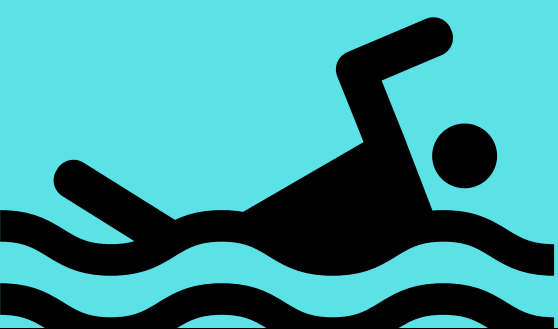


Swimm



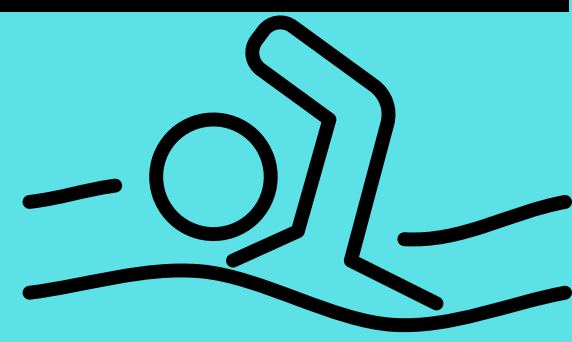
ควรเตรียมตัวอย่างไรก่อนว่ายน้ำ !!!!

- ควรวอร์มอัพร่างกายอบอุ่นร่างกายก่อนลงสระ
- ควรมีคนดูแลอยู่แถวนั้น
- ควรใส่ชุดว่ายน้ำไม่ควรใส่ชุดไปรเวทหรือชุดที่ไม่เหมาะสม



ข้อห้าม !!!!

- ห้ามเล่นหรือปลุกกันเล่นบริเวณสระ
- ห้ามนำอุปกรณ์หรือสิ่งต่างๆลงไปในน้ำที่จะไปขัดขวางคนอื่นในการว่ายน้ำ
- ไม่ควรใส่ชุดไปรเวทหรือชุดที่ไม่เหมาะสม
- ห้ามทำอะไรประมาทหรือที่เรารู้ว่าเราทำแล้วยังไงก็มี % เกิดอุบัติเหตุ
- อย่าว่ายน้ำขวางสระ ขณะมีคนอื่นๆ ว่ายน้ำตามลู่



อาการบาดเจ็บที่เกิดขึ้นบ่อยจากการว่ายน้ำ

- อุบัติเหตุจากการลื่นล้มต่างๆ
- การเป็นตะคริว
- อาการบาดเจ็บจากการใช้กล้ามเนื้อหนักเกินไป
- อาการแพ้ต่างๆ
- อาการปวดเมื่อยหลังว่ายน้ำ

