

# Keselamatan di pantai dimulai di rumah

INDONESIAN

1

## Pilih pantai yang aman...

Unduhlah aplikasi Beachsafe



Apakah pantai tersebut dipatrolinya oleh para penjaga pantai hari ini?

Anda sebaiknya tidak berenang di pantai yang tidak dipatrolinya karena tidak ada orang yang dapat menyelamatkan Anda jika Anda mendapat masalah.



Apakah pantai tersebut dibuka atau ditutup?

Jika pantai ditutup, artinya terlalu berbahaya jika Anda berada di perairannya – Anda harus menghindari pantai yang ditutup.



Apa saja bahaya yang ada di pantai?

Bahaya yang ada antara lain arus kencang ke arah luar (*rip currents*), makhluk laut seperti ubur-ubur *blue bottle* atau ombak besar.



Seberapa terik mataharynya?

Sinar matahari Australia dapat menjadi sangat terik, pastikan Anda memeriksa tingkat pancaran UV dan pastikan Anda mendapat tempat berteduh dan air yang banyak sepanjang hari.



2

## Bawa benda yang dapat menyelamatkan Anda di pantai

Krim tabir surya, topi dan baju atasan lengan panjang

- Krim tabir surya harus dioleskan setidaknya 30 menit sebelum Anda keluar rumah.
- Krim tabir surya harus dioleskan kembali secara teratur sepanjang hari, terutama jika Anda berada di air.



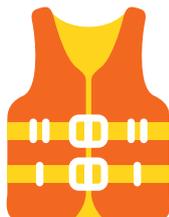
Pakaian renang

- Jangan berenang dengan pakaian normal karena pakaian jenis ini dapat menyerap banyak air (terisi oleh air) dan dapat menjadi sangat berat sehingga akan menjadi sangat sulit untuk mengapung, berenang atau berdiri di air.
- Ada banyak pilihan pakaian renang yang aman, termasuk burkini yang menutupi seluruh tubuh.



Perlengkapan pengaman untuk memancing di permukaan bebatuan (*rock fishing*)

- Jika Anda ingin pergi memancing di permukaan bebatuan, pastikan Anda mematuhi aturan, berpakaian yang sesuai dan membawa perlengkapan pengaman yang benar.
- Mengenakan jaket pengaman ketika memancing di permukaan bebatuan merupakan aturan. Denda akan dikenakan jika tidak mengenakannya.
- Pastikan Anda tahu cara mengembangkan jaket pengaman Anda – banyak orang tenggelam karena mereka tidak tahu cara menggunakan perlengkapan pengaman mereka.



Jangan bawa alkohol

- Pastikan Anda juga minum banyak air agar tetap terhidrasi.
- Hindari alkohol ketika berada di pantai karena alkohol dapat mengganggu kemampuan Anda untuk berpikir dengan jelas dan membuat keputusan yang benar.
- Alkohol memperlambat waktu reaksi Anda dan meningkatkan kemungkinan Anda mendapat masalah ketika berada di air.



SURF LIFE SAVING  
NEW SOUTH WALES



# Cara agar tetap aman ketika berada di pantai...



## Selalu berenang di antara bendera merah & kuning

Para penjaga pantai menempatkan bendera di tempat berenang yang aman dan mereka akan mengamati area ini dan akan melihat jika Anda memerlukan bantuan.



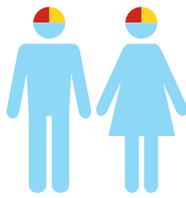
## Cari tanda-tanda pengaman di pantai

Para penjaga pantai menaruh tanda-tanda di pantai supaya Anda tahu akan bahaya yang mungkin ada – carilah tanda-tanda ini sebelum masuk ke air.



## Sapalah para penjaga pantai

Ketika Anda tiba di pantai, sapalah para penjaga pantai – mereka ada untuk menolong dan mereka senang bertemu dengan orang baru dan menjawab pertanyaan Anda.



## Jangan pernah berenang sendirian

Selalu berenang dengan teman atau orang dewasa dan jangan masuk ke air sendirian.



## Jika Anda mendapat masalah di air, tetapkan tenang dan angkat lengan Anda

Terperangkap di lautan yang dasarnya tidak dapat disentuh bisa terasa menakutkan, tapi, ingat, tetap tenang dan angkat lengan Anda untuk meminta bantuan.

Cobalah mengapung dan jika Anda merasa semakin terseret menjauh dari daratan, jangan berenang melawan arus – ini hanya akan membuat Anda lelah dan tidak bisa mengambang.



## Dalam keadaan darurat – telepon 000

Jika Anda tidak dapat berenang, jangan mencoba untuk menyelamatkan orang lain yang sedang dalam masalah – selalu minta bantuan – jika tidak ada penjaga pantai, hubungi 000.

Anda dapat membantu orang lain dengan melemparkan sesuatu supaya mereka dapat berpegangan pada benda itu, misalnya papan atau kotak pendingin. Lihat sekitar Anda, di banyak pantai sudah terpasang alat-alat pelampung merah untuk digunakan oleh masyarakat umum.



## Penjaga pantai bukan pengasuh anak

Penjaga pantai ada untuk membantu, tetapi mereka bukan pengasuh anak. Anak-anak tidak boleh ditinggalkan sendiri di pasir atau di air tanpa pengawasan orang dewasa.



## Sudah siapkah Anda untuk ke pantai dengan aman?

Cobalah tes ini untuk mengetahui berapa banyak pengetahuan Anda tentang menjaga keselamatan di pantai. [Klik di sini](#).

