

Før du går i vandet

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

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**