



Deutsche Lebens-Rettungs-Gesellschaft e.V.

مقررات شنا

	قوانین شنا کردن را بخوبی یاد بگیرید، بطوریکه با مهارت کافی به تنهایی قادر به شنا کردن در آب باشید!		همزمان شناگر ناوارد و مبتدی فقط تا ارتفاع سینه در آب قرار بگیرید!
	در دریا شنا کردن خطرات مخصوص به خود را دارد!		هرگز قفا هر به غرق شدن و کتک خواستن در آب رانندگی تا زمانی که تمام خطر نیستید، اما در صورتی لازم و ضروری به دیگران کمک کنید!
	قبل از شنا کردن بدنتان را با آب سرد خشک کنید و همینکه احساس سردی کردید، دوش آب سرد را ترک کنید!		مسیر کشتی رانی ها، آب گیرها، مستوفی های پل ها و سدها محل های شنا کردن نیستند!
	فقط زمانی در آب استخر بپرید که ارتفاع آب کافی و جای خالی برای پرش وجود داشته باشد!		مهارت شناگری خود را در آب های آزاد دست بالا نگیرید!
	ساحل های ناشناخته خطر آفرین هستند!		هرگز با معده پر یا کاملاً خالی شنا نکنید! از حمام گرفتن در آفتاب شدید پرهیز کنید!
	از شنا کردن در آب های گل آلوده، باطلای و جلبکی پرهیز کنید!		آب را آلوده نکنید و رفتار بهداشتی داشته باشید!
	بعد از شنا کردن بدنمان را با حوله بپوشانید و خشک کنید!		در هنگام شنا کردن، به شناگران دیگر بخصوص بچه ها ملاحظه و رعایت کامل را بنمایند!
	استفاده از دوشک های بادی، تیوپ ماشین ها و انواع اسباب بازی های پلاستیکی در آب خطرناک است!		در زمان رعد و برق شنا کردن همراه با خطر مرگ است!