



الاحتياطات التي يجب أخذها عند ارتياد السواحل أثناء فترة الصيف وارتفاع درجة الحرارة :

- ١- تجنب التعرض المباشر لأشعة الشمس واستخدام أماكن مظلمة
- ٢- شرب السوائل بكميات كبيرة .
- ٣- عند الاضطرار لتترك مكان الظل والبقاء تحت أشعة الشمس المباشرة لممارسة نشاط معين يجب أن لا تطول هذه المدة وأن يغطي الرأس خشيعة التعرض لضربة الشمس .
- ٤- في حال ارتياد الشواطئ بغرض السباحة يجب الابتعاد عن السواحل الغير مخصصة للسباحة .
- ٥- يجب إعطاء الأطفال اهتماما خاصا ومراقبة دقيقة عند اصطحابهم إلى السواحل وعدم تركهم لوحدهم ودون ارتداء سترة النجاة .
- ٦- في حال عدم إتقان الشخص للسباحة يجب عدم المجازفة في الدخول إلى الأماكن العميقة دون ارتداء سترة النجاة وعدم الابتعاد كثيرا عن الساحل .
- ٧- تشجيع الأشخاص الغير قادرين على السباحة للانضمام إلى دورات تعليم السباحة .

