



SJÖJUNGFRUNS BADRÅD

- Simma aldrig ensam.
- Stå aldrig upp när du är på land.
- Simma endast med sjöjungfrufena om du kan dyka.
- Simma med flythjälpmedel tills du kan flyta på rygg av egen kraft.
- Träna på grunt vatten tills du blivit en duktig sjöjungfrusimmare.
- Lär dig att resa dig upp i vattnet. Vänd dig på rygg, dra rumpan bakåt och nedåt och placera stjärtfenan på botten.
 - Läg dig på rygg och flyt om du blir trött eller osäker.
 - Lär dig simma med en rytmisk andning.
 - Simma endast på djupt vatten om du kan simma 200 meter med sjöjungfrufena samt dyka fritt och flyta på rygg.
 - Undersök förhållandena innan du badar: Hur djupt är det? I vilken riktning blåser vinden? Är vattnet strömt?

BOKA EN KURS I HUR MAN ANVÄNDER SJÖJUNGFRUFENOR – ÄVEN FÖR LIVRÄDDARE OCH SIMTRÄNARE.

MERMAID TAIL
FOR YOU

BERDIN
ROSENGRANTZ
S28