

13

ΚΑΝΟΝΕΣ

ΓΙΑ ΤΗΝ ΠΡΟΛΗΨΗ ΤΟΥ ΠΝΙΓΜΟΥ

- 1 . Αξιολογήστε τις κολυμβητικές σας ικανότητες
- 2 . Μην κολυμπάτε ΠΟΤΕ μόνοι σας
- 3 . Προσοχή στο κρύο και τη διαφορά θερμοκρασίας
- 4 . Μην κολυμπάτε, αν δεν αισθάνεστε καλά
- 5 . Μην κολυμπάτε με γεμάτο στομάχι
- 6 . Μην μπαίνετε στο νερό όταν υπάρχουν δυσμενείς καιρικές συνθήκες ή μεγάλα κύματα
- 7 . Μην πίνετε νερό ή αναψυκτικά παγωμένα πριν μπείτε στο νερό
- 8 . Μην εξαντλείτε ποτέ τα όρια της αντοχής σας
- 9 . Μην μπαίνετε γρήγορα στο νερό μετά από παρατεταμένη έκθεση στον ήλιο
- 10 . Προσοχή πού βουτάτε
- 11 . Προσοχή στο κράτημα της αναπνοής (άπνοια) και αποφύγετε τον υπεραερισμό
- 12 . Παρακολουθήστε τα θαλάσσια ζώα στο νερό, μην προσπαθήσετε να τα πιάσετε, αφήστε τα μόνα τους να ζήσουν
- 13 . Μην αφήνετε τα παιδιά να κολυμπούν χωρίς εποπτεία

