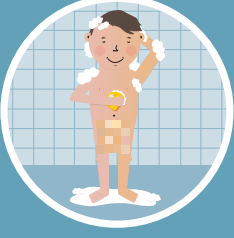


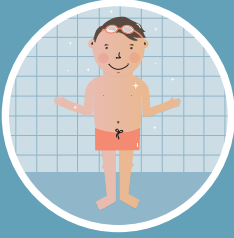
واحد

اخلع ملابسك كليا



اثنان

اغسل شعرك بالكلور وجسمك بالشامبو.



ثلاثة

استعمل ملابس السباحة النظيفة. لا تستعمل الملابس الداخلية تحت ملابس السباحة.

الان انك...
جاهز لحوض السباحة!

لماذا من المهم الاستحمام جيدا قبل السباحة؟
يوجد على الجسم والشعر بقايا آثار البكتيريا، كريم الجلد، ومزيل العرق والماكياج والبول. عندما تقوم بالاستحمام جيدا قبل السباحة فسوف تقوم بإزالة هذه البقايا وسوف يساعد ذلك أيضا على حفاظ مياه حوض السباحة نظيفة.

هل يجب علي استخدام كل من الصابون والشامبو عند الاستحمام؟
نعم، دائما الشطف بالماء بشكل سريع ليس كافيا لان الأوساخ تبقى على الجسم. من المهم أيضا غسل الشعر بالشامبو كغسل الجسم بالصابون.

لماذا يجب علي بالاستحمام بدون ملابس السباحة؟
عند الاستحمام بملابس السباحة الخاصة بك تلتصق الأوساخ والتي تحملها معك بعد ذلك الى حوض السباحة.

لماذا تقوم مراكز السباحة باستعمال الكلور في الماء؟
يستخدم الكلور لتنظيف مياه حوض السباحة. كلما كثرت الأوساخ كلما كثرت الحاجة لاستعمال كلور.

لماذا اشم أحيانا رائحة الكلور بعد الحمام؟
السبب لانك لم تكن نظيفا بما فيه الكفاية قبل توجهك إلى حوض السباحة. ان مادة الكلور تتجذب عادة الى الأوساخ. لتجنب رائحة الكلور فعليك غسل جسمك جيدا قبل السباحة.