



Badvett

Bada alltid tillsammans med någon.
Simma längs med stranden.
Hoppa eller dyk inte på okänt vatten.
Knuffa aldrig i eller håll fast någon under vattnet.
Ropa bara på hjälp om du är i nöd!
Simma inte under bryggor och hoppställningar.
Undvik solens starka strålar mitt på dagen.
Ha alltid något mellan dig och den nödställda, "den förlängda armen".
Meddela alltid var någonstans du ska bada och när du tänker komma tillbaka!
Lek inte med livräddningsmateriel.

Swimming safety

Never swim alone.
Swim alongside the beach.
Never jump or dive into unknown water.
Never push or hold someone under water.
Only cry for help if you need it.
Never swim under jetties or jumping posts.
Avoid the sun's strongest rays in the middle of the day.
Always have something between yourself and the person in distress: 'the extended arm'.
Always let people know where you are going and when you expect to return.
Do not play with life saving equipment.

Badbaadada dabaasha

Marnaba kaligaa ha dabaalan.
Ku dabaasho halka xeebta.
Marnaba ha ku boodin ama ha ku quusan biyo aadan garaneyn.
Marnaba qof biyaha dhexdiisa haku riixin ama ha ku hayn.
Kaliya gargaar u qayli haddii aad u baahan tahay.
Marnaba ha ku dabaalan meelaha doonta ku soo xirato ama barta laga boodo.
Ka fogow filaaraha qoraxda ee maalinta dhex bartank-eeda.
Markasta wax ku hayso inta u dhexeyso adiga iyo qofka dhibaateysan: "gacan u fidis".
Markasta dadka la socodsii halka aad u socoto iyo goorta la filayo in aad soo laabaneyso.
Ha ku ciyaarin qalabka nafta lagu badbaadiyo.

السلامة أثناء السباحة

لا تقم بالسباحة بمفردك على الإطلاق.
قم بالسباحة بجانب الشاطئ.
لا تقم بالقفز أو الغطس في مياه تجهلها.
لا تدفع شخص أو تحمله تحت الماء.
لا تستغيث طلباً للمساعدة إلا إذا كنت بالفعل في حاجة إليها.
لا تقم بالسباحة تحت مراسي السفن أو ألواح القفز.
تجنب أشعة الشمس وهي في ذروة قوتها في منتصف اليوم.
احرص دوماً على وجود أداة تمتد بينك وبين الشخص المعرض للخطر: 'الذراع الممتد'.
احرص دوماً على إخبار الناس المكان الذي تقصده والموعود المتوقع عودتك فيه.
آموزش شنا
همیشه همراه با شخصی دیگر شنا کنید.
در امتداد ساحل شنا نمایید.
در محل ناشناخته شیرجه نزنید و شنای زیر آبی نکنید.
هرگز کسی را در آب هل ندهید و زیر آب نگه ندارید.
فقط در وضعیت اضطراری برای دریافت کمک فریاد بکشید!
زیر اسکله و در محل شیرجه شنا نکنید.
هرگز کسی را در آب هل ندهید و زیر آب نگه ندارید.
از قرار گرفتن زیر اشعه تند خورشید در طول روز خودداری نمایید.
زیر اسکله و در محل شیرجه شنا نکنید.
با وسایل نجات غریق بازی نکنید.
همیشه چیزی بین خود و کسی که در وضعیت اضطراری قرار دارد داشته باشید. متد بازوی بلند.
همیشه اطلاع دهید کجا می خواهید شنا کنید و کی بر می گردید.