

Sikker strandtur

TrygFonden
kystlivredning



God sommer!

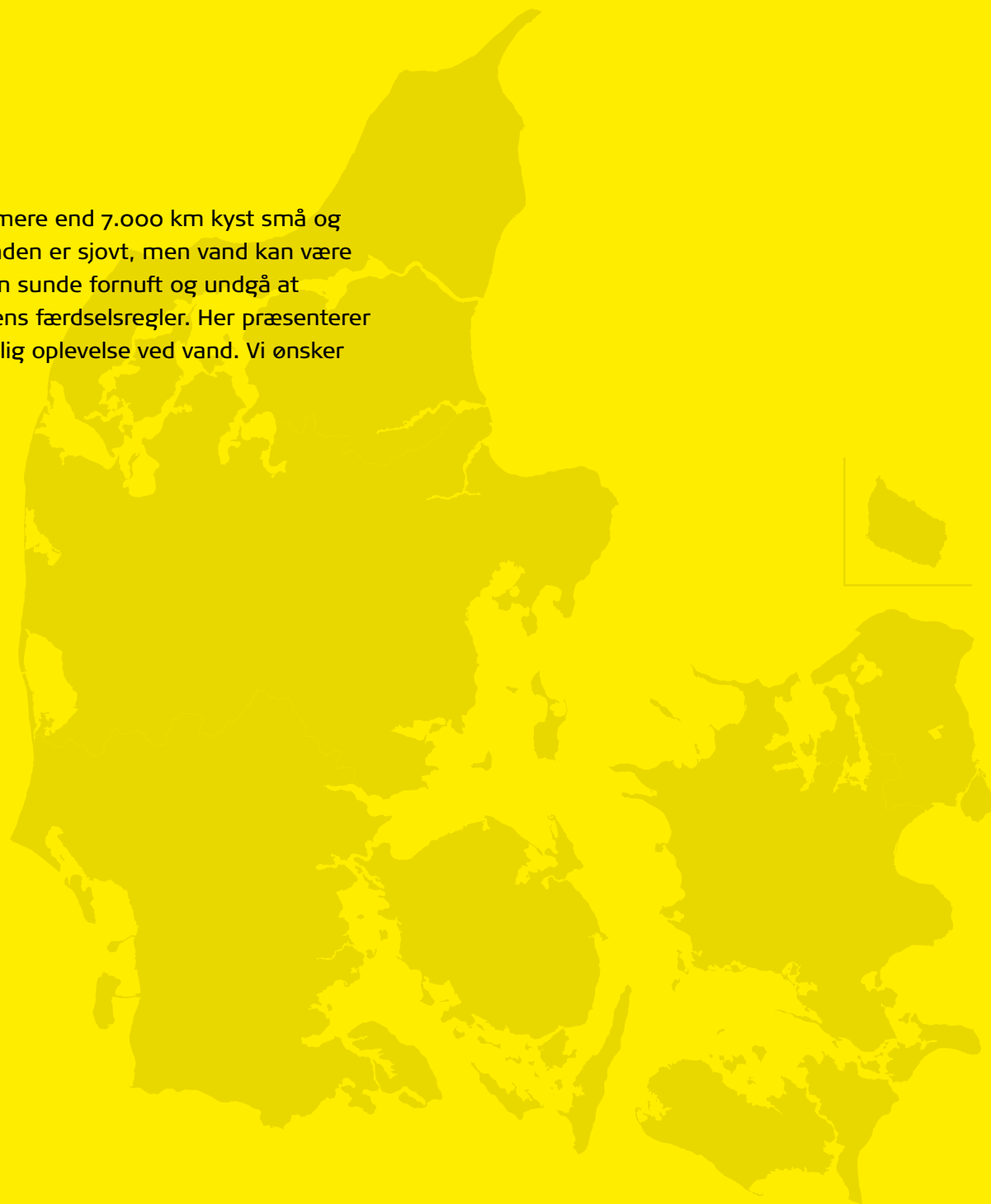
Danmark er omgivet af vand, og hver sommer lokker mere end 7.000 km kyst små og store vandhunde ud under åben himmel. Livet på stranden er sjovt, men vand kan være vildt, og strøm kan være drilsk. Derfor skal du bruge din sunde fornuft og undgå at bringe dig selv og andre i fare. De 5 baderåd er strandens færdselsregler. Her præsenterer vi dem og et par andre tips, der kan ruste dig til en dejlig oplevelse ved vand. Vi ønsker dig en god og sikker sommer.

Respekt for vand!

Hvert år dør ca. 125 mennesker i Danmark som følge af drukning.

- Mænd drukner langt oftere end kvinder, fordi de tager flere chancer.
- Alkohol er en væsentlig faktor ved hver tredje drukneulykke blandt voksne, og mange drukner, mens de bader alene.
- Revlehuller er hvert år grunden til, at badende går i panik og drukner, fordi de ikke kender den enkle teknik til at slippe fri af strømmens tag.

Følg de 5 baderåd og brug din sunde fornuft, så er du klar til at passe på dig selv og andre ved vandet.



Husk de 5 baderåd



1. Lær at svømme

Når du kan svømme, kan du redde dig selv og andre fra at drukne. Vælger du at gå i vandet, selvom du ikke kan svømme, bør du finde et sted, hvor du kan bunde, og hvor vandforholdene er rolige.



2. Gå aldrig alene i vandet

Når I er flere, kan I holde øje med hinanden og reagere hurtigt, hvis noget går galt. Det giver større sikkerhed for alle. Undgå farlige lege i vandet og råb aldrig om hjælp for sjov.



3. Læs vinden og vandet

Brug dine øjne og din sunde fornuft, før du bader. Tjek vandets dybde og strømforhold og hold øje med vindens retning. Ved fralandsvind driver badedyr, gummibåde og luftmadrasser hurtigt til havs. Der er også øget risiko for brandmænd. Ved pålandsvind er der øget risiko for revlehuller med kraftig udstrømning.



4. Lær stranden at kende

En ny strand kan være fuld af overraskelser, der ikke kan ses med det blotte øje. Spørg de lokale eller en livredder om strandens særlige forhold, før du går i vandet. Passerer der en hurtigfærge, der kan give store bølger? Er stranden kendt for at være meget stejl? Er der moler eller høfder, som påvirker strømmen? I udlandet skal du også være opmærksom på undersøiske rev eller farlige dyr. Læs også altid strandens oplysningsskilte.



5. Slip ikke børnene af syne

Hold dig tæt ved badende børn, så I kan høre hinanden, og du kan nå at gribe ind, hvis det bliver nødvendigt. Selv større børn, der svømmer godt i en svømmehal, kommer nemt i vanskeligheder i mødet med havets strøm og bølger. Hold godt øje med børn og sørg for ikke at blive distraheret.



Scan koden
og besøg [respektforvand.dk](https://www.respektforvand.dk)

Tips til at læse vinden og vandet

Vandets dybde

Hvis stranden skråner stejlt mod vandet, er der stor sandsynlighed for, at det hurtigt og pludseligt bliver meget dybt. Store bølger, der bryder på strandbredden, er også tegn på dybt vand tæt på stranden. Måske skal du kun 1-2 meter ud, før du ikke kan bunde. Er stranden flad og bred, har den typisk revler. Det er ofte muligt at bunde på revlerne. Det er til gengæld ikke sikkert, at du kan bunde mellem dem.

Vindens retning

Træer eller flag kan vise dig vindens retning. Du kan også lade en håndfuld tørt sand løbe ud af hånden og se hvilken vej, det blæser. Ved fralandsvind er vandet koldere. Der er også flere brandmænd. Brug aldrig oppusteligt legetøj, luftmadrasser, gummibåde og badedyr ved fralandsvind, da de lynhurtigt kan drive til havs. Ved pålandsvind øges risikoen for aktive revlehuller (hestehuller).

Strømmens retning

Se på vandets bevægelser i vandoverfladen. Hvis bølgerne danner skum, kan du se, hvor skummet flyder hen og på den måde følge strømmen. Ved kraftig pålandsvind kan du måske få øje på udstrømning i et revlehul. Her er vandet uroligt, grumset og/eller meget skummende, og strømmen under overfladen er kraftigt udadgående.



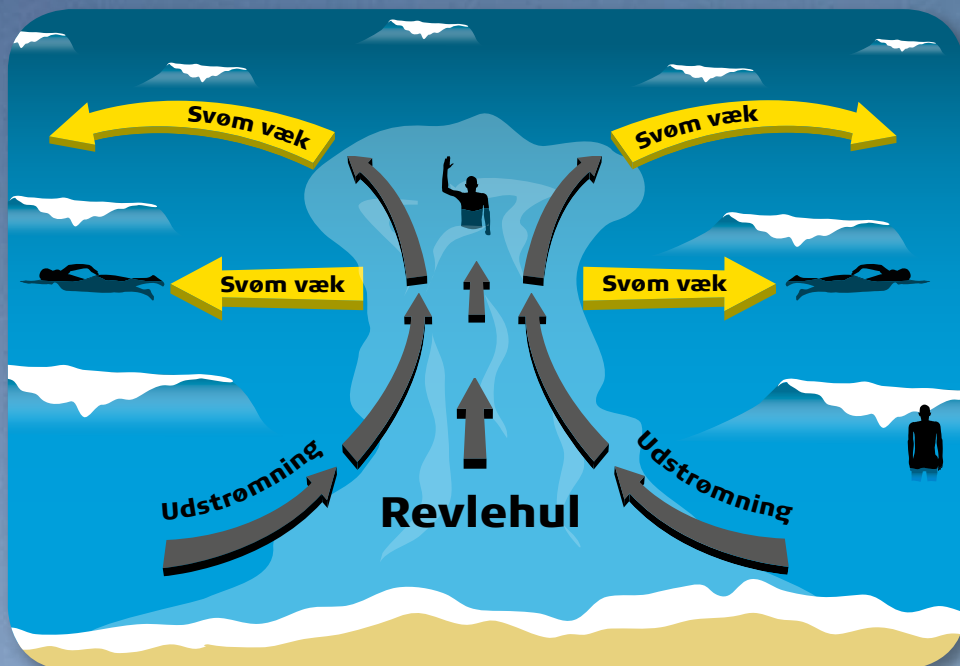
Hold øje med dine børn

Når børn drukner, sker det ofte hurtigt, pludseligt og i stilhed. Børn hverken råber eller plasker, når de kommer i vanskeligheder. De forsvinder bare. Derfor er det afgørende, at både små og større badende børn holdes under opsyn af en voksen. Fortæl dem, at vi skal passe lige så godt på hinanden ved vandet som i trafikken. Skab trygge og

overskuelige rammer for børnene og hold øje med dem – hele tiden. Det er dit ansvar som forælder aldrig at slippe dine børn af syne. Du må på intet tidspunkt efterlade børn alene ved vandet. Heller ikke for bare at gå på toilettet eller hente noget i bilen. Tag dem med.



Sådan slipper du ud af et revlehul

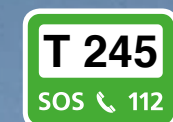


Et revlehul er en fordybning i strandens revler, hvor der kan være en udadgående strøm. De aktive revlehuller fører vandet tilbage ud i havet, og de er skyld i mange drukneulykker, fordi de badende går i panik eller drukner af udmattelse. Men det behøver ikke gå så galt, hvis du kender de enkle regler:

- Kæmp ikke imod.
- Bevar roen. Du bliver ikke trukket ned.
- Svøm til siden og langs med stranden og derefter ind til land igen.

Du kan ofte spotte et revlehul fra land. Se, hvor bølgerne bryder. Et sted med mindre brænding kan være tegn på et revlehul, fordi bølgerne ikke bryder lige så voldsomt her som på resten af revlen.

Kig efter de grønne skilte



Strande over hele landet får i disse år et grønt skilt med et unikt nummer, der skal oplyses, når du ringer

1-1-2. Det sikrer, at ambulancen når hurtigere frem, for nu ved den præcis, hvor du er. Kig efter de grønne skilte på stranden og på de opsatte redningskranse- og -trekanter.



Scan koden og kom direkte ind på respektforvand.dk og se filmen om revlehuller.

Prøv en våddragt

Flere og flere vælger at tage en våddragt med til stranden. Den giver opdrift i vandet og beskytter mod sol, kulde og brandmænd. Og så kan den efterhånden fås billigt i flere supermarkeder.

Hvad fortæller flagene?

Flag i livreddertårnet



Livreddere på vagt.



Fare på færde. Fx stærk strøm.
Udvis særlig opmærksomhed.



Livsfare. Badning frarådes.

På nogle strande kan du også møde et grønt flag, der betyder "Gode badeforhold. Badning tilladt. Udvis almindelig opmærksomhed." Hos TrygFonden Kystlivredning har det rød/gule flag afløst det grønne flag for at følge de internationale retningslinjer.

To flag i strandkanten



Anbefalet badeområde med
livredderovervågning. Svøm
mellem flagene.



Find livreddertårnene

Vores livreddertårne er bemandet med professionelle kystlivreddere hver dag fra kl. 11 til kl. 19 i uge 26-33. Når flaget er hejst i livreddertårnet, overvåger livredderne området mellem de to rød/gule flag. Derfor anbefaler vi, at du bader mellem dem.

Find vores nærmeste livreddertårn på respektforvand.dk eller hent den gratis strandvej-app i App Store og Android Market. Søg på "strandvej".



Scan koden og find vores
nærmeste livreddertårn

Førstehjælp ved drukneulykker



1. Undersøg for bevidsthed

Råb til den forulykkede og rusk forsigtigt i ham. Reagerer han ikke, er han bevidstløs.



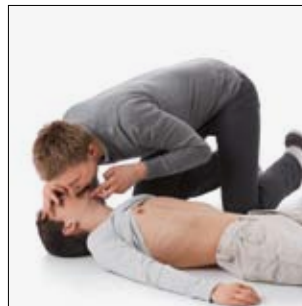
2. Skab frie luftveje

Løft hagen og bøj hovedet bagover.



3. Undersøg for vejrtrækning

Lyt efter vejrtrækning og føl efter udånding på din kind. Se om brystkassen hæver og sænker sig.



4. Giv kunstigt åndedræt

Trækker han ikke vejret, skal du straks give 5 indblæsninger. Brystkassen skal hæve sig ved indblæsning og sænke sig ved udånding.



5. Start hjertelungeredning

Giv hjertemassage og kunstigt åndedræt. 30 tryk og 2 indblæsninger. Tryk midt på brystet og blæs i munden.



6. Ring 1-1-2

Få nogen i nærheden til at ringe 1-1-2, mens du genopliver. Er du alene, skal du fortsætte med hjertelungeredning i 1 minut, før du ringer 1-1-2. Fortsæt genoplivningen, indtil der kommer professionel hjælp.

Få et hav af oplevelser på Experimentarium

TrygFonden og Experimentarium byder med udstillingen "VAND – et hav af oplevelser" på en knastør rusketur i det våde element. Du befinder dig skiftevis på, i og under havet i det 850 m² store univers, hvor du udforsker havets magi. Lær med hele kroppen, når du surfer ned ad den gigantiske surfbølge eller mærker strømmen, der river dig med i et revlehul. Her er pjaskegaranti for de mindste og vovede vandudfordringer for de største.

Læs mere på experimentarium.dk

TrygFonden Kystlivredning har fokus på sikkerhed ved vand. Vi har lang erfaring med at forebygge ulykker ved danske strande og havne gennem oplysning, udstyr og nærvær. Vores internationalt certificerede livreddere deltager hvert år i tusindvis af aktioner, der redder liv og skaber tryghed. Læs mere på respektforvand.dk

TrygFonden
kystlivredning

