

De 10 badevettreglene

Til en sikker dag på stranden



Lær deg de 10 badevettreglene utenat!

Bad aldri alene

Når dere er flere kan dere lettere holde øye med hverandre og reagere raskt hvis noe går galt. Det gir større sikkerhet for dere alle.

Gå på land hvis du føler deg kald eller uvel

Pass på deg selv i vannet og lytt til kroppen. Sørg for at du raskt kan gå på land om du føler deg uvel.

Stup ikke uten å vite hvor dypt det er

Mange ulykker og skader kan unngås om du undersøker hvor dypt det er. Det kan være veldig farlig å treffe bunnen med hodet først.

Svøm langs land. Svøm ikke under brygge eller foran stupebrett.

Hold deg trygg i vannet. Bli nærme land så du enklere kan komme i sikkerhet om noe uventet skulle skje.

Lær å svømme

Når du kan svømme, kan du redde både deg selv og andre fra å drukne. Velger du å gå i vannet selv om du ikke kan svømme, bør du finne et sted hvor du når bunnen og hvor vannforholdene er rolige.

Bruk godkjent redningsvest

Redningsvesten kan redde liv. Sørg for at redningsvesten du bruker er godkjent og sikker.

Bad ikke når du er sulten eller like etter du har spist

Sørg for at du ikke er for mett eller trenger påfyll av energi. Det er viktig at kroppen er opplagt til å svømme.

Dytt ikke andre ut i vannet

Pass på andre når du bader. Sørg for at alle rundt deg er trygge rundt og i vann.

Dukk aldri noen under vann!

Vær forsiktig med lek i vannet, det kan bli veldig farlig å dukke noen under vann.

Rop om hjelp bare hvis du er i fare, aldri ellers

Drukning og fare i vannet er ingen spøk. Bare rop om hjelp hvis du trenger den.