




ان السباحة ليست سهلة. فكن حريصاً على عدم الغرق!

السباحة ليست سهلة. حذار من الغرق! هولندا لديها الكثير من المناطق المائية. انه شيء جميل أن تغتسل في المياه في الصيف. قبل النزول الى الماء، فمن المهم أن تستطيع السباحة. وبالرغم من ذلك فالمياه لديها عدد من المخاطر:

| | |
|--|--|
| <p>القاع ليس متساوي ويمكن أن يصبح عميقاً فجأة.</p> <p>فبالتالي لا تستطيع أن تقف.</p> |  |
| <p>يمكن أن يُسبب الماء البارد تقلصات في العضلات.</p> |  |
| <p>التيارات القوية يمكن أن تسحبك.</p> |  |

يعمل الأطفال في هولندا على الحصول على شهادة السباحة. ولكن حتى السباح ذو خبرة يمكن أن يقع في مشكلة. فممكن أن تغرق. كن حذراً جداً عند السباحة:

| | |
|---|--|
| <p>فلا تذهب للسباحة اذا لم تكن متمكناً من السباحة.</p> |  |
| <p>لا تذهب وحدك أبداً في الأماكن التي تكون فيها السباحة ممنوعة.</p> |  |
| <p>راقب ما يفعله أطفالك دائماً.</p> |  |