قواعد السباحة :

من قواعد السباحة ما يأتي:

1. ارتداء سترة النجاة إذا كان الشخص لم يتعلّم السباحة بعد.
2. مراجعة المشاكل الصحية قبل السباحة؛ فإذا كان الشخص مصاب بتمزّق عضلي عليه أن يخرج من الماء لفترة من الوقت ليمنح عضلاته بعض الراحة ثمّ العودة لاحقاً.
3. وضع واقي الشمس وارتداء النظارات الشمسية وقبعة؛ لحماية البشرة من أشعة الشمس في حال السباحة خارجاً.
4. تناول الكثير من السوائل عند الخروج من البركة تجنباً للجفاف.

**خطوات تعلم السباحة :**

يُمكن تعلّم السباحة عن طريق اتباع الخطوات الآتية:

1. التعوّد على الماء عن طريق التجوّل في بركة قليلة المياه، ثمّ التقدم إلى المياه الأكثر عمقاً بحيث يصل البلل إلى الإبطين أو الكتفين، كما يجب الدخول إلى البركة عدّة مرّات لحين الاعتياد عليها.
2. الدخول إلى بركة قليلة المياه والإمساك بجانبها، ووضع الوجه في الماء وصنع فقاعات من حوله، ثمّ الوقوف مرّةً أخرى والتنفس بشكلٍ طبيعي، مع إعادة التمرين عدّة مرّات لحين الاعتياد على تبلل الوجه بالماء.
3. التقدم إلى المياه الأكثر عمقاً دون الإمساك بجانب البركة، وتكرار العملية السابقة.
4. تعلّم الطفو عن طريق الإمساك بجانب البركة، وأخذ نفس عميق، ورفع القدمين أثناء الميل بالجسم نحو الخلف، ومحاولة الطفو، ويتمّ التّمرن حتّى يتمكّن الشخص من الطفو لمدّة خمس عشرة إلى ثلاثين ثانية، ثمّ تكرار ذات التمرين دون الإمساك بالجانب.
5. الحصول على أداة سباحة مصنوعة من الألواح الخشبية دون دعامات الذراعين أو الخصر، ويتمّ الإمساك باللوح ومدّ الذراعين بشكلٍ مستقيم بحيث يكون اللوح أمام الجسم، ثمّ الابتعاد عن جانب البركة عن طريق ركلها بالساقين وتدوير الرأس إلى الجانب للتنفس، ويتمّ تكرار ذات التدريب مع رفع إحدى الذراعين عن لوح السباحة الخشبي أثناء الانطلاق، ثمّ التّبديل بين الذراعين.
6. تكرار الخطوة السابقة دون استخدام اللوح الخشبي، ويُمكن الاستعانة به عن طريق إبعاده عن الجسم نحو الأمام، ثمّ الانطلاق كما هو موضّح آنفاً دونه، ثمّ الإمساك به إن كان هناك حاجة.