

সাঁতার সুরক্ষা পরামর্শ

কখনো একা সাঁতার কাটবেন না।



শুধুমাত্র লাইফগার্ড উপস্থিত থাকা অবস্থায় মনোনীত এলাকায় সাঁতার কাটুন। লাইফগার্ড উপস্থিত থাকলেও শিশুদের সাঁতার কাটার সময় বড়দের সর্বদা তাদের বাচ্চাদের তদারকি করা উচিত। বন্ধ সৈকত এলাকায় বা জলাশয় যেমন উপসাগর বা নদীতে সাঁতার কাটবেন না। NYC Parks সৈকতগুলি মেমোরিয়াল ডে উইকএন্ড থেকে লেবার ডে উইকএন্ড পর্যন্ত প্রতিদিন সকাল 10 টা থেকে সন্ধ্যা 6 টা পর্যন্ত খোলা। NYC Parks আউটডোর পুলগুলি 29 জুন বৃহস্পতিবার থেকে প্রতিদিন খোলা।

সাঁতার কাটতে শিখুন।



সাঁতার এবং জল/পানি সুরক্ষার মৌলিক দক্ষতাগুলি শিখুন। NYC Parks সারা বছর বিনামূল্যে সাঁতার শেখার ক্লাস প্রদান করে। রেজিস্ট্রেশন সহ লার্ন টু সুইম সম্পর্কে আরও তথ্যের জন্য, nycgovparks.org দেখুন এবং “learn to swim” (সাঁতার কাটতে শিখুন) সার্চ করুন, অথবা 311 নম্বরে কল করুন।

স্রোতের জন্য সতর্ক থাকুন।



উত্তাল নদী মোহনার স্রোতগুলি (রিপ কারেন্টস) পানির চ্যানেল যা দ্রুত তীর থেকে দূরে সরে যায়। আপনি যদি স্রোতে আটকা পড়েন, তবে শান্ত থাকুন এবং স্রোত থেকে দূরে না যাওয়া পর্যন্ত তীরের সমান্তরালে সাঁতার কাটুন, তারপরে সমুদ্র সৈকতের দিকে সাঁতার কেটে ফিরুন। স্রোতের বিপরীতে সরাসরি সাঁতার কাটবেন না।

প্রভাবাধীন অবস্থায় সাঁতার কাটবেন না।



ডুবে যাওয়ার ঘটনার জন্য আপৎকালীন বিভাগে (এমার্জেন্সি ডিপার্টমেন্ট) যাওয়ার চারটির মধ্যে প্রায় একটি হল কিশোর ও প্রাপ্তবয়স্কদের মধ্যে অ্যালকোহলের ব্যবহার জড়িত। আপনি যদি অ্যালকোহল বা মাদক ব্যবহার করেন, তবে সাঁতার কাটবেন না এবং সাঁতার কাটা শিশুদের তদারকি করবেন না।

ঝুঁকি এড়িয়ে চলুন এবং নিরাপদ থাকুন।



অনুমতি পেলে তবেই ঝাঁপ দিন, শ্বাস-প্রশ্বাস আটকে রাখার প্রতিযোগিতা এড়িয়ে চলুন, আপনার পক্ষে যতটা সম্ভব ততটাই সাঁতার কাটুন, টাঙানো সকল চিহ্নগুলি মেনে চলুন, জল পান করুন এবং সানস্ক্রিন লাগান।

NYC স্বাস্থ্য সৈকত কর্মসূচি (Health Beach Program) এর থেকে NYC সমুদ্র সৈকত পরামর্শ এবং বন্ধের বিষয়ে আপডেটের জন্য 55676 নম্বরে BEACH লিখে টেক্সট করুন।



Department of Health
& Mental Hygiene

Department of
Education