

# Simma lugnt i badvagnen. Så här gör du:

Vi har badvagnar vid Fria Bad, Vikingstrand och Råå vallar. Kom ihåg att du behöver ha någon med dig som kan simma och som kan dra vagnen i och ur vattnet.



Sätt dig i vagnen. Fäll ner flytkuddarna framåt. Stick ner metallstaget i hålet.



Skruva fast staget med den stora skruven.



Trä i armarna i bältena och knäpp fast dig över bröstet.



Fäst fötterna med bältena vid fotänden.



Du kan trä händerna i handtagen på flytkuddarna för att få bättre balans.



Nu är det bara att plumsa in!