

امنیت در ساحل از خانه شروع می شود

۱

ساحلی امن را انتخاب کنید...

آیا گشت نجات غریق ها امروز در ساحل حضور دارند؟



شما نباید در ساحلی که گشتی در آنجا وجود ندارد برای شنا بروید چرا که اگر مشکلی برایتان پیش بیاید، کسی برای نجات تان نیست.

اپ Beachsafe را دانلود کنید



نور خورشید تا چه اندازه قوی است؟



نور خورشید در استرالیا می تواند بسیار قوی بشود، اطمینان پیدا کنید که میزان اشعه ماورا بنفش را چک می کنید و در طی روز برای مدت زیادی در سایه باشید و آب فراوان مصرف کنید.

چه خطراتی در ساحل وجود دارد؟



خطرات می تواند شامل جریان های شکافنده (rip currents)، جانوران دریایی مانند عروس دریایی یا blue bottle موج های بزرگ بشود.

آیا ساحل باز یا بسته است؟



اگر ساحل بسته باشد، این بدان معناست که در آب بودن بسیار خطرناک است - باید از رفتن به ساحل هایی که بسته هستند، خودداری کنید.

وسایلی را همراه خود داشته باشید که شما را در ساحل امن نگاه می دارد

۲

لباس شنا



- با لباس عادی شنا نکنید زیرا که این لباس ها آب جذب می کنند (پر از آب می شوند) و می توانند بسیار سنگین شده و این امر شناور ماندن، شنا یا ایستادن در آب را بسیار سخت می کند.
- گزینه های امن بسیاری از نظر لباس شنا وجود دارد که شامل مایو اسلامی (burkini) می شود که تمامی بدن را می پوشاند.

کرم ضد آفتاب، کلاه و بلوز آستین بلند



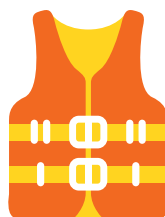
- کرم ضد آفتاب باید حداقل 30 دقیقه قبل از آنکه بیرون بروید، زده شود.
- کرم ضد آفتاب باید به طور مرتب در طول روز دوباره زده شود، بخصوص اگر در آب هستید.

نوشیدنی الکلی با خود نبرید



- مطمئن شوید که آب کافی همراه خود دارید که دچار کم آبی نشوید
- از نوشیدن الکل در ساحل خودداری کنید زیرا که می تواند به توانایی شما در خوب فکر کردن و تصمیم صحیح گرفتن صدمه بزند.
- الکل زمان عکس العمل شما را کند می کند و شانس گرفتار شدن تان را در آب افزایش می دهد.

وسایل ایمنی ماهیگیری از روی صخره



- اگر قصد دارید به ماهیگیری از روی صخره بروید، اطمینان پیدا کنید که از قوانین پیروی می کنید، لباس مناسب می پوشید و وسایل ایمنی صحیح را همراه خود دارید.
- طبق قانون پوشیدن جلیقه نجات برای ماهیگیری از روی صخره اجباری است و در صورت نوشیدن، جریمه می شوید.
- مطمئن شوید که می دانید چطور جلیقه نجات تان را باد کنید- بسیاری از غرق شدن ها به این دلیل اتفاق می افتند که افراد نمی دانند چطور از وسایل ایمنی شان استفاده کنند.

چگونه هنگامی که در ساحل هستید، امن بمانید...

بدنبال علائم امنیت ساحل باشید



نجات غریق ها در ساحل علائمی را قرار می دهند تا به شما هر گونه خطری را که ممکن است موجود باشد، اطلاع دهند- اطمینان بیابید که پیش از رفتن به آب، بدنبال این علائم هستید.

همواره بین پرچم های قرمز و زرد شنا کنید



نجات غریق ها پرچم ها را در جایی قرار می دهند که برای شنا کردن امن است و این منطقه را زیر نظر دارند و اگر نیاز به کمک داشته باشید، آنها متوجه می شوند.

هرگز به تنهایی شنا نکنید

همیشه با یک دوست یا فردی بزرگسال شنا کنید و هرگز به تنهایی وارد آب نشوید.



به نجات غریق ها سلام کنید

وقتی در ساحل هستید، بروید و سلامی به نجات غریق ها بکنید- آنها برای کمک آنجا هستند و خیلی دوست دارند که با افراد جدید آشنا بشوند و هر سوالی که داشته باشید را جواب بدهند.



در موقع اضطراری- با شماره 000 تماس بگیرید

اگر نمی توانید شنا کنید، سعی نکنید که افراد دیگری را که دچار مشکل شده اند، نجات بدهید- همیشه کمک بگیرید- اگر نجات غرقی در دسترس نیست، به شماره 000 تلفن بزنید.



می توانید با پرت کردن چیزی که فرد بتواند از آن بگیرد، مانند تخته یا ظرف یخدان به او کمک کنید. به اطراف نگاه کنید، در بسیاری از ساحل ها وسایل شناور مانند قرمز رنگی برای استفاده عموم نصب شده است.

اگر در آب دچار مشکل شدید، آرام بمانید و دست تان را بالا ببرید.

گیر افتادن در اقیانوس وقتی پایتان به زمین نمی رسد، می تواند ترسناک باشد اما بخاطر داشته باشید که آرام بمانید و دستتان را برای کمک بالا ببرید.



سعی کنید که شناور بمانید و اگر احساس می کنید که در حال دور شدن از ساحل هستید، از سعی در شنا کردن بر خلاف جریان آب خودداری کنید- این کار تنها شما را خسته می کند و نمی توانید شناور بمانید.

شما تا چه اندازه در ساحل امن هستید؟



تست را انجام بدهید و ببینید که تا چه اندازه در مورد امن بودن در ساحل می دانید.
[اینجا کلیک کنید.](#)

نجات غریق ها، پرستار بچه نیستند

نجات غریق ها برای کمک آنجا هستند اما آنها پرستار بچه ها نبوده و کودکان نباید در ساحل یا در آب بدون آنکه فرد بزرگسالی آنها را نگاه کند، به تنهایی رها شوند.

