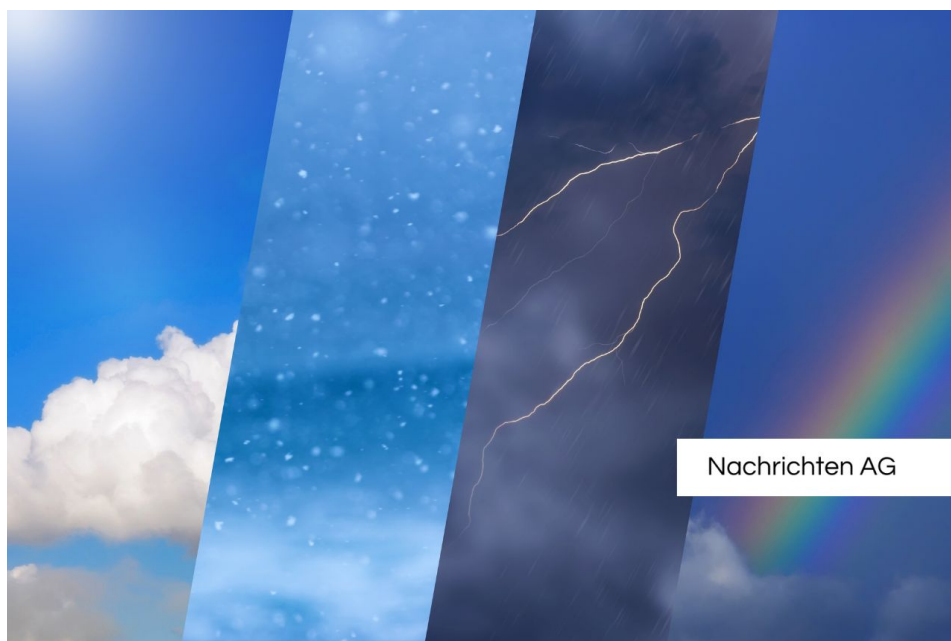


Achtung, Urlauber! Gefahr beim Strand-Spaß: Eingraben im Sand!

Urlauber in NRW aufgepasst: Rettungskräfte warnen vor Gefahren am Strand in Holland, besonders beim Eingraben im Sand.



Hoek van Holland, Niederlande - Die niederländische Nordseeküste zieht viele Urlauber aus Nordrhein-Westfalen an, die saubere Strände und milderes Wetter als im Ruhrgebiet genießen möchten. Das beliebte Ziel Hoek van Holland sorgt jedoch auch für Besorgnis unter den Rettungskräften, wie **Ruhr24** berichtet. Insbesondere die vermeintlich harmlose Freiheit des Spiels im Sand birgt ernsthafte Gefahren, die nicht ignoriert werden sollten.

Kees de Mol, ein Rettungsschwimmer aus Katwijk, warnt explizit vor den Risiken des Eingrabens im Sand. Diese Aktivität führt zu einem erhöhten Druck auf den Körper, was nicht nur die Beweglichkeit der Arme einschränkt, sondern auch das Potenzial

für Unterkühlung steigert. Ein weiteres ernsthaftes Risiko ist der sogenannte Saugeffekt, bei dem Wasser und Sand das Herauskommen erheblich erschweren können. Besonders bei Flut besteht zudem die Gefahr, unter Wasser zu geraten.

Wichtige Badeverhaltensweisen

Die Überwachung durch Rettungskräfte kann in überfüllten Stränden nicht lückenlos gewährleistet werden, sodass sowohl Einheimische als auch Touristen gut informiert sein müssen. Die nach dem Corona-Lockdown gestiegene Vorfreude auf das Baden geht Hand in Hand mit der Notwendigkeit, sich der Gefahren bewusst zu sein. Laut **Uelzener Presse** ereignen sich jährlich hunderte tragische Badeunfälle. Einige wichtige Verhaltensregeln, um sicher zu baden, sind:

- Nur an Orten mit Aufsicht oder anderen Badegästen baden.
- Nicht in unbekannte Gewässer springen.
- Arme und Beine vor dem Eintauchen ins Wasser abkühlen.
- Bei Kälte sofort aus dem Wasser gehen.
- Nicht in Flüssen baden wegen unerkannter Strömungen.
- Auf andere Badegäste achten.

Nach Angaben der DLRG ertranken im letzten Jahr 417 Menschen beim Baden, wobei die meisten Unfälle in Seen und Flüssen geschahen. Ein erheblicher Teil der Zwischenfälle kann durch die Einhaltung grundlegender Baderegeln vermieden werden, da 90 Prozent der Unglücke in Binnengewässern stattfanden, wie **Swim.de** dokumentiert.

Statistik und Empfehlungen

Bei einem Anstieg der Badetoten im vergangenen Jahr auf mindestens 411, zum ersten Mal seit 2019 über 400, bleibt die Situation besorgniserregend. Die meisten Unfälle betrafen Männer, wobei auch Kinder bis 10 Jahre unter den Opfern waren.

Die DLRG empfiehlt, unbewachte Gewässer zu meiden und erinnert an die Tragik, die einem schönen Badespaß im Weg stehen kann.

Die Gefahren am Meer sind vielfältig: Schnelle Strömungsänderungen, starke Brandung und das Missachten der DLRG-Flaggensignale können schnell zu kritischen Situationen führen. Auch die Verwendung von Luftmatratzen im Meer birgt Risiken. Die Ertrinkungszahlen verdeutlichen, dass sowohl präventives Verhalten als auch erhöhte Aufmerksamkeit beim Baden entscheidend sind – zum eigenen Schutz und dem anderer.

Die Erfahrungen aus den vergangenen Jahren sollten uns sensibilisieren, um den Spaß am Wassersport mit der notwendigen Vorsicht zu kombinieren.

Details	
Vorfall	Notfall
Ursache	Eingraben im Sand
Ort	Hoek van Holland, Niederlande
Quellen	• www.ruhr24.de • uelzener-presse.de • swim.de

Besuchen Sie uns auf: n-ag.net