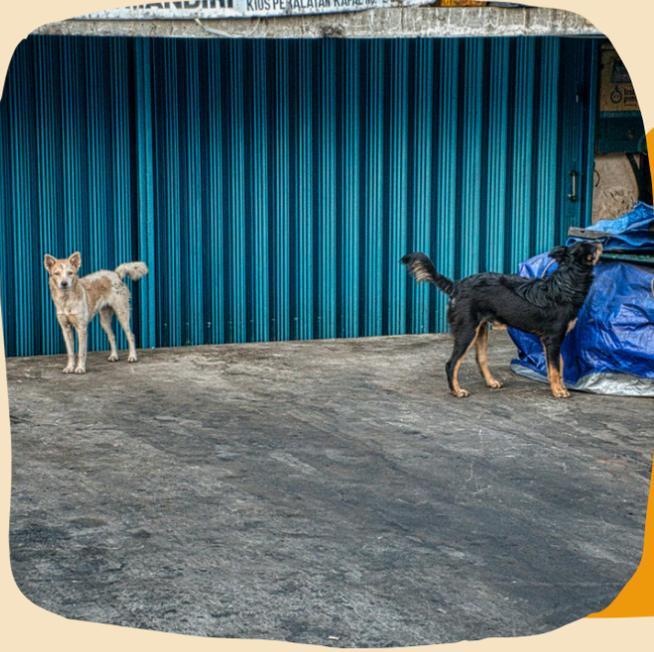


# هل أنت مستعد للجري؟

هذه بعض النصائح التي يجب تذكرها لتجنب عضات الكلاب وهجماتها أثناء الجري



كن على دراية بمحيطك، بما في ذلك أي كلاب تتجول بحرية.

لا يمكنك التفوق على كلب في الجري.

بغض النظر عن مدى سرعتك في الجري، يمكن للكلاب اللحاق بك. لا تدير ظهرك لكلب يتجه نحوك.



لا تجري بمفردك (إذا أمكن). إذا كان عليك الجري بمفردك، احتفظ بهاتف محمول معك.



خفف سرعتك عند الجري بالقرب من الكلاب.

امشي فقط، لا تجري هذا يمكن أن يجنب لفت الانتباه كهدف. لا تحمل معك محفزات غذائية.



حاول الجري في ساعات معينة خلال اليوم.

إذا أمكن، اختار الجري في وضوح النهار وفي الأوقات التي من المحتمل ألا تكون فيها الكلاب في الشوارع.

