

نصائح حول السباحة



الآمنة للجميع

- احرص دائماً على السباحة بصحبة شخص آخر، وراقبنا بعضكما البعض.
- أول اهتماماً إضافياً لأطفالك عند تواجدهم بالقرب من الماء.
- ضع صحتك بعين الاعتبار. يمكن للحالات الطبية، مثل اضطرابات النبوات أو أمراض القلب، أن تزيد من خطر تعرض الأشخاص للغرق.
- تجنب المياه التي يتجاوز عمقها مستوى الصدر إذا كنت لا تجيد السباحة.
- لا تتناول الكحول أو المخدرات إذا كنت تنوي السباحة.
- لا تغص في مياه يقل عمقها عن 2.5 متر أو مجهولة العمق.
- انتبه لحالة الطقس، ولا تسبح أبداً أثناء العواصف أو البرق.
- المكان الأكثر أماناً للسباحة هو الشاطئ العام أو المسبح الذي يتوفر فيه منقذون.

تعرف على علامات الغرق

يغرق المئات من سكان مدينة نيويورك كل عام. يمكن أن يحدث ذلك لأي شخص، وفي أي مكان يوجد فيه ماء. يحدث الغرق بسرعة وبصمت. قد يبدو الشخص الذي يغرق وكأنه يتراسق بالماء أو يلوح عندما يكافح من أجل البقاء عائماً على سطح الماء.

قلل من المخاطر التي تواجهها. تعلّم مهارات السباحة الأساسية. فكر في حضور دورة في الإنعاش القلبي الرئوي. يمكن للتنفس الإنقاذي والإسعافات الأولية والاتصال برقم الطوارئ 911 أن تنقذ حياة.



حافظ على سلامة الأطفال

يواجه الأطفال والمراهقون مخاطر أكبر للتعرض للغرق. احرص دائماً على إبقاء الصغار في متناول يدك، حتى في المناطق الضحلة.

لا يغني وجود المنقذين وسترات النجاة عن الإشراف الدقيق من قِبَل البالغين. تأكد من أن مسبحك محاط بسياج آمن يمنع وصول الأطفال إليه.

حافظ على صحتك

يمكن أن تنتشر الجراثيم عن طريق الماء. تجنب الإصابة بالمرض من خلال عدم ابتلاع الماء، والاعتساف قبل السباحة وبعدها. لا تسبح أبداً في مياه عكرة أو متغيرة اللون.

تجنب النزول إلى الماء إذا كنت تعاني من الإسهال، أو إذا كانت لديك جروح مفتوحة. لا تتبول أو تتبرز في الماء. اصطحب الأطفال إلى دورة المياه في فترات متقاربة.

عند ركوب القارب

احرص دائماً على اتباع ممارسات السلامة أثناء ركوب القوارب، وارتي ستر نجات معتمدة من خفر السواحل الأمريكي (U.S. Coast Guard) (تحمل التصنيف I-III). لا ينبغي مطلقاً استخدام أدوات المساعدة على السباحة المملوءة بالهواء، مثل أجنحة السباحة والعوامات.

لمزيد من المعلومات

health.ny.gov/SwimSafe



Department
of Health