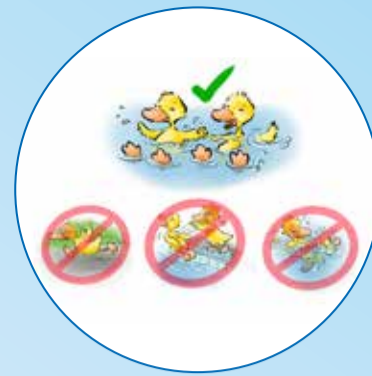


Ik ga alleen Zwemmen als iemand me kan helpen bij problemen.



Als ik problemen heb in het water, roep ik luid om hulp en zwaai ik met mijn armen. Ik help anderen als ze problemen hebben in het water. Ik roep nooit „help“ als alles in orde is.



Ik houd rekening met anderen! Ik ren niet, stoot niemand aan en duw niemand onder water.



Ik laat het weten als ik het water in ga.



Ik ga niet het water in als ik honger heb of net heb gegeten.

Zwem-regels



Ik koel me af voordat ik het water in ga.



Ik ga alleen Zwemmen als ik me goed voel.



Zwembandjes, opblaasdieren en luchtbedden zijn niet veilig en beschermen me niet tegen verdrinking.



Als ik buiten Zwem, ga ik onmiddellijk uit het water als het bliksemt, dondert of hard regent. Zwemmen tijdens onweer is levensgevaarlijk.



Ik ga alleen Zwemmen waar dat is toegestaan. Ik spring alleen in het water als het water diep en helder is.