

A photograph of a man in blue shorts diving into a lake. The man is upside down, with his hands near the water's surface. The background shows a clear blue sky and a distant shoreline with some buildings and a boat.

klar
for sjøen

5 spørsmål. Har du svarene?



Alkohol reduserer kroppens evne til å opprettholde kroppstemperaturen, og nedkjølingstiden går raskere.



Vis skipperansvar når du fører båt. Godt sjømannskap krever en klar hjerne. Alkohol gir deg det motsatte.



Vår reaksjons- og vurderingsevne svekkes raskt når vi drikker alkohol. Det gir økt risiko for farlige (og pinlige) episoder.



Vannet kan alltid skape faresituasjoner, spesielt for barn. Ulykker kan skje raskt. Selv lav promille øker faren for at vi voksne ikke får med oss det som skjer i tide. Husk at det er vanskelig å skille lyden fra lek og lyden fra fare.



Synker kroppstemperaturen med 2-3 grader, er man som regel ikke i stand til å ta vare på seg selv.

Å være klar for
sjøen er å være
klar i hodet.

www.avogtil.no

klar
for sjøen

Klar for sjøen er synlig hele sommeren på båthavner, båtmesser, strender og andre steder der båtfolk og badende ferdes. Bak *Klar for sjøen* står Kongelig Norsk Båtforbund, Kongelig Norsk Seilforening, Norges Seilforbund, Oslofjorden båteierunion, AV-OG-TIL, Redningsselskapet, Røde Kors, Vis Sjøvett, politiet, Kystvakten og Kystverket.