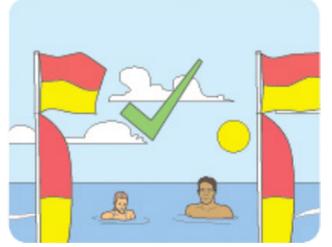


أفضل نصائح من المنقذين البحريين

لا توجد أعلام = لا تسبح

اسبح دائماً بين الأعلام الحمراء والصفراء

عندما ترى أعلاماً حمراء وصفراء على شاطئ، فهذا يشير إلى أن هناك خدمة لإنقاذ الحياة تعمل حالياً على ذلك الشاطئ. لقد اختار رجال الإنقاذ جزءاً من الشاطئ كأفضل مكان للسباحة وسيشرفون عن كثب على هذه المنطقة. يولي رجال الإنقاذ اهتماماً أكبر بالمنطقة الواقعة بين الأعلام الحمراء والصفراء أكثر من أي جزء آخر من الشاطئ.



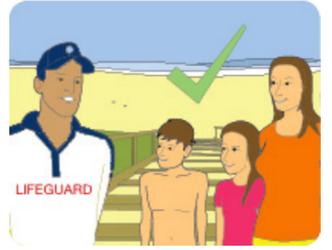
اقرأ لافتات السلامة

قبل أن تذهب إلى الشاطئ تأكد من قراءة لافتات السلامة. سيضمن ذلك أنك على علم بأي تحذيرات أو مخاطر على الشاطئ. ويمكنك أيضاً العثور على معلومات مفيدة أخرى لجعل يومك على الشاطئ أكثر إمتاعاً. قد تجد أيضاً لافتات فردية موضوعة على الشاطئ لإبراز تحذيرات محددة.



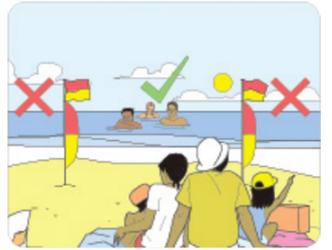
اطلب المشورة من رجال الإنقاذ

إن المنقذين البحريين مدربين تدريباً عالياً ولديهم معرفة جيدة جداً بأمان وأحوال الشاطئ. عند وصولك إلى الشاطئ ابحث عن المنقذين. اسألهم عن أحوال اليوم، وكذلك أية نصائح إضافية حول سلامة الشاطئ قد تكون لديهم لجزء محدد من الشاطئ - لأن كل شاطئ مختلف.



اسبح مع صديق

إنّ السباحة مع صديق (أو أحد أفراد العائلة) ليست فقط وسيلة مريحة للاستمتاع بالشاطئ، بل هي أيضاً تحوط يتسم بالمعقولية والأمان. أثناء السباحة سوياً، يمكنكما مراقبة بعضكما البعض، وإذا كانت هناك حاجة للمزيد من المساعدة، يستطيع أحدكما الاتصال أو طلب المساعدة. وإذا كان كل من يسبحون معاً يعرفون حدودهم، فمن الأفضل تبادل هذه المعرفة مع من حولك حتى يستمتع الجميع بالراحة بدون تدخل.



إذا احتجت للمساعدة، حافظ على هدوئك والفت الإنتباه

حتى الأشخاص الأكثر حذراً يمكن أن يجدوا أنفسهم خارج حدودهم في الماء. إذا كنت لا تشعر بالراحة في الماء وتحتاج إلى المساعدة من رجال الإنقاذ للعودة إلى الشاطئ، حافظ على هدوئك، وارفع ذراعك في الهواء ولوح بها من جانب لآخر. سيؤدي ذلك إلى جذب انتباه أحد المنقذين الذين يمكنهم القدوم لمساعدتك. ويجب الحفاظ على طاقتك من خلال الطفو على ظهرك والبقاء هادئاً. هذا سيضمن حفاظك على الطاقة لتبقى طافياً حتى وصول المزيد من المساعدة.



مرّر رموز QR على القارئة المسحوبة أو شاهد مقاطع فيديو على الموقع الإلكتروني:

- كيف تتعرف على تيار الأمواج
- كيف تنجو من تيار الأمواج

beachsafe.org.au/surf-safety/ripcurrents

تتوفر مقاطع الفيديو بسبعة لغات مختلفة.

شاهد مقاطع الفيديو هذه
عن تيارات الأمواج

للمزيد من المعلومات حول سلامة ركوب الأمواج ولللألعاب التعليمية، وللإطلاع على آخر الأخبار عن الشاطئ، قم بزيارة www.surfhero.com.au

SUTHERLANDSHIRE



مجلس مدينة Sutherland Shire
4-20 Eton Street, Sutherland NSW 2232
هاتف 02 9710 0333 فاكس 02 9710 0265
sutherlandshire.nsw.gov.au