

# Badesikkerhed

Havet  
kan  
komme  
dag på  
alle

# Husk de 5 baderåd

Hvert år dør mere end 100 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 rigtig mange drukner, fordi der ikke var nogen i nærheden til at hjælpe dem. De fleste ulykker kunne forebygges ved almindelig omtanke og større respekt for vand. Derfor har TrykFonden og Dansk Svømmeunion udviklet 5 baderåd, der samler og forenkler de mange råd, vi har hørt gennem tiden. Når du følger baderådene, kan du nyde livet på stranden uden at sætte det på spil.



## 1. Lær at svømme

Det kan være farligt at bade på stranden, især hvis du ikke har lært at svømme. Vælger du alligevel at gå i vandet, bør du finde et sted, hvor du kan bunde, og hvor vandforholdene er rolige, så du ikke kommer i vanskeligheder.

## 2. Gå aldrig alene i vandet

Er I flere sammen i vandet, kan I holde øje med hinanden og reagere hurtigt, hvis en af jer får problemer. Det giver større sikkerhed for alle. Er du på en strand med livreddertårn, anbefales det at bade i området mellem de rød-gule flag, som livredderne overvåger. Undgå farlige lege i vandet og råb ikke om hjælp for sjov.

## 3. Læs vinden og vandet

Før du bader, bør du vurdere dybde, strøm og vindretning. Ved fralandsvind driver badedyr, gummibåde og luftmadrasser hurtigt til havs. Vandet bliver koldt inde ved kysten, og der kan være mange brandmænd. Ved pålandsvind er der øget risiko for revlehuller (hestehuller). Bliver du fanget i et revlehul, er det vigtigt, at du bevarer roen og lader dig føre med strømmen ud. Så har du kræfter til at svømme til siden og ind mod land, når strømmen slipper.



## 4. Lær stranden at kende

Bader du et nyt sted, skal du være ekstra på vagt. Spørg de lokale eller en livredder, om der er forhold, du bør kende, før du går i vandet. Måske sejler der en hurtigfærge forbi, der giver store bølger? Måske er stranden kendt for en stærk sidestrøm eller mange revlehuller? Den jyske vestkyst er et populært feriemål for danske og udenlandske turister. Vesterhavet er skønt, men hvert år bliver badegæster overrasket over dette havs særlige kræfter, og for nogen går det desværre rigtig galt. Tag dig god tid til at lære stranden at kende og husk, at forholdene ændrer sig med vejret.



## 5. Slip ikke børnene af syne

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

På bagsiden af folderen og på [respektforvand.dk](http://respektforvand.dk) kan du læse mere om, hvad du skal være særligt opmærksom på, og hvordan du skal forholde dig.

[respektforvand.dk](http://respektforvand.dk)



# Førstehjælp ved drukneulykker



## 1. Tjek for bevidsthed

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

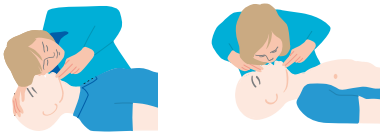


## 4. Start hjerte-lunge-redning

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

## 2. Skab frie luftveje

Løft hagen og bøj hovedet let bagover.



## 3. Tjek for vejrtrækning

Lyt efter vejrtrækning og føl efter udånding. Mærk om brystkassen hæver og sænker sig. Trækker han ikke vejret, skal du straks give 5 indblæsninger. Brystkassen skal hæve sig ved indblæsning og sænke sig ved udånding.



## 5. Tilkald hjælp

Få nogen i nærheden til at ringe 1-1-2, mens du genopliver. Er du alene, skal du fortsætte genoplivningen i et minut, før du selv ringer 1-1-2. Genoptag hjerte-lunge-redningen og bliv ved, indtil der kommer professionel hjælp.



# Værd at vide om farerne ved vandet

## Vandets dybde

Hvis stranden skræner 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 derimod 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. Så pas på!

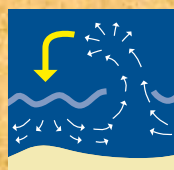
## Vindens retning

Træer eller flag kan vise dig vindens retning. Du kan også lade en håndfuld tørt sand løbe ud af hånden og se hvad 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 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 skummet, og strømmen under overfladen er kraftigt udadgående.

## Revlehuller



Revlehuller kaldes også hestehuller, og de kan være meget farlige. Kig der, hvor bølgerne bryder. Hvis der er et sted med mindre brænding, kan det være tegn på et revlehul, fordi bølgerne ikke bryder lige så voldsomt her som på resten af revlen. Hvis du bliver fanget i et revlehul, skal du ikke kæmpe imod strømmen. Bevar roen og lad dig føre med strømmen ud. Du bliver ikke trukket ned, og når strømmen slipper sit tag i dig, kan du roligt svømme til siden og så tilbage til kysten.

## Brandmænd

Ved fralandsvind stiger risikoen for brandmænd. Bliver du brændt, så fjern tentaklerne fra huden med fingrene. Skyl med saltvand og brug evt. et lokalbedøvende middel.

## Sol

I Danmark har vi desværre en af verdens højeste forekomster af kræft i huden. På stranden er du særligt udsat for solens farlige uv-stråler, så her er det ekstra vigtigt at passe på. TrygFonden og Kræftens Bekæmpelse har under sloganet "Skrue ned for solen mellem 12 og 15" udviklet fire solråd, der kan hjælpe dig med at undgå kræft i huden:

- Siesta. Undgå at solbade mellem kl. 12 og 15.
- Solhat. Dæk bar hud til, når solen står højst.
- Solcreme. Brug rigeligt med faktor 15 og husk, at du aldrig må ligge og stege.
- Sluk solariet.

## 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 holde både små og større børn under opsyn af en voksen, når de bader. Det er dit ansvar som forældre aldrig at slippe dine børn af syne. Fortæl dem, at vi skal passe lige så godt på hinanden på stranden som i trafikken. Skab trygge og overskuelige rammer for børnene og hold øje med dem – hele tiden.

**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.**

# Værd at vide om farerne ved vandet

## Hvis et barn bliver væk

Det er ikke ualmindeligt, at børn og forældre bliver væk fra hinanden på stranden. Heldigvis forsvinder børnene oftest på land og ikke i vandet. Børn bliver ofte fundet i nærheden af iskiosker eller andre steder, der vækker særlig interesse i børnehøjde.

- Prøv at undgå panik.
- Start med at lede i området omkring jeres tilholdssted.
- Spørg dem, der ligger ved siden af.
- Er der en livredder, skal han altid kontaktes.
- Giv en kort og præcis beskrivelse af barnet: Alder, påklædning, hårfarve etc.
- Fortæl hvor og hvornår du sidst har set barnet.
- Børn vil ofte gå i den retning, hvor de har solen i ryggen.
- Har du flere børn med, så sørg for at få nogen til at passe på dem, mens du leder.

Hvis barnet sidst er set i vandet, skal det altid antages, at barnet er i livsfare. Ring 1-1-2 med det samme og start en eftersøgning i vandet. Det er en god ide at eftersøge med strømmen.

## 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 livredder-tårnet, overvåger livredderne området mellem de to rød-gule flag. Derfor anbefaler vi, at du bader mellem dem.

Du kan finde det nærmeste livreddertårn på [respektforvand.dk](http://respektforvand.dk)

## Om TrygFonden Kystlivredning

Når et menneske drukner, har man kun få minutter til at finde vedkommende og begynde genoplivningen, hvis redningsforsøget skal lykkes. Men inden en helikopter er kommet i luften og nået frem til ulykkesstedet, kan det være for sent.

Derfor er det vigtigt, at både danske og udenlandske badegæster får viden om strandens farer og de forholdsregler, de selv kan tage. Og derfor kan livreddernes tilstedeværelse på stranden gøre den ultimative forskel.

TrygFonden Kystlivredning er et samarbejde mellem TrygFonden og Dansk Svømmeunion. Vi øger sikkerheden på de danske strande gennem oplysning, udstyr, uddannelse og tilstedeværelse.

Vi etablerede vores første livreddertårn i Danmark i 1998, og siden er der hvert år kommet flere tårne til. Hver sommer kan du også møde den populære LivredderPatulje, der kører rundt på strandene og giver gode råd om badesikkerhed og førstehjælp.

Vi ser frem til endnu en sæson i badesikkerhedens tjeneste og ønsker alle en god sommer.

Få meget mere viden på [respektforvand.dk](http://respektforvand.dk)

