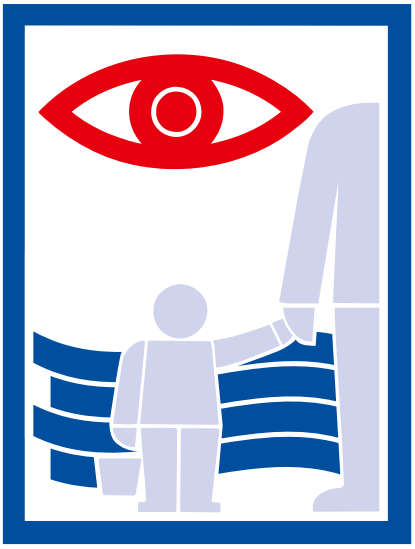
HAYATİ TEHLİKE

6 GÜVENLİ YÜZME KURALI

SLRG SSS



Çocukları suyun yakınında yalnızca gözetim altında bulundurun. Küçük çocuklar her zaman kol mesafesinde olmalıdır.

Alkol veya uyuşturucu etkisi altındayken asla suya girmeyin. Karnınız çok tok ya da çok açken yüzmeyin.

Aşırı ısındıysanız asla suya atlamayın! – Vücudunuzun uyum sağlaması için zamana ihtiyacı vardır.

Bulanık veya bilmediğiniz sularda suya atlamayın. Bilinmeyen tehlikeler olabilir.

Şişme yataklar ve yüzme yardımcıları derin suda kullanılmamalıdır! – Herhangi bir koruma sağlamazlar.

Uzun mesafeleri asla tek başınıza yüzmeyin. En iyi yüzücüler bile ani bir güçsüzlük yaşayabilir.

Helsana