

دوبي

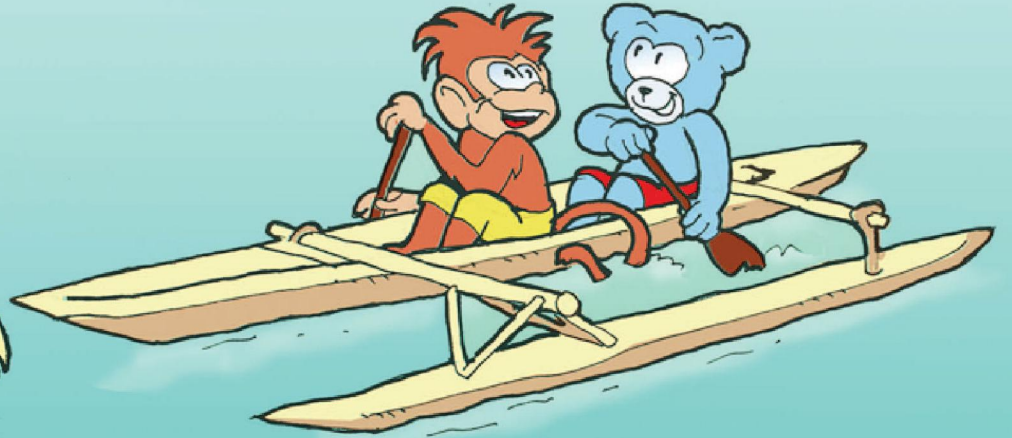


AIR TAHITI NUI



FÉDÉRATION FRANÇAISE  
PRÉVENTION DES RISQUES DOMESTIQUES  
www.ffprd.fr

في بولينيزيا



الاتحاد الدولي  
لجمعيات الصليب الأحمر والهلال الأحمر  
المركز المرجعي العالمي للإسعافات الأولية





## دوبي والوقاية من الشمس



# دوبي والوقاية من الشمس



## نصائح من د. عارف



- لتحقيق حماية فعالة من الشمس عليك ارتداء:
- قميص مقاوم للأشعة فوق البنفسجية
- نظارة شمسية مناسبة
- قبعة
- وضع كريم واقي (المؤشر الموصى به: 50)
- يصبح الكريم ساري المفعول بعد 15 دقيقة من التطبيق
- تجديد وضع الكريم بعد السباحة



# عطلة الأحلام ....



هذه النزهة على الشاطئ رائعة !

أكلنا جيدا !



.... والآن سأغوص !

انتظر يا دوبي !



يا هذا ! اين تركض هكذا ؟

?



... اه  
مرحبا يا سيد  
حارس الشاطئ



دوبي يذهب  
دائما بسرعة  
كبيرة يا سيد سباح

قلنا له أنه يجب  
أن ينتظر  
حتى يهضم ....



الشيء المهم ، لتجنب الصدمة الحرارية ، هو  
دخول الماء تدريجيا ...



....وتبلل جسمك

أرى !



نعم ولكن يمكنني  
السباحة! البحر  
لا يخيفني !

## .... نعم ، ولكن كن حذرا !



نصائح من سيد  
ركس سباح  
حارس الشاطئ



نصائح السلامة للسباحة هذا الصيف:

- اختر مناطق سباحة تحت الرقابة ، حيث يكون تدخل فرق الإنقاذ أسرع
- راقب أطفالك في جميع الأوقات ، ابق معهم دائماً عندما يلعبون على حافة المياه أو عندما يكونون في الماء
- خذ في الاعتبار الشكل البدني الخاص بك: لا تسبح إذا كنت تشعر باضطراب جسدي (التعب ، المشاكل الصحية ، قشعريرة) ولا تبالي في تقدير مستواك في السباحة ، فمن الصعب دائماً السباحة في بيئة طبيعية أكثر من السباحة في حمام السباحة
- السباح اليقظ هو السباح الآمن: أبلغ أحد أحبائك قبل السباحة ، لاحظ لون العلم الذي يشير إلى حالة البحر ، لا تعرض نفسك للشمس لفترة طويلة وادء الماء تدريجياً ، لا تشرب الكحول قبل السباحة وتدريب على الإسعافات الأولية