

## النشرة الإلكترونية

يوليو  
2023

# للسباحة بأمان

الصيف والسلامة في برك السباحة



- اختر البركة المناسبة والمستوفية للاشتراطات الصحية.
- نصائح خاصة للمصابين ببعض الأمراض.
- نصائح لتجنب الحوادث في برك السباحة.
- نصائح إضافية لمرتادي برك السباحة.



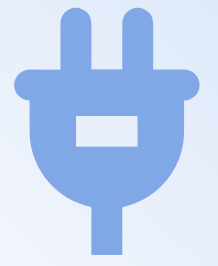
## اختر البركة المناسبة والمستوفية للاشتراطات الصحية.

تأكد من أن البركة حاصلة على ترخيص من  
الجهات الرسمية وتتوافر فيها اشتراطات  
الصحة والسلامة ومن أهمها:

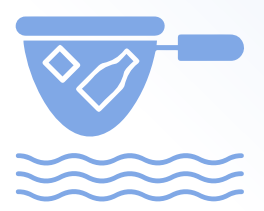
توفر معدات الإنقاذ والإسعافات الأولية  
وطفايات الحريق.



خلو المكان من الأسلاك والمقابس  
الكهربائية المكشوفة أو المكسورة ومن  
سلامة التوصيلات الكهربائية وبعدها عن  
الماء.



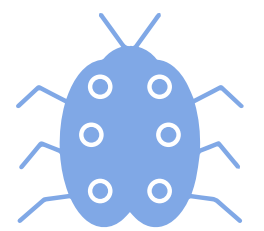
أن يكون المكان والبركة صالحين للسباحة  
صحياً ومطابقين للاشتراطات الصحية.



توافر الإضاءة الكافية ليلاً في بركة  
السباحة وجميع المرافق، ومواقف  
السيارات.



أن يكون المكان خالي من الزواحف  
والحشرات السامة.



توافر الملصقات الإرشادية.



أن تكون الأرضيات مقاومة للانزلاق.





# نصائح خاصة للمصابين ببعض الأمراض

تجنب السباحة  
في برك السباحة عند  
الإصابة بأحد الأمراض  
السارية أو بجروح أو  
التهابات جلدية

تجنب السباحة عند  
الإصابة بالتهاب أو  
ثقب في الأذن.

الحرص على أن يكون  
الشخص المصاب بالصرع تحت  
عناية ومراقبة مرافقيه ممن  
يجيدون السباحة مع تجنب  
السباحة إذا كان يصاب بنوبات  
صرع متكررة.



## نصائح لتجنب الحوادث في برك السباحة

• احرص على تواجد شخص منقذ بالقرب من بركة السباحة خصوصاً عند تواجد الأطفال.



• احرص على ارتداء أطواق السباحة واستخدام وسائل الطفو وتأكد من صلاحيتها.



• تجنب الركض في المنطقة المحيطة بحمام السباحة.



• تجنب ترك رغوة الصابون أو أية مادة أخرى تسبب الانزلاق على الأرضية المحيطة بحوض السباحة.



• تجنب النزول إلى عمق يزيد عن ارتفاع الصدر خصوصاً إذا كان الشخص مبتدئ ولا يجيد السباحة.





## يتبع .. نصائح لتجنب الحوادث في برك السباحة

• تجنب التدافع والمزاح العنيف أثناء السباحة.



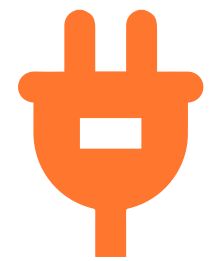
• تجنب وضع الألعاب قرب حوض السباحة أو على سطحه لأنها قد تجذب الأطفال لإلتقاطها والحصول عليها.



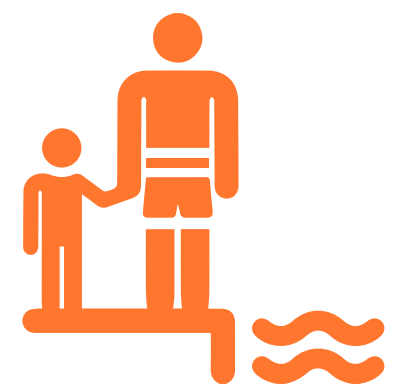
• تأكد من عمق الماء قبل القفز في حمام السباحة فالقفز في المياه الضحلة قد يؤدي لإصابات عديدة.



• تجنب لمس الأجهزة الكهربائية أو شبكات الإنارة أو الكابلات الكهربائية إذا كان الجسم مبلل.



• الحرص على وجود شخص يتولى مراقبة الأطفال طوال الوقت ولا ينشغل بالمكالمات الهاتفية أو الأحاديث الجانبية.



# نصائح إضافية لمرتادي برك السباحة

• الحرص على الاستحمام قبل النزول إلى حوض السباحة وبعد الخروج منه.

• تجنب تناول الأكل والشرب داخل حوض السباحة.

• الابتعاد عن العادات السيئة كالبصق ورمي المخلفات والتبول داخل حوض السباحة.

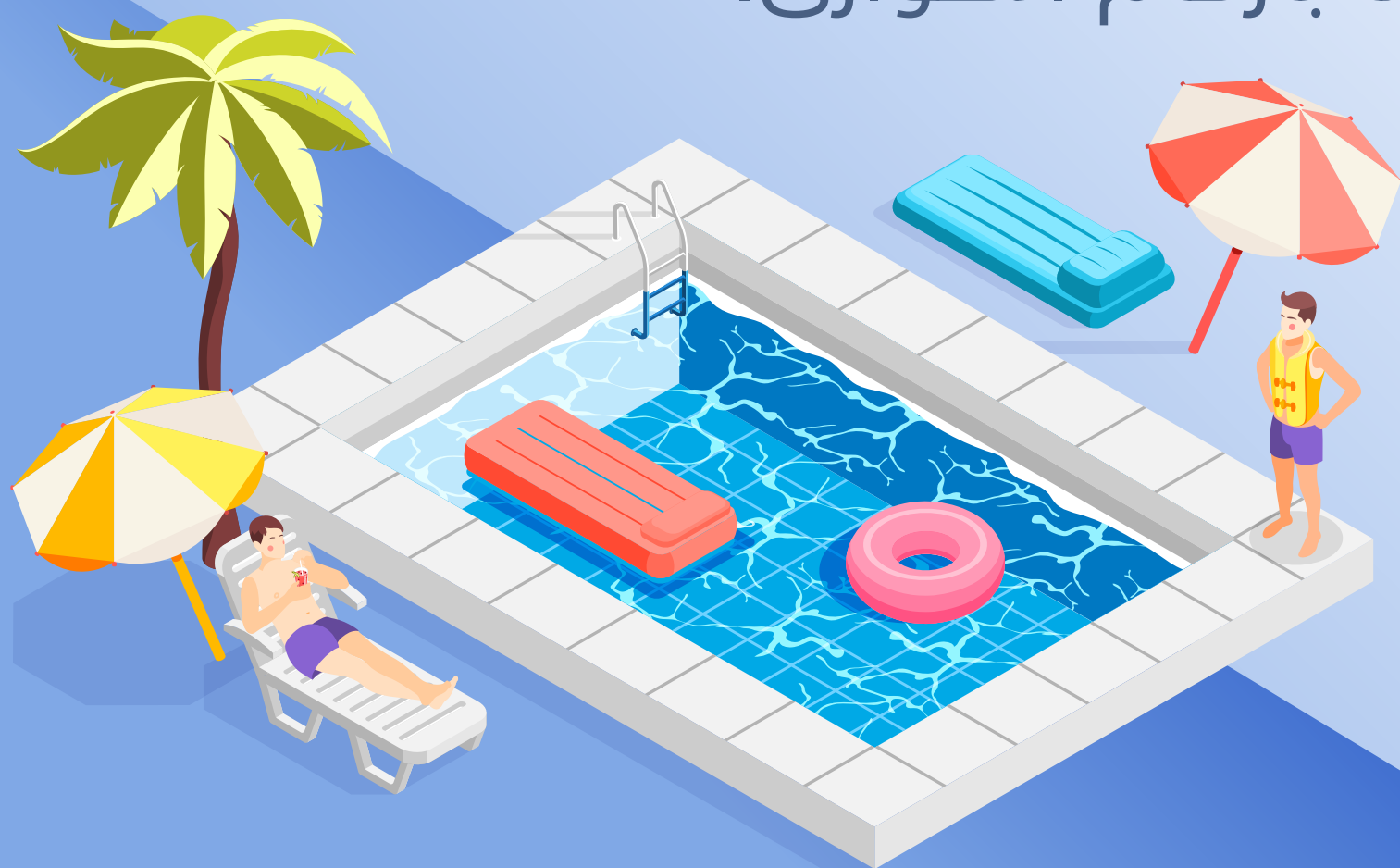
• عدم التعرض لأشعة الشمس المباشرة لفترات طويلة، وعلى الأخص في فترة منتصف النهار مع الحرص على استخدام واقي الشمس.

• تجنب اصطحاب الحيوانات أو نزولها إلى حوض السباحة.

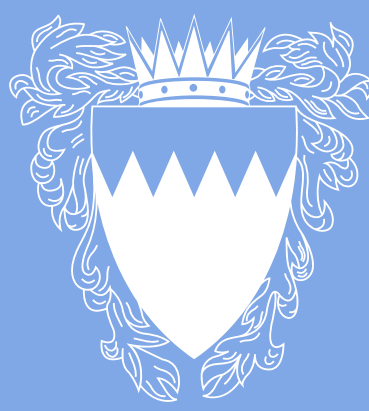
• حفظ موقع البركة وعنوانها لاستخدامها عند الضرورة.

• التقيّد بالتعليمات والإرشادات التحذيرية المعلنة في برك السباحة.

• الاحتفاظ دوماً بأرقام الطوارئ.



Ministry of Health



وزارة الصحة



تعزيز  
الصحة  
Health Promotion