

قواعد الاستحمام مع أوي



مهم - يرجى أخذ ما يلي بعين الاعتبار:

1

لا تذهب للسباحة إلا إذا كنت في حالة بدنية جيدة!
لا تنزل أبدًا إلى الماء بمعدة ممتلئة تمامًا أو فارغة تمامًا!

2

احرص على تبريد جسمك قبل أن تنزل إلى الماء!

3

الاستحمام في أثناء العواصف الرعدية يهدد الحياة.

4

لا تستحم في الأماكن التي تسير فيها السفن والقوارب!

5

لا تقفز في الماء إذا لم تكن تعرف خصائصه!
تجنب المستنقعات والمياه المختلطة بالنباتات!

6

لا تباليح في تقدير قوتك ومهارتك!
تنطوي السباحة في البحر على مخاطر معينة.

7

إذا كنت لا تجيد السباحة، فانزل إلى الماء حتى مستوى بطنك فقط!

8

لا تقفز في الماء إلا إذا كان عميقًا بما فيه الكفاية وكان من دون أي عوائق!

9

احرص على مراعاة المستحمين الآخرين!

10

لا توفر الأدوات القابلة للنفخ التي تُساعد على السباحة، (مثل مرتبة الهواء) أي عوامل أمان في الماء.

11

اترك الماء على الفور، إذا كنت تشعر بالتجمُّد!
اخلع الملابس المبللة وجفف نفسك!

12

لا تلوث المياه وحافظ على البيئة نظيفة!

13

لا تطلب المساعدة إلا عندما تكون في خطر!
ساعد الآخرين الذين يطلبون المساعدة!

