



Keep cool and stay safe around the water this summer



- ✓ Always keep children within arm's reach in and around the water.
- ✓ Ensure children and weaker swimmers wear properly fitted lifejackets or personal flotation devices (PFD) in and around the water.
- ✓ Don't swim alone. Always swim with others who know how to swim.
- ✓ Swim in areas where lifeguards are on duty.
- ✓ Be aware of the limits of your swimming abilities.
- ✓ Stay sober. Do not use alcohol, cannabis or drugs when swimming or supervising others in the water.
- ✓ Be aware of the conditions where you swim. Watch for currents and changes in the lake or river bottom.
- ✓ Make sure you and your family members learn to swim.
- ✓ Keep your phone close when you are at a pool and know what to do in an emergency, including CPR and calling 911.
- ✓ Enjoy safe boating. Make sure everyone is wearing the correct sized life jacket or PFD for all water activities.



2024-03-06

ابق في جو معتدل الحرارة مع الحفاظ على سلامتك عند الماء هذا الصيف

احرص دائماً على إبقاء أطفالك على مسافة لا تتجاوز امتداد ذراعك عندما يكونون بالماء أو بجوارها.

تأكد من أن الأطفال ومن لا يجيدون السباحة يرتدون بشكل جيد سترات النجاة أو العوامات الشخصية ذات المقاس المناسب (PFD) داخل الماء وبجوارها.

لا تسبح وحدك. اسبح دائماً مع آخرين ممن يجيدون السباحة.

اسبح في المناطق التي يعمل فيها حراس الإنقاذ.

كن على دراية بحدود قدراتك في السباحة.

ابق في كامل وعيك. لا تتناول الكحوليات أو الحشيش أو المخدرات عند السباحة أو الإشراف على الآخرين أثناء سباحتهم.

كن على دراية بالظروف التي تسبح فيها. راقب تيارات المياه والتغيرات في قاع البحيرة أو النهر.

احرص على أن تتعلم أنت وأفراد أسرتك السباحة.

احتفظ بهاتفك قريباً عندما تكون في حوض السباحة واعرف ما يجب فعله في حالات الطوارئ، بما في ذلك الإنعاش القلبي الرئوي والاتصال بالطوارئ على رقم ٩١١.

استمتع بركوب القوارب بشكل آمن. تأكد أن كل شخص يرتدي سترة النجاة أو العوامة الشخصية ذات الحجم المناسب أثناء جميع الأنشطة المائية.

