

लाइफ़गार्ड के मुख्य सुझाव

झंडा नहीं = तैराकी नहीं



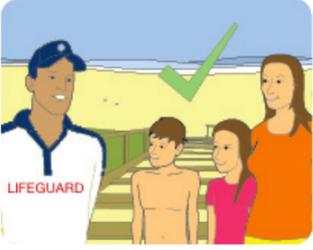
हमेशा लाल और पीले रंग के झंडों के बीच ही तैरें

अगर आपको समुद्र-तट पर लाल और पीले रंग के झंडे दिखाई दें, तो इसका मतलब है कि वर्तमान में उस समुद्र-तट पर जीवन-रक्षा सेवा कार्यरत है. लाइफ़गार्ड ने समुद्र-तट पर एक खास क्षेत्र चुना है जो तैराकी के लिए सबसे अच्छा है और वे इस क्षेत्र की बारीकी से निगरानी करेंगे. लाइफ़गार्ड समुद्र-तट के किसी भी अन्य भाग की तुलना में लाल और पीले झंडों के बीच के क्षेत्र पर अधिक ध्यान देते हैं.



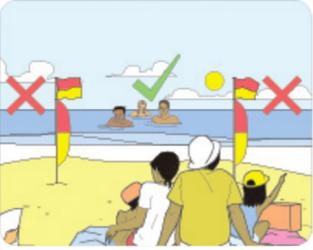
सुरक्षा चिहनों को पढ़ें

समुद्र-तट पर जाने से पहले सुरक्षा चिहनों को पढ़ना न भूलें. इससे यह सुनिश्चित हो पाएगा कि आप समुद्र-तट पर किसी भी चेतावनी या खतरों से अवगत हैं. समुद्र-तट पर अपने दिन को और अधिक सुखद बनाने के लिए आप अन्य उपयोगी जानकारी भी प्राप्त कर सकते/सकती हैं. विशिष्ट चेतावनियों को दर्शाने के लिए आपको समुद्र-तट पर एकल चिह्न भी लगे मिल सकते हैं.



लाइफ़गार्ड से सुरक्षा उपायों के बारे में पूछें

लाइफ़गार्ड समुद्र-तट से संबंधित सुरक्षा और नियमों के बारे में अत्यधिक प्रशिक्षित होते हैं और उन्हें इनकी पूरी जानकारी होती है. जब आप समुद्र-तट पर पहुँचें, तो लाइफ़गार्ड की तलाश करें और उन्हें पहचान लें. उनसे बेझिझक दिन के मौसम के बारे में पूछें और साथ ही साथ उनसे उस समुद्र-तट के बारे में अतिरिक्त सुरक्षा संबंधी सलाह भी प्राप्त करें - क्योंकि हर समुद्र-तट अलग होता है.



किसी दोस्त के साथ तैरें

किसी दोस्त (या परिवार के सदस्य) के साथ तैराकी करना न केवल समुद्र-तट का आनंद उठाने का मजेदार तरीका होता है, बल्कि यह एक समझदारी से भरा निर्णय भी होता है. एक-साथ तैरते समय आप एक-दूसरे पर नज़र बनाए रख सकते/सकती हैं और अगर आगे सहायता की ज़रूरत हो, तो एक व्यक्ति मदद के लिए पुकार सकता है या मदद लेने के लिए जा सकता है. अगर एक-साथ तैरने वाले सभी लोग अपनी-अपनी सीमाओं से अवगत रहें, तो अपने आस-पास के लोगों के साथ इसे साझा करना एक अच्छा विचार होता है जिससे कि आप सभी आरामदायक सीमाओं के अंदर रह सकें.



अगर आपको मदद की ज़रूरत हो, तो शांत बने रहें और दूसरों का ध्यान आकर्षित करें

सबसे ज़्यादा सावधानी बरतने वाले लोग भी पानी में असहज महसूस कर सकते हैं. अगर आप पानी में सहज न महसूस करें और आपको किनारे पर वापस जाने के लिए लाइफ़गार्ड की सहायता की ज़रूरत हो, तो शांत बने रहें, अपने हाथ को हवा में उठाएँ और इधर-उधर हिलाएँ. इससे लाइफ़गार्ड का ध्यान आकर्षित होगा और वह आपकी सहायता के लिए आप तक पहुंच सकेगा. आपको अपनी पीठ के बल तैरकर और शांत बने रहकर अपनी ऊर्जा बचानी चाहिए. इससे यह सुनिश्चित होगा कि आगे की सहायता आने तक पानी की सतह पर बने रहने के लिए आपकी ऊर्जा बनी रहे.

रिप करंट (वापस जाने वाली धारा) के बारे में ये वीडियो देखें

QR कोड स्कैन करें या इन वीडियो को देखने के लिए वेबसाइट पर जाएँ:

- रिप करंट की पहचान करने का तरीका
- रिप करंट में बचने का तरीका

beachsafe.org.au/surf-safety/ripcurrents

वीडियो सात भाषाओं में सबटाइटल के साथ भी उपलब्ध हैं.



सर्फिंग से संबंधित सुरक्षा के बारे में और अधिक जानकारी, शैक्षिक गेम खेलने और समुद्र-तट के नवीनतम समाचार प्राप्त करने के लिए www.surfhero.com.au पर जाएँ.

Sutherland Shire Council
4-20 Eton Street, Sutherland NSW 2232
फ़ोन 02 9710 0333 फ़ैक्स 02 9710 0265
sutherlandshire.nsw.gov.au

SUTHERLANDSHIRE

