ကမ်းခြေ့ ဘေးအန္တရာယ်ကင်းမှုသည် အိမ်မှ စတင်သည်

BURMESE

၁ ဘေးအန္တရာယ်ကင်းသော ကမ်းခြေကို ရွေးချယ်ပါ။

Beachsafe app (အက်ပ်) ကို ဒေါင်းလုပ် လုပ်ပါ။

အသက်ကယ်သူများ ကမ်းခြေ့ ယနေ့ ကင်းလှည့်နေသလား။

အကယ်၍ သင်ဘေးဒုက္ခရောက်လျှင် သင့်အား ကယ်တင်မည့်သူ တစ်စုံတစ်ဦးမျှရှိမည် မဟုတ်သဖြင့် ကင်းမလှည့်သော ကမ်းခြေ့ သင် ရေမကူးသင့်ပါ။

ကမ်းခြေသို့ သွားခွင့် ရှိသလား သို့မဟုတ် ပိတ်ပင်ထားသလား။

အကယ်၍ ကမ်းခြေသို့သွားခွင့်ကို ပိတ်ပင်ထားလျှင် ရေထဲဆင်းရန် အလွန်အန္တရာယ်ရှိသည်ကို ဆိုလိုခြင်းဖြစ်ပြီး သင့်အနေနှင့် ပိတ်ထားသော ကမ်းခြေများသို့ မသွားသင့်ပါ။

ကမ်းခြေ့ မည်ကဲ့သို့သော ဘေးအန္တရာယ်များရှိသလဲ။

ဘေးအန္တရာယ်များတွင် အရှိန်နှုန်းကြီးမားသော ရေစီးကြောင်းများ၊ ပင်လယ်ခူများကဲ့သို့သော အကျွေပါနေ သတ္တဝါများ သို့မဟုတ် လှိုင်းကြီးများ ပါဝင်နိုင်သည်။

နေကာ မည်မျှ ပူပြင်းသလဲ။

ဩဇုန်လွှာများတွင် နေသည် အလွန်ပူပြင်းနိုင်သဖြင့် သင်သည် ခရမ်းလွန်ရောင်ခြည် အဆင့်သတ်မှတ်ချက်များကို တစ်နေ့လုံး စစ်ဆေးနေကာ အရိပ်အောက်တွင် များများနေပြီး ရေကိုလည်း များများသောက်ရန် သေချာပါစေ။

၂ ကမ်းခြေ့ သင့်အား ဘေးအန္တရာယ် ကင်းဝေးစွာ နေနိုင်စေမည့် ပစ္စည်းများကို ထုပ်ပိုးယူဆောင်သွားပါ။

နေရောင်ခြည် ကာကွယ်ဆေး၊ ဦးထုပ်နှင့် အပေါ်အင်္ကျီ လက်ရှည်။

- သင် အပြင်သို့မထွက်မီ အနည်းဆုံး မိနစ် ၃၀ ကြိုတင်၍ နေရောင်ခြည် ကာကွယ်ဆေးကို သုတ်လိမ်းသင့်သည်။
- သင် အထူးသဖြင့် ရေထဲတွင် တစ်နေ့လုံး နေနေလျှင် နေရောင်ခြည် ကာကွယ်ဆေးကို ပုံမှန် အဖန်တလဲလဲ သုတ်လိမ်းပေးနေသင့်သည်။

ရေကူး ဝတ်စုံ။

- သာမန် အဝတ်အစားများသည် ရေစိမ့်ဝင်၍ ပြည့်ဝ (ရေဖြင့် ပြည့်လျှံ) သွားကာ အလွန်လေးလံလာနိုင်ပြီး ရေကူးနိုင်ရန်လည်းကောင်း ရေထဲ၌ ပေါလောပေါ နေနိုင်ရန် သို့မဟုတ် ရုပ်နေနိုင်ရန်လည်းကောင်း အလွန်ပင် ခက်ခဲစေနိုင်သဖြင့် ၎င်းတို့ကို ဝတ်ဆင်ပြီး ရေမကူးပါနှင့်။
- ကိုယ်တစ်ကိုယ်လုံးကို ဖုံးအုပ်စေသော burkini (ဘုရ်ကီနီ) အပါအဝင် ဘေးကင်းစိတ်ချရသော ရွေးချယ်နိုင်စရာ ရေကူးဝတ်စုံ အမြောက်အများရှိပါသည်။

ကျောက်ဆောင် ငါးမျှားရေးအတွက် ဘေးကင်းမှုဆိုင်ရာ အသုံးအဆောင်များ။

- သင် ကျောက်ဆောင်၌ ငါးမျှားရန် ရည်ရွယ်လျှင် စည်းမျဉ်းများကို လိုက်နာရန်၊ သင့်တင့်စွာ ဝတ်စားဆင်ယင်ရန်နှင့် သင့်ထံတွင် သင့်မြတ်သော ဘေးကင်းမှုဆိုင်ရာ ကိရိယာတန်ဆာပလာများရှိရန် သေချာပါစေ။
- ကျောက်ဆောင်၌ ငါးမျှားစဉ် အသက်ကယ်အင်္ကျီ ဝတ်ဆင်ထားရမည့် စည်းကမ်းချက်ကို မဖြစ်မနေ လိုက်နာရပြီး မဝတ်ဆင်လျှင် ဒဏ်ငွေဆောင်ရပါလိမ့်မည်။
- အသက်ကယ်အင်္ကျီ လေထိုးရမည့်နည်းကို သင်သိရန် သေချာပါစေ။ လူများသည် မိမိတို့၏ ဘေးကင်းလုံခြုံမှုဆိုင်ရာ ကိရိယာတန်ဆာပလာများကို အသုံးမပြုတတ်ကြသဖြင့် ရေနစ်သေဆုံးမှု အမြောက်အများဖြစ်ရပါသည်။

အရက်ကို မယူဆောင်သွားပါနှင့်။

- သင့်ကိုယ်တွင် ရေဓာတ် အမြဲပြည့်ဝနေစေရေးအတွက် ရေများများသောက်ရန် သေချာပါစေ။
- အရက်သည် သင့်ဆုံးဖြတ်ချက်များကို ကြည်လင်စွာ တွေးတောခြင်း၌ မှန်ကန်စွာ ချမှတ်နိုင်စွမ်းကို ထိခိုက်စေနိုင်သောကြောင့် ကမ်းခြေ့ရှိနေစဉ်အတောအတွင်း အရက်ကို ရှောင်ပါ။
- အရက်သည် သင် ရေထဲတွင် ရှိနေစဉ် သင်၏ တုံ့ပြန်နိုင်ချိန်ကို နှေးကွေးစေပြီး၊ သင် ဘေးဒုက္ခ ကျရောက်နိုင်သည့် အခွင့်အလမ်းကို တိုးပွားစေပါသည်။

SURF LIFE SAVING NEW SOUTH WALES

ကမ်းခြေ၌ ရှိနေစဉ် ဘေးအန္တရာယ်ကင်းစွာ နေနိုင်သောနည်းလမ်း။

အနီရောင်နှင့် အဝါရောင် အလံများအကြားတွင် အမြဲတမ်း ရေကူးပါ။

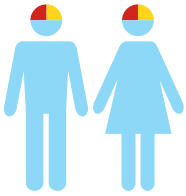
အသက်ကယ်သူများသည် ဘေးအန္တရာယ်ကင်းစွာ ရေကူးနိုင်သောနေရာတွင် အလံများကို ထားထားကာ သူတို့သည် ထိုနေရာကို စောင့်ကြည့်နေကြလိမ့်မည်ဖြစ်ပြီး သင်အကူအညီလိုအပ်ခဲ့ပါလျှင် သင့်အား သတိပြုတွေ့ရှိကြပါလိမ့်မည်။

ကမ်းခြေ၌ ဘေးအန္တရာယ်ကင်းမှုဆိုင်ရာ ဆိုင်းဘုတ်များကို ရှာဖွေကြည့်ရှုပါ။

အသက်ကယ်သူများသည် ရှိကောင်းရှိနိုင်ဖွယ် ဘေးအန္တရာယ်တစ်စုံတစ်ရာကို သင်သိရှိစေရန် ဆိုင်းဘုတ်များကို ကမ်းခြေ၌ ထားပေးပါသည်၊ သင် ရေထဲမဆင်းမီ ယင်းဆိုင်းဘုတ်များကို ရှာဖွေကြည့်ရှုရန် သေချာပါစေ။

အသက်ကယ်သူအား နူတ်ခွန်းဆက်ပါ။

သင် ကမ်းခြေသို့ ဆိုက်ရောက်လာသည့်အခါတွင် အသက်ကယ်သူများအား သွားရောက်နှုတ်ခွန်းဆက်ပါ။ သူတို့သည် လူများအား ကူညီရန် ရှိနေကြပြီး လူသစ်များအား တွေ့ဆုံ၍ ၎င်းတို့၌ မေးမြန်းစရာရှိသည်များကို ဖြေကြားရန် နှစ်ခြိုက်ကြပါသည်။



မည်သည့်အခါမျှ သင့်ဘာသာသင် တစ်ဦးတည်း ရေမကူးပါနှင့်။

အပေါင်းအဖော် သို့မဟုတ် လူကြီးတစ်ဦးဦးနှင့်အတူ အမြဲတမ်း ရေကူး၍ မည်သည့်အခါမျှ သင့်ဘာသာသင် တစ်ဦးတည်း ရေထဲမဆင်းပါနှင့်။

သင် ရေထဲတွင် ဒုက္ခရောက်ခဲ့လျှင် စိတ်အေးအေး ထားပြီး သင့်လက်မောင်းကို မြှောက်ပင့်ပြပါ။

ကြမ်းပြင်ကို ခြေမမီနိုင်သော သမုဒ္ဒရာထဲ၌ ဒုက္ခရောက်နေရခြင်းမှာ ကြောက်စရာကောင်းနိုင်သော်လည်း အကူအညီရရန်အတွက် စိတ်အေးအေးထားပြီး သင့်လက်မောင်းကို မြှောက်ပင့်ပြရန် မမေ့ပါနှင့်။

ပေါလောပေါ်နေအောင် ကြိုးစားပြီး သင့်အား ကမ်းခြေမှ ဆွဲခေါ်သွားနေရသည်ဟု ထင်ရပါက၊ ရေစီးကြောင်းကို ဆန်၍ ရေကူးရန် မကြိုးစားပါနှင့်။ ၎င်းသည် သင့်အား ပင်ပန်းစေမည်သာဖြစ်ကာ ပေါလောပေါ်နေနိုင်စေမည် မဟုတ်ပါ။

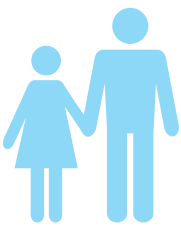
အရေးပေါ်အခြေအနေတွင် ၎၀၀ ကို ဖုန်းဆက်ပါ။

သင် ရေမကူးနိုင်လျှင် ဒုက္ခရောက်နေသည့် အခြားသူများအား ကယ်တင်ရန် မကြိုးစားပါနှင့်။ အမြဲပင် အကူအညီတောင်းပါ၊ အသက်ကယ်ပေးသူကို မတွေ့ရလျှင် ၎၀၀ ကို ဖုန်းဆက်ပါ။

သင်သည် ဒုက္ခရောက်နေသူအား ပျဉ်ချပ် သို့မဟုတ် အအေးခံဘူးကဲ့သို့သော ကိုင်ထားနိုင်သည့် အရာတစ်ခုခုကို ပစ်ပေးခြင်းအားဖြင့် ကူညီနိုင်ပါသည်။ ပတ်ပတ်လည် ရှာဖွေကြည့်ရှုပါ၊ ကမ်းခြေအများအပြားတွင် အများပြည်သူ အသုံးပြုနိုင်ရန်အတွက် အနီရောင် ပေါလောပေါ် ကိရိယာများကို ထားပေးထားပါသည်။

အသက်ကယ်သူများသည် ကလေးထိန်းများ မဟုတ်ကြပါ။

အသက်ကယ်သူများသည် ကူညီရန် ရှိနေကြပါသည်၊ သို့သော် သူတို့သည် ကလေးထိန်းများ မဟုတ်ကြပြီး ကလေးများအား စောင့်ကြည့်နေသော လူကြီးတစ်ဦးဦး မရှိနေဘဲ မည်သည့်အခါမျှ ၎င်းတို့အား သဲသောင်ပြင်ပေါ်တွင် သို့မဟုတ် ရေထဲ၌ တစ်ဦးတည်း မထားသင့်ပါ။



ကမ်းခြေ၌ သင်မည်မျှ ဘေးအန္တရာယ်ကင်းစွာ နေတတ်သလဲ။

သင့်ကိုသင် စမ်းသပ်စစ်ဆေး၍ ကမ်းခြေ၌ ဘေးအန္တရာယ်ကင်းစွာ နေနိုင်ခြင်းအကြောင်း သင်မည်မျှသိရှိသည်ကို ရှာဖွေဖော်ထုတ်ပါ။

ဤနေရာ၌ နှိပ်ပါ။

SURF LIFE SAVING
NEW SOUTH WALES