

# Pålsjö



# Kallis



[helsingborg.se/kallbadhus](https://helsingborg.se/kallbadhus)



HELSINGBORG



Landa, koppla av och njut på  
Kallis eller Pålsjöbaden – två av  
Helsingborgs mest kända landmärken.

Upplev friheten i samklang med  
naturen, njut av vackra vyer  
och sköna dopp i Öresund.





# Nakenbad i Öresund

Helsingborg stoltserar med tre kallbadhus. Råå kallbadhus, med en historia som sträcker sig tillbaka till 1897. Kallis, stadens äldsta kallbadhus vid Gröningen, grundades redan 1865. Pålsjöbaden, där helsingborgarna har kunnat njuta av kalla bad sedan 1912.

Våren 2024 blev kallbad inskrivet i Sveriges förteckning över immateriella kulturarv. Denna utnämning erkänner kallbadets historiska och kulturella betydelse, och förstärker Helsingborgs status som en viktig destination för denna tradition. Nästa steg, tillsammans med andra aktörer i Sverige, är att verka för att det svenska kulturarvet - kallbad också blir en del av världsarvet på UNESCOs lista.

Upplevelsen på kallbaden varierar med årstiderna, och varje besök är unikt. Besök oss gärna på vinterhalvåret och upplev en dramatisk temperaturförändring när du kliver ut från en varm bastu och doppa dig i det iskalla Öresund. Njut av skådespelet genom bastuns stora fönster när vågorna rullar in under dig, eller besök oss en solig dag när vattnet är spegelblankt och glimmande.

På Pålsjöbaden kan du njuta av en god fika i vårt café med härlig utsikt över sundet och Danmark.

**Varmt välkommen!**

# Aktiviteter

På våra kallbadhus kan du delta i flera uppfriskande aktiviteter året om. Aktiviteterna passar dig som är både nybörjare och erfaren kallbadare.

## Kallbadsweekend

Kickstarta kallbadsäsongen med vår årliga kallbadsweekend i oktober. Då har vattentemperaturen sjunkit från sommarens värme och kallbadsäsongen inleds på riktigt. Detta firar vi med en härlig långhelg, fylld med njutbara aktiviteter.

## Kallbadsveckan

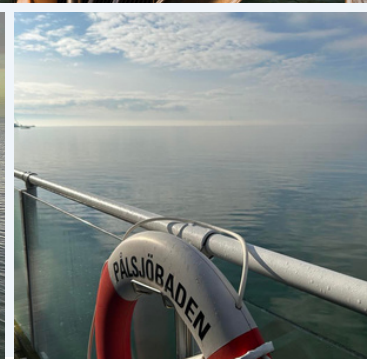
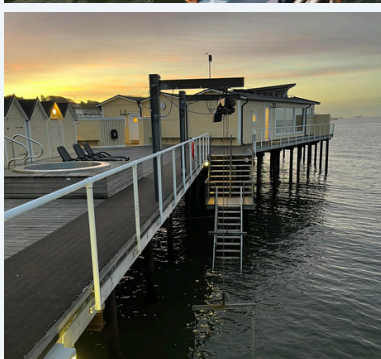
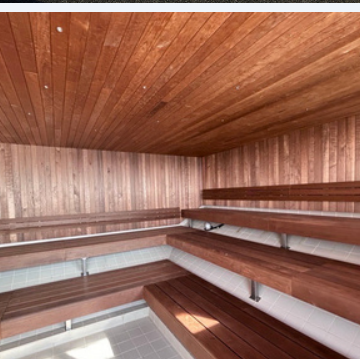
Runt månadsskiftet januari–februari, när vattnet är som kallast, bjuder vi in till årets största evenemang; Kallbadsveckan. En fullspäckad vecka fylld med bad i alla dess former, inspirerande föreläsningar och historiska inslag som välkomnar alla att ta steget in i kallbadets värld.

## Ordinäre aktiviteter

Utöver våra större evenemang kan du delta i flera uppfriskande aktiviteter varje vecka. Utbudet varierar men inkluderar ofta inslag av aufguss, en basturitual där het ånga sprids med doftande oljor, vilket ger en djupare bastuupplevelse.

Besök vår hemsida för att läsa mer om hur du anmäler dig:  
**[helsingborg.se/kallbadhus](https://helsingborg.se/kallbadhus)**.





# Kallbadets goda effekter

Att bada bastu och kallbada är något av den bästa friskvården du kan ge dig själv.

- Det är en avkopplande upplevelse som reducerar stress och lindrar smärta och stelhet i muskler och leder.
- I bastun producerar din kropp rikligt med svett på kort tid och på så sätt blir kroppen av med avfallsämnen. Dessutom får kärlen i kroppen ett gymnastikpass när de utvidgas i kontakt med värmen för att sedan dra ihop sig vid kyla.
- När du utsätter din kropp för växelvis kyla och värme pumpar ditt hjärta snabbare. Din syreupptagning ökar och likaså din blodcirkulation.
- Regelbundet bastubad kan långsiktigt sänka blodtrycket, både hos personer med högt blodtryck såväl som personer med normalt blodtryck.
- Värmeväxlingen främjar din ämnesomsättning och stärker ditt immunförsvar. Det ger dig mer energi.
- Värmen stimulerar tre av kroppens viktiga hormoner: serotonin som bidrar till välbefinnande, oxytocin och endorfiner för lugn och ro, samt endorfiner för lyckokänsla och smärtlindring.

## Viktigt att tänka på!

Undvik bastu och kallbad vid sjukdomskänsla, om du har akut migrän eller haft en hjärtinfarkt nyligen (4–6 veckor). Rådgör med din läkare om du har en hjärtsjukdom, högt blodtryck, svaga nerver eller överaktiv sköldkörtel. Är du äldre och har lågt blodtryck ska du vara försiktig vid kylning av kroppen.





# En plats för avkoppling

För att alla ska kunna njuta av en lugn och trivsamt miljö har vi några enkla, men viktiga trivselregler.

## **Visa hänsyn och respekt**

Kallbadet är öppna för alla, och det är viktigt att varje besökare känner sig välkommen. Vi värnar om alla personers lika värde och uppmuntrar en positiv atmosfär.

## **Duscha före bastu**

För att din bastuupplevelse ska bli så behaglig som möjlig och för att skapa en ren och fräsch miljö för alla, ber vi dig att duscha innan du går in i bastun.

## **Alkohol- och rökfri zon**

Våra kallbadhus är alkohol- och rökfria, både inomhus och utomhus.

## **Följ personalens anvisningar**

Vår personal arbetar för att din vistelse ska bli behaglig och trygg som möjligt. Deras instruktioner hjälper till att upprätthålla ordning och säkerhet, följ dem för allas trivsel.

## **Genom att betala entré accepterar du våra trivselregler.**

Tack för att du följer dem!

**Vi ser fram emot att ge dig en avkopplande och njutbar stund hos oss!**



# A Swedish Tradition of Sauna and Open-Air bath

The City of Helsingborg hosts three open-air bathhouses, the oldest dating back 150 years. The experience of visiting the open-air baths differs with the seasons, from the calm blue water of summer to the dramatic autumn storms that whip the sea into a frenzy outside the panoramic windows - feel the contrast between the warm and soothing sauna and the cold-water bite.

In 2024, cold bathing became added to Sweden's list of intangible cultural heritage. This designation recognizes the historical and cultural importance of the cold bath, and reinforces Helsingborg's status as an important destination for this tradition.

You have the option to visit the sauna to relax at your own pace or to participate in one of our sauna events. Aufguss plays an important role in our sauna tradition, where warm water with essential oils is poured on the rocks of the sauna stove.

Cold bathing offer significant health benefits, especially when combined with a sauna. This relaxing experience soothes both body and mind, leaving you with a sense of contentment. However, it's important to note that it is best to avoid cold bathing if you are feeling unwell. If you have issues with blood pressure or heart conditions, it is advisable to consult your doctor before trying this wellness practice.

Our facilities are open to everyone, and it is crucial that all visitors feel welcome and respected. We uphold the equal value of all people and do not tolerate condescending or offensive behaviour. Please be aware our staff have the right to reject visitors who do not follow instructions, and no compensation will be paid in such cases.



## Kallis

### Adress

Gröningen Norra 1  
254 33 Helsingborg

### Telefon

042-10 61 95

### Mejl

[kallis@helsingborg.se](mailto:kallis@helsingborg.se)

### Sociala medier

[@kallishbg](#)

### Webb

[helsingborg.se/kallis](http://helsingborg.se/kallis)

## Pålsjöbaden

Drottninggatan 151  
254 33 Helsingborg

042-10 61 96

[palsjobaden@helsingborg.se](mailto:palsjobaden@helsingborg.se)

[@palsjobaden](#)

[helsingborg.se/palsjobaden](http://helsingborg.se/palsjobaden)

