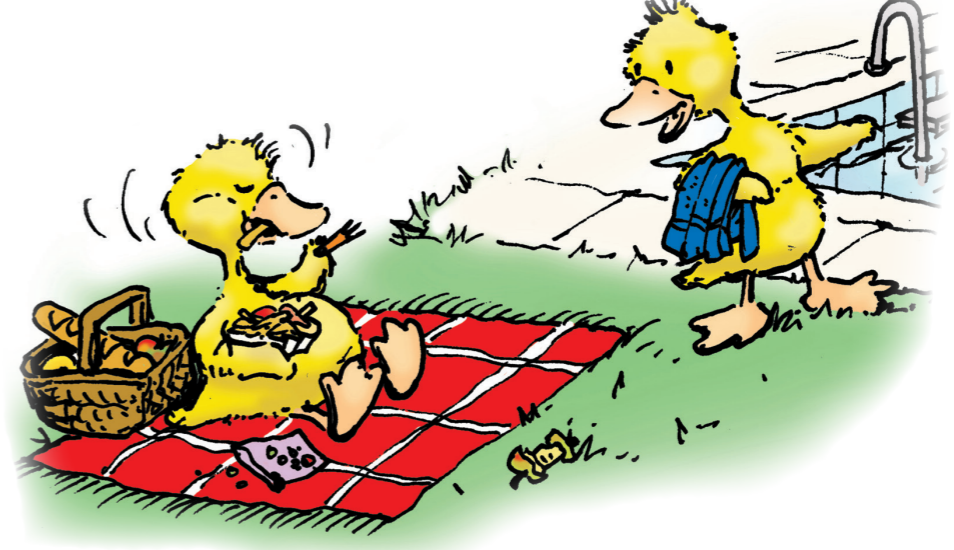


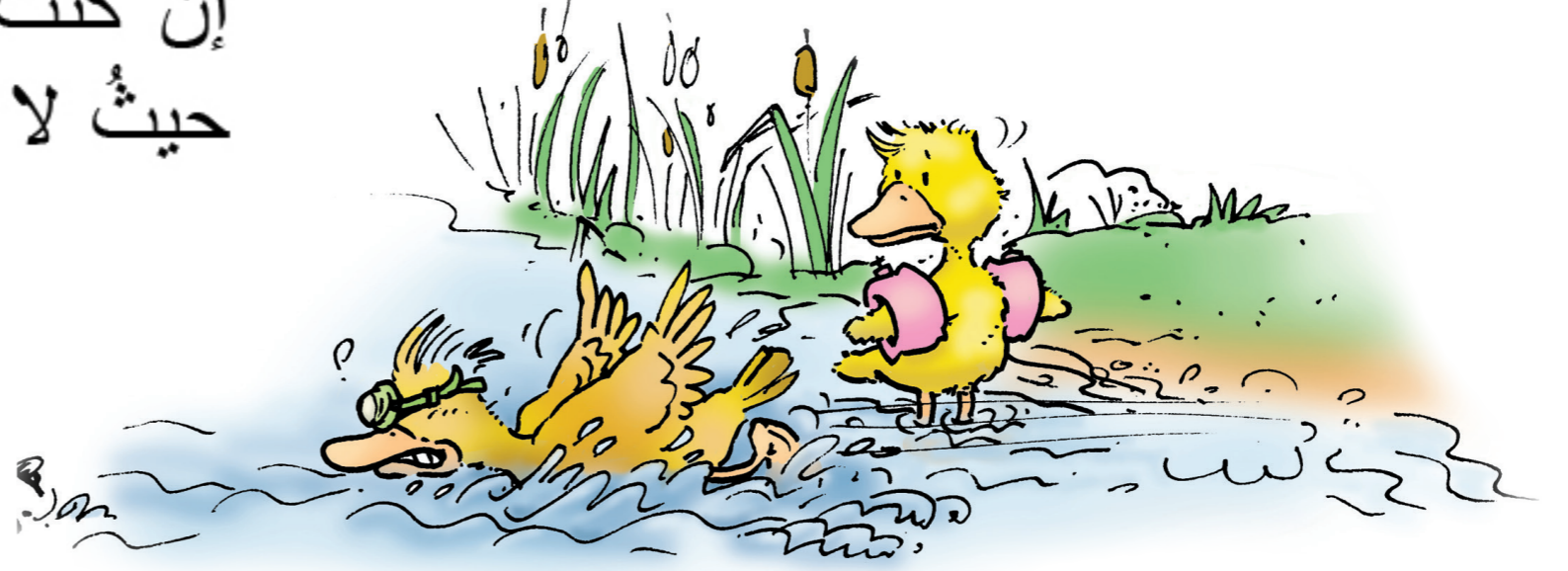
قواعد السباحة

لا تذهب للسباحة أبدًا ومعدتك ممتلئة بالطعام أو خاوية تمامًا.
لا تذهب للسباحة، إلا إذا كنت تشعر أنك بخير وصحتك جيدة. برّد جسدك واستحم قبل نزولك إلى المياه.



لا تبالي في تقدير إمكانياتك وقدراتك.

إن كنت غير ماهر في السباحة، فلا تنزل إلا إلى حيث لا يعلو الماء عن مستوى بطنك.

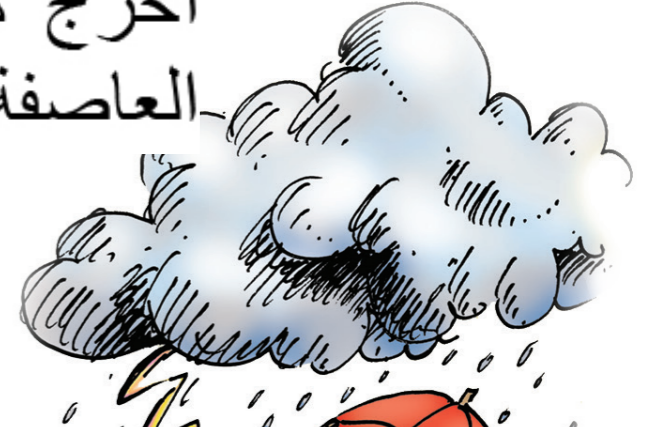


لا تطلب المساعدة إذا لم تكن حقًا في خطر، وساعد الآخرين إذا احتاجوا للمساعدة.

لا تسبح حيث تسير القوارب والسفن.

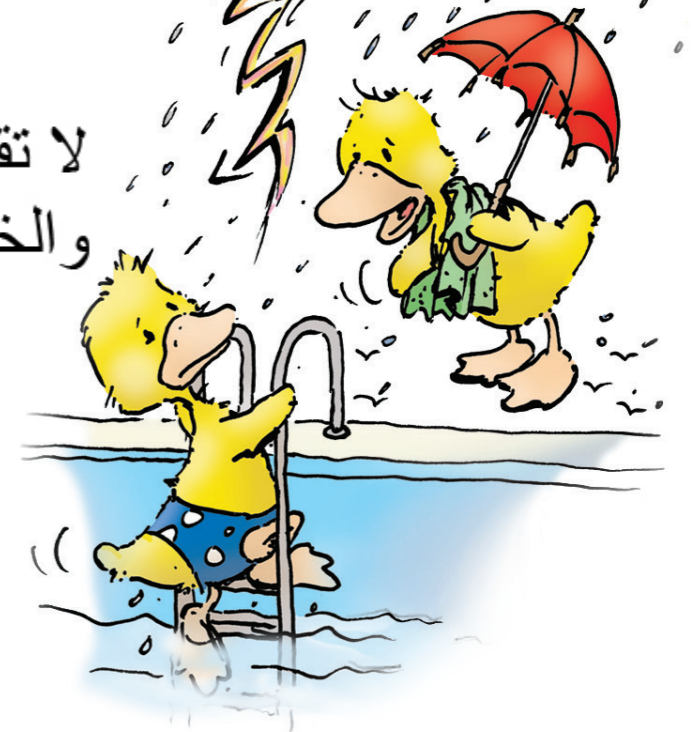
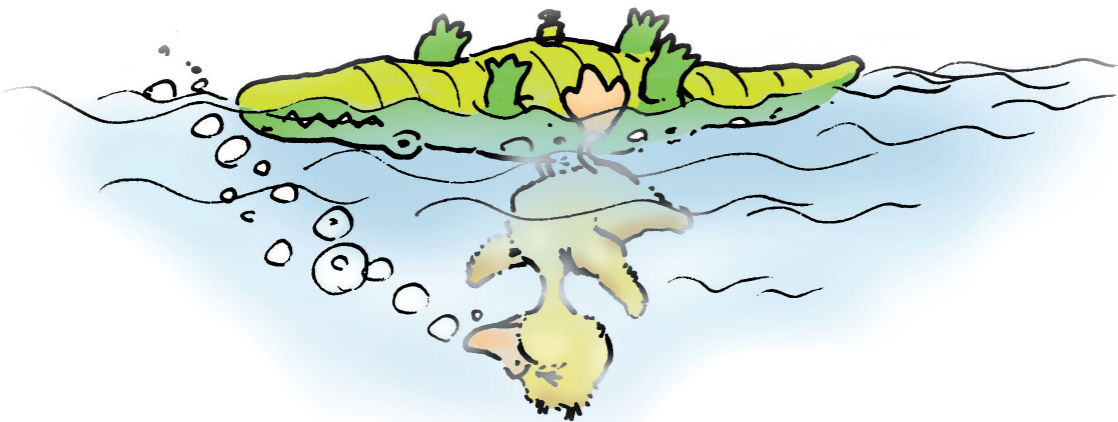


السباحة أثناء العواصف الرعدية خطرٌ على الحياة، أخرج من المياه فورًا واحتمي في مبنى آمن من العاصفة.



لا تقفز في المياه إلا في الأماكن العميقة بالقدر الكافي والخالية من أي شيء.

الأدوات التي تُنفخ لتساعد على السباحة لا تضمن لك السلامة ولا توفر لك الحماية من الغرق في الماء.



حافظ على نظافة المياه وما يحيط بها، وارم النفايات في سلة المهملات.