




شنا کردن به همین راحتی نیست. احتیاط کنید غرق نشوید!

هلند آب فراوان دارد. لذت زیادی دارد که در تابستان داخل آب شوید. خیلی مهم است که قبل از اینکه داخل آب شوید شنا بلد باشید. به غیر از این آب چند خطر دیگر هم دارد:

<p>کف دریا هم سطح نیست، می تواند یک دفعه عمیق شود. بخاطر همین نمی توانید روی کف دریا/ رودخانه/ دریاچه بایستید.</p>	
<p>آب سرد میتواند باعث گرفتگی عضلات شود.</p>	
<p>آب جاری قوی می تواند شما را باخود ببرد.</p>	

بچه های هلندی سالها برای گرفتن دیپلم شنا به کلاس آموزش شنا میروند. ولی شناگران با تجربه هم می توانند دچار مشکل شوند. شما میتوانید غرق شوید. بخاطر همین سعی کنید در زمان شنا احتیاط لازم را انجام دهید:

<p>اگر شنا بلد نیستید، برای شنا کردن نروید.</p>	
<p>هیچ وقت به تنهایی برای شنا کردن نروید و جاهانی که برای شنا کردن ممنوع می باشد، داخل آب نشوید.</p>	
<p>حواس تان همیشه به بچه هایتان باشد.</p>	