

# DRUKNING - REDNING

Drukning kan skje uten at noen legger merke til det.

Barn som har problemer i vann kan opptre helt ulikt. Noen roper og kaver for å påkalle oppmerksomhet. Andre er stille og rolige; og synker uten å bli lagt merke til. Det finnes mange eksempler på drukningsulykker som har skjedd til tross for at det er mange til stede på stranden. Barn som får ansiktet under vann og blir liggende på magen kan drukne også på grunt vann, uten at noen oppfatter at det er en farlig situasjon.

Du kan ikke redde andre uten først å kunne ta vare på deg selv. Det er krevende å redde en som står i fare for å drukne. Av hensyn til egen sikkerhet og vanskelighetsgrad så prioriteres redningsmetodene:



## 1. REKK UT

## 2. KAST UT

## 3. SVØM UT



- Ha alltid noe mellom deg og den du skal redde. Selv små barn blir utrolig sterke og tunge når de blir redde eller får panikk i vann. Bruk en "forlenget arm".
- Som forlenget arm kan man i prinsippet bruke hva som helst, det beste er å bruke noe som flyter og er lett å gripe. Redningsline og livbøye er spesiallaget til formålet, eller du kan bruke for eksempel en stokk, åre, fender eller håndkle.
- Livbøyen gir mulighet for å kunne svømme ut og assistere uten at den som redde trenger å gripe tak i livredder. En redningsline er lett å ta med og kan kastes langt. Den kan brukes til å trekke begge til land.
- Øv på redning. Lær deg å bruke livbøye og redningsline slik at du er trygg på hvordan de skal brukes i en nødsituasjon.