



SLRG SSS

د سیند قواعد



د ریر کبنتی چلونکي باید د ژوند جاکت سره مجهز وي!



په کبنتی کې بنودل شوي بار باید له حد څخه زیات نشي.



کبنتی سره مه وتړئ! - دوی نور د کنترول وړ ندي.



د سیند نامعلومې برخې باید د سفر دمخه لومړی وپلټل شي!



یوازې ښه او تجربه لرونکي لاسو وهونکي اجازه لري چې وړیا اوبو (سیندونو، حوضونو او جهیلونو) ته ننوځي.



هایپوترمیا کولی شي د عضلاتو سپاسم لامل شي. څومره چې اوبه سړې وي، هغومره به په اوبو کې د پاتې کېدو اجازه لږ وي!