



Πηγαίνω για κολύμπι μόνο όταν κάποιος μπορεί να με βοηθήσει σε περίπτωση προβλήματος.



Αν έχω προβλήματα στο νερό, φωνάζω δυνατά για βοήθεια και κουνάω τα χέρια μου. Βοηθάω τους άλλους όταν έχουν προβλήματα στο νερό. Ποτέ δεν φωνάζω «βοήθεια» όταν όλα είναι καλά.



Προσέχω! Δεν τρέχω, δεν σπρώχνω και δεν σπρώχνω κανέναν κάτω από το νερό.



Ενημερώνω τους άλλους όταν πρόκειται να μπω στο νερό.



Δεν μπαίνω στο νερό πεινασμένος ή αμέσως μετά το φαγητό.

Κανόνες κολύμβησης



Δροσίζομαι πριν μπω στο νερό.



Πηγαίνω για κολύμπι μόνο όταν νιώθω καλά.



Τα βατραχοπέδιλα, τα φουσκωτά και τα στρώματα θαλάσσης δεν είναι ασφαλή και δεν με προστατεύουν από τον πνιγμό.



Όταν κάνω μπάνιο σε εξωτερικό χώρο, βγαίνω αμέσως από το νερό αν υπάρχει αστραπή, βροντή ή δυνατή βροχή. Το κολύμπι κατά τη διάρκεια καταιγίδων είναι επικίνδυνο για τη ζωή μου.



Κολυμπάω μόνο εκεί όπου επιτρέπεται. Μπαίνω στο νερό μόνο εκεί όπου τα νερά είναι βαθιά και καθαρά.