



على الرغم من أن فجوات السباحة توفر فرصًا ترفيهية رائعة، فإن السباحة في مكان غير خاضع للرقابة الكافية تنطوي على مخاطر. يمكنك تجنب الوقوع في كثير من المخاطر باتخاذ القرار الجيد والتخطيط ولو بشكل بسيط.

### تذكر أن الماء هائج:

قد تغير الأمطار الغزيرة، أو الأنقاض العائمة أو المستقرة، أو حتى فترات الحرارة والجفاف الطويلة من مسار تغيير التيارات، والتأثير في الأعماق وتغير البنية تحت الماء للأجسام المائية الهائلة. يرجى توخي الحذر دائمًا عند السباحة في المسطحات المائية الطبيعية.

### احذر من فجوات المياه الخطرة:

في السنوات الأخيرة، حدثت معظم حالات الغرق في هنتغتون جورج، وكوب بروك، وبولتون بوثلز، ودوجز هيد فولز، ونهر ساكسون، وشلالات وستمنستر هاميلتون فولز، ونهر نيوهافن. كن حذرًا خاصة إذا كنت تستجم في هذه المناطق.

### تعرف على حالة الطقس ومنسوب المياه والتيارات:

يمكن للأنهار ذات المستويات المرتفعة والتيارات سريعة الحركة أن تخلق ظروفًا خطيرة لأيام بعد هطول أمطار غزيرة. إذا هطلت أمطار غزيرة مؤخرًا، فقد تكون الظروف خطيرة، حتى ولو كان اليوم صافياً ومشمساً وهادئاً.

### افحص المنطقة المحيطة بك:

عند وصولك إلى فجوات السباحة، راقب التيارات. انتبه لصوت المياه المتدفقة بصوت عالٍ بشكل غير معتاد. راقب المسار الذي يسلكه الحطام وهو يطفو في اتجاه مجرى النهر. راقب الظروف ولا تجازف إن لم تكن هناك ضرورة.

### لا تنزل للسباحة وحدك:

واحدة من أهم نصائح الأمان الأساسية دائماً هي أن تكون برفقة صديق. يمكن أن تغرق بالكامل في بضع دقائق فقط، ويكون المستجيبون للطوارئ على بعد 15-20 دقيقة. السباحة وحدك ليست فكرة جيدة أبداً، ولا سيما في المسطحات المائية الطبيعية.

### لا تسبح فوق الشلالات أو تحتها:

يمكن للتيارات الثقيلة أن تغمر الأشخاص عند الشلالات، ويمكن أن تحبس التيارات السفلية السباحين تحت الماء. تجنب السباحة فوق الشلالات أو تحتها مباشرة.

### كن واقعياً بشأن قدراتك:

إن معرفة قدراتك وحدودها، وعدم تعريض نفسك أو الآخرين للخطر بالتصرفات المتهورة، يعتبر جزء من مسؤوليتك المجتمعية في حالة الترفيه والاستجمام في المناطق الطبيعية المفتوحة. كن واقعياً مع نفسك واعترف بقدراتك ونقاط القوة وأوجه القصور. لا تستنزف طاقتك، ولا تفترض أن فرق الإنقاذ يمكنها دائماً الوصول لإنقاذك في الوقت المناسب.