

ਸਮੁੰਦਰ ਕੰਢੇ (ਬੀਚ) ਸੁਰੱਖਿਆ ਘਰੇ ਸ਼ੁਰੂ ਹੁੰਦੀ ਹੈ

1

ਕਿਸੇ ਸੁਰੱਖਿਅਤ ਬੀਚ ਦੀ ਚੋਣ ਕਰੋ...

Beachsafe
ਐਪ ਡਾਊਨਲੋਡ ਕਰੋ



ਕੀ ਅੱਜ ਬੀਚ 'ਤੇ ਜੀਵਨ-ਰੱਖਿਅਕ ਗਸ਼ਤ ਲਗਾ ਰਹੇ ਹਨ?

ਤੁਹਾਨੂੰ ਕਿਸੇ ਅਜਿਹੇ ਬੀਚ 'ਤੇ ਤੈਰਾਕੀ ਨਹੀਂ ਕਰਨੀ ਚਾਹੀਦੀ ਜਿਸ ਉੱਤੇ ਗਸ਼ਤ ਨਾ ਲਗਾਈ ਜਾ ਰਹੀ ਹੋਵੇ, ਕਿਉਂਕਿ ਜੇ ਤੁਸੀਂ ਮੁਸੀਬਤ ਵਿੱਚ ਪੈ ਜਾਂਦੇ ਹੋ, ਤਾਂ ਤੁਹਾਨੂੰ ਬਚਾਉਣ ਵਾਲਾ ਕੋਈ ਨਹੀਂ ਹੋਵੇਗਾ।



ਕੀ ਬੀਚ ਖੁੱਲਾ ਹੈ ਜਾਂ ਬੰਦ ਹੈ?

ਜੇ ਬੀਚ ਬੰਦ ਹੈ, ਇਸ ਦਾ ਮਤਲਬ ਹੈ ਕਿ ਪਾਣੀ ਵਿੱਚ ਜਾਣ ਦਾ ਬਹੁਤ ਵੱਡਾ ਖਤਰਾ ਹੈ - ਤੁਹਾਨੂੰ ਕਿਸੇ ਵੀ ਬੰਦ ਰੱਖੇ ਗਏ ਬੀਚ ਵਿੱਚ ਜਾਣ ਤੋਂ ਪਰਹੇਜ਼ ਕਰਨਾ ਚਾਹੀਦਾ ਹੈ।



ਬੀਚ ਉੱਤੇ ਕਿਹੜੇ ਖਤਰੇ ਮੌਜੂਦ ਹੁੰਦੇ ਹਨ?

ਖਤਰਿਆਂ ਵਿੱਚ ਸ਼ਾਮਲ ਹੋ ਸਕਦੇ ਹਨ 'ਰਿੱਪ-ਕਰੰਟ' (ਕੰਢੇ ਤੋਂ ਉਲਟੇ ਪਾਸੇ ਜਾਂਦਾ ਪਾਣੀ ਦਾ ਬਹਾਅ), ਸਮੁੰਦਰੀ ਜੀਵ ਜਿਵੇਂ ਕੀ 'ਬਲੂ-ਬੋਟਲਜ਼', ਜਾਂ ਫੇਰ ਉੱਚੀਆਂ ਲਹਿਰਾਂ।



ਸੂਰਜ ਦੀ ਤਪਸ਼ ਕਿੰਨੀ ਕੁ ਤੇਜ਼ ਹੈ?

ਆਸਟ੍ਰੇਲੀਆ ਵਿੱਚ ਸੂਰਜ ਦੀ ਤਪਸ਼ ਬਹੁਤ ਹੀ ਜ਼ਿਆਦਾ ਹੋ ਜਾਂਦੀ ਹੈ, ਧਿਆਨ ਰੱਖੋ ਕਿ ਤੁਸੀਂ UV ਰੇਟਿੰਗ ਦੀ ਜਾਂਚ ਕਰ ਲਉ, ਅਤੇ ਦਿਨ ਵਿੱਚ ਬਹੁਤ ਸਾਰੀ ਛਾਂ ਅਤੇ ਪਾਣੀ ਗ੍ਰਹਿਣ ਕਰੋ।



2 ਬੀਚ 'ਤੇ ਤੁਹਾਨੂੰ ਸੁਰੱਖਿਅਤ ਰੱਖਣ ਵਾਲੀਆਂ ਚੀਜ਼ਾਂ ਪੈਕ ਕਰ ਲਉ (ਨਾਲ ਰੱਖੋ)

ਸਨਸਕ੍ਰੀਨ, ਟੋਪੀ ਅਤੇ ਲੰਮੀਆਂ ਬਾਹਵਾਂ ਵਾਲੀ ਕਮੀਜ਼

- ਸਨਸਕ੍ਰੀਨ, ਬਾਹਰ ਨਿਕਲਣ ਤੋਂ ਘੱਟੋ-ਘੱਟ 30 ਮਿੰਟ ਪਹਿਲਾਂ ਲਗਾਉਣਾ ਚਾਹੀਦਾ ਹੈ।
- ਸਨਸਕ੍ਰੀਨ ਨੂੰ ਬਾਕਾਇਦਾ, ਦਿਨ ਭਰ ਦੁਬਾਰਾ ਦੁਬਾਰਾ ਲਗਾਈ ਜਾਣਾ ਚਾਹੀਦਾ ਹੈ, ਖਾਸ ਕਰ ਕੇ ਜੇ ਤੁਸੀਂ ਪਾਣੀ ਵਿੱਚ ਜਾ ਰਹੇ ਹੋ ਤਾਂ।



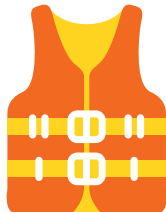
ਤੈਰਾਕੀ ਵਾਲੇ ਕੱਪੜੇ (ਸਵਿਮਵਿਅਰ)

- ਆਪਣੇ ਆਮ ਕੱਪੜਿਆਂ ਵਿੱਚ ਤੈਰਾਕੀ ਨਾ ਕਰੋ ਕਿਉਂਕਿ ਉਨ੍ਹਾਂ ਵਿੱਚ ਪਾਣੀ ਭਰ ਸਕਦਾ ਹੈ ਜਿਸ ਨਾਲ ਉਹ ਬਹੁਤ ਹੀ ਭਾਰੀ ਹੋ ਜਾਣਗੇ ਜਿਸ ਨਾਲ ਪਾਣੀ ਦੀ ਸਤਿਹ 'ਤੇ ਰਹਿਣਾ, ਤੈਰਾਨਾ ਜਾਂ ਪਾਣੀ ਵਿੱਚ ਖੜੋਨਾ ਬਹੁਤ ਹੀ ਜ਼ਿਆਦਾ ਔਖਾ ਹੋ ਜਾਵੇਗਾ।
- ਸਵਿਮਵਿਅਰ ਦੇ ਕਈ ਸੁਰੱਖਿਅਤ ਵਿਕਲਪ ਮੌਜੂਦ ਹਨ, ਜਿਸ ਵਿੱਚ 'ਬਰਕੀਨੀ' (burkini) ਵੀ ਆ ਜਾਂਦੀ ਹੈ ਜੋ ਕਿ ਪੂਰੇ ਸਰੀਰ ਨੂੰ ਢੱਕਦੀ ਹੈ।



ਰੌਕ ਫਿਸ਼ਿੰਗ ਸੁਰੱਖਿਆ ਦਾ ਸਮਾਨ (ਸੇਫਟੀ ਗਿਅਰ)

- ਜੇ ਤੁਸੀਂ ਰੌਕ ਫਿਸ਼ਿੰਗ 'ਤੇ (ਸਮੁੰਦਰੀ ਚਟਾਨਾਂ ਤੋਂ ਮੱਛੀ ਫੜਨ) ਜਾਣ ਦੀ ਯੋਜਨਾ ਬਣਾ ਰਹੇ ਹੋ, ਤਾਂ ਯਕੀਨੀ ਬਣਾਉ ਕਿ ਤੁਸੀਂ ਨਿਯਮਾਂ ਦੀ ਪਾਲਣਾ ਕਰ ਰਹੇ ਹੋ, ਸਹੀ ਕੱਪੜੇ ਪਾ ਕੇ ਜਾਂਦੇ ਹੋ ਅਤੇ ਸੁਰੱਖਿਆ ਦੇ ਸਹੀ ਉਪਕਰਣ ਤੁਹਾਡੇ ਕੋਲ ਹਨ।
- ਰੌਕ ਫਿਸ਼ਿੰਗ ਕਰਦੇ ਵੇਲੇ ਜੀਵਨ ਰੱਖਿਅਕ ਜੈਕਟਾਂ ਪਾਈਆਂ ਹੋਣਾ ਇੱਕ ਨਿਯਮ ਹੈ ਅਤੇ ਉਨ੍ਹਾਂ ਨੂੰ ਨਾ ਪਾਏ ਹੋਣ ਨਾਲ ਤੁਹਾਨੂੰ ਜ਼ਰਮਾਨਾ ਕੀਤਾ ਜਾਵੇਗਾ।
- ਯਕੀਨੀ ਬਣਾ ਲਓ ਕਿ ਤੁਹਾਨੂੰ ਪਤਾ ਹੈ ਕਿ ਆਪਣੀ ਜੀਵਨ ਰੱਖਿਅਕ ਜੈਕਟ ਵਿੱਚ ਹਵਾ ਕਿਵੇਂ ਭਰਨੀ ਹੈ - ਕਈ ਲੋਕੀਂ ਭੁੱਬਦੇ ਹਨ ਕਿਉਂਕਿ ਲੋਕਾਂ ਨੂੰ ਪਤਾ ਹੀ ਨਹੀਂ ਹੁੰਦਾ ਕਿ ਆਪਣੇ ਸੁਰੱਖਿਆ ਉਪਕਰਣਾਂ ਦੀ ਵਰਤੋਂ ਕਿਵੇਂ ਕਰਨੀ ਹੈ।



ਨਾਲ ਸ਼ਰਾਬ ਨਾ ਰੱਖੋ

- ਯਕੀਨੀ ਬਣਾ ਲਓ ਕਿ ਆਪਣੇ ਨਾਲ ਬਹੁਤ ਸਾਰਾ ਪਾਣੀ ਰੱਖੋ ਤਾਂ ਜੋ ਸਰੀਰ ਵਿੱਚ ਪਾਣੀ ਦੀ ਮਾਤਰਾ ਸਹੀ ਰੱਖ ਸਕੋ
- ਬੀਚ ਉੱਤੇ ਜਾਣ ਵੇਲੇ ਸ਼ਰਾਬ ਤੋਂ ਪਰਹੇਜ਼ ਕਰੋ ਕਿਉਂਕਿ ਇਹ ਸਾਡੇ ਸੋਚਣ ਦੀ ਅਤੇ ਸਹੀ ਫੈਸਲੇ ਲੈਣ ਦੀ ਤੁਹਾਡੀ ਸਮਰੱਥਾ ਨੂੰ ਸੀਮਤ ਕਰ ਸਕਦੀ ਹੈ।
- ਸ਼ਰਾਬ ਤੁਹਾਡੀ ਪ੍ਰਤੀਕ੍ਰਿਆ ਕਰਨ ਦੀ ਦਰ ਨੂੰ ਘੱਟ ਕਰ ਦਿੰਦੀ ਹੈ ਅਤੇ ਪਾਣੀ ਵਿੱਚ ਹੋਣ ਸਮੇਂ ਤੁਹਾਡੀ, ਕਿਸੇ ਵਿਪਦਾ ਵਿੱਚ ਪੈਣ ਦੀ ਸੰਭਾਵਨਾ ਨੂੰ ਵਧਾ ਦਿੰਦੀ ਹੈ।



ਬੀਚ ਉੱਤੇ ਰਹਿੰਦੇ ਹੋਏ ਸੁਰੱਖਿਅਤ ਕਿਵੇਂ ਰਹਿਣਾ ਹੈ...

ਹਮੇਸ਼ਾ ਲਾਲ ਅਤੇ ਪੀਲੇ ਰੰਗ ਦੇ ਬੰਡਿਆਂ ਦੇ ਵਿੱਚਕਾਰ ਹੀ ਤੈਰੋ

ਜੀਵਨ-ਰੱਖਿਅਕ ਕਰਮੀ (ਲਾਈਫ ਸੇਵਰਜ) ਇਹ ਬੰਡੇ ਉੱਥੇ ਲਗਾਉਂਦੇ ਹਨ ਜਿੱਥੇ ਤੈਰਾਕੀ ਕਰਨਾ ਸੁਰੱਖਿਅਤ ਹੁੰਦਾ ਹੈ ਅਤੇ ਉਹ ਇਸ ਖੇਤਰ ਨੂੰ ਆਪਣੀ ਨਜ਼ਰ ਹੇਠ ਰੱਖਣਗੇ ਅਤੇ ਜੇ ਤੁਹਾਨੂੰ ਸਹਾਇਤਾ ਚਾਹੀਦੀ ਹੋਵੇਗੀ ਤਾਂ ਇਹ ਉਨ੍ਹਾਂ ਦੀ ਨਜ਼ਰ ਵਿੱਚ ਆ ਜਾਵੇਗਾ।



ਬੀਚ ਸੁਰੱਖਿਆ ਦੇ ਚਿਨ੍ਹਾਂ ਨੂੰ ਵੇਖੋ

ਉੱਥੇ ਸੰਭਵ ਹੋਣ ਵਾਲੇ ਕਿਸੇ ਵੀ ਤਰੀਕੇ ਦੇ ਖਤਰਿਆਂ ਬਾਰੇ ਤੁਹਾਨੂੰ ਦੱਸਣ ਲਈ, ਲਾਈਫ ਸੇਵਰਜ ਬੀਚ ਉੱਪਰ ਚਿਨ੍ਹ ਲਗਾ ਛੱਡਦੇ ਹਨ - ਯਕੀਨੀ ਬਣਾਉ ਕਿ ਪਾਣੀ ਵਿੱਚ ਦਾਖਲ ਹੋਣ ਤੋਂ ਪਹਿਲਾਂ, ਤੁਸੀਂ ਅਜਿਹੇ ਚਿਨ੍ਹਾਂ ਵੱਲ ਵੇਖ ਲਵੋ।



ਕਿਸੇ ਲਾਈਫ ਸੇਵਰ ਨੂੰ ਦੁਆ-ਸਲਾਮ ਆਖੋ

ਜਦੋਂ ਤੁਸੀਂ ਬੀਚ ਉੱਤੇ ਪਹੁੰਚਦੇ ਹੋ ਤਾਂ ਜਾ ਕੇ ਲਾਈਫ ਸੇਵਰਜ ਨੂੰ ਦੁਆ-ਸਲਾਮ ਆਖੋ - ਉਹ ਉੱਥੇ ਸਹਾਇਤਾ ਲਈ ਉਪਲਬਧ ਹਨ ਅਤੇ ਨਵੇਂ ਲੋਕਾਂ ਨੂੰ ਮਿਲਣ ਅਤੇ ਤੁਹਾਡੇ ਪੁੱਛੇ ਗਏ ਕਿਸੇ ਵੀ ਸਵਾਲ ਦਾ ਜਵਾਬ ਦੇਣਾ ਬਹੁਤ ਪਸੰਦ ਕਰਦੇ ਹਨ।



ਕਦੇ ਵੀ ਇਕੱਲੇ ਨਾ ਤੈਰੋ

ਹਮੇਸ਼ਾ ਕਿਸੇ ਦੇਸਤ ਜਾਂ ਕਿਸੇ ਬਾਲਗ ਵਿਆਕਤੀ ਦੇ ਨਾਲ ਤੈਰੋ ਅਤੇ ਕਦੇ ਵੀ ਪਾਣੀ ਵਿੱਚ ਇਕੱਲਿਆਂ ਨਾ ਜਾਓ।



ਜੇ ਤੁਸੀਂ ਪਾਣੀ ਵਿੱਚ ਕਿਸੇ ਮੁਸ਼ਕਿਲ ਵਿੱਚ ਫੱਸ ਜਾਂਦੇ ਹੋ ਤਾਂ ਸ਼ਾਂਤੀ ਬਣਾਏ ਰੱਖੋ ਅਤੇ ਆਪਣੀ ਬਾਂਹ ਨੂੰ ਉਤਾਹ ਵੱਲ ਚੁੱਕੋ।

ਮਹਾਂਸਾਗਰ ਵਿੱਚ ਜਾ ਕੇ ਫੱਸ ਜਾਣਾ ਜਿੱਥੇ ਤੁਸੀਂ ਜ਼ਮੀਨ ਨੂੰ ਛੂਹ ਨਹੀਂ ਪਾ ਰਹੇ ਹੋ, ਕਾਫੀ ਡਰਾਉਣਾ ਹੋ ਸਕਦਾ ਹੈ ਪਰ ਯਾਦ ਰੱਖੋ ਕਿ ਸ਼ਾਂਤੀ ਬਣਾਏ ਰੱਖੋ ਅਤੇ ਸਹਾਇਤਾ ਲਈ ਆਪਣੀ ਬਾਂਹ ਉੱਪਰ ਚੁੱਕੋ।

ਪਾਣੀ ਦੀ ਸਤਿਹ 'ਤੇ ਬਣੇ ਰਹਿਣ ਦੀ ਕੋਸ਼ਿਸ਼ ਕਰੋ ਅਤੇ ਜੇ ਤੁਹਾਨੂੰ ਪਰਤੀਤ ਹੋਵੇ ਕਿ ਤੁਸੀਂ ਸਮੁੰਦਰ ਦੇ ਕੰਢੇ ਤੋਂ ਉਲਟੇ ਪਾਸੇ ਖਿੱਚੇ ਚਲੇ ਜਾ ਰਹੇ ਹੋ, ਤਾਂ ਪਾਣੀ ਦੇ ਬਹਾਵ ਦੇ ਉਲਟ ਤੈਰਨ ਤੋਂ ਪਰਹੇਜ਼ ਕਰੋ - ਇਹ ਸਿਰਫ਼ ਤੁਹਾਨੂੰ ਥਕਾ ਦੇਵੇਗਾ ਅਤੇ ਤੁਸੀਂ ਪਾਣੀ ਦੀ ਸਤਿਹ 'ਤੇ ਬਣੇ ਨਹੀਂ ਰਹਿ ਪਾਓਗੇ।



ਅਪਾਤਕਾਲ ਵਿੱਚ - 000 ਉੱਤੇ ਕਾਲ ਕਰੋ

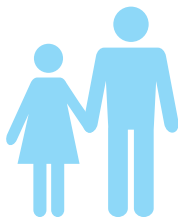
ਜੇ ਤੁਹਾਨੂੰ ਤੈਰਨਾ ਨਹੀਂ ਆਉਂਦਾ/ਤੈਰ ਨਹੀਂ ਪਾ ਰਹੇ ਹੋ, ਤਾਂ ਦੂਜਿਆਂ ਨੂੰ ਬਚਾਉਣ ਦੀ ਕੋਸ਼ਿਸ਼ ਨਾ ਕਰੋ - ਹਮੇਸ਼ਾ ਸਹਾਇਤਾ ਮੰਗੋ - ਜੇ ਲਾਈਫ ਸੇਵਰ ਉਪਲਬਧ ਨਹੀਂ ਹੈ ਤਾਂ 000 'ਤੇ ਕਾਲ ਕਰੋ।

ਤੁਸੀਂ ਫੜ੍ਹ ਕੇ ਰੱਖਣ ਵਾਲੀ ਕੋਈ ਚੀਜ਼ ਕਿਸੇ ਵੱਲ ਸੁੱਟ ਕੇ ਉਨ੍ਹਾਂ ਦੀ ਸਹਾਇਤਾ ਕਰ ਸਕਦੇ ਹੋ, ਜਿਵੇਂ ਕਿ ਕੋਈ ਤਖਤਾ ਜਾਂ ਕੂਲਰ ਦਾ ਬਕਸਾ। ਆਸੇ-ਪਾਸੇ ਵੇਖੋ, ਕਾਫੀ ਸਾਰੇ ਬੀਚਾਂ ਉੱਤੇ ਲੋਕਾਂ ਵੱਲੋਂ ਵਰਤੋਂ ਕੀਤੇ ਜਾਣ ਲਈ ਤੈਰਦੇ ਹੋਏ, ਲਾਲ ਰੰਗ ਦੇ ਜੰਤਰ ਇੰਸਟਾਲ ਕੀਤੇ ਗਏ ਹੁੰਦੇ ਹਨ।



ਲਾਈਫ ਸੇਵਰ ਕੋਈ ਦਾਈ (babysitter) ਨਹੀਂ ਹੁੰਦੇ

ਲਾਈਫ ਸੇਵਰ ਉੱਥੇ ਸਹਾਇਤਾ ਵਾਸਤੇ ਹਨ ਪਰ ਉਹ ਦਾਈ ਨਹੀਂ ਹੁੰਦੇ ਅਤੇ ਬੱਚਿਆਂ ਨੂੰ ਕਦੇ ਵੀ ਰੇਤ ਉੱਪਰ ਜਾਂ ਪਾਣੀ ਵਿੱਚ ਇਕੱਲਿਆਂ, ਕਿਸੇ ਬਾਲਗ ਦੀ ਨਜ਼ਰ ਤੋਂ ਦੂਰ ਨਹੀਂ ਛੱਡਿਆ ਜਾਣਾ ਚਾਹੀਦਾ।



ਤੁਸੀਂ ਕਿੰਨੇ ਕੁ ਬੀਚ ਸੁਰੱਖਿਅਤ ਹੋ?

ਬੀਚ ਉੱਤੇ ਸੁਰੱਖਿਅਤ ਰਹਿਣ ਬਾਰੇ ਤੁਸੀਂ ਕਿੰਨਾ ਕੁ ਜਾਣਦੇ ਹੋ, ਇਹ ਟੈਸਟ ਵਿੱਚ ਹਿੱਸਾ ਲੈ ਕੇ ਜਾਣੋ ਇਸ 'ਤੇ ਕਲਿੱਕ ਕਰੋ

