

SIKKERHED VED VAND SOMMER OG VINTER



Rådet for Større Badesikkerhed

Udgivet af:

Rådet for Større Badesikkerhed
Postboks 18
3060 Espergærde
Tlf: 70 27 55 55
Fax: 70 27 55 56
info@badesikkerhed.dk
www.badesikkerhed.dk

Udgivet Juni 2006 med støtte fra Undervisningsministeriets tipsmidler.

Tekst: Per Leon Jørgensen
Layout/Tryk: KLS Grafisk Hus A/S



LÆR AT SVØMME

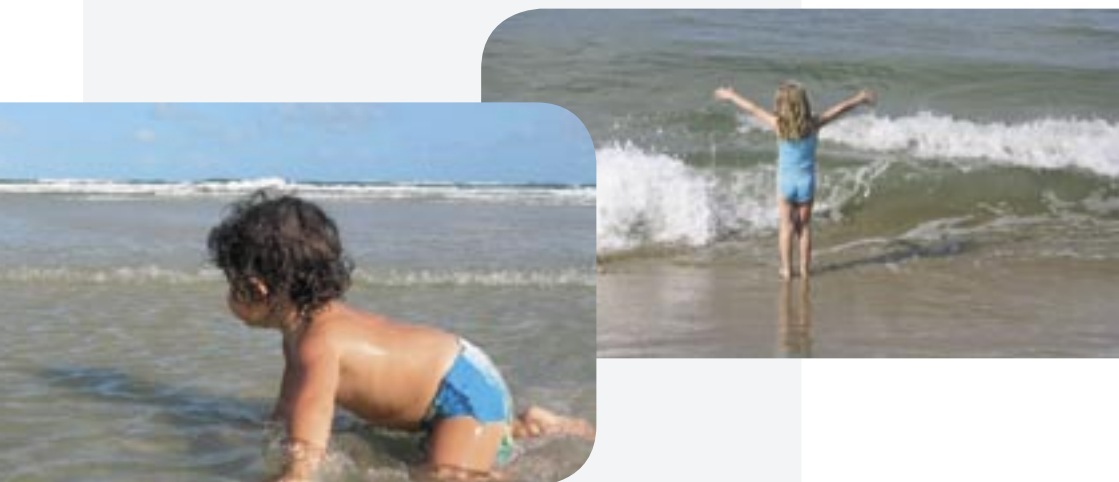
Alle børn i Danmark skal lære at svømme. Da svømmeundervisningen i skolen normalt først finder sted i 4. og 5. klasse, er det vigtigt at forældrene tager initiativ til at deres børn får lært at svømme så tidligt som muligt. Begynd gerne med babysvømning.



BADERÅD

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

Kun en torsk svømmer langt ud



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
- Tag badelegetøjet med helt op på stranden, når det ikke bliver brugt
- Pas på at vinden ikke pludselig tager fat i legetøjet.
- 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.

Følg altid livredderens anvisninger

Respekter livredderens flag



Grønt flag betyder badning tilladt



Rødt flag betyder badning forbudt



REDNINGSPOSTER

En redningspost indeholder 2 svømmeveste, 2 bæltter, en redningskrans og en taske med 220 meter line.

Nogle redningsposter er også forsynet med en radiotelefon.

Sådan bruger du redningsposten

1. Redderen tager svømmevest og bælte på og sætter line og redningskrans fast i bæltet.
2. Linens anden ende sættes fast i hjælperens 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.



BADEDYR OG LUFTMADRASSER

Hver sommer er leg med badedyr, gum-mibåde og luftmadrasser årsag til mange redningsaktioner ved de danske strande.

Nogle er unødvendige og meget kostbare og andre ender med en tragisk drukneulykke.

Derfor skal der udvises meget stor forsigtig-hed, hvis man har badedyr og luftmadrasser med på stranden.

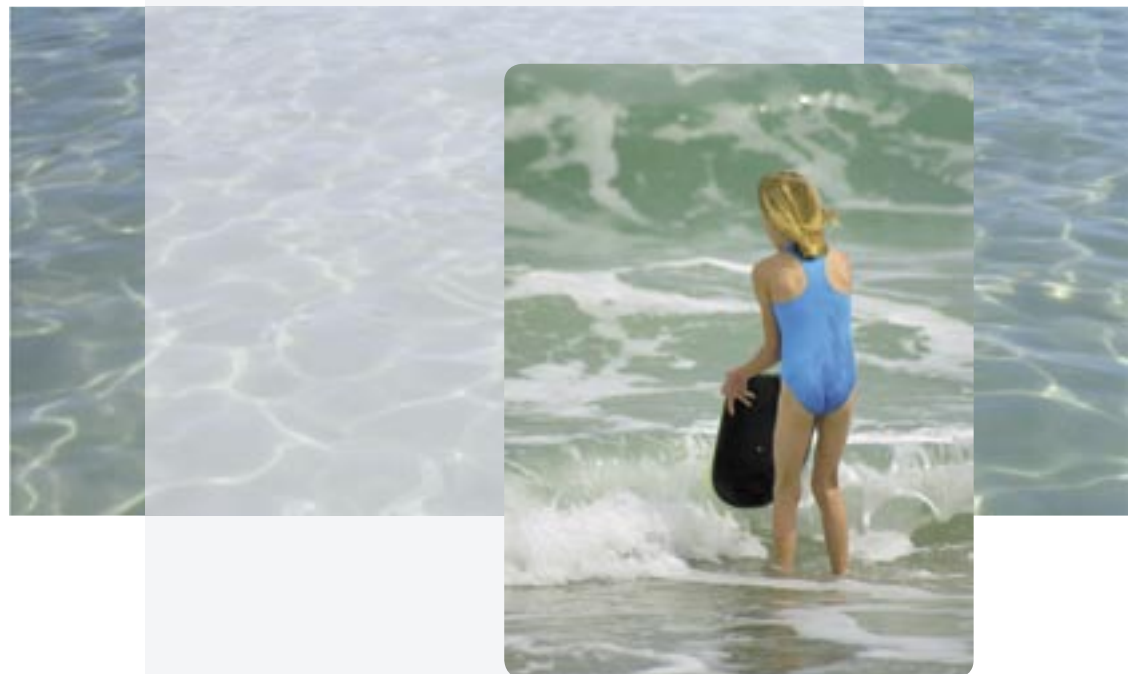


PAS PÅ HESTEHULLERNE

Et hestehul er et hul i en revle, der dannes når vandet som en stærk strøm løber tilbage mod det åbne hav.

Hestehullerne opstår 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 derefter langs med kysten ind mod det sted, hvor bølgerne brydes.



KEDELIGE BEKENDTSKABER PÅ STRANDEN

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 en skarp sten til at skrabe brandmandes nåle af huden.
- 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, forholde dig roligt og søge lægehjælp.

ALARMERING VED BADE- OG ISULYKKE

Brug radiotelefonerne på redningsposten, den nærmeste telefon eller mobiltelefon.

Tryk: 1 1 2 (et – et – to)

Når du får forbindelse til alarmcentralen skal du oplyse:

1. hvor er ulykken sket
2. hvad er der sket
3. hvor mange er kommet til skade
4. hvor ringer du fra

Kend altid den nøjagtige adresse, på den strand, hvor du bader. Er stranden forsynet med numre på pæle eller redningspost så læg mærke til det og oplys nummeret til alarmcentralen.



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 vandruutschebanen:

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



UNDERVANDSSVØMNING

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

Kun en torsk bliver under vandet



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 isen er kontrolleret som sikker

Gå om muligt kun på isen ved en redningspost

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 briste igen.

Vær altid godt påklædt, når du tager på isen. Ser du en ulykke så tilkald hjælp.



GENOPLIVNING VED DRUKNEULYKKER

Livreddende førstehjælp går ud på at standse ulykken og derefter sikre den forulykkedes vejtrækning og blodcirkulation. Det vil sige at skaffe ilt ud til kroppens vitale dele.

Undersøg om den forulykkede er bevidstløs. Tal til ham og rusk i ham. Er der ingen reaktion, er han bevidstløs og du skal straks tilkalde hjælp.

Sørg for at der hele tiden er frie luftveje. Dette gøres ved at bøje hans hoved bagover og løfte hagen op.

Undersøg om der er vejtrækning

- ved at **Se** om brystkassen hæver sig og **Lyt** til vejtrækningen samt **Føl** om du kan mærke hans udånding på din kind.

Er der vejtrækning ?

Hvis JA: Læg den forulykkede i aflåst sideleje og tilkald Hjælp

Hvis NEJ: Giv straks 5 indblæsninger og fortsæt med 30 tryk. Tilkald herefter hjælp;

Fortsæt med hjertemassage og kunstigt ånde-
dræt i rytmen 30 tryk og 2 indblæsninger indtil den forulykkede giver livstegn fra sig og selv begynder at trække vejret eller indtil rednings-
madskab overtager 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 4 – 5 cm.

På børn skal trykdybden være 3 – 4 cm.

Ved helt små børn er trykdybden 2 – 3 cm, og der trykkes kun med to fingre

Rytme

Er ca. 100 tryk pr. min.

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 almen-nyttig 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 også såvel offentlige som private badeanlæg.
- At fremstille oplysningsmateriale samt gennemføre andre initiativer til opfyldelse af Rådets formål.

Kontakt rådet

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

Rådet for Større Badesikkerhed

Postboks 18

3060 Espergærde

Telefon: 70 27 55 55 Telefax: 70 27 55 56

E-mail: info@badesikkerhed.dk

A central horizontal band of the page features a background of light blue water with gentle ripples and reflections of light. The text is overlaid on this band in a bold, white, sans-serif font with a thin black outline.

BAD ALDRIG ALENE

PAS PÅ HINANDEN

PAS PÅ JERES BØRN

**Støt rådet - bliv medlem
For en sikkerheds skyld**

WWW.BADESIKKERHED.DK