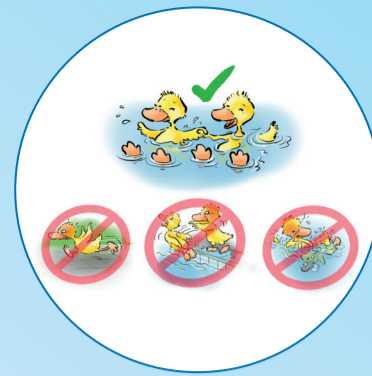


Jeg svømmer kun der det er noen som kan hjelpe meg hvis jeg får problemer.



Hvis jeg får problemer i vann så vil jeg rope etter hjelp og veive med armene. Jeg vil hjelpe andre hvis noen får problemer i vannet. Jeg vil aldri rope «hjelp» hvis alt er bra.



Jeg viser hensyn til andre. Jeg vil aldri løpe, dytte eller holde andre under vann.



Jeg sier alltid i fra til noen når jeg skal gå ut i vannet.

# Bade- vett Regler



Jeg går aldri ut i vannet hvis jeg er sulten, eller etter å ha spist et stort måltid.



Jeg kjøler meg ned før jeg går ut i vannet.



Jeg bader aldri hvis jeg ikke er i form.



Flytemidler, som armringer eller oppblåsbare leketøy, er ikke sikkert redningsutstyr og vil ikke forhindre drukning.



Hvis det begynner å tordne, lynne eller styrtregne (regne mye) når jeg bader ute, må jeg gå opp av vannet med en gang. Å bade når det er tordenvær er livsfarlig.



Jeg bader kun der det er lov å gå ut i vannet. Jeg hopper i vannet der det er dypt nok og det fins ingen hindringer i vannet.