

آنچه شناگر در استخر باید به آن توجه کنند:

۱. قبل از ورود به استخر بدن خود را با یک شوینده مناسب ، شستشو دهید.
۲. قبل از ورود به استخر پای خود را در داخل حوضچه ی کلر قرار دهید.
۳. قبل از ورود به استخر مئانه ی خود را تخلیه نمایید.
۴. از تف کردن ، مضمضه کردن آب ، شستن ترشحات بینی خودداری نمایید.
۵. اگر بیماری پوستی ، قارچ و عفونی داریداز شنا کردن در استخر عمومی خودداری نمایید.
۶. بعد از استخر بدن خود را شستشو دهید.



بهداشت شنا:

بسیاری روشن است که آب محیط عالی برای انتقال و رشد موجودات ذره بینی و بیماری زا است که عامل بیماری هایی از قبیل ... تب تیفوئید، اسهال آمیبی و باسیلی ، هیپاتیت ، تب خال، ورم ملتحمه چشم و زرد زخم و می باشد.



فرهنگی آریزی
پرسش
امام حسین (ع)

دانستنی های ورزش شنا

ابتدایی پسرانه امام حسین (ع)

دوره دوم



اهمیت و فواید ورزش شنا:

۱. داشتن قلب سالم فقط ۳۰ دقیقه ورزش شنا در هر روز ، خطر بیماری های قلبی عروقی را ۳۰ الی ۴۰ درصد کاهش می دهد.
۲. کنترل وزن بدن ورزش شنا ، یکی از مهم ترین راه های سوزاندن کالری و کاهش وزن اضافی بدن است و برای کنترل وزن در حد مطلوب مناسب می باشد.
۳. بهبود علائم بیماری آسم
۴. بهبود میزان چربی خون
۵. کاهش خطر ابتلا به دیابت انجام ورزش شنا فقط یک بار در هفته ، خطر ابتلا به دیابت نوع ۲ را تا ۱۶ درصد کاهش می دهد.

۶. کاهش استرس ، ارتقای روحیه و داشتن تصمیم گیری های فکری بهتر
- ورزش شنا باعث آزاد شدن مواد شیمیایی و آرامبخش و نشاط آور به نام اندورفین در بدن می شود.
۷. افزایش طول عمر



پیامبر خدا صلی الله علیه و آله :

دوست داشتنی ترین تفریح نزد

خداوند متعال ، اسب سواری و

تیراندازی و شنا کردن است.

تایید کننده مطالب:

ساناز قاسم اف

مربی بهداشت آموزشگاه

طراح بروشور:

مهديه عارفخانی