

ANVISNINGAR FÖR SIMMARE- I NÅDENDAL

1. Ta hand om säkerheten

- Simma endast om du är simkunnig
- Simma inte ensam – ta med en kompis
- Övervaka barn som inte kan simma hela tiden (håll dem inom armlängds avstånd)
- Följ badvaktens anvisningar

2. Känn till förhållandena

- Bekanta dig med strandens skyltar innan du går i vattnet
- Observera vattnets djup, botten och eventuella strömmar
- Hoppa inte i okänt vatten

3. Simma rätt och säkert

- Simma parallellt med stranden
- Håll dig inom det markerade simområdet
- Undvik att simma i farleder eller nära båttrafik
- Simma inte under påverkan av alkohol eller om du mår dåligt
- Gå upp ur vattnet om du känner dig trött eller nedkyld

4. Ta hand om andra

- Hjälp vid behov den som är i nöd
- Larma hjälp vid nödsituation (☎ 112)
- Använd räddningsutrustning (t.ex. livboj) vid behov

5. Uppträd ansvarsfullt på stranden

- Håll stranden ren – ta med ditt skräp
- Visa hänsyn till andra
- Följ strandens regler, anvisningar och skyltar