**خطوات السباحة الصحيحة :-**

 لتعلم السباحة بشكل صحيح لا بد من اتباع الخطوات الموضحة في الآتي

 **الخطوة الأولى :**

عند البدء في السباحة، يجب البقاء في البداية في المنطقة الضحلة في المياه، للاعتياد على الماء؛ لأن الشخص المبتدئ في العادة لديه خوف طبيعي من الماء، ويمكن أن يحتاج الأمر إلى أكثر من مرة لكسر حاجز الخوف لديه، ثم محاولة النزول تدريجياً إلى المياه العميقة، والتي تصل المياه فيها إلى مستوى الإبطين والكتفين

 **الخطوة الثانية :**

البقاء في المياه السطحية على أطراف بركة السباحة، مع إمساك طرف حوض السباحة، والتمرن على وضع الوجه في الماء ونفخ الفقاعات، ثم إخراج الرأس من الماء والتنفس بشكل طبيعي، ثم المحاولة بالنزول إلى المياه العميقة وتكرار ذلك حتى يشعر المبتدئ بالراحة

**الخطوة الثالثة :**

 تعلم الطفو على الماء، وذلك بأخذ نفسٍ عميقٍ مع الإمساك بطرف البركة، ورفع القدمين في الماء، مع إمالة الظهر إلى الخلف، ومحاولة الطفوْ، وقد يحتاج ذلك عدة محاولات، حتى يستطيع الشخص الطفوْ لمدة تتراوح بين 15-30 ثانية، وبعدها يجب محاولة الطفو دون الإمساك بحافة البركة

**الخطوة الرابعة :**

 في هذه الخطوة يبدأ الشخص الاستعانة بأداة مساعدة للطفو؛ مثل لوح السباحة، دون استخدام أدوات دعم الذراعين أو الخصر، لأنها هذه الأجهزة قد تعيق السباحة بدلاً من المساعدة، ثم الإمساك بلوح السباحة بأيدٍ مستقيمة ووضعه أمام الجسم، ودفع الجسم مع القيام بحركة المقص للقدمين وإبقائها خلف الجسم، ولف الرأس إلى الجانبين للتنفس، ثم الاستمرار بالسباحة مع إمكانية الاستراحة عند التعب أثناء

الممارسة

**الخطوة الخامسة :**

إعادة الخطوات السابقة، مع رفع إحدى الذراعين عن لوح السباحة، وإنزالها خلال الماء، ثم رفعها، ثم إعادتها إلى الوضعية السابقة، وتكرار ذلك على الذراع الاخرى. الخطوة السادسة: محاولة ممارسة السباحة دون استخدام لوح السباحة، مع الالتزام بوضعية اليديْن والقدميْن السابقة.