

ਰੌਕ ਫਿਸ਼ਿੰਗ ਕਰਨ ਚੱਲੇ ਹੋ?

ਸੁਰੱਖਿਅਤ ਰਹਿਣ ਲਈ ਤੁਹਾਨੂੰ ਕੀ ਚਾਹੀਦਾ ਹੈ।

ਰੌਕ ਫਿਸ਼ਿੰਗ ਆਸਟ੍ਰੇਲੀਆ ਦੀਆਂ ਸਭ ਤੋਂ ਖਤਰਨਾਕ ਖੇਡਾਂ ਵਿੱਚੋਂ ਇੱਕ ਹੈ, ਜੋ ਨਿਉ ਸਾਊਥ ਵੇਲਜ਼ ਵਿੱਚ ਹਰ ਸਾਲ, ਔਸਤ ਅੱਠ ਮੌਤਾਂ ਦੀ ਜ਼ਿੰਮੇਵਾਰ ਹੈ। ਤਾਂ ਤੁਸੀਂ ਇੱਕ ਸੁਰੱਖਿਅਤ ਰੌਕ ਫਿਸ਼ਿੰਗ ਯਾਤਰਾ ਦੀ ਯੋਜਨਾ ਕਿਵੇਂ ਬਣਾ ਸਕਦੇ ਹੋ?

❌ ਕਦੀ ਵੀ ਖਤਰਨਾਕ ਸਥਿਤੀਆਂ ਵਿੱਚ ਮੱਛੀ ਨਾ ਫੜੋ। ਸਮੁੰਦਰ ਜਿੰਨਾ ਸ਼ਿਆਦਾ ਅਸ਼ਾਂਤ ਹੁੰਦਾ ਹੈ, ਤੁਹਾਡੀ ਜ਼ਿੰਦਗੀ ਨੂੰ ਉਨਾ ਹੀ ਸ਼ਿਆਦਾ ਵੱਡਾ ਖਤਰਾ ਹੁੰਦਾ ਹੈ।



✅ ਮੌਸਮ ਦੇ ਨਵੀਨਤਮ, ਪੂਰਵ-ਅਨੁਮਾਨ ਨੂੰ ਇੰਟਰਨੈਟ, ਰੇਡੀਓ ਜਾਂ ਟੀਵੀ 'ਤੇ ਹਮੇਸ਼ਾ ਜਾਂਚ ਲਓ (ਬੀਊਰੇ ਆੱਫ਼ ਮਿਟੀਓਰੋਲੌਜੀ)



ਵਧਿਆ ਜਵਾਰ ਭਾਟਾ (ਹਾਈ ਟਾਈਡ) ਘਟਿਆ ਜਵਾਰ ਭਾਟਾ (ਲੌ ਟਾਈਡ)

✅ ਰੌਕ ਫਿਸ਼ਿੰਗ ਕਰਨ ਤੋਂ ਪਹਿਲਾਂ ਹਮੇਸ਼ਾ ਸਥਾਨਕ ਟਾਈਡ ਟੇਬਲ ਜਾਂਚ ਲਓ ਅਤੇ ਯਕੀਨੀ ਬਣਾ ਲਓ ਕਿ ਤੁਹਾਨੂੰ ਇਸ ਗੱਲ ਦਾ ਪਤਾ ਹੋਵੇ ਕਿ ਟਾਈਡ ਉਤਾਰਾ ਨੂੰ ਕਦੋਂ ਉੱਠੇਗੀ।

❌ ਅਜਿਹੀਆਂ ਚਟਾਨਾਂ ਉੱਤੇ ਮੱਛੀ ਫੜਨ ਤੋਂ ਪਰਹੇਜ਼ ਕਰੋ ਜਿਨ੍ਹਾਂ ਉੱਤੇ ਸਿਰਫ਼ ਉਸ ਵਕਤ ਪਹੁੰਚਿਆ ਜਾ ਸਕਦਾ ਹੈ ਜਦੋਂ ਟਾਈਡ ਥੱਲੇ ਹੁੰਦੀ ਹੈ ਕਿਉਂਕਿ ਇਹ ਤੁਹਾਨੂੰ ਫ਼ਸਾ ਸਕਦੀਆਂ ਹਨ।



ਮੈਨੂੰ ਕਿਹੜੇ ਕੱਪੜੇ ਪਾਉਣੇ ਚਾਹੀਦੇ ਹਨ?

- ਜੇ ਤੁਸੀਂ ਸਮੁੰਦਰ ਵੱਲ ਨੂੰ ਵੱਗ ਜਾਂਦੇ ਹੋ ਤਾਂ ਭਾਰੀ ਕੱਪੜੇ ਤੁਹਾਨੂੰ ਥੱਲੇ ਵੱਲ ਨੂੰ ਖਿੱਚਣਗੇ।
- ਉਹ ਕੱਪੜੇ ਪਾਓ ਜਿਨ੍ਹਾਂ ਵਿੱਚ ਤੁਸੀਂ ਤੈਰਨ ਵਿੱਚ ਆਰਾਮ ਮਹਿਸੂਸ ਕਰੋ। ਚੁਣਨ ਵਾਸਤੇ ਸਭ ਤੋਂ ਵਧੀਆ ਹਨ:
 - ✅ ਸ਼ੋਰਟਸ (ਨਿੱਕਰ)
 - ✅ ਹਲਕੀਆਂ ਟੀ-ਸ਼ਰਟਾਂ
 - ✅ ਵੈੱਟਸੂਟ

ਹਮੇਸ਼ਾ ਲਾਈਫ਼ਜੈਕਟ ਪਾਓ

- ਨਿਉ ਸਾਊਥ ਵੇਲਜ਼ ਦੇ ਕੁਝ ਕਾਉਂਸਿਲ ਖੇਤਰਾਂ ਵਿੱਚ ਰੌਕ ਫਿਸ਼ਿੰਗ ਕਰਨ ਵਾਲਿਆਂ ਲਈ ਲਾਈਫ਼ਜੈਕਟ ਪਾਉਣੀਆਂ ਹੁਣ ਲਾਜ਼ਮੀ ਹਨ।
- ਜੇ ਤੁਸੀਂ ਪਾਣੀ ਵਿੱਚ ਵੱਗ ਜਾਂਦੇ ਹੋ, ਤਾਂ ਇੱਕ ਚੰਗੀ ਗੁਣਵੱਤਾ ਵਾਲੀ ਜੈਕਟ, ਤੁਹਾਨੂੰ ਤੈਰਦੇ ਰਹਿਣ ਵਿੱਚ ਸਹਾਇਤਾ ਕਰੇਗੀ।

ਮੈਨੂੰ ਕਿਸ ਤਰੀਕੇ ਦੀਆਂ ਜੁੱਤੀਆਂ ਪਾਣੀਆਂ ਚਾਹੀਦੀਆਂ ਹਨ?

- ❌ ਭਾਰੀਆਂ ਜੁੱਤੀਆਂ ਤੁਹਾਡੇ ਲਈ ਤੈਰਨਾ ਮੁਸ਼ਕਲ ਕਰ ਸਕਦੀਆਂ ਹਨ। ਬੁਟ ਖਾਸ ਕਰ ਕੇ ਮਾੜੇ ਹੁੰਦੇ ਹਨ ਕਿਉਂਕਿ ਉਨ੍ਹਾਂ ਅੰਦਰ ਪਾਣੀ ਭਰ ਜਾਂਦਾ ਹੈ ਅਤੇ ਉਹ ਤੁਹਾਨੂੰ ਥੱਲੇ ਵੱਲ ਨੂੰ ਖਿੱਚੀ ਲਈ ਚਲੇ ਜਾਂਦੇ ਹਨ।
- ✅ ਹਲਕੇ ਜੁੱਤੇ ਜਿਨ੍ਹਾਂ ਥੱਲੇ ਨਾ ਤਿਲਕਣ ਵਾਲਾ ਸੋਲ ਜਾਂ ਪਕੜ ਬਣਾਉਣੀਆਂ 'ਮੈਟਲ ਕਲੀਟਸ' ਲੱਗੀਆਂ ਹੋਣ, ਉਹ ਸਭ ਤੋਂ ਵਧੀਆ ਹਨ।

ਆਪਣੇ ਦੋਸਤਾਂ-ਸਹੇਲੀਆਂ ਅਤੇ ਪਰਿਵਾਰ ਨੂੰ ਦੱਸੋ ਕਿ ਤੁਸੀਂ ਕਿੱਥੇ ਹੋ



- ✅ ਹੋਰ ਲੋਕਾਂ ਨਾਲ ਰੌਕ ਫਿਸ਼ਿੰਗ ਕਰਨ ਜਾਓ ਅਤੇ ਇੱਕ ਦੂਸਰੇ ਦੀ ਨਜ਼ਰ ਦੇ ਅੰਦਰ ਅੰਦਰ ਰਹੋ।
- ✅ ਆਪਣੇ ਦੋਸਤਾਂ-ਸਹੇਲੀਆਂ ਜਾਂ ਪਰਿਵਾਰ ਨੂੰ ਦੱਸੋ ਕਿ ਤੁਸੀਂ ਕਿੱਥੇ ਜਾ ਰਹੇ ਹੋ ਅਤੇ ਕਦੋਂ ਵਾਪਸ ਆਓਗੇ।
- ✅ ਆਪਣੇ ਨਾਲ ਇੱਕ ਮੋਬਾਈਲ ਫੋਨ ਰੱਖੋ ਤਾਂ ਜੋ ਲੋੜ ਪੈਣ 'ਤੇ ਤੁਸੀਂ ਸਹਾਇਤਾ ਬੁਲਾ ਸਕੋ ਐਮਰਜੈਂਸੀ (ਅਪਾਤਕਲ) ਸੇਵਾਵਾਂ ਲਈ 000 ਜਾਂ 112 ਮਿਲਾਓ।

SURF LIFE SAVING
NEW SOUTH WALES

