



Vattensäkerhet

Viktigt att tänka på när du åker båt är att alla i båten har flytväst och sitter ner i båten hela tiden. Det ska inte vara fler i båten än vad den är avsedd för.

Ramlar du i vattnet ska du stanna vid båten. Ska du hjälpa någon som fallit i vattnet upp i båten, gör du det från aktern, längst bak i båten.

På en del badplatser och bryggor finns det livräddningsredskap. De får bara användas för att rädda och ska fungera året om. På vintern är de till stor hjälp om någon går igenom isen.

När någon håller på att drunkna kan han eller hon bli både mycket rädd och mycket stark. Därför måste du alltid ha något mellan dig själv och den du försöker rädda. Annars finns det risk att du själv blir neddragen under vattnet. Det du använder kallas "förlängda armen" och kan vara exempelvis en livboj, trädgren eller simplatta.

Du ska alltid:

- Ha sällskap med någon
- Simma längs stranden
- Tala om var du ska bada och när du kommer tillbaka
- Respektera dykförbudsskyltar

Du ska **aldrig**:

- Bada ensam
- Hålla fast någon under vattnet
- Knuffa ner någon i vattnet

Har du koll?

Vatten- och issäkerhet

- Leka med livräddningsredskapen
- Dyka i okänt vatten
- Simma under bryggor eller hoppställningar

Diskutera

- Varför ska man ha flytväst på sig i båten även om man kan simma?
- Varför är det dumt att låtsas att man håller på att drunkna?
- Finns det andra saker du kan använda som "förlängda armen" om du skulle behöva rädda någon?



Vet du att...

Du anses vara simkunnig om du kan hoppa ner i vattnet så att huvudet kommer under ytan och sedan när du kommit upp till ytan simma 200 meter varav 50 meter på rygg.

Issäkerhet

Även om det varit jättekallt länge är det inte säkert att isen är tjock. I alla fall inte överallt. Det är svårt att se var isen kommer att hålla. På vissa ställen är isen extra tunn och farlig, exempelvis:

- vid bryggor
- där avlopp rinner ut
- under broar
- där det ligger snö på isen

Där vattnet är strömt är isen också osäker. Vatten strömmar bland annat där det finns grund, vid uddar och i sund.

Ge dig **aldrig** ut på isen om du inte är säker på att den håller.

Du ska också ha med dig isdubbar! Flytväst eller flytoverall är till stor hjälp för dig om du hamnar i en vak. En ryggsäck med torra kläder i plastpåsar kan också fungera som flythjälp, men bara om den har en fastsatt grenrem.

Meddela var någonstans du ska vara och när du tänker komma tillbaka.

Isvett – fyll i de ord som saknas

- Var aldrig _____ på isen!
- Ha alltid med dig _____ och annan säkerhetsutrustning på isen!
- Prova alltid isens tjocklek med en _____ om du är osäker.
- Gå aldrig på is som du inte är säker på att den håller! Kärnis ska vara minst tio __ tjock.
- Tänk på att nyis, vårnis, snötäckt is och havsis kan vara _____.
- Ju högre fart du har, desto längre kommer du ut på svag __ innan den brister och då blir räddningen svårare.
- Ha alltid något mellan dig och den nödställda, "den förlängda _____".



Vet du att...

Nedkylning (hypotermi) är ett allvarligt tillstånd där kroppstemperaturen sjunkit under 35°C.

Om du skulle gå genom isen ska du komma ihåg att:

1. Andas lugnt.
2. Vända dig åt det håll du kom ifrån - där vet du att isen håller.
3. Slappna av, ligg stilla och håll dig i iskanten.
4. Ropa på hjälp.
5. Försöka hala dig upp med hjälp av isdubbarna. Behåll vantarna på även om det är svårt att få grepp om dubbarna, då fryser du inte lika fort. Ta simtag med benen för att få mer fart.



Vet du att...

en frisk person som ramlar i vattnet klarar sig längre i kallt vatten om han eller hon håller sig stilla.

Så här lägger man någon i stabilt sidoläge:

1. Man ställer sig på knä vid sidan av den medvetslöse, som ska ligga på rygg.
2. Man lägger den ena armen på bröstet, den andra armen bakåt utåt med handflatan bredvid huvudet (översidan av handen ner mot marken).
3. Man tar tag i axeln och i benet (knävecket) och rullar över den medvetslöse på sidan.
4. Ena benet ska läggas lätt böjt över det andra benet.
5. Handen som förut var på bröstet ska sedan placeras med ovansidan handen under kinden (handflatan mot marken).

