

نصائح لسلامتك

إرشادات للمستجدين في كندا

في حالات الطوارئ، اتصل برقم خدمة الطوارئ 911 على الفور.
للمربي من المعلومات أو لمعرفة عنوانين "خدمات أقليات المستجدين على المعيشة بالبلد" القرية مثلك، تفضل بزيارة موقع على الإنترنت على www.settlement.org

المساندة في تربية الأطفال



التعرف على إجراءات

السلامة أثناء السباحة



Your organization here

Funded by / Financé par



www.cmascanada.ca
parentingsupport@cmascanada.ca

سلسلة سلامة الأطفال

LIFESAVING SOCIETY®
www.lifesaving.ca
رجعت من قلب

Swimming Safety: Arabic Se protéger contre les risques de la baignade : Arabe
تعلم السباحة من خلال جمعية الإنقاذ من العرق.

- تأكيد أن أدوات الإنقاذ موجودة في المتناول دائمًا.
- ضع قواعد لمحارسة السباحة واحرص على أن يتم اتباعها.
- اجعل الأطفال الأصغر سناً والأقل مهارة في السباحة يرتدون سترات النجاة.
- قم بتقييم أحواض السباحة المتنقلة للأطفال الموجودة في الفاء الدلفي بعد استخدامها.

- إنجز تعلم مبادئ الإسعافات الأولية ولإجراءات الإنعاش القلب الرئوي.
- ففي هذه الدروس أيضًا.
- اجعل الأطفال الأصغر سناً والأقل مهارة في السباحة يرتدون سترات النجاة.
- قم بتقييم أحواض السباحة المتنقلة للأطفال الموجودة في الفاء الدلفي بعد استخدامها.

www.cmascanada.ca

Citizenship and
Immigration Canada

Citoyenneté et
Immigration Canada

Canada

الإجراءات التي يمكن القيام بها



السلامة أثناء السباحة

احرص على أن يكون طفلك تحت مرافقك أو مرافقه شخص راشد آخر ويكون أن تساعدك المعلومات الواردة في هذا الكتاب.

حاول البقاء دائماً على بعد ذراع واحدة من طفلك، ويكون إمكانية الوصول إليه عن طريق إغاثة يحيط به من جميع جوانبه الأربعة. عليك أيضاً أن تقتصر بتركيب بوابة ذاتية الإغلاق.



رافق الأطفال الأكبر سنّ عن كثب أيضاً. وحتى إن كانوا يجذرون السباحة، فلا فرصة مواجهتهم للنفخة.

ضعي مجموعة من قواعد السباحة وأحرص على أن تكون أنت المتابعها. وتأكد من أن الأطفال موجودة في المتناول دائمًا.



ترال احرص على حصول أطفالك على كبيرة، لا سيما في المياه المفتوحة. دروس في تعليم السباحة، ولكن تذكر دائمًا أنه على الرغم من أنهم يتعلمون السباحة، أو يجذونها بالفعل، فإن رافقه يتطلب مسافة حذوية جداً.



على مخاطر كبيرة.



ويتمكن الأطفال من طرفي الرقبة عن طريق ميلادي الإسعافات الأولية والإعاش القلب الرئوي، وأن نعلم أنفسنا دروساً في السباحة أيضاً. فإذا سقطت أطفالك بشأن الماء، فلن إخراجه بسرعة وتتفقد إجراءات الإنعاش القلبي الرئوي يمكن أن ينقذ حياته.

اجعل الأطفال الأصغر سنًا والأقل مهارة في السباحة بريتون سترات الجحود، وتأكد أيضاً أنه ينزل من المهم مرفقاً الأطفال الذين بريتون سترات النجاة.

ومن حسن الحظ أنه يوجد العديد من المعلومات يمكنك اتباعها لوقاية أولياء من الغرق.

حملة الأطفال هي رغبة يشترك فيها جميع الأباء.

ويكون أن تساعدك المعلومات الواردة في هذا الكتاب، بينما السلامه أثناء السباحة على الحفاظ على سلامتك أثناء ممارسة بعض أنواع المرح التي يمكن الاستمتاع بها هنا. ففي كلتا هناك العديد من الأماكن التي يمكن فيها ممارسة السباحة أو اللعب أو الاسترخاء بجانب الماء. وبعد ممارسة السباحة وتحافظوا على تناظركم، ولكن إذا لم تتبقي فيها ممارسة السباحة، يمكنك أن تتطرق إلى السلامه، يمكنك اتباعك وتحافظوا على تناظركم، ولكن إذا لم تتبقي فيها ممارسة السباحة.



لماذا يغرق العديد من الأطفال؟

الغرق هو ثاني أكبر أسباب الوفاة المرتبطة بالإصابة بالائية للأطفال تحت سن عشر سنوات في كلدا. وغالباً ما يغرق الأطفال في المسابح والبحيرات والداول والأنهار.

وفي المترسيط يكون السبب في عرق 36 في المائة من الأطفال هو عدم رقبة ذوبانه، وتحت الماء في الأفقية الخلفية للمنزل هي المكان الأكثر شيوعاً لغرق الأطفال تحت سن خمس سنوات.