

15 gode råd på stranden



Lær at svømme

- Hvis du ikke kan svømme, bør du ikke gå længere ud end vandet står til taljen
- Hvis du kan svømme, svøm da altid langs kysten



Respektér stranden

- Vælg et svømmested tæt på en livredder (bad ikke, hvis der ikke er en livredder tilstede)
- Spring kun i vandet, hvis du er helt sikker på, at der er dybt nok.
- Bad kun, hvor det er tilladt: Du må ikke bade i havne, i nærheden af moler, bølgebrydere eller fiskernes bundgarnspæle.
- Hold omgivelserne rene – smid dit skrald i skraldespanden



Forholdsregler

- Bad ikke alene
- Bad ikke med alkohol eller euforiserende stoffer i blodet
- Gå aldrig i vandet med fuld eller tom mave



Sikkerhed

- Du må ikke råbe om hjælp, hvis du ikke er i fare.
- Hjælp andre, der befinder sig i fare
- Hav din mobiltelefon med dig på stranden i tilfælde af, du skal ringe efter hjælp.
- Du må ikke bade i tordenvejr. Hvis der kommer tordenvejr, så søg ly i den nærmeste tilgængelige bygning.



Beskyt dig mod solen

- Husk solcreme og solbriller
- Søg skygge og undgå solstik