

# बीच (समुद्री-तट) पर सुरक्षा की शुरुआत घर से होती है

1

सुरक्षित बीच का चयन करें...

Beachsafe एप्प डाउनलोड करें



क्या बीच पर आज जीवन-रक्षक निगरानी कर रहे हैं?

आपको ऐसी बीच पर तैरना नहीं चाहिए जहाँ निगरानी न की जा रही है क्योंकि यदि आप मुश्किल में पड़ जाते/जाती हैं तो वहाँ आपको बचाने वाला कोई नहीं होगा।



क्या बीच खुली है या बंद?

यदि बीच बंद है, तो इसका यह अर्थ है कि पानी में जाना बहुत खतरनाक है - आपको किसी बंद बीच में नहीं जाना चाहिए।



बीच पर क्या खतरे होते हैं?

खतरों में शामिल हैं: तरंगिका, समुद्री जीव जैसे कि ब्लू बोटल्स या बड़ी लहरें।



धूप कितनी तेज़ है?

ऑस्ट्रेलिया में धूप बहुत तेज़ हो सकती है, इसलिए सुनिश्चित करें कि आप UV रेटिंग की जांच करते/करती हैं और पूरे दिन पर्याप्त रूप से छाया में रहते/रहती हैं और पानी पीते/पीती हैं।



2

बीच पर आपको सुरक्षित रखने के लिए वस्तुएँ पैक करें

सनस्क्रीन, हैट और लंबी बाजु वाली कमीज़

- बाहर जाने से कम से कम 30 मिनट पहले सनस्क्रीन लगानी चाहिए।
- पूरे दिन के दौरान नियमित तौर पर सनस्क्रीन बार-बार लगाई जानी चाहिए, विशेषकर यदि आप पानी में हैं।



तैराकी की पोशाक

- सादे कपड़ों में तैराकी न करें क्योंकि इनमें पानी भर सकता है और ये बहुत भारी हो सकते हैं जिससे पानी में फ्लोट करना, तैरना या खड़े होना बहुत कठिन हो सकता है।
- तैराकी की पोशाकों में कई सुरक्षित विकल्प हैं जिनमें बुर्किनी शामिल है जिससे पूरा शरीर ढका जा सकता है।



रॉक फिशिंग सुरक्षा सामग्री

- यदि आपका इरादा रॉक फिशिंग करने का है, तो सुनिश्चित करें कि आप नियमों का पालन करते/करती हैं, उचित ढंग से कपड़े पहनते/पहनती हैं और अपने साथ सुरक्षा के उचित उपकरण रखते/रखती हैं।
- रॉक फिशिंग करते समय लाइफ़जैकेट पहनना एक नियम है और इन्हें न पहनने पर जुर्माना लागू है।
- सुनिश्चित करें कि आपको यह पता है कि अपनी लाइफ़जैकेट को कैसे फुलाना है - डूबने की कई घटनाएँ इसलिए होती हैं क्योंकि लोगों को यह नहीं पता होता है कि अपने सुरक्षात्मक उपकरण का प्रयोग कैसे करना है।



शराब पैक न करें

- सुनिश्चित करें कि अपने आपको हाइड्रेट रखने के लिए आप काफी पानी पीते हैं
- बीच पर उपस्थिति के दौरान शराब पीएँ क्योंकि इससे स्पष्ट रूप से सोचने और सही फैसले लेने की आपकी क्षमता बिगड़ सकती है।
- शराब प्रतिक्रिया करने के आपके समय को कम कर सकती है और पानी में आपकी मौजूदगी के दौरान आपको मुश्किल आने की संभावना को बढ़ा सकती है।



# बीच पर मौजूदगी के दौरान सुरक्षित कैसे रहें...

## हमेशा लाल और पीले झंडों के बीच तैरें

जीवन-रक्षक उन स्थानों पर झंडे लगाते हैं जहाँ तैरना सुरक्षित होता है और वे इस क्षेत्र पर नज़र रखेंगे और देखेंगे कि क्या आपको मदद की आवश्यकता है या नहीं।



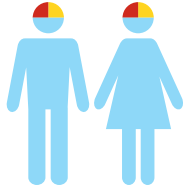
## बीच पर सुरक्षा संकेतों पर ध्यान दें

जीवन-रक्षक बीच पर ऐसे संकेत लगाते हैं जिनसे आपको किन्हीं उपस्थित खतरों की जानकारी मिलती है – पानी में जाने से पहले इन संकेतों पर नज़र रखना यकीनी बनाएँ।



## जीवन-रक्षक को हेलो बोलें

जब आप बीच पर जाएँ तो जीवन-रक्षकों के पास जाएँ और उन्हें हेलो बोलें – वे वहाँ सहायता के लिए मौजूद होते हैं और उन्हें नए लोगों से मुलाकात करनी और आपके सवालों का जवाब देना पसंद होता है।



## कभी भी अकेले न तैरें

हमेशा किसी मित्र या वयस्क के साथ तैरें और कभी भी अकेले पानी में न जाएँ।



## यदि पानी में आपको कोई मुश्किल आती है, तो शांत रहें और अपनी बाजू ऊपर उठाएँ

समुद्र में फंस जाना जहाँ आप निचली सतह को न छू पाएँ बहुत डरावना अहसास हो सकता है परन्तु शांत बने रहना और सहायता के लिए अपनी बाजू ऊपर उठाना याद रखें।

फ्लोट करने की कोशिश करें और यदि आपको लगे कि आप तट से दूर धकेले/धकेली जा रहे/रही हैं तो प्रवाह के विपरीत तैरने की कोशिश न करें – इससे आप और थक जाएँगे/जाएँगी और फ्लोट नहीं रह पाएँगे/पाएँगी।



## आपातक स्थिति में 000 पर कॉल करें

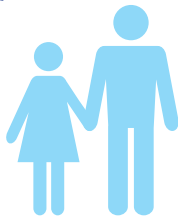
यदि आप तैर नहीं सकते/सकती हैं तो यदि दूसरे लोग मुश्किल में हों तो उन्हें बचाने की कोशिश न करें – हमेशा सहायता लें – यदि जीवनरक्षक उपलब्ध न हो तो 000 पर कॉल करें।

आप कोई वस्तु जैसे कि बोर्ड या कूलर बॉक्स फेंक कर किसी की सहायता कर सकते/सकती हैं ताकि वह उन्हें पकड़ कर रख सकें। आसपास देखें, कई बीचों (समुद्री-तटों) पर सार्वजनिक प्रयोग के लिए लाल फ्लोटेशन डिवाइस इंस्टॉल किए गए हैं।



## जीवन-रक्षक बैबीसिटर नहीं होते हैं

जीवन-रक्षक सहायता के लिए उपलब्ध हैं परन्तु वे बैबीसिटर नहीं होते हैं और बच्चों को कभी भी किसी वयस्क की निगरानी के बिना रेत या पानी में अकेले नहीं छोड़ा जाना चाहिए।



## आप कितने बीच सुरक्षित हैं?

टेस्ट करें और पता लगाएँ कि बीच पर सुरक्षित रहने के बारे में आपको कितनी जानकारी है। [यहाँ क्लिक करें।](#)

