

एक जल जीवन शैली

Royal Life Saving पर, हम चाहते हैं कि हर ऑस्ट्रेलियाई व्यक्ति जल जीवन शैली का आनन्द ले, चाहे उनकी आयु, अनुभव और पृष्ठभूमि कुछ भी हो। इसका अर्थ है बाहर जाना और पानी का अधिकतम आनन्द लेना, परन्तु हमें सुरक्षिता से ऐसा करने की आवश्यकता है। चाहे आपकी आयु या क्षमता कुछ भी हो, तैराकी सीखने और अपने जल सुरक्षा-कौशल को बेहतर बनाने के बहुत अवसर हैं।

सुनुश्चिता हेतु हमने कुछ सरल युक्तियाँ शामिल की हैं ताकि आप और आपके परिजन पानी में और आसपास सुरक्षित रहें।



तैराकी और अधिक सीखने के लिए कि पानी के आसपास कैसे सुरक्षित रह सकते हैं, वेबसाइट देखें:
[drowningprevention.org.au/
 culturalwatersafety](http://drowningprevention.org.au/culturalwatersafety)

पानी का आनंद लेना
 ऑस्ट्रेलियाई जीवन शैली है...
 एक जल जीवन शैली



आइए पानी के आसपास हम
 एक दूसरे को सुरक्षित रखें



ROYAL LIFE SAVING
 NSW | ACT | TAS

अपनी सीमाएँ जानें और खतरे मोल लेने से बचें

पानी के आसपास खतरे मोल लेना डूबने से मृत्युओं का मुख्य कारण बना आ रहा है, विशेषकर 18 साल से अधिक आयु के पुरुषों में।

- पानी में प्रवेश करने से पहले, या बच्चों पर निगरानी समय शराब सेवन से बचें।
- उन स्थानों और स्थितियों में पानी में प्रवेश करने से बचें जिनसे आप अपरिचित हैं।
- अकेले जाने से बचें। यह केवल अधिक सुरक्षित ही नहीं, बल्कि अधिक मज़ेदार भी है।



बाहर जाने से पहले स्थितियों की जांच करें

बदलता मौसम और पानी की स्थितियाँ बहुत खतरनाक साबित हो सकती हैं।

- मौसम का हाल ऑनलाइन या मौसम ऐप पर देखें और पधारने पर पानी में प्रवेश करने से पहले स्थितियों पर।



पानी के अंदर लाइफजैकेट पहनें

पानी के अंदर सभी को लाइफजैकेट पहननी चाहिए, सक्षम तैराकों को भी, क्योंकि हो सकता है कि दुर्घटना होने पर आपको पानी में लंबा समय बिताना पड़े।

- बोटिंग, जेट स्कीइंग, सेलिंग, कैनोइंग, कयाकिंग, पैडल बोर्डिंग और रॉकफिशिंग करते समय लाइफजैकेट पहनें।

हर समय अपने बच्चों पर निगरानी रखें

अपने बच्चों को पानी के आसपास सुरक्षित रखने के लिए सबसे महत्वपूर्ण काम जो आप कर सकते हैं, वह है उन पर निगरानी रखना। याद रखें, कोई भी विकर्षण खतरनाक है और आपके बच्चों को खतरे में डाल सकती है। यह डूबना रोकथाम कार्य को देखते रहना आपको पानी के आसपास अपने बच्चों को सुरक्षित रखने में सहायता करेंगे।

- **निगरानी।** पानी के आसपास बच्चों पर सक्रिय रूप से निगरानी रखें।
- **रोक।** बच्चों की पानी तक पहुँच पर रोक लगाएं।
- **सिखाएं।** बच्चों को जल सुरक्षा कौशल सिखाएं।
- **प्रतिक्रिया।** आपातकालीन स्थिति में प्रतिक्रिया कैसे करे सीखें।