



د ریر کښتی چلونکي باید د ژوند جاکټ سره مجهز وي!



په کښتی کې بنودل شوي بار باید له حد څخه زیات نشي.



کښتی سره مه وتړئ! - دوی نور د کنټرول وړ ندي.



د سیند نامعلومې برخې باید د سفر دمخه لومړی وپېل شي!



یوازی ښه او تجربه لرونکي لامبو وهونکي اجازه لري چې وړیا اوبو (سیندونو، حوضونو او جهیلونو) ته ننوځي.



هایپوترمیا کولی شي د عضلاتو سپاسم لامل شي. څومره چې اوبه سړي وي، هغومره به په اوبو کې د پاتې کېدو اجازه لږ وي!