

لقد أقيمت العطلة الصيفية أخيراً!! – كيف نحافظ على سلامتنا عند قضاء وقت ممتع في الهواء الطلق

بالنسبة للعديد من الأسر، يمكن أن تعني نهاية العام الدراسي التوجه إلى السباحة أو ركوب الدراجات أو اللعب في ملعب قريب لهم. هناك بعض الأمور التي يمكنك القيام بها للحفاظ على سلامتك وسلامة أسرتك مع استمتاعك بممارسة هذه الأنشطة الصيفية.

السباحة بأمان

تعد مقاطعة كينج موطناً لخيارات رائعة للسباحة الصيفية. ولكن للأسف تحدثت حالات غرق وحالات مأساوية أخرى يمكن تجنبها كل عام. توفي 29 شخصاً غرقاً في مقاطعة كينج العام الماضي، منهم 16 حالة وفاة في المياه المفتوحة. حافظ على سلامتك وسلامة أسرتك مع استمتاعك بالمياه:

- ارتد ستر نجا عندما تسبح إذا لم يكن حراس الشاطئ موجودين. ارتد سترات النجا دائماً عندما تبهر بالزورق أو تنزلج على المياه بعوامة قابلة للنفخ أو تركب الطوف.
- تأكد من أن جميع أفراد الأسرة يجيدون السباحة قبل دخول المياه. راقب الأطفال عن كثب عندما يكونون داخل المياه أو بالقرب منها.
- كن على علم بظروف الأنهار الخطرة. ستشهد أنهار مقاطعة كينج تدفقات باردة وسريعة طوال الصيف. يمكن أن تكون المياه في بعض المناطق الضحلة دافئة، ولكن المياه المتدفقة أو العميقة ستكون شديدة البرودة. قد تتسبب المياه شديدة البرودة في أن يدخل جسمك في حالة صدمة – حتى وإن كنت سباحاً قوياً.
- عند الإبحار بالزورق أو ركوب العوامة، أخبر شخصاً ما دائماً بمسارك وبالمكان الذي تتوقع أن تبدأ منه وتنتهي عنده.
- للحصول على المزيد من نصائح السلامة وقائمة بالمسابح والشواطئ العامة التي يوجد بها حراس الإنقاذ ومعرفة أين تجد سترات النجا مجاناً أو بثمانٍ مخفض، زر kingcounty.gov/vip/water (صفحة الويب هذه متوفرة باللغة الإنجليزية فقط).

ركوب الدراجات بأمان

لحسن الحظ، لم تحدث حالات وفاة للأطفال إثر ركوب الدراجات في مقاطعة كينج خلال 20 عاماً تقريباً. ومع ذلك، فإن راكبي الدراجات صغار السن معرضون لخطر الإصابات الخطيرة. يمكن لهذه النصائح أن تحافظ على سلامتك وسلامة أطفالك:

- تأكد من أن الأطفال يرتدون خوذة ذات مقاس مضبوط في كل مرة يركبون فيها الدراجة.
- ألبس الأطفال بشكل مناسب – فإن أربطة الأحذية والملابس الواسعة يمكن أن تعلق في السلاسل أو برامق العجلات.
- وقبل كل مرة لركوب الدراجة، تأكد من أن الإطارات تم نفخها لتصل إلى الضغط الصحيح. وتحقق من أن المكابح والسلسلة يعملان بشكل صحيح أيضاً.
- يتمتع الأطفال تحت سن 10 أعوام بأكبر قدر من الأمان عند ركوب الدراجات على الأرصفة حيثما أمكن وتحت إشراف البالغين دائماً.
- علم الأطفال كيفية التواصل البصري مع السائقين ليعرفوا ما إذا كان السائقون منتبهين وسيوقفون لهم قبل أن يعبروا الطريق.
- علم الأطفال ركوب الدراجة على الجانب الأيمن من الطريق مع حركة المرور واستخدام إشارات اليد الصحيحة.
- للحصول على المزيد من نصائح السلامة ومعرفة أين تجد خوذة مجاناً أو بثمانٍ مخفض، زر [صفحة الويب الخاصة بركوب الدراجات بأمان](#) (تتاح موارد مترجمة).

السلامة في الملاعب

يمكن أن تكون الملاعب مكاناً رائعاً لقضاء الصيف. وكأي نشاط بدني، يوجد خطر التعرض لإصابة. والحل ليس إزالة جميع المخاطر وتجنب الملاعب ولكن إدراك المخاطر الكبرى.

السبب الرئيسي لإصابات الملاعب هو السقوط. أفادت الخدمات الطبية الطارئة (EMS) بمقاطعة كينج - سيائل وجود 51 إصابة ذات صلة بالملاعب مرتبطة بالسقوط (40% من جميع الإصابات ذات الصلة بالملاعب) العام الماضي. ولذلك، راقب أطفالك خاصةً عندما يكونون على منصات مرتفعة مع وجود خطر السقوط. أرشدهم إذا استخدموا المعدات بشكل خاطئ أو تسلقوا مناطق غير مخصصة للتسلق.

حالات الوفاة في الملاعب نادرة الحدوث ولكنها تكون شديدة الوقع. والسبب الرئيسي فيها هو التشابك في المعدات. قبل التوجه إلى الملعب، أزل القلائد والأربطة. بالإضافة إلى ذلك، تجنب ربط الأحبال أو أحبال الغسيل أو مقاود الحيوانات الأليفة في معدات الملاعب. تأكد من خلع الأطفال لخوذات الدراجات قبل اللعب في الملعب لأنها يمكن أن تتسبب في أن تعلق رأس الطفل بالمعدات.

إرشادات السلامة ليست ذات أولوية عند الأطفال عندما يذهبون للعب في الخارج. وعلى الرغم من وقوع الإصابات، فإن المراقبة يمكن أن تساعد في منع وقوع حوادث خطيرة. إذا رأيت معدات مكسورة أو ظروفًا غير آمنة، يُرجى الإبلاغ عنها على الفور لعامل الملعب. يعد الصيف فترة مثيرة للأطفال والأسر بعد قضاء عام دراسي طويل. نتمنى لك قضاء إجازة رائعة وآمنة!