

Das Meer  
kann jeden  
über-  
raschen

# Beachten Sie die 5 Ratschläge für sicheres Baden

Das Meer ist eine gewaltige Naturkraft, der wir mit Vernunft und Respekt begegnen müssen. Daher haben die Stiftung TrygFonden und die Dansk Svømmeunion (Dänische Schwimmunion) 5 Ratschläge für sicheres Baden entwickelt, mit denen all die zahlreichen Baderegeln und Warnungen, die wir im Laufe der Zeit gehört haben, usammen-gefasst und vereinfacht werden. Indem Sie diese 5 Ratschläge befolgen, können Sie das Leben am Strand genießen, ohne Ihr Leben aufs Spiel zu setzen.



## 1. Lernen Sie Schwimmen

Das Baden am Strand kann gefährlich sein, insbesondere wenn Sie nicht schwimmen können. Wenn Sie trotzdem ins Wasser gehen wollen, sollten Sie eine Stelle wählen, an der Sie noch stehen können und an der keine starke Strömung herrscht, damit Sie nicht in Gefahr geraten.

## 2. Gehen Sie niemals allein ins Wasser

Wenn Sie zu mehreren im Wasser sind, können Sie einander im Auge behalten und schnell reagieren, wenn jemand in Gefahr gerät. So erhöhen Sie die Sicherheit für alle. An einem Strand mit einem Rettungsturm sollten Sie nur in dem mit rot-gelben Fahnen gekennzeichneten Bereich baden, der von den Rettungsschwimmern überwacht wird. Vermeiden Sie gefährliche Spiele im Wasser und rufen Sie nicht aus Spaß um Hilfe.

## 3. Beobachten Sie Wind und Wasser

Vor dem Baden sollten Sie Wassertiefe, Strömung und Windrichtung beachten. Bei ablandigem Wind werden Schwimmtiere, Gummiboote und Luftmatratzen schnell aufs Meer hinausgetrieben. Das Wasser an der Küste wird kalt und kann auch viele Feuerquallen enthalten. Bei auflandigem Wind besteht ein erhöhtes Risiko von Brandungsrückströmen an Sandbanklücken. Wenn Sie in eine solche hineingeraten, ist es wichtig, dass Sie die Ruhe bewahren und sich mit der Strömung treiben lassen. Auf diese Weise sparen Sie Ihre Kräfte und können dann seitlich versetzt an Land zurück schwimmen, wenn die Strömung nachlässt.



## 4. Machen Sie sich mit dem Strand vertraut

Wenn Sie an einer unbekanntem Stelle baden, sollten Sie besonders vorsichtig sein. Fragen Sie Einheimische oder Rettungsschwimmer nach örtlichen Verhältnissen, die Sie kennen sollten, ehe Sie ins Wasser gehen. Vielleicht fährt dort regelmäßig ein Schnellboot vorbei und verursacht große Wellen? Vielleicht ist dieser Strand auch bekannt für seine starke Querströmung oder zahlreiche Brandungsrückströme? Nehmen Sie sich genügend Zeit und denken Sie daran, dass sich die Verhältnisse mit dem Wetter ändern.



## 5. Lassen Sie Kinder nie aus den Augen

Auch größere Kinder, die in der Schwimmhalle gut schwimmen können, geraten bei der Begegnung mit den Strömungen und Wellen des Meeres schnell in Schwierigkeiten. Behalten Sie daher Kinder am Strand stets im Auge und lassen Sie sich nicht ablenken. Halten Sie sich immer in ihrer Nähe auf, damit Sie einander hören und Sie bei Bedarf schnell eingreifen können.

Auf der Rückseite der Broschüre können Sie mehr darüber lesen, worauf Sie besonders achten und wie Sie sich verhalten sollen.



# Erste Hilfe bei Badeunfällen

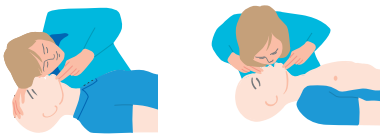


## 1. Überprüfen Sie das Bewusstsein

Sprechen Sie den Verunglückten an und rütteln Sie ihn vorsichtig. Reagiert er nicht, ist er bewusstlos.

## 2. Halten Sie die Atemwege frei

Heben Sie das Kinn des Verunglückten an und beugen Sie seinen Kopf leicht nach hinten.



## 3. Kontrollieren Sie die Atmung

Horchen Sie auf die Atmung und fühlen Sie, ob der Verunglückte ausatmet. Beobachten Sie, ob sich der Brustkorb hebt und senkt. Ist keine Atmung zu erkennen, geben Sie sofort fünf Atemspenden. Dabei muss sich der Brustkorb beim Beatmen heben und beim Ausatmen senken.



## 4. Beginnen Sie mit Herz-Lungen-Wiederbelebung

Führen Sie Herzmassage und künstliche Beatmung durch: 30 Herzdruckmassagen und 2 Beatmungen. Drücken Sie auf die Mitte des Brustkorbs und atmen Sie eine Sekunde lang in den Mund des Verunglückten aus.



## 5. Fordern Sie Hilfe an

Bitten Sie einen Umstehenden, 1-1-2 anzurufen, während Sie Erste Hilfe leisten. Sind Sie allein, setzen Sie die Wiederbelebung 1 Minute lang fort und rufen dann selbst 1-1-2 an. Fahren Sie dann mit der Herz-Lungen-Wiederbelebung fort, bis professionelle Hilfe kommt.



# Wichtige Informationen über die Gefahren am Wasser

## Wassertiefe

Wenn das Ufer steil zum Wasser hin abfällt, ist die Wahrscheinlichkeit groß, dass es schnell sehr tief wird. Große Wellen, die sich am Strand brechen, sind ebenfalls ein Zeichen für tiefes Wasser in Ufernähe. Manchmal können Sie schon nach 1- 2 m nicht mehr stehen. Ist der Strand hingegen flach und breit, hat er oft Sandbänke. In vielen Fällen kann man auf den Sandbänken noch stehen, aber nicht unbedingt zwischen ihnen. Passen Sie also auf!

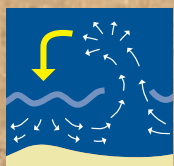
## Windrichtung

Bäume oder Fahnen können Ihnen die Windrichtung anzeigen. Sie können auch eine Handvoll trockenen Sand aus der Hand rieseln lassen und schauen, wohin er geweht wird. Bei ablandigem Wind ist das Wasser kälter und enthält auch mehr Feuerquallen. Verwenden Sie bei ablandigem Wind keine aufblasbaren Spielsachen, Luftmatratzen, Gummiboote oder Badetiere, da diese schnell aufs Meer hinausgetrieben werden können. Bei auflandigem Wind ist die Gefahr von Brandungsrückströmen in Sandbanklücken besonders hoch.

## Strömungsrichtung

Beobachten Sie die Bewegungen des Wassers an der Oberfläche. Wenn die Wellen schäumen, kann man sehen, wohin der Schaum fließt, und auf diese Weise die Strömung verfolgen. Bei starkem auflandigem Wind sollte man auf Brandungsrückströme in Sandbanklücken achten. Dort ist das Wasser unruhig, trübe und teilweise auch sehr schaumig. Die dort unter der Oberfläche entstehenden Strömungen sind stark und aufs Meer hinaus gerichtet.

## Brandungsrückströme



Brandungsrückströme können sehr gefährlich sein. Schauen Sie, ob es dort, wo die Wellen sich brechen, eine Stelle gibt, an der die Brandung nicht so stark ist wie an der übrigen Sandbank. Das kann ein Zeichen für einen Brandungsrückstrom sein. Wenn Sie in einen solchen Rückstrom geraten, dürfen Sie nicht gegen die Strömung ankämpfen. Bewahren Sie die Ruhe und lassen Sie sich mit der Strömung hinaus treiben. Die Strömung zieht Sie nicht nach unten, und wenn sie nachlässt, können Sie ruhig etwas seitlich versetzt zurück ans Ufer schwimmen.

## Feuerquallen

Bei ablandigem Wind erhöht sich die Gefahr einer Begegnung mit Feuerquallen. Wenn Sie mit einer solchen Qualle in Berührung kommen, entfernen Sie die Tentakeln mit den Händen, spülen Sie die Haut mit Salzwasser ab und tragen Sie eventuell ein örtlich betäubendes Mittel auf.

## Sonne

Dänemark gehört leider zu den Ländern auf der Welt, in denen Hautkrebs am häufigsten auftritt. Am Strand sind Sie der gefährlichen UV-Strahlung der Sonne besonders ausgesetzt, so dass hier besondere Vorsicht geboten ist.

TrygFonden und die dänische Krebsgesellschaft Kræftens Bekæmpelse haben unter dem Slogan „Dreh die Sonne zwischen 12.00 und 15.00 Uhr herunter“ vier Ratschläge für den Aufenthalt in der Sonne herausgegeben, die dazu beitragen sollen, Hautkrebs zu verhindern:

- Mittagsruhe. Vermeiden Sie das Sonnenbaden zwischen 12.00 Uhr und 15.00 Uhr.
- Sonnenhut. Verwenden Sie eine Kopfbedeckung, wenn die Sonne am höchsten steht.
- Sonnencreme. Verwenden Sie genügend Sonnencreme mit Sonnenschutzfaktor 15 und achten Sie darauf, niemals in der Sonne zu braten.
- Meiden Sie das Solarium.

## Kinder am Strand

Es ist wichtig, dass Sie mit Ihren Kindern über die Sicherheit im und am Wasser sprechen, damit sie verstehen, dass der Aufenthalt am Strand ebenso ernst zu nehmen ist wie das Bewegen im Straßenverkehr. Schaffen Sie sichere und überschaubare Rahmen für die Kinder und behalten Sie sie immer im Auge.

**Sie dürfen ein Kind zu keinem Zeitpunkt allein lassen, nicht einmal für einen kurzen Augenblick, um auf die Toilette zu gehen, etwas aus dem Auto zu holen usw.**

# Wichtige Informationen über die Gefahren am Wasser

## Wenn ein Kind verschwindet


Es ist nicht ungewöhnlich, dass Kinder und Eltern einander am Strand verlieren. Glücklicherweise verschwinden die Kinder meistens an Land und nicht im Wasser. Kinder werden oft in der Nähe von Eiskiosken oder anderen für Kinder besonders interessanten Einrichtungen gefunden.


- Versuchen Sie, Panik zu vermeiden.
- Beginnen Sie mit der Suche zunächst in unmittelbarer Umgebung ihres Aufenthaltsortes.
- Fragen Sie Ihre Strandnachbarn.
- Befinden sich Rettungsschwimmer am Strand, nehmen Sie Kontakt mit diesen auf.
- Geben Sie eine kurze und genaue Beschreibung des Kindes: Alter, Kleidung, Haarfarbe usw.
- Berichten Sie, wo und wann Sie das Kind zuletzt gesehen haben.
- Kinder gehen oft in die Richtung, in der sie die Sonne im Rücken haben.
- Wenn Sie mehrere Kinder dabei haben, sorgen Sie dafür, dass jemand auf die anderen aufpasst, während Sie suchen.


Wenn das Kind zuletzt im Wasser gesehen wurde, ist immer davon auszugehen, dass es in Lebensgefahr schwebt. Rufen Sie sofort 1-1-2 an und beginnen Sie mit der Suche im Wasser. Es ist eine gute Idee, in Strömungsrichtung zu suchen.

## Was bedeuten die Fahnen?

### Fahnen am Rettungsturm


 Rettungsturm besetzt.

 Drohende Gefahr, z.B. starke Strömung. Besondere Aufmerksamkeit ist geboten.

 Lebensgefahr. Baden verboten.

An einigen Stränden können Sie auch eine grüne Fahne sehen. Diese bedeutet: „Gute Badebedingungen. Baden erlaubt. Lassen Sie die übliche Vorsicht walten. Der Wasserrettungsdienst TrygFonden Kystlivredning verwendet anstatt der grünen Fahne in Übereinstimmung mit den internationalen Richtlinien eine rot-gelbe Fahne.

### Zwei Fahnen am Ufer

 Empfohlener Badebereich, durch Rettungsschwimmer überwacht. Schwimmen Sie im Bereich zwischen den Fahnen.



## Rettungstürme

Unsere 22 Rettungstürme sind in den Kalenderwochen 27 bis 34 täglich von 11.00 bis 19.00 Uhr mit ausgebildeten Rettungsschwimmern besetzt. Wenn eine Fahne am Turm hochgezogen ist, bewachen die Rettungsschwimmer den Bereich zwischen den beiden rot-gelben Fahnen. Daher wird empfohlen, nur zwischen diesen zu baden.

## Der Wasserrettungs- dienst TrygFonden kystlivredning

Beim Ertrinken eines Menschen hat man nur wenige Minuten Zeit, um ihn zu finden und mit der Wiederbelebung zu beginnen, wenn der Rettungsversuch erfolgreich sein soll. Aber bis ein Hubschrauber gestartet ist und die Unglücksstelle erreicht hat, kann es zu spät sein.

Daher ist es wichtig, dass sowohl dänische als auch ausländische Badegäste die Gefahren des Strandes sowie die Maßnahmen kennen, die sie selbst ergreifen können. Auch die Anwesenheit von Rettungsschwimmern am Strand kann den Unterschied zwischen Leben und Tod ausmachen.

Der Wasserrettungsdienst TrygFonden kystlivredning ist eine Zusammenarbeit zwischen der Stiftung TrygFonden und Dansk Svømmeunion (Dänische Schwimmunion) und erhöht die Sicherheit an den dänischen Stränden durch Aufklärung, Ausrüstung, Ausbildung und Anwesenheit.

Unser erster Rettungsturm wurde 1998 in Dänemark eingerichtet. Seitdem sind jedes Jahr weitere hinzugekommen. In den Sommermonaten begegnet Ihnen sicher auch die populäre LivredderPatrolje (Rettungsschwimmerpatrouille) mit ihren roten Geländewagen, die an den Stränden entlangfährt und Ratschläge zur Badesicherheit und zur Ersten Hilfe gibt.

Wir freuen uns auf eine weitere Saison im Dienste der Badesicherheit und wünschen allen einen schönen Sommer.

