



Forebyg drukning

- Hold dig inden for en arms rækkevidde af børn, når I er i eller tæt på vandet
- Svøm i vandsikre områder, hvor der er livreddere
- Brug altid redningsvest, når du bruger et vandfartøj (f.eks. båd, kajak osv.)
- Deltag i svømme- og vandsikkerhedskurser



Erkend tidlig drukning

- Vær opmærksom på, at drukning kan være lydløs
- Vær opmærksom på, at drukning kan forekomme på lavt vand
- Hold øje med svømmere, der ikke bevæger sig fremad i nogen retning
- Hold øje med svømmere, der bevæger sig lodret op og ned i vandet
- Hold øje med svømmere, der har hovedet bagover, lavt i vandet, og munden åben gispende

Indledende handlinger

- Ring 1-1-2
- Gå ikke i vandet, hvis du ikke er trænet
- Hold øje med personen eller det område, hvor vedkommende sidst blev set



Sørg for flyderedskab og fjern fra vand

- Tilbyd et flyderedskab, redningskrans, redningsrør eller andet redningsudstyr
- Hold personens hoved ude af vandet
- Bring personen ind til land eller op i en redningsbåd, så snart det er sikkert at gøre det



Yd førstehjælp efter behov

Hvis personen er bevidstløs og ikke har normal vejrtrækning:
Følg algoritmen for "HLR efter drukning"



Hvis personen trækker vejret:

- Læg i stabilt sideleje
- Hold personen varm
- Søg eksperthjælp, hvis du har spørgsmål

