



HALTON REGIONAL POLICE SERVICE

One Team - People First

پانی کی حفاظت کے نکات: پانی پر محفوظ کیسے رہیں

پانی کی حفاظت کی تجاویز: پانی پر محفوظ رہنے کا طریقہ

1. انفلیٹیبل کھلونے، کیک، اور پیڈل بورڈ ذمہ داری سے استعمال کریں

- صحیح سازوسامان کا انتخاب کریں: اس بات کو یقینی بنائیں کہ آپ کے انفلیٹیبل کھلونے، کیک، اور پیڈل بورڈ آپ کی مہارت کی سطح اور پانی کے حالات کے لئے مناسب ہیں؛ تالاب کے کھلونے جھیلوں اور دریاؤں پر استعمال کرنے کے لئے نہیں ہیں۔
- موسم کی صورتحال کی جانچ کریں: اگر تیز ہوائیں یا سمندر ی ہوائیں چلنے کی توقع ہو تو پانی پر جانے سے گریز کریں۔ باہر جانے سے پہلے ہمیشہ مقامی موسم کی پیشگوئیوں کو چیک کریں۔
- پانی کا درجہ حرارت: اس بات سے آگاہ رہیں کہ پانی کے درجہ حرارت کا درجہ حرارت تیزی سے تبدیل ہوسکتا ہے اور ہوا کے درجہ حرارت سے بہت مختلف ہوسکتا ہے۔
- محفوظ رہیں، دیکھیں: جب نظر کم ہو تو پانی پر باہر جانے سے گریز کریں۔ طلوع آفتاب کے آدھے گھنٹے بعد تک پانی پر نہ اتریں اور غروب آفتاب سے کم از کم آدھا گھنٹہ پہلے واپس آئیں۔

2. ذاتی فلوٹیشن ڈیوائس (پی ایف ڈی) پہنیں

- اسے ہر وقت پہنیں: لائف جیکٹس یا پی ایف ڈی آپ کی حفاظت کے لئے ضروری ہیں۔ ان کی تیراکی کی صلاحیت سے قطع نظر، انہیں ہر کسی کے ذریعہ پہننا چاہئے۔
- فٹ اور دیکھ بھال: اس بات کو یقینی بنائیں کہ آپ کا پی ایف ڈی مناسب طریقے سے فٹ بیٹھتا ہے اور اچھی حالت میں ہے۔ یہ نرم لیکن آرام دہ اور کسی بھی نقصان سے پاک ہونا چاہئے۔

3. اپنی تیراکی کی مہارت کا اندازہ کریں

- اپنی حدود کو جانیں: اپنی تیراکی کی صلاحیتوں کے بارے میں ایماندار رہیں۔ اگر آپ ایک مضبوط تیراک نہیں ہیں تو، ساحل سے بہت دور جانے یا گہرے پانیوں میں جانے سے گریز کریں۔
- سوئمنگ کورس لیں: پانی میں اپنی مہارت اور اعتماد کو بہتر بنانے کے لئے تیراکی اور پانی کی حفاظت کے کورسز میں داخلہ لینے پر غور کریں۔

4. عام پانی کی حفاظت کی تجاویز پر عمل کریں



HALTON REGIONAL POLICE SERVICE

One Team - People First

- ساحل کے قریب رہیں: ساحل سے مناسب فاصلے پر رہیں۔ اگر آپ انفلیٹیبلز یا پیڈل بورڈز استعمال کر رہے ہیں تو، ان علاقوں کے قریب رہیں جہاں آپ آسانی سے واپس آسکتے ہیں۔
 - نگرانی: ہمیشہ اپنے ساتھیوں، خاص طور پر بچوں پر نظر رکھیں۔ پانی پر کبھی بھی کسی کو لاوارث نہ چھوڑیں۔ ہمیشہ آپ کے ساتھ ایک ساتھی رکھنے کی کوشش کریں۔
 - ہائیڈریٹ اور دھوپ سے محفوظ رہیں: پانی کی کمی اور دھوپ سے بچانے کے لئے کافی مقدار میں پانی پئیں اور سن اسکرین پہنیں۔
 - مدد کے لئے سگنل دینے کا طریقہ جانیں: اپنے آپ کو سگنلنگ کے طریقوں سے واقف کریں اور ہنگامی صورتحال میں مدد کے لئے کال کرنے کا طریقہ جانیں۔ سیٹی یا دیگر سگنلنگ ڈیوائس لے کر جائیں۔
- محتاط رہیں: شراب یا منشیات کے استعمال سے گریز کریں کیونکہ وہ آپ کے فیصلے کو خراب کریں گے اور خطرہ مول لینے کے رویے میں اضافہ کریں گے۔

5. تیار رہو

- سیفٹی گیٹر لے کر جائیں: واٹر پروف کیس میں ضروری حفاظتی سامان کے ساتھ واٹر پروف بیگ لائیں، جس میں سیٹی، فلیش لائٹ اور سیل فون شامل ہیں۔
 - اپنے سفر کی منصوبہ بندی کریں: کسی کو اپنے منصوبوں اور متوقع واپسی کے وقت کے بارے میں مطلع کریں۔ اس سے ریسکیو ٹیموں کو ہنگامی صورت حال میں آپ کو زیادہ آسانی سے تلاش کرنے میں مدد ملے گی۔
- مزید معلومات کے لئے، لائف سیونگ سوسائٹی کی ویب سائٹ ملاحظہ کریں یا اپنے مقامی پولیس میرین یونٹ سے رابطہ کریں۔ محفوظ رہیں اور پانی پر اپنے وقت کا لطف اٹھائیں!

ہالٹن میرین یونٹ 905-825-4747 ایکسٹ: 5230

زندگی بچانے والی سوسائٹی

<https://www.lifesavingsociety.com>