

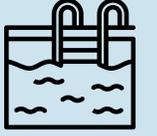
8 نصائح للسلامة عند المسطحات المائية

أصبحنا في فصل الصيف تقريبًا! حرارة الجو وأشعة الشمس تعني قضاء الناس المزيد من الوقت خارج المنزل بالقرب من الماء.* من الضروري أن يعرف الناس في كل الأعمار تدابير السلامة الأساسية. الغرق هو السبب الرئيسي لوفاة الأطفال من عمر 1 عام إلى 4 أعوام، وهو ثاني سبب رئيسي للإصابات المميتة غير المقصودة لدى الأطفال بعمر 5 سنوات حتى 14 سنة. إليك بعض النصائح لحفظ سلامتك أنت وعائلتك.

الإشراف المباشر على الأطفال في وحول الماء، حتى في حالة وجود منقذ، وتعلم علامات الغرق.



علم أولادك ألا يقتربوا من الماء إلا بعد الحصول على الإذن بذلك.



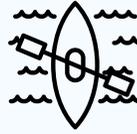
راقب دومًا وجود أي رايات أو إشارات أو لافتات تحذر من أحوال السباحة غير الآمنة. تعلم تمييز المخاطر العامة للمياه.



لا تسبح بمفردك أبدًا.



يجب أن يرتدي الناس من جميع الأعمار سترة النجاة عند ممارسة التجديف أو عند الوجود في أي مسطح مائي مفتوح (النهر والمحيط وغيرهما).



يجب أن يرتدي الأطفال أو السباحون بدون خبرة سترات الإنقاذ بمقاس ملائم لكل منهم داخل الماء وحولها.



تأكد من تمتع كل أفراد الأسرة بالمهارات الأساسية للسباحة، مثل معرفة كيفية الطفو والتقدم في الماء. تقدم العديد من المدن وجمعيات الشبان المسيحيين والمراكز المجتمعية دروساً مجانية أو مخفضة التكلفة لتعليم السباحة.



علم الأطفال ألا يدفعوا بعضهم بعضاً في الماء أو يلعبون ألعابًا تشمل كتم الأنفاس.

