

# تبدأ السلامة على الشواطئ من المنزل

١

## هل يقوم المنقذون بمراقبة الشاطئ اليوم؟



يجب عدم السباحة في شاطئ لا يراقبه المنقذون لأنه لا يوجد أحد لإنقاذكم إذا واجهتم أي مشكلة.

## قوموا بتنزيل تطبيق Beachsafe



## اخترتوا شاطئاً آمناً...

## ما مقدار قوة أشعة الشمس؟



قد تصبح أشعة الشمس في أستراليا قوية للغاية، لذلك تأكدوا من التحقق من مستويات الأشعة فوق البنفسجية والبقاء في الظل لفترات طويلة وشرب الماء طوال اليوم.

## ما هي المخاطر الموجودة على الشاطئ؟



قد تشمل المخاطر التيارات الساحبة أو الكائنات البحرية مثل قناديل البحر الزرقاء المعروفة باسم الزجاجات الزرقاء أو الأمواج الكبيرة.

## هل الشاطئ مفتوح أم مغلق؟



إذا كان الشاطئ مغلقاً، فهذا يعني أن التواجد في الماء يشكل خطراً كبيراً – يجب تجنب أي شواطئ مغلقة.

# احزموا الأشياء للحفاظ على سلامتكم على الشاطئ

٢

## ملابس السباحة



- لا تسبحوا وأنتم ترتدون الملابس العادية لأنها يمكن أن تصبح مُشبعة بالمياه (تمتلئ بالمياه) ويمكن أن تصبح ثقيلة جداً مما يؤدي إلى مواجهة صعوبة شديدة في الطفو أو السباحة أو الوقوف في المياه.
- هناك العديد من الخيارات الآمنة فيما يتعلق بملابس السباحة، من ضمنها البوركيني الذي يغطي الجسم بالكامل.

## كريم واقٍ من أشعة الشمس وقبعة وقميص بأكمام طويلة



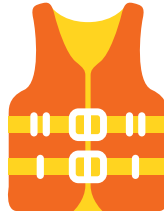
- يجب دهن الكريم الواقي من أشعة الشمس قبل ٣٠ دقيقة على الأقل من التوجه إلى الخارج.
- يجب إعادة دهن الكريم الواقي من الشمس بانتظام خلال النهار، خاصة إذا كنتم في المياه.

## لا تحزموا المشروبات الكحولية



- تأكدوا من شرب الكثير من الماء تجنباً لتعرضكم للجفاف.
- تجنبوا شرب المشروبات الكحولية أثناء تواجدكم على الشاطئ لأنها قد تُضعف من قدرتكم على التفكير بوضوح واتخاذ القرارات الصحيحة.
- بيطئ الكحول من الزمن الذي يستغرقه رد فعلكم ويزيد من فرص تعرضكم للمشاكل أثناء التواجد في المياه.

## معدات سلامة صيد الأسماك على الصخور



- إذا كنتم تعتزمون الذهاب لصيد الأسماك على الصخور، فتأكدوا من اتباع القواعد، وارتداء الملابس المناسبة وحمل معدات السلامة المناسبة معكم.
- يفرض القانون ارتداء سترات النجاة عند الصيد على الصخور ويتم تغريم الأشخاص الذين لا يرتدونها.
- تأكدوا من أنكم تعرفون كيفية نفخ سترة النجاة – تحدث العديد من حالات الغرق لأن الأشخاص لا يعرفون كيفية استخدام معدات السلامة الخاصة بهم.

# كيف تحافظون على سلامتكم أثناء تواجدكم على الشاطئ ...

## ابحثوا عن لافتات السلامة على الشاطئ



يضع المنقذون لافتات على الشاطئ لإعلامكم بأي مخاطر قد تكون موجودة – تأكدوا من البحث عن هذه اللافتات قبل الدخول إلى المياه.

## اسبحوا دائماً بين العلمين الأحمر والأصفر



يقوم المنقذون بوضع الأعلام في الأماكن الآمنة للسباحة ومراقبة هذه الأماكن وملاحظة ما إذا كنتم بحاجة إلى المساعدة.

## لا تسبحوا أبداً لوحدهم

اسبحوا دائماً مع صديق أو شخص بالغ ولا تدخلوا أبداً إلى المياه لوحدهم.



## ألقوا التحية على أحد المنقذين

عند وصولكم إلى الشاطئ، اذهبوا وألقوا التحية على المنقذين – فهم موجودون للمساعدة وهم يحبون مقابلة أشخاص جدد والإجابة على أي من أسئلتكم.



## في حال حدوث أي طارئ – اتصلوا على رقم الطوارئ 000

إذا كنتم لا تعرفون السباحة، لا تحاولوا إنقاذ الأشخاص الآخرين الذين يواجهون مشاكل – اطلبوا المساعدة دائماً – إذا لم يكن المنقذ موجوداً، اتصلوا على رقم الطوارئ 000.



يمكنكم مساعدة شخص ما من خلال رمي أي شيء يمكنه التمسك به مثل لوح أو صندوق تبريد. انظروا من حولكم، لدى العديد من الشواطئ أجهزة طفو حمراء مثبتة للاستخدام العام.

## إذا واجهتكم مشكلة في المياه، لازموا الهدوء وارفعوا ذراعكم

قد يكون من المخيف أن تعلقوا في المحيط حيث لا يمكنكم لمس القاع ولكن تذكروا أن تلامسوا الهدوء وترفعوا ذراعكم لطلب المساعدة. حاولوا أن تطفو وإذا شعرتم بأنكم تبتعدون عن الشاطئ تجنّبوا محاولة السباحة عكس التيار – فهذا سيؤدي إلى شعوركم بالتعب وعدم القدرة على الاستمرار على الطفو.



## ما مدى سلامتكم على الشاطئ؟

اخضعوا للاختبار واكتشفوا كم تعرفون عن البقاء بأمان على الشاطئ. [انظروا هنا](#).



## المنقذون ليسوا مربّي أطفال

المنقذون موجودون لتقديم المساعدة وهم ليسوا مربّي أطفال ولا ينبغي أبداً ترك الأطفال بمفردهم على الرمال أو في المياه دون أن يراقبهم شخص بالغ.

