

समुद्रीतट (Beach) मा सुरक्षित रहने कदम घरबाट शुरु हुन्छ

१

NEPALI

एक सुरक्षित
समुद्रीतट रोज्नुहोस् ...

Beachsafe एप
डाउनलोड गर्नुहोस्



के यो समुद्रीतटमा आज जीवनरक्षक
(लाइफसेभर) हरूले
निगरानी गरिरहेको छ?

निगरानी नभएको समुद्रीतटमा
तपाईंले पौडी खेल्नु हुँदैन किनभने
यदि तपाईं समस्यामा पर्नुभयो भने
त्यहाँ तपाईंलाई बचाउने कोहि पनि
हुँदैन।



समुद्रीतट खुला छ कि बन्द?

यदि समुद्रीतट बन्द छ
भने यसको मतलब त्यहाँको
पानीमा जानु एकदम
खतरनाक हुन्छ - तपाईं
कुनै पनि बन्द समुद्रीतटमा
नजानु होला।



समुद्रीतटमा कस्ता खतराहरू
हुन्छन्?

समुद्रीतटमा तानेर लाग्ने प्रवाह,
ब्लू बोटल जस्ता समुद्री
जीवहरू वा ठूला छालहरू
आउने जस्ता खतराहरू
हुन सक्छ।



घाम कतिको चर्को छ?

अष्ट्रेलियाको घाम एकदम कडा
हुन सक्छ। निश्चित गर्नुहोस्
कि तपाईंले यूभी (UV) अर्थात
अल्ट्राभाइलेट बिकिरणको मात्रा
जाँच गर्न नबिर्सनुहोस् र दिनभर
छायाँमा बसुनुहोस् र प्रशस्त पानी
पिउनुभयो।



२

समुद्रीतटमा तपाईंलाई सुरक्षित
राख्न चाहिने सामानहरू प्याक गर्नुहोस्

सनस्क्रीन, टोपी र लामो बाहुला
भएको लूगा

- तपाईं बाहिर निस्कनु भन्दा कम्तिमा 30 मिनेट
अगाडि सनस्क्रीन लगाउनु पर्छ।
- दिनभर नियमित रूपमा सनस्क्रीन फेरी लगाउनु
पर्छ, विशेष गरी यदि तपाईं पानीमा खेल्न जानु
भएमा।



पौडी खेल्दा लगाउने लूगा
(स्वीमवेयर)

- सामान्य लगाउने लूगामा पौडी नहाल्नुहोस्
किनकि यसमा पानी जम्मा हुन सक्छ
(पानी सोस्छ) र लूगा धेरै गह्रौं बन्न सक्छ
जसले गर्दा पानीमा तैरिन, पौडी खेल्न वा उभिन
धेरै गाह्रो हुन्छ।
- पौडी खेल्ने लूगाहरूमा धेरै सुरक्षित विकल्पहरू
हुन्छन्, जस्तै पुरै शरीर ढाक्ने बुकिनी।



रक फिशिंग गर्ने सुरक्षा सामानहरू

- यदि तपाईं रक फिशिंग (चट्टानमा बसरे माछा
मान्ने) गर्न जान चाहनुहुन्छ भने तपाईंले नियमको
पालना गर्नुहोस्, उपयुक्त लूगा लगाउनुहोस्
र तपाईंसँग सही सुरक्षा उपकरणहरू भएको
सुनिश्चित गर्नुहोस्।
- रक फिशिंग गर्दा लाइफजकेट लगाउनु पर्ने नियम
छ र यसको पालना नगरेमा जरिवाना लाग्छ।
- तपाईंको लाइफजकेट कसरी खोल्ने र फुलाउने भनेर तपाईंलाई थाहा
भएको निश्चित गर्नुहोस् - किनभने धेरै मानिसहरू उनीहरूको सुरक्षा
उपकरणहरू प्रयोग गर्न नजानेर डुबे गर्छन्।



मदिरासेवन गर्न रक्सी नलगुहोस्

- शरीरमा पर्याप्त पानीको मात्रा कायम
गर्न प्रशस्त पानी निरन्तर पिउनुहोस्।
- समुद्रीतटमा हुँदा मदिरासेवन नगर्नुहोस् किनकि
यसले स्पष्ट रूपमा सोच्न र सही निर्णय गर्ने तपाईंको क्षमतालाई
कमजोर बनाउँछ।
- रक्सीले तपाईंको प्रतिक्रिया गर्ने समयलाई ढिलो बनाउँछ र
पानीमा खेल्दै गर्दा समस्यामा पर्ने सम्भावना बढाउँछ।



समुद्रीतटमा हुँदा कसरी सुरक्षित रहने ...



सधैं रातो र पहेंलो झण्डाको बीच पौडी खेल्नुहोस्

लाइफसेभरहरूले पौडी खेलन सुरक्षित भागमा झण्डा गाडिदिन्छ र उनीहरूले यो क्षेत्रको निगरानी गरिरहेका हुन्छन् र तपाईंलाई मद्दत चाहिएको अवस्थामा उनीहरूले तपाईंले देखेछन्।



समुद्रीतटमा रहेका सुरक्षा संकेतहरू हेर्नुहोस्

लाइफसेभरले समुद्रीतटमा रहेको कुनै पनि खतराहरूबारे सूचित गर्न संकेतहरू राखिदिन्छ - तपाईं पानीमा जानुभन्दा पहिले यी संकेतहरू हेरेको निश्चित गर्नुहोस्।



लाइफसेभरलाई अभिबादन गर्नुहोस्

तपाईं समुद्रीतटमा जाँदा लाइफसेभरहरूसँग बोलुहोस् र अभिबादन गर्नुहोस् - उनीहरू मद्दत गर्नका लागि तयार हुन्छन् र उनीहरूलाई नयाँ व्यक्तिहरू भेट्न र तपाईंका प्रश्नहरूको उत्तर दिन मन पराउँछन्।



कहिल्यै पनि एकलै पौडी नखेल्नुहोस्

सँधै कुनै साथी वा वयस्क मानिससँग पौडी खेल्नुहोस् र आफै एकलै कहिले पनि पानीमा नजाउनुहोस्।



यदि पानीमा खेल्दै गर्दा तपाईं समस्यामा पर्नुभयो भने शान्त रहनुहोस् र आफ्नो हात उठाउनुहोस्

समातिनु जहाँ आफू मुनिको जमीन छुन नसके महासागरमा समस्यामा पर्दा डर लाग्नु स्वभाविक हो। तर शान्त रहनुहोस् र मद्दतको लागि आफ्नो हात उठाउनुहोस्।

तैरिने कोशिश गर्नुहोस् र यदि तपाईंलाई छालले टटबाट तानेर लागेको जस्तो लागेमा छालको प्रवाह विरुद्ध पौडी खेल्ने कोशिश नगर्नुहोस् - यसले तपाईंलाई थकित बनाउँदछ र आफू तैरिन असमर्थ बनाउँदछ।



आपतकालिन अवस्थामा 000 मा फोन गर्नुहोस्

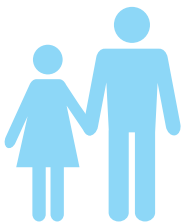
यदि तपाईं पौडी खेल्न आउदैने भने समस्यामा रहेका अन्य मानिसहरूलाई बचाउने प्रयास नगर्नुहोस् - सँधै गुहार गर्नुहोस् - यदि लाइफसेभर उपस्थित छैन भने 000 मा फोन गर्नुहोस्।

तपाईंले उनीहरूलाई समाउन वा थाम्न मद्दत गर्न कुनै (सर्फिंग) बोर्ड वा कूलर बक्स जस्ता केहि सामान उनी तर्फ फ्याँक सक्नुहुनेछ। वरिपरि हेर्नुहोस् - प्रायः समुद्रीतटहरूमा सार्वजनिक प्रयोगको लागि रातो तैरिने उपकरणहरू (फ्लोटेसन डिभाईस) राखिएको हुन्छ।



लाइफसेभरहरू बाल हेरचाहकर्ताहरू होइनन्

लाइफसेभरहरू मद्दत गर्नका लागि उपस्थित छन् तर उनीहरू बच्चाहरूको ख्याल गर्नका लागि होइन। कोहि वयस्कको निगरानी बिना बच्चाहरूलाई बालुवामा वा पानीमा कहिले पनि छोड्नु हुँदैन।



समुद्रीतटमा तपाईं कतिको सुरक्षित हुनुहुन्छ?

आफ्नो परीक्षा लिनुहोस् र समुद्रीतटमा सुरक्षित रहने बारे तपाईंलाई कति थाहा छ भनेर पत्ता लगाउनुहोस्।
[यहाँ क्लिक गर्नुहोस्।](#)

