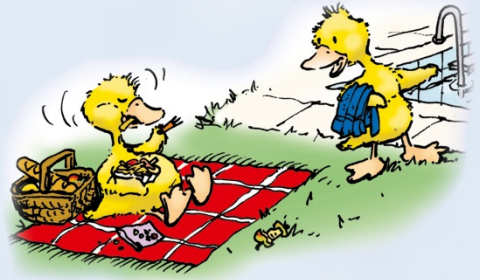


# Κανόνες ασφαλούς κολύμβησης

Πήγαινε για μπάνιο μόνο εφόσον αισθάνεσαι καλά. Δροσίσου και κάνε ντους προτού μπεις στο νερό.



Ποτέ μην μπαίνεις στο νερό με γεμάτο ή εντελώς άδειο στομάχι.



Ποτέ μη φωνάζεις για βοήθεια, αν δεν βρίσκεσαι πραγματικά σε κίνδυνο. Βοήθησε τους άλλους, αν χρειαστούν βοήθεια.

Αν δεν ξέρεις κολύμπι, μπες στο νερό μόνο μέχρι να καλυφθεί η μέση σου.

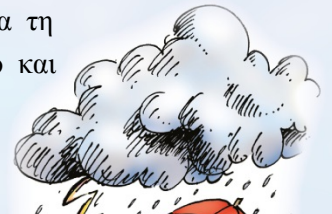


Μην υπερεκτιμάς τον εαυτό σου και τις δυνάμεις σου.

Μην κολυμπάς εκεί που περνάνε πλοία και σκάφη.



Σε περίπτωση καταιγίδας η κολύμβηση αποτελεί κίνδυνο για τη ζωή. Βγες αμέσως από το νερό και αναζήτησε ένα σταθερό κτίριο.



Τα φουσκωτά βοηθήματα κολύμβησης δεν σου προσφέρουν καμία ασφάλεια μέσα στο νερό.



Διατήρησε καθαρό το νερό και το περιβάλλον του. Να πετάς τα σκουπίδια στον κάδο απορριμμάτων.



Πήδηξε στο νερό μόνο αν είναι αρκετά βαθύ και δεν υπάρχουν εμπόδια.