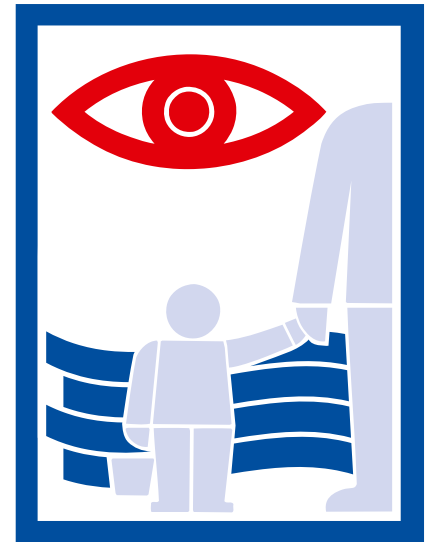




هرگز با بدن بسیار گرم به داخل آب شیرجه نزنید! بدن برای عادت کردن احتیاج به زمان دارد.



بعد از مصرف الکل و یا مواد مخدر هرگز داخل آب نشوید! هرگز با معده پر و یا کاملاً خالی شنا نکنید.



بچه ها فقط با همراه وارد آب شوند – بچه های خردسال را از نزدیک مواظب باشید!



مسیر های طولانی را هرگز به تنهایی شنا نکنید! بهترین بدن آماده نیز ممکن است ضعیف شود.



تشک های بادی و وسائل کمکی شنا را به داخل آب عمیق نبرید! آنها امنیتی برای شما بوجود نمی آورند.



داخل آب کدر و یا آب های ناآشنا شیرجه نزنید! آب های غریب و ناآشنا خطرناک هستند.