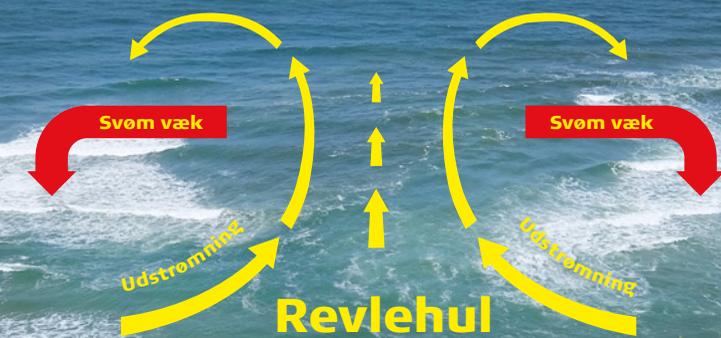


Sådan slipper du ud af et revlehul

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



BEACH QUIZ

Test yourself and your family and get ready for a trip to Denmark's beaches.

- 1 Why do we need to learn to swim?
- 2 Why should you always bathe with other people?
- 3 Why should you always stay in an adult's sight?
- 4 When are you advised not to use inflatable beach toys and rubber boats?
- 5 What do the yellow/red flags on the edge of the beach signify?
- 6 What is a rip current?

Answer

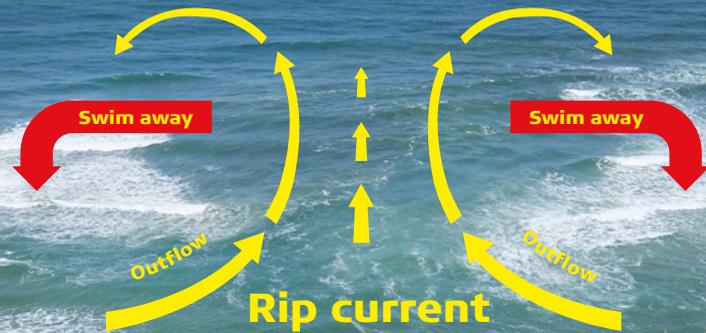
1. Because you can save yourself and others.
2. So you can keep an eye on each other.
3. Because they can help you if you get into any difficulty.
4. With offshore winds because you can get swept out to sea.
5. Recommended bathing area with lifeguard on duty.
6. An area of depression in the sandbars, where there might be an outflowing current.

How to escape a rip current

Rip currents can be found on coastlines worldwide. A rip current is caused by a depression in sandbars where there can be an outflowing current. The active depressions channel the water back out to sea and are the cause of many drowning accidents because swimmers panic or drown from exhaustion. Observing a few simple rules can avert such an outcome:

- Do not struggle against the current.
- Stay calm. You will not be pulled under.
- Swim to the side and parallel to the coastline before swimming towards the shore.

You can often spot a rip current from the shore. Look at the point where the waves break. An area with less surf could be a sign of a rip current because the waves don't break with as much force as across the rest of the sandbar.



Join Lifesaver Training

Over the summer months, the Lifeguard Patrol take up their positions at beaches all over Denmark. Children of any age can come along and experience what it's like to be a lifeguard. We will demonstrate lifeguard equipment and play our way into learning good bathing habits. You can have a go on a rescue board, learn CPR, learn how to save people in distress and you'll be awarded a nice lifeguard diploma.

We look forward to seeing you at the beach!



See when the Lifeguard Patrol is coming near you at respektforvand.dk

Help can find you at the beach

Many Danish beaches now have green signs with a unique identification number that you should state when you call 1-1-2. This ensures that help will come more quickly as the emergency services will know exactly where you are.

Look for the green signs on the beach and at the life buoy rings and emergency triangles.



Enjoy  a fun and safe trip to the beach in Denmark 

TrykFonden



Enjoy the Danish summer

Denmark is surrounded by water, and every summer our 8,700 km long coastline attracts bathers of all ages. But water can be wild and currents can be unpredictable, and every year a number of tourists get surprised by the strength of the waves because they are not familiar with the Danish coast.

Rip currents along the coast can be an unpleasant experience if you do not know the proper way to escape them.

The 5 bathing guidelines are beach rules designed to ensure tourists and locals can enjoy a fun and safe day at the beach. Read them and the good advice about rip currents in this folder to make sure you are fully prepared for a lovely day by the water.

Have a great summer!
Kind wishes,
TrygFonden Kystlivredning

Remember the 5 bathing guidelines

1 Learn to swim

Because when you can swim, you can save yourself and others if a dangerous situation develops in the water. If you are not a strong swimmer, you should only swim where the water is calm and where you can reach the bottom.



2 Never bathe alone

Swimming is more fun and safer for everyone if you always bathe with other people. Then you can keep an eye on each other and help if anyone gets in danger. And even though you are having fun, you should never play dangerous games like holding your breath under water or pretending to call for help.



3 Learn to read the wind and water conditions

Before going in the water, you should always notice the wind and water conditions. Is there a current? How deep is the water? Which direction is the wind coming from? Offshore winds will quickly carry inflatable beach toys and rubber boats out to sea and there is also an increased risk of stinging jelly fish. With onshore winds and/or waves against the coast, there is a heightened risk of rip currents with outflowing currents that can sweep you away from the shore.



4 Familiarise yourself with the beach

A beach can be full of lots of surprises that cannot be seen by the naked eye. Ask the lifeguard or any locals about any special conditions that you should be aware of before you enter the water. Does it get deep quickly? Are there jetties or anything else that might affect the current? Finally, it is important that you always read the information signs found at the beach wherever you decide to enter the water.



5 Don't lose sight of children

Children love playing in the water, while adults like basking on the sand. But remember that adults and bathing children should always be able to see and hear each other. It makes it easier to call for help and come to someone's aid if something unexpected should happen. Even older children who are strong swimmers in a swimming pool can easily get into difficulty when bathing in the sea. Therefore you need to keep a close eye on children and take them with you if you need to go to the toilet or get something from the car.



What do the flags signify?

The lifeguard tower flag

-  Lifeguards on duty.
-  Danger ahead. I.e. strong current. Show extra caution.
-  Dangerous conditions. Do not enter the water.

Bathe between the flags

-  Every day the lifeguards place two red/yellow flags on the beach outside our lifeguard towers. If you swim between the flags, it means you're in an area that is within our sight.



Choose a beach, where we can see you

Our lifeguard towers are manned with professional coast lifeguards every day from 10-18 from the end of June until the middle of August. When the flag is raised on the tower, the lifeguards are supervising the area between the two red/yellow flags on the beach. We therefore recommend that you bathe in this area. You are always welcome to contact us on the beach if you have any questions about the wind or the water or need any first aid/help.



You can find our nearest lifeguard tower at respektforvand.dk/taarn or scan the QR code

STRANDQUIZ

Testen Sie sich selbst und Ihre Familie und bereiten Sie sich auf Ihren Strandausflug in Dänemarks vor.

- 1 Warum sollte man schwimmen lernen?
- 2 Warum sollte man immer mit anderen baden gehen?
- 3 Warum sollten Erwachsene ihre Kinder im Auge behalten?
- 4 Wann wird von Badetieren und Gummibooten abgeraten?
- 5 Was bedeuten die roten/ gelben Flaggen am Strand?
- 6 Was ist ein Brandungsrückstrom?

Antwort
1. Weil Sie dann sich selbst und andere retten können.
2. Weil Sie einander dann im Auge behalten können.
3. Weil sie Ihnen helfen können, wenn Sie in Schwierigkeiten geraten.
4. Weil Sie bei ablandigem Wind auf's Meer hinaus getrieben werden kann.
5. Empfohlener Badebereich mit Rettungsschwimmerüberwachung.
6. Eine Brandungsrückströmung kann an einer Lücke zwischen den Sandbänken am Strand entstehen.

So entgehen Sie einem Brandungsrückstrom

Auf der ganzen Welt gibt es an den Sandbanklücken. Ein Brandungsrückstrom ist eine Vertiefung in der Sandbank vor dem Strand mit, durch die das Wasser ins Meer strömen kann. Aktive Sandbanklücken leiten das Wasser zurück ins Meer und verursachen den Tod vieler Badegäste, da diese in Panik geraten oder aus Erschöpfung ertrinken. Es braucht jedoch nicht so weit zu kommen, wenn Sie diese einfachen Regeln beachten:

- Kämpfen Sie nicht gegen die Strömung an.
- Bewahren Sie Ruhe. Sie werden nicht in die Tiefe gezogen.
- Schwimmen Sie zur Seite und parallel zum Strand und danach wieder an Land.

Sie können Brandungsrückströme oft vom Land aus erkennen. Achten Sie auf Stellen, an denen sich die Wellen brechen. Eine Stelle mit weniger Brandung kann auf eine Brandungsrückstrom hindeuten, da sich die Wellen hier nicht ebenso stark wie an der übrigen Sandbank brechen.



Ein Praktikum bei der LivredderPatruljen

Im Laufe des Sommers rückt die LivredderPatrulje zu Stränden in ganz Dänemark aus. Hier können große und kleine Kinder ein Praktikum als Rettungsschwimmer machen. Wir führen die Ausrüstung der Rettungsschwimmer vor und lernen spielerisch guten Badegewohnheiten. Unter anderem können Sie Rettungsbretter ausprobieren, CPR lernen, eine Person in Not retten und ein tolles Rettungsschwimmer-Diplom nach Hause mitnehmen.

Wir freuen uns, Sie am Strand zu sehen!



Hier können Sie sehen, wann LivredderPatruljen bei Ihnen vorbeikommt: respektforvand.dk

Die Hilfe kann Sie am Strand finden

Viele Strände im ganzen Land haben jetzt ein grünes Schild mit einer eindeutigen Zahl, die bei Notrufen (1-1-2) angegeben werden muss. Dies beschleunigt die Ankunft der Hilfe, da der Fahrer genau weiß, wo Sie sich befinden.

Sehen Sie sich nach den grünen Schildern am Strand und den Rettungsringen und Rettungsdreiecken um.



Spaß und Sicherheit beim Strandausflug in Dänemark



TrykFonden

Genießen Sie den dänischen Sommer

Dänemark ist von Wasser umgeben, und jeden Sommer zieht unsere 8.700 km langen Küste Schwimmer jeden Alters an. Doch Wasser kann wild und die Strömung kann tückisch sein. Jedes Jahr werden Touristen von der Stärke der Wellen überrascht, weil sie mit der dänischen Küste nicht vertraut sind.

Sandbanklücken entlang der Küste können zu unangenehme Erlebnissen führen, wenn Sie nicht wissen, wie Sie ihnen entgehen.

Die 5 Baderegeln sind die Verkehrsordnung am Strand, die Touristen und Ansässige Spaß und Sicherheit am Strand sichern. Lesen Sie sie und die Hinweise zu Sandbanklücken in diesem Falblatt, dann sind Sie bereit für einen tollen Tag auf dem Wasser.

Einen schönen Sommer!
Viele Grüße
TrygFonden Kystlivredning

Denken Sie an die 5 Baderegeln

1 Lernen Sie Schwimmen

Wenn Sie schwimmen können, können Sie sich selbst und andere bei gefährlichen Situationen im Wasser retten. Wenn Sie nicht gut schwimmen können, sollten Sie nur dort baden, wo das Wasser ruhig ist und Sie stehen können.



2 Gehen Sie niemals allein ins Wasser

Der Strandausflug macht mehr Spaß und wird sicherer für alle, wenn Sie immer mit anderen ins Wasser gehen. So können Sie einander im Auge behalten und helfen, wenn jemand in Gefahr gerät. Und obwohl Sie Spaß haben, sollten Sie nie gefährliche Spiele spielen, wie etwa den Atem unter Wasser anhalten oder aus Spaß um Hilfe rufen.



3 Beachten Sie Wind und Wasser

Beobachten Sie Wasser und Wind, bevor Sie ins Wasser gehen. Gibt es Strömung? Wie tief ist das Wasser? Und woher weht der Wind? Bei ablandigem Wind treiben Badetierte, Gummiboote und Luftmatratzen schnell aufs Meer hinaus. Gleichzeitig besteht auch größere Gefahr, auf Feuerquallen zu stoßen. Bei auflandigem Wind und/oder Wellen, die gegen den Strand laufen, besteht die Gefahr für Sandbanklücken mit vom Strand weg führender Strömung, mit der Sie von der Küste weggeführt werden können.



4 Machen Sie sich mit dem Strand vertraut

Ein Strand kann voller Überraschungen sein, die mit dem bloßen Auge nicht erkennbar sind. Fragen Sie einen Rettungsschwimmer oder einen Ansässigen nach den Besonderheiten des Strandes, bevor Sie ins Wasser gehen. Es wird schnell tief? Gibt es Molen oder anderes, was die Strömung beeinflusst? Außerdem ist es wichtig, dass Sie immer die Informationsschilder am Strand lesen, ganz gleich, wo Sie ins Wasser gehen.



5 Lassen Sie Kinder nie aus Augen

Kinder lieben es, im Wasser zu spielen, während die Erwachsenen sich auf dem Sand entspannen. Sorgen Sie jedoch dafür, dass Erwachsene und badende Kinder einander immer sehen und hören können sollten. So kann man immer um Hilfe rufen und helfen, wenn etwas Unvorhergesehenes passiert. Auch ältere Kinder, die in einem Schwimmbad gut schwimmen können, können leicht in Schwierigkeiten geraten, wenn sie im Meer baden. Passen Sie daher gut auf Ihre Kinder auf und nehmen Sie sie mit, wenn Sie auf die Toilette gehen oder etwas aus dem Auto holen wollen.



Was bedeuten die Fahnen?

Fahne auf dem Rettungsschwimmerturm

-  Rettungsschwimmer vor Ort.
-  Gefahr. Z.B. starke Strömung. Achten Sie besonders auf.
-  Lebensgefahr. Baden verboten.

Bade zwischen den Fahnen

-  Jeden Tag stellen wir zwei rote/gelbe Flaggen am Strand neben unserem Rettungsschwimmerturm auf. Gehen Sie zwischen den Fahnen. ins Wasser, wo wir Sie sehen können.



Wählen Sie einen Strand, an dem wir Sie sehen können

Unsere Rettungsschwimmertürme sind von Ende Juni bis Mitte August täglich von 10-18 Uhr mit professionellen Rettungsschwimmern besetzt. Wenn die Fahne auf dem Turm gehisst ist, überwachen die Rettungsschwimmer den Bereich zwischen den beiden rotgelben Fahnen am Strand. Deshalb empfehlen wir, dass Sie sich zwischen ihnen aufhalten. Kontaktieren Sie uns gerne am Strand, wenn Sie Fragen über den Wind oder das Wasser haben oder (erste) Hilfe benötigen.



Sie finden einen Rettungsschwimmerturm in Ihrer Nähe unter respektforvand.dk/taarn oder verwenden Sie den QR-Code