



شما در حال مطالعه نسخه آفلاین یکی از مقالات «زبان مستر» هستید. لطفاً توجه داشته باشید که در این نسخه، برخی امکانات تعاملی مانند پخش صوت، ویدیو و تمرین‌های هوش مصنوعی در دسترس نیستند. برای مشاهده نسخه کامل و آنلاین مقاله، همراه با امکانات آموزشی و تجربه کاربری بهتر، [اینجا کلیک کنید](#).

## کلمات شنا به انگلیسی + مثال و ترجمه

🕒 ۱۴۰۵/۰۳/۲۷ ارسال شده توسط مصطفی ساهری 📁 مقالات زبان انگلیسی © ۱۱۱ بازدید



شنا فقط یک ورزش یا تفریح ساده نیست؛ موقعیت‌های زیادی مثل رفتن به استخر، خرید لباس شنا، شرکت در کلاس شنا یا حتی رفتن به پارک آبی به واژگان مخصوص خودش نیاز دارد. در این مقاله، مهم‌ترین کلمات شنا به انگلیسی را همراه با معنی فارسی، جمله مثال و ترجمه یاد می‌گیرید تا بتوانید با **آموزش زبان انگلیسی** به شکل درست، در موقعیت‌های واقعی راحت‌تر صحبت کنید.

## موضوعات این مقاله

۱ شنا به انگلیسی چی میشه؟

۲ پرکاربردترین کلمات شنا به انگلیسی برای شروع

۳ انواع شنا به انگلیسی

۴ حرکت شنا به انگلیسی – Stroke یا Push-up؟

۵ اصطلاحات مربوط به تکنیک و حرکت بدن در شنا

۶ لباس شنا به انگلیسی

۷ کلاه شنا به انگلیسی و وسایل ضروری شنا

۸ وسایل تمرین شنا به انگلیسی

۹ کلمات مربوط به استخر به انگلیسی

۱۰ کلمات مربوط به پارک آبی به انگلیسی

۱۱ افعال پرکاربرد مربوط به شنا

۱۲ جملات کاربردی در استخر به انگلیسی

۱۳ جملات کاربردی در پارک آبی به انگلیسی

۱۴ تابلوها و قوانین استخر به انگلیسی

۱۵ اصطلاحات کلاس شنا و آموزش شنا

۱۶ اصطلاحات مسابقات شنا به انگلیسی

۱۷ جمع بندی

۱۸ سوالات متداول

## شنا به انگلیسی چی میشه؟

در ادامه به مهم‌ترین کلماتی که برای شنا به انگلیسی استفاده می‌شوند می‌پردازیم:

swim

شنا کردن – معمولا به عنوان فعل استفاده می‌شود

I learned to **swim** when I was a child.

من وقتی بچه بودم شنا کردن را یاد گرفتم.

swimming

شنا / شنا کردن – این کلمه معمولا به خود فعالیت یا ورزش شنا اشاره می‌کند

**Swimming** is a great way to stay fit.

شنا کردن راه خیلی خوبی برای روی فرم ماندن است.

go swimming

رفتن برای شنا – در مکالمه روزمره خیلی طبیعی‌تر از گفتن مستقیم swim است

We're **going swimming** this afternoon.

ما امروز بعدازظهر داریم می‌رویم شنا.

go for a swim

آبتنی رفتن – به شنایی کوتاه و جزیی اشاره دارد

I might go for a swim after work.

شاید بعد از کار بروم کمی شنا کنم.

بیشتر بخوانید: لیست کامل ورزش ها در انگلیسی

## پرکاربردترین کلمات شنا به انگلیسی برای شروع

این کلمات را در هر موضوعی مرتبط با شنا می‌توانید به کار ببرید:

swimmer

شناگر

She is a strong swimmer.

او شناگر قابلی است.

swimming pool

استخر شنا

The hotel has a large **swimming pool**.

هتل یک استخر شنای بزرگ دارد.

pool

استخر – در مکالمه روزمره معمولاً به جای **swimming pool** از **pool** استفاده می‌شود

The kids are playing in the **pool**.

بچه‌ها در استخر بازی می‌کنند.

water

آب

The **water** feels cold at first.

آب اولش سرد به نظر می‌رسد.

lane

لاین شنا / خط شنا در استخر

I usually swim in the slow **lane**.

من معمولا در لاین آرام شنا می‌کنم.

lifeguard

نجات‌غریق

The **lifeguard** told everyone to stay away from the deep end.

نجات‌غریق به همه گفت از قسمت عمیق استخر دور بمانند.

goggles

عینک شنا

I always wear **goggles** because chlorine hurts my eyes.

من همیشه عینک شنا می‌زنم چون کلر چشم‌هایم را اذیت می‌کند.

towel

حوله

Don't forget to bring a **towel**.

یادت نرود حوله بیاوری.

locker room

رختکن

The **locker room** is next to the showers.

رختکن کنار دوش‌هاست.

shower

دوش

You should take a **shower** before entering the pool.

قبل از ورود به استخر باید دوش بگیری.

بیشتر بخوانید: اصطلاحات فوتبال و جام جهانی به انگلیسی

## انواع شنا به انگلیسی

شنا انواع مختلفی دارد؛ مثلاً شنا آزاد به انگلیسی، شنا قورباغه به انگلیسی و ...:

freestyle

شنای آزاد

**Freestyle** is usually the fastest swimming style.

شنای آزاد معمولاً سریع‌ترین سبک شناست.

front crawl

کرال سینه

He uses a smooth **front crawl** when he swims long distances.

او وقتی مسافت‌های طولانی شنا می‌کند، از کرال سینه‌ای نرم و روان استفاده می‌کند.

breaststroke

شنای قورباغه

**Breaststroke** is easier for many beginners.

شنای قورباغه برای خیلی از مبتدی‌ها آسان‌تر است.

backstroke

کرال پشت

I enjoy **backstroke** because I can breathe more easily.

من کرال پشت را دوست دارم چون راحت تر می توانم نفس بکشم.

back crawl

کرال پشت – در مکالمه معمولاً **backstroke** رایج تر است

The coach asked us to practice **back crawl** for ten minutes.

مربی از ما خواست ده دقیقه کرال پشت تمرین کنیم.

butterfly

شنای پروانه

**Butterfly** takes a lot of strength and good timing.

شنای پروانه به قدرت زیاد و زمان بندی خوب نیاز دارد.

dog paddle

شنای سگی

When I was little, I could only do the **dog paddle**.

وقتی کوچک بودم، فقط می توانستم شنای سگی انجام بدهم.

sidestroke

شنای پهلو

**Sidestroke** is useful when you want to save energy in the water.

شنای پهلو وقتی می خواهی در آب انرژی ذخیره کنی مفید است.

## حرکت شنا به انگلیسی – **Stroke** یا **Push-up**؟

یکی از اشتباهات رایج فارسی زبان ها این است که عبارت «حرکت شنا» را در همه موقعیت ها یکسان ترجمه می کنند. در انگلیسی باید ببینیم منظورمان حرکت شنا در آب است یا حرکت ورزشی روی زمین.

stroke

حرکت شنا / سبک ضربه و حرکت دست و پا در آب

Your **stroke** looks much better than before.

حرکت شنایت خیلی بهتر از قبل شده است.

swimming stroke

نوع حرکت / سبک شنا

Which **swimming stroke** do you find the hardest?

کدام حرکت یا سبک شنا برایت سخت تر است؟

push-up

حرکت شنا روی زمین

I do twenty **push-ups** every morning.

من هر روز صبح بیست تا حرکت شنا می زنم.

## اصطلاحات مربوط به تکنیک و حرکت بدن در شنا

kick

پازدن در آب

Your **kick** needs to be stronger.

پازدنت باید قوی تر باشد.

arm movement

حرکت دست

Focus on your **arm movement** during freestyle.

هنگام شنای آزاد روی حرکت دستت تمرکز کن.

leg movement

حرکت پا

The **leg movement** in breaststroke is very important.

حرکت پا در شنای قورباغه خیلی مهم است.

flutter kick

پازدن کرال / پازدن سریع و پشت سرهم

We practiced **flutter kick** with a kickboard.

ما پا زدن کرال را با تخته شنا تمرین کردیم.

dolphin kick

پا زدن دلفینی

**Dolphin kick** is used in butterfly.

پا زدن دلفینی در شنای پروانه استفاده می شود.

frog kick

پا زدن قورباغه ای

The **frog kick** is the main leg movement in breaststroke.

پا زدن قورباغه ای حرکت اصلی پا در شنای قورباغه است.

pull

کشیدن آب با دست

Try to make your **pull** longer and stronger.

سعی کن کشش دستت در آب بلندتر و قوی‌تر باشد.

push off

هل دادن بدن از دیواره استخر

**Push off** the wall and keep your body straight.

از دیواره استخر خودت را هل بده و بدنت را صاف نگه دار.

glide

سر خوردن در آب

After you push off, **glide** for a few seconds.

بعد از اینکه خودت را هل دادی، چند ثانیه در آب سر بخور.

breathe

نفس کشیدن

Remember to **breathe** every three strokes.

یادت باشد هر سه حرکت یک بار نفس بگیری.

hold your breath

نفس خود را حبس کردن

Don't **hold your breath** for too long underwater.

زیر آب نفست را برای مدت طولانی حبس نکن.

come up for air

بالا آمدن برای نفس گرفتن

She **came up for air** after a few seconds.

او بعد از چند ثانیه برای نفس گرفتن بالا آمد.

tread water

درجا زدن در آب

Can you **tread water** for one minute?

می‌توانی یک دقیقه در آب درجا بزنی؟

float

روی آب ماندن

Relax your body and try to **float**.

بدنت را شل کن و سعی کن روی آب بمانی.

بیشتر بخوانید: آموزش افعال رایج انگلیسی

## لباس شنا به انگلیسی

لباس‌های شنا انواع متفاوتی دارند که در این بخش می‌شناسیمشان:

swimsuit

مایو - بیشتر برای مایوی زنانه یا لباس شنای یک‌تکه استفاده می‌شود، اما گاهی به صورت عمومی هم به کار می‌رود

I bought a new **swimsuit** for the trip.

برای سفر یک لباس شنای جدید خریدم.

bathing suit

لباس شنا / مایو – در انگلیسی امریکایی رایج است

Bring your **bathing suit** if you want to swim.

اگر می‌خواهی شنا کنی، مایویت را بیاور.

swimming costume

لباس شنا / بیشتر در انگلیسی بریتانیایی استفاده می‌شود

She packed her **swimming costume** in her bag.

او لباس شنایش را در کیفش گذاشت.

swimwear

پوشاک شنا / لباس‌های مخصوص شنا

This shop sells **swimwear** for men and women.

این مغازه پوشاک شنا برای مردان و زنان می‌فروشد.

swimming trunks

مایو مردانه / شورت شنا

He forgot his **swimming trunks** at home.

او مایوی مردانه اش را در خانه جا گذاشت.

swim shorts

شلوارک شنا

I prefer **swim shorts** because they're comfortable.

من شلوارک شنا را ترجیح می دهم چون راحت است.

swimming briefs

مایوی مردانه چسبان

Some swimmers wear **swimming briefs** during training.

بعضی شناگرها هنگام تمرین مایوی چسبان مردانه می پوشند.

speedos

مایوی مردانه چسبان – این کلمه در اصل نام برند است، اما در مکالمه برای این مدل مایو هم استفاده می شود

He wore **Speedos** at the swimming competition.

او در مسابقه شنا مایوی چسبان پوشید.

burkini

لباس شنای پوشیده

She wore a **burkini** at the public pool.

او در استخر عمومی لباس شنای پوشیده پوشید.

wetsuit

لباس مخصوص آب سرد یا غواصی

You need a **wetsuit** if the water is very cold.

اگر آب خیلی سرد باشد، به لباس مخصوص آب سرد نیاز داری.

**بیشتر بخوانید: انواع لباس ها به انگلیسی**

## کلاه شنا به انگلیسی و وسایل ضروری شنا

swim cap

کلاه شنا

You have to wear a **swim cap** in this pool.

در این استخر باید کلاه شنا بپوشی.

swimming cap

کلاه شنا

My **swimming cap** keeps slipping off.

کلاه شنایم مدام از سرم لیز می خورد.

nose clip

گیره بینی شنا

I use a **nose clip** when I practice backstroke.

وقتی کراال پشت تمرین می کنم از گیره بینی استفاده می کنم.

earplugs

گوش‌گیر

**Earplugs** help keep water out of your ears.

گوش‌گیر کمک می‌کند آب وارد گوش‌هایت نشود.

flip-flops

دمپایی لانگشتی

Wear **flip-flops** around the pool.

اطراف استخر دمپایی لانگشتی بپوش.

swim bag

کیف شنا

I keep my towel and goggles in my **swim bag**.

حوله و عینک شنا را در کیف شنا می‌گذارم.

robe

حوله پوش

She put on her **robe** after getting out of the pool.

او بعد از بیرون آمدن از استخر حوله پوشش را پوشید.

## وسایل تمرین شنا به انگلیسی

kickboard

تخته شنا

Beginners often use a **kickboard** to practice their kick.

مبتدی‌ها اغلب از تخته شنا برای تمرین پازدن استفاده می‌کنند.

pull buoy

فوم شنا برای تمرین دست

The coach gave us a **pull buoy** to work on our arms.

مربی به ما فوم شنا داد تا روی حرکت دست‌هایمان کار کنیم.

fins

فین شنا / پای غواصی

**Fins** help you swim faster during practice.

فین‌ها کمک می‌کنند هنگام تمرین سریع‌تر شنا کنی.

flippers

فین شنا / پای غواصی

The kids wore **flippers** in the shallow pool.

بچه‌ها در استخر کم‌عمق فین پوشیده بودند.

hand paddles

پدل دست شنا

**Hand paddles** can make your pull stronger.

پدل‌های دست می‌توانند کشش دستت در آب را قوی‌تر کنند.

snorkel

لوله تنفسی شنا یا غواصی

We used a **snorkel** to practice breathing.

ما برای تمرین تنفس از لوله تنفسی استفاده کردیم.

float

شناور (وسیله‌ای که کمک می‌کند روی آب بمانید)

The child held onto a **float** in the pool.

کودک در استخر یک شناور را گرفته بود.

lanerope

طناب جداکننده لاین‌های استخر

Don't hang on the **lanerope**.

به طناب جداکننده لاین‌ها آویزان نشو.

کلمات مربوط به استخر به انگلیسی

indoor pool

استخر سرپوشیده

We use the **indoor pool** in winter.

ما در زمستان از استخر سرپوشیده استفاده می‌کنیم.

outdoor pool

استخر روباز

The **outdoor pool** is open during the summer.

استخر روباز در تابستان باز است.

public pool

استخر عمومی

The **public pool** gets crowded on weekends.

استخر عمومی آخر هفته‌ها شلوغ می‌شود.

private pool

استخر خصوصی

Their villa has a **private pool**.

ویلای آنها استخر خصوصی دارد.

shallow end

قسمت کم عمق استخر

The children should stay in the **shallow end**.

بچه‌ها باید در قسمت کم عمق استخر بمانند.

deep end

قسمت عمیق استخر

I'm not comfortable swimming in the **deep end**.

شنا کردن در قسمت عمیق استخر برایم راحت نیست.

poolside

کنار استخر

We sat by the **poolside** and had a drink.

کنار استخر نشستیم و نوشیدنی خوردیم.

deck

محوطه کنار استخر

The **deck** gets slippery when it's wet.

محوطه کنار استخر وقتی خیس باشد لیز می شود.

diving board

تخته شیرجه

He jumped into the pool from the **diving board**.

و از روی تخته شیرجه داخل استخر پرید.

starting block

سکوی شروع مسابقه شنا

The swimmers stood on the **starting blocks**.

شناگرها روی سکوهای شروع ایستادند.

ladder

نردبان استخر

Use the **ladder** to get out of the pool.

برای بیرون آمدن از استخر از نردبان استفاده کن.

changing room

رختکن

The **changing room** is on the left.

رختکن سمت چپ است.

chlorine

کلر

The pool smells strongly of **chlorine**.

استخر بوی شدید کلر می دهد.

hot tub

وان آب گرم

We relaxed in the **hot tub** after swimming.

بعد از شنا در جکوزی استراحت کردیم.

jacuzzi

جکوزی

The gym has a pool and a **jacuzzi**.

باشگاه یک استخر و یک جکوزی دارد.

بیشتر بخوانید: مکان ها به انگلیسی

## کلمات مربوط به پارک آبی به انگلیسی

water park

پارک آبی

We spent the whole day at the **water park**.

ما کل روز را در پارک آبی گذرانیدیم.

aqua park

پارک آبی – البته water park رایج تر است

The resort has a small **aqua park** for kids.

آن مجموعه تفریحی یک پارک آبی کوچک برای بچه‌ها دارد.

water slide

سرسره آبی

That **water slide** is faster than it looks.

آن سرسره آبی سریع‌تر از چیزی است که به نظر می‌رسد.

splash pad

محوطه بازی آبی برای بچه‌ها

The toddlers played **on the splash pad**.

بچه‌های خردسال در محوطه بازی آبی بازی کردند.

lazy river

رودخانه آرام مصنوعی در پارک آبی

I love floating around the **lazy river**.

من عاشق اینم که در رودخانه آرام پارک آبی شناور شوم.

wave pool

استخر موج

The **wave pool** was the most popular attraction.

استخر موج محبوب‌ترین بخش پارک آبی بود.

water playground

زمین بازی آبی

The **water playground** is perfect for young children.

زمین بازی آبی برای بچه‌های کوچک عالی است.

inflatable tube

تیوب بادی

You need an **inflatable tube** for this ride.

برای این وسیله به تیوب بادی نیاز داری.

pool float

شناور استخری

She relaxed on a **pool float**.

او روی شناور استخری استراحت کرد.

ride

وسیله تفریحی

This **ride** is not suitable for small children.

این وسیله برای بچه‌های کوچک مناسب نیست.

attraction

جاذبه تفریحی

The main **attraction** is the giant water slide.

جاذبه اصلی، سرسره آبی بزرگ است.

locker

کمد

We put our phones and wallets in a **locker**.

ما گوشی‌ها و کیف پول‌هایمان را در کمد گذاشتیم.

wristband

مچ بند

You need a **wristband** to enter the water park.

برای ورود به پارک آبی به مچ بند نیاز داری.

بیشتر بخوانید: کلمات شهربازی به انگلیسی

## افعال پرکاربرد مربوط به شنا

dive

شیرجه زدن

Don't **dive into** shallow water.

در آب کم عمق شیرجه نزن.

jump in

پریدن داخل آب

The water was cold, but I **jumped in** anyway.

آب سرد بود، ولی با این حال داخل آب پریدم.

splash

آب پاشیدن

Stop **splashing water** in my face.

دیگر آب به صورتم نپاش.

paddle

با دست و پا آرام در آب حرکت کردن

The child **paddled across** the shallow pool.

کودک آرام در عرض استخر کم عمق حرکت کرد.

dry off

خود را خشک کردن

**Dry off** before you go into the locker room.

قبل از رفتن به رختکن خودت را خشک کن.

get in the pool

وارد استخر شدن

Wait for the coach before you **get in the pool**.

قبل از اینکه وارد استخر شوی منتظر مربی بمان.

get out of the pool

از استخر بیرون آمدن

The lifeguard asked everyone to **get out of the pool**.

نجات غریق از همه خواست از استخر بیرون بیایند.

warm up

گرم کردن بدن

We always **warm up** before swimming.

ما همیشه قبل از شنا بدنمان را گرم می‌کنیم.

**cool down**

سرد کردن بدن بعد از تمرین

After the race, we did a short **cool down**.

بعد از مسابقه، یک سرد کردن کوتاه انجام دادیم.

بیشتر بخوانید: آموزش افعال عبارتی انگلیسی

## جملات کاربردی در استخر به انگلیسی

**How deep is the pool at this end?**

عمق استخر در این قسمت چقدر است؟

**Is there a lifeguard on duty right now?**

الان نجات‌گریق حضور دارد؟

**Do I need to wear a swim cap in this pool?**

در این استخر باید کلاه شنا بپوشم؟

**Excuse me, where is the locker room?**

بیخشید، رختکن کجاست؟

**Can I rent a locker for my bag?**

می‌توانم برای کیفم یک کمد اجاره کنم؟

**I don't want to get in; the water is too cold.**

نمی‌خواهم وارد آب شوم؛ آب خیلی سرد است.

**Let's come back later; the pool is crowded.**

بیا بعدا برگردیم؛ استخر شلوغ است.

**I'll stay near the edge because I'm not a strong swimmer.**

نزدیک لبه می‌مانم چون شناگر خیلی ماهری نیستم.

**I can't swim very well, so I'll stay in the shallow end.**

من خیلی خوب شنا بلد نیستم، پس در قسمت کم عمق می‌مانم.

**Can you watch my stuff while I swim?**

می‌توانی وقتی شنا می‌کنم مراقب وسایلم باشی؟

**بیشتر بخوانید: آموزش جملات کاربردی در انگلیسی**

## جملات کاربردی در پارک آبی به انگلیسی

**Where can I buy tickets for the water park?**

از کجا می‌توانم بلیت پارک آبی را بخرم؟

**Is this slide safe for kids under six?**

این سرسره برای بچه‌های زیر شش سال امن است؟

**Is there a height limit for this ride?**

این وسیله محدودیت قد دارد؟

**How long is the line for the wave pool?**

صف استخر موج چقدر طولانی است؟

**Where can I get a wristband for my child?**

از کجا می توانم برای فرزندم مچ بند بگیرم؟

**Do we need a tube for this ride, or can we go without one?**

برای این وسیله تیوب لازم داریم یا بدون تیوب هم می توانیم برویم؟

**Excuse me, where is the lazy river?**

بیخشید، رودخانه آرام کجاست؟

**Can I leave and come back later with the same ticket?**

می توانم خارج شوم و بعدا با همان بلیت برگردم؟

## تابلوها و قوانین استخر به انگلیسی

**No diving**

شیرجه زدن ممنوع

**Shallow water**

آب کم عمق

Deep water

آب عمیق

Lifeguard on duty

نجات غریق حاضر است

No running

دویدن ممنوع

Slippery when wet

در صورت خیس بودن لیز است

Shower before entering the pool

قبل از ورود به استخر دوش بگیرید

Children must be supervised

بچه‌ها باید تحت نظارت باشند

Swim at your own risk

شنا با مسئولیت خودتان

Pool closed

استخر تعطیل است

## اصطلاحات کلاس شنا و آموزش شنا

swimming lesson

کلاس شنا

My son has a **swimming lesson** every Monday.

پسر من هر دوشنبه کلاس شنا دارد.

swim coach

مربی شنا

The **swim coach** corrected my breathing.

مربی شنا تنفسم را اصلاح کرد.

instructor

مربی / مدرس

The **instructor** showed us how to float.

مربی به ما نشان داد چطور روی آب بمانیم.

beginner swimmer

شناگر مبتدی

This class is for **beginner swimmers**.

این کلاس برای شناگران مبتدی است.

intermediate swimmer

شناگر سطح متوسط

**Intermediate swimmers** should be able to swim one full length.

شناگران سطح متوسط باید بتوانند یک طول کامل استخر را شنا کنند.

advanced swimmer

شناگر پیشرفته

**Advanced swimmers** train in the fast lane.

شناگران پیشرفته در لاین سریع تمرین می‌کنند.

practice

تمرین

Regular **practice** will improve your technique.

تمرین منظم تکنیکت را بهتر می‌کند.

drill

تمرین تکنیکی

We did a **breathing drill** for ten minutes.

ما ده دقیقه تمرین تکنیکی تنفس انجام دادیم.

technique

تکنیک

Good **technique** is more important than speed at first.

در ابتدا تکنیک خوب از سرعت مهم‌تر است.

breathing practice

تمرین تنفس

**Breathing practice** helped me feel more relaxed in the water.

تمرین تنفس کمک کرد در آب آرام‌تر باشم.

## اصطلاحات مسابقات شنا به انگلیسی

race

مسابقه

She won her first swimming **race**.

او اولین مسابقه شنای خود را برد.

heat

گروه یا نوبت مسابقه

My **heat** starts at ۱۰:۳۰.

نوبت مسابقه من ساعت ۱۰:۳۰ شروع می‌شود.

meet

مسابقه یا رویداد شنا

We have a swim **meet** this weekend.

این آخر هفته مسابقه شنا داریم.

gala

رویداد یا مسابقه شنا - بیشتر در انگلیسی بریتیش استفاده می‌شود

The school **swimming gala** is next Friday.

مسابقه شنای مدرسه جمعه آینده است.

relay

مسابقه امدادی

Our team won the **freestyle relay**.

تیم ما مسابقه امدادی شنای آزاد را برد.

medley

ترکیبی از چند سبک شنا

The **medley** includes butterfly, backstroke, breaststroke, and freestyle.

شنای ترکیبی شامل پروانه، کرال پشت، قورباغه و آزاد است.

lap

«دور شنا» یا گاهی «یک رفت و برگشت»، بسته به کشور و موقعیت

I swam twenty **laps** today.

امروز بیست دور شنا کردم.

length

یک طول استخر

Can you swim one **length** without stopping?

می‌توانی یک طول استخر را بدون توقف شنا کنی؟

personal best

بهترین رکورد شخصی

She **set a new personal best** in the ۱۰۰-meter freestyle.

او در شنای آزاد ۱۰۰ متر رکورد شخصی جدیدی ثبت کرد.

record

رکورد

He broke the **school record** in backstroke.

او رکورد مدرسه را در کرال پشت شکست.

finish

خط پایان / تمام کردن مسابقه

He touched the wall first at the **finish**.

او در پایان زودتر از همه دیواره را لمس کرد.

## جمع بندی

در این مقاله با مهم‌ترین کلمات شنا به انگلیسی، انواع شنا، وسایل مورد نیاز، اصطلاحات استخر، پارک آبی و جملات کاربردی آشنا شدید. اگر این واژه‌ها را همراه با مثال‌ها تمرین کنید، هم در موقعیت‌های واقعی مثل استخر و سفر راحت‌تر صحبت می‌کنید، هم تفاوت کلمات مهمی مثل **stroke** و **push-up** یا **goggles** و **glasses** را بهتر به خاطر می‌سپارید.

## سوالات متداول

## لباس شنا به انگلیسی چی میشه؟

لباس شنا به انگلیسی معمولا **swimsuit** یا **bathing suit** گفته می‌شود. برای پوشاک شنا به صورت کلی هم از **swimwear** استفاده می‌کنیم.

## کلاه شنا به انگلیسی چی میشه؟

کلاه شنا به انگلیسی **swim cap** یا **swimming cap** است.

## شنای قورباغه به انگلیسی چی میشه؟

شنای قورباغه به انگلیسی **breaststroke** است.

## حرکت شنا به انگلیسی چی میشه؟

اگر منظور حرکت شنا در آب باشد، باید بگوییم **stroke**. اگر منظور حرکت ورزشی روی زمین باشد، باید بگوییم **push-up**.