

# Sicherheit am Strand fängt zu Hause an

GERMAN

1

## Wähl dir einen sicheren Strand...

Lad dir die Beachsafe-App herunter



Wird der Strand heute von Rettungsschwimmern überwacht?

Schwimm an keinen Stränden, die nicht überwacht werden – dort kann dich im Notfall niemand retten.



Ist der Strand offen oder gesperrt?

Wenn ein Strand gesperrt ist, heißt das, dass es zu gefährlich ist, um im Wasser zu sein. Schwimm nicht an gesperrten Stränden.



Welche Gefahren bestehen am Strand?

Gefahren sind z. B. Rippströmungen, Meerestiere wie portugiesische Galeeren oder große Wellen.



Wie intensiv ist die Sonne?

Die australische Sonne kann sehr intensiv sein. Schau nach, wie hoch die UV-Intensität ist, bleib möglichst im Schatten und trink während des Tages ausreichend Wasser.



2

## Was du für einen sicheren Strandtag brauchst

Sonnencreme, einen Hut und ein langärmeliges Top

- Sonnencreme sollte mindestens 30 Minuten, ehe man nach draußen geht, aufgetragen werden.
- Du solltest Sonnencreme während des gesamten Tages immer wieder auftragen, vor allem wenn du ins Wasser gehst.



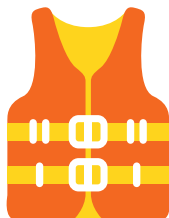
Badebekleidung

- Schwimm nicht in normaler Kleidung, weil sie sich mit Wasser vollsaugen und sehr schwer werden kann. Das macht es sehr schwierig, zu schwimmen oder im Wasser zu treiben oder stehen.
- Für Badebekleidung gibt es viele sichere Optionen, beispielsweise auch Ganzkörper-Burkinis.



Sicherheitsausrüstung für Felsenfischer

- Wenn du von Felsen aus fischen gehen möchtest, beachte die Regeln, kleide dich angemessen und hab die richtige Sicherheitsausrüstung dabei.
- Beim Felsenfischen sind Schwimmwesten vorgeschrieben, andernfalls kann eine Geldstrafe auferlegt werden.
- Sei dir sicher, dass du weißt, wie du deine Schwimmweste aufbläst – viele ertrinken, weil sie nicht wissen, wie sie ihre Sicherheitsausrüstung richtig handhaben.



Lass Alkohol zu Hause

- Achte darauf, dass du jede Menge Wasser hast, sodass du nicht dehydrierst.
- Trink am Strand keinen Alkohol – Alkohol macht es schwer, klar zu denken und die richtigen Entscheidungen zu treffen.
- Alkohol verlangsamt auch deine Reaktionen und erhöht die Wahrscheinlichkeit, dass du im Wasser in Not gerätst.





# So bleibt man am Strand sicher...



## Schwimm immer zwischen den rot-gelben Fahnen

Rettungsschwimmer stellen die Fahnen dort auf, wo man sicher schwimmen kann. Sie überwachen diesen Bereich und erkennen, wenn du Hilfe brauchst.



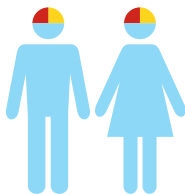
## Achte auf Warnschilder am Strand

Rettungsschwimmer stellen am Strand Schilder auf, um vor Gefahren zu warnen. Achte auf diese Schilder, ehe du ins Wasser gehst.



## Sag einem Rettungsschwimmer „Hallo“

Sag den Rettungsschwimmern „Hallo“, wenn du am Strand ankommst – sie sind da, um zu helfen, und lernen gerne Leute kennen und beantworten ihre Fragen.



## Schwimm nie alleine

Schwimm immer mit Freunden oder Erwachsenen und geh nie alleine ins Wasser.



## Wenn du im Wasser Hilfe brauchst, bleib ruhig und hebe deinen Arm

Es kann Angst machen, wenn man im Meer in Schwierigkeiten gerät und nicht mehr stehen kann. Aber denk dran: Bleib ruhig und hebe deinen Arm, um Hilfe zu rufen.

Lass dich möglichst treiben, und wenn du vom Strand abgetrieben wirst, schwimm nicht gegen die Strömung an. Das macht nur müde, und du kannst dich dann vielleicht nicht mehr an der Oberfläche halten.



## Ruf im Notfall 000

Wenn du nicht schwimmen kannst, versuch nicht, andere zu retten, die in Schwierigkeiten sind. Ruf immer nach Hilfe – wenn kein Rettungsschwimmer da ist, ruf 000.

Man kann anderen helfen, indem man ihnen Dinge zuwirft wie ein Brett oder eine Kühlbox. Schau dich um – an vielen Stränden sind rote Rettungsschwimmkörper öffentlich zugänglich.



## Rettungsschwimmer sind keine Babysitter

Rettungsschwimmer sind dazu da, um zu helfen, aber sie sind keine Babysitter. Kinder sollten im Sand oder Wasser nie ohne Aufsicht durch Erwachsene sein.



## Verhältst du dich sicher am Strand?

Mach den Test und schau, wie viel du über Sicherheit am Strand weißt. [Hier klicken.](#)

