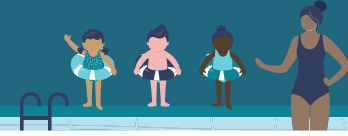


تیراکی سے متعلق حفاظتی تجاویز



کبھی بھی اکیلے تیراکی نہ کریں۔

صرف مخصوص علاقوں میں تیراکی کریں جہاں لائف گارڈ موجود ہو۔ جب بچے تیراکی کر رہے ہوں اس وقت بڑوں کو ہمیشہ اپنے بچوں کی نگرانی کرنی چاہیے، چاہے کوئی لائف گارڈ وہاں موجود ہو۔ ساحل سمندر کے بند علاقوں یا خلیجوں یا ندیوں جیسے پانی کے ذخائر میں تیراکی نہ کریں۔ NYC پارکس کے ساحل روزانہ میموریل ڈے ویک اینڈ سے لیر ڈے ویک اینڈ تک کھلے رہتے ہیں، صبح 10 بجے سے شام 6 بجے تک NYC پارکس کے آؤٹ ڈور پولز جمعرات، 29 جون سے روزانہ کھلے رہتے ہیں۔



تیراکی سیکھیں۔

بنیادی تیراکی اور پانی کی حفاظت کی مہارتیں سیکھیں۔ NYC پارکس سال بھر تیراکی سیکھنے کے لیے مفت کلاسز پیش کرتا ہے۔ رجسٹریشن سمیت، تیراکی سیکھنے کے بارے میں مزید معلومات کے لیے، nycgovparks.org ملاحظہ کریں اور "learn to swim" (تیرنا سیکھیں) تلاش کریں، یا 311 پر کال کریں۔



دیکھیں کہ وہاں کرنٹ تو نہیں ہے۔

رپ کرنٹ پانی کے وہ چینلز ہیں جو ساحل سے تیزی سے دور ہو جاتے ہیں۔ اگر آپ کرنٹ میں پھنس جاتے ہیں، تو پرسکون رہیں اور ساحل کی طرف اس وقت تک متوازی تیراکی کریں جب تک کہ آپ کرنٹ سے دور نہ ہو جائیں، پھر ساحل کی طرف واپس تیراکی کریں۔ براہ راست کرنٹ کی مخالف سمت میں تیراکی نہ کریں۔



کبھی بھی شراب کے زیر اثر تیراکی نہ کریں۔

نوعمر اور بالغوں میں، شراب کا استعمال تقریباً چار میں سے ایک ایمرجنسی ڈیپارٹمنٹ کے دوروں میں ڈوبنے کے لیے شامل ہوتا ہے۔ اگر آپ شراب یا منشیات استعمال کر رہے ہیں، تو تیراکی نہ کریں اور تیراکی کرنے والے بچوں کی نگرانی نہ کریں۔



خطرات سے بچیں اور محفوظ رہیں۔

صرف اسی صورت میں غوطہ لگائیں جب اس کی اجازت ہو، سانس روکنے کے مقابلوں سے گریز کریں، جہاں تک ہو سکے تیراکی کریں، تمام پوسٹ کردہ نشانات پر عمل کریں، پانی پئیں اور سن اسکرین لگائیں۔

NYC ہیلتھ بیچ پروگرام سے NYC بیچ ایڈوائزریز اور بندش کے بارے میں اپ ڈیٹس کے لیے BEACH لکھ کر 55676 پر میسیج کریں۔

NYC

Department of Health
& Mental Hygiene

Department of
Education