

# PAPUNTANG NA MAG-ROCK FISHING?

## ANO ANG KAILANGAN MO UPANG MANATILING LIGTAS.

Ang rock fishing ay isa sa mga pinakamapanganib na paglilibang sa Australya, may kagagawan sa humigit-kumulang na walong pagkamatay sa isang taon sa NSW. Paano ka magplano ng isang ligtas na paglalakbay upang mag-rock fishing?

**X** Huwag mangisda sa panahon ng mga mapanganib na kundisyon. Mas maalon na dagat, mas mataas ang panganib sa iyong buhay.



### KATAAS NG TUBIG KABABA NG TUBIG

**✓** Palaging suriin ang mga lokal na talaan ng kataas ng tubig (local tide tables) bago mag-rock fishing at siguruhin na alam mo kung kailan tataas ang tubig.

**X** Iwasan ang pangingsda sa mga batuhan na maabot lamang kung mababa ang tubig dahil mapapadpad ka lamang dito.

**✓** Palaging suriin ang pinakabagong lagay ng panahon mula sa internet, radyo, o telebisyon (Bureau of Meteorology)



#### Anong ang dapat kong isuot?

- Ang mga mabibigat na kasuotan ay hihila sa iyo na pababa kung natangay ka sa dagat.
- Magsuot ng mga kasuotan na komportable kang lumangoy. Magandang mga pagpipilian ang:
  - ✓** Shorts
  - ✓** Magaan na mga t-shirt
  - ✓** Mga wetsuit



#### Palaging magsuot ng isang lifejacket

- Ang mga lifejacket ay sapilitan na ngayon para sa mga rock fisher sa ilang mga lugar ng konseho sa NSW.
- Ang isang magandang kalidad na jacket ay makakatulong sa iyo na manatiling nakalutang kapag ikaw ay matangay sa tubig.



#### Anong uri ng sapatos ang dapat kong isuot?

- X** Ang mabigat na kasuotan sa paa ay gagawing mahirap ang paglangoy. Ang bota ay lubusang masama dahil mapupuno ang mga ito ng tubig at hilahin kang pababa.
- ✓** Mga magaan na sapatos na mayroong hindi madulas na mga suwelat o mga metal na cleat upang magbigay ng traksyon ang pinakamahusay.

## IPAGBIGAY-ALAM SA MGA KAIBIGAN AT PAMILYA KUNG NASAAN KA



- ✓** Pumunta na mag-rock fishing kasama ang ibang mga tao at manatiling nagkikita ang bawat isa.
- ✓** Ipagbigay-alam sa mga kaibigan o pamilya kung saan ka pupunta at kung kailan ka makakabalik.
- ✓** Magdala ng isang mobile upang maaari kang tumawag ng saklolo kung kinakailangan (magdayal ng 000 o 112 para sa mga serbisyo ng emerhensya).

SURF LIFE SAVING  
NEW SOUTH WALES

