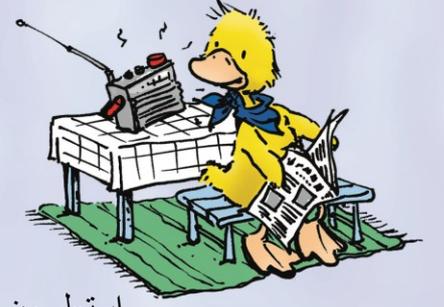


قواعد التزلج على الجليد

لا تذهب للتزلج على الجليد في الأيام الأولى من برد الشتاء!

انتبه إلى التحذيرات في الراديو وفي الجريدة!



لا تذهب إلى التزلج على الجليد

استعلم من الجهة المختصة، إذا كان الجليد قادرًا على الحمل أو لا!



لا تدخل إلى البحر إلا إذا كان سمك الجليد 15 سم.
ولا تدخل إلى بحيرة المياه الجارية إلا إذا كان سمك الجليد 20 سم.

لا تطلب النجدة مطلقًا، إذا لم تكن في خطرٍ فعلاً، لكن ساعد الآخرين عندما يحتاجون إلى المساعدة.



ضع جسمك بشكلٍ مسطحٍ على الجليد وحرك نفسك بحذر على الطريق نفسه عائدًا باتجاه الضفة، إذا كنت تخشى السقوط.



كي توزع الوزن أنقذ الآخرين باستخدام لوح أو سلم أو زلاقة مقلوبة

قم بتدفئة الشخص بعد إنقاذه بالأغطية والملابس الجافة وقم بنقله إلى حجرة دافئة. قدّم له مشروبات ساخنة تحتوي على سكر، ولا تقدم له الكحول بأي حال من الأحوال.

استدع طبيب طوارئ بعد عملية الإنقاذ. محاولة تخفيض درجة حرارة الجسم قد تكون خطيرة على حياة الشخص المتضرر.

