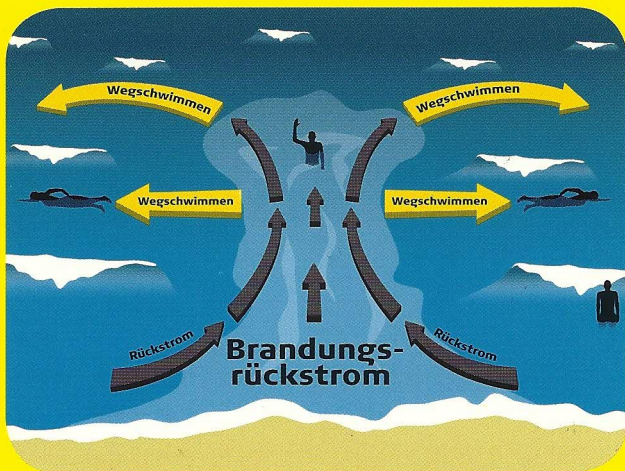


So kommen Sie aus einem Brandungsrückstrom heraus



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:

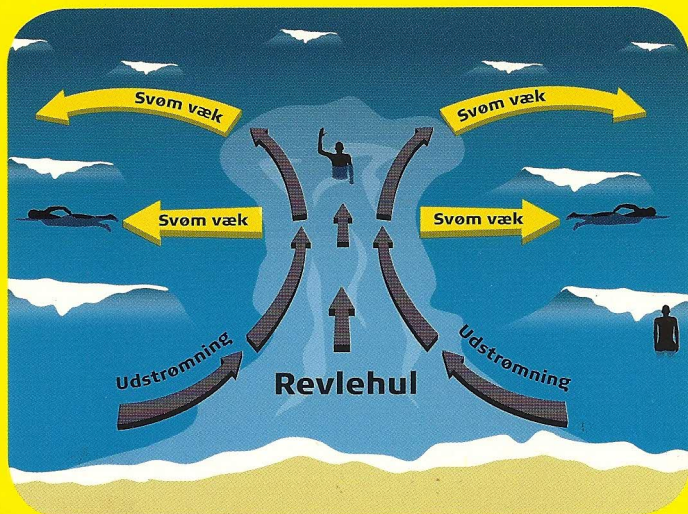
Nicht dagegen ankämpfen.

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 revle hul



Et revle hul 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 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.

