

# + EKSTRA

Ved at forberede dig grundigt og medbringe få ekstra ting når du skal ud og surfe eller SUP'e kan du højne sikkerheden betydeligt. Du bør fx altid tjekke vejrudsigten grundigt før du tager afsted. Så ved du, hvad der venter dig og du kan klæde dig på efter forholdene. Du bør desuden kende dine egne begrænsninger og bruge din sunde fornuft ift. vind og vejr.

## Svømmefærdigheder

Hav dine svømmefærdigheder i orden. Øv dig fx i havsvømning og bølger. Knækker din leash og driver dit udstyr væk fra dig, bliver du glad for at have gode svømmefærdigheder.

## Tag ud sammen

Som udgangspunkt bør du undgå at tage alene på vandet. Tag ud sammen med din surf- eller SUP bud-dy. Det er samtidig god stil at fortælle andre, hvor i tager ud og hvornår i forventer at være tilbage.

## Telefon

Hvis du surfer bølger kan det være vanskeligt at medbringe en telefon, men du kan have den liggende på land såfremt andre får brug for hjælp og du vil alamere. På SUP, hvor du ofte padler en længere tur fra A til B eller A til A, er en telefon dog en rigtig fornuftig ting at medbringe. Dels øger du din egen sikkerhed, men kan også tilkalde hjælp for andre der skulle være i nød.

## Førstehjælp

Hvis du surfer kan du med fordel have en førstehjælpstaske liggende i bilen, som du kan behandle de mest almindelige skader med. Skal du ud på SUP kan du pakke førstehjælpsgrejet i en drybag og fastgøre den til boardet. Vi anbefaler desuden, at du tager et førstehjælpskursus, hvor du lærer hjertelun-geredning, brug af hjertestarter og almindelig førstehjælp.

## Alamering

Kig efter det grønne redningsnummer på stranden der hvor du surfer eller dyrker SUP, og oplys det ved alamering. Så ved ambulancen præcis, hvor de skal køre hen. Overvej desuden at downloade de to apps: 112 app og TrygFonden Hjertestart - se vores tip herom.



*Husk at tanke kroppen op med mad og drikke før du fyrer den af på vandet. Hvis du padler længe-re ture på SUP, fx downwind eller touring, kan du medbringe en ca-melbag fyldt med vand og mad.*



*Du kan købe en basal vandtæt før-stehjælpstaske i de fleste outdoor butikker til ca. 300 kroner.*



*Det gode gamle citat "if in doubt, don't paddle out" holder fortsat meget godt.*



*Når du ringer fra 1-1-2 app'en modtager alarmcentralen automa-tisk dine gps koordinater på, hvor du befinder dig.*

*Med TrygFondens Hjertestart app får du et lynhurtigt overblik over hjertestartere nærmest dig.*