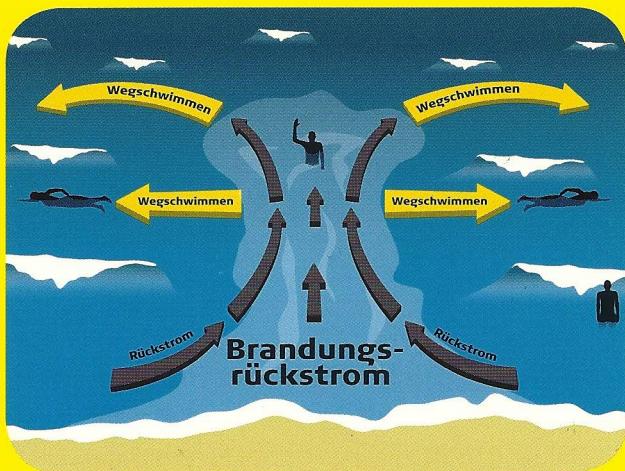


So kommen Sie aus einem Brandungsrückstrom heraus



Ein Brandungsrückstrom kann an einer Lücke zwischen den Sandbänken am Strand entstehen. Aktive Rückströme führen das Wasser der Brandungswellen ins Meer zurück. Sie sind eine häufige Ursache für Badeunfälle, weil Schwimmer in Panik geraten oder an Erschöpfung sterben. Aber soweit braucht es nicht zu kommen, wenn Sie einige einfache Regeln beachten:

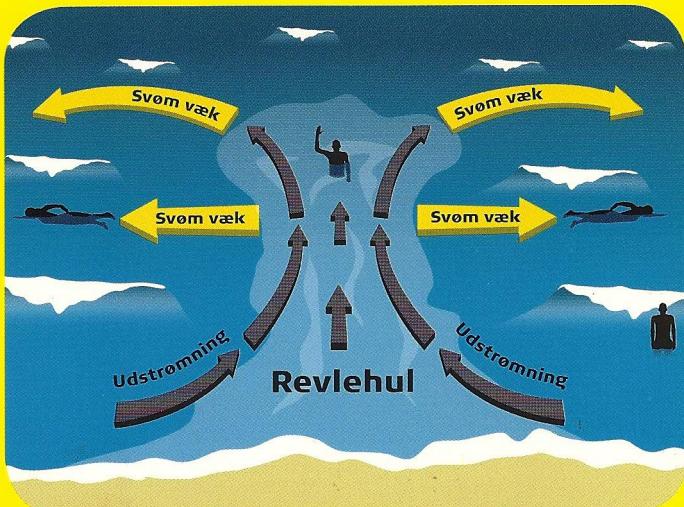
Nicht dagegen ankämpfen.

Ruhe bewahren.

Sie werden nicht nach unten gezogen.

Schwimmen Sie parallel zum Strand seitlich aus der Strömung heraus und anschließend zurück an Land.

Sådan slipper du ud af et revlehus



Et revlehus 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 svømmere går i panik eller drukner af udmatelse. 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.

Beachten Sie die 5 Ratschläge für sicheres Baden

1. Lernen Sie Schwimmen
2. Gehen Sie niemals allein ins Wasser
3. Beachten Sie Wind und Wasser
4. Machen Sie sich mit dem Strand vertraut
5. Lassen Sie Kinder nie aus den Augen

Die Stiftung TrygFonden Kystlivredning (Lebensrettung an der Küste) erhöht die Sicherheit an den dänischen Stränden und in den Häfen durch Aufklärung, Ausrüstung und Anwesenheit.

TrygFonden
kystlivredning



Scan koden med din
smartphone og se filmen
om revlehuller her



Husk de 5 baderåd

1. Lær at svømme
2. Gå aldrig alene i vandet
3. Læs vinden og vandet
4. Lær stranden at kende
5. Slip ikke børnene af syn

TrygFonden Kystlivredning skaber tryghed
på danske strande og havne gennem
oplysning, udstyr og nærvær.

Lær mere på respektforvand.dk

TrygFonden
kystlivredning

