



**خطر مرگ**

### **دریاچه های مصنوعی منطقه پادریورن خطر جانی دارند:**

مصالح ساختمانی، تکه های بتونی و حتی کابل برق در زیر سطح آب وجود دارند.

آب در یک سری نقاط عمیق و بسیار سرد میباشد. در آب یخ قلب و سیستم گردش خون مختل میشود و یا موجب گرفتگی شدید عضلانی میشود.

ممکن است منجر به بیهوشی و غرق شدن شما شود.

ساحل یا لبه دریاچه ها محکم نمیباشد و احتمال سر خوردن و افتادن به درون آب شما وجود دارد.

### **قوانین کلی شنا:**

همیشه آهسته وارد آب شوید.

بدن شما باید به آب و دمای آن عادت کند، در غیر اینصورت بدن دچار شوک و تشنج میگردد.

اگر شنا بلد نیستید به هیچ عنوان وارد قسمت عمیق نشوید، و فقط تا عمق بالا شکم وارد شوید.

هرگز با معده کاملا خالی و یا پر و یا بعد از مصرف الکل وارد آب نشوید.

در هنگام طوفان و رعد و برق فوری از آب خارج شوید. خطر!!!

لطفا به علامت ممنوعیت شنا در دریاچه ها دقت کنید.

بهتر است به استخرهای عمومی بروید، در آنجا همیشه یک مراقب و یا غریق نجات هست.

قبل از ورود به آب حتما دوش بگیرید.

تابستان خوبی داشته باشید.