کاریگەری مەلەوانی لەسەر خانەکانی لەش (تاثیرات السباحة في الخلية الجسمية) :

1- کاریگەری ئاو هەواو تیشکی رۆژ (تاثیرات الماء والهواء والشمس):

هەموو چالاکیەکی وەرزشی شوێنەوارێك لەسەر لاشەی مرۆڤ بەجێ دێڵێ کە بەشێوەیەکی ئەرێنی کاریگەری دروست دەکات لەسەر گەشەی جەستەو دەروونی تاك، سەرەڕای هەموو ئەوانە جولەی وەرزشیەکان کاریگەری راستەوخۆ وتایبەتیان هەیە لەبنیاتنانی کۆئەندامی ماسولکە بەمەش شێوەی لاشە بەرجەستە دەبێت ودروست دەبێت.

لەهەموو جۆرەکانی وەرزش رێگا چارە هەیە بۆ رووبەروو بوونەوەی بارودۆخە لەناکاو جیاوازەکان، جگە لەمەلەوانی ئەگەر (لەدەستکاری کردنی پلەی گەرمی ئاوەکەی) بۆ پارێزگاری کردن لەلەشی مرۆڤ ئەگەر هاتوو پلەی گەرمی ئاوەکە کەمکرایەوە ئەوە بەبەدلەی مەلەوانی مەلە دەکات، ئەندامە بەرپرسەکانی رێکخستنی پلەی گەرمی توانای وەلامدانەوەی پلەی گەرمی دەروبەریان زۆرە لەکاتی مەلەوانی لەناو ئاوێك کە پلەی گەرمیەکەی لەنێوان (24–28) پلەیە، ئەم وەلامدانەوەیەش بۆ پلەی گەرمی ئاوەکە لەلایەن لاشەوە سودێکی زۆری بۆ خانەکانی لەش هەیە،لەرێگای ئەندامەکانی رێکخستنی پلەی گەرمی لەش دەتوانین بگەین بەئاستێك لەتوانای گونجاندی خانەکان وجێگیریان لەوەلامدانەوەی پلەی گەرمی دەروروبەر وەئەم بەرگریە کاریگەری راستەخۆی هەیە لەسەر شانەکانی پێست وجێگیری دەکات چونکە کاریگەریەکانی هەواو ساردی وگەرمی رۆژ و شێ راستەوخۆ دەکەوێتە سەر پێست، سەرەڕای ئەوەش پێویستە زێدەرۆیی نەکرێ لەمانەوە لەناو ئاو بۆ ماوەیەکی درێژ بەتایبەتی لەناو ئاوی سارد، پێویستە لەسەر مامۆستا وراهێنەر ئاوڕ لەم لایەنە بدەنەوە لەکاتی فێرکردنی منداڵان وئەوانەی تازە فێری مەلەوانی دەبن وبە پێی پێویست تێبینی دەرکەوتووەکانی لەرزین وئەوانی تر بکرێت، واچاکە مەاونی لەهەوای کراوەو لەژێر تیشکی رۆژ ئەنجام بدرێت بۆ ئەوەی تیشکی خوارو وەنەوشەیی بەر پێست بکەوێت تا بەم هۆیەوە پێست بتوانێت ڤیتامین (D) بەرهەم بهێنێن کە سوودی یەکجار زۆری هەیە بۆ لاشە بەتایبەت لە منداڵان کەکاریگەری سەرەکی هەیە لەدروستکردنی ئیسکە پەیکەر.

2- کاریگەری لەسەر دڵ و کۆئەندامی سوڕی خوێن (التأثيرات في جهازي القلب والدوران):

کاتێك مەلەوانی لەژێر مەرجەکانی راهێنان ئەنجام دەدرێ دەبێتە هۆی دروست بوونی دڵێك کەبە دڵی وەرزشی ناسراوە ئەوش بەهۆی ئەو وەرزشە توندەی کە بەردەوام ئەنجامی دەدات ولەهەمان کاتدا چالاك بوونی سوڕی خوێنی یاریزانەکە چونکە مەلەکردن وەك وەرزشەکانی (راکردنی ماوە درێژ وپایسکل سواری وسەوڵ لێدان) مەلە وئەو وەرزشانە پێویستیات بە پشوو درێژییە وادەکات کەخانەکانی لەش ئۆکسجینی زیاتر بەکاربهێنن بەبەروارود لەگەڵ وەرزشەکانی تر ئەمەش وادەکات سوڕی خوێن چالاکتر بێت وخوێنی زیاتر بڕوات بۆ ماسولکەکان ئەم جیاوازیەش بەرووونی دەردەکەوێ لەکاتی چالاکیە وەرزشیەکان وئەو بڕە زۆرەی خوێن کە بۆ ماسولکەکان دەڕوات ئەو بڕە ئۆکسیجینەکە بەکاردێت، جا لەبەر ئەوەی مەلەوانی بەیەکێك لەو وەرزشە پشوودرێژەکان هەژمار دەکرێ بۆیە راهێنانەکانیشی بەرەو پێش دەبرێ وهەڵدەکشێ بەشێوەیەکی رێك وپێك کەدەکرێ ناوی لێبنێت (دڵی وەرزشی) کەئەم شێوە مەشق وراهێنانە دەبێتە هۆی بەهێزکردنی ماسولکەکانی (گوێچکەلە وسکۆڵەکان) وەهەروەها زیادبوونی قەبارەی دڵ، ئەم گەورەبوون وبەهێز بوونە وادەکات دڵ خوێنی زیاتر پاڵبنێت بۆ ماسولکەکان، روونە کەکرداری ناردنی خوێن لەدڵەوە بۆ ماسولکەکان هۆکارێکی سەرەکی وگرنگە لەوەرزشی مەلەوانی چونکە مەلەوانی بەشێوەیەکی سەرەکی پشت دەبەستێ بە چەند جارەی لێدانەکانی دڵ لەخوڵەکێکدا وەئەو بڕە خوێنەی کەلەهەر لێدانێك پاڵی پێوە دەنێت.

3- کاریگەری لەسەر کۆئەندامی هەناسە (التأثيرات الواقعة في جهاز التنفس):

وەرزشی مەلەوانی کاریگەری زۆر دادەنێ لەسەر کۆئەندامی هەناسە کە پەیوەندی هەیە بەبڕی ئەو ئۆکسجینەی وەری دەگرێت لەکاتی هەناسەوەرگرتن (الشهيق) وبڕی ئەو دووەم ئۆکسیدی کاربۆنەی کەدەری دەکات لەکاتی هەناسەدانەوە (الزفير)، لەسەرەتای هەر جولەیەکی وەرزشی لاشی وەرزشوان پێویستی بەکاتێکی دیاری کراو هەیە بۆ ئەوەی بگونجێ لەگەڵ ئەو بڕە ئۆکسجینەی وەری دەگرێ کەکەمترە لەو بڕەی پێویستیەتی لەکاتی جولەکەدا، بۆیەو لەو کاتەدا خانەکانی لاشە بەشێوەیك کاردەکەن کەبتوانن وزەیەك بەرهەم بێنن بەبێ ئەوەی پێویستیان بەئۆکسجین بێت (وزەی نا ئۆکسجینی) کەمی لەئۆکسجینیش لەم بارەدا ناودەندرێ بە قەرزی ئۆکسجینی (الدين الاوكسجينى) کە دواتر ولەکاتی پشوودا قەرەبووی لاشە دەکرێتەوە بەوەرگرتنی بڕێکی زۆرتر لەئۆکسجین، وەرزشی مەلەوانی بەنامەداری وادەکات کەبڕی ئۆکسسجینی وەرگیراو بەرزبکاتەوە لەکاتی هەناسەوەرگرتن ئەویش بەهۆی بەرزبوونەوەی زیندەچالاکی سیەکان (السعه الحيويه) واتا ئەو بڕە ئۆکسجینەی کەبۆ سیەکان دەنێردرێ لەگەڵ ئەو بڕە یەدەگەی کەلەسیەکاندا هەیە وادەکات پاڵە پەستۆی خۆین لەدڵەوە بۆ لاشە زیاتر بێت وسووڕی خوێن لەبارێکی ئاسایی وگونجاودابێت، هەروەها باشبوونی کرداری ئاسایی سووڕی خوێن لەکاتی زیادکردنی مەشقەکان دەبێتە هۆی زۆرتر چونەژووری ئۆکسجین وزیادبوونی ڕێژەی هیمۆگلۆبینی خوێن وزیادبونی بەرگەگری خانەکانی خوێن بەرامبەر کەمی ئۆکسجین وباشتربوونی کرداری گەیاندنی خوێن بەهەموو بەشەکانی ماسولکە بەهۆی زیاد بلاوبوونەوەی ملولە خوێنەکان، سەرەنجام ئەو راستیەمان بۆ دەردەکەوێ کەکرداری هەناسەدان رۆڵێکی سەرەکی دەبینێ لەسەرجەم جوڵەو کردارەکانی لاشە، بۆیە پێویستە لەقۆناغەکانی مەشق وراهێنان ئاوری جدی لێ بدرێتەوەو گرنگی باشی پێ بدرێ.