



إرشادات للتأهين بالرحلات الصحراوية

- إبحث عن مأوى أو ظل أو مكاناً يحميك من أشعة الشمس كي لاتصاب بالجفاف.

- أمكث مكانك في الظل طوال النهار ولا تتحرك إلا بالليل فقط إذا عرفت طريقك.

- كن بالقرب من السيارة ولا تبتعد عنها .

- إشرب الماء في الصباح أو في المساء ولا تشرب في أوقات الظهيرة كي لا تتعرق وتصاب بالجفاف.

- في حال تحركك من موقعك ضع دليل يشير باتجاه الطريق الذي تسلكه.

- اختر موقع مرتفع وواضح يسهل رؤيته والبقاء به ما أمكن.



SaudiDCD
www.998.gov.sa

