

Beach safety از خانه شروع می شود

۱

یک ساحل مصون را پیدا کنید...

آیا امروز لایف گاردها ساحل را گزیده می کنند؟



شما نباید در یک ساحلی که لایف گاردها آنرا گزیده نمی کنند، آبیازی نمایند زیرا اگر دچار مشکل شوید، کسی موجود نخواهد بود که شما را نجات دهد.

آپ Beachsafe را دانلود کنید



چه نوع احتمالات خطر در ساحل موجود اند؟

احتمالات خطر می تواند شامل امواج متلاطم، حیوانات بحری مانند ستاره بحری گزنده یا امواج بزرگ باشد.



آیا ساحل باز است یا بسته؟

اگر ساحل بسته باشد، این بدان معناست که بودن در آب بیحد خطرناک است - شما باید از رفتن به ساحل های مسدود اجتناب کنید.



نور آفتاب چقدر قوی است؟

آفتاب استرالیا می تواند بسیار قوی باشد، اطمینان حاصل کنید که درجه تابش ماورای بنفش (UV) را چک کنید و در طول روز مقدار کافی سایه و آب را بگیرید.



اشیایی را باخود ببرید که شما را در ساحل مصون نگه می دارند

۲

لباس آبیازی



- با لباس عادی تان آبیازی نکنید زیرا لباس عادی می تواند آب زیاد را بخود جذب نموده و بسیار سنگین گردد که باعث ایجاد مشکلات در قسمت شناور باقی ماندن، آبیازی نمودن و یا ایستادن در آب می شود.
- انواع مختلف لباس آبیازی مصون موجود اند، بشمول بورکینی که تمام بدن را می پوشاند.

کریم ضدآفتاب، کلاه و یک پیراهن آستین دراز



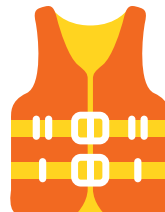
- کریم ضدآفتاب باید حداقل ۳۰ دقیقه قبل از بیرون رفتن به بدن مالیده شود.
- کریم ضدآفتاب باید مرتباً در طول روز استفاده گردد، بخصوص اگر در آب باشید.

الکول را باخود نبرید



- اطمینان حاصل کنید که مقدار کافی آب را باخود ببرید تا بدن تان آب کافی بگیرد.
- هنگامیکه در ساحل هستید، از نوشیدن الکول خودداری کنید زیرا الکول می تواند توانایی فکر کردن واضح را برای تصمیم گیری صحیح مغشوش سازد.
- الکول زمان عکس العمل شما را آهسته می سازد و احتمال ایجاد خطر را هنگامیکه در آب هستید افزایش می دهد.

وسایل حفاظتی ماهیگیری صخره (Rock fishing)



- اگر می خواهید که به ماهیگیری صخره بروید، اطمینان حاصل کنید که مقررات را رعایت نمائید، لباس مناسب بپوشید و وسایل حفاظتی درست را باخود داشته باشید.
- پوشیدن واسکت های نجات هنگام ماهیگیری صخره الزام قانونی دارد و نپوشیدن آن باعث جریمه شدن می گردد.
- اطمینان حاصل نمائید بدانند که چطور واسکت نجات خود را باد کنید - اکثر غرق شدن ها از اثر عدم آگاهی اشخاص از طرز استفاده درست وسایل حفاظتی اتفاق می افتند.

چطور می توانید در ساحل مصون بمانید...

به لوحه های مصونیتی ساحل توجه کنید



لایف گاردها لوحه ها را جهت اطلاع رسانی بشما راجع به موجودیت خطرات ممکنه در ساحل نصب می کنند - اطمینان حاصل کنید که قبل از داخل شدن به آب این لوحه ها را بخوانید.

همیشه بین بیرق های زرد و سرخ آبیازی کنید



لایف گاردها بیرق ها را در محل هائیکه برای آبیازی مصون اند نصب می کنند و ایشان این محل را تحت نظر دارند و اگر شما ضرورت به کمک داشته باشید متوجه می شوند.

هیچوقت تنها آبیازی نکنید

همیشه همراهی یک دوست یا یک شخص بالغ آبیازی کنید و هیچوقت تنها داخل آب نروید.



با یک لایف گارد سلام علیکی کنید



هنگام رسیدن به ساحل، نزد یک لایف گارد بروید و سلام و علیکی کنید - وظیفه لایف گاردها کمک نمودن بشماست و ایشان شایق ملاقات با اشخاص جدید و جواب دادن به سوالات شان می باشند.

در یک حالت اضطراری - به 000 زنگ بزنید

اگر شما آبیازی را بلد نیستید، سعی نکنید اشخاص دیگری را که در خطر اند نجات دهید - همیشه کمک بخواهید - اگر یک لایف گارد موجود نباشد به شماره 000 زنگ بزنید.



با انداختن یک شی مانند یک تخته یا بکس یخدان، شما می توانید یک شخص را کمک کنید که از آن محکم بگیرد. به اطراف تان نگاه کنید، وسایل شناور نگهداشتن در اکثر ساحل ها برای استفاده عامه نصب می باشند.

اگر در داخل آب به مشکل مواجه شدید، وارخطا نشوید و دست تانرا بلند کنید.

بند ماندن در بحر درحالیکه نمی توانید کف زمین را تماس کنید می تواند بسیار ترسناک باشد مگر بخاطر داشته باشید که وارخطا نشوید و دست تانرا بلند کنید.



سعی کنید که روی آب شناور بمانید و اگر احساس می کنید که از ساحل دور برده می شوید، از آبیازی نمودن بسمت خلاف جریان آب خودداری کنید - اینکار صرف باعث خسته شدن و عدم شناور باقی ماندن شما می شود.

چقدر beach safe هستید؟

امتحان را بگیرید و ببینید که راجع به مصون ماندن در ساحل چقدر معلومات دارید. اینجا را کلیک کنید.



لایف گاردها اولاد نگهدار نیستند

لایف گاردها برای کمک نمودن حاضر اند مگر وظیفه شان نگهداری اولاد ها نیست و اطفال نباید هیچوقت بدون نظارت یک شخص بالغ روی ریگ یا در داخل آب تنها گذاشته شوند.

