

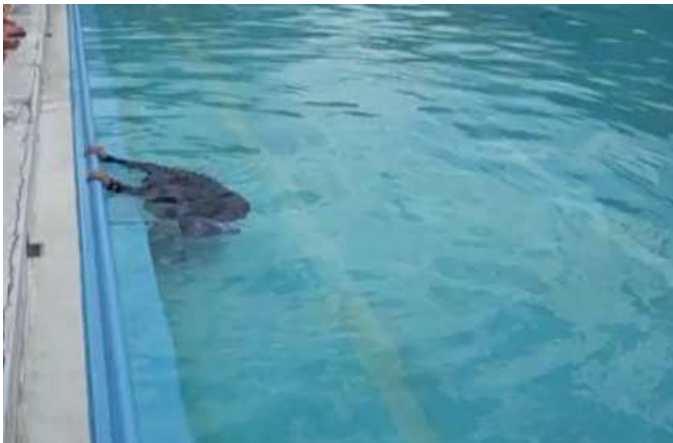
入水方法



プールサイドに深く座り両足をプールの中に入れます。
次に両手で足から順に頭まで水を掛けていきます。
背中に掛けるのも忘れてはいけません。



プールサイドの端をしっかりとつまみ体の正面がプールサイドの方向に向くように向きを変えます。
手は離さずに足でプールの深さを確認します。



手はプールサイドの端をつかんだまま頭まで水中に沈めます。