

# VANNVETTREGLER

- 1. Ha respekt for vann, vær og forhold.**  
Strømforhold og kaldt vann kan gjøre svømmeturen farlig.
- 2. Barn skal aldri bade alene.**  
Pass godt på dine egne barn og følg med andres.
- 3. Bli kjent med bunn og dybdeforhold.**  
Aldri hopp eller stup der du ikke er kjent.
- 4. Kjenn dine egne grenser.**  
Du kan ikke redde andre uten først å ta vare på deg selv.
- 5. Ved ulykke; varsle først, så redde.**  
Gi beskjed slik at flere kan hjelpe til.
- 6. Bruk redningsline eller livbøye ved redning.**  
Ha alltid en gjenstand mellom deg og den som trenger hjelp.  
Redning fra land gir økt sikkerhet.
- 7. Bruk flytevest og følg Sjøvettreglene når du ferdes i båt.**  
Flytevest redder liv og regler gjør sjøen tryggere for alle.
- 8. Vend i tide, det er ingen skam å snu.**  
Svømmeturen skal gå langs med stranden.  
Søk ly hvis det blåser opp på båtturen.

