

SAFE WATER SPORTS
ΚΑΝΟΝΕΣ ΑΣΦΑΛΕΙΑΣ ΣΤΗΝ ΠΙΣΙΝΑ

1) Πριν μπω στην πισίνα...

- α) Επισκέπτομαι την τουαλέτα.**
- β) Κάνω οπωσδήποτε ντους.**

2) Όταν βρίσκομαι στον χώρο της πισίνας...

- α) ...Δεν πετάω σκουπίδια.**
- β) Μπαίνω στην πισίνα, μόνο αν έχουν περάσει 3 ώρες από το φαγητό.**
- γ) Ακολουθώ τις οδηγίες του ναυαγοσώστη και τηρώ τους κανόνες ασφαλείας της.**
- δ) Δεν σπρώχνω και δεν τραβάω τους άλλους για πλάκα.**
- ε) ...Δεν τρέχω γύρω από την πισίνα.**
- στ) ...Τις κρύες ημέρες, φοράω ζεστά ρούχα.**

3) Πριν βουτήξω στην πισίνα...

- α) Βεβαιώνομαι, ότι δεν βρίσκεται κάποιος άλλος κολυμβητής κάτω από το νερό.**
- β) Βεβαιώνομαι, ότι το βάθος της πισίνας, είναι το επιτρεπτό.**



4) Όταν κολυμπώ στην πισίνα...

α) Αποφεύγω τα επικίνδυνα παιχνίδια στο νερό, για να είμαι ασφαλής εγώ αλλά και οι άλλοι κολυμβητές.

β)... αποφεύγω οπωσδήποτε να κάνω ασκήσεις κρατήματος της αναπνοής κάτω από το νερό, χωρίς τον προπονητή μου.

γ)... μένω πάντα δεξιά, στις κολυμβητικές διαδρομές της πισίνας.

δ) ... φοράω κολυμβητικά γυαλιά και σκουφάκι.

ε) ... δε χρησιμοποιώ μάσκα, βατραχοπέδιλα και αναπνευστήρα, αν δεν επιτρέπεται.

στ) ... δε μασάω τσίχλα, δεν τρώω και δεν πίνω ροφήματα.

5) Βγαίνω αμέσως από το νερό...

α) ... αν νιώσω ότι κρυώνω ή τρέμω.

β) ... αν ακούσω τον συναγερμό του κολυμβητηρίου.

**ΣΟΥ ΕΥΧΟΜΑΣΤΕ ΚΑΛΗ ΔΙΑΣΚΕΔΑΣΗ ΜΕ
ΑΣΦΑΛΕΙΑ ΚΑΙ ΚΕΦΙ!
1^Ο ΔΗΜΟΤΙΚΟ ΣΧΟΛΕΙΟ ΑΓΑΘΟΝΗΣΙΟΥ!**

