

تأكد من وجود حقيبة إسعافات أولية معـك

Make sure to have a first aid kit with you





الدليل الصيفي للسباحة POOL SUMMER GUIDE



من المهم لأطفالك شرب الكثير من السوائل في جميع الأوقات

It is important for your children to drink plenty of liquids and stay hydrated at all times



تذكر أن تـستخـدم منتجات الوقاية من الشمس والـنـظـارات الشمسيـة والقبعات والمظـلات لحماية أطفالك مـن أشـعـة الــشـمـس

Remember to use sunscreen, hats, sunglasses and umbrellas to protect your children from the sun rays



احــرص عــلى أن يــتـناول أطــفالك وجبة خفيفة قبل السباحة بساعة

Make sure your children eat healthy snacks an hour before swimming



تذكر استخدام حذاء ضد الإنزلاق

Remember to use non-slip shoes



راقب أطيفاليك باستميرار

Keep an eye on your children constantly



999 الشرطة Police

997 الـدفـاع المـدنـي Fire Department





998 الإسعاف Ambulance

الدليل الصيفي للسباحة POOL SUMMER GUIDE



800700 خط نجدة الطفل Child Helpline

في حيالات البطوارىء اتصل بالأرقام التالية

In emergency cases, dial the following numbers



Use life jackets instead of floaties to ensure your child is safe



تأكد من أن العاملة تعرف كيف تسبح بثقة قبل الإشراف على طفلك في المسبح

Make sure your nanny knows how to swim confidently before supervising your child in the pool



كــل طـفل يـجـب أن يقوم بمراقبته شخص واحد بـالغ

Each child should be supervised by one adult



لا تترك أطفالك تحت إشراف مربية واحدة فقط أثناء السباحة

Do not leave your children under the supervision of one nanny only while swimming

