



SAFE
WATER
SPORTS



ΚΑΝΟΝΕΣ ΑΣΦΑΛΕΙΑΣ ΣΤΗ ΠΙΣΙΝΑ



Πριν μπω στην πισίνα...



...επισκέπτομαι την τουαλέτα.

Πριν μπω στην πισίνα...



Όταν βρίσκομαι στον χώρο της πισίνας...



Όταν βρίσκομαι στον χώρο της πισίνας...



...μπαίνω στην πισίνα μόνο αν έχουν περάσει 3 ώρες από το φαγητό.

Όταν βρίσκομαι στον χώρο της πισίνας...



...ακολουθώ τις οδηγίες του ναυαγοσώστη και τηρώ τους κανόνες ασφαλείας της.

Όταν βρίσκομαι στον χώρο της πισίνας...



...δε σπρώχνω και δεν τραβάω τους άλλους για πλάκα.

Όταν βρίσκομαι στον χώρο της πισίνας...



... δεν τρέχω γύρω από την πισίνα.

Όταν βρίσκομαι στον χώρο της πισίνας...



... τις κρύες ημέρες φοράω ζεστά ρούχα.

Πριν βουτήξω στην πισίνα...



... βεβαιώνομαι ότι δε βρίσκεται κάποιος άλλος κολυμβητής
κάτω από την επιφάνεια του νερού.

Πριν βουτήξω στην πισίνα...



... βεβαιώνομαι ότι το βάθος της πισίνας, είναι το επιτρεπτό .

Όταν κολυμπώ στην πισίνα...



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

Όταν κολυμπώ στην πισίνα...



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

Όταν κολυμπώ στην πισίνα...



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

Όταν κολυμπώ στην πισίνα...



Όταν κολυμπώ στην πισίνα...



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

Όταν κολυμπώ στην πισίνα...



Βγαίνω αμέσως από το νερό...



Βγαίνω αμέσως από το νερό...



... αν ακούσω τον συναγερμό του κολυμβητηρίου.



SAFE
WATER
SPORTS

ΕΥΧΑΡΙΣΤΟΥΜΕ!!!