

Εγχειρίδιο οδηγιών παρουσίασης κανόνων για ασφάλεια στη πισίνα



Πριν μπω στην πισίνα επισκέπτομαι την τουαλέτα.

Πριν μπεις στην πισίνα, χρειάζεται να επισκεφτείς την τουαλέτα. Η ούρηση στη διάρκεια της κολύμβησης είναι απαγορευτική καθώς μπορεί να προκαλέσει σοβαρά προβλήματα υγείας.



Πριν μπω στην πισίνα κάνω οπωσδήποτε ντους.

Όταν πέφτεις στην πισίνα χωρίς να έχεις κάνει ντους, μεταφέρεις στο νερό ό,τι έχεις στην επιδερμίδα σου. Κάνοντας ντους, σέβεται τους άλλους κολυμβητές και βοηθάς να παραμείνει η πισίνα καθαρή.



Όταν βρίσκομαι στον χώρο της πισίνας δεν πετάω σκουπίδια.

Με αυτόν τον τρόπο παραμένει καθαρή η πισίνα και ο χώρος γύρω από αυτή.



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

Η διαδικασία της πέψης διαρκεί περίπου 3 ώρες, ανάλογα με το τι έχεις φάει. Μπαίνοντας στην πισίνα μετά το φαγητό, η καρδιά αναγκάζεται να δουλέψει εντατικά, τόσο για να συνεχίσει την πέψη όσο και για να ανταπεξέλθει στους ρυθμούς της κολύμβησης. Όταν έχεις φάει, το αίμα βρίσκεται στον πεπτικό σωλήνα. Αν αρχίσεις να κολυμπάς, το αίμα πηγαίνει στους μύες. Επομένως, η καρδιά κουράζεται και μπορεί να νιώσεις δυσφορία. Υπάρχει και ο κίνδυνος εισρόφησης.



Όταν βρίσκομαι στον χώρο της πισίνας ακολουθώ τις οδηγίες του ναυαγοσώστη και τηρώ τους κανόνες ασφαλείας της.

Οι οδηγίες του ναυαγοσώστη σε βοηθούν να παραμείνεις ασφαλής και να μη θέτεις σε κίνδυνο τον εαυτό σου ή τους άλλους κολυμβητές. Επίσης, σε βοηθούν να προλάβεις ή να αποφύγεις επικίνδυνες καταστάσεις.

Ο προπονητής και ο ναυαγοσώστης χρειάζεται να είναι παρόντες όσο βρίσκεσαι στην πισίνα, προκειμένου να σε καθοδηγήσουν και να σε βοηθήσουν, αν χρειαστεί.



Όταν βρίσκομαι στον χώρο της πισίνας δε σπρώχνω και δεν τραβάω τους άλλους για πλάκα.

Ένα σπρώξιμο ή ένα τράβηγμα μπορεί να έχει άσχημη κατάληξη, καθώς μπορεί να προκαλέσει σοβαρό τραυματισμό.



Όταν βρίσκομαι στον χώρο της πισίνας δεν τρέχω γύρω από την πισίνα.

Γύρω από την πισίνα υπάρχουν νερά, στα οποία μπορεί να γλιστρήσεις και να πέσεις. Επίσης γύρω από την πισίνα υπάρχουν άλλοι κολυμβητές που μπορεί να τους σπρώξεις κατά λάθος τρέχοντας και να χτυπήσουν.



Όταν βρίσκομαι στον χώρο της πισίνας τις κρύες ημέρες φοράω ζεστά ρούχα.

Τα ζεστά ρούχα σε προστατεύουν από το κρύο πριν μπεις στην πισίνα και, κυρίως, αφού βγεις από αυτή. Όταν βγαίνεις από την πισίνα, το σώμα σου είναι βρεγμένο και οι μύες σου έχουν ζεσταθεί από την άσκηση, με αποτέλεσμα το σώμα σου είναι πιο επιρρεπές στις λοιμώξεις του ανώτερου αναπνευστικού συστήματος. Επίσης, φρόντισε να στεγνώνεις τα μαλλιά σου πριν βγεις από το κολυμβητήριο και, όταν βγεις, να φοράς μάλλινο σκουφάκι και να προστατεύεις τον λαιμό σου.



Πριν βουτήξω στην πισίνα βεβαιώνομαι ότι δε βρίσκεται κάποιος άλλος κολυμβητής κάτω από την επιφάνεια του νερού.

Εάν βουτήξεις στην πισίνα και υπάρχει άλλος κολυμβητής από κάτω, υπάρχει κίνδυνος να χτυπήσετε και οι δύο και να τραυματιστείτε.



Πριν βουτήξω στην πισίνα βεβαιώνομαι ότι το βάθος της πισίνας, είναι το επιτρεπτό.

Στις περισσότερες πισίνες αναγράφεται το βάθος σε εμφανή σημεία.

Προσέχω λοιπόν και δεν κάνω βουτιές από σημεία που δεν είναι κατάλληλα ή στα οποία η πισίνα είναι πολύ ρηχή. Δεν βουτάω αν δεν γνωρίζω το βάθος της πισίνας στο σημείο που βρίσκομαι.



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

Σε όλους αρέσουν τα παιχνίδια στο νερό, ωστόσο τα παιχνίδια που θέτουν σε κίνδυνο εμένα ή τους άλλους πρέπει να αποφεύγονται.



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

Τα δυνατά πνευμόνια σε βοηθούν να κολυμπήσεις καλύτερα και μόνο ο προπονητής σου ξέρει ποιος είναι ο κατάλληλος τύπος ασκήσεων και χρόνος για σένα.



Όταν βρίσκομαι στον χώρο της πισίνας μένω πάντα δεξιά, στις κολυμβητικές διαδρομές της πισίνας.

Στις οργανωμένες προπονήσεις χρειάζεται να κολυμπάς πάντα δεξιά, ώστε να μη συγκρούεσαι με τους άλλους κολυμβητές, ακολουθώντας τις οδηγίες του προπονητή σου.



Όταν βρίσκομαι στον χώρο της πισίνας φοράω κολυμβητικά γυαλιά και σκουφάκι.

Τα κολυμβητικά γυαλιά προστατεύουν τα μάτια σου από ερεθισμούς. Το σκουφάκι διασφαλίζει την καλή λειτουργία και την υγιεινή της πισίνας, αφού εμποδίζει τρίχες να πέσουν στο νερό.



Όταν βρίσκομαι στον χώρο της πισίνας δε χρησιμοποιώ μάσκα, βατραχοπέδιλα και αναπνευστήρα, αν δεν επιτρέπεται.

Στην πισίνα χρησιμοποιείς μόνο τον εξοπλισμό που θα σου υποδείξει ο προπονητής σου και είναι απαραίτητος για την άσκηση που κάνεις.



Όταν βρίσκομαι στον χώρο της πισίνας δε μασάω τσίχλα, δεν τρώω και δεν πίνω ροφήματα.

Το μάσημα της τσίχλας, το φαγητό και τα ροφήματα αυξάνουν τον κίνδυνο πνιγμού, αν δεν καταπιείς σωστά. Επίσης, επιβαρύνουν το στομάχι σου και μπορεί να λερώσουν το νερό της πισίνας.



Βγαίνω αμέσως από το νερό αν νιώσω ότι κρυώνω ή τρέμω.

Όταν νιώθεις ότι κρυώνεις μέσα στην πισίνα, το σώμα σου στέλνει μήνυμα να βγεις έξω. Το νερό απορροφά θερμότητα από το σώμα σου 25 φορές περισσότερο από τον αέρα. Γι' αυτόν τον λόγο, μειώνεται αισθητά η θερμοκρασία σου και το αποτέλεσμα είναι επιβάρυνση της καρδιάς σου, που δουλεύει πιο γρήγορα, προκειμένου να σε ζεστάνει.



Βγαίνω αμέσως από το νερό αν ακούσω τον συναγερμό του κολυμβητηρίου.

Ο συναγερμός του κολυμβητηρίου ενεργοποιείται σε καταστάσεις έκτακτης ανάγκης. Όταν τον ακούσεις, μείνε ψύχραιμος και ακολούθησε τις οδηγίες του προπονητή ή του ναυαγοσώστη, ώστε να βγεις με ασφάλεια από το νερό και το deck του κολυμβητηρίου.