



# HALTON REGIONAL POLICE SERVICE

## One Team - People First

### Arabic

#### نصائح السلامة المائية: كيفية البقاء آمنا على الماء

#### 1. استخدم الألعاب القابلة للنفخ والزوارق وألواح التجديف بمسؤولية

- اختر المعدات المناسبة: تأكد من أن ألعابك القابلة للنفخ وقوارب الكاياك وألواح التجديف مناسبة لمستوى مهارتك وظروف المياه ؛ لا يقصد استخدام ألعاب البلياردو في البحيرات والأنهار.
- تحقق من الظروف الجوية: تجنب الخروج على الماء إذا كان من المتوقع رياح قوية أو نسائم بحرية. تحقق دائما من توقعات الطقس المحلية قبل الخروج.
- درجة حرارة الماء: كن على علم بأن درجة حرارة الماء يمكن أن تتغير بسرعة وتكون مختلفة تماما عن درجة حرارة الهواء.
- كن آمنا ، كن مرثيا: تجنب الخروج على الماء عندما يكون هناك انخفاض في الرؤية. لا تنزل على الماء إلا بعد نصف ساعة من شروق الشمس والعودة قبل نصف ساعة على الأقل من غروب الشمس.

#### 2. ارتداء جهاز التعويم الشخصي (PFD)

- ارتديه في جميع الأوقات: ستترات النجاة أو PFDs ضرورية لسلامتك. يجب أن يرتديها الجميع ، بغض النظر عن قدرتهم على السباحة.
- الملاءمة والصيانة: تأكد من أن PFD الخاص بك يناسب بشكل صحيح وفي حالة جيدة. يجب أن تكون دافئة ولكنها مريحة وخالية من أي ضرر.

#### 3. تقييم مهاراتك في السباحة

- اعرف حدودك: كن صادقا بشأن قدراتك على السباحة. إذا لم تكن سباحا قويا ، فتجنب الذهاب بعيدا عن الشاطئ أو المغامرة في المياه العميقة.
- خذ دورة سباحة: ضع في اعتبارك التسجيل في دورات السباحة والسلامة المائية لتحسين مهاراتك وثقتك في الماء.

#### 4. اتبع النصائح العامة لسلامة المياه

- ابق على مقربة من الشاطئ: ابق على مسافة معقولة من الشاطئ. إذا كنت تستخدم المطاطية أو ألواح التجديف ، فابق قريبا من المناطق التي يمكنك العودة إليها بسهولة.



# HALTON REGIONAL POLICE SERVICE

## One Team - People First

- **الإشراف:** راقب دائما رفاقك ، وخاصة الأطفال. لا تترك أي شخص دون مراقبة على الماء. حاول أن يكون لديك دائما شريك معك.
- **حافظ على رطوبتك وأمانك من أشعة الشمس:** اشرب الكثير من الماء وارتن واقيا من الشمس للحماية من الجفاف وحروق الشمس.
- **تعرف على كيفية الإشارة للحصول على المساعدة:** تعرف على طرق الإشارة وتعرف على كيفية طلب المساعدة في حالات الطوارئ. احمل صافرة أو جهاز إشارة آخر.
- **ابق متيقظا:** تجنب تناول الكحول أو المخدرات لأنها ستضعف حكمك وستزيد من سلوك المخاطرة.

### 5. كن مستعدا

- **حمل معدات السلامة:** أحضر حقيبة مقاومة للماء مع معدات السلامة الأساسية ، بما في ذلك صافرة ومصباح يدوي وهاتف خلوي في علبة مقاومة للماء.
- **خطط لرحلتك:** أبلغ شخصا ما بخططك ووقت العودة المتوقع. سيساعد هذا فرق الإنقاذ في تحديد موقعك بسهولة أكبر في حالة الطوارئ.

لمزيد من المعلومات ، قم بزيارة موقع جمعية إنقاذ الحياة أو اتصل بوحدة الشرطة البحرية المحلية.  
ابق آمنا واستمتع بوقتك على الماء!

وحدة هالتون البحرية 905-825-4747 فرعي: 5230  
جمعية إنقاذ الحياة

<https://www.lifesavingsociety.com>