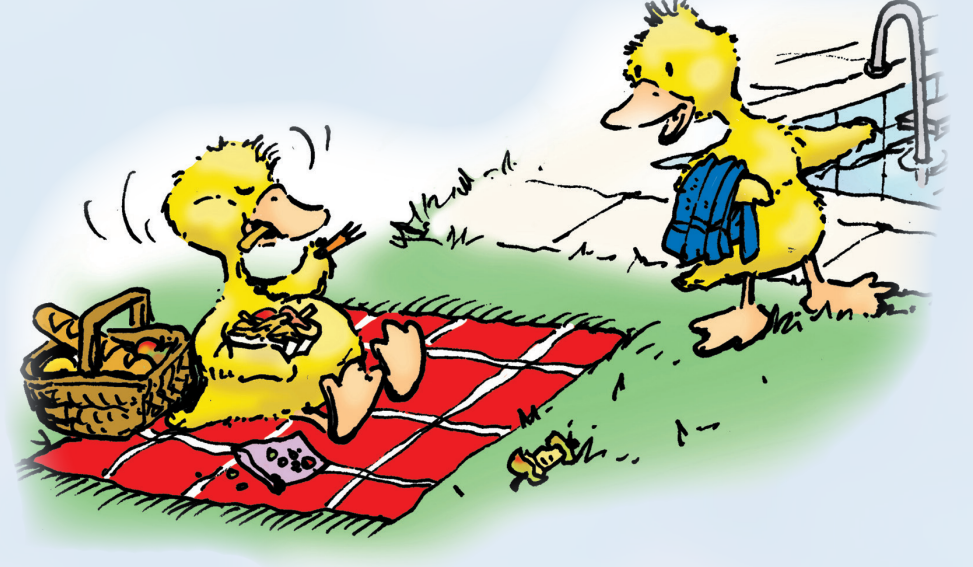


قواعد الاستحمام

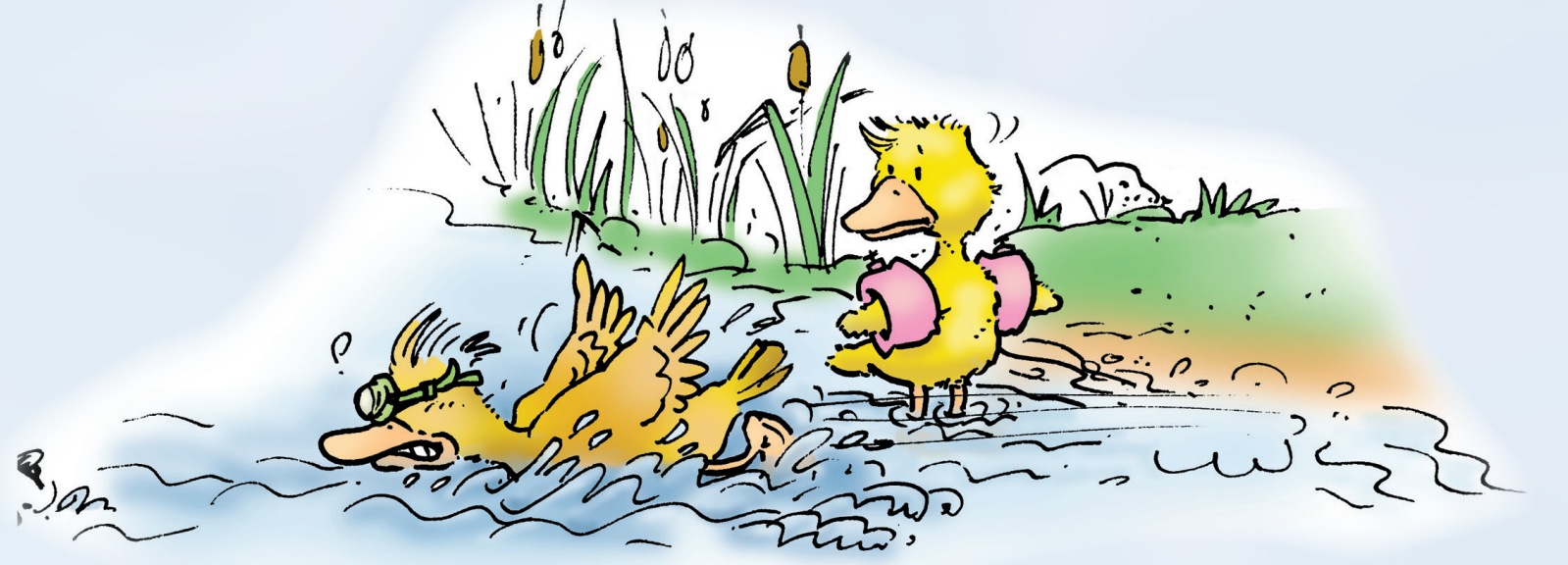
(٢) لا تذهب للسباحة بمعدة ممتلئة أو فارغة تماما.



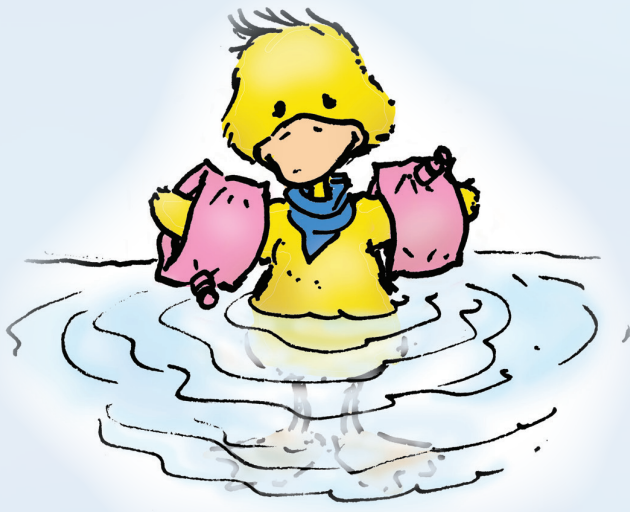
(١) الذهاب للسباحة فقط عندما تشعر بالراحة.
التهديئة والاستحمام قبل أن تذهب إلى الماء بنفسك.



(٤) لق استخدامج ومن لعناصر وات خاصة في لعدة مستخدام ال
واعتمادة مستخداعيدية بسرع وات.



(٣) الذهاب كغير السباحين فقط ما يصل
الماء الى بطونكم.



(٥) لاتطلبوا المساعدة أبدا إذا لم تكونوا في ورطة، ولكن مساعدة
الآخرين عندما يحتاجون للمساعدة.

(٧) الاستحمام ليس حيث تذهب السفن والقوارب.

(٦) المبالغة في تقدير نفسك
و ليس القوة.



(٨) أثناء العواصف الرعدية الاستحمام أمر
خطر للغاية . مغادرة المياه فوراً والسعي
مبنى آمن.



(٩) العوامات لم تكن لتوفير الأمن في الماء.



(١٠) القفز في الماء فقط عندما يكون واضحا
وعميكا بما فيه الكفاية.

