

सुरक्षित तैराकी



सभी के लिए सुझाव

- हमेशा किसी और के साथ तैरें और एक-दूसरे पर नज़र रखें।
- पानी के आसपास अपने बच्चों पर विशेष ध्यान दें।
- अपनी सेहत का ध्यान रखें। मिर्गी (दौरे पड़ने की बीमारी) या दिल की बीमारी जैसी चिकित्सकीय स्थितियाँ व्यक्ति के डूबने के जोखिम को बढ़ा सकती हैं।
- यदि आपको तैरना नहीं आता, तो छाती से अधिक गहरे पानी में जाने से बचें।
- यदि आपका तैरने का इरादा है, तो शराब या नशीली दवाओं का सेवन न करें।
- आठ फीट (2.5 मीटर) से कम या अज्ञात गहराई वाले पानी में गोता (डाइव) न लगाएँ।
- मौसम का ध्यान रखें और तूफान या बिजली चमकने के दौरान कभी भी न तैरें।
- तैरने के लिए सबसे सुरक्षित जगह सार्वजनिक बीच या लाइफगार्ड वाला स्विमिंग पूल है।

डूबने के लक्षणों को पहचानें

हर साल, सैकड़ों न्यूयॉर्क वासियों की डूबने से मौत हो जाती है। जहाँ भी पानी हो, यह किसी के साथ भी और कहीं भी हो सकता है। डूबना बहुत तेज़ी से और बिना किसी आवाज़ के होता है। जब कोई व्यक्ति पानी की सतह पर बने रहने का संघर्ष कर रहा होता है, तो वह पानी छपछपाता हुआ या हाथ हिलाता हुआ दिख सकता है।

अपना जोखिम कम करें। तैराकी के बुनियादी कौशल सीखें। कार्डियोपल्मोनरी रिससिटेशन (CPR) की क्लास लेने पर विचार करें। कृत्रिम साँस देना, प्राथमिक चिकित्सा और 911 पर कॉल करना किसी की जान बचा सकता है।



बच्चों को सुरक्षित रखें

बच्चों और किशोरों के डूबने का जोखिम सबसे अधिक होता है। छोटे बच्चों को हमेशा हाथ की पहुँच में रखें, चाहे वे कम गहरे हिस्से में ही क्यों न हों।

लाइफगार्ड और लाइफ जैकेट वयस्कों की सतर्क देखरेख का स्थान नहीं ले सकते। सुनिश्चित करें कि आपके पूल में एक सुरक्षित घेरा हो जहाँ तक बच्चे न पहुँच सकें।

स्वस्थ रहें

पानी के माध्यम से रोगाणु फैल सकते हैं। पानी न निगलकर और तैरने से पहले तथा बाद में अच्छी तरह नहाकर बीमारियों से बचें। धुँधले या बदरंग पानी में कभी न तैरें।

यदि आप दस्त (डायरिया) से पीड़ित हैं, या आपके शरीर पर खुले कट या घाव हैं, तो पानी से दूर रहें। पानी में पेशाब या शौच न करें। बच्चों को समय-समय पर शौचालय ले जाएँ।

नौकायन के समय

हमेशा सुरक्षित नौकायन के नियमों का पालन करें और अमेरिकी तटरक्षक (U.S. Coast Guard) द्वारा अनुमोदित (I-III लेबल वाली) लाइफ जैकेट पहनें। हवा भरे जाने वाले तैराकी उपकरणों, जैसे वॉटर विंग्स और फ्लोट्स, का इस्तेमाल कभी नहीं करना चाहिए।

अधिक जानकारी

health.ny.gov/SwimSafe



Department
of Health