



SLRG SSS

الخطر على الحياة

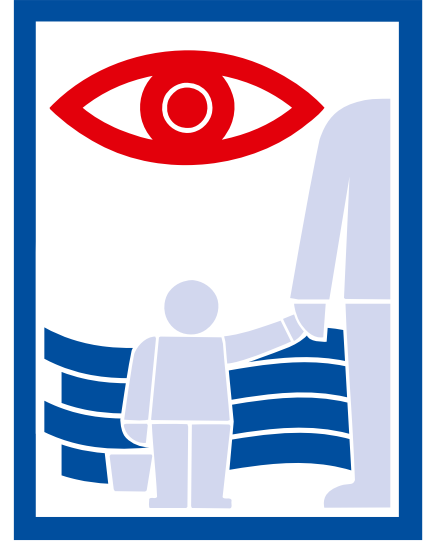
6 قواعد للسباحة في حمامات السباحة:



عدم القفز في الماء أثناء ارتفاع درجة الحرارة! - الجسم يحتاج إلى وقت للتكيف.



عدم السباحة أبدا في الماء بعد تناول الكحول أو تحت تأثير المخدرات! عدم السباحة أبدا في الماء بمعدة خالية أو فارغة تماما (أثناء الجوع).



السماح للأطفال بالسباحة في الماء فقط بمرافقة الكبار - يتم الإشراف على الأطفال الصغار!



عدم السباحة لمسافات طويلة أبدا عندما تكون بمفردك! - حتى الجسم المدرب بشكل جيد قد يعاني من ضعف.



عدم استخدام العوامات أو وسائل المساعدة في السباحة في المياه العميقة! - هي لا توفر الأمن.



لا تقفز في المياه العكرة أو غير المعروفة! - المياه غير المعروفة يمكن أن تكون خطيرة.