



## الاستعداد و التوعية لموسم السباحة



♣ لدى توجهك إلى الشاطئ أو المسبح أخذ اللوازم الضرورية للوقاية (واقي للشمس، مياه شرب، قبعة للرأس، نظارات واقية للشمس،...)



♣ عدم التعرض لأشعة الشمس بين الساعة ١١ و الساعة ١٥ .

♣ استعمال المستحضرات الوقائية للحماية من أشعة الشمس باستمرار.

♣ شرب السوائل الخالية من الكحول خصوصا المياه بكميات كبيرة خصوصا الأولاد الذين لا يتحسسون الشعور بالعطش خلال اللعب في المياه.



♣ مراقبة الأولاد باستمرار و عدم السماح لهم بالسباحة بدون وجود مراقب

♣ الامتناع عن السباحة في الأماكن البعيدة عندما تكون وحيدا او عندما يكون الموج عاليا او التيارات قوية



♣ الامتناع عن السباحة مباشرة بعد تناول الطعام و المشروبات

♣ في حال إصابتك بشد عضلي التمدد على الظهر و الأسترخاء

♣ منع الأولاد من الركض حول أحواض السباحة و القفز في الجهة العميقة منها.

♣ عدم ممارسة رياضة التزلج على الماء أو ال JET SKI ما لم تكن مرتديا سترة الإنقاذ و بعيدا عن المناطق المخصصة للسباحة.



♣ عدم شرب الكحول و قيادة القوارب او JET SKI

♣ يجب الجلوس داخل القارب مع ارتداء سترة النجاة عند التنزه به.

♣ عدم القفز من الأماكن العالية خصوصا في المواقع الصخرية

♣ الابتعاد عن ضفاف الأنهر خصوصا في فصل الربيع حيث يكون التيار سريعا" جراء ذوبان الثلوج.



♣ عدم السباحة في الأنهر و البحيرات و برك الري الزراعية

♣ الاتصال فورا بفرق الدفاع المدني على رقم الطوارئ ١٢٥ عند حصول أي حادث.