



HALTON REGIONAL POLICE SERVICE

One Team - People First

जल सुरक्षा सुझावों: पानी में कैसे सुरक्षित रहें

1. इन्फ्लेटेबल खिलौनों, कयाक और पैडल बोर्ड का जिम्मेदारी से उपयोग करें

- सही उपकरण चुनें: सुनिश्चित करें कि आपके इन्फ्लेटेबल खिलौने, कश्ती और पैडल बोर्ड आपके कौशल स्तर और पानी की स्थिति के लिए उपयुक्त हैं; पूल के खिलौने झीलों और नदियों में उपयोग के लिए नहीं होते।
- मौसम की स्थिति की जाँच करें: यदि तेज़ हवाएँ या अपतटीय हवाएँ चलने की आशंका हो तो पानी में

अंदर जाने से बचें। घर के बाहर निकलने से पहले हमेशा स्थानीय मौसम पूर्वानुमान की जाँच करें।

- पानी का तापमान: ध्यान रखें कि पानी का तापमान तेजी से बदल सकता है और हवा के तापमान से बहुत अलग हो सकता है।
- सुरक्षित रहें, दिखाई दें: जब देखना कठिन हो तो पानी में न जाएँ। सूरज उगने के आधे घंटे बाद तक पानी में न जाएँ और सूर्यास्त से कम से कम आधे घंटे पहले लौटें।

2. पर्सनल फ्लोटेशन डिवाइस (पीएफडी)(PDF) पहनें

- इसे हर समय पहनें: लाइफ जैकेट या पीएफडी आपकी सुरक्षा के लिए आवश्यक हैं। इन्हें हर किसी को पहनना चाहिए, भले ही उनकी तैराकी क्षमता कुछ भी हो।
- फिट और रखरखाव: सुनिश्चित करें कि आपका पीएफडी ठीक से फिट हो और अच्छी स्थिति में हो। यह टाइट होना चाहिए लेकिन आरामदायक और किसी भी नुकसान से मुक्त होना चाहिए।

3. अपने तैराकी कौशल का आकलन करें

- अपनी सीमाएं जानें: अपनी तैराकी क्षमताओं के प्रति ईमानदार रहें। यदि आप मजबूत तैराक नहीं हैं, तो किनारे से बहुत दूर जाने या गहरे पानी में जाने से बचें।
- तैराकी पाठ्यक्रम लें: पानी में अपने कौशल और आत्मविश्वास को बेहतर बनाने के लिए तैराकी और जल सुरक्षा पाठ्यक्रमों में दाखिला लेने पर विचार करें।

4. सामान्य जल सुरक्षा टिप्स का पालन करें

- किनारे के करीब रहें: किनारे से उचित दूरी पर रहें। यदि आप इन्फ्लैटेबल्स या पैडल बोर्ड का उपयोग कर रहे हैं, तो उन क्षेत्रों के करीब रहें जहाँ आप आसानी से लौट सकते हैं।



HALTON REGIONAL POLICE SERVICE

One Team - People First

- निगरानी: हमेशा अपने साथियों, विशेषकर बच्चों पर ध्यान रखें। पानी में किसी को बिना निगरानी के न छोड़ें। कोशिश करें कि हमेशा एक साथी आपके साथ रहे।
- हाइड्रेटेड रहें और धूप से सुरक्षित रहें: खूब सारा पानी पिएं और सनस्क्रीन लगाएं ताकि आप निर्जलीकरण और सनबर्न से बच सकें।
- मदद के लिए संकेत देना का तरीका जानें: संकेत देने के तरीकों से खुद को परिचित करें और जानें कि आपात स्थिति में मदद के लिए कैसे बुलाना है जानें। एक सीटी या अन्य सिग्नलिंग उपकरण साथ रखें।
- नशे से दूर रहें: शराब या दवाइयों का सेवन करने से बचें क्योंकि ये आपकी निर्णय क्षमता को प्रभावित करेंगे और जोखिम लेने वाले व्यवहार को बढ़ा देंगे।

5. तैयार रहें

- सुरक्षा गियर ले जाएं: आवश्यक सुरक्षा गियर के साथ एक वॉटरप्रूफ बैग लाएं, जिसमें एक सीटी, एक फ्लैशलाइट और एक वॉटरप्रूफ केस में एक मोबाइल फोन शामिल है।
 - अपनी यात्रा की योजना बनाएं: किसी को अपनी योजनाओं और अपेक्षित लौटने के समय के बारे में सूचित करें। इससे आपात स्थिति के मामले में बचाव टीमों को आपको ढूंढने में मदद मिलेगी।
- अधिक जानकारी के लिए, लाइफसेविंग सोसाइटी की वेबसाइट पर जाएं या अपनी स्थानीय पुलिस मरीन यूनिट से संपर्क करें। सुरक्षित रहें और पानी में अपने समय का आनंद लें!

हॉल्टन मरीन यूनिट

905-825-4747 Ext: 5230

लाइफसेविंग सोसाइटी

<https://www.lifesavingsociety.com>