

# متعة وتسلية على حافة الماء وفي الماء وفوق الماء.

نصائح للسباحة بسلام.

## قواعد للسباحة في حمامات السباحة

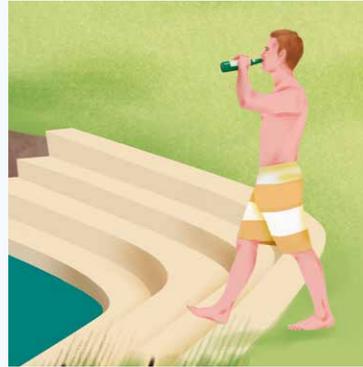
يجب على الشخص البالغ المصاحب للأطفال مراقبة هؤلاء الأطفال والإشراف عليهم، كما يجب عليه أيضا أن يكون قادرا على السباحة.



أما الأطفال الصغار فلا بد من مرافقتهم في حوض السباحة.



ممنوع السباحة على كل شخص في حالة سكر أو تحت تأثير المخدرات.



لا تقفز في الماء إلا في حالة عمق كاف وفي مكان خالي من العوائق.

لا تقفز أبدا في مياه متحركة أو مياه لا تعرفها من قبل. وإن مناطق المستنقعات والأراضي الرطبة خطيرة.



لا تقفز في الماء طالما كانت حرارة جسمك مرتفعة، بل قم بتبريد جسمك قبل الخوض في الماء.



احمي نفسك مع أشعة الشمس القوية واذهب إلى الظل.



لا تسرف في تقدير مهارتك. ولا تسبح مسافات طويلة وحدك.

غارد الماء واخرج من حوض السباحة إذا كنت بردانا.



أما فراش الهواء وعوامات الذراع وخرطوم السيارة وغيرها من الوسائل التي تساعد على السباحة فهي لا توفر الأمان.



فلا تدخل بها إلى أماكن الماء العميقة.



وللمزيد من المعلومات أنظر [www.migesplus.ch/baignade-securite](http://www.migesplus.ch/baignade-securite)

التحرير: Marc Audeoud (SSS), André Frei (VHF)

- النشر:
- Verband Hallen- und Freibäder VHF
  - Société Suisse de sauvetage SSS
  - Croix-Rouge suisse CRS

اللغات: Deutsch, Français, Italiano, English, العربية (Arab), فارسي (Farsi), تيجري (Tigri)

الطلب: [www.migesplus.ch/baignade-securite](http://www.migesplus.ch/baignade-securite)

التخطيط: Minz, Agentur für visuelle Kommunikation, Luzern

التصوير: Corina Vögele, Kriens

Version: 2016 | 01

ARAB

[www.migesplus.ch/baignade-securite](http://www.migesplus.ch/baignade-securite)



Croix-Rouge suisse  
Schweizerisches Rotes Kreuz  
Croce Rossa Svizzera

دش قبل أن تذهب إلى الماء.



اسبح فقط بملابس السباحة أو ملابس السباحة أو البيكيني المصنوعة من مواد مناسبة للسباحة، ولا تسيح أبداً بملابسك اليومية.

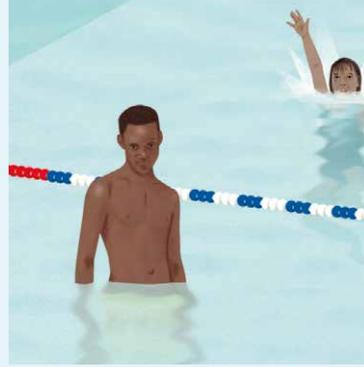


يجب ألا تقم بدفع أي شخص في الماء أو بغوصه تحت الماء.  
ولا تفعل ذلك حتى ولو كنت تمزح وتلعب.



إذا كنت غير قادر على السباحة فادخل الماء فقط إلى حد لا يفوت عمقه مستوى بطنك.

إبقى في الحوض والمساحات المخصصة لغير القادرين على السباحة.



إذا كنت بحاجة إلى أي شيء، اسأل أحد العاملين بالمسبح. فسوف يساعدك بكل سرور.



واعمل بتعليمات العاملين بالمسبح. وكل من كان تصرفه غير لائق تجاه الغير فإنه يتم طرده من المسبح.



يجب مراعاة الآخرين، وخاصة الأطفال وكبار السن.



استخدم للقفز منصّات الانطلاق والوثب أو لوح الغوص.

لا بد من مراعاة اللافتات في حمام السباحة.



إنّ الأرضيات في حمام السباحة رطبة وزلقة، لذلك يتعيّن السير عليها ببطء.



اقرأ قواعد الاستحمام والنظام الداخلي الخاص بالمسبح. وإذا كانت لديك أسئلة فاسأل أحد المشرفين.



فإنه ممنوع في المسبح أخذ صور أو التصوير بالفيديو أو تسجيل الأصوات.



حافظ على نظافة الماء والمناطق المحيطة بها.

يجب رمي النفايات، مثل زجاج البلاستيك أو علب الألمنيوم أو الورق في دلو النفايات المعدّة لذلك.



لا تسيح في أماكن تمر فيها السفن والقوارب أو يعيرها المتزحلقون على الماء.



إنّ السباحة أثناء العواصف الرعدية لأمر خطير للغاية. في تلك الحالات يجب ترك المياه فوراً.

