



HALTON REGIONAL POLICE SERVICE

One Team - People First

ਪਾਣੀ ਸੁਰੱਖਿਆ ਸੁਝਾਵ: ਪਾਣੀ ਉੱਤੇ ਸੁਰੱਖਿਅਤ ਰਹਿਣ ਦੇ ਤਰੀਕੇ

1. ਫੈਲਾਉਣਾ ਵਾਲੇ ਖਿਡੌਣੇ, ਕਿਸਤੀ, ਅਤੇ ਪੈਡਲ ਬੋਰਡ ਜ਼ਿੰਮੇਵਾਰੀ ਨਾਲ ਵਰਤੋ

- ਸਹੀ ਉਪਕਰਨ ਚੁਣੋ: ਯਕੀਨੀ ਬਣਾਓ ਕਿ ਤੁਹਾਡੇ ਫੁੱਲਣਯੋਗ ਖਿਡੌਣੇ, ਕਯਾਕ ਅਤੇ ਪੈਡਲ ਬੋਰਡ ਤੁਹਾਡੇ ਹੁਨਰ ਦੇ ਪੱਧਰ ਅਤੇ ਪਾਣੀ ਦੀਆਂ ਸਥਿਤੀਆਂ ਲਈ ਢੁਕਵੇਂ ਹਨ; ਪੂਲ ਦੇ ਖਿਡੌਣੇ ਝੀਲਾਂ ਅਤੇ ਨਦੀਆਂ 'ਤੇ ਵਰਤੇ ਜਾਣ ਲਈ ਨਹੀਂ ਹਨ।
- ਮੌਸਮ ਦੀਆਂ ਸਥਿਤੀਆਂ ਦੀ ਜਾਂਚ ਕਰੋ: ਜੇਕਰ ਤੇਜ਼ ਹਵਾਵਾਂ ਜਾਂ ਸਮੁੰਦਰੀ ਕੰਢੇ ਦੀਆਂ ਹਵਾਵਾਂ ਦੀ ਉਮੀਦ ਕੀਤੀ ਜਾਂਦੀ ਹੈ ਤਾਂ ਪਾਣੀ ਵਿੱਚ ਜਾਣ ਤੋਂ ਬਚੋ। ਬਾਹਰ ਜਾਣ ਤੋਂ ਪਹਿਲਾਂ ਹਮੇਸ਼ਾ ਸਥਾਨਕ ਮੌਸਮ ਦੀ ਭਵਿੱਖਬਾਣੀ ਦੀ ਜਾਂਚ ਕਰੋ।
- ਪਾਣੀ ਦਾ ਤਾਪਮਾਨ: ਪਾਣੀ ਦੇ ਤਾਪਮਾਨ ਦਾ ਧਿਆਨ ਰੱਖੋ, ਕਿਉਂਕਿ ਪਾਣੀ ਦਾ ਤਾਪਮਾਨ ਤੇਜ਼ੀ ਨਾਲ ਬਦਲ ਸਕਦਾ ਹੈ ਅਤੇ ਹਵਾ ਦੇ ਤਾਪਮਾਨ ਨਾਲੋਂ ਬਹੁਤ ਵੱਖਰਾ ਹੋ ਸਕਦਾ ਹੈ।
- ਸੁਰੱਖਿਅਤ ਰਹੋ, ਦਿਖਾਈ ਦੇਵੋ: ਘੱਟ ਦੀਕਹਿ

ਦਿੱਖ ਰੀਹਾ ਹੋਣ 'ਤੇ ਪਾਣੀ ਵਿੱਚ ਜਾਣ ਤੋਂ ਬਚੋ। ਸੂਰਜ ਚੜ੍ਹਨ ਤੋਂ ਅੱਧੇ ਘੰਟੇ ਬਾਅਦ ਪਾਣੀ ਵਿੱਚ ਜਾਓ ਅਤੇ ਸੂਰਜ ਡੁੱਬਣ ਤੋਂ ਘੱਟੋ-ਘੱਟ ਅੱਧਾ ਘੰਟਾ ਪਹਿਲਾਂ ਵਾਪਸ ਪਰਤ ਜਾਓ।

2. ਇੱਕ ਨਿੱਜੀ ਫਲੋਟੇਸ਼ਨ ਡਿਵਾਈਸ (PFD) ਪਹਿਨੋ

- ਇਸਨੂੰ ਹਰ ਸਮੇਂ ਪਹਿਨੋ: ਤੁਹਾਡੀ ਸੁਰੱਖਿਆ ਲਈ ਲਾਈਫ ਜੈਕਟ ਜਾਂ PFD ਜ਼ਰੂਰੀ ਹਨ। ਉਹਨਾਂ ਨੂੰ ਹਰ ਕਿਸੇ ਦੁਆਰਾ ਪਹਿਨਿਆ ਜਾਣਾ ਚਾਹੀਦਾ ਹੈ, ਉਹਨਾਂ ਦੀ ਤੈਰਾਕੀ ਦੀ ਯੋਗਤਾ ਦੀ ਪਰਵਾਹ ਕੀਤੇ ਬਿਨਾਂ।
- -ਫਿੱਟ ਅਤੇ ਚੰਗੀ ਹਾਲਤ: ਯਕੀਨੀ ਬਣਾਓ ਕਿ ਤੁਹਾਡਾ PFD ਠੀਕ ਤਰ੍ਹਾਂ ਫਿੱਟ ਹੈ ਅਤੇ ਚੰਗੀ ਹਾਲਤ ਵਿੱਚ ਹੈ। ਇਹ ਸਨਗ ਫਿੱਟ ਪਰ ਆਰਾਮਦਾਇਕ ਅਤੇ ਕਿਸੇ ਵੀ ਖਰਾਬੀ ਤੋਂ ਮੁਕਤ ਹੋਣਾ ਚਾਹੀਦਾ ਹੈ।

3. ਆਪਣੇ ਤੈਰਾਕੀ ਹੁਨਰ ਦਾ ਮੁਲਾਂਕਣ ਕਰੋ

- ਆਪਣੀਆਂ ਸੀਮਾਵਾਂ ਜਾਣੋ: ਆਪਣੀ ਤੈਰਾਕੀ ਕਾਬਲੀਅਤ ਬਾਰੇ ਇਮਾਨਦਾਰ ਰਹੋ। ਜੇਕਰ ਤੁਸੀਂ ਪੱਕੇ ਤੈਰਾਕ ਨਹੀਂ ਹੋ, ਤਾਂ ਕਿਨਾਰੇ ਤੋਂ ਬਹੁਤ ਦੂਰ ਜਾਣ ਜਾਂ ਡੂੰਘੇ ਪਾਣੀਆਂ ਵਿੱਚ ਜਾਣ ਤੋਂ ਬਚੋ।
- ਤੈਰਾਕੀ ਕੋਰਸ ਲਓ: ਆਪਣੇ ਕੌਸ਼ਲ ਅਤੇ ਆਤਮਵਿਸ਼ਵਾਸ ਨੂੰ ਵਧਾਉਣ ਲਈ ਤੈਰਾਕੀ ਅਤੇ ਪਾਣੀ ਸੁਰੱਖਿਆ ਕੋਰਸ ਵਿੱਚ ਦਰਜਾ ਲਓ।

4. ਆਮ ਜਲ ਸੁਰੱਖਿਆ ਸੁਝਾਵਾਂ ਦਾ ਪਾਲਣ ਕਰੋ

- ਕੰਢੇ ਦੇ ਨੇੜੇ ਰਹੋ: ਕਿਨਾਰੇ ਤੋਂ ਉਚਿਤ ਦੂਰੀ ਦੇ ਅੰਦਰ ਰਹੋ। ਜੇਕਰ ਤੁਸੀਂ ਇਨਫਲੈਟੇਬਲ ਜਾਂ ਪੈਡਲ ਬੋਰਡ ਵਰਤ ਰਹੇ ਹੋ, ਤਾਂ ਉਹਨਾਂ ਖੇਤਰਾਂ ਦੇ ਨੇੜੇ ਰਹੋ ਜਿੱਥੇ ਤੁਸੀਂ ਆਸਾਨੀ ਨਾਲ ਵਾਪਸ ਆ ਸਕਦੇ ਹੋ।



HALTON REGIONAL POLICE SERVICE

One Team - People First

- ਨਿਗਰਾਨੀ: ਹਮੇਸ਼ਾ ਆਪਣੇ ਸਾਥੀਆਂ, ਖਾਸ ਕਰਕੇ ਬੱਚਿਆਂ 'ਤੇ ਨਜ਼ਰ ਰੱਖੋ। ਪਾਣੀ ਵਿੱਚ ਕਦੇ ਵੀ ਕਿਸੇ ਨੂੰ ਇਕੱਲੇ ਨਾ ਛੱਡੋ। ਹਮੇਸ਼ਾ ਤੁਹਾਡੇ ਨਾਲ ਇੱਕ ਸਾਥੀ ਰੱਖਣ ਦੀ ਕੋਸ਼ਿਸ਼ ਕਰੋ।
- ਹਾਈਡਰੋਟੈਂਡ ਅਤੇ ਸੂਰਜ ਤੋਂ ਸੁਰੱਖਿਅਤ ਰਹੋ: ਡੀਹਾਈਡਰੇਸ਼ਨ ਅਤੇ ਸਨਬਰਨ ਤੋਂ ਬਚਾਉਣ ਲਈ ਬਹੁਤ ਸਾਰਾ ਪਾਣੀ ਪੀਓ ਅਤੇ ਸਨਸਕ੍ਰੀਨ ਲਗਾਓ।
- ਜਾਣੋ ਕਿ ਮਦਦ ਲਈ ਸਿਗਨਲ ਕਿਵੇਂ ਕਰਨਾ ਹੈ: ਸਿਗਨਲ ਦੇਣ ਦੇ ਤਰੀਕਿਆਂ ਨਾਲ ਆਪਣੇ ਆਪ ਨੂੰ ਜਾਣੂ ਕਰੋ ਅਤੇ ਜਾਣੋ ਕਿ ਐਮਰਜੈਂਸੀ ਵਿੱਚ ਮਦਦ ਲਈ ਕਿਵੇਂ ਕਾਲ ਕਰਨੀ ਹੈ। ਇੱਕ ਸੀਟੀ ਜਾਂ ਕੋਈ ਹੋਰ ਸਿਗਨਲ ਯੰਤਰ ਰੱਖੋ।
- ਸੁਚੇਤ ਰਹੋ: ਸ਼ਰਾਬ ਜਾਂ ਨਸ਼ੀਲੇ ਪਦਾਰਥਾਂ ਦਾ ਸੇਵਨ ਕਰਨ ਤੋਂ ਬਚੋ ਕਿਉਂਕਿ ਉਹ ਤੁਹਾਡੇ ਨਿਰਣੇ ਨੂੰ ਕਮਜ਼ੋਰ ਕਰਨਗੇ ਅਤੇ ਜੋਖਮ ਲੈਣ ਵਾਲੇ ਵਿਵਹਾਰ ਨੂੰ ਵਧਾ ਸਕਦੇ ਹਨ।

5. ਤਿਆਰ ਰਹੋ

- ਸੇਫਟੀ ਗੀਅਰ ਲੈ ਕੇ ਜਾਓ: ਵਾਟਰਪਰੂਫ ਕੇਸ ਵਿੱਚ ਇੱਕ ਸੀਟੀ, ਟਾਰਚ, ਅਤੇ ਇੱਕ ਸੈਲ ਫ਼ੋਨ ਸਮੇਤ ਜ਼ਰੂਰੀ ਸੁਰੱਖਿਆ ਗੀਅਰ ਵਾਲਾ ਇੱਕ ਵਾਟਰਪਰੂਫ ਬੈਗ ਲਿਆਓ।
- ਆਪਣੀ ਯਾਤਰਾ ਦੀ ਯੋਜਨਾ ਬਣਾਓ: ਕਿਸੇ ਨੂੰ ਆਪਣੀਆਂ ਯੋਜਨਾਵਾਂ ਅਤੇ ਵਾਪਸੀ ਦੇ ਸਮੇਂ ਬਾਰੇ ਸੂਚਿਤ ਕਰੋ। ਇਹ ਐਮਰਜੈਂਸੀ ਸਥਿਤੀ ਵਿੱਚ ਬਚਾਅ ਟੀਮਾਂ ਨੂੰ ਤੁਹਾਨੂੰ ਵਧੇਰੇ ਆਸਾਨੀ ਨਾਲ ਲੱਭਣ ਵਿੱਚ ਮਦਦ ਕਰੇਗਾ।

ਹੋਰ ਜਾਣਕਾਰੀ ਲਈ, ਲਾਈਫਸੇਵਿੰਗ ਸੋਸਾਇਟੀ ਦੀ ਵੈੱਬਸਾਈਟ 'ਤੇ ਜਾਓ ਜਾਂ ਆਪਣੀ ਖੇਤਰ ਦੀ

ਮਰੀਨ ਯੂਨਿਟ ਪੁਲਿਸ ਨਾਲ ਸੰਪਰਕ ਕਰੋ। ਸੁਰੱਖਿਅਤ ਰਹੋ ਅਤੇ ਪਾਣੀ ਵਿੱਚ ਆਪਣੇ ਸਮੇਂ ਦਾ ਆਨੰਦ ਮਾਣੋ!

ਹਾਲਟਨ ਮਰੀਨ ਯੂਨਿਟ

905-825-4747 Ext: 5230

ਲਾਈਫਸੇਵਿੰਗ ਸੋਸਾਇਟੀ

<https://www.lifesavingsociety.com>