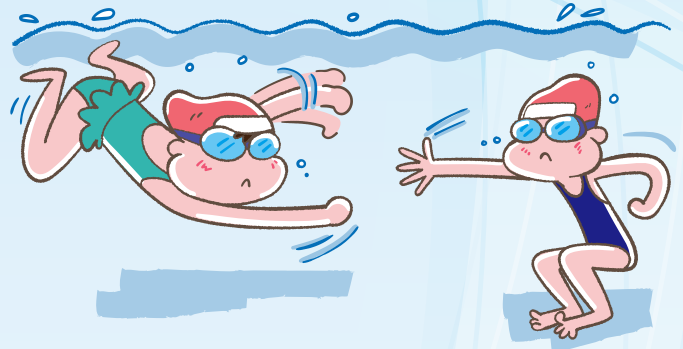


قواعد السلامة عند السباحة



للبالغين

تعلم السباحة

- لا تترك الطفل في الماء بدون إشراف
- سجل طفلك في دروس السباحة
- تعلم الاسعافات الاولية
- ارتدِ سترة النجاة إذا لم تكن سباحًا قويًا

للأطفال

تعلم كيف تسبح

- لا تسبح وحدك
- تأكد من أنك ترى قاع المكان الذي تسبح فيه
- ارتدي سترة النجاة
- يجب على الاطفال البقاء في المناطق المخصصة لهم والخاضعة للمراقبة
- لا تغوص في المسبح أو تحبس أنفاسك
- الابتعاد عن الأمواج ومصارف مياه المسبح

