



SLRG SSS

# الخطر على الحياة

6 قواعد للسباحة في الأنهار،  
والبحيرات والبحار:



عدم تكديس القوارب! - يجب  
عدم القيام بمناورات.



يجب عدم تجاوز حمولة القارب  
المنصوص عليها.



يجب تزويد السباح بسترّة نجاة  
قابلة للنفخ!



انخفاض درجة حرارة الجسم يمكن  
أن يؤدي إلى تشنج العضلات.  
وكما كانت المياه باردة، كلما  
ينصح بالبقاء في المياه لفترة  
أقصر!



في المياه المفتوحة (الأنهار،  
والبحيرات والبحار) يمكن  
السباحة فقط للسباحين الجيدين  
وذوي خبرة.



يجب استكشاف مناطق النهر  
قبل قيادة القارب!