

DE 8 VINTERBADERÅD

FØR DU GÅR I VANDET

- 1. Tjek badeforhold og kend redningsudstyret**
- 2. Pas på is på trappe og bro**
- 3. Sænk kroppen roligt ned i vandet**
- 4. Bad aldrig alene**

NÅR DU ER I VANDET

- 5. Træk vejret roligt**
- 6. Hold øje med hinanden**
- 7. Hold dig tæt ved trappe eller opgang**
- 8. Svøm aldrig under isen**

Kilde: Rådet for Større Bade- og vandsikkerhed



Friluftsrådet