

Pret in die son - sonveiligheid

Kaapstad is bekend vir sy warm, sonnige dae wat die strand selfs nog lekkerder maak. Die warm sonstrale beteken egter daar is nog meer blootstelling aan hitte en die son se strale (UV-strale).

Sonbrand

As jy voortdurend te lank en sonder behoorlike beskerming aan die son blootgestel word, kan dit onmiddellike gevolge vir jou hê, soos byvoorbeeld 'n seer vel. As jy te warm kry, kan jy ook siek begin voel. 'n Algemene langtermyn-gevolg is velkanker.

Dehidrasie

Die hitte wat deur die son veroorsaak word, kan jou liggaamstemperatuur laat styg terwyl jy ook vloeistowwe deur sweet kan verloor. As jou liggaam te warm raak en jy nie genoeg vloeistof in jou liggaam het nie, raak jy gedehidreer. Vroeë simptome sluit in hoofpyne en moegheid.

Wees veilig in die son

Trek 'n langmouhemp aan wat jou die beste teen die son se strale gaan beskerm.

Smeer sonbrandmiddel met 'n SPF30+ aan ten minste 15 minute voor jy in die son gaan, en moenie vergeet om dit elke twee uur daarna weer aan te smeer nie.

Sit 'n wyerandhoed op wat jou kop en gesig die beste sal beskerm.

Soek skadu, veral tussen 10:00 en 15:00 wanneer die son op sy felste brand.

Dra 'n sonbril met UV-lense.

Drink baie water en vermy alkohol en gaskoeldrank.



CITY OF CAPE TOWN ISIXEKO SASEKAPA STAD KAAPSTAD

HIERDIE STAD WERK VIR JOU



Noodkontakbesonderhede

Vir alle lewens- en eiendomsbedreigende noodgevalle

 **107** vanaf 'n Telkom-landlyn of

 **021 480 7700** vanaf 'n selfoon

Rampriskobestuur is elkeen se saak

 **080 911 HELP (4357)**
 www.capetown.gov.za/disaster

3.2

STRANDVEILIGHEID



Strandveiligheid - vlae

Spesiale vlae op strande dui gevare aan asook gebiede waar daar toesig is. Rooi en geel vlae beteken daar is lewensreddingsdienste in die bepaalde gebied.

GEEN VLAЕ = MOENIE SWEM NIE.

Onthou die volgende as jy die strand in veiligheid wil geniet:

Soek die rooi en geel vlae en swem tussen hulle.

Wees op die uitkyk vir veiligheidstekens en maak seker jy verstaan en gehoorsaam dit.

Vra altyd eers raad by 'n lewensredder voor jy in die water ingaan.

Vra 'n vriend om saam met jou te swem.

Steek jou hand op, bly kalm en roep om hulp as jy in die moeilikheid raak.



Lewensredders

Die lewensredders hou toesig oor strandgangers en gee raad oor toestande by die strand. Gehoorsaam hulle opdragte te alle tye.



Moenie drink en verdrink nie ALKOHOL EN SWEM

Alkohol word nie toegelaat nie en sal gekonfiskeer word indien gevind. Mense wat swem terwyl hulle onder die invloed van alkohol of dwelms is, loop 'n veel groter gevaar om in die moeilikheid te beland. Te veel verdrinkings word aan hierdie faktor toegeskryf.

Die gebruik van alkohol en soortgelyke middels (dwelms) terwyl jy swem, kan tot die volgende aanleiding gee:

- Swak oordeel – jy kan meer risiko's waag en jou vermoëns in die water oorskat.
- Gebrek aan koördinering en reaksietyd – dit kan jou sig, gehoor- en tassintuïe affekteer, en jy sal stadiger reageer as jy in die moeilikheid beland.
- Onvermoë om temperatuur te beheer – dehidrasie en onbewustelike sonblootstelling kan tot oorverhitting lei.



Hou die kinders dop

Kinders verg gereelde aandag en toesig op die strand of naby enige water. 'n Gebrek aan direkte toesig lei gereeld daartoe dat kinders wegraak of selfs, in die ergste gevalle, verdrink.

Wenke en tegnieke

Die beste vorm van toesig op die strand is om aktief met jou kinders besig te wees. Dit beteken kinders moet altyd net 'n armlengte van jou af weg wees. Om hulle dop te hou, behoort jou prioriteit te wees wanneer julle naby water is.

- Laat kinders helderkleurige klere en swemklere dra.
- Identifiseer 'n plek op die strand wat maklik bereikbaar is waarheen kinders kan gaan as hulle van jou geskei raak (bv die lewensredderstoring).
- Aktiewe toesig is die beste vorm van toesig en kan pret wees!

As jou kind wegraak

- Moenie paniekerig raak nie.
- Soek vinnig in die onmiddellike omgewing en stel dan die lewensredders aan diens in kennis.
- As daar geen lewensredders aan diens is nie, bel die polisie.
- Gee die volgende inligting:
 - 'n Beskrywing (soos ouderdom, klere, naam, haarkleur)
 - Wanneer jy die kind laas gesien het
 - Enige mediese probleme wat die kind het

Die meeste kinders word gewoonlik baie vinnig gevind. Soms is 'n wyer soektog egter nodig, wat die motor, die huis/wooneenheid en omliggende parke en speelterreine kan insluit.



Algemene strandveiligheidswenke

- Swem naby 'n lewensredder
- Moet nooit alleen swem nie
- Moenie teen die stroom baklei nie
- Swem nugter
- Maak jou bord vas
- Moenie dryf waar jy nie kan swem nie
- Moenie kop eerste induik nie – beskerm jou nek