

نِصائح عن السلامة أثناء التجديف

إعادة تكوين مستجمعات المياه الخاصة بك

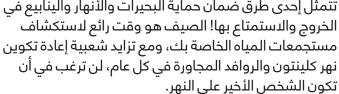
مارس دائماً التجديف مع المعدات المناسبة. تعتبر سترات النجاة، والخوذ الله والمعارة، ومجموعة الإسعافات الأولية والهاتف هي ... بعد الناسية المعارفة الإسعافات الأولية والهاتف هي

لا تقم أبدًا بممارسة التجديف بمفردك. مارس التجديف دائمًا مع

شخصٰ واحد آخر على الأقل، ولا تنفصل عنه.

تتمثل إحدى طرق ضمان حماية البحيرات والأنهار والينابيع في الخروج والاستمتاع بها! الصيف هو وقت رائع لاستكشاف نهر كلينتون والروافد المجاورة في كلّ عام، لن ترغب في أن

تتغير ظروف التجديف على نهر كلينتون باستمرار بسبب الطقس وعوامل بيئية أخرى، وهناك عدة أقسام أكثر ملاءمة لمستخدمي قارب الكاياك الأكثر خبرة.





قبل أن تقرر الخروج إلى النهر، من المهم تثقيف نفسك بشأن بعض المخاطر فيّ النهر واتخاذ الاستعدادات اللازمة لذلك.



احذر من درجة حرارة الماء. فيمكن للماء البارد أن يكون خطيراً جداً. تعرف إلى كيفية حماية نفسك من انخفاض درجة حرارة الجسم.

المعدات القياسية.



كن على دراية بالطقس. يمكن أن تتغير الظروف بسرعة. كن على دراية بالتنبؤات للأحوال الجوية ولا تخرج أثناء العواصف الرعدية أو غيرها من الأحداث الجوية المعاكسة. كن حذرًا من ظروف الطقس



كن على دراية بضوء النهار. تأكد من أن لديك ما يكفى من ضوء النهار لإنهاء رحلتك بشكل مريح.



أحضر معك ملابس احتياطية من الملابس في كيس جاف. من المحتمل جدًا أن تبتل. أحضر معك ملابس احتياطية وضعها في كيس جاّف لتجنب انّخفاض حرارة الجسم.



ارتد الأحذية المناسبة. تأكد من حماية قدميك من الصخور النهرية الحادة؛ فارتد الحذاء دائماً.





تعلم كيف تسبح. تأكد من معرفة كيفية السباحة قبل الشروع في الذهاب في رحلةً نهرية.



تعرف إلى كيفية الحصول على المساعدة. للحصول على المساعدة، اتصل على الرقم **911**. أحضر الهاتف الخلوى في حقيبة جافة وتأكد من أنك على دراية بما يحيط بك وأنه يمكنك التواصل بشأن موقعك مع المستجيبين لنداءات للطوارئ.



لبطفاء وإعادة تشغيل طبقات البيانات التى توفر معلومات حول المواقع التي يمكن إنطلاق الزوارق منها، بضمنها زوارق الكانو وزوارق الكاياك، والتجديات التي قد تواجهها في النهر، ومواقع الصيد الموصى بها، وغير ذلك. تحقق من الخريطة هنا: http://www.crwc.org/paddling/.



تفضل بزيارتنا على الموقع الإلكتروني CRWC.ORG

CLINTON RIVER WATERSHED COUNCIL



