

1



- Ta livbøyen **ned fra opphenget**.
- **Dra plastbeholderen til deg** slik at den blir frigjort fra livbøyen.
- **Trekk hele tauet ut** av plastbeholderen.

2



- Legg plastbeholderen på bakken, og **sett en fot på den** slik at den ikke følger med når du kaster livbøyen.
- **Bruk begge hendene** når du kaster.
- **Sikt rett foran** den som trenger hjelp.

3



- Når personen i vannet har fått tak i livbøyen kan personen:
  - a) legge seg inn** i livbøyen.
  - b) ta et godt tak og henge på slep**
- **Dra forsiktig** mot land.

4



- **Hjelp personen** på land.
- Pass på at du selv ikke faller i vannet.
- **Rop eventuelt** om hjelp.

5



- **Ring etter hjelp (113)** dersom vedkommende ikke kan gjøre rede for seg eller har svelget mye vann.
- **Kontakt alltid lege** dersom det gjelder barn under 8 år.