

زيارة المسبح المحلي

المسبح المحلي، الذي يُعرف أيضًا باسم مركز الأنشطة المائية، هو المكان الأكثر أمانًا لتعلّم السباحة والتعود على الأنشطة المائية، حيث أنه يقدم حصصًا لتعليم السباحة ولديه عمال إنقاذ مؤهلون لمساعدتك. من المهم لك ولعائلتك أن تتعلم السباحة قبل الذهاب إلى الشاطئ أو النهر. إن السباحة مهارة يمكن أن تنقذ حياتك أو حياة أحد أفراد العائلة.

قبل زيارة المسبح

أين يمكنني أن أجد مسبحًا محليًا في منطقتي؟

قم بزيارة موقع مجلس بلديتك لمعرفة المزيد عن المسابح في منطقتك.

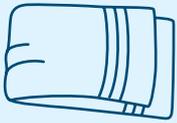
أين يمكنني العثور على معلومات حول كيفية الوصول إلى المسبح؟

إذا كنت تستخدم وسائل المواصلات العامة، يمكنك زيارة transportnsw.info حيث يمكنك استخدام أداة تخطيط الرحلة للعثور على مسار مواصلاتك العامة. وبدلاً من ذلك، قد تجد فائدة في التوجّه إلى التطبيق Google Maps.

ما الذي يجب ان ارتديه؟

ملابس سباحة بالمقاس المناسب مصنوعة من الليكرا يمكن شراؤها من معظم متاجر اللوازم الرياضية. يتوفّر الآن العديد من خيارات الملابس المحتشمة. ليس من المناسب ارتداء ملابس الشوارع مثل السراويل والملابس الداخلية والقمصان القطنية والجينز لأنها قد تصبح ثقيلة عندما تبتل وتزيد من إمكانية الغرق.

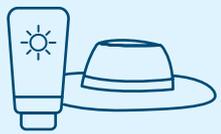
ما الذي يجب أن أحضره؟



منشفة



نظارات واقية للسباحة



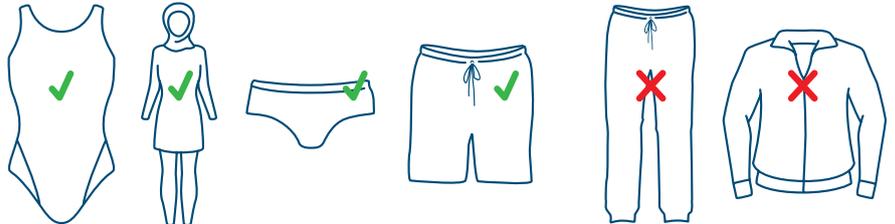
كريم للوقاية من الشمس وقبعة إذا ذهبت إلى مسبح خارجي



ملابس جافة لارتدائها بعد السباحة



الأدوية الشخصية (مثل المنشفة)



يمكنك اختيار ارتداء **نظارات واقية** (نظارات سباحة) بالمقاس المناسب و**قُبعة للسباحة**. النظارات الواقية ليست إلزامية، لكنها يمكن أن تحمي عينيك. وقد تكون قبّعات السباحة إلزامية في المسبح المحلي. اتصل بالمسبح المحلي لمعرفة السياسة التي يتبناها في هذا الشأن قبل الذهاب.



من هم عمال الإنقاذ؟

يرتدون أزياء رسمية عليها كلمة "عامل إنقاذ".

ماذا يفعله عمال الإنقاذ؟

يقوم عمال الإنقاذ بمساعدتك، ويجيبون عن أسئلتك، ويحافظون على سلامتك وسلامة عائلتك.

وهم مدربون على مهارات الإسعافات الأولية والإنعاش القلبي الرئوي (CPR). من المهم أن تتبع تعليماتهم. إلا أنه لا يمكن لعمال الإنقاذ مراقبة أطفالك بالنيابة عنك. ويظل عليك مراقبة أطفالك في جميع الأوقات أثناء وجودك في المسبح.

كيف يمكنني الحفاظ على سلامة أطفالي في المسبح؟

راقب أطفالك دائماً - نسمي هذا الأمر الإشراف على الأطفال أثناء وجودهم في الماء وحوله. يحتاج الأطفال إلى كامل انتباهك، طوال الوقت في المسبح. لا تجعل أي شيء يشتت انتباهك، ولا تستخدم هاتفك، واستمر في المراقبة.



إرشادات لمراقبة الأطفال:

5-0 سنوات من العمر وغير السباحين:
ابق على بعد ذراع واحدة منهم



6-10 سنوات والسباحون الضعفاء:
كن قريباً، ومستعداً، وراقبهم في جميع الأوقات



11-14 سنة:
راقبهم في جميع الأوقات



ما هو العمق الآمن للغوص في المسبح؟

لكل مسبح قواعد مختلفة للغوص، ولكن يجب عدم الغوص في حوض سباحة يقل عمقه عن مترين.

عادة ما تكون هناك علامات على جانب المسبح تشير إلى عمق الماء. إذا غصت في مياه ضحلة، فقد تتعرض لأذى خطير مثل إصابات الرأس أو العمود الفقري. يجب أن تتذكر أيضاً عدم دخول المياه العميقة جداً بما يفوق قدرتك على السباحة.



ما هي وسائل الراحة التي يمكن أن تكون في المسبح؟

يختلف كل مسبح عن الآخر، لكن في كل المراكز غرف لتغيير الملابس وغرف حمام. تأكد من الموقع الإلكتروني للمسبح لمعرفة المزيد من المعلومات.

هل يوجد مكان للصلاة في المسبح؟

لا توجد غرف للصلاة في معظم المسابح. تحدث إلى الموظفين لمعرفة الخيارات المتاحة.

هل يمكنني إحضار باريكيو إلى المسبح؟

توجد في بعض المسابح أماكن للتنزه والباريكيو. لكل مسبح قواعد مختلفة. لمعرفة ذلك، تحقق من الموقع الإلكتروني للمسبح أو اتصل به قبل وصولك.

◀ حصص تعليم السباحة

أين يمكنني التسجيل في حصص تعليم سباحة؟

اتصل بمسبحك المحلي أو قم بزيارة موقعه الإلكتروني لمعرفة المزيد عن مدرسة تعليم السباحة للأطفال والكبار.

ماذا أفعل إذا لم أستطع تحمّل كلفة حصص تعليم السباحة لأطفالي؟

1. يمكنك التحقق من مدارس تعليم السباحة المختلفة لمعرفة الأسعار المختلفة. يمكن أن تتراوح الأسعار بين 15 و25 دولاراً لكل حصة.

2. **قد تكون مؤهلاً لبرنامج "الأطفال النشطاء"**

الحكومي الذي يوفر قسيميّن بقيمة 100 دولار للآباء/مقدمي الرعاية للأطفال في سن المدرسة لاستخدامهما في البرامج الرياضية كل عام. تفضل زيارة الموقع <https://www.service.nsw.gov.au/campaign/active-kids>

أريد أن أتعلّم السباحة ولكن لا يمكنني التحدث باللغة الإنجليزية بشكل جيد؟

اتصل بمدرسة تعليم السباحة وهي قد تتمكّن من مساعدتك.

نوصي بزيارة "مركز مؤهل ثقافياً" لديه طاقم مدرب للعمل مع أشخاص من خلفيات متعددة الثقافات. يمكن العثور على قائمة بهذه المراكز في <https://royalnsw.com.au/ABOUT/Partners/Cultural-Competence>

هل يمكنني أنا أو أطفالي السباحة أو المشاركة في حصص تعليم السباحة إذا كنا مرضى؟

لا تذهبوا إلى المسبح أو حصص تعليم السباحة عندما تكونون مرضى وتجنّبوا السباحة لمدة 48 ساعة على الأقل بعد المرض.

لمزيد من المعلومات وموارد السلامة في الماء وحوله، يُرجى زيارة:

royallifesaving.com.au