

- ١- تعلم السباحة
- ٢- تستحم بمفردك أبدا
- ٣- تخدم سترة النجاة المعتمدة
- ٤- لا تقفز ولا تغوص إذا كنت لا تعرف مدى عمق الماء
- ٥- لا ترمي الآخرين في الماء - ولا تغمر أحدا
- ٦- اذهب الى الشاطئ إذا لم تكن على ما يرام أو تشعر بالبرد
- ٧- اطلب المساعدة فقط إذا كنت في خطر - أبدا خلاف ذلك
- ٨- لا تستحم إذا كنت قد شربت الكحول أو كنت تحت تأثير الكحول



Larvik  
kommune



**113**