

Sikkerhed

ved vand sommer og vinter

Bad **aldrig** alene
Bad kun **hvor det**
er **tilladt**



Rådet for Større Badesikkerhed



Lær at svømme

Alle børn i Danmark skal lære at svømme. Da svømmeundervisningen i skolen normalt først finder sted i 4. og 5. klasse, er det vigtigt at **forældrene tager initiativ til at deres børn får lært at svømme** så tidligt som muligt. Begynd gerne med babysvømning.

Baderåd

Lær at svømme og springe

- Bad **aldrig alene**
- Bad **kun** hvor det er tilladt
- Spring kun på hovedet, hvor **vandet er dybt nok**
- Bad **aldrig med alkohol** eller **euforiserende stoffer** i blodet
- Gå kun **ud til navlen**
- Svøm **langs** med kysten
- Gå op når du **begynder at fryse**

Her må du ikke bade

- I havne, i nærheden af moler, bølgebrydere eller fiskernes bundgarnspæle
- I moser og småsøer. Her står vandet næsten altid stille og kan være meget, meget koldt lige under overfladen
- I søer og åer med andemad og vandplanter
- Alle steder hvor der står badning forbudt



Gå kun i vandet, når du føler dig frisk

Pas på hvis du:

- Er træt og forpustet
- Har spist eller drukket for meget
- Er overophedet fordi du har ligget for længe i solen
- Gå op hvis du begynder at fryse



På stranden

Følg altid disse regler på stranden

- 👉 Sørg altid for at der er en voksen person med ude i vandet, der holder øje med dig når du bader
- 👉 Svøm aldrig efter ting der driver til havs
- 👉 Bad ikke i nærheden af hestehuller/revlehuller – spørg livredder
- 👉 Tjek nummeret på det nærmeste redningsnummer på stranden
- 👉 Ser du nogen drive til havs på et badedyr eller lignende skal du straks slå alarm

Livredder

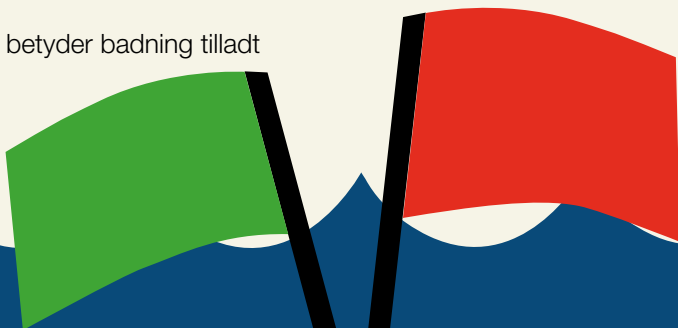
Der er livreddere på flere af de større badestrande både i Danmark og i udlandet. Benyt så vidt muligt strande med livredderopsyn.

Det rød/gule flag betyder at livredderposten er bemannet



RØDT flag betyder badning forbudt

GRØNT flag betyder badning tilladt



Redningsposter

En redningspost indeholder **2 svømmeveste** (ikke redningsveste) eller **2 bæltter**, begge dele med øskner, **1 redningskrans** med 4 meter tov og karabinhage, **220 m nylon line** med karabinhage i begge ender. Hvis redningsposten er i stykker, skal du meddele det til politiet.

Sådan åbner du en redningspost

Drej klappen midt på låget til side og vrid i håndtaget inde bagved og låget vipper ned.

Sådan bruger du redningsposten

1. Redderen tager svømmevest og bælte på og sætter line og redningskrans fast i bæltet.
2. Linens anden ende klikkes fast i en hjælpers bælte. Hjælperen bliver inde på lavt vand.
3. Redderen svømmer ud til den forulykkede med redningskransen flydende bag efter i linen.
4. Når redderen kommer ud til den forulykkede, rækker han kransen mod den forulykkede, så denne kan få tag i den.
5. Når redderen giver tegn til hjælperen på land, trækkes redderen og den forulykkede ind i et roligt tempo.



PAS PÅ

Badedyr og luftmadrasser

Hver sommer er leg med badedyr, gummibåde og luftmadrasser **årsag til mange redningsaktioner** ved de danske strande. Og det sker desværre ofte, at det ender med tragiske drukneulykker.

Derfor **svøm aldrig efter ting** eller både som er drevet til havs – heller ikke, hvis der er mennesker “om bord”. Sørg altid for at der er en **voksen person** ude i vandet, som holder øje med dig, når du bader.

Ved en ulykke ring 112. Bliv ved ulykkesstedet, indtil hjælpen når frem. Hjælp redningsmyndighederne ved at **udpege hvor ulykken er sket**.



HJÆLP

Pas på hestehuller

Et hestehul er et **hul i en revle**, der dannes når vandet som en **stærk strøm løber tilbage** mod det åbne hav. Hestehullerne opleves ofte på de steder, hvor vandet **virker mest roligt og tillokkende**.

Hvis du falder i et hestehul og bliver taget af strømmen, skal du **ikke kæmpe imod**, men bevare roen og lade dig føre med strømmen ud, indtil den igen aftager i styrke. **Svøm ud af strømmen langs med kysten**, hvorefter du kan svømme ind mod kysten igen.



Strandens farer

Brandmænd

Hvis du er uheldig at blive brændt af en brandmand når du bader:

- Svøm roligt i land, **undgå vilde bevægelser** og **lad være med at gnide på det sted**, hvor du er brændt
- Brug en **kniv, en ispind eller et kreditkort** til at skrabe brandmandes nældeceller fra tentaklerne **mens du er i vandet**
- Smør med **smertestillende creme eller eddike** på stedet, hvor det gør ondt
- Selvom giften er ubehagelig, er den **ikke farlig**

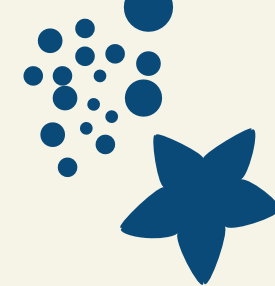
Alger

Der kan i løbet af sommeren forekomme algevækst i vandet ved stranden. Følg disse tre gode råd:

- Se efter om myndighederne har **opsat skilte**, der fraråder badning
- Lad være med at bade, hvis **du ikke kan se dine fødder**, når du står i vand til knæene
- Lad ikke børn bade i vand med **kraftige skumdannelser** eller **algeopblomstring**

Fjæsing

Fjæsingen er en **fisk der ligger nedgravet i sandet** om sommeren og i sjældne tilfælde kan man komme til at træde på den. Stikket gør meget ondt og du skal holde **såret neddyppet i varmt vand** (40-45 grader i 45 min.), forholde dig roligt og eventuelt **søge lægehjælp**.



Alarmering ved badeulykker

Brug radiotelefonerne på redningsposten, den nærmeste telefon eller mobiltelefon

Det er gratis at ringe efter hjælp fra en telefonboks/mobiltelefon



112

(et – et – to)

Når du får forbindelse til alarmcentralen skal du oplyse:

- 1. Hvor er ulykken sket – kig efter dit strandnummer.** De grønne skilt med numre som er på stranden. Find nærmeste nummer og oplys det til alarmcentralen. Så ved de hvor du er.
- 2. Hvad er der sket.** Er personen reddet eller endnu ude i vandet. Fortæl kort, så alarmcentralen ved, hvilken hjælp der skal sendes.
- 3. Hvor mange personer der er forulykket**
- 4. Hvor ringer du fra.** Opgiv telefonnummer og evt. adresse. Bliv ved telefonen eller der, hvor du har aftalt at mødes med ambulancen. Send en anden til ulykkesstedet og lad denne fortælle, at der er alarmeret.

Find strandnummer på **app'en STRANDKLAR**.
Og søg på "dit strandnummer".



I svømmehallen og badelandet

Ret dig efter stedets ordensregler og følg livredderens anvisninger

Spring kun i vandet, hvor der er dybt nok og sørg for at der er fri bane. Lad være med at skubbe eller dykke andre. Lad være med at løbe på de våde fliser.

I vandruzschebanen:

- 👉 Sørg for **fri bane**, start kun ved grønt lys
- 👉 Kø **aldrig med hovedet** først
- 👉 **Rejs dig ikke op** under turen

Svøm under vand

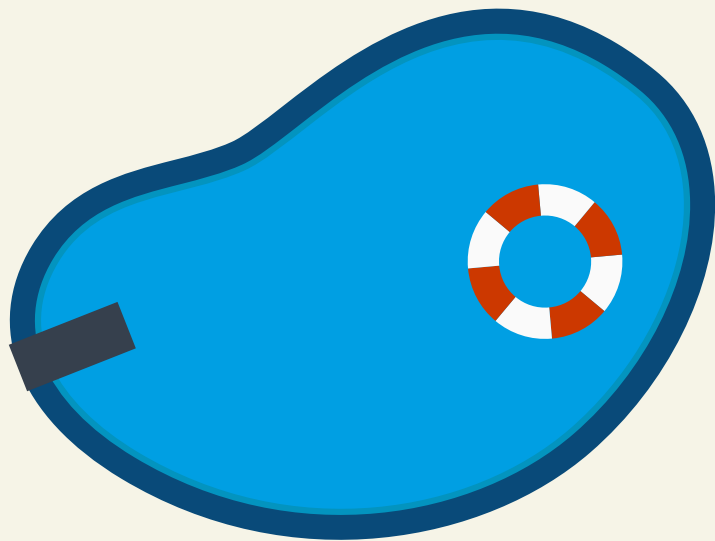
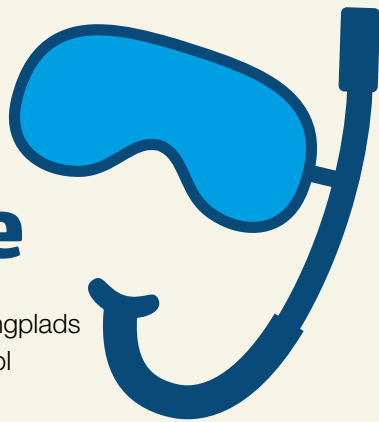
Lad være med at konkurrere om, hvem der kan svømme længst under vandet eller hvem der kan holde vejret længst – **det er livsfarligt.**

Private svømmebade

Er du gæst på et hotel, kursuscenter, campingplads eller andet sted, hvor der er en swimmingpool skal du være opmærksom på:

- Hvilket **opsyn** der er
- Hvilket **redningsmateriel** er der og hvordan bruges det
- Hvordan **tilkaldes der hjælp**, hvis der sker en ulykke

Følg i øvrigt reglerne for offentlige svømmehaller og badelande.



Ferie i udlandet

Spørg rejsebureauet om, hvordan badesikkerheden er, på stedet du skal rejse til. Når du kommer til feriemålet, skal du spørge rejselederen, om der er særlige ting du skal passe på.

- I hotellets pool
- På de badestrande du vil benytte
- I svømmehallen eller badelandet du ønsker at besøge
- Er der livredderopsyn?
- Er der særlige forhold omkring vanddybder, strøm og tidevand?

Rigtig god ferie og velkommen hjem igen!

Issikkerhed

- 👉 Gå **aldrig** på isen **alene**
- 👉 Gå kun ud, hvis der er skiltet med, at det er **tilladt at færdes på isen**
- 👉 **Slip aldrig børn af syne**, hverken dine egne eller andres
- 👉 Gå ikke længere ud, end du stadig **kan se bredden**
- 👉 **Råb aldrig** om hjælp for sjov

Er du faldet i en våge og kommet under isen, så forsøg at bevare roen og søg mod det mørkeste sted, hvor du kan finde hullet igen. Vend ryggen mod iskanten, stik albuerne bagud, så de hviler på iskanten, svøm rygsvømning med benene og råb om hjælp. Er du kommet op på isen igen, så bliv liggende på ryggen, indtil du er langt væk fra hullet. Herefter kan du forsigtigt vende dig om og mave dig ind mod bredden, men husk knæ og albuer kan få isen til at bryde igen. Vær altid godt påklædt, når du tager på isen. Ser du en ulykke så tilkald hjælp.

Vinterbaderåd

Før du går i vandet

- 👉 Bad aldrig alene
- 👉 Tjek badeforhold og kend redningsudstyret
- 👉 Pas på is på trappe og bro
- 👉 Sænk kroppen roligt ned i vandet

Når du er i vandet

- 👉 Træk vejret roligt
- 👉 Hold øje med hinanden
- 👉 Hold dig tæt ved trappe eller opgang
- 👉 Svøm aldrig under isen



Genoplivning ved drukneulykker

Livreddende førstehjælp er at standse ulykken og derefter sikre den forulykkedes vejtrækning og blodcirkulation.

Undersøg om den forulykkede er bevidstløs ved at tale til ham og rusk let i hans skuldre. Er der ingen reaktion, er han bevidstløs og du skal nu undersøge om han trækker vejret. Skab frie luftveje ved at løfte hagen op og bøj hans hoved bagover.

Er der vejtrækning

Brystkassen hæver sig, du kan **hører vejtrækning** eller **føle udånding** på din kind. Læg den forulykkede i **stabilt sideleje** og hold øje med at vejtrækningen er stabil og ring til alarmcentralen **1-1-2**.

Er der IKKE vejtrækning

Giv straks 5 indblæsninger og fortsæt med 30 tryk og derefter 2 indblæsninger. Fortsæt med 30 : 2 i et minut. Er der fortsat ikke vejtrækning, ring til alarmcentralen 1-1-2.

Fortsæt med 30 : 2, indtil personen selv begynder at trække vejret eller indtil livredder eller redningsmandskab når frem og kan overtage livredningen.



Indblæsningen

Hver indblæsning skal tage ca. 1 sekund og afsluttes når brystkassen hæver sig. Indblæsningen skal tilpasses den forulykkedes alder. Pas på at du ikke puster for kraftigt, da dette kan forårsage opkastninger.

Hjertemassagen

Tryksted

Er midt på brystkassen, der trykkes med håndroden og trykdybden skal på en voksen person være 5-6 cm. På børn skal trykdybden være 1/3 del af kropsdybden og der trykkes kun med en hånd. På spædbørn er trykdybden 1/3 del af kropsdybden og der trykkes kun med to fingre.

Rytme

Tryk med en hastighed af 100-120 tryk pr. minut.

Lær genoplivning på et kursus!

Rådet for Større Badesikkerhed

Rådet blev stiftet i foråret 1983, efter sommeren 1982, hvor 77 mennesker omkom ved de danske kyster. Rådet har sammen med de tilsluttede organisationer gjort et stort stykke arbejde for at nedbringe antallet af drukneulykker.

Formål

Rådet for Større Badesikkerhed er en frivillig, almennyttig og humanitær organisation. Rådet har til formål:

- 🔹 At koordinere medlemsorganisationernes indsats for at **øge sikkerheden** omkring såvel naturlige som kunstige vandområder.
- 🔹 At tage initiativer til **forebyggelse af ulykker** i forbindelse med de nævnte områder.
- 🔹 At **vejlede lovgiverne** omkring fritidsulykker og deres forebyggelse indenfor området herunder såvel offentlige som private badeanlæg.
- 🔹 At **fremstille oplysningsmateriale** samt gennemføre andre initiativer til opfyldelse af Rådets formål.

Kontakt

Har du spørgsmål omkring badesikkerhed er du velkommen til at kontakte os:

Rådet for Større Badesikkerhed
Telefon 70 27 55 55 · info@badesikkerhed.dk