



السلامة حول المياه



يُعدّ التواجد حول المياه جزءًا من الحياة اليومية الأسترالية. سواء كان ذلك على الشاطئ أو الأنهار أو الجداول أو برك السباحة العامة أو في الفناء الخلفي أو المنتجعات الصحية أو السدود في المزارع.

يحصل في أستراليا عدد كبير من حوادث الغرق ومن المهم الحفاظ على السلامة من خلال:



- الإشراف على الأطفال



- تجنّب شرب الكحول حول المياه



- التعرف على أحوال المياه



- لباس سترة النجاة



- تعلم السباحة



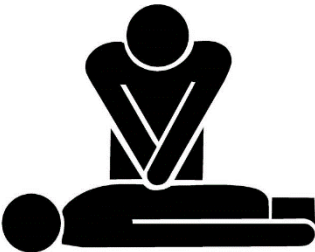
- السباحة بين الأعلام

- اسبح بين الأعلام الحمراء والصفراء على الشاطئ
- قم دائماً بالسباحة أو ركوب الأمواج في الأماكن التي يحرسها منقذو الغرقى أو رجال الإنقاذ.
- اسبح دائماً تحت إشراف أحدهم
- اقرأ التعليمات واتبعها
- إذا لم تكن متأكدًا من ظروف ركوب الأمواج، فاسأل منقذ الغرقى أو رجل الإنقاذ.



تذكر – بغض النظر عن مستوى مهارتك وثقتك بنفسك، تجنب الذهاب بمفردك. إذا ذهبت بمفردك، فتأكد من السباحة في شاطئ أو حوض سباحة مراقبين حيث يتواجد رجال إنقاذ مناوبون.

- تعلم كيفية إجراء الإنعاش



- يجب على الجميع، حيثما أمكن، أن يتعلموا كيفية إجراء الإنعاش القلبي الرئوي (CPR)، لأن ذلك يمكن أن يمنع الوفاة بسبب الغرق

أهم 5 نصائح للتمتع بالسلامة حول المياه:



- ملابس مناسبة لك ولعائلتك – الملابس التي يمكن ارتداؤها في الطقس الدافئ أو البارد
- أحذية مريحة
- أدوات العناية الشخصية مثل الشامبو أو الصابون أو مزيل رائحة العرق
- الأدوية التي قد تحتاجها بعد وصولك إلى أستراليا.



يمكنك العثور على مزيد من المعلومات على موقع Royal Life Saving الإلكتروني.

- www.royallifesaving.com.au/summerwatersafety
- www.royallifesaving.com.au/educate-participate/education/classroom-resources
- www.royallifesaving.com.au/educate-participate/education/water-smart

تُركت هذه الصفحة فارغة عن قصد

طبعة منقّحة (April 2025)