

TI

LIFE BEGINS IN THE WATER



טיפים חשובים לתלמיד המתחיל

- 3 מה לקחת איתכם לבריכה
- 4 מה עושים כדי שאף פעם לא יהיה לכם קר במים
- 5 היכן מניחים חפצים אישיים
- 6 איך דואגים שאף פעם לא יהיו לכם אדים במשקפת
- 7 בגד ים מתאים
- 8
- 9
- 10

מה להביא לבריכה

מגבת

בגד ים

משקפת

ציוד

כובע ים



מה עושים כדי שאף פעם לא יהיה לכם קר במים



כל הבריכות בהן מתקיימים השיעורים הן מחוממות וסגורות-מקורות. חום המים הוא קבוע בכל העולם ונע סביב 28-29 מעלות ונשאר קבוע לאורך כל השנה.

אין באמת בעיה של קור בחורף. הסיבה השכיחה ביותר לתחושת קור במים היא אי שמירה על חום הגוף עוד לפני הכניסה למים. הקפידו לשמור היטב על חום הגוף קרוב ככל האפשר למועד תחילת השיעור. תתפשטו ממש בשניות האחרונות.

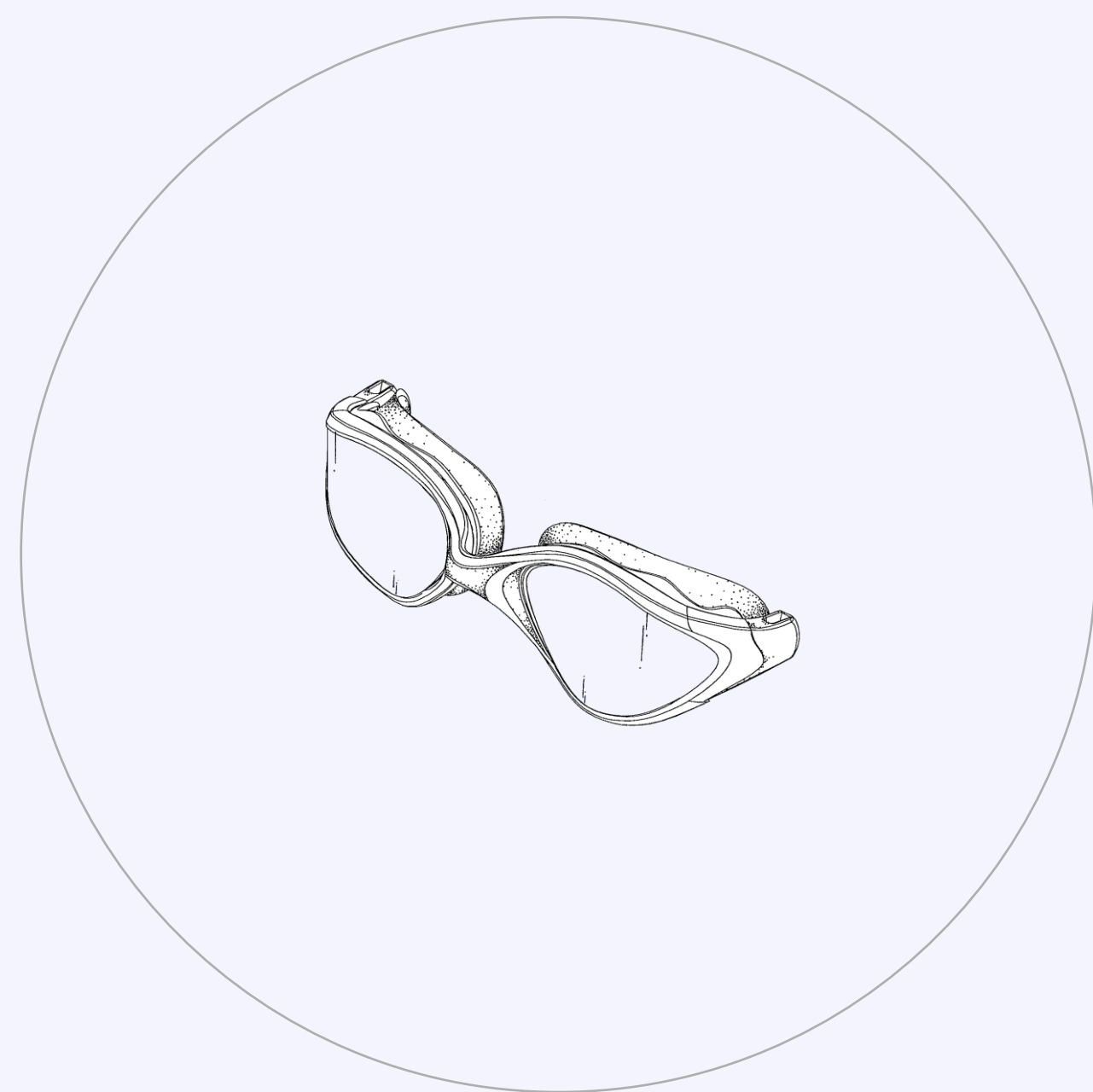
מספיקה שהייה קצרה של כמה דקות בבגד ים בלבד לפני השיעור כדי לגרום לתחושת קור לא נעימה. הקפדה על כלל פשוט זה, תהפוך את שיעורי השחייה שלכם לעונג צרוף.

היכן מניחים חפצים אישיים

את כל החומרים את כל החומרים את כל החומרים את כל החומרים את כל החומרים
את כל החומרים את כל החומרים את כל החומרים את כל החומרים את כל החומרים
את כל החומרים את כל החומרים את כל החומרים את כל החומרים את כל החומרים

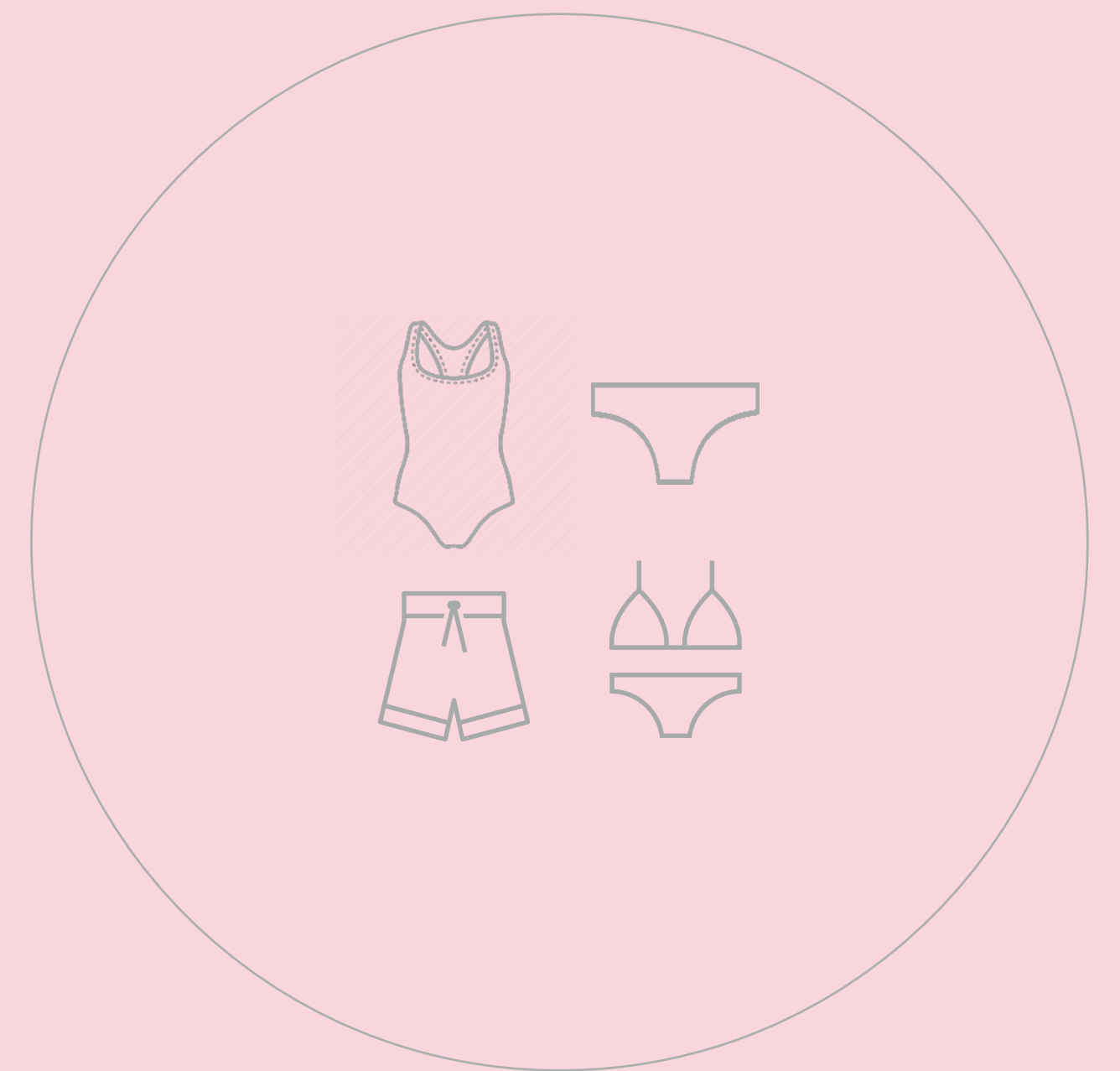


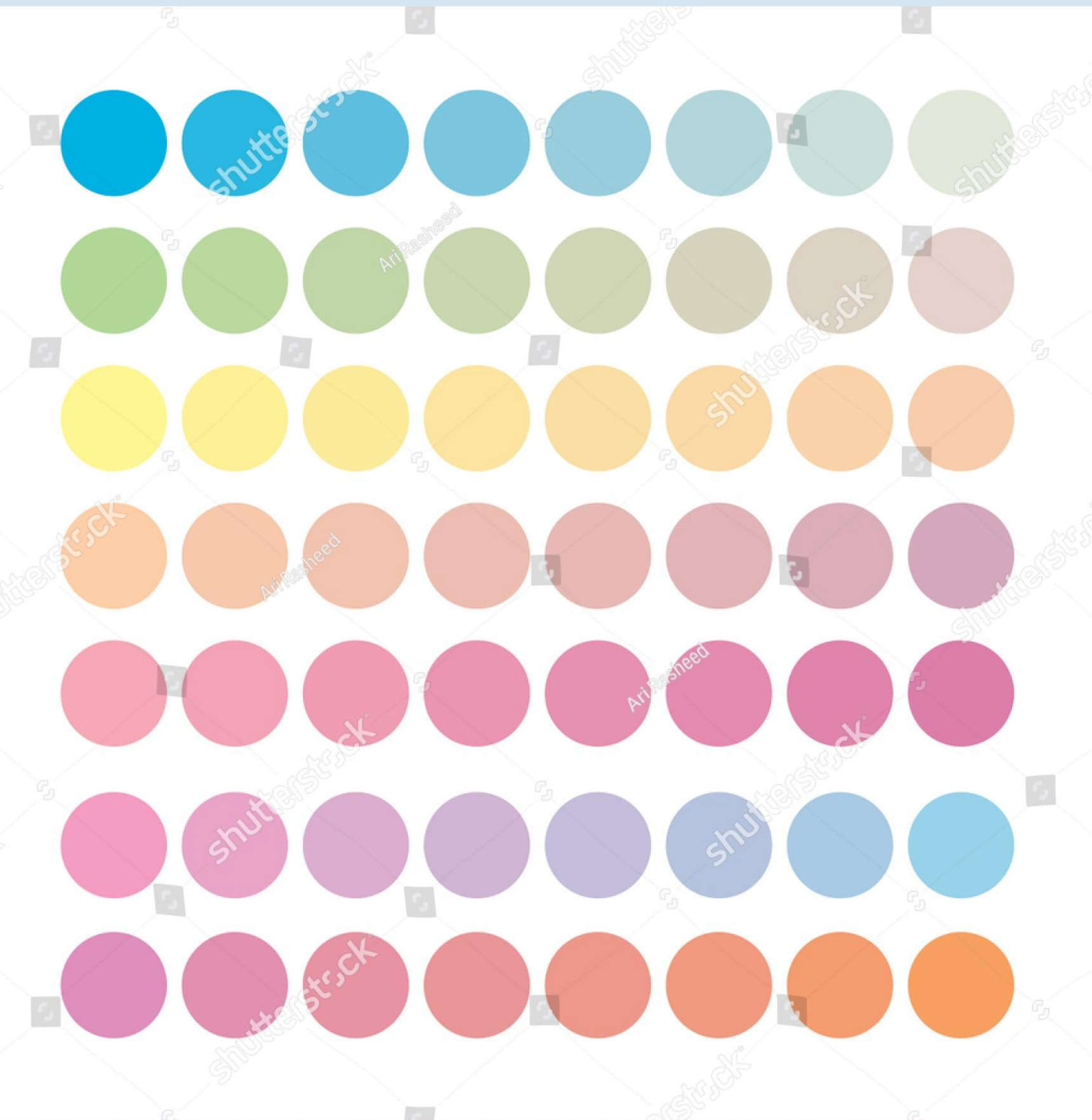
איך דואגים שאף
פעם לא יהיו לכם
אדים במשקפת



בגדים מתאים

את כל החומרים את כל החומרים את כל החומרים את כל החומרים את כל החומרים
את כל החומרים את כל החומרים את כל החומרים את כל החומרים את כל החומרים
את כל החומרים את כל החומרים





shutterstock
IMAGE ID: 1123857230
www.shutterstock.com



www.ti-swim.co.il