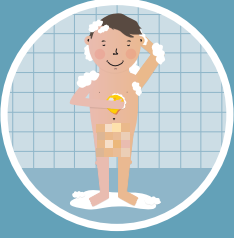


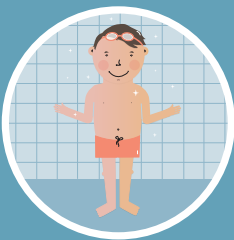
اول

برهنه شوید.



دوم

بدن را با صابون و موها را با شامپو بشوید.



سوم

مایوی تمیز بپوشید. زیر مایو نباید شورت پوشید.

حالا شده‌اید...
آماده‌شنا کردن در استخر!

چرا قبل از داخل شدن به استخر دوش گرفتن مهم است؟

روی پوست و لابلای موهای شما بقایای کرم، دئودورانت، لوازم آرایش، ادرار و باکتریهای مختلف وجود دارد. اگر شما قبل از ورود به استخر درست و حسابی دوش بگیرید این آلودگیها پاک میشوند و در نتیجه آب استخر هم تمیز میماند.

آیا هنگام دوش گرفتن باید هم از صابون و هم از شامپو استفاده کرد؟

بله، همیشه. دوش گرفتن فوری به تنهایی کافی نیست، چون آلودگیها همچنان روی بدن باقی میمانند. پس لازم است که هم موها را با شامپو شست و هم بدن را با صابون.

چرا باید بدون مایو دوش گرفت؟

چون اگر قبل از دوش گرفتن مایو بپوشید، آن وقت مایو هم آلوده میشود و سپس این آلودگی به درون استخر منتقل میشود.

چرا در آب استخر از کُلمر استفاده میشود؟

از کُلمر برای تمیز کردن آب استخر استفاده میکنند. هرچه آلودگی بیشتر باشد کلر هم بیشتر لازم است.

چرا بعضی وقتها بدن شما بعد از شنا بوی کُلمر میدهد؟

علتش آن است که قبل از داخل شدن به استخر بدن شما به اندازه کافی تمیز نبوده است. به عبارت دقیقتر، کلر جذب آلودگی میشود. پس اگر میخواهید بدن‌تان بوی کلر ندهد، قبل از شنا، خودتان را با دقت بیشتری بشوید.