



## वाटर सेफ्टी कोड (जल सुरक्षा संहिता)

### आपको सुरक्षित रहने में मदद करने के लिए 5 सरल नियम



#### 1. जानिए कि कैसे तैरना है

यदि आप किसी मुसीबत में फंस जाएं, तो अपने कानों को पानी में डालते हुए पीठ के बल तैरें – इससे आपके बचने की संभावना बढ़ जाएगी। शांत रहें और सामान्य रूप से सांस लें। यदि आप तैरना नहीं जानते तो पानी में उतरने से पहले तैरने के बारे में कुछ सबक लें और अभ्यास कर लें।



#### 2. सबसे सुरक्षित जगह खोजें

परिस्थितियों का आकलन करने के लिए कुछ समय लें और तेज बहाव जैसे खतरों पर नजर रखें। पानी के अंदर जाने और उसमें से बाहर निकलने के लिए सबसे सुरक्षित स्थान ढूंढें। जिन स्थानों पर लाइफगार्ड तैनात होते हैं वे सबसे सुरक्षित स्थान होते हैं। लाइफगार्ड की बात सुनें और चेतावनी संकेतों तथा झंडों पर ध्यान दें।



#### 3. अगर संदेह हो तो बाहर रहें

घर से निकलने से पहले मौसम की जाँच कर लें। यदि आप अपनी कुशलता के सतर, मौसम या पानी की स्थिति के बारे में अनिश्चित हैं, तो एक और दिन तक इंतजार करना बेहतर है। मौसम और पानी की स्थिति में जल्दी से बदलाव आ सकता है।



#### 4. अपना और दूसरों का ख्याल रखें

हमेशा किसी मतिर या साथी के साथ जाएं और किसी को अपनी योजनाओं से सूचित रखें। लाइफजैकेट पहनते समय इस बात का ध्यान रखें कि वह ठीक से फिट होती है। जब भी बच्चे पानी के अंदर या उसके नजदीक हों, तो एक जम्मेदार वयस्क को उनके नजदीक होना चाहिए और उन पर ध्यान से नजर रखनी चाहिए।



#### 5. इस बारे में जानकारी रखें कि सहायता कैसे प्राप्त की जाए।

यदि आप किसी मुसीबत में फंस जाएं तो अपना हाथ उठाएं और मदद के लिए पुकारें। यदि आपको कोई ऐसा व्यक्ति दिखे जिसे मदद की जरूरत हो, तो 111 पर फोन करें और पुलिस की मांग करें।