

# VANNVETTREGLENE

1. Ha respekt for vann, vær og lokale forhold. Strømforhold og kaldt vann kan gjøre svømmeturen farlig.
2. Barn skal aldri bade alene. Pass godt på dine egne barn og følg med på 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; først varsle, 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 stranden. Søk ly hvis det blåser opp på båtturen.