

١. قم بالسباحة بين الأعلام الحمراء والصفراء
إن تلك الأعلام تحدد المنطقة التي يقوم براقبتها منقذي الحياة.

٢. ارفع ذراعك إلى أعلى
إذا كنت في حاجة إلى المساعدة بينما أنت في الماء، أرفع ذراعك
وأصرخ لطلب المساعدة.
احتفظ بالهدوء، واطفو وانتظر المساعدة.

٣. علامات السلامة
ابحث عن علامات السلامة حيث أنها ستدلك على الخطر الذي على الشاطئ.

٤. اسأل منقذ الحياة
اسأل منقذ الحياة عن السلامة على الشاطئ أو عن أفضل مكان للسباحة.

٥. قم بالسباحة مع صديق
راقب أطفالك في كل الأوقات وهم في المياه.
• إذا وقعت في مشكلة أو رأيت شخص في مشكلة في المياه، اطلب
منقذي الحياة أو اتصل بالرقم ٠٠٠.

أشياء أخرى يجب أن تتذكرها

١. تأكد دائماً من قدرتك على الوقوف ولمس القاع بينما
أنت في المياه.

٢. لا تقم بالسباحة عقب تناول وجبة طعام مباشرةً.

٣. قم بالسباحة أثناء ساعات النهار وفي الشواطئ التي بها
دوريات من منقذي الحياة.

٤. لا تقم بالسباحة بعد تناول شراب كحولي

٥. لا تقم أبداً بالقفز أو الغطس في المياه.

حيثما لا توجد أعلام - ممنوع السباحة
إذا كنا لا نستطيع رؤيتك - لا يمكننا إنقاذك