

●ゴーグルのつけ方

1



ゴーグルは自分の頭の大きさに合ったものを選びましょう。

2



ゴムの調節をした後頭の後ろにゴーグルをひっかけて前にずらしてきましょう。

3



4



少しきつめのほうが水に入ったときにずれません。

●カニ歩き

1



肩まで水につかり、少し低くなって両手をチョキチョキさせながら横に歩いていきましょう。

2



鼻まで水につけ目だけを水から出しましょう。

3



鼻から息を出しましょう。

●ヘルパーのつけ方

1



自分の体にピッタリ合うようにベルトの長さを調節しましょう。

2



腰のあたりにつけましょう。