

# Ang kaligtasan sa dalampasigan ay nagsisimula sa bahay

## 1

### Pumili ng isang ligtas na dalampasigan...

**I-download ang Beachsafe app**



**May lifesavers ba na nagpapatrolya sa dalampasigan ngayon?**

Hindi ka dapat lumangoy sa isang dalampasigan na walang nagpapatrolya sapagkat walang magliligtas sa iyo kapag ikaw ay malagay sa panganib.



**Bukas ba ang dalampasigan o sarado?**

Kapag ang dalampasigan ay sarado, ibig sabihin na masyadong mapanganib ang nasa tubig – dapat mong iwasan ang mga saradong dalampasigan.



**Anong mga panganib ang nasa dalampasigan?**

Maaaring isama sa mga panganib ang mga malalakas na agos, mga hayop sa dagat na kagaya ng mga blue bottle jellyfish at malalaking alon.



**Gaano kalakas ang araw?**

Ang araw ng Australya ay maaaring maging matindi, siguraduhin na tingnan ang UV rating at makakaroon ng mapagsilongan at tubig sa buong araw.



## 2

### Magdala ng mga bagay na magpapanatiling ligtas ka sa dalampasigan

**Sunscreen, sumbrero at isang kamisa na may mahabang manggas**

- Ang sunscreen ay dapat ipinapahid nang hindi bababa sa 30 minuto bago ka lalabas.
- Ang sunscreen ay dapat palaging ipinapahid sa buong araw, lalo na kung ikaw ay nasa tubig.



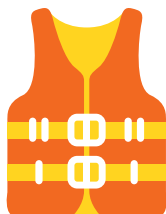
**Damit panlangoy**

- Huwag lumangoy na nakasuot ng normal na damit dahil ang mga ito ay maaaring mapupuno ng tubig pagkababad at maaaring maging mabigat at mahirapan kang lumutang, lumangoy o tumayo sa tubig.
- Mayroong maraming mga ligtas na pagpipilian para sa damit panlangoy, kasama ang burkini na bumabalot sa buong katawan.



**Ligtas sa gamit para sa rock fishing**

- Kapag may balak kang mag-rock fishing, dapat na sundin mo ang mga patakaran, magbihis nang naaangkop at may tamang pangkaligtasang kagamitan.
- Gumamit ng lifejacket kapag mag-rock fishing - ito ang patakaran at may mga multa kapag hindi nakasuot ng mga ito.
- Siguraduhin na alam mo ang paglagay ng hangin sa iyong lifejacket – maraming tao ang nalulunod dahil hindi nila alam ang paggamit ng kanilang pangkaligtasang kagamitan.



**Huwag magdala ng alak**

- Tiyaking mayroon kang maraming tubig-inumin upang mapanatiling may sapat na tubig sa katawan.
- Iwasan ang alak habang nasa dalampasigan dahil maaari itong magpahina sa kakayahan mong mag-isip nang malinaw at magdesisyon ng tama.
- Ang alak ay nagpapabagal sa inyong pagreaksyon at nagpapataas ng pagkakataong magakaproblema ka habang nasa tubig.



# Paano ang manatiling ligtas habang nasa dalampasigan...

## Palaging lumangoy sa pagitan ng mga pula at dilaw na watawat

Inilalagay ng mga lifesaver ang mga watawat kung saan ligtas ang lumangoy at minamanmanan nila itong lugar at mapapansin kapag ikaw ay nangangailangan ng tulong.



## Hanapin ang mga paskil pangkaligtasan sa dalampasigan

Ang mga lifesaver ay naglalagay ng mga palatandaan sa dalampasigan upang ipaalam sa iyo ang anumang mga panganib na maaaring naroroon – tiyak na nakita mo ang mga palatandaang ito bago pumasok sa tubig.



## Kumustahin ang isang lifesaver

Pagdating mo sa beach, puntahan at kumustahin ang mga lifesaver – naroroon sila upang tumulong at gusto nilang makilala ang mga bagong tao at sagutin ang iyong mga katanungan.



## Huwag lumangoy nang mag-isa

Palaging lumangoy na may kasamang kaibigan o taong may sapat na gulang at huwag lumusong sa tubig nang nag-iisa.



## Kapag ikaw ay nagkaproblema habang nasa tubig, manatiling kalmado at itaas ang iyong mga kamay

Maaaring nakakatakot ang nasa karagatan na hindi maaabot ang ilalim, ngunit tandaan na manatiling kalmado at itaas ang iyong mga braso para matulungan.

Subukan ang lumutang at kung sa palagay mo ay hinihila ka palayo sa baybayin, iwasan ang lumangoy laban sa kuryente – mapapagod ka lamang at mahihirapan na mananatiling nakalutang.



## Sa oras ng panganib – tawagan ang 000

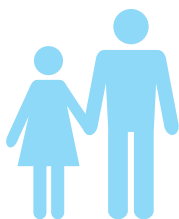
Kung hindi ka magaling na lumangoy, huwag subukang iligtas ng ibang tao na nasa panganib – laging humingi ng tulong – kung walang lifesaver, tumawag sa 000.

Maaari kang tumulong sa iba sa pamamagitan ng paghagis sa kanila ng isang bagay na mahahawakan na kagaya ng isang board o cooler box na walang laman. Tumingin sa paligid, maraming mga dalampasigan ang may mga nakalagay na pulang kagamitan na pampalutang (red floatation device) na magagamit ng publiko.



## Ang mga lifesaver ay hindi mga yaya

Ang mga lifesaver ay naroon upang tumulong ngunit hindi magiging mga yaya at ang mga bata ay hindi dapat iwanang nag-iisa sa buhangin o sa tubig nang walang taong may sapat na gulang na nagmamasiid sa kanila.



## Paano ka ligtas sa dalampasigan?

Gawin ang pagsubok at alamin kung gaano karami ang iyong nalalaman sa pagiging ligtas sa dalampasigan. [Mag-klik dito.](#)

