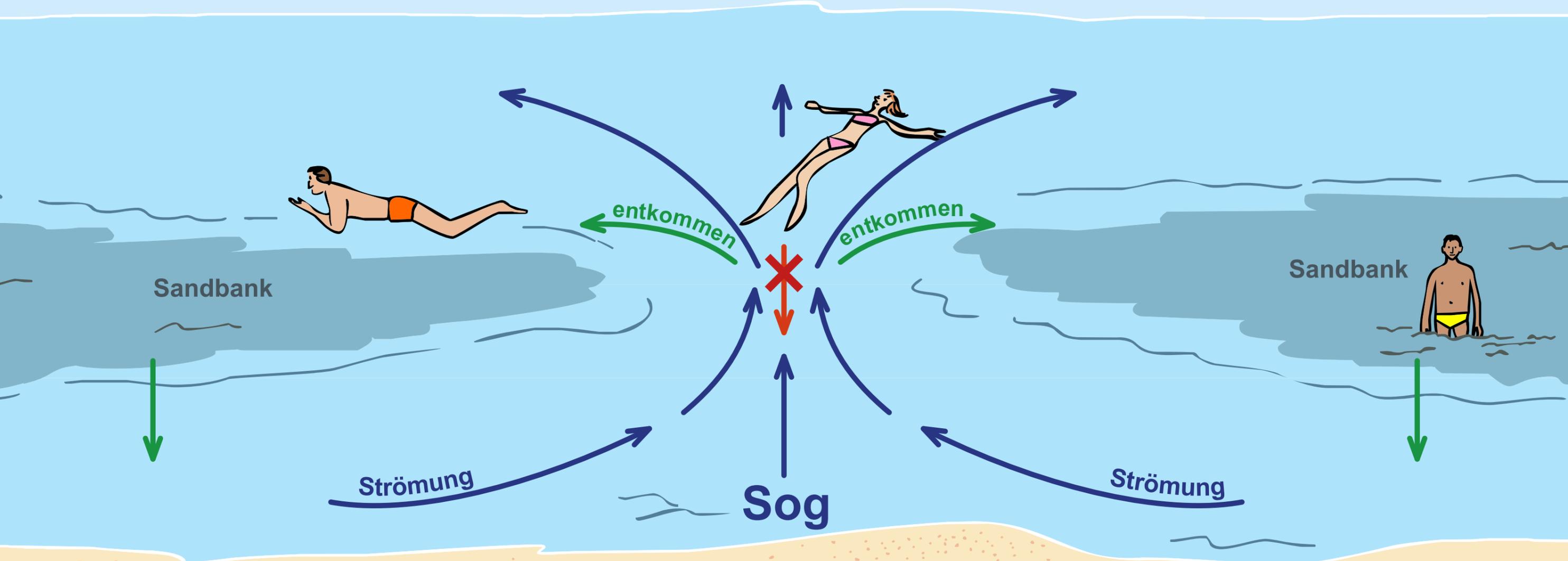


Ein Sog ist lebensgefährlich!

Sie können aus einem Sog herauskommen! Informieren Sie sich, was Sie tun müssen!



Was ist ein Sog? Vor der Küste befinden sich Sandbänke. Zwischen zwei Sandbänken gibt es einen Sog, wobei das Wasser zurück in das Meer strömt (bei Ebbe) oder zum Strand fließt (bei Flut).



Woran erkennt man einen Sog? Das ist manchmal schwierig. Hinweise finden Sie auf www.reddingsbrigade.nl. Informieren Sie sich auch vor Ort.



Sie wollen im Meer schwimmen? Dann schwimmen Sie nur dort, wo Aufsicht durch Rettungsschwimmer besteht. Informieren Sie sich, wo ein Sog ist. Halten Sie Abstand von einem Sog.



Sind Sie in einen Sog geraten? Treiben Sie auf Ihrem Rücken und heben Sie einen Arm, um Aufmerksamkeit zu erzielen. Warten Sie auf Hilfe.



Sparen Sie Ihre Energie! Schwimmen Sie niemals gegen den Sog zurück!



Können Sie schwimmen? Versuchen Sie parallel zur Küste aus dem Sog heraus zu schwimmen. Nutzen Sie die Wellen, um zum Strand zurückzukommen.

