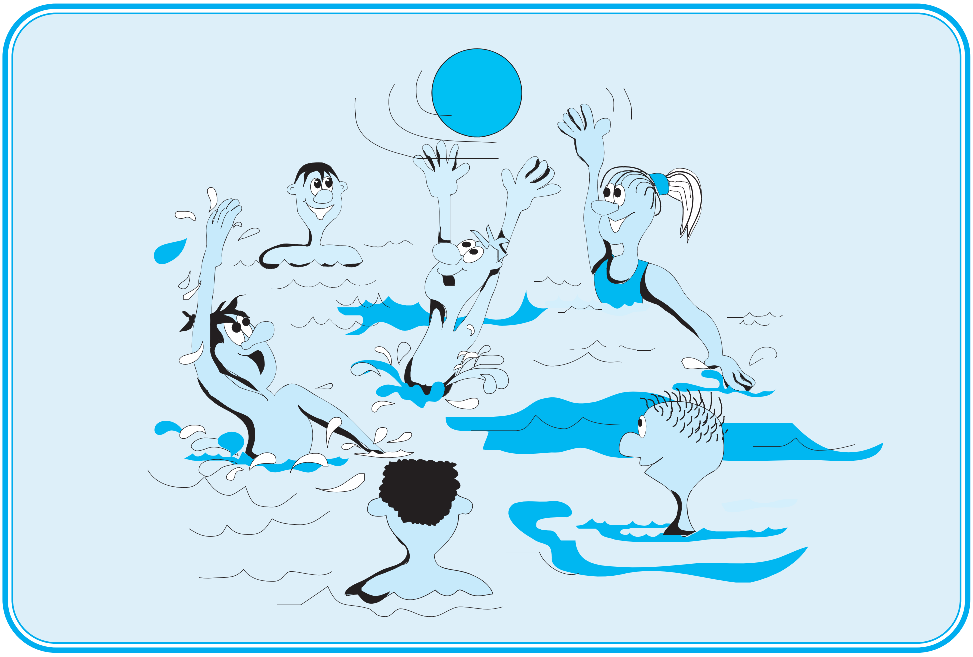
여름철 수영할 때 주의사항



- 수영을 하기 전에는 반드시 귀에 있는 귀지를 잘 제거해야 한다. 왜냐하면 수영을 하고 있는 동안 귀에 들어간 물에 의해 귀지가 불어나서 외이염이나 중이염을 유발할 수 있다.
- 수영 중에 경련이 일어나지 않도록 수영하기 전에 가벼운 준비 운동을 해야 한다.
- 물에 들어가 있을 때는 때때로 머리를 물에 적시도록 한다. 이것은 두통과 일사병을 피하기 위한 것이다.
- 장시간 수중에 들어가 있는 것은 몸에 좋지 않다. 간혹 물에 올라와 몸을 휴식시키며 따뜻하게 한다.
- 수영을 하면 피로해지기 쉬우므로 냉수나 찬 음식을 많이 먹지 않도록 한다.
- 수영에 익숙해지면 어느 정도 잘 하는지를 테스트하고자 멀리 떨어진 곳으로 헤엄쳐 가는 사람이 있다. 이것은 매우 위험한 행동이다. 특히 바다에서는 파도가 치기 때문에 돌아올 때는 갈 때보다 두배나 더 힘이 들고 더 큰 피로가 온다.
- 수영을 마친 후에는 깨끗한 물로 몸과 눈을 씻고 양치질을 한다. 이것은 나쁜 병에 걸리지 않기 위한 것이다.
- 옥외에서 수영을 한 후에는 반드시 그늘에서 쉬도록 하며 그늘이 없을 때는 셔츠를 입던지 타월 등을 어깨에 걸치고 쉬도록 한다.
- 빈혈이나 감기 · 설사 등을 앓거나 몸의 컨디션이 안 좋을 때, 식사 직후나 공복시에는 수영을 하지 않는다.