

Kom i praktik hos LivredderPatruljen

Henover sommeren rykker LivredderPatruljen ud til strande i hele landet. Her kan store og små børn komme i praktik som livredder. Vi demonstrerer livreddernes udstyr, og vi leger de gode badevaner ind. Du kan blandt andet prøve et rescueboard, lære hjertelungeredning, lære at bjærge en nødstedt person og få et flot livredderdiplom med hjem.

Leg og lær livredning i svømmehallen

Flere af landets svømmehaller får et livreddertårn fyldt med udstyr. Vil du prøve et rescueboard, bjærge en dukke eller svømme med en ægte livredningstorpedo? 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. Se mere på respektforvand.dk.

God fornøjelse!



 respektforvand.dk

TrygFonden



Mal og gæt på stranden

Lærerig underholdning
til hele familien



Spil med i appen

TrygFonden

Få en sjov og sikker strandtur

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

Bad der, hvor vi kan se dig

Vores rød- og hvidstribede livreddertårne er bemanded med professionelle kystlivreddere hver dag kl. 10–18 fra slutningen af juni til midten af august. Når flaget er hejst i livreddertårnet, holder livredderne øje med området mellem de to rød/gule flag på stranden. Derfor anbefaler vi, at du bader mellem dem.

Du kan finde vores nærmeste livreddertårn på respektforvand.dk/tårn.

God sommer!
Hilsen TrygFonden Kystlivredning



Kender du 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 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.

5 Slip ikke børnene af syne

Børn elsker at lege i vandet, mens de voksne daser i sandet. Men husk, at voksne og badende børn altid skal kunne se og høre hinanden. Så er det nemt at kalde på hjælp og komme til undsætning, hvis der sker noget uventet. Selv større børn, der svømmer godt i en svømmehal, kan let komme i vanskeligheder, når de bader i havet. Hold derfor godt øje med børnene, og tag dem med, hvis du skal på toilettet eller hente noget i bilen.

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.

3 Læs vinden og vandet

Er der strøm? Hvor dybt er vandet? Og hvor kommer vinden fra? Ved fralandsvind er der risiko for brandmænd. Badedyr, gummibåde og luftmadrasser driver hurtigt til havs. Ved pålandsvind og/eller bølger mod kysten er der risiko for revlehuller med udadgående strøm, der kan føre dig væk fra kysten. Tal med dine forældre, eller I kan spørge en livredder.



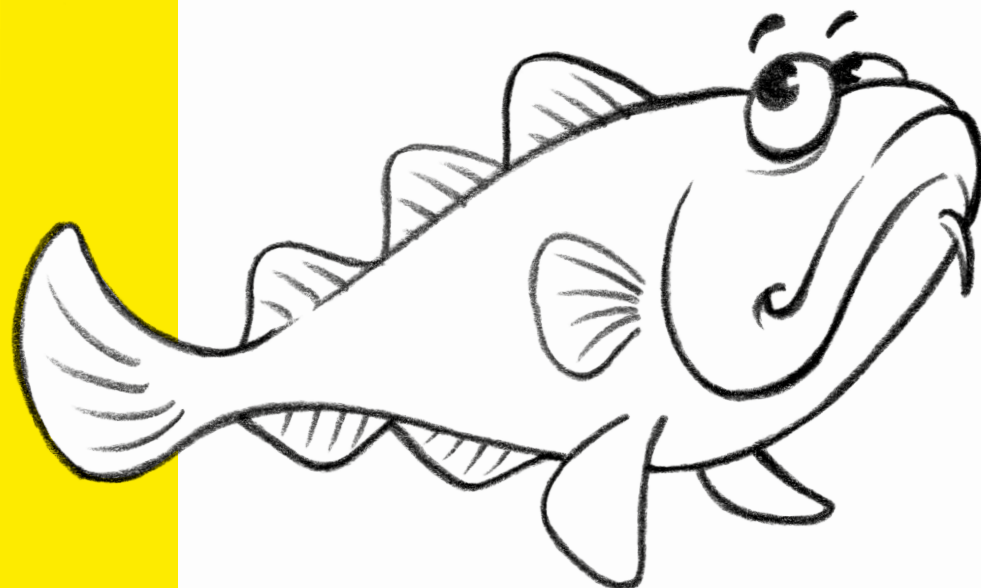
Til de voksne: Husk de 5 baderåd – og tal med børnene om dem. Det kan godt være, at dine børn ikke kan lære rådene udenad, men det er vigtigt at tale om, hvad de betyder. Læs også strandens oplysningsskilte.

Hop ind på
respektforvand.dk/hor
og hør en rigtig
livredder fortælle om
baderådene.

Pas på hinanden ved vandet

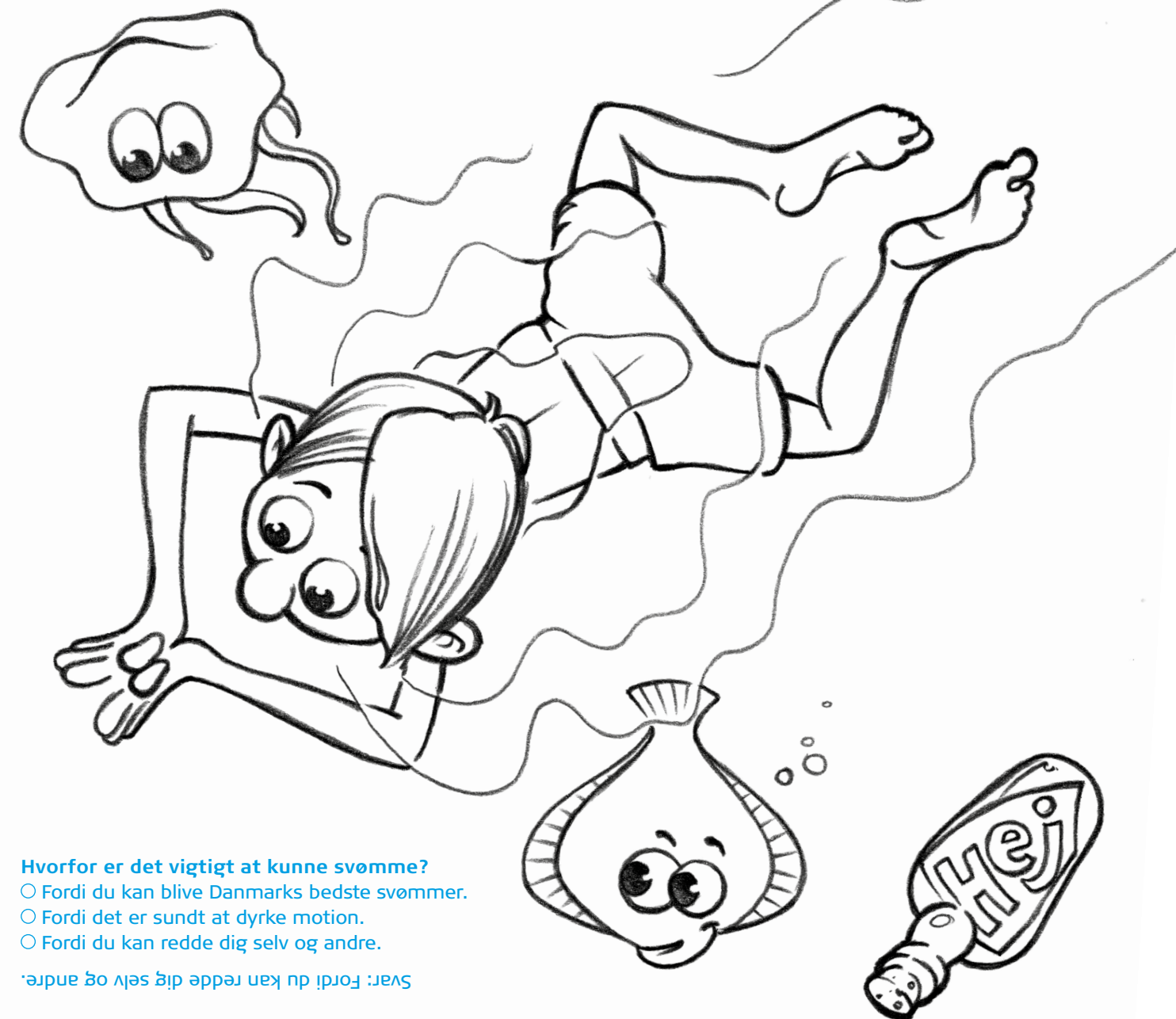
De 5 baderåd gør
strandturen sikker.
Du lærer dem bedst,
når du maler og gætter.
Tag quizen med din
mor og far. Måske ved
du mere end dem?

God fornøjelse!



Baderåd nr. 1

Lær at svømme



Hvorfor er det vigtigt at kunne svømme?

- Fordi du kan blive Danmarks bedste svømmer.
- Fordi det er sundt at dyrke motion.
- Fordi du kan redde dig selv og andre.

Svar: Fordi du kan redde dig selv og andre.

Baderåd nr. 2

Gå aldrig alene i vandet



Hvorfor skal du altid bade med andre?

- ☐ Fordi det er sjovest.
- ☐ Fordi det giver varmen.
- ☐ Fordi I kan holde øje med hinanden.

Svar: Fordi I kan holde øje med hinanden.

Baderåd nr. 3

Læs vinden og vandet



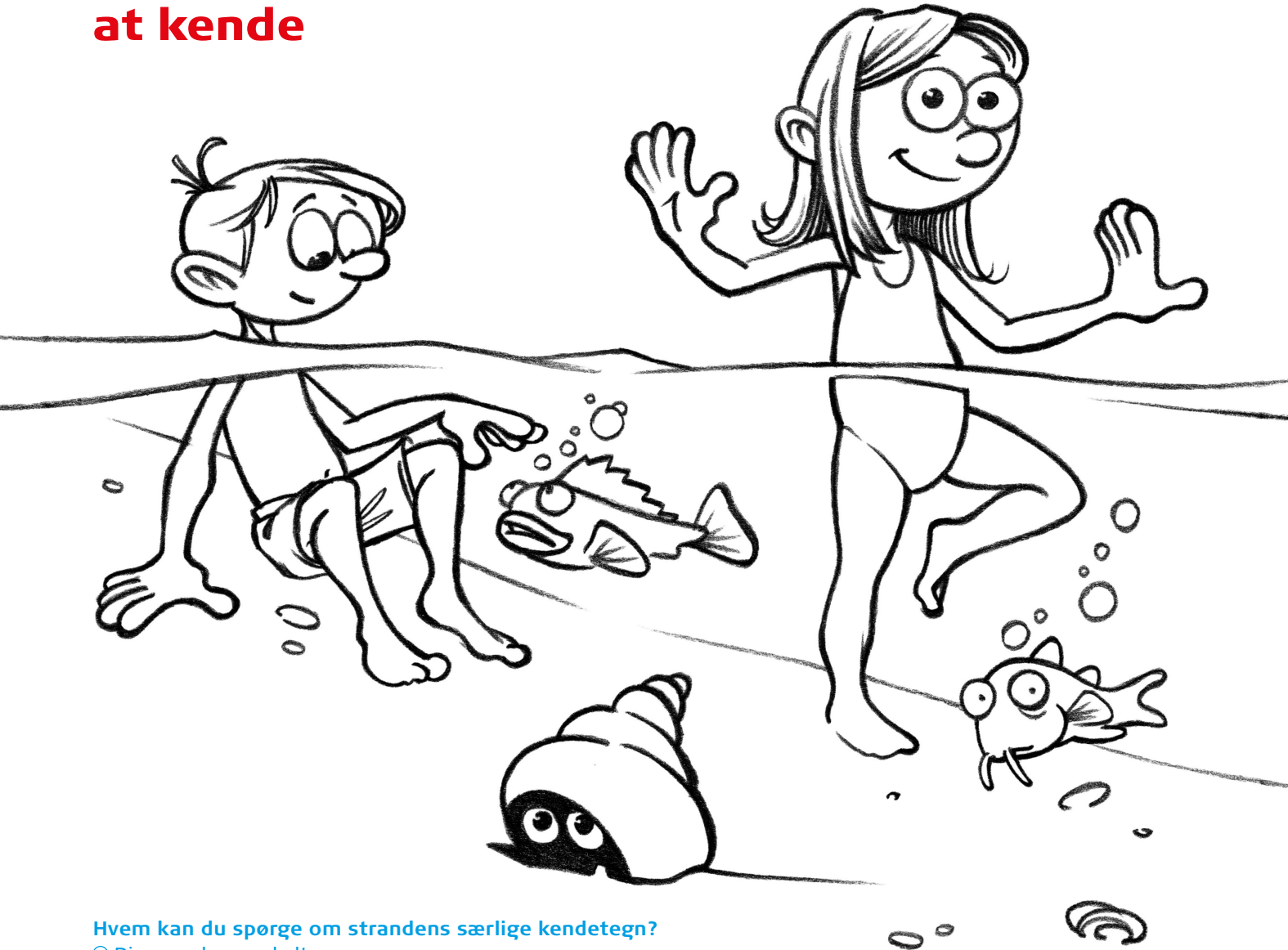
Hvorfor skal badedyrene altid blive på land ved fralandsvind?

- ☐ Fordi de ikke kan tåle vand.
- ☐ Fordi de kan drive hurtigt til havs – med dig på ryggen.
- ☐ Fordi de er bange for vand.

Svar: Fordi de kan drive hurtigt til havs – med dig på ryggen.

Baderåd nr. 4

Lær stranden at kende



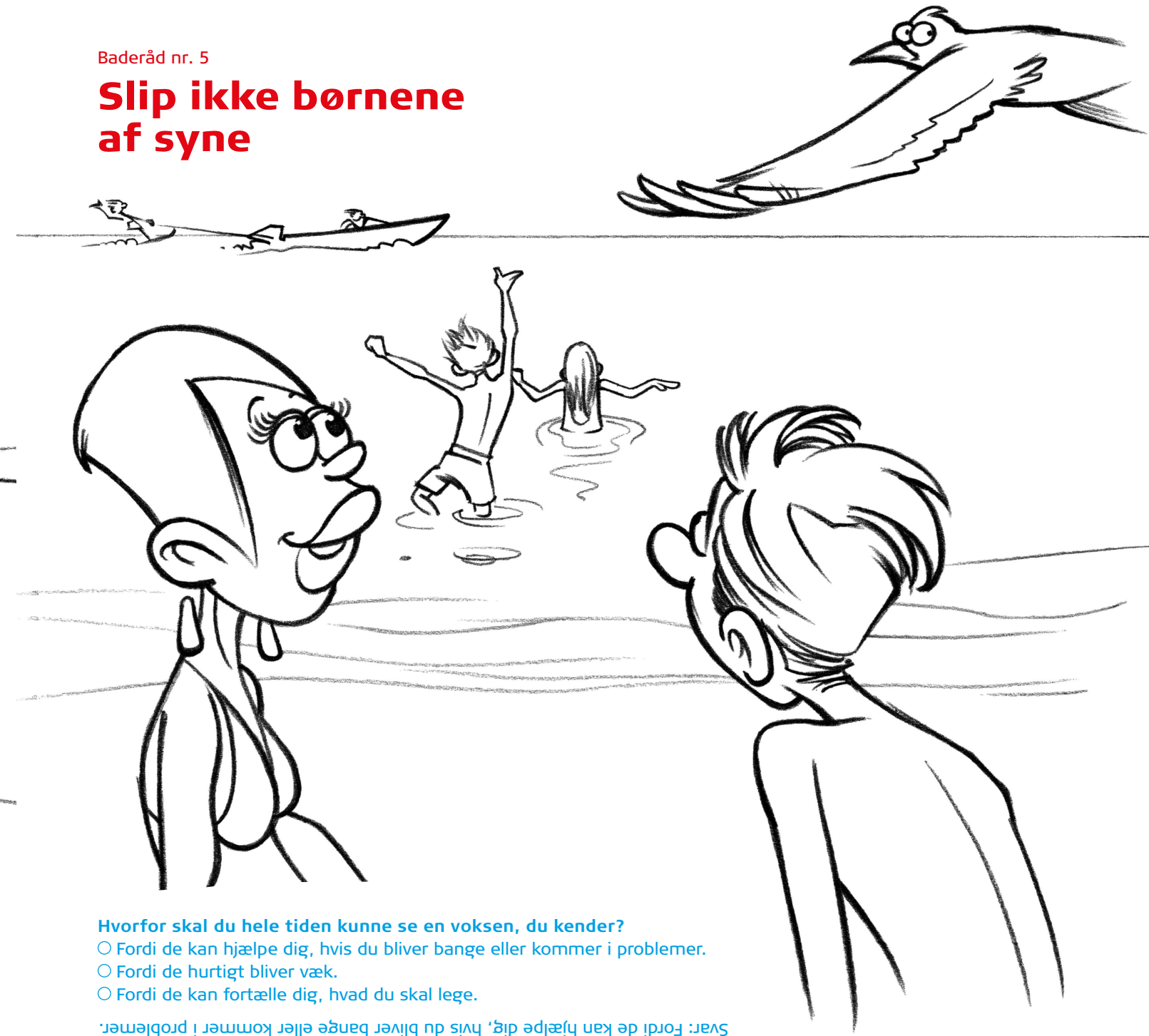
Hvem kan du spørge om strandens særlige kendetegn?

- ☐ Din mor, hun ved alt.
- ☐ Dem, der bor i området, de kender stranden godt.
- ☐ Din lærer, han ved også alt.

Svar: Dem, der bor i området, de kender stranden godt.

Baderåd nr. 5

Slip ikke børnene af syne



Hvorfor skal du hele tiden kunne se en voksen, du kender?

- ☐ Fordi de kan hjælpe dig, hvis du bliver bange eller kommer i problemer.
- ☐ Fordi de hurtigt bliver væk.
- ☐ Fordi de kan fortælle dig, hvad du skal lege.

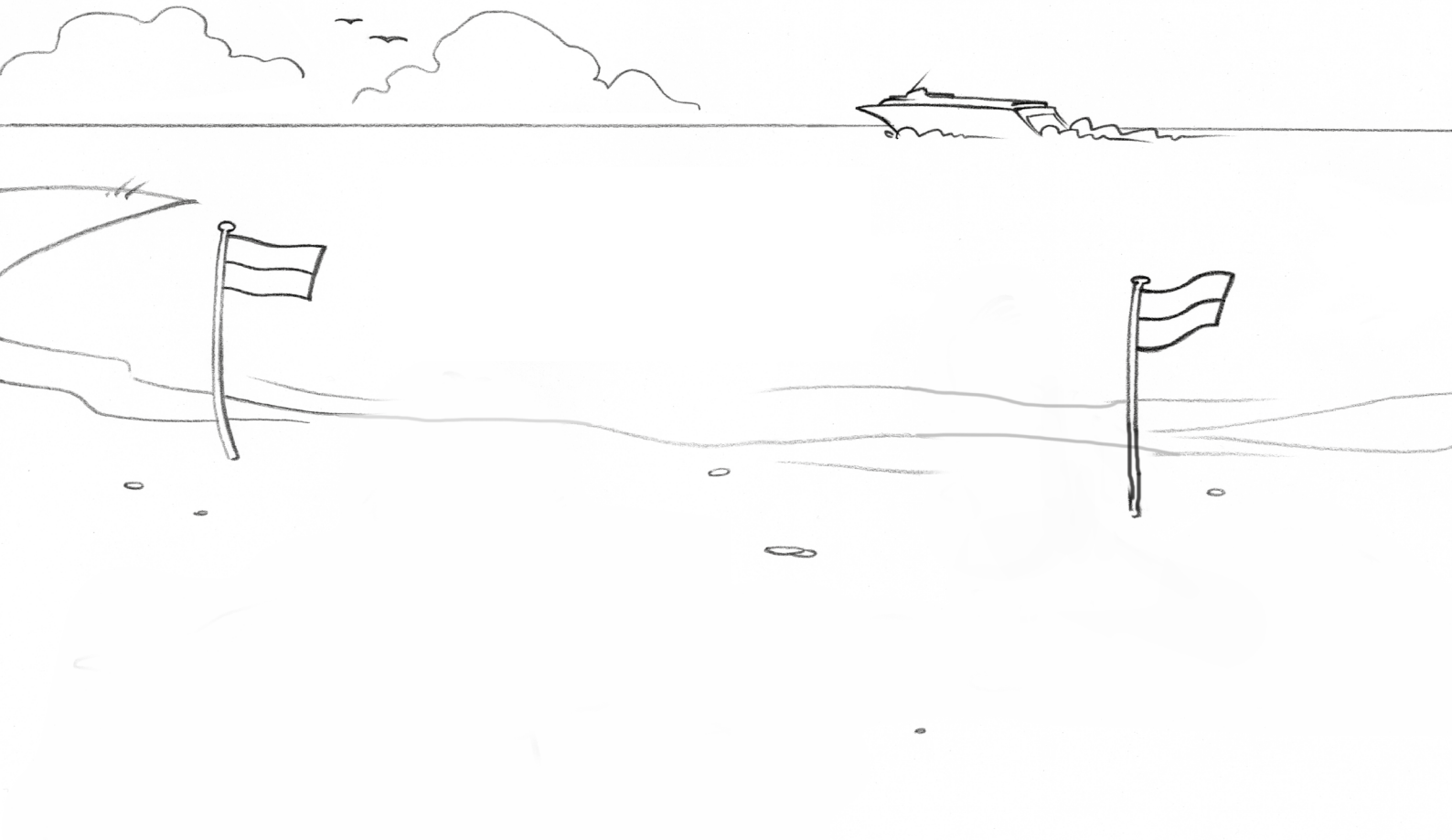
Svar: Fordi de kan hjælpe dig, hvis du bliver bange eller kommer i problemer.

Find 5 fejl!

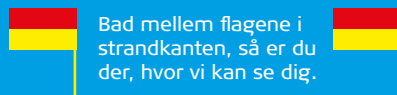


Fejl 1: Barnet, der bader uden for livredderflagene. Du skal altid bade mellem flagene, så er du der, hvor vi kan se dig.
Fejl 2: Barnet, der bader uden for livredderflagene, bader også alene. Man skal altid bade flere sammen.
Fejl 3: Den voksne, der bader alene. Når man bader flere sammen, kan man holde øje med hinanden.
Fejl 4: Badedyret i vandet. Gummibåde, luftmadrasser og badedyr skal blive i vandkanten, så du ikke driver til havs.
Fejl 5: Faren, der kigger væk. De voksne skal altid holde øje med børnene på stranden.

Tegn din dag på stranden



Bad mellem flagene



Flag i livreddertårnet

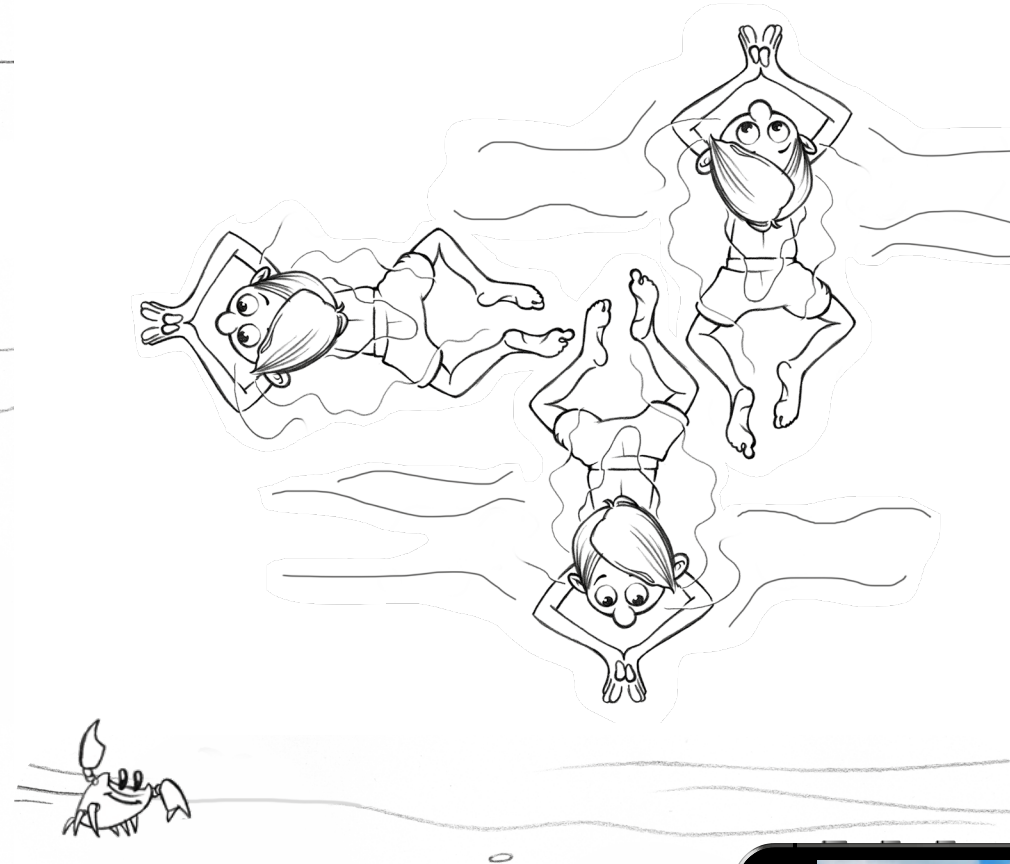
-  Livredder på vagt. Du må gerne bade.
-  Fare på færde. Du skal passe ekstra meget på.
-  Livsfare. Du må ikke bade.

Hvornår må du ikke bade?

- ☐ Gult flag
- ☐ Rødt flag
- ☐ Rødt og gult flag

Svar: Når der er rødt flag, kan det være livsfarligt at bade.

Sæt ring om den dreng, der svømmer den rigtige vej ud af revlehullet



Hvilken vej skal man svømme, hvis man møder et revlehul?

- ☐ Væk fra stranden
- ☐ Ind mod stranden
- ☐ Langs med stranden

Svar: Svøm til siden og langs med stranden og derefter ind til land igen.

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.

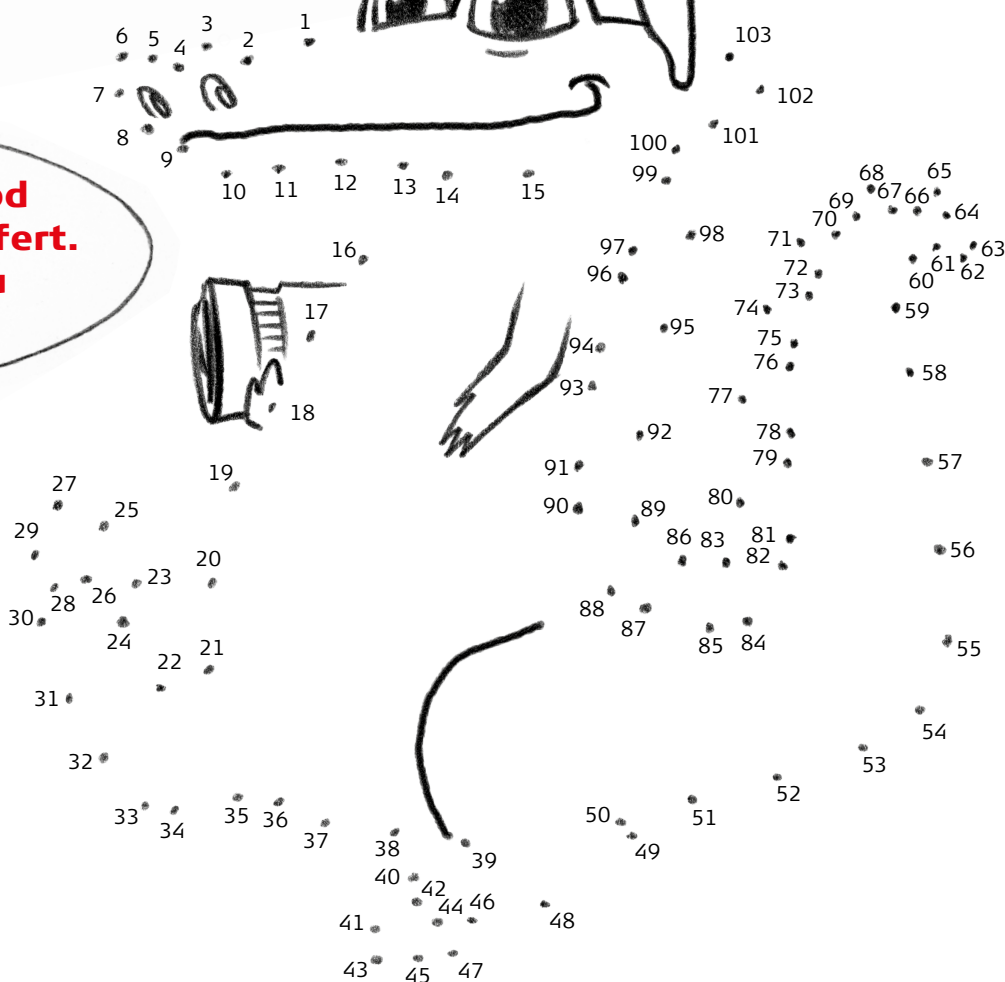
Du kan ofte spotte et revlehul fra land. Se, hvor bølgerne bryder. Et sted med mindre brænding kan være tegn på et revlehul, fordi bølgerne ikke bryder lige så voldsomt her som på resten af revlen.



Se filmen om revlehuller på respektforvand.dk/revlehul

Hvor gammel skal
jeg være, før jeg må
bade alene?

Det er aldrig en god
idé at bade alene, Olfert.
Heller ikke når du
bliver 50 år!

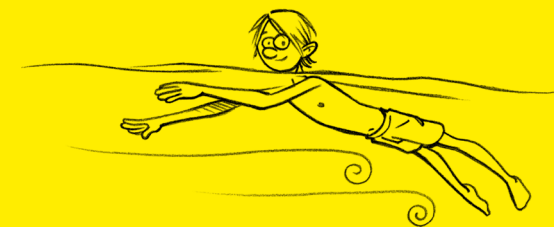


Fup eller fakta?



Du må aldrig bade, når du lige har spist

Fup! Du svømmer lige godt, uanset om du har spist eller ej.

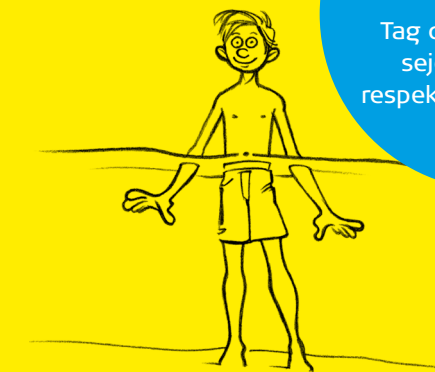


Hvis du bliver fanget i et revlehu, må du ikke kæmpe imod

Fakta! Hvis du bliver fanget i et revlehu med stærk udstrømning, skal du prøve at bevare roen. Så har du kræfter til at svømme til siden og langs med stranden og derefter ind mod land igen.

Har du respekt for vand?

Tag quizen og vind
seje præmier på
respektforvand.dk/quiz



Du må altid gå ud til navlen

Fup! Hvis du ikke kan svømme, er det farligt at gå så langt ud. Og selv gode svømmere kan få problemer på lavt vand ved høje bølger.



Du må godt bade alene, hvis du kan svømme

Fup! Du bør aldrig bade alene. Selv voksne og halvstore børn, der svømmer godt i en svømmehal, kan hurtigt komme i problemer i mødet med strøm og bølger. Det er vigtigt, at du har nogen med, der kan gribe hurtigt ind, hvis det går galt.