



السلامة على الجليد



Suomen Uimaopetus- ja
Hengenpelastusliitto

السلامة على الجليد

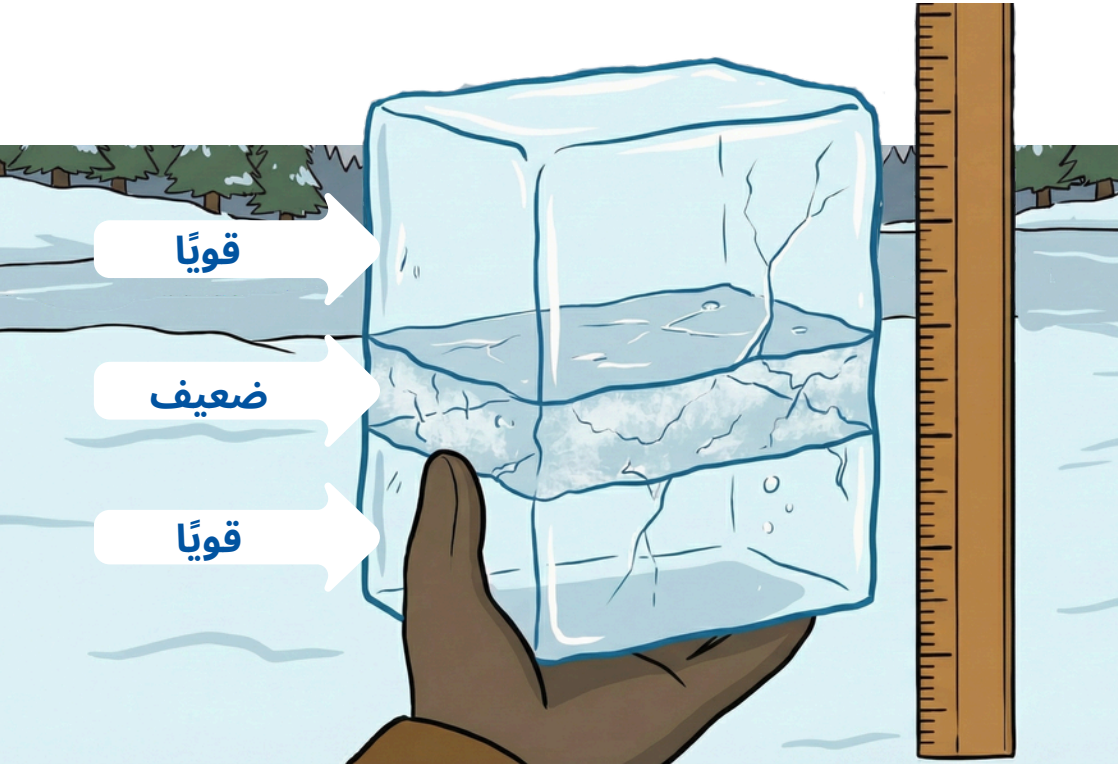
اقرأ معلومات مهمة عن الجليد:

- متى لا يمكن الذهاب إلى الجليد؟
 - كيف تمشي على الجليد بشكل صحيح؟
 - ماذا تفعل إذا سقطت في الماء من فوق الجليد؟
 - ماذا تفعل إذا سقط شخص آخر في الماء؟
- في فنلندا يتجمد البحر والبحيرات والأنهار في الشتاء، لكن الجليد ليس دائماً قوياً. الجليد الضعيف خطير. قد ينكسر الجليد فجأة، وقد تسقط في الماء البارد في وسط الجليد. تعلم إرشادات السلامة على الجليد حتى تعرف كيف تتصرف بشكل صحيح.



إرشادات الجليد لا تذهب إلى الجليد إذا لم تكن متأكدًا من أنه قوي.

- قد يكون الجليد قويًا في مكان ما، لكنه ضعيف جدًا في مكان قريب منه.
- آثار أقدام الآخرين على الجليد لا تعني أن الجليد آمن أو قوي.
- اسأل الآخرين إن كان من الآمن السير على الجليد.



احذر الأماكن الخطرة

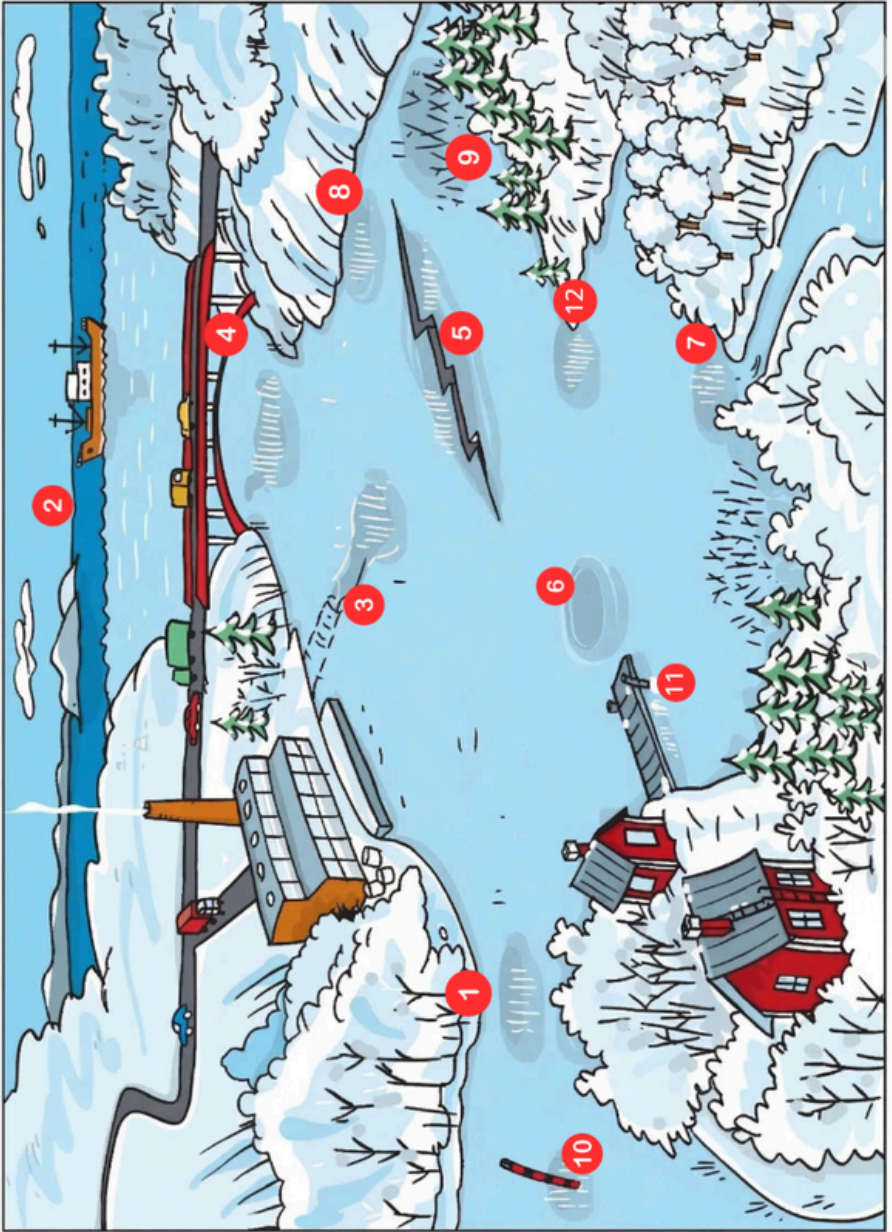
تجنّب دائمًا الأماكن التي يكون فيها الجليد غالبًا ضعيفًا،
مثل:

مصبّ النهر أو الجدول، أي المكان الذي يلتقي فيه النهر
أو الجدول بالبحر أو البحيرة
الأماكن التي يجري فيها الماء
الأماكن الضيّقة
أطراف اليابسة الممتدّة داخل الماء
المناطق القريبة من الجسور أو الأرصفة
مناطق القصب

تذكّر أن كل الجليد يكون خطيرًا في فصل الربيع!



أماكن الخطر على الجليد



7. مياه جارئة

- الماء يتحرك تحت الجليد.
 - الجليد ضعيف.
- ## 8. ضفة شديدة الانحدار
- يصبح الماء عميقاً بسرعة عند الشاطئ.
 - قد يكون الجليد رقيقاً.
- ## 9. منطقة قصب
- يوجد الكثير من النباتات في الماء.
 - الجليد ليس قوياً.
- ## 10. صخور ضحلة
- يوجد حجارة في الماء.
 - قد ينكسر الجليد.
- ## 11. رصيف (مرسى)
- يوجد هيكل في الماء.
 - الجليد ضعيف بالقرب منه.
- ## 12. رأس شبه جزيرة
- تمتد اليابسة داخل الماء.
 - الرياح والتيار يضعفان الجليد.

1. مَضيق

- الجليد رقيق في المكان الضيق.
 - الماء يتحرك - الجليد لا يتحمل.
- ## 2. ممرٌ ملاحي
- تمرُّ هنا قوارب أو سفن.
 - قد يكون الجليد مكسوراً أو ذائباً.
- ## 3. مَصْرَف
- يخرج الماء من الأنوب.
 - الماء الدافئ يذيب الجليد.
- ## 4. جسر
- يتدفق الماء تحت الجسر.
 - الجليد غالباً ضعيف.
- ## 5. شق
- يوجد كسر في الجليد.
 - قد ينكسر الجليد.
- ## 6. ثقب في الجليد
- يوجد ثقب في الجليد.
 - يمكن أن تسقط في الماء.

خذ معك دائماً هذه الأدوات عند الذهاب إلى الجليد:

- مخالب الجليد (مسامير حديدية تمسك بها الجليد إذا سقطت في الماء) احملها دائماً حول رقبتك، فبدونها يكون الخروج من الماء صعباً جداً.
- حقيبة ظهر تطفو على الماء. اشترِ حقيبة طافية من متجر رياضي، وضع فيها ملابس جافة داخل كيس بلاستيكي.
- صفارة لطلب المساعدة.
- هاتف يحتوي على تطبيق 112، وموجود داخل غلاف مقاوم للماء.
- عصا الجليد لاختبار قوة الجليد.



إذا انكسر الجليد وسقطت في الماء، افعل ما يلي:

1. اهدأ وحاول السيطرة على نفسك.
2. اصرخ لطلب المساعدة أو استخدم الصفارة.
3. عد إلى الاتجاه الذي جئت منه.
4. اكسر الجليد بمرفقيك، وأبق ذراعيك قريبين من جسمك. استمر في كسر الجليد حتى تصل إلى جليد قوي لا ينكسر.
5. عندما يصبح الجليد قويًا، أخرج مخالب الجليد واغرسها في الجليد. حرّك ساقيك حتى يصبح جسمك أفقيًا على سطح الجليد.
6. أبق ساعديك مثبتين على الجليد، وحرّك ساقيك وازحف إلى الأعلى باستخدام مخالب الجليد.
7. اذهب إلى مكان دافئ وبدّل ملابسك بملابس جافة على الفور.



إذا لم تستطع الخروج من الماء:

1. تمسك بحافة الجليد واطلب المساعدة أو استخدم الصفارة.
2. لا تتحرك كثيرًا، لأن الحركة تُفقد جسمك الحرارة بسرعة.
3. إذا استطعت، اتصل بالهاتف لطلب المساعدة.
4. ابق هادئًا ومتفائلًا، فهذا يساعدك على النجاة.



إذا رأيت شخصًا يسقط في الماء من على الجليد:

1. اتصل فورًا برقم الطوارئ 112.
2. لا تذهب أنت إلى الجليد الضعيف.
3. ابحث عن أداة طويلة وقوية، مثل حبل، معطف، أو مجداف قارب.
4. اقترب من الشخص من جهة الجليد القوي، أي من الاتجاه الذي جاء منه قبل أن يسقط. في الأمطار الأخيرة، أزحف على بطنك.
5. عند مساعدة الشخص، استلقِ على بطنك وافتح ساقيك حتى يتوزع وزنك على الجليد.
6. بعد إنقاذه، خذه فورًا إلى مكان دافئ.



الأطفال والجليد

من الممتع التزلج على الجليد، والتزلج على الثلج، وصيد السمك عبر ثقب في الجليد. غالبًا ما يثير الجليد اهتمام الأطفال، لذلك من المهم التحدث معهم ووضع قواعد مشتركة قبل الخروج إلى الجليد.

ناقشوا معًا الأمور التالية:

- لماذا يمكن أن يكون الجليد خطيرًا؟
- كيف نتحرك بأمان على الجليد؟
- ماذا يجب أن نفعل إذا سقط شخص في الماء؟
- ما هي قواعد الجليد في عائلتكم؟



أخبر الطفل وعلمه ما يلي:

- لا يمكن معرفة قوة الجليد بالنظر فقط.
- حتى لو كان الجليد قويًا عند الشاطئ، قد يكون ضعيفًا قريبًا منه.
- غالبًا ما توجد في الجليد أماكن ضعيفة لا يمكن رؤيتها، مثل المناطق الرقيقة، الشقوق، أو التيارات.
- لا يجوز للأطفال الذهاب إلى الجليد دون شخص بالغ أو دون إذن من شخص بالغ.



إنقاذ الطفل على الجليد: إذا سقط شخص في الماء من على الجليد

- لا تركض إلى الجليد لمساعدته، بل اطلب المساعدة فورًا.
اتصل برقم 112، أو اصرخ، أو أحضر شخصًا بالغًا.
- عندما تكون المساعدة في الطريق، ساعد الشخص بالكلام:
 - أخبره أن المساعدة قادمة.
 - انصحه بالتمسك بحافة الجليد.
 - تحدث معه بهدوء، فهذا يساعده على البقاء هادئًا.
- يجب أن تعرف العائلة كلها كيف تتصرف على الجليد.
تعلموا معًا قواعد السلامة على الجليد.

أهم قواعد الجليد:

1. لا تذهب إلى الجليد إذا لم تكن تعرف ما إذا كان قويًا أم لا.
2. لا تذهب إلى الجليد وحدك.
3. خذ معك دائمًا مخالب الجليد.
4. اتصل برقم 112 في حالة الطوارئ.
5. لا تثق بالثلج فقط، الثلج لا يعني أن الجليد قوي.
6. لا تحاول الإنقاذ بنفسك على الجليد الضعيف.

Fimu

FINNISH MULTICULTURAL SPORTS FEDERATION
SUOMEN MONIKULTTUURINEN LIIKUNTALIITTO



Viisaasti vesillä

WWW.VIISAASTIVESILLA.FI



**Suomen Uimaopetus- ja
Hengenpelastusliitto**