

ارتدِ ملابس مناسبة
Wear appropriate clothes



أحذية التنزه الجبلي
Wear hiking shoes



إسعافات أولية
First aid



اتبع تعليمات المرشد
Follow guide's instructions



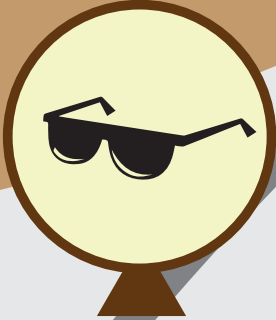
اشرب الماء
Drink water



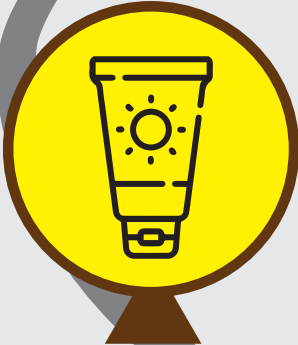
استخدم القبعة
Use hat



استخدم النظارة
Use sunglasses



استخدم كريم الشمس
Use sunscreen



التحقق من الطقس
Check weather



استخدم بخاخ طارد الحشرات
Use repellent spray



إرشادات السلامة

SAFETY GUIDELINES



Wear appropriate clothes

Participants needs to wear clothes which are comfortable and not too tight

Recommended to carry only necessary material.

ارتدِ ملابس مناسبة

يحتاج المشاركون إلى ارتداء ملابس مريحة وليست ضيقة جدًا
يوصى بحمل المواد الضرورية فقط



Hiking shoes are mandatory

It is mandatory to use hiking shoes for hiking activity.

Please ensure hiking shoes are good quality.

أحذية التنزه الجبلي إلزامية

من الضروري استخدام أحذية المشي الجبلي لمسافات طويلة في نشاط.
المشي لمسافات طويلة

يرجى التأكد من أن أحذية المشي ذات جودة جيدة



First aid

Our guides are well trained to handle first aid situations. Guides are trained to handle any situation before it can cause you harm.

In case of any emergency or evacuation due to injuries, altitude sickness, etc., our guides are on standby to help.

إسعافات أولية

مرشدونا مدربون جيدًا للتعامل مع حالات الإسعافات الأولية. يتم تدريب المرشدين على التعامل مع أي موقف قبل أن يسبب لك الأذى

في حالة حدوث أي حالة طوارئ أو إخلاء بسبب الإصابات أو داء المرتفعات ، وما إلى ذلك ، فإن مرشدونا على أهبة الاستعداد للمساعدة



Follow instruction from the guide to avoid getting lost.

We priorities your safety first. Please ensure to stay within the group or guide during the hiking activity and follow the instruction from guide. Moving off from the trails are not allowed for safety reasons. For safe travel and activity, transportation is arranged by choosing safe location for vehicle access and reasonably safe route are selected.

اتبع التعليمات الواردة من المرشد لتجنب فقدان الطريق.

أولوياتنا سلامتك أولاً . يرجى التأكد من البقاء مع المجموعة والمرشد أثناء النشاط وأتبع التعليمات الواردة من المرشد. ابتعد عن الممرات الغير مسموح بها لتجنب الحوادث وممارسة النشاط بأمان. يتم تنظيم وسائل النقل عن طريق اختيار مكان آمن للوصول إلى السيارة



Drink water frequently to stay hydrated.

Water is available at start and end point of hiking activity.

During hiking participants can ask water from the guides.

اشرب الماء بشكل متكرر للبقاء رطبًا

تتوفر المياه عند نقطة بداية ونهاية نشاط المشي لمسافات طويلة. يمكن للمشاركين في المشي لمسافات طويلة طلب الماء من المرشدين



Use hat

It is recommended to use hat for protection from direct sunlight.

استخدم القبعة

يوصى باستخدام قبعة للحماية من أشعة الشمس المباشرة



Use sunglass

It is recommended to bring sunglasses for the activity.

استخدم النظارة

يوصى بإحضار نظارات شمسية للنشاط



Use sun cream

It is recommended to bring sun cream for the activity.

استخدم النظارة

يوصى بإحضار نظارات شمسية للنشاط



Weather

We always prioritize your safety. If the weather conditions are not right or there are some potential risks, we only proceed further if things are safe and fine.

Our team gather information from past experiences or reliable sources to predict the weather. It minimizes the risk of getting stuck in bad weather conditions.

If possible, it is recommended to carry rain coat.

In case of raining the trails can be slippery be caution to keep your steps safely and move to a higher ground based on the instruction from the guide.

Be alert about the surrounding during the activity.

الطقس

نحن دائما نعطي الأولوية لسلامتك. إذا كانت الأحوال الجوية غير صحيحة أو كانت هناك بعض المخاطر المحتملة ، فإننا نواصل المضي قدمًا فقط إذا كانت الأمور آمنة وبصحة جيدة

يقوم فريقنا بجمع المعلومات من التجارب السابقة أو المصادر الموثوقة للتنبؤ بالطقس. يقلل من خطر الوقوع في ظروف جوية سيئة

إذا كان ذلك ممكنا ، فمن المستحسن أن تحمل معطف المطر

في حالة هطول الأمطار ، يمكن أن تكون الممرات زلقة ، فاحرص على الحفاظ على خطواتك بأمان والانتقال إلى أرض مرتفعة بناءً على التعليمات الواردة من الدليل

كن متيقظًا بشأن البيئة المحيطة أثناء النشاط



Safety instruction to protect from Insects.

We recommend to carry Insects' repellents for the activity.

تعليمات السلامة للحماية من الحشرات

نوصي بحمل طارد الحشرات لهذا النشاط