

# نصائح Water Smart® لأولياء أمور الأطفال من سن 5 إلى 12 سنة

من جمعية Lifesaving Society (إنقاذ الحياة) - ذات الخبرة في صون الحياة في كندا



## نبرة عن الغرق

- يعد الغرق ثاني الأسباب الرئيسية لحالات وفاة الأطفال دون 10 سنوات التي يمكن الحيلولة دون وقوعها.
- يتعرض ما يقرب من 500 شخص سنوياً للغرق في كندا.
- الغرق قاتل سريع وصامت. ويمكن أن يحدث الغرق في أقل من 10 ثوان. ونادراً ما يستنجد الضحايا، أو يلوحون، أو يعطون إشارة لطلب المساعدة، وذلك لعدم قدرتهم على إبقاء رؤوسهم فوق سطح المياه.
- وأكثر من نصف الضحايا من الأطفال الذين يغرقون يكونون بمفردهم.

## أيها الآباء انتبهوا، فأنتم حراس الإنقاذ المشرفين على أبنائكم

- اشتركوا لأبنائكم في دروس لتعليم السباحة. وكحد أدنى، يجب أن يكملوا معيار Swim to Survive التابع لجمعية Lifesaving Society (إنقاذ الحياة) - القفز في مياه عميقة، وعمل عجلة لمدة دقيقة واحدة والسباحة لمسافة 50 متراً.
- السباحة في مناطق يشرف عليها حراس إنقاذ. التأكيد من وجود إشراف من قبل كبار منتبهين في المناطق التي لا يتواجد بها حراس إنقاذ. يجب أن يتم تخصيص أحد الكبار ليقوم بدور "حارس الإنقاذ" حال تواجد الأطفال في مسبح الفناء الخلفي بالمنزل.
- احرص على الإصرار على أن يسمح الأطفال دائماً برفقة شخص آخر وليس بمفردهم أبداً.
- يجب أن تحرص على ارتداء الأطفال الضعاف أو الذين لا يجيدون السباحة لسترات النجاة، كقاعدة لا يجب التهاون في تنفيذها.
- احصل على التدريب. تأكد من تعلم أفراد الأسرة لمهارات إنقاذ الحياة.



LIFESAVING SOCIETY

The Lifeguarding Experts

ينبغي أن يتعلم جميع الأطفال السباحة. ويمكننا أن نعلمهم. للاطلاع على مزيد من المعلومات، يرجى زيارة الموقع الإلكتروني [www.lifesavingsociety.com](http://www.lifesavingsociety.com) أو الاتصال بالمسبح المحلي الذي تذهب إليه.