

SIMMARMÄRKET



A Du gör minst tre av följande:

1. Simma 100 meter bröstsim.
2. Simma 25 meter ryggsim.
3. Simma 5 meter under vattnet.
4. Dyka eller hoppa från 1 meters höjd.

B Du redogör för de viktiga badreglerna:

1. Bada inte ensam, välj ut din "badkompis".
2. Bada inte genast efter maten.
3. Knuffa aldrig någon i sjön, inte ens på skoj.
4. Se upp så att du inte råkar hoppa på någon i vattnet.
5. Simma inte under hoppställningar.
6. Dyk aldrig på okänt vatten.
7. Tala alltid om för någon vuxen när ni går och badar.
8. Ropa aldrig på hjälp på skoj.