**الاهتمام بالنواحي الصحية :**

* غسل الجسم جيداً قبل النزول الى الماء.
* فحص المبتدئين طبياً قبل المباشرة بتعليم السباحة.
* يجري تعقيم الرجلين قبل النزول الى الماء (بمواد معقمة).
* لا يسمح للمبتديئ بالنزول الى الماء اذا كان مجروح.
* لبس مايو المخصص للسباحة.
* جلب منشفة خاصة لكل مبتدئ.
* تنظيف أذنك بعد السباحة.
* تناول شرابا دافئا بعد الخروج من الماء.
* اذا شعرت اثناء السباحة بالقشعريرة فعليك ان تخرج من الماء حالا.

- لا تنزل الى الماء اذا كان جسمك متعرقا، بل انتظر حتى يجف جسمك وبعدها اغسل جسمك جيداً .

- لا تتناول الطعام قبل السباحة لان ذلك يؤثر على معدتك.

- ممارس التمارين البدنية قبل السباحة (تمارين الاحماء على اليابسة).

- تهيئة ادوات الاسعافات الاولية.