EN SÄKRARE BADSOMMAR TILLSAMMANS

Svenska Livräddningssällskapet

På sommaren söker sig många till vattnet för bad, lek och båtliv. Då ökar också risken för drunkning. På egen hand och tillsammans med andra kan du se till att sommarens bad förblir härliga och olycksfria. Följ dessa rekommendationer – det kan rädda både ditt och andras liv.

DU ÄR SIMKUNNIG OM
du kan falla i på djupt vatten, få huvudet under, och efter att du tagit dig upp till ytan simma 200 meter i en följd varav 50 meter ryggsim.

VAR ALLTID NÄRA
badande småbarn och ej simkunniga personer. Vi rekommenderar en armlängds avstånd.

BADA OCH SIMMA ALLTID TILLSAMMANS
med andra simkunniga vuxna. Låt gärna någon övervaka från land.

SIMMA SYNLIGT
för andra om du ska simma långt. Simma längs strandkant eller mellan bryggor där du bottnar. Inled med intervaller för att vänja dig vid vattentemperaturen.

ANVÄND ALLTID FLYTVÄST
i samband med båtliv till sjöss, både som förare och passagerare.

TIDIGT LARM TILL 112
kan vara livsavgörande vid en drunkningshändelse. Varje sekund räknas.

Så räddar du liv

Bad-, båt-, is- och vädervett

Om drunkningsprevention