



Räddningstjänsten
Östra Götaland



Checklista

Tips på hur du undviker skador och olyckor från Räddningstjänsten Östra Götaland

Säkrare bad- och båtliv

Badvett

- ▶ Bada alltid tillsammans med någon!
- ▶ Meddela alltid var du ska bada och när du tänker komma tillbaka!
- ▶ Spring inte på bryggor - du kan halka!
- ▶ Hoppa eller dyk inte på okänt vatten!
- ▶ Simma längs med stranden!
- ▶ Knuffa aldrig i eller håll fast någon under vattnet!
- ▶ Simma inte under bryggor och hoppställningar!
- ▶ Lek inte med livräddningsmateriel!
- ▶ Ropa bara på hjälp om du är i nöd!

Båtvett

- ▶ Använd alltid flytväst!
- ▶ Använd aldrig alkohol när du är på sjön!
- ▶ Sitt alltid ner i båten och placera er så att båten alltid är i balans!
- ▶ Stanna vid båten om du faller i vattnet!
- ▶ Om du ska rädda en nödställd, ta upp denne i aktern på båten!

 **112**

Om olyckan ändå är framme, ring alltid 112 och berätta:

- ▶ Vad som har hänt.
- ▶ Hur många som är i fara/skadade.
- ▶ Ditt namn.
- ▶ Vilket telefonnummer du ringer ifrån.
- ▶ Vilken adress olyckan skett på.
- ▶ Hur vi tar oss till olycksplatsen (vägbeskrivning)?
- ▶ Om du kan du möta och visa vägen?