

# 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.

### ارتد ملابس مناسبة

يجب على المشاركون ارتداء ملابس مريحة وليست ضيقة جدًا  
يوصى بحمل الأشياء الضرورية فقط.



### Hiking shoes are mandatory

It is mandatory to use hiking shoes for hiking activity.

Please ensure hiking shoes are good quality.

### أحذية المشي إلزامية

من الضروري استخدام أحذية المشي في نشاط المشي الجبلي  
يرجى التأكد من أن أحذية المشي مريحة وذات 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، تم تدريب المرشدين على التعامل مع أي موقف قبل أن يسبب لك الأذى، في حالة حدوث أي حالة طوارئ أو إخلاء بسبب الإصابات أو المرض، فإن مرشدونا على اتم استعداد 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 تعليمات المرشد لتجنب فقدان الطريق

سلامتكم هي أولويتنا. يرجى التأكد من البقاء مع المجموعة والمرشد أثناء النشاط واتباع 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.



### 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.

### احرص على شرب الماء لترطيب جسمك

تتوفر المياه عند نقطة بداية ونهاية النشاط، كما يمكنكم طلب الماء من المرشدين.



### Use hat

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

### استخدم القبعة

يوصى بارتداء قبعة للحماية من أشعة الشمس المباشرة.



### Use sunglass

It is recommended to bring sunglasses for the activity.

### استخدم النظارة الشمسية

يوصى بإحضار نظارة شمسية للنشاط.



### Use sun cream

It is recommended to bring sun cream for the activity.

### استخدم واقي الشمس

يوصى بإحضار واقي الشمس 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

سلامتكم اولويتنا دائما، إذا كانت الظروف الجوية غير صحيحة أو إذا كانت هناك بعض المخاطر المحتملة، فإننا لا نستمر بالنشاط إلا إذا كانت الأمور آمنة وجيدة. يقوم فريقنا بجمع المعلومات من التجارب السابقة أو المصادر الموثوقة للتنبؤ بحالة الطقس، مما يقلل من خطر الوقوع في ظروف جوية سيئة.

من المستحسن أن تحمل معطف المطر إذا كان ذلك ممكناً.

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

كم 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.