مقاسات حوض السباحة الدولي :

يصل عرض حوض السباحة الدولي إلى حوالي واحد وعشرين متراً، بينما يصل طوله إلى خمسين متراً، وبعمق مئة وثمانين متراً، وهو مُقسّم إلى ثماني حارات، يبلغ طول كل منها مترين ونصف، ويتمّ الفصل بين كلّ حارة وأخرى بواسطة متر يمتدّ على طول الحوض أي خمسين متراً، ويكون ارتفاع منصّة البداية نصف متر فوق مستوى سطح ماء الحوض.

إرشادات :

1. يجب أخذ الحيطة بعدم ممارسة السباحة بعد تناول الطعام نظراً لما تُشكّله من خطر نتيجة تحفيزها لتدفّق الدم إلى الأطراف وبالتالي انخفاض مستوى الدم المتّجه إلى الجهاز الهضمي، والإصابة بعسر الهضم.
2. تجنب السباحة لساعات طويلة لتفادي حدوث شدٍّ عضلي.
3. ينصح بأخذ احتياطات التدفئة نظراً لما تُسبّبه السباحة من تغير في درجات الحرارة.
4. تؤدي السباحة إلى فتح الشهية.