

# चट्टानमा बसेर सुरक्षित भएर माछा मार्ने कार्य घरैबाट शुरू हुन्छ

NEPALI

1

## सुरक्षित माछा मार्ने ठाउँ चयन गर्नुहोस्...

### घर छोड्नु अघि अवस्थाहरू जाँच गर्नुहोस्

Beachsafe एप डाउनलोड गर्नुहोस् वा bom.gov.au हेर्नुहोस् ।



### छाल कस्तो हुन्छ?

उच्च छालले तपाईंको चट्टान माछा मार्ने ठाउँ र प्रवेश बिन्दुलाई पानी र ठूलो छालहरूले ढाक्न सक्छ, र तपाईं यसमा फस्न, चिपलन, वा चट्टानबाट बग्ने सम्भावना बढी हुन्छ ।

### छालको वृद्धि (स्वेल) कति ठूलो छ?

ठूला तरंगहरू वा छालको वृद्धि (स्वेल) खतरनाक र अचानक हुन सक्छ । केही छालहरू धेरै टाढा देखि आएको हुन सक्छ र किनारमा नठोकिएसम्म नदेखिन सक्छ । यी अचानक छालहरू घाम लाग्दा पनि आउन सक्छ, र यो शान्त देखिन्छ ।

### हावाको गति कति बलियो छ?



ठूलो बतासले ठूलो छालहरू मात्र सिर्जना गर्दैन, यसले तपाईंलाई भिजेको र चिप्लो चट्टानहरूमा खडा हुन धेरै गाह्रो बनाउन सक्छ र तपाईं खतरामा पर्न सक्नुहुन्छ ।

### के यो आश्रय स्थल हो?

यदि तपाईं समुद्र गर्जेको बखत उजागर हुने खुला क्षेत्रमा माछा मार्दै हुनुहुन्छ भने, माछा मार्नेको लागि सधैं शान्त र अधिक आश्रय हुने स्थान खोज्ने प्रयास गर्नुहोस् । खुला ठाउँमा बाहिर बस्न जोखिम नलिनुहोस् ।

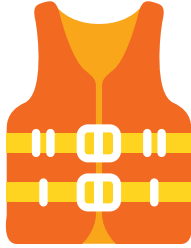


2

## तपाईंलाई समुद्रीतटमा सुरक्षित राख्नको लागि सामानहरू प्याक गर्नुहोस्

### लाइफ ज्याकेट

- सधैं अनुमोदित लाइफ ज्याकेट लगाउनुहोस्, यदि तपाईं पानीमा पर्नुभयो भने यसले तपाईंको जीवन बचाउनेछ । यो कानून हो र नलगाएमा जरिवाना लागू हुन्छ ।
- तपाईंलाई आफ्नो लाइफज्याकेट कसरी प्रयोग गर्ने भनेर थाहा भएको सुनिश्चित गर्नुहोस् – धेरै डुब्रे दुर्घटनाहरू मानिसहरूलाई उनीहरूको सुरक्षा उपकरणहरू कसरी प्रयोग गर्ने भनेर थाहा नभएर हुन्छन् ।



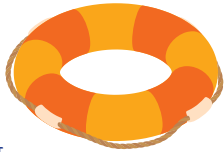
### चिप्लो नहुने जुता र हल्का कपडा

- भिजेको, चिप्लो चट्टानहरूमा चिप्लो नहुने जुता लगाउन अनिवार्य छ ।
- बुट जुता नलगाउनुहोस् किनकि यो पानीले भरिनेछ र तपाईंलाई चाँडै डुबाउनेछ ।
- भारी लुगा पानीले भरिन सक्छ, र यदि तपाईं पानीमा खसु भयो भने तैरिन गाह्रो हुनेछ ।



### डोरी वा तैरिने (फ्लोटेशन) उपकरण

- धेरैजसो चट्टानमा बसेर माछा मार्ने ठाउँहरूमा आपतकालिन अवस्थामा प्रयोग गर्नको लागि 'एन्जेल रिंग' (तैरिने उपकरण) उपलब्ध हुनेछ ।
- तपाईंको आफ्नै डोरी वा फ्लोटेशन उपकरण ल्याउँदा आपतकालीन अवस्थामा कसैलाई बचाउन वा पानीबाट बाहिर निकाल्न उपयोगी हुन सक्छ । सधैं तयार रहनुहोस् ।



### मदिरा नलगुहोस्

- तपाईंलाई पानीको प्यास बुझाउन (हाइड्रेटेड राख्न) को लागि प्रशस्त पानी बोकेको सुनिश्चित गर्नुहोस् ।
- चट्टानमा माछा मार्ने क्रममा मदिरा नखानुहोस् किनकि यसले स्पष्ट रूपमा सोच्ने र सही निर्णय गर्ने तपाईंको क्षमतालाई बिगार्न सक्छ ।
- मदिराले तपाईंको प्रतिक्रिया समयलाई सुस्त बनाउँछ र पानीमा समस्यामा पर्ने सम्भावना बढाउँछ ।



# चट्टानमा बासेर माछा माने क्रममा कसरी सुरक्षित रहने...

## जोखिम सङ्केत र उद्धार उपकरण खोज्नुहोस्



- काउन्सिलका लाइफगार्डहरूले माछा माने ठाउँहरूको वरिपरि चिन्हहरू राख्नु ताकि तपाईंलाई त्यहाँ भएका कुनै पनि खतराहरूको बारेमा जानकारी दिन सकियोस् । माछा मान्नु सुरु गर्नु अघि यी संकेतहरू खोज्नुहोस् ।
- धेरैजसो चट्टान माछा माने ठाउँहरूमा आपतकालीन प्रयोगको लागि नजिकै 'एन्जेल रिंग' (तैरिने उपकरण) पनि हुनेछ ।

## तपाईंले सुरु गर्नु अघि स्थललाई अवलोकन गर्नुहोस्



सुरु गर्नु अघि त्यहाँको अवस्था र तपाईंको माछा माने स्थल हेर्ने कम्तिमा २० मिनेट बिताउनुहोस् । यदि यो स्थानको धेरै अशान्त वा अप्रत्याशित देखिन्छ भने अर्को स्थान खोज्नुहोस् ।

## माछा माने कहिल्यै एकलै नजानुहोस्



सँधै साथीसँग वा समूहमा माछा माने जानुहोस् । तपाईं कहाँ जाँदै हुनुहुन्छ र कुन समयमा तपाईं फर्केर आउनुहुन्छ भन्ने जानकारी तपाईंले सँधै कसैलाई भनेर जानुपर्छ ।

## सुरक्षित ठाउँ छान्नुहोस् र भाग्ने मार्गको योजना बनाउनुहोस्

बाहिरिनुस्

- अवस्थाहरू निरन्तर अनुगमन गर्नुहोस् किनकि तिनीहरू चाँडै परिवर्तन हुन सक्छन् र कहिल्यै पनि समुद्रबाट आफ्नो पिठ्युँ नफर्काउनुहोस् (नजर नहटाउनुहोस्) किनकि ठूला छालहरू अचानक देखा पर्न सक्छन् ।
- यदि तपाईंलाई बगाएर लग्यो भने बाहिर निस्कने सुरक्षित तरिकाको योजना बनाउनुहोस् ।

## यदि तपाईंलाई समुद्रमा बगाएर लग्यो भने, शान्त रहनुहोस् र निस्कन खोज्नुहोस्



- यदि तपाईंलाई बगाएर लग्यो भने, शान्त रहनुहोस् र चट्टानहरूभन्दा टाढा पौडी खेलनुहोस् ।
- किनारमा आउनको लागि सुरक्षित ठाउँ खोज्नुहोस् वा तैरिएर बस्नुहोस् र मद्दतको लागि पर्खनुहोस् ।

## यदि तपाईंले समुद्रमा कसैलाई बगाएर लगेको देख्नुभयो भने, बचाउन हाम नफाल्नुहोस्

- तपाईंले उनीहरूलाई मद्दत गर्न उनीहरूले समात्र मिले केहि फ्याँकुहोस् । वरिपरि हेर्नुहोस्, धेरै माछा माने ठाउँहरूमा सार्वजनिक प्रयोगको लागि रातो फ्लोटेशन उपकरणहरू राखिएको हुन्छ ।
- तीन शून्य (000) मा फोन गरेर मद्दत लिनुहोस् । तपाईंलाई आफ्नो सही स्थान थाहा भएको सँधै सुनिश्चित गर्नुहोस् ।



## पौडी खेल सिक्नुहोस्, तैरन सिक्नुहोस्, बाँच्न सिक्नुहोस् ।



पौडी खेल सिक्नु र शान्त भएर बसु र तैरन सिक्नु भएको छ भने यदि तपाईं कहिल्यै समुद्रमा खसुभयो वा यदि तपाईं कहिल्यै चट्टान माछा माने क्रममा बगाएर लग्यो भने पनि यसले तपाईंलाई सुरक्षित रहन मद्दत गर्दछ - यो सिक्नु कहिल्यै ढिलो हुँदैन ।

## चट्टानमा बसेर माछा माने क्रममा तपाईं कत्तिको सुरक्षित हुनुहुन्छ?

परीक्षण लिनुहोस् र चट्टानमा बसेर माछा माने क्रममा सुरक्षित रहने बारेमा तपाईंलाई कति थाहा छ भनेर पत्ता लगाउनुहोस् ।  
[यहाँ क्लिक गर्नुहोस्](#)

