

hemmaplan

JUNI 2022 ■ EN TIDNING OM DIG, OSS OCH VÅRT SKARABORG



TÄVLING!

BLI NÄSTA LOKALA ANSIKTE I
VÅR KAMPANJ OCH VISA UPP
DITT SKARABORG

SIMMA, EN LIVSVIKTIG KUNSKAP!

TIPS INFÖR KOMMANDE BADSÄSONG

ÅTERBÄRING
100 miljoner
TILL VÅRA KUNDER I ÅR IGEN!



EKONOMI VID GRAVIDITET OCH FÖRÄLDRALEDIGHET

SÅ FÅR DU EN MER EKONOMISKT JÄMSTÄLLD RELATION



 Länsförsäkringar
Skaraborg

Hemester eller åka långt?
Tips inför resan

Inflation,
hur påverkas du?

SKÖVDE | TIBRO | HJO

SID 12-13

SID 4-5



100 miljoner kronor till våra kunder, i år igen!

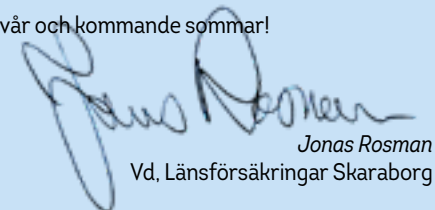
Länsförsäkringar Skaraborg ägs av våra kunder och i den kund-ägda bolagsformen finns det inte några externa aktieägare som kräver avkastning, utan ägare och kund är samma sak vilket betyder att när det går bra är det kunderna som gynnas. I år delar vi ut totalt 100 miljoner i Skaraborg. Våldigt roligt tycker vi!

I samband med att vi delar ut återbäring vill vi lyfta fram våra kunder och vårt Skaraborg ännu mer. Det innebär att du som är kund kan bli nästa lokala ansikte utåt i vår kampanj med budskap om det kundägda, gemenskapen och den lokala närheten. Läs mer i tidningen om hur du kan vara med och tävla.

Även om vi gläds åt att kunna dela ut återbäring går det inte att blunda för att vi lever i en orolig tid med ett pågående krig i Europa. Ett krig som först och främst har förödande konsekvenser för den civila befolkningen i Ukraina, men som även påverkar omvärlden på många olika sätt. Du har säkert märkt av den höga inflationen den senaste tiden, när du tankat bilen, betalt din elräkning eller handlat livsmedel. Färsk siffra från SCB visar att vi har den högsta inflationen på 30 år. I detta nummer ger Dag Wennlund, chef privatmarknad på Länsförsäkringar Skaraborg och Emma Persson, privatekonom på Länsförsäkringar AB, råd om hur du kan tänka i den rådande ekonomiska situationen vi befinner oss i.

På tal om ekonomi kan ni även läsa om det viktiga ämnet ekonomisk jämställdhet och vad som kan vara bra att tänka på när man plockar ut föräldradagar. Det är också mycket man ska lära sina barn genom åren och en av de kanske viktigaste kunskaperna är att lära sig simma. Förhoppningsvis väntar många fina dagar på stranden i sommar och att ha vattenvana och kunskap kring hur man ska bete sig vid och i vatten är livsviktigt. I tidningen kan du läsa tips och råd på vad du som förälder ska tänka på inför den stundande badsäsongen.

Ha en fortsatt fin vår och kommande sommar!


Jonas Rosman
Vd, Länsförsäkringar Skaraborg

Här finns vi Skövde Rådhusgatan 8, Box 600, 541 29 Skövde, 0500-777 000 **Falköping** Storgatan 1, 521 42 Falköping, 0515-677 200 **Lidköping** Torggatan 8, Box 2187, 531 02 Lidköping, 0510-777 220 **Mariestad** Esplanaden 8, Box 32, 542 21 Mariestad, 0501-377 240 **Tidaholm** Gamla Torget 6, 522 31 Tidaholm, 0502-777 260 **Skara** Stortorget 1, 532 30 Skara, 0511-241 00 **Habo** Jönköpingsvägen 13A, 566 31 Habo, 036-172 400 **Vara** Stora Torget 4, 534 31 Vara, 0512-797 270 **E-post** info@LFskaraborg.se

Hemmaplan Ansvarig utgivare: Jonas Rosman, vd Länsförsäkringar Skaraborg.

Redaktion & Layout: Länsförsäkringar Skaraborg: Malene Falk, Sandra Moberg, Sven-David Malmesved, Elin Antonius och Maria Landström

Behöver du hjälp med testamente, samboavtal, framtidsfullmakt eller äktenskapsförord?

Boka tid hos våra familjejurister på 0500-777 000



Psst...
Du vet väl att du som
Guldkund har 20% rabatt
på våra juridiska tjänster!
LFskaraborg.se/guldkund



3 Säsong för fästingar



6-7 Tävlings!
Bli nästa lokala ansikte



10-11 Ekonomisk jämställdhet
vid föräldradaghet



12-13 Hemester eller åka långt?
Tips inför resan



14-15 Simma, en livsviktig kunskap!



16 Återbäring

Nu är det säsong för fästingar

I vår del av landet sträcker sig fästingsäsongen från mars till november och just nu är den i full gång. Fästingar sprider sjukdomar som Borrelia, TBE samt en bakteriell infektion som kallas Anaplasma. Så hur skyddar du bäst din pälsbeklädda vän från fästingar och hur plockar du bort dem när de väl har satt sig?

Det är inte alltid lätt att upptäcka fästingar som satt sig fast, särskilt inte om din hund eller katt har lång päls. Ta för vana att gå igenom pälsen noga varje kväll. Ofta sitter fästingen under hakan och på halsen på katter, men de kan förstås sätta sig var som helst. Lättaste sättet att plocka bort fästingar när de har satt sig är att använda en fästingplockare. De finns att köpa på apoteket. En pincett går också att använda, men då kan du råka krossa fästingen. Använd en plockare med lasso eller krok, beroende på fästingens storlek (en krok brukar fungera bäst på mindre fästingar). För in plockaren under fästingen så nära huden som möjligt för att ta bort den. Det kan hända att en del av fästingen blir kvar och då kan det bli en liten lokal inflammation i huden. Oftast stöter kroppen själv bort delarna som blivit kvar, men om du vill kan du tvätta med klorhexidin.

Skydd mot fästingar

På apoteket finns det olika former av medel som kan skydda din hund eller katt. En del är receptfria medan andra kräver recept från veterinär. Du kan inte använda samma medel på hund och katt utan det är viktigt att du köper medel som är avsett för hund ELLER katt. Exempelvis är Exspot, ett medel som kan ges till hundar, väldigt giftigt för katter.

Vilket medel du bör välja beror på om din hund har någon sjukdom eller är känslig, vilken päls den har, om det finns andra djur eller barn i er familj samt var i landet ni bor. Kontakta din veterinär om du är osäker.

Spot-on medel appliceras direkt i nacken på din hund eller katt och effekten brukar finnas kvar i cirka 4 veckor på

hundar och upp till 12 veckor på katter beroende på vilken sort som används. Tänk på att en del spot-on medel för hundar är giftiga för katter så om du har både hund och katt måste katten hållas separerad från hunden tills området där medlet applicerats är torrt.

Fästinghalsband för hund ger full effekt efter cirka en vecka och finns receptfritt på apoteket. Även här är det viktigt att tänka på att det kan vara giftigt för katter och barn, så välj ett annat alternativ om det finns barn eller katt i familjen. Har hunden fästinghalsband ska den heller inte sova i sängen, eller bada i sjöar och hav. Det finns även fästinghalsband anpassat för katter och dessa ger effekt i ca åtta månader.

Ett tredje alternativ är tabletter som ges direkt i munnen, dessa är receptbelagda och skrivs ut av veterinär.

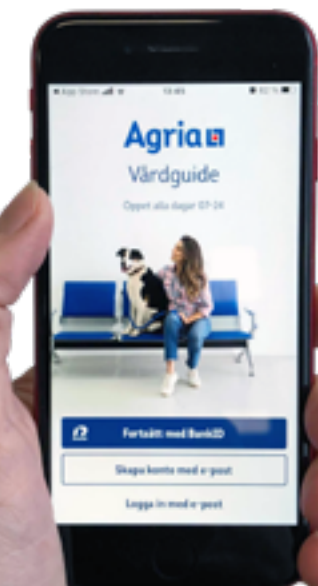
Källa: Agria.se



Psst...
Agria Vårdguide kan
hjälpa dig när du behöver
recept för fästingmedel.



Skanna QR-koden för mer information om vårdguiden.





Inflation, hur påverkas du i din vardag?

Nyligen presenterade SCB siffror som visar att inflationen är den högsta på 30 år. Börsnedgång tillsammans med stigande el- och bränslepriser leder till att många känner oro över sin ekonomi, sitt sparande, sina bolån och sin pension. Vi har pratat med Dag Wennlund, chef Privatmarknad på Länsförsäkringar Skaraborg och Emma Persson, privatekonom på Länsförsäkringar AB

Inflationen är det som avgör hur mycket du får för dina pengar, hur långt din lön räcker varje månad och den är viktig för det avgör vilken levnadsstandard du kan ha gällande boende, mat och semester.



- Vi har märkt av den höga inflationen den senaste tiden främst när vi tankar vår bil, betalar elräkningen och när vi köper livsmedel. Vi får helt enkelt mindre pengar över till annat, förklarar Dag Wennlund, Privatmarknadschef på Länsförsäkringar Skaraborg.

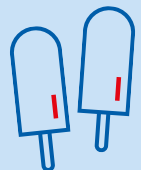
- Det är många faktorer som bidrar, en pandemi som har påverkat oss bakåt genom bland annat brist på transporter av varor runt om i världen, sen har självklart kriget i Ukraina drivit på utvecklingen det senaste. Både Ryssland och Ukraina är stora leverantörer av livsmedel, olja och gas, förklarar Dag.

Vad är inflation?

Inflation betyder en ökning av den allmänna prisnivån, vilket kan översättas till din köpkraft.

Ta glassen Piggelin som exempel, den kostade på 90-talet 4 kr, om du då hade 20 kr kunde du vara generös och bjuda fyra kompisar eftersom du kunde köpa fem glassar för tjugolappen. Nu kan du bara bjuda en kompis (om du också vill ha en glass själv) eftersom glassen kostar mer idag.

Du får alltså färre saker för samma peng.



Beredskap för höjda priser

- Jag tror många ändå har en god beredskap för höjda priser då vi haft en låg inflation sen många år tillbaka. Vi har idag en högre disponibel inkomst än vad vi hade för 10-15 år sen. Många har därför en ganska bra buffert för att klara en prisuppgång under en viss period. Men har du inte redan gjort det rekommenderar jag dig att titta över hela din ekonomi och sätta dig ner och räkna igenom vilka utgifter och vilka inkomster du har och räkna på hur ytterligare ökning skulle slå mot din egna ekonomi, säger Dag.

Spara i orostider

I tider som dessa är det lätt att ta beslut utifrån oro och viljan att skydda sina pengar. Stress och oro är inte bra förutsättningar för att fatta stora beslut kring sin ekonomi.



- De allra flesta sparare gynnas mer i längden av att sitta stilla i båten än att försöka tjäma marknaden. Det är därför viktigare än någonsin att hålla sig till sin strategi. Tänk långsiktigt och kom ihåg varför du började spara från början, förklarar Emma Persson, Privatekonom på Länsförsäkringar.

Om du har lite extra kvar i plånboken

Om du har marginaler nog att hantera lite högre utgifter kan det vara ett bra tillfälle att istället passa på att spara lite mer redan nu så att du vänjer dig vid känslan av vad högre bolåneräntor skulle innebära. Inträffar det inte så har du skaffat dig en buffert som du kan använda till annat eller till att extraamortera. Att amortera sänker dina ränteutgifter på sikt.

I sådana här tider är det viktigare än någonsin att försöka tänka långsiktigt och komma ihåg varför du började spara från början. - Emma Persson, Privatekonom



Högre inflation innebär högre räntor

- Om du ska binda boräntan eller inte, beror på din ekonomiska situation, inte den senaste tidens händelseutveckling. Det man ser redan nu är att 3- till 5-årsräntorna har ökat och man kan förbereda sig på att även de rörliga räntorna kommer att öka, säger Emma Persson.

Om du är väldigt orolig och vet att du kommer få svårt att hantera stigande utgifter och en högre ränta, då kan det absolut vara en poäng att binda en del, eller hela bolånet. Att binda räntan är ett sätt att skaffa sig bättre koll på sina utgifter framöver. Det som är svårt är att tjäma räntans utveckling och just nu är läget svårbedömt, förklarar Emma.

- Om de högre energipriserna och den höga inflationen skulle leda till högre inflationsförväntningar och högre löner kan det bli tal om snabba räntehöjningar. Men det finns också anledning att tro att de högre energipriserna och det lägre förtroendet i ekonomin kan leda till lägre

tillväxt och att ekonomin snarare behöver stimulans under en lägre tid. Det skulle kunna innebära att räntorna kan fortsätta ligga på en låg nivå under en mycket längre tid.

Om du väljer att binda räntan, tänk på att om du flyttar under räntebindingstiden, kan du behöva betala en ränteskillnadsersättning, så se till att du kan bo kvar i samma bostad under tiden du bundit räntan.

Så här kan inflationen påverka ett hushåll

Inflationen äter upp bolånet men inflationen äter också upp vårens löneökning, då vår köpkraft minskar.

- Du har ett bolån på 1 000 000 kronor
- Du har en årslön på 420 000 (35 000 kronor i månaden)
- Inflationen blir oväntat hög i år och landar på 6 %
- Din lön ökar med 2 % till 35 700 kronor

Inflationen sänker värdet av lönen och löneökningen. Du får på ett år 15 849 kronor mindre att handla för. Inflationen sänker dock även värdet av skulden med 56 604 kronor.

- Den allt högre inflationen har både vinnare och förlorare, säger Emma Persson, privatekonom på Länsförsäkringar och ger ett exempel:

Vinnare - den som har bolån och samtidigt har ett jobb - men det finns samtidigt en risk för att räntan stiger.

Förlorare - den som inte har jobb och bor i en hyresrätt

Ska jag fortsätta månadsspara på börsen?

Ja, om du har möjlighet ska du fortsätta månadsspara. På kort sikt kommer det förmodligen fortsätta att vara en stökig och oviss tid, men som investerare på börsen ska du alltid ha det långsiktiga perspektivet i åtanke. Försök att tänka på att:

- Historiskt har de som hållit i sitt sparande i stökiga tider ofta blivit vinnare i slutändan.
- Genom att fortsätta månadsspara i fonder får du fler fondandelar när börsen går ner.
- Du slipper fundera på om det är rätt tid att köpa eller inte.
- Du vet med säkerhet att sparandet blir av.

Boka tid hos någon av våra lokala privatrådgivare för att få hjälp att se över hushållets ekonomi, och för att komma igång med ditt sparande.

LFskaraborg.se



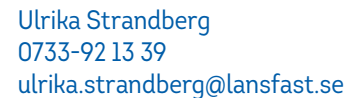
**Kampanjen kommer att synas i flera olika medier och kanaler.
Ovan är några exempel från förra året.**

A woman and two children are fishing on a rocky shore. The children are wearing orange life jackets and holding fishing rods. The woman is standing behind them, smiling. The background is a lush green forest.

Vasagatan 14 söker ny ägare!

Det är inte många tillfällen under en mäklarkarriär som man får förmånen att förmedla den här typen av unika fastigheter som har en historia, charm, storlek och läge som få fastigheter kan matcha.

Intresserad?
Kontakta ansvariga mäklare för mer information om denna fantastiska fastighet.



Rätt svar
Fyll i bokstäverna från de blå rutorna nedan:

1	2	3	4	5	6	7	8
Namn.....				E-post.....			
Adress.....				Telefon.....			



Märk kuvertet med *korsord*.

Länsförsäkringar
Skaraborg



Ekonomisk jämställdhet vid föräldraledighet

Att bli förälder är en stor förändring i livet. Inte bara för att man kommer att vara några av de viktigaste personerna i sitt barns liv. Ingen kan i förväg veta hur livet med barn kommer att bli men några saker kan man förbereda sig på, exempelvis de rent ekonomiska aspekterna av att bli förälder. Länsförsäkringars privatekonom Emma Persson ger tips om hur ni delar på föräldraledigheten eller kompenserar den som utför det obetalda arbetet i hemmet.



- Visst kan det kännas långt bort att behöva tänka på praktiska saker som ekonomi när man sitter med sitt lilla knypte i famnen. Allt fokus går åt till att se till så den lille har allt den för stunden behöver. Helst ska man förstås ha pratat om de ekonomiska aspekterna av föräldraskapet redan innan barnet kommer, men har ni inte hunnit det så är det inte för sent, säger Emma Persson, privatekonom på Länsförsäkringar.

Idag tas tre av fyra föräldradagar ut av kvinnor. I Länsförsäkringars undersökning i december 2021 tillfrågades 1 024 föräldrar. Var fjärde förälder anser att det är kvinnan som ska vara hemma mest. En tredjedel anser att föräldrarna bör dela lika på föräldraledigheten – men så blir det alltså oftast inte. I snitt är det endast 19 procent av föräldrarna som delar lika på föräldraledigheten.

Fakta om jämställdhet mellan kvinnor och män vid en föräldraledighet.

- Kvinnor är borta i snitt 14,5 månader från arbetslivet under barnets två första år, motsvarande siffra för män är 3,8 månader. (Källa: TCO)
- Kvinnor tar ut 70 procent av föräldrapenningen, en siffra som knappt ändrat sig på de senaste 15 åren. (Källa: Försäkringskassan)
- När ett par är 27 år tjänar mannen i genomsnitt 4 300 kronor mer i månaden. När de är 37 år har den skillnaden ökat till 7 500 kronor i månaden. Då är inte deltidsarbetet medräknat, som drar ned lönen ytterligare för kvinnor. (Källa: SCB och Länsförsäkringar)

Emmas tips för en mer ekonomiskt jämställd relation

- Det lönar sig att dela lika på föräldraledigheten. En av våra typfamiljer tjänar över 1 500 kronor i månaden på att kvinnan och mannen är hemma sex månader var. Anledningen är tillägget av föräldralön som arbetsplatser med kollektivavtal erbjuder. Det finns tydliga indikationer på att den som är borta mest från arbetslivet lider ekonomiska konsekvenser av det – sämre löneutveckling och karriärmöjligheter. Vi har också gjort undersökningar som tyder på att de som inte delade lika ångrar det längre fram i livet.
- Prata pengar med varandra. Ett samtal om er ekonomi ska inte bara handla om vem som betalade i mataffären senast, utan också om vilka kort- och långsiktiga sparmål ni har. Tjänar ni olika mycket bör ni prata om att fördela hushållets utgifter så att båda har möjlighet att spara till ett eget frihetskapi
- Jobbar en av er deltid under småbarnsåren, glöm inte att avsättningarna till dennes pension minskar. Starta gärna ett sparande som kompenserar för detta bortfall.
- Ett sätt att undvika att den ene förälderns karriär riskerar att påverkas, är att dela så lika det bara går. Om den ena har ett arbete där det är svårt att vara hemma eller om det finns en ekonomisk aspekt, glöm inte att även en släkting, granne eller vän kan vabba.

Fördelning antal nettodagar av föräldrapenning per kön

Ort	Kvinnor %	Män %
Töreboda	76	24
Vara	73	27
Mariestad	73	27
Grästorp	72	28
Karlsborg	72	28
Tidaholm	72	28
Falköping	72	28
Skövde	71	29
Lidköping	70	30
Skara	70	30
Hjo	70	30
Tibro	69	31
Habo	69	31

Källa: Pressmeddelande Länsförsäkringar 2022-04-20

En trygg ekonomi ger högre kvalitet i en parrelation

I Skaraborg har en forskningsstudie genomförts där man tittade på samspelet mellan nyblivna föräldrar. I den studien har de kunnat se en koppling mellan en trygg ekonomi och kvalitén i parrelationen. En trygg ekonomi behöver inte vara detsamma som att ha mycket pengar, utan en trygg ekonomi innebär att paret upplever att de har bra koll på sin ekonomi.

- Föräldrar som uppfattar sin ekonomi tillfredsställande rapporterar i högre utsträckning mer positivt i parrelation sex månader efter första barnets födelse. Jämfört med de föräldrar som rapporterar otillfredsställande ekonomi.¹
- Föräldrar som rapporterar högre kvalitet i parrelationen sex månader efter första barnets födelse, rapporterar i mindre utsträckning separation/skilsmässa två år efter förlossningen.²



Vi finns där du är,
när familjen utökas.
För all tid.



www.LFskaraborg.se/gravidforsakring

1 Referens: Bäckström, C., Kåreholt, I., Thorstensson, S., Golsäter, M. & Mårtensson, L. (2018). Quality of couple relationship among first-time mothers and partners, during pregnancy and the first six months of parenthood. Sexual and Reproductive Healthcare, 17, 56-64
2 Referens: Gamgam Leanderz, Å., Hallgren, J., Henricson, M., Larsson, M. & Bäckström, C. (2021). Parental couple separation during the transition to parenthood. Nursing Open, 00:1-15)



Hemester eller åka långt? Vi ger dig tips inför resan

Oavsett om ni ska semestra i Sverige eller om ni planerar att åka längre bort är det viktigt att hålla koll på vad din försäkring täcker, och i vilka fall det kan vara läge att komplettera sin försäkring. I din hemförsäkring ingår ett reseskydd som gäller både i Sverige och utomlands under resans första 45 dagar.

Nu när restriktionerna efter pandemin har släppt börjar fler och fler resa igen, både i Sverige och utomlands. I din hemförsäkring, oavsett om du bor i villa, bostadsrättslägenhet eller hyresrätt, har du ett grundskydd vid resa för alla som bor i hushållet. Detta skydd gäller för resor både i och utanför Sverige och täcker både dig som individ och sakerna som du har med dig på resan.

Förbättra och förstärka skyddet vid resa

Om du vill förbättra och förstärka skyddet du har i din hemförsäkring kan du teckna ett utökat reseskydd, det gör att du kan få högre ersättning och där även bland annat avbeställningsskydd och ersättning vid förseningar ingår. Ett utökat reseskydd är ett bra komplement när du reser, även om det endast är i Sverige och inte utomlandsresor.



- Det är många som inte tänker på att reseförsäkringen och det utökade reseskyddet även gäller vid mindre resor inom Sverige, till exempel weekend till Göteborg med familjen, säger Maria Falk, Produktansvarig Länsförsäkringar Skaraborg. Det räcker faktiskt med en övernattning utanför hemorten för att det ska räknas som en resa, förklarar Maria.

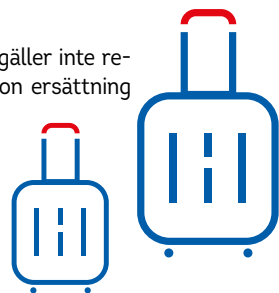
Vara i väg mer än 45 dagar

När du ska ut på en långresa, eller studera och arbeta utomlands behöver du ett förlängt reseskydd. Detta skydd måste tecknas när du ska vara i väg i mer än 45 dagar och tecknas för varje person som ska vara i väg. Här kan du bland annat få ersättning om du tvingas avbryta dina studier under utlandsvistelsen på grund av sjukdom eller olycksfall. Även denna försäkring kan du förstärka och förbättra genom att lägga till ett utökat reseskydd.

Om UD avråder

Om UD avråder från att besöka ett land gäller inte reseförsäkringen, du kan alltså inte få någon ersättning från din försäkring i de fallen. Såvida du inte redan var i landet när avrådan kom, då kan du i stället få viss ersättning och hjälp att ta dig hem.

- Tänk också på att du inte kan använda avbeställningsskyddet vid en avrådan



som kommer mellan bokningstillfället och resetillfället. Avbeställningsskyddet gäller endast ihop med läkarintyg, säger Maria.

- Det är alltid du som resenär som har ansvar att hålla dig uppdaterad om vad som gäller dit du ska resa. Det kan även handla om att ordna visum eller reseintyg till länder där det krävs, exempelvis Thailand. Ett väldigt bra tips är appen UD Resklar. Där kan du hitta information både innan och under din resa, tipsar Maria.

Om du blir sjuk på resan

Det är viktigt att du har med dig ditt resekort. Resekortet är ett bevis på att du har en reseförsäkring där det bland annat står försäkringsnummer som du ska kunna visa upp för en vårdgivare om du behöver uppsöka vård. Resekortet finns i vår app, tillgänglig när du behöver den. Där finns det mycket bra information, till exempel numret till SOS international, en GPS-funktion för närmsta vård och tips och råd kring din resa.

- Du ska alltid kontakta SOS International vid olycksfall eller sjukdom som kräver läkarvård på resan. Spara alltid alla kvitton och dokumentation, avslutar Maria.

Psst, betalar du minst 75% av din resa med ett bankkort och eller kreditkort från Länsförsäkringar så ingår det ett extra försäkringsskydd vid resa.



Ska du ta med bilen utomlands?

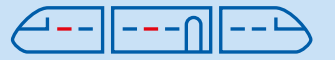
Till vissa länder krävs det Grönt kort för inresa. Ditt Gröna kort är ett bevis på att du har en trafikförsäkring.

Scanna QR-koden för att komma direkt till vår hemsida där du enkelt kan beställa ditt Gröna kort. Där kan du också läsa om vad som gäller för din bilförsäkring utomlands.

[LFskaraborg.se](https://www.lfskaraborg.se)



Tips inför din resa



- Håll dig uppdaterad om resmålet, ett tips är att ladda ned appen UD Resklar om du ska resa utomlands. Där kan du aktivera pushnotiser för att få aktuell information om just ditt resmål.
- Ladda hem Länsförsäkringars app, där finns resekortet men även råd och tips kring vad du ska göra om du råkar ut för en skada, stöld eller olycksfall på din resa.
- Beställ hem EU-kortet. EU-kortet ger dig rätt till akut sjukvård inom EU/ESS och Schweiz. Kortet beställs via Försäkringskassan.
- Försäkringen gäller för dig som privatperson. Hör med din arbetsgivare vad som gäller om du till exempel har med dig jobbdatorn på resan.
- Egendomsnyddet har ofta ett maxtak på 100 000 kr, tänk därför en extra gång innan du tar med saker av högt värde på resan.
- Var rädd om dina saker! I försäkringens villkor står det tydligt vilka aktsamhetskrav som ställs på dig. För att få full ersättning ska du vara aktsam med dina saker och särskilt försiktig med pengar, värdehandlingar och stöldbärlig egendom.

Besök vår hemsida för mer information och tips inför din resa, [LFskaraborg.se/resa](https://www.lfskaraborg.se/resa)



Simma, en livsviktig kunskap.

3 tips från Badmästaren Maria att tänka på inför sommarens badstunder:

1 Träna, träna träna. Gör det till en vana att träna på att simma med barnen varje gång ni åker och badar. Ta 10 minuter där ni övar tillsammans, först träna och sen blir det bus och lek. Är du osäker på hur du lär ut rätt så finns det filmer på Arena Skövdes Youtube där vi visar grunderna.

2 Favoritstranden eller ny badplats? Oavsett så ta ett par minuter till att kolla vattendjupet. Då får du koll på var det är okej att dyka ifrån. Du ska aldrig någonsin dyka på ett ställe där du bottnar, vattnet måste alltid vara över huvudet. Titta även vart livbojen hänger och att den ser okej ut. Om den saknas eller är trasig kontakta kommunen.

3 Tänk på att små bebisar inte ska sitta vid vattenbrynet för länge och leka. Vattnet har en kylande effekt vilket gör att barnet blir kallt snabbare än du tror. Flytta upp barnet en bit ifrån vattnet och hämta lite vatten i taget i en hink att leka med, om barnet vill plaska.

Titta på mig, mamma, pappa! Titta när jag hoppar från bryggan! Kolla nu när jag dyker under vattnet! Att just hålla blicken fäst på sina barn när man är och badar under de varma härliga sommarmånaderna är den absolut viktigaste uppgift du som förälder eller ansvarig vuxen har under strandbesöket.

När du kan simma 200 meter räknas du som simkunnig berättar Maria Bertrand som är badmästare på Arena Skövde. Hon tipsar vidare om att just 200 meter också är det som krävs för att man ska kunna ta simborgarmärket.

- Simborgarmärket ändrar färg varje år, så det går att ta flera gånger. Gör det gärna till en tradition att ta ett nytt märke inför varje badsäsong. Det är en bra grej att checka av att barnen klarar att simma den sträckan utan problem.

Ida Norrgård som är ordförande och simlärarutbildare på Svenska Livräddningssällskapet Skaraborg, berättar att om barnet kan falla ner i vattnet, komma under med huvudet och efter att ha tagit sig till ytan simma 200 m, varav 50 m på rygg, och är över 12 år så är barnet redo att bada utan vuxet sällskap. Dock ska man aldrig bada ensam och alltid berätta för någon hemma vart man ska och vilken tid man tänker komma tillbaka.

Vattenvana

Att lära barnen ha vattenvana är viktigt, poängterar Maria. Barnen ska våga leka i vattnet och inte vara rädda när det skvätter. Du kan träna på att



Maria Bertrand

barnet ska våga att doppa ansiktet, det går att öva på när barnet duschar. Efter att schampoot är utsköljt så duschar du ansiktet i ett par sekunder. Det är som att stå ute i regnet, säger Maria.

Det absolut viktigaste att tänka på när du är vid vatten tillsammans med dina barn är att alltid ha koll. Ett barn som inte är simkunnigt ska alltid bada tillsammans med en vuxen. En armlängds avstånd är vad vi på Svenska Livräddningssällskapet rekommenderar så man alltid lätt kan få tag i sitt barn, säger Ida.

Flythjälpmedel

Armpuffar är bra hjälpmedel till små och lite större barn som inte kan simma. Tänk på att de riktigt små barnen inte klarar att vara i vattnet för länge, säger Maria.

Hon fortsätter att berätta att om du använder en simdyna på ditt barn, se då till att den sitter högt upp, under armhålorna då den är tänkt att hjälpa barnet att orka hålla upp huvudet.

En flytväst är ett jättebra hjälpmedel för att flyta men det är väldigt svårt att öva på att simma om barnet har en flytväst på sig. Simglasögon är ett annat bra hjälpmedel att använda när man tränar vattenvana, det är ju roligt att kunna se under vattnet. Badringen ska dock bara ses som en leksak, den är inte något hjälpmedel för att flyta. Du kan lätt tappa badringen om du sträcker upp armarna för mycket och det är lätt att falla framåt i ringen och då blir det svårt för barnet att komma upp igen.

Förlängda armen

Ett livräddningsbegrepp som är bra att känna till är förlängda armen, det innebär att ha något mellan dig och den du ska rädda.

- Det kan vara en handduk, en åra i båten eller ett par byxor, säger Maria och fortsätter. Du måste själv vara säker för att kunna hjälpa någon annan.

Ida poängterar att det är viktigt att hålla koll på var närmsta livboj hänger när man är vid sjön. Om olyckan är framme är livboj det bästa redskapet. Att veta hur man hanterar en livboj är kunskap alla borde ha, säger Ida.

Något som är viktigt att tänka på är att okunskap är farligt, inte vatten!

- Ida Norrgård, ordförande och simlärarutbildare, Svenska Livräddningssällskapet Skaraborg



Risker att hålla koll på

Dyk eller hoppa inte på okänt vatten. Då vi har väldigt mörka och grumliga vatten här i Sverige så är det svårt att veta vad som döljer sig under ytan. Gå i vattnet och känn först, säger Ida och fortsätter:

- Spring inte på bryggor eller på bassängkanter då det ofta är halt och man kan trilla och slå i huvudet. Simma alltid längs med stranden, då har du alltid nära upp om du blir trött.

Det tål att upprepas, men låt aldrig barn gå ensamma till vattnet. Är ni fler vuxna så turas om att följa med ut i vattnet. Bada tillsammans med dina barn. Var med och lek, det uppskattar även de lite större barnen, säger Maria.

De flesta olyckor sker i tysthet. Så det är viktigt att hålla koll, vänd inte bort blicken. Att mobiltelefonen ska läggas undan är det viktigaste av allt, det nämner både Arena Skövdes Badmästare Maria och Ida från SLS Skaraborg. Så våga utmana dig själv att lämna mobilen hemma eller lägg den i bilen medan ni är på stranden. Njut av stunden tillsammans och kom ihåg att ha roligt. Det är okunskapen som är farlig, inte vattnet, säger Ida på SLS Skaraborg, avslutningsvis.

Astrid 6 år kan simma



Är det viktigt att kunna simma tycker du?

- Ibland, ifall man är ute på en brygga och ramlar i så är det bra att kunna simma.

Var det svårt att lära sig simma?

- Lite grann,

Vem lärde dig att simma?

- Jag lärde mig simma på simskola och av

mamma och pappa. Det var kul med simskola, där fick jag lära mig att simma med hjälp av en platta som såg ut som ett spöke. En av de bästa grejerna med simskolan var att vi fick godis på slutet.

Hur känns det att kunna simma?

- Känns bra, känns som att jag flyger.

Vad är roligast med att kunna simma?

- Hmm att man kan ta sig framåt i vatten.

Agnes 8 år kan simma

Är det viktigt att kunna simma tycker du?

- Ja, för att om man ser att någon trillar i vattnet så måste man kunna hjälpa den och då är det bra att simma.

Var det svårt att lära sig simma?

-En sak som var lite svårt när man simmar bröstsim, då var det lätt att kroppen kom under vattnet att lära sig flyta upp.

Vem lärde dig att simma?

- Jag lärde mig själv men fick tips av pappa hur man simmar.

Hur känns det att kunna simma?

- Det kändes ganska bra när jag väl lärt mig, ryggsim är jättekul att kunna för när man ligger på rygg känns det som man kan flyta på vatten.

Vad är roligast med att kunna simma?

- Det roligaste att kunna simma är att man kan vara i vattnet och att man klarar av att vara i vattnet. Det är roligt att hoppa i vattnet och då är det kul när man kan simma för det känns så härligt att klara av att kunna själv.



Alice 6 år kan nästan simma

Är det viktigt att kunna simma tycker du?

- Ja för typ om någon trillar i vattnet då är det bra att kunna simma. Om man inte kan simma så kan man drukna.

Varför vill du lära dig simma?

- Jag tycker det ser så himla kul ut när Agnes

simmar så jag vill också lära mig. Så jag kämpar på med att göra likadant. Vi åker och tränar på att simma med skolan och där har vi fått tips att göra, groda, sax och klipp. Groda med benen, sen sax med ben och armar och sist klipp med armarna. Jag tränar också på att lära mig ryggsim.

Tänk på att skydda det viktigaste du har

Att kunna simma är en viktig livförsäkring i sig själv, men det är även viktigt att ha en bra barnförsäkring som gäller både vid sjukdom och olycksfall, dygnet runt och året om. Om ni saknar försäkring kan ni gå in på [LFskaraborg.se/barn](https://lfskaraborg.se/barn) för att ansöka om en riktigt bra barnförsäkring. Det går även bra att skanna QR-koden för att komma direkt till ansökan.





100 miljoner till våra kunder i år IGEN!

Att du som kund får återbäring när det går bra för oss, är bara en av fördelarna med att vara del av ett lokalt kundägt bolag. Vårt främsta fokus är att skapa trygghet för Skaraborgarna och bidra till att fler kan förverkliga sina drömmar.

Vi finns där du finns. För all tid.

Testa kundägt du också, välkommen till Länsförsäkringar Skaraborg

Skövde Rådhusgatan 8, Box 600, 541 29 Skövde, 0500-777 000, info@LFskaraborg.se | **Falköping** Storgatan 1, 521 42 Falköping, 0515-677 200 | **Lidköping** Torggatan 8, Box 2187, 531 32 Lidköping, 0510-777 220 | **Mariestad** Esplanaden 8, Box 32, 542 30 Mariestad, 0501-377 240 | **Tidaholm** Gamla Torget 6, 522 31 Tidaholm, 0502-777 260 | **Skara** Stortorget 1, 532 30 Skara, 0511-241 00 | **Habo** Jönköpingsvägen 13 A, 566 31 Habo, 036-172 400 | **Vara** Stora Torget 4, 534 31 Vara, 0512-797 270

LFskaraborg.se

**Länsförsäkringar
Skaraborg** 