

# Usalama wa pwani unaanza nyumbani

1

## Chagua ufukwe wa salama...

### Pakua programu ya Beachsafe



### Je pwani inadhibitiwa na waokoaji leo?

Usiogelee kwenye pwani isiyodhibitiwa kwani hakuna mtu yupo anayeweza kukuokoa ikiwa unapata shida.



### Je, pwani kufunguliwa au kufungwa?

Ikiwa pwani imefungwa, inamaanisha kuwa ni hatari sana mno kuwepo kwenye maji - unapaswa kuepuka fukwe zozote zilizofungwa.



### Hatari zipi zipo kwenye ufukwe?

Hatari zinaweza kujumuisha mikondo ya mpasuko, viumbe vya baharini kama kiumbe chenye sumu kinaochoitwa chupa bluu au mawimbi makubwa.



### Jua lina nguvu kiasi gani?

Jua la Australia linaweza kuwa na nguvu sana, hakikisha unaangalia kiwango cha UV na kupata kivuli na maji mengi kwa siku nzima.



2

## Chukua vitu vya kukuweka salama pwani

### Krimu ya jua, kofia na shati ya mikono mirefu

- Krimu ya jua inapaswa kupakiwa angalau kila dakika 30 kabla kwenda nje.
- Krimu ya jua inapaswa kupakiwa tena kila mara wakati wa siku, haswa ikiwa yumo kwenye maji.



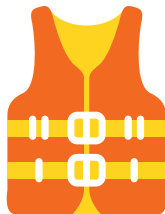
### Nguo za kuogolea

- Usiogelee katika nguo za kawaida kwani hizi zinaweza kujazwa maji na zinaweza kuwa nzito sana na kuifanya iwe ngumu kuelea, kuogolea au kusimama ndani ya maji.
- Kuna chaguzi nyingi salama kwa nguo za kuogolea, pamoja na burkini ambayo inaficha mwili mzima.



### Vifaa vya usalama vya uvuvi wa miamba

- Ikiwa unakusudia kwenda kuvua miamba, hakikisha unafuata sheria, unavaa vizuri na una vifaa sahihi vya usalama nawe.
- Koti za maisha wakati wa kuvua miamba ndio lazima na faini hutumika kutovaa.
- Hakikisha unajua jinsi ya kuingiza hewa kwenye koti yako ya maisha - kuzama kwingi kunatokea kwa sababu watu hawajui jinsi ya kutumia vifaa vyao vya usalama.



### Usichukue pombe

- Hakikisha unakunywa maji mengi ili unakaa unyevu
- Epuka pombe ukiwepo ufukweni kwani inaweza kuharibu uwezo wako wa kufikiria vizuri na kufanya uamuzi sahihi.
- Pombe hupunguza muda wa mwitikio wako na huongeza nafasi zako za kupata shida ukiwa ndani ya maji.





# Jinsi ya kuwa salama wakati wapo ufukweni...

## Ogolea kila wakati kati ya bendera za nyekundu na manjano

Waokoaji wanaweka bendera mahali ambapo ni salama kuogelea na watakuwa wakitazama eneo hili na wataona ikiwa unahitaji msaada.



## Angalia kwa ishara za salama za ufukwe

Waokoaji huweka ishara pwani kukujulisha hatari zozote ambazo zinaweza kuwapo - hakikisha unaangalia ishara hizi kabla ya kuingia majini.



## Msalimie mwokoaji

Unapofika pwani enda na uwasalimie waokoaji - wako kwa ajili ya kusaidia na wanapenda kukutana na watu wapya na kujibu maswali yako yoyote.



## Usiogelee peke yako

Ogolea daima na rafiki au mtu mzima na usiingie majini peke yako kamwe.



## Ikiwa unapata shida ndani ya maji, kaa utulivu na uinue mkono wako

Kupata shida baharini ambapo huwezi kugusa chini kabisa kunaweza kuogopesha lakini kumbuka kutulia na kuinua mkono wako kuomba msaada.

Jaribu kuelea na ikiwa unahisi unavutwa kutoka pwani epuka kujaribu kuogelea dhidi ya mkondo - hii itakupa uchovu tu na kutoweza kukaa juu ya maji.



## Katika dharura – piga simu 000

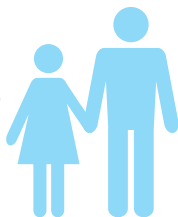
Ikiwa huwezi kuogelea usijaribu kuwaokoa watu wengine ambao wako matatizoni - pata msaada kila wakati - ikiwa mwokoaji wa maisha haipatikani piga simu 000.

Unaweza kusaidia mtu kwa kumtupia kitu cha kushikilia kama bodi au sanduku la baridi. Angalia kote, fukwe nyingi zina vifaa vya kuelea vya nyekundu vilivyowekwa kwa matumizi ya umma.



## Waokoaji sio watunzaji watoto

Waokoaji wa maisha wapo kusaidia lakini sio watunza watoto na watoto wanapaswa kutoachwa peke yao kwenye mchanga au majini bila mtu mzima kuwaangalia.



## Je, uko salama kiasi gani pwani?

Chukua kipimo na ujue ni kiasi gani unajua juu ya kukaa salama pwani. [Bonyeza hapa.](#)

