

# قواعد السباحة في ألمانيا

لقد تم إصدار هذه القواعد من قبل أكبر منظمين للانقاذ المائي وهما الـ *Wasserwacht* (حارس المياه) التابعة للصليب الأحمر الألماني والـ *Deutsche Lebens-Rettungs-Gesellschaft* (الجمعية الألمانية لانقاذ الحياة). وقامت هاتان المنظمتان أيضا بإصدار قواعد للتصرف الصحيح على مساحات الجليد.

يشترط في ألمانيا معرفة قواعد السباحة للحصول على نيشان السباحة للشباب ولل كبار وهي كالاتي:

- تعرف على القواعد للمساعدة الذاتية بالماء في الحالات غير المتوقعة (التشنج، الدوامة، التيارات المائية أو الخ)!

- لا تسبح ومعدتك مليئة أو فارغة تماما!

- يجب تبريد الجسم قبل النزول للماء ومغادرته في حالة الشعور بالبرد!

- على غير السباحين عدم الغوص في الماء لأكثر من مستوى الصدر!

- القفز الى الماء فقط عندما يكون عميقا كفاية وخاليا من الناس!

- تجنب المياه الوعرة والتي تنمو فيها النباتات!

- طرق الأبحار المائية ومراطم الأمواج والبوابات المائية والسدود هي أماكن غير مخصصة للسباحة!

- السباحة في حالة البرق والرعد تعتبر خطيرة جدا.

- لا تسرف في تقدير امكانياتك وقواك على السباحة في المياه المفتوحة!

- المرتبة الهوائية والعجلات الهوائية والحيوانات المطاطية لا تعتبر ألعاب صالحة للاستخدام في الماء!

- هناك أخطار معينة مرتبطة بالسباحة على شواطئ البحر فاسأل الأشخاص المحليين عن المخاطر المعروفة في المنطقة!

- مراعاة الأشخاص الآخرين الموجودين في الماء وخصوصا الأطفال!

- تجنب تسيخ المياه وتصرف بشكل صحيح!

- انزع ملابس السباحة بعد مغادرة المياه مباشرة وجفف جسمك!

- حاول تجنب أشعة الشمس المكثفة!

- لا تستجد إذا لم تكن فعلا في خطر واهرع لمساعدة الآخرين حيثما تتطلب المساعدة!