

Badvett för en solig och säker sommar!



Lämna aldrig barn ensamma

Barn ska bada med vuxna även på grunt vatten. Lär barnen använda flythjälpmedel men tänk på att de kan ge falsk trygghet och blåsa ut från stranden.



Överblick och ögonkontakt

Varje sekund är avgörande vid drunkning. Ha koll på barnen och inte telefonen. Är ni många vuxna, dela upp barnen mellan er.



Tecken för drunkningsolycka

En person som drunknar orkar sällan skrika. Tecken på drunkning är kämpande andning, svårighet att hålla sig flytande och desperata armrörelser.



Sunt förnuft

Följ grundläggande säkerhetsåtgärder; undvik att hoppa eller dyka i okänt vatten och var försiktig vid bryggor, hoppställningar och kanter.



Lär barnen simma

Att gå i simskola är bra, men det är stor skillnad på att simma i bassäng och i öppet vatten. Öva tillsammans utomhus och håll era simkunskaper fräscha.



Skydda er mot solen

Använd parasoll, hatt och täckande kläder. Undvik de starka strålarna mellan kl 11-15. Smörj med hög solskyddsfaktor flera gånger under dagen.



Drick mycket vatten

Undvik besvär till följd av vätskebrist och uttorkning genom att dricka vatten. Drick ordentligt och regelbundet. Drick innan ni blir törstiga



Agera rätt vid drunkningsolycka

Ropa på hjälp och ring 112. Försök sedan få upp personen, helst med en förlängd arm såsom livboj eller åra. Om personen inte andas: gör mun-mot-munmetoden och eventuellt HLR.

Om personen andas och hjärtat slår: lägg i stabilt sidoläge, lugna och håll varm.

