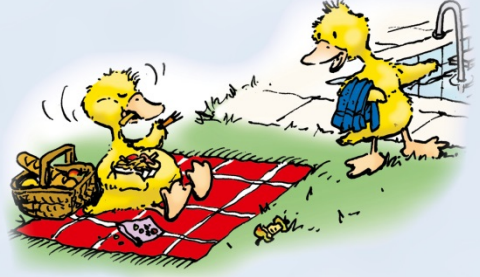


الاستحمام قواعد

اذهب إلى الاستحمام فقط عندما تكون على ما يُرام. قم بتجفيف نفسك واستحم، قبل أن تنزل إلى الماء.



لا تنزل أبدًا إلى الماء ومعدتك ممتلئة تمامًا أو خاوية تمامًا.



لا تطلب النجدة أبدًا إذا لم تكن في خطر فعلاً، لكن ساعد الآخرين عندما يحتاجون إلى العون.

لا تستحم في الأماكن التي تسيرُ فيها السفن والقوارب.

إذا لم تكن سباحًا فانزل فقط حتى يصل الماء إلى بطنك.



لا تبالغ في تقدير نفسك وقوتك.

لا تستحم في الأماكن التي تسيرُ فيها السفن والقوارب.



في حالة العواصف الرعدية يكون الاستحمام خطرًا على الحياة. غادر المياه فورًا وابحث عن مبنى ثابت.

حافظ على نظافة المياه ومحيطها، وقم بإلقاء المخلفات في سلة المهملات.

وسائل المساعدة من أطواق النجاة القابلة للنفخ لا توفر لك الأمان في المياه.



اقفز في المياه فقط عندما تكون عميقة بما يكفي وخالية.

