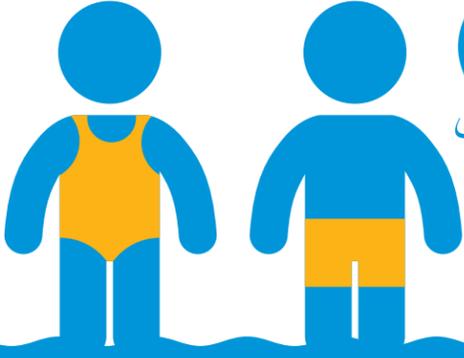


# تعليمات السلامة لـ (حمامات السباحة)

للآباء والأمهات والأطفال



هل كنت تعلم ان عليك الانتباه الى الملاحظات التاليه:

مراقبة الأطفال أثناء السباحة هو مسؤوليةك، وظيفة المنقذ هو المراقبة تجنباً لحدوث أي حالة غرق وتنبه الآخرين إذا ما لم يتبعوا قواعد السلامة.



من الممكن أن تحدث حالة الغرق دون سماع أي صراخ لذا يرجى الانتباه إلى حركات الشخص وإذا ما كان يحاول الصراخ لطلب المساعدة.



دروس السباحة ضرورية جداً ومستوى المهارة يختلف من شخص لآخر، لكن هذا لا يستبعد حدوث مشاكل غرق حيث أن العديد من الأطفال الذين غرقوا في حمامات السباحة كانوا يعرفون كيفية السباحة بشكل جيد.



حالات الغرق تحدث بسرعة لذا يجب التعامل معها بالسرعة المطلوبة.

تأكد من تعلم الأطفال خمسة طرق صحيحة عن كيفية السباحة السليمة وتطوير مهارات الانقاذ.

السباحة بشكل دائري ومن ثم الخروج من الماء.



تعلم العوم والطوفان لمدة دقيقة واحدة.



تعليم الغطس بشكل صحيح من خلال أخذ خطوة إلى الوراء والقفز في الماء بشكل رأسي والعودة إلى السطح.



تعلم الخروج من الماء دون استخدام السلم.



السباحة 25 ياردة ومن ثم الخروج من بركة السباحة (المسبح).



يجب عليك مراقبة طفلك

عند ممارسة السباحة أو عندما يكون حول بركة السباحة (لا تشغل نفسك بأمر آخر).



تعلم المزيد على الموقع [safekids.org](http://safekids.org).



SAFE  
K:DS  
WORLDWIDE™