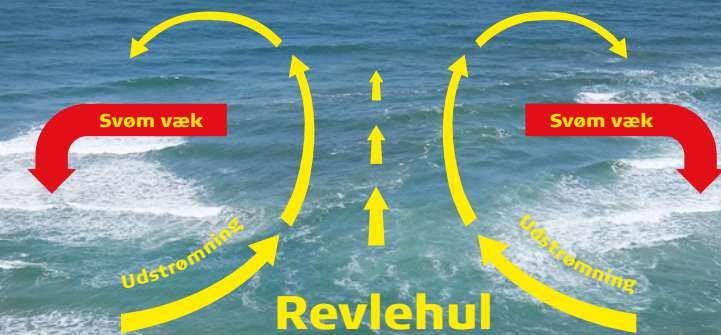


Sådan slipper du ud af et revlehul

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.



Kom i praktik hos LivredderPatruljen

LivredderPatruljen fra TrygFonden kører rundt i landet og sætter fokus på vand, sikkerhed og livredning i børnehøjde. Du kan både møde LivredderPatruljen på stranden og i udvalgte svømmehaller. LivredderPatruljen inviterer små vandhunde til at lege de gode badevaner ind og lære at redde sig selv og andre. På respektforvand.dk kan du se, hvor og hvornår LivredderPatruljen er på turné, og hvilke spændende ting de har på programmet.



Se hvornår LivredderPatruljen kommer forbi dig på respektforvand.dk

Gør livredning til en leg

Måske har du allerede trænet livredning uden at vide det. For når du pjasker, leger og svømmer, bliver du bedre til at redde dig selv og andre. Her er tre sjove livredderlege til badeturen.



Tømmerflåden

Flyd på ryggen – evt. med lidt hjælp fra en voksen.



Kolbøtten

Prøv at lave en kolbøtte i vandet.



Træd vande

Øv dig i at træde vande.

Find flere sjove vandlege på respektforvand.dk

Leg og lær livredning i svømmehallen

Flere af landets svømmehaller har fået et livreddertårn fyldt med udstyr. Vil du prøve et rescueboard, bjærge en dukke eller svømme med en ægte livredningstorpæde? Livredning er nemlig ikke kun for dem i uniform, men for alle os, der vil passe på os selv og hinanden i vandet. Kig efter livreddertårnet i svømmehallen. God fornøjelse! Se mere på respektforvand.dk



Hvor er du?

Strande over hele landet har et grønt skilt med et unikt nummer, der skal oplyses, når du ringer 1-1-2. Så ved Alarmcentralen præcis, hvor du er, og hjælpen kan komme hurtigt frem. Find redningsnummeret på din lokale strand på respektforvand.dk



Få en  sjov og  sikker tur på stranden

TrygFonden



Livet på stranden er skønt og sjovt, men vand kan være vildt, og strøm kan være drilsk. De 5 baderåd er strandens færdselsregler. Læs dem og vores andre strandtips her. Så er du klar til en sjov strandtur, hvor du kan passe på dig selv og andre ved vandet.

God sommer!

Hilsen

TrygFonden Kystlivredning

Husk de 5 baderåd

1 Lær at svømme

Når du kan svømme, kan du redde dig selv og andre, hvis der opstår en farlig situation i vandet. Er du ikke en sikker svømmer, bør du kun bade der, hvor vandet er roligt, og hvor du kan bunde.



2 Gå aldrig alene i vandet

Badeturen bliver både sjovere og mere sikker for alle, hvis du altid går i vandet sammen med andre. Så kan I holde øje med hinanden og hjælpe, hvis nogen kommer i fare. Og selvom I har det skægt, må du aldrig lege farlige lege, som fx holde vejret under vandet eller råbe om hjælp for sjov.



3 Læs vinden og vandet

Læg mærke til vind og vand, før du bader. Er der strøm? Hvor dybt er vandet? Og hvor kommer vinden fra? Ved fralandsvind driver badedyr, gummi-både, luftmadrasser og SUP boards hurtigt til havs. Samtidig er der større risiko for brandmænd. Ved pålandsvind og/eller bølger mod kysten er der risiko for revlehuller med udadgående strøm, der kan føre dig væk fra kysten.



4 Lær stranden at kende

En strand kan være fuld af overraskelser, der ikke kan ses med det blotte øje. Spørg en livredder eller en lokal kendt om strandens særlige forhold, før du går i vandet. Bliver det hurtigt dybt? Er der moler eller andet, som påvirker strømmen? Bader du i udlandet, skal du også være opmærksom på under-søiske rev og farlige dyr. Endelig er det vigtigt, at du altid læser strandens oplysningsskilte lige meget, hvor du går i vandet.






5 Slip ikke børnene af syne

Badende børn og voksne skal altid kunne se og høre hinanden. For selv større børn, der ellers svømmer godt i svømmehallen, kan komme i vanskeligheder på grund af strøm og bølger i havet. Sørg for ikke at være optaget af mobilen og gå gerne med børnene i vandet – det er både sjovere og mere sikkert. Hvis du bliver nødt til at hente noget i bilen eller gå på toilettet, så tag børnene med.





Hvad fortæller flagene?

Flag i livreddertårnet

-  Livreddere på vagt.
-  Fare på færde. Fx stærk strøm. Vær særligt opmærksom.
-  Livsfare. Badning frarådes.

Bad mellem flagene

-  Hver dag sætter vi to rød/gule flag op på stranden ud for vores livreddertårne.  Bad mellem flagene, så er du der, hvor vi kan se dig.

Vælg en strand, hvor vi kan se dig

Vores livreddertårne er bemanded med professionelle kystlivreddere hver dag kl. 10-18 fra slutningen af juni til midten af august. Når flaget er hejst i tårnet, overvåger livredderne området mellem de to rød/gule flag på stranden. Derfor anbefaler vi, at du bader mellem dem. Du er altid velkommen til at kontakte os på stranden, hvis du har spørgsmål til vinden eller vandet eller har brug for (første)hjælp.



Find vores livreddertårne på respektforvand.dk/tårn eller scan QR-koden

