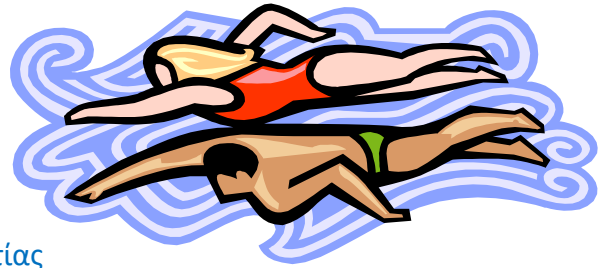


ΜΑΘΑΙΝΩ ΝΑ ΚΟΛΥΜΠΩ

ΜΕ ΑΣΦΑΛΕΙΑ

Το κολύμπι είναι μια πανάρχαια τέχνη. Ο άνθρωπος εξαιτίας της ανάγκης για την εξασφάλιση της τροφής του, πλησίασε για πρώτη φορά το νερό και ανακάλυψε το τρόπο να επιπλέει και να μετακινείται μέσα σε αυτό.

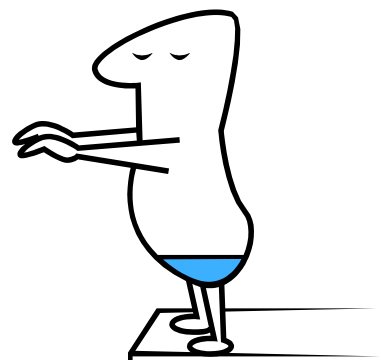
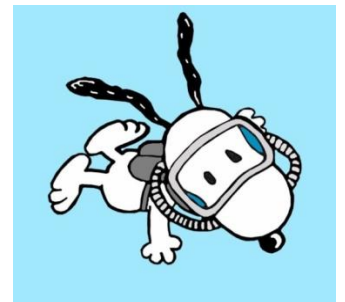


ΚΑΝΟΝΕΣ ΑΣΦΑΛΕΙΑΣ

Η Κολύμβηση διεξάγεται μέσα στο υγρό στοιχείο και γι' αυτό το λόγο υπάρχουν κάποιοι κανόνες που πρέπει να τηρούνται αυστηρά.

Αυτοί είναι :

1. Μην κρατάτε την αναπνοή σας μέσα στο νερό για πολλή ώρα. Μπορεί να εκτεθείτε σε σοβαρό κίνδυνο.
2. Μπαίνουμε στο νερό τρεις ώρες μετά το τελευταίο γεύμα. Αν χρειαστεί να φάμε τρώμε κάτι ελαφρύ.
3. Τα παιχνίδια με τις βουτιές παρόλο που είναι διασκεδαστικά είναι επικίνδυνα, υπάρχει κίνδυνος να τραυματιστείτε.
4. Αν κουραστείτε στο κολύμπι και νιώσετε αδιαθεσία γυρίστε ανάσκελα και χαλαρώστε.
5. Τα σωσίβια και τα μπρατσάκια είναι χρήσιμα για τα παιδιά. Όμως δεν είναι σωστικά μέσα αλλά μέσα επίβλεψης.
6. Στην πισίνα τα ατυχήματα δεν γίνονται μόνο μέσα στο νερό. Την χαιρόμαστε αλλά δεν την υποτιμάμε.
7. Αν πάθετε κράμπα ζητήστε βοήθεια και προσπαθήστε να κάνετε διατάσεις.



8. Όταν βρέχει μπορούμε να κολυμπάμε. Όταν όμως έχει κεραυνούς και αστραπές βγαίνουμε αμέσως έξω από το νερό.
9. Αποφεύγετε τις βουτιές σε περιοχές που δεν ξέρετε το βάθος ή την διαμόρφωση του βυθού.
10. Μην απομακρύνεστε κολυμπώντας από την ακτή όταν μάλιστα δεν γνωρίζετε καλό κολύμπι. Σκεφτείτε την επιστροφή που είναι περισσότερο κουραστική.

