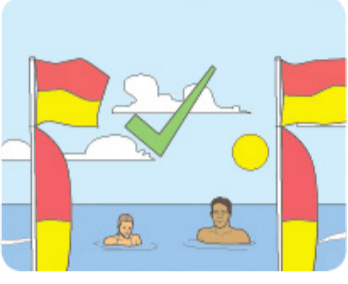


# जीवनरक्षकका प्रमुख सुझावहरू

झण्डा छैन = पौडी खेलनु हुँदैन



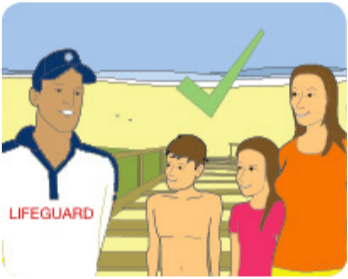
## सधैं राता र पहेँला झण्डाहरूका बीचमा पौडी खेलनुहोस्

तपाईंले समुद्री तट ('बिच') मा राता र पहेँला झण्डाहरू देख्नुभएमा उक्त तटमा हाल जीवनरक्षकको सेवा उपलब्ध रहेको बुझिन्छ। जीवनरक्षकहरूले पौडी खेलनका निम्ति समुद्री तटको सबैभन्दा उत्तम खण्ड छनौट गरेका हुन्छन् र उनीहरू यो क्षेत्रलाई नजिकैबाट सुपरिवेक्षण गर्ने छन्। जीवनरक्षकहरू राता र पहेँला झण्डाहरू बीचको समुद्री तटको भागलाई अन्य भागभन्दा बढी ध्यान दिन्छन्।



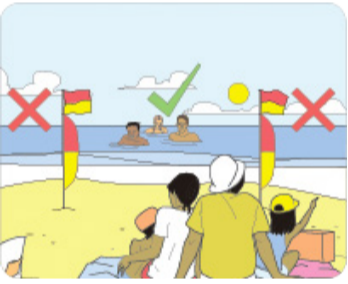
## सुरक्षासम्बन्धी सङ्केत चिन्हहरू पढ्नुहोस्

समुद्री तटमा जानुअघि सुरक्षासम्बन्धी सङ्केत चिन्हहरू पढ्न नबिर्सनुहोस्। यसो गर्नाले तपाईं समुद्री तटमा आउन सक्ने कुनै पनि चेतावनी वा खतराहरूबारे सचेत हुनु हुनेछ। तपाईं समुद्री तटमा बिताउने आफ्नो दिनलाई अझ रमाइलो बनाउने अन्य उपयोगी जानकारी पनि फेला पार्न सक्नुहुन्छ। तपाईं समुद्री तटमा कुनै विशेष चेतावनीबारे सूचना दिने एकल सङ्केत चिन्हहरू पनि फेला पार्न सक्नुहुन्छ।



## जीवनरक्षकसँग सुरक्षासम्बन्धी सल्लाह माग्नुहोस्

जीवनरक्षकहरू समुद्री तटसम्बन्धी सुरक्षा र त्यसका अवस्थाहरूका बारेमा निकै प्रशिक्षित र जानकार हुन्छन्। समुद्री तटमा पुगेपछि जीवनरक्षकहरू कहाँ छन् भनी हेरी उनीहरूको पहिचान गर्नुहोस्। हरेक समुद्री तटहरू फरक फरक हुने हुनाले जीवनरक्षकसँग उक्त दिनको अवस्थाका साथै सो समुद्री तटका बारेमा ख्याल राख्नु पर्ने सुरक्षासम्बन्धी अतिरिक्त सल्लाहहरू छन् कि भनी सोध्न नहिचकिचाउनुहोस्।



## साथिसँग पौडी खेलनुहोस्

कुनै साथी (वा परिवारको सदस्य) सँग पौडी खेल्दा समुद्री तट थप रमाइलो हुनुका साथै यसो गर्नु बुद्धिमानी पनि ठहर्छ। सँगसँगै पौडी खेल्दा एकअर्काको ख्याल राख्न सकिनुका साथै एकजनालाई थप सहायता आवश्यक परेका बेला अर्काले मद्दत माग्न बोलाउन वा मद्दत गर्न जान सक्छन्। सँगसँगै पौडी खेल्ने सबैले आफ्नो सीमा बुझ्नेको अवस्थामा यसरी मिलेर पौडी खेलनु सबैका लागि राम्रो हुन्छ।



## मद्दत चाहिएको खण्डमा शान्त भएर ध्यान आकर्षित गर्नुहोस्

सबैभन्दा होसियार मान्छेहरू पनि पानीमा भएका बेला आत्तिन सक्छन्। तपाईं पानीमा भएका बेला अफ्ठ्यारो महसुस गरिरहनुभएको छ र तपाईंलाई तटक्षेत्रमा फर्किन जीवनरक्षकको मद्दतको खाँचो परेको छ भने शान्त हुनुहोस् र हातलाई पानीदेखि बाहिर निकालेर दायाँबायाँ हल्लाउनुहोस्। यसले कुनै जीवनरक्षकको ध्यान आकर्षित गर्नेछ र उनी तपाईंको मद्दतका लागि आउन सक्ने छन्। त्यतिन्जेल तपाईंले आफ्नो ढाडको सहयोगले तैरिएर आफ्नो शक्तिको सञ्चय गर्नु पर्छ। यसो गर्नाले तपाईंसम्म थप मद्दत आइपुग्नुजेल तपाईंमा तैरिएर बसिरहने शक्ति कायम रहने छ।

खतरनाक छालहरूका बारेमा यी भिडियोहरू हेर्नुहोस्

निम्न विषयबारेका भिडियोहरू हेर्न QR कोड स्क्रान गर्नुहोस् वा वेबसाइट हेर्नुहोस्:

- खतरनाक छाल चिन्ने तरिका
- खतरनाक छालबाट बच्ने तरिका

[beachsafe.org.au/surf-safety/ripcurrents](https://beachsafe.org.au/surf-safety/ripcurrents)

भिडियोहरूका साथमा सात विभिन्न भाषाका सबटाइटल पनि उपलब्ध छन्।



सर्फिसम्बन्धी सुरक्षाबारे थप जानकारी प्राप्त गर्न, ज्ञानमूलक खेलहरू खेल्न र समुद्री तटका पछिल्ला समाचार थाहा पाउन [www.surfhero.com.au](http://www.surfhero.com.au) मा जानुहोस्

सदरल्यान्ड सायर काउन्सिल  
(Sutherland Shire Council)  
4-20 Eton Street, Sutherland NSW 2232  
फोन 02 9710 0333 फ्याक्स 02 9710 0265  
[sutherlandshire.nsw.gov.au](http://sutherlandshire.nsw.gov.au)

SUTHERLANDSHIRE

