**Badvett och livsräddning**

Bada alltid tillsammans med någon.

Simma längs med stranden.

Hoppa eller dyk inte på okänt vatten.

Knuffa aldrig i eller håll fast någon under vattnet.

Ropa bara på hjälp om du är i nöd!

Simma inte under bryggor och hoppställningar.

Undvik solens starka strålar mitt på dagen.

Drick mycket vatten under tiden du badar. Man förlorar mycket vätska av att bada.

Meddela alltid var någonstans du ska bada och när du tänker komma tillbaka!

Lek inte med livräddningsmateriel.

***Vid olycka eller vid livsfara:***

*Ta det lugnt*

*Larma – be alltid om hjälp.*

*Påbörja livräddning.*

*Ha alltid något mellan dig och den nödställde, den förlängda armen.*

Var god vänd för ”Isvett”

 Isvett

Var aldrig ensam på isen.

Ha alltid med dig isdubbar och annan säkerhetsutrustning på isen.

Prova alltid isen med ispik om du är osäker.

Gå aldrig på is om du inte är säker på att den håller. Kärnis ska vara minst 10 cm tjock.

Tänk på att nyis, våris, snötäckt is och havsis kan vara svag.

Lär dig var isens svaga platser är; vass, råk, brygga, bro, udde, avlopp, utlopp, inlopp, sund, grund och vindbrunn.

Ha alltid något mellan dig och den nödställde, ”den förlängda armen”.

Lämna aldrig barn ensamma vid eller på isen.

Meddela alltid var någonstans du ska vara och när du tänker komma tillbaka.

Ju högre fart du har, ju längre ut kommer du på svag is innan den brister och desto svårare blir räddningen.

***Om du ska hjälpa någon som gått igenom isen:***

* *Försöka att hålla dig lugn, prata med lugnande och peppande ord.*
* *Be någon annan i närheten att larma eller larma själv* ***112****.*
* *Närma dig från* ***samma håll*** *som den nödställda gick igenom, där höll isen senast!*
* *Använd dig av principen för* ***förlängda armen****; livlina, livboj, trädgren etc.*
* ***Erbjud aldrig din egen hand****, två nödställda kan inte hjälpa varandra.*