



Simning

Att kunna simma är en bra förutsättning för att aktiviteter på eller i närheten av vatten ska vara säkra och roliga.

Att jobba med bevismärket för simning innebär både praktiska övningar och samtal om hur man ska agera. Jobba gärna med simmärket inför att ni ska göra något på eller vid vattnet så att alla förstår varför det är bra att kunna. Badreglerna som finns listade nedan är exempel på viktiga förhållningsregler. Fyll gärna på eller justera för att passa er verksamhet på bästa sätt.

Innehåll:

För att få bevismärke simning ska du kunna visa dina patrullkompisar och din ledare:

- Att du kan simma 200 meter.
- Att du kan dyka eller hoppa i vattnet från en brygga eller bassängkant.
- Livrädda/bogsera en docka eller kamrat 25 meter.
- Att du känner till och följer de viktigaste badreglerna.

Exempel på badregler:

- Bada alltid tillsammans med minst en kompis.
- Knuffa aldrig i någon annan.
- Simma inte under hoppställningar.
- Dyk aldrig i vattnet om du inte vet hur det ser ut under ytan.
- Ropa aldrig på hjälp på skoj.