

الاستمتاع بالمياه أسلوب أسترالي في الحياة أسلوب التمتع بالحياة في المياه وبالقرب منها



لمعرفة المزيد عن السباحة وعن وسائل
الحفاظ على سلامتك بالقرب من المياه
تفقد الموقع

[drowningprevention.org.au/
culturalwatersafety](http://drowningprevention.org.au/culturalwatersafety)

أسلوب التمتع بالحياة في المياه وبالقرب منها

في Royal Life Saving، نريد أن يتمتع جميع
الأستراليين، مهما كانت أعمارهم وتجاربهم
وخلفياتهم، بالحياة في المياه. وهذا يعني
الخروج والتمتع إلى أقصى حد بالمياه، ولكن
علينا القيام بذلك بأمان. مهما كان عمرك أو
مدى قدرتك على السباحة، هناك فرص كثيرة
لتعلم السباحة وتحسين مهارات الحفاظ على
سلامتك في المياه.

نذكر في هذا المنشور بعض النصائح البسيطة
لضمان الحفاظ على سلامتك وسلامة أحبائك
في المياه وبالقرب منها.

دعونا نحافظ على سلامة بعضنا
البعض بالقرب من المياه



ROYAL LIFE SAVING
NSW | ACT | TAS

تفقد أحوال الطقس قبل الخروج

قد يُشكل التغيُّر في أحوال الطقس والمياه خطورة كبيرة

- تفقد أحوال الطقس على الإنترنت أو على تطبيق الطقس وعند وصولك راقب جيداً أحوال المياه قبل دخولها



اعرف قدراتك وتجنب المخاطرة

- لا تزال المخاطرة قرب المياه هي السبب الرئيسي للموت غرقاً، خصوصاً لدى الذكور فوق سن 18 عاماً
- تجنّب شرب الكحول قبل دخول المياه، أو عندما تشرف على الأطفال.
- تجنّب دخول المياه في أماكن وظروف لست معتاداً عليها.
- تجنّب الذهاب للسباحة بمفردك؛ فذلك ليس أكثر أماناً فقط، بل أكثر متعة أيضاً.



أشرف على أطفالك في جميع الأوقات

الإشراف على أطفالك هو أهم شيء يمكنك أن تفعله للحفاظ على سلامتهم قرب المياه. وتذكر أن أي تشتيت في انتباهك سيكون محفوفاً بالمخاطر ويعرض أطفالك للخطر. سوف تساعدك إجراءات "الاستمرار في المراقبة" التالية الخاصة بلمنع الغرق في الحفاظ على سلامة أطفالك قرب المياه

- **أشرف.** أشرف على أطفالك بعناية عندما يكونوا قرب المياه
- **قيّد** إمكانية الوصول. قيّد إمكانية وصول الأطفال إلى المياه
- **علم.** علم الأطفال مهارات السلامة في المياه
- **استجب.** تعلم وسائل الاستجابة في حالة الطوارئ



ارتد سترة النجاة عندما تقوم بنشاط في المياه

على كل شخص، حتى السباحين المهرة، ارتداء سترة النجاة عند القيام بنشاط في المياه، لأنك قد تضطر إلى البقاء وقتاً طويلاً في المياه إذا حصل حادث.

- ارتد سترة النجاة عندما تكون على متن قارب أو عندما تتزلج على دراجة مائية أو تبحر على قارب شراعي أو تمارس التجديف بالكانو أو الكاياك أو بيديك على لوح أو تصطاد السمك على الصخور.



ROYAL LIFE SAVING
NSW | ACT | TAS