



Svenska
Livräddningssällskapet

يرجى اتباع إرشادات وزارة الصحة حول فيروس الكورونا عندما تتواجد في أماكن السباحة

إجراءات أمان السباحة

هذه الإرشادات تم إعدادها من قبل منسقي مشروع تيا في مقاطعة سكونا، وبالتعاون مع كل من مشروع ناد وبلدية لوند ومنظمة رابطة إنقاذ الحياة

www.sjoraddning.se/sjosakerhet/badsakerhet



Länsstyrelsen
Skåne



Foto: Citizen Alliance of Grenoble/Facebook

اسبح دائماً مع
شخص آخر



لا تقفز أو تغطس في مياه
مجهولة. أي فيما إذا كنت لا تعرف
أنها مخصصة للسباحة

لا تبالي في تقييم مقدرتك
في السباحة. اسبح دائماً على
امتداد الشاطئ



أبداً لا تقوم بدفع احداً الى الماء
ولا تتمدك بشدة بأحد في الماء



اطلب المساعدة فقط إذا
كنت في حاجة لها



Foto: Marta Holmberg, TT

لا تلعب معدات الإنقاذ. وعند القيام بانقاذ أحد
يجب عليك أن تضع شيئاً بينك وبين الشخص المحتاج
للمساعدة "شئ يمكنك أن تمدده إلى الشخص الذي
يحتاج للمساعدة كعصا" ولا تمد يدك مباشرة لسحبه

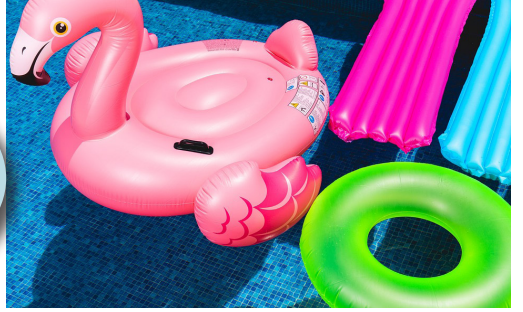


Foto: Sanna Alm, Strängnäs kommun

لا تسبح تحت الجسور أو تحت
الأماكن المعدة للقفز

لا تجري على الجسور ولا على أطراف
أحواض السباحة فقد تنزلق

تجنب استخدام اللعب الهوائية
وأطواق السباحة الهوائية في البحار
والأنهار والبحيرات فهذه الأشياء ممكن
ان تدفع بسرعة إلى المياه العميقة



بلغ دائماً بالمكان الذي سوف
تسبح فيه ومتى سوف تعود
من السباحة



تجنب أشعة الشمس القوية
في وسط النهار



راقب دائماً الاطفال الذين بقربك أو في الماء.
الطفل قد يغرق في المياه الغير عميقة أو الضحلة



Foto: Jullana Wiklund



لا تسبح ابداً فيما إذا قد
شربت خمره أو إذا ما زالت
الخمره موجودة في جسمك

الغرق يحدث بصمت وبدون أن تشعره
لذلك كن متنبه لأي وجوه تتمايل في الماء
وللعيون المحدقة وللرؤس الذي تختفي
تحت الماء



ضع في حسابك أن هنالك فرق كبير بين السباحة
في البحر والبحيرة. فالعمق في البحيرة يزداد بسرعة و
الأمواج والتيارات في البحر ممكن أن تسبب الكثير من
الحوادث حتى ولو كانت المياه غير عميقة



دائماً قم بالبحث والتعرف عن مكان وجود
طوق النجاة ومعدات الإنقاذ. وذلك حتى تتمكن
من إحضار أدوات النجاة أو أن تطلب شخص آخر
ياحضرها وذلك فيما إذا ما حصلت حادثة