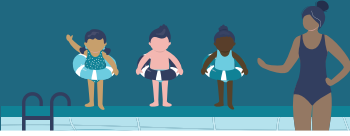


نصائح للسلامة عند السباحة



لا تسبح بمفردك أبدًا.

اسبح فقط في المناطق المخصصة مع وجود حارس إنقاذ. ينبغي للبالغين دائمًا مراقبة أطفالهم بينما يسبحون، حتى إذا كان هناك حارس إنقاذ. لا تسبح في الشواطئ المغلقة أو في المسطحات المائية مثل الخلجان أو الأنهار. تفتح الشواطئ التابعة لإدارة متنزهات NYC يوميًا من عطلة يوم الذكرى إلى عطلة عيد العمال، من الساعة 10 صباحًا إلى 6 مساءً. وتفتح حمامات السباحة الخارجية التابعة لإدارة متنزهات NYC يوميًا بدءًا من الخميس 29 يونيو.



تعلم السباحة.

تعلم أساسيات السباحة ومهارات السلامة في المياه. تقدم إدارة متنزهات NYC صفوف تعلم السباحة (Learn to Swim) المجانية طوال العام. لمزيد من المعلومات حول صفوف Learn to Swim، بما في ذلك التسجيل، زُر الموقع الإلكتروني nycgovparks.org وابحث عن "learn to swim" (تعلم السباحة)، أو اتصل برقم 311.



احترس من التيارات.

التيارات الساحبة هي قنوات من المياه تتحرك بسرعة بعيدًا عن الشاطئ. إذا علقت في أحد التيارات، فابق هادئًا واسبح بموازاة الشاطئ حتى تبتعد عن التيار، ثم اسبح عائداً إلى الشاطئ. لا تسبح ضد التيار مباشرة.



لا تسبح تحت تأثير الكحول أبدًا.

بين المراهقين والبالغين، يرتبط تناول الكحول بواحدة من كل أربع زيارات تقريبًا إلى قسم الطوارئ بسبب الغرق. إذا كنت تتناول الكحول أو العقاقير، فلا تسبح ولا تشرف على أطفال يسبحون.



ابتعد عن المخاطر وحافظ على سلامتك.

اغطس فقط عندما يكون هذا مسموحًا، وتجنب مسابقات حبس النفس، واسبح بقدر استطاعتك فقط، والتزم بجميع اللافتات المعلقة، واشرب المياه وضع واقياً للشمس.

أرسل كلمة "BEACH" (شاطئ) إلى 55676 لمعرفة التحديثات بشأن إشارات السباحة وإغلاق الشواطئ في NYC من برنامج NYC Health Beach Program.



Department of Health
& Mental Hygiene

Department of
Education