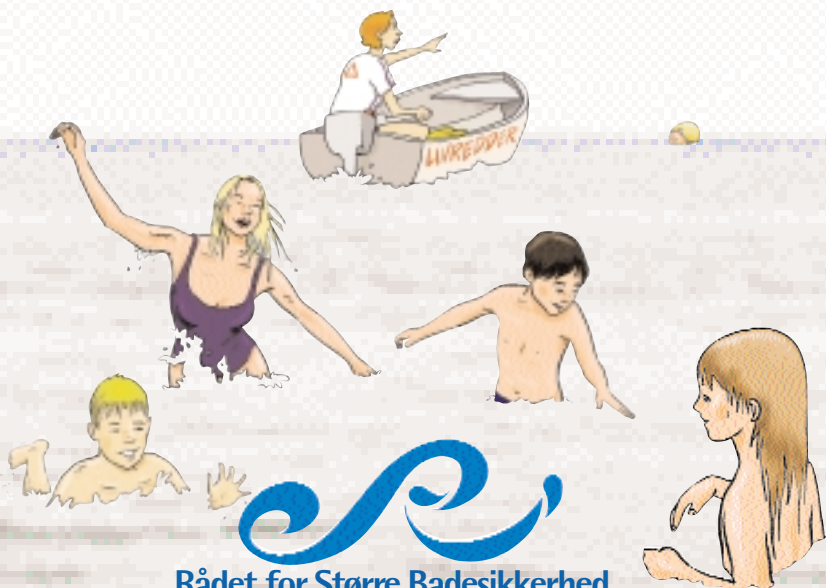


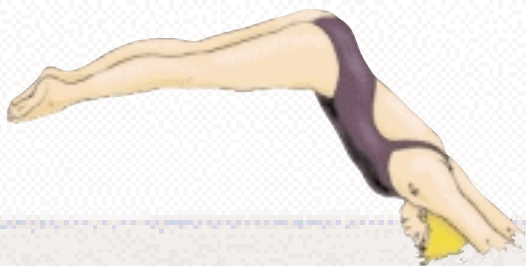
Spring og svøm



Rådet for Større Badesikkerhed

Bad sikkert

1. Lær at svømme og springe rigtigt.
2. Bad aldrig alene.
3. Bad kun hvor det er tilladt.
4. Gå kun ud til navlen.
5. Spring kun på hovedet, hvor vandet er dybt nok.
6. Svøm langs kysten.
7. Bad aldrig med alkohol i blodet.
8. Gå op, når du begynder at fryse.



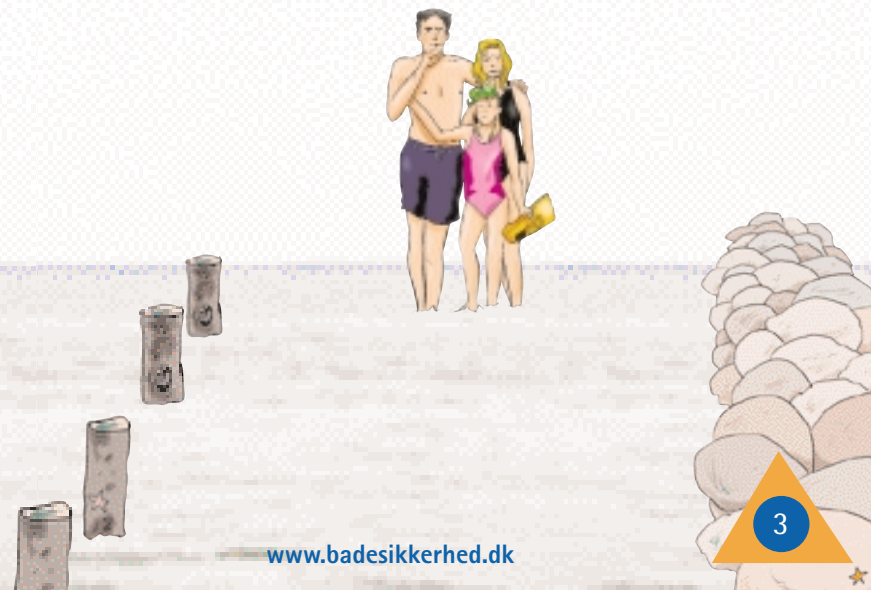
KUN EN TORSK SVØMMER LANGT UD

Her må du ikke bade:

I havne, ved moler, bølgebrydere, bundgarnspæle eller ved kraftige strømforhold.

I moser, småsøer og udgravninger. Her står vandet stille og er meget koldt lige under overfladen.

I søer og åer med andemad og vandplanter.







Livredder

Der er livreddere på flere af de større badestrande i både Danmark og udlandet.

Gå hen til livredningsstationen, og se opslagstavlen. Følg altid livredderens anvisninger.

Du skal altid følge livredderens flag:

 **Grønt flag** betyder badning tilladt.

 **Rødt flag** betyder badning forbudt.

Alarmering ved en badeulykke

Brug radiotelefonen på redningsposten, den nærmeste telefon eller en mobiltelefon.

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

Alarm: TRYK 112 (-et-et-to)

Når du får forbindelse med alarmcentralen skal du oplyse:

1. Hvor ulykken er sket. By, vej, navnet på badestranden. Aftal evt., hvor du kan møde ambulancen.
2. Hvad der er 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 du ringer 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.

Rednings- poster



Når du skal bade, søg hen til de steder, hvor der findes en livredder eller en redningspost.

En redningspost bør indeholde: to redningsveste, to bæltter, en taske med 220 meter line plus en redningskrans – og i flere tilfælde en radiotelefon.

Gå hen til redningsposten og læs brugsanvisningen, når du ankommer til stranden.

Hvis redningsposten er i stykker, skal du meddele det til politiet.

Sådan åbner du en redningspost:

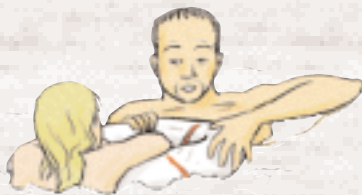
Slå glasset i stykker med en sten eller f.eks. hælen af en sko.
Luk redningsposten op – og gør som vist på brugsanvisningen.

Sådan bruger du redningsposten

1. Tag redningsvest og bælte på, og sæt linen fra redningskransen fast i redderens bælte.
2. Sæt linens anden ende fast i hjælperens bælte. Hjælperen bliver inde på lavt vand.
3. Redderen svømmer ud til den forulykkede. Lad line og krans flyde bagefter.
4. Når du kommer ud til den forulykkede, skal du forsøge at få personen placeret i kransen eller holde redningskransen mellem dig selv og den forulykkede.
5. Giv tegn til hjælperen så hun/han kan trække dig og den forulykkede ind til land med linen.



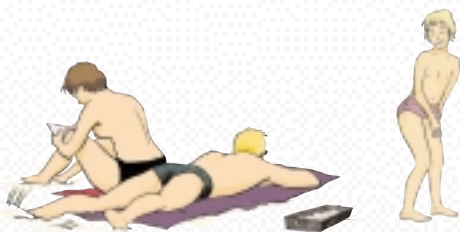
“Træk roligt ind”



Vær forsigtig med grill på stranden

En grilltur på stranden kan let blive en alvorlig sag, hvis grillen får lov til at stå direkte i sandet.

Fleere mennesker er blevet alvorligt forbrændt, fordi en grill har stået i sandet og varmet det op til meget høje temperaturer. Husk derfor at rydde godt op efter dig. Varmen kan være farlig for både børn og voksne.



Det er også sket, at folk har smidt vand på stedet hvor grillen har stået, for at nedkøle sandet. Men når en større mængde vand pludseligt kommer i forbindelse med det gloende varme sand, bliver vandet til skoldhed damp. Vær derfor forsigtig med at grille på stranden - skal grillen med, må den ikke stå direkte på sandet.

Pas på hestehullerne

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

Hestehuller findes ofte på de steder, hvor vandet virker mest roligt og tillokkende.

Hvis du falder i et hestehul og bliver taget af strømmen, skal du lade være med at kæmpe imod. Bevar roen og lad dig i stedet føre med strømmen, indtil den igen aftager i styrke. Svøm derefter langs med kysten ind mod et sted, hvor bølgerne brydes, så du kan finde bunden igen.



Badedyr og

Hver sommer er leg med badedyr og gummibåde årsag til et stort antal redningsaktioner ved de danske strande. Og det sker desværre ofte, at det ender med tragiske drukneulykker. Derfor bør badedyr og luftmadrasser blive hjemme.

Ved en ulykke:

Bliv ved ulykkesstedet, indtil hjælpen når frem. Hjælp redningsmyndighederne ved at udpege hvor ulykken er sket.



Luftmadrasser

Følg altid disse regler på stranden:

- Sørg altid for at der er en voksen person ude i vandet, som holder øje med dig, når du bader.
- Svøm aldrig efter ting eller både som er drevet til havs - heller ikke, hvis der er mennesker "om bord". Du skal alarmere **112**. Se i øvrigt side 5.
- Tag badelegetøj med op på stranden, når det ikke bliver brugt. Så undgår du, det driver til havs.



Private

svømmehaller, badelande eller pools

Er du gæst på hotel, kursuscenter, skib eller hvor der i øvrigt er en swimmingpool, bør du være opmærksom på:

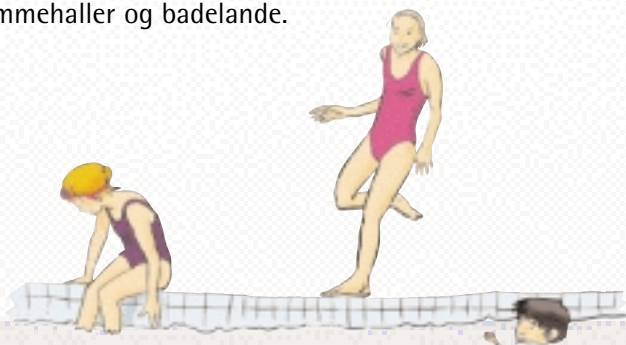
Hvorledes kontrolleres de hygiejniske forhold.

Hvorledes overvåges bassinet og det omkringliggende areal.

Hvordan benyttes redningsmateriellet.

Hvad skal man især passe på, hvis en ulykke skulle ske.

Følg de øvrige regler for offentlige svømmehaller og badelande.



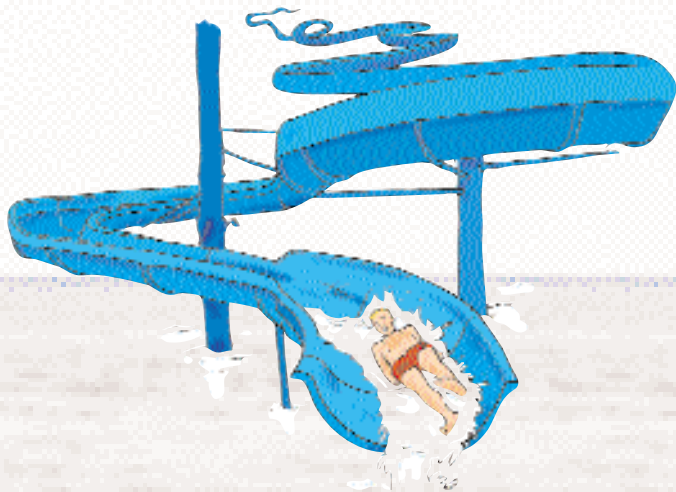
I vandrutschebanen

Du skal altid være sikker på, at der er fri bane, inden du starter.

Der kan være andre, der kører langsommere end dig.

Du skal respektere signallys med rødt og grønt, så du er sikker på at køre alene ned.

Kør aldrig ned gennem rutschebanen med hovedet først. Ret dig efter opsynspersonalet, ordensregler, piktogrammer og lignende.



Rådet for Større

Rådet blev stiftet i foråret 1983 efter en sæson, hvor 77 mennesker omkom i badeulykker.

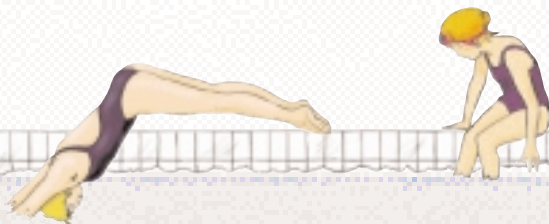
Siden er antallet af drukneulykker faldet kraftigt. Men arbejdet fortsætter, og i de kommende år vil vi forsøge at rette vor information mod følgende grupper:

Skoleelever på alle klassetrin.

Hoteller, restauranter, arrangører og andre, der tilrettelægger ferieophold i Danmark.

Rejsearrangører, der tilbyder danskere badeferier i udlandet.

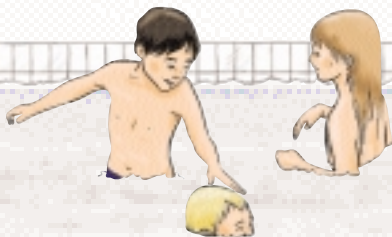
Turister og fremmedsprogede.



Badesikkerhed

Informationen koncentrerer om især fire områder:

1. Drukneulykker.
2. Udspring på for lavt vand, hvor mange unge har mistet førligheden for resten af livet.
3. Hjerneskader forårsaget af ophold under vandet i for lang tid.
4. Husstande med private svømmebassiner.



Svømmehaller og badelande

Vask dig ordentligt inden du går i bassinet.

Ret dig efter opsynspersonalet, ordensregler, piktogrammer og lignende.

Lad være med at løbe, når du er i nærheden af bassinet, da våde fliser er glatte.

Spring kun i vandet, når du har lært det rigtigt, af en svømmelærer og kun hvor vandet er dybt nok.

Sørg for, at der er fri bane, inden du springer i. Lad være med at skubbe, dykke eller forskrække andre.

Du må aldrig konkurrere med andre om, hvem der kan holde sig længst under vandet.

Bad aldrig efter at have drukket alkohol.

Se Rådets film "**Tænk dybt før du vover halsen**"

Formålet for

Rådet for Større Badesikkerhed:

At koordinere medlemsorganisationernes indsats for at øge sikkerheden omkring naturlige og kunstige vandområder, herunder også offentlige og private badeanlæg.

At tage initiativer til forebyggelse af ulykker i forbindelse med de nævnte områder.

At vejlede lovgiverne om fritidsulykker og deres forebyggelse inden for området.

At fremstille oplysningsmateriale samt gennemføre andre initiativer til opfyldelse af Rådets formål.



Rådets slogan:

Kun en torsk svømmer langt ud

Ferie i udlandet

Tag denne brochurer med på ferie i udlandet
Spørg rejsebureauet, hvilke badesikkerheds
regler som gælder det sted, hvor du skal hen.

Når du kommer til stedet skal du spørge
rejselæderen hvad du især skal passe på

På hotellet

På stranden

I svømmehallen

I badelandet

Rigtig god ferie og velkommen hjem igen

Rådet for Større Badesikkerhed



Bliv medlem

Rådet for Større Badesikkerhed

Postboks 18, 3060 Espergærde.

Tlf.: 70 27 55 55

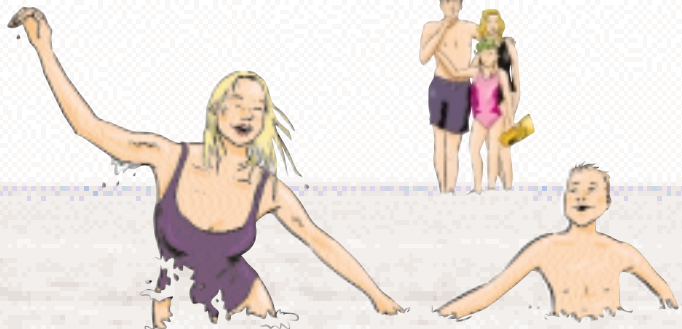
Fax: 70 27 55 56

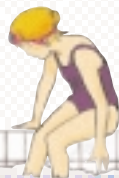
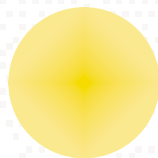
Postgiro 837-2500



E-mail: info@badesikkerhed.dk

www.badesikkerhed.dk





Rådet for Større Badesikkerhed