ساحلِ سمندر (بیچ) پر حفاظت گھر سے شروع ہوتی ہے

URDU

۱ محفوظ ساحلِ سمنر (بیچ) کا انتخاب کریں...

بیچ سیف
Beachsafe
ایپ ڈاؤن لوڈ کریں

کیا آج بیچ پر جان بچانے والا عملہ (لائف سیورز) گشت پر ہے؟

ساحل پر نگران عملےکی عدم موجودگی میں آپ کو تیراکی نہیں کرنی چاہیے کیونکہ اگر آپ مشکل میں پڑجائیں تو آپ کو بچانے والا کوئ نہیں ہوگا۔

کیا بیچ کھلا ہے یا بند؟

اگر بیچ بند ہے تو اس کا مطلب یہ ہے کہ پانی میں جانا انتہائی خطرناک ہے آپ کو بند بیچ پر جانے سے اجتناب کرنا چاہیے۔

بیچ پر کیا خطرات ہیں؟

خطرات میں پانی کے ریلے، سمندری مخلوق جیسے بلو باٹلز (خطرناک اور زہریلی جیلی فش کی ایک قسم) یا پانی کی بڑی لہریں شامل ہو سکتی ہیں۔

دھوپ کتنی سخت ہے؟

آسٹریلیا میں دھوپ بہت تیز ہو سکتی ہے، اس بات کو یقینی بنائیں کہ آپ بالائی بنفشی شعاؤں کی حدت (یووی ریٹینگ) سے آگاہ ہوں اور خوب پانی پئیں اور سائے میں رہیں۔

۲ بیچ پر اپنے تحفظ کے لئے چیزیں ساتھ رکھیں

سنسکرین، ہیٹ اور لمبے بازو والی قمیص

- باہر جانے سے کم ازکم ۳۰ منٹ پہلے سنسکرین لگائیں۔
- سنسکرین کا استعمال سارا دن باقائدگی سے کیا جانا چاہئے خاص طور پر اگر آپ پانی میں ہوں۔

تیراکی کے کپڑے

- عام کپڑوں میں تیراکی نہ کریں کیونکہ وہ پانی سے بھر سکتے ہیں اور ذیادہ بھاری ہو کر پانی کی سطح پرتیرنا، پانی کے اندرتیرنا یا پانی میں کھڑا ہونا بہت مشکل بنا سکتے ہیں۔
- تیراکی کے کپڑوں کی کئ محفوظ قسمیں ہیں بشمول برکینی کے جو سارے جسم کو ڈھانپتی ہے۔

راک فشنگ (چٹانوں پہ ماہی گیری) کے لیئے حفاظتی سامان

- اگر آپ کو راک فشنگ کے لئےجانا ہو تو ضابطوں کی پیروی کو یقینی بنائیں، موزوں لباس پہنیں اور صحیح حفاظتی سامان ساتھ رکھیں۔
- راک فشینگ کرنے کے لئےلائف جیکٹ (زندگی بچانے والی جیکٹ) کا استعمال قانونی طور پر ضروری ہے، نہ پہننے کی صورت میں جرمانے عائد ہو سکتے ہیں۔
- یہ بات یقینی بنائیں کہ آپ کو معلوم ہو کہ لائف جیکٹ میں ہوا کیسے بھرتے ہیں۔بہت لوگ اس لئے ڈوبتے ہیں کہ انہیں حفاظتی سامان استعمال کرنا نہیں آتا۔

الکحل ساتھ نہ رکھیں

- یہ بات یقینی بنایئے کہ آبیدہ رہنے کے لیئے آپ کے پاس کافی مقدار میں پانی ہو۔
- بیچ پر الکحل سے اجتناب کریں کیونکہ اس سے آپ کی سوچنے اور صحیح فیصلہ کرنے کی صلاحیت متاثرہو سکتی ہے۔
- الکحل آپ کے ردِعمل کو سست کر دیتی ہے اور پانی کے اندر مشکل میں پڑنے کے امکانات بڑھا دیتی ہے۔

SURF LIFE SAVING
NEW SOUTH WALES

بیچ پر محفوظ کیسے رہتے ہیں...

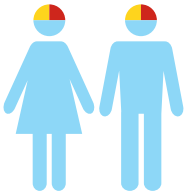
ہمیشہ سرخ اور پیلی جھنڈیوں کے درمیان تیراکی کریں

زندگی بچانے والے (لائف سیورز) جھنڈیاں ایسی جگہ لگا تے ہیں جہاں تیرنا محفوظ ہو اور وہ اس علاقے کا مشاہدہ کریں گے اور اگر آپ کو مدد کی ضرورت ہو تو وہ دیکھ لیں گے۔

بیچ کے حفاظتی نشانات کو دیکھیں

لایف سیور آپ کو یہ بتانے کے لئے کہ کوئ خطر ات موجود ہو سکتے ہیں، بیچ پر نشانات نصب کر لیتے ہیں۔پانی میں جانے سے پہلے اس بات کو یقینی بنائیں کہ آپ ان نشانات کو دیکھ چکے ہوں۔

لائف سیور کو ہیلو کہیں



جب آپ بیچ پر پہنچیں، لائف سیور کو ہیلو کہیں۔وہ وہاں پر آپ کی مدد کے لئے ہیں وہ نئے لوگوں سے ملنے اور ان کے سوالوں کے جواب دینے میں بہت خوشی محسوس کرتے ہیں۔

کبھی اکیلے نہ تیریں

ہمیشہ کسی دوست یا بالغ شخص کے ساتھ تیریں، کبھی بھی اکیلے پانی میں نہ جائیں۔

اگر آپ پانی کے اندرمشکل میں پڑ جائیں تو پرسکون رہیں اور اپنا بازو اوپر اٹھا لیں۔

سمندر میں یوں پھنس جانا کہ آپ تہہ کو نہ چھو سکیں، خطرے والی بات ہے لیکن یادرکھیں کہ پرسکون رہیں اورمدد کے لئے اپنا بازو اوپر اٹھائیں۔

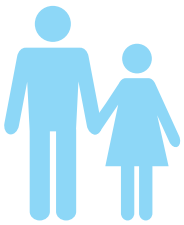
پانی کی سطح پر تیرنے کی کوشش کریں اور اگر آپ محسوس کریں کہ آپ ساحل سے دور ہورہے ہیں تو پانی کے بہاؤ کےخلاف تیرنے کی کوشش نہ کریں۔اس سے آپ تھک جائیں گے اور پانی کی سطح پر تیرنے کے قابل نہیں رہیں گے۔

ہنگامی حالت کی صورت میں 000 پر کال کریں

اگر آپ تیر نہیں سکتے تو مشکل میں گھرے دوسرے لوگوں کوبچانے کی کوشش نہ کریں۔ہمیشہ مدد حاصل کریں۔اگر لائف سیور دستیاب نہ ہوں تو 000 پر کال کریں۔

آپ کسی اور کی مدد ان کی طرف کوئ چیز پھینک کر کر سکتے ہیں جسے وہ سہارے کے لئیے پکڑ سکیں جیسا کہ بورڈ یا کولر باکس۔ اِدھر ادھر نظر ڈالیں ،کئ بیچوں پر عوام کے استعمال کے لئےسرخ رنگ کے تیرنے والے آلے نصب ہوئے ہوتے ہیں۔

لائف سیورز بچوں کی دیکھ بھال کے ذمہ دار نہیں ہوتے



لائف سیورز مدد کے لئے ہوتے ہیں مگر وہ بچوں کی دیکھ بھال کے لئے نہیں ہوتے ۔بچوں کو بغیر کسی بالغ کی نگرانی کے ریت پر یا پانی میں اکیلا نہیں چھوڑنا چاہئیے۔

بیچ پر آپ کس قدر محفوظ ہیں؟

امتحان لیں اور معلوم کریں کہ آپ بیچ پر محفوظ رہنے سے متعلق کنا جانتے ہیں۔
یہاں پر کلک کریں۔

SURF LIFE SAVING
NEW SOUTH WALES