

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

۱

محفوظ ساحل سمندر  
(بیچ) کا انتخاب  
کریں۔۔۔

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



ساحل پر نگران عملے کی عدم  
موجودگی میں آپ کو تیراکی  
نہیں کرنی چاہیے کیونکہ اگر  
آپ مشکل میں پڑ جائیں تو آپ کو  
بچانے والا کوئی نہیں ہوگا۔

بیچ سیف

Beachsafe

ایپ ڈاؤن لوڈ کریں



دھوپ کتنی سخت ہے؟



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

بیچ پر کیا خطرات ہیں؟

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



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 اپنے تحفظ کے لئے چیزیں ساتھ رکھیں

۲

تیراکی کے کپڑے



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

سنسکرین، ہیٹ اور لمبے بازو والی قمیص



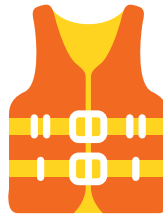
- باہر جانے سے کم از کم ۳۰ منٹ پہلے سنسکرین لگائیں۔
- سنسکرین کا استعمال سارا دن باقاعدگی سے کیا جانا چاہیے خاص طور پر اگر آپ پانی میں ہوں۔

الکحل ساتھ نہ رکھیں



- یہ بات یقینی بنائے کہ آبیہ رہنے کے لیے 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 متاثر ہو سکتی ہے۔
- الکحل آپ کے ردعمل کو سست کر دیتی ہے اور پانی کے اندر مشکل میں پڑنے کے امکانات بڑھا دیتی ہے۔

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



- اگر آپ کو راک فشنگ کے لئے جانا ہو تو ضابطوں کی پیروی کو یقینی بنائیں، موزوں لباس پہنیں اور صحیح حفاظتی سامان ساتھ رکھیں۔
- راک فشنگ کرنے کے لئے لائف 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۔

# بیچ پر محفوظ کیسے رہتے ہیں۔۔۔

## بیچ کے حفاظتی نشانات کو دیکھیں



لائف سیور آپ کو یہ بتانے کے لئے کہ کوئی 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۔

## 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۔

## کبھی اکیلے نہ تیریں

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



## 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۔

## ہنگامی حالت کی صورت میں 000 پر کال کریں

اگر آپ تیر نہیں سکتے تو مشکل میں گھرے دوسرے لوگوں  
کو بچانے 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 کوئی چیز پھینک  
کر کر سکتے ہیں جسے وہ سہارے کے لئے پکڑ  
سکیں جیسا کہ بورڈ یا کولر باکس۔ ادھر ادھر نظر  
ڈالیں، کئی بیچوں پر عوام کے استعمال کے لئے سرخ  
رنگ کے تیرنے والے آلے نصب ہوئے ہوتے ہیں۔

## اگر آپ پانی کے اندر مشکل 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 یاد رکھیں کہ پرسکون رہیں اور مدد کے لئے اپنا بازو  
اوپر اٹھائیں۔



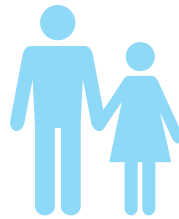
پانی کی سطح پر تیرنے کی کوشش کریں اور اگر  
آپ محسوس کریں کہ آپ ساحل سے دور ہو رہے  
ہیں تو پانی کے بہاؤ کے خلاف تیرنے کی کوشش  
نہ کریں۔ اس سے آپ تھک جائیں گے اور پانی کی  
سطح پر تیرنے کے قابل نہیں رہیں گے۔

## بیچ پر آپ کس قدر محفوظ ہیں؟



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

## 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 چاہئے۔