

पौडीबाजको किताब

पौडीबाजको सावधानीको लागि

परिचय

हङकङमा पौडी खेलु गर्मीको एउटा सबैभन्दा लोकप्रिय समय व्यतित गर्ने तरिका हो। लिजर एण्ड कल्चरल सर्भिसेज डिपार्टमेन्ट (LCSD) ले आम जनताहरूका लागि विभिन्न सार्वजनिक पौडी सुविधाहरूको प्रबन्ध र व्यवस्थापनमा सक्रिय भूमिका खेल्दछ। LCSD को व्यवस्थापन अन्तर्गत त्यहाँ कुल 42 सार्वजनिक सामुद्रिक तटहरू र 45 सार्वजनिक स्विमिंग पुलहरू छन्। लाइफगार्ड सेवाहरू 39 वटा सार्वजनिक सामुद्रिक तटहरू र सबै सार्वजनिक स्विमिंग पुलहरूमा प्रदान गरिन्छ। सार्क रोकथाम जालहरू लाइफगार्ड सेवाहरू प्रदान गरिएको सबै सार्वजनिक समुद्री तटहरूमा स्थापना गरिएको छ। यद्यपि पौडी खेल्नेहरूले दुर्घटनाहरूबाट बच्न अझै पनि पानी सम्बन्धित सुरक्षा(वाटर सेफ्टी) सल्लाहमा ध्यान दिनु पर्दछ।

सामान्य सुरक्षा सल्लाह

1. खाना खाईसके पछि तुरन्तै पौडी नखेल्नुहोस्।
2. एक योग्य प्रशिक्षकसंग पौडी खेलन सिक्नुहोस्, र आफ्नो पौडी खेल्ने क्षमता बारे ईमानदार रहनुहोस्।
3. स्विमिंग एड्स(साधन)मा भरोसा नगर्नुहोस्।
4. कठिनाइमा पर्दा सहयोगको लागि पुकार्नुहोस्।
5. तपाईं पौडनु अघि सामान्य व्यायाम गर्नुहोस्।
6. आफ्ना बालबच्चाहरूको राम्रो हेरविचार गर्नुहोस्।
7. स्विमिंग पुलमा डाइभ नहान्नुहोस् वा पुल डेकमा नकुद्नुहोस्।

पब्लिक बाथिंग बिचहरू (सामुद्रिक तटहरूमा सार्वजनिक रुपमा पौडी खेलन मिल्ने) बारे सुरक्षा सल्लाह

1. सामुद्रिक तटमा रहेको राफ्टबाट हामनफाल्नुहोस् वा मुनि डाइभ नहान्नुहोस्।
2. एकलै वा अँध्यारो भए पछि पौडी खेलन नजानुहोस्।
3. सुरक्षाका कारण, सामुद्रिक तटको राफ्ट भएकोतिर पुग्नलाई पौडी खेल्ने प्रयास नगर्नुहोस् जबसम्म तपाईं एक राम्रो पौडी खेलाडी हुनुहुन्न। तपाईंको पौडी खेल्ने क्षमता र शारीरिक फिटनेसको बारेमा ईमानदार रहनुहोस्।
4. आँधीबेरीको बेला पानीबाट टाढा रहनुहोस्।
5. समुद्री किनारमा सीपीहरू नखिच्नुहोस् वा गंगटाहरू समात्र नखोज्नुहोस् किनकि पानीको सतह उच्च वेगमा चाँडो बढ्न सक्छ।
6. लाइफगार्ड सेवा अवधि भन्दा बाहिर पानीमा प्रवेश नगर्नुहोस्।
7. फन्दामा पर्ने खतराबाट बच्नको लागि मडफ्लाटहरू र दलदलबाट टाढा रहनुहोस्।

8. सार्क चेतावनी झण्डा फहराईसके पछि पौडी नखेलनुहोस् । रातो झण्डा र सार्क चेतावनी झण्डा फहराएपछि पानीमा प्रवेश नगर्नुहोस् ।
9. रातो छालका कारण रातो झण्डा देखाएको समयमा पानीमा नछिर्नुहोस् ।
10. पानीमा प्रदूषण भएका कारण रातो झण्डा देखाएको समयमा पानीमा नछिर्नुहोस् ।
11. उग्र समुद्री अवस्थाको कारण रातो झण्डा फहराउँदा पानीमा प्रवेश नगर्नुहोस् ।

सार्क आक्रमणबाट कसरी जोगिने भन्ने बारेमा सुरक्षा सल्लाह

1. एकलै पौडी नखेलनुहोस् ।
2. बिहान, साँझ वा रातमा पौडी नखेलनुहोस् ।
3. यदि तपाईंको रगत बगिरहेको छ वा कुनै खुल्ला घाउ छ भने पानीमा प्रवेश नगर्नुहोस् ।
4. यदि खेलिरहेका माछाहरू अनपेक्षित व्यवहार गर्न लागे वा असामान्य रूपमा ठूलो संख्यामा भेला हुन लागे भने, पौडिबाजहरूले पानी छोड्नुपर्छ ।
5. यदि वरिपरि ठूलो माछा देखिन्छ भने, सकेसम्म छिटो र शान्त रूपले पानीबाट निस्कनुहोस् ।
6. आपतकालिन अवस्थामा, कृपया लाइफगार्डहरूको निर्देशनहरूलाई पालना गर्नुहोस् ।
7. सुरक्षाको कारण, सार्क रोकथाम नेटबाट टाढा रहनुहोस् ।
8. सार्क वा सार्क जस्तो वस्तु देखेमा, कृपया तुरन्त 999 मा डायल गर्नुहोस् ।

स्वच्छता सम्बन्धी सल्लाह

एक स्वच्छनीय पौडी वातावरण सुनिश्चित गर्न, सार्वजनिक स्विमिंग पुल सफा र स्वच्छ राख्नमा मद्दत गर्न तपाईंको सहयोग आवश्यक छ । सार्वजनिक स्विमिंग पुलहरूको भ्रमण गर्दा कृपया निम्न कुराहरूलाई ध्यानमा राख्नुहोस्:

1. जब तपाईं पुलको क्षेत्र भित्र हुनुहुन्छ, कृपया लुगा फेर्ने कोठा र शौचालय सफा र व्यवस्थित राख्नुहोस् ।
2. थुक्र, फोहोरमैला, भोजन, पिउन वा धुम्रपान नगर्नुहोस् ।
3. तपाईं पुल डेक क्षेत्रमा प्रवेश गर्नु भन्दा पहिले, तपाईंले एक उचित र सफा पौडी पोशाक लगाउनुभएको छ कि छैन भन्ने सुनिश्चित गर्नुहोस् । यदि तपाईं पौडी खेल्दा टी-शर्ट लगाउन रुचाउन हुन्छ भने, लुगाफेर्ने कोठामा सफा सेतो टी-शर्ट लगाउनको लागि ल्याउनुहोस् ।
4. कृपया नुहाउने कोठामा तपाईंको शरीरलाई राम्ररी सफा गर्नुहोस् ।
5. कृपया क्लोरीनयुक्त पानी भएको सावरले नुहाउदै र खुट्टा धुन जमाएको पानीमा हिँड्नुहोस् र तपाईंको शरीरमा भएको मैलालाई पखाल्न भिजाउनुहोस् ।
6. कृपया पुल डेक क्षेत्रमा सफा लुगा र व्यक्तिगत चीजहरू मात्र ल्याउनुहोस् ।
7. पुल डेक क्षेत्रमा, पुल क्षेत्र भन्दा बाहिर प्रयोग गरेको जुत्ता/चप्पलहरू नलगाउनहोस् । यदि आवश्यक छ भने, कृपया अर्को जोडी सफा चप्पल लिएर आउनुहोस्, लुगा फेर्ने कोठा भित्र प्रदान गरिएको भेटमा चप्पलको तलको भाग रगडेर सफा गर्नुहोस् र कुनै पनि फोहोर हटाउनको लागि पानीले पूरै स्प्रे गर्नुहोस् । खुट्टा धुने ठाँउबाट हिँडेर र पुल डेकमा प्रवेश गर्न चप्पल लगाउनुहोस् ।

8. भारी वर्षाको समयमा र पछि सामुद्रिक तट प्रदूषित हुन सक्छ । पौडी खेल्नेहरूलाई ठूलो वर्षा पछि तीन दिनसम्म सामुद्रिक तटमा पौडी नगर्न सल्लाह दिइन्छ ।
9. पर्यावरण संरक्षण विभागले(इन्भाइरोमेन्टल प्रोटेक्सन डिपार्टमेन्ट) दिएको जानकारी अनुसार पौडी खेल्नेहरूलाई समुद्री किनारमा पौडी नगर्न सल्लाह दिइन्छ जहाँ पानीको गुणस्तरलाई "ग्रेड 4 - धेरै नराम्रो " को रूपमा वर्गीकृत गरिएको छ ।

चप्पल सफा गर्ने चरणहरू

1. चप्पलको पिँधमा रहेका फोहोर हटाउनका लागि तोकिएको स्थानमा राखिएको खस्रो म्याटमा चप्पलहरू घिसार्नुहोस्;
2. राम्रोसँग चप्पल सफा गर्नका लागि चप्पलमा पाइपले स्प्रे गर्नुहोस्;
3. आवश्यक परेको समयमा, चप्पलको पिँधमा टाँसिएको हुन सक्ने फोहोरलाई फाल्नका लागि त्यो स्थानमा रहेको ब्रशको प्रयोग गर्नुहोस्; र
4. हल्का फोहोरलाई हटाउनका लागि पाइपले चप्पलमा पुनः स्प्रे गर्नुहोस् जसले गर्दा चप्पल पूर्ण रूपमा सफा हुन्छ;
5. चप्पल पूर्ण रूपमा सफा भएपछि, तिनीहरूलाई शावर बाथ वा फुटबाथमा हिड्न र पुल डेकमा प्रवेश गर्नका लागि लगाउनुहोस् ।

स्वास्थ्य सल्लाह

1. ज्वरो आएका, अति संक्रामक कन्जङ्जिक्भाइटिस (रातो आँखा लक्षण), ग्यास्ट्रोइन्टेराइटिस, "हात, खुट्टा र मुखको रोग", खुला काटेको वा घाउ भएको, संक्रामक चर्मरोग वा अन्य सरुवा रोग भएका व्यक्तिहरूलाई स्विमिङ पुलको हाताभित्र प्रवेश गर्न अनुमति छैन ।
2. ज्येष्ठ नागरिक पौडी खेलाडीले आवधिक शरीर जाँच गर्नु पर्छ ।
3. छालामा चिलाउने, आँखाको जलन, खोकी, सास फेर्न गाह्रो वा पौडी खेले पश्चात अन्य समस्या भएमा चिकित्सा सल्लाह लिनु पर्छ ।
4. आँखा र छालालाई UV विकिरणबाट बचाउन घाम ताप्रेहरूलाई(सनबाथर) निम्नलिखित उपायहरू गर्न सल्लाह दिइन्छ:
 - 4-1 घाम छेक्ने टोपी लगाउनुहोस् ।
 - 4-2 पौडी पोशाकको माथी सफा सेतो टी-शर्ट लगाउनुहोस् ।
 - 4-3 UV- शोषक चश्माहरू लगाउनुहोस् ।
 - 4-4 लामो अवधिसम्म सूर्यको प्रकाशको जोखिमबाट टाढा रहनुहोस् ।
 - 4-5 15 वा माथिको सूर्य सुरक्षा कारक (सन प्रोटेक्सन फ्याक्टर) भएको सनस्क्रीन लोशन प्रयोग गर्नुहोस्; बारम्बार लगाउनुहोस् ।

सामुद्रिक तटहरूमा चेतावनी संकेतहरू

पौडि खेलनका लागि तोकिएको विदा र साँस्कृतिक सेवा विभागका सार्वजनिक नुहाउने समुद्री तटहरूमा पानीको सुरक्षाको बारेमा सन्देश प्रसारणका लागि झण्डाका खम्बाहरू र सूचना पाटीहरू छन् । आपतकालीन अवस्थामा, पौडिबाजहरूलाई सचेत बनाउनका लागि समुद्री तटहरूमा सूचना राखिनेछ र सार्वजनिक उद्घोषण प्रणाली वा लाउडहेलरको माध्यमबाट सन्देशहरू प्रसारण गरिनेछ ।

समुद्री तटमा झण्डाका संकेतहरू



यो समुद्री तटमा लाईफगार्ड सेवा प्रदान गरिन्छ ।



नजिकैको पानीमा शंकास्पद रूपमा शार्कहरू देखिएको कुरा जानकारीमा आएको छ ।



यो समुद्री तटमा पौडि खेल्नु खतरनाक छ । कृपया पानीमा प्रवेश नगर्नुहोस् ।

Swimmer's handbook

For Swimmers' Attention

Introduction

Swimming is one of the most popular summer pastimes in Hong Kong. The Leisure and Cultural Services Department (LCSD) takes an active role in the provision and management of various public swimming facilities for all members of the public. There are a total of 42 public beaches and 45 public swimming pools under the management of the LCSD. Lifeguard services are provided at 39 of the public beaches and at all public swimming pools. Shark prevention nets are installed at all public beaches provided with lifeguard services. However, swimmers still need to take heed of water safety advice to avoid accidents.

General Safety Advice

1. Do not swim immediately after a meal.
2. Learn to swim with a qualified instructor, and be honest about your swimming ability.
3. Do not rely on swimming aids.
4. Cry for help when in difficulties.
5. Warm up before you swim.
6. Take good care of your children.
7. Do not dive into the swimming pool or run on the pool deck.

Safety Advice at Public Bathing Beaches

1. Do not jump from a beach raft or dive underneath.
2. Do not swim alone or after dark.
3. For safety reasons, do not attempt to swim to the beach raft unless you are a good swimmer. Be honest about your swimming ability and physical fitness.
4. Stay out of water during thunderstorm.
5. Do not dig clams or catch crabs by the seashore as the water level may rise rapidly at high tide.
6. Do not enter the water outside the lifeguard service hours.
7. Keep away from mudflats and marshes to avoid the risk of being trapped.
8. Do not enter the water when the red flag and the shark warning flag are hoisted.
9. Do not enter the water when a red flag is hoisted due to red tide.
10. Do not enter the water when a red flag is hoisted due to water pollution
11. Do not enter the water when a red flag is hoisted due to rough sea.

Safety Advice on How to Avoid Shark Attack

1. Do not swim alone.
2. Do not swim at dawn, at dusk or at night.
3. Do not enter the water if you are bleeding or have any open wound.
4. If schooling fish start to behave erratically or start to congregate in an unusually large numbers, swimmers should leave the water.
5. If a large fish is sighted in the vicinity, leave the water as quickly and calmly as possible.
6. In case of emergency, please follow the instructions of lifeguards.
7. For safety sake, keep away from the shark prevention nets.
8. In case of sighting of shark or shark-like object, please dial 999 immediately.

Hygiene Advice

To ensure a desirable swimming environment, your cooperation is needed to help keep public swimming pools clean and hygienic. Please observe the following when visiting public swimming pools:

1. When you are inside the pool area, please keep the changing room and toilet clean and tidy.
2. DO NOT spit, litter, eat, drink or smoke.
3. Before you enter the pool deck area, make sure you put on a proper and clean swimming suit. If you prefer to wear a T-shirt while swimming, bring along a clean white T-shirt to put on in the changing room.
4. Please wash your body thoroughly in the changing room.
5. Please walk through the shower bath and footbath containing chlorinated water and rinse your body to remove dirt.
6. Please only bring in clean clothing and personal belongings to the pool deck area.
7. On the pool deck area, do not wear shoes/slippers that are worn outside the pool complex. If necessary, please bring along another pair of clean slippers, scrub the bases against a mat provided inside the changing room and spray thoroughly with water to remove any dirt. Wear your slippers to walk through the footbath and enter the pool deck.
8. Beach is likely to be polluted during and after heavy rain. Bathers are advised not to swim at beach for three days after heavy rainfall.
9. Bathers are advised not to swim at beach where water quality is classified as "Grade 4 - Very Poor" according to the information provided by Environmental Protection Department.

Steps of Cleaning Slippers

1. Scrub slippers against a coarse mat placed at a designated area to remove any dirt on the bases of the slippers;
2. Spray the slippers with a hose to clean them thoroughly;
3. Where necessary, use a brush provided in the venue to scrub off any dirt stuck on the bases of the slippers; and
4. Spray the slippers with a hose again to remove the loosen dirt so that the slippers are thoroughly cleaned;
5. After the slippers are thoroughly cleaned, wear them to walk through the shower bath and footbath, and enter the pool deck.

Health Advice

1. Persons having fever or suffering from Acute Infectious Conjunctivitis (Red Eye Syndrome), gastroenteritis, “Hand, Foot and Mouth Disease”, has an open cut or wound, are not allowed to enter the precincts of the swimming pool.
2. Elderly swimmer should have a periodic body check.
3. Medical advice should be sought in case of itchy skin, eye irritation, cough, breathing difficulties or other discomfort after swimming.
4. Sunbathers are advised to take the following measures to protect eyes and skin from UV radiation:
 - 4-1 Wear a suncap.
 - 4-2 Wear a clean white T-shirt on top of the swimming suit.
 - 4-3 Wear UV-absorbing sunglasses.
 - 4-4 Avoid exposure to sunlight for long periods of time.
 - 4-5 Use a sunscreen lotion of sun protection factor 15 or above; reapply frequently.

Water Safety and Warning Signals

At public bathing beaches of the Leisure and Cultural Services Department designated for swimming, there are flag poles and notice boards for dissemination of message on water safety. In case of an emergency, notices will be put up at beaches and messages will be broadcast through the public announcement system or loudhailers at alert swimmers.

Warning Signals at Beaches



Lifeguard service is provided at this beach.



Suspected shark sighting in nearby waters has been reported.



It is dangerous to swim at this beach. Please do not enter the water.