

## तैराक (स्विमर) की पुस्तिका

### तैराक के ध्यान के लिए

#### परिचय

तैराकी (स्विमिंग) हांगकांग में ग्रीष्मकालीन में मनोरंजन के लिए सबसे लोकप्रिय में से एक है। अवकाश और सांस्कृतिक सेवा विभाग (LCSD) जनता के सभी सदस्यों के लिए विभिन्न सार्वजनिक तैराकी सुविधाओं के प्रावधान और प्रबंधन में सक्रिय भूमिका निभाती है। LCSD के प्रबंधन के तहत कुल 42 सार्वजनिक समुद्र तट और 46 सार्वजनिक स्विमिंग पूल हैं। 39 सार्वजनिक समुद्र तटों और सभी सार्वजनिक स्विमिंग पूलों में लाइफगार्ड सेवाएं प्रदान की गई हैं। लाइफगार्ड सेवाओं के साथ प्रदान किए गए सभी सार्वजनिक समुद्र तटों पर शार्क निरोधक जाल लगाए गए हैं। मगर, तैराकों को अभी भी दुर्घटनाओं से बचने के लिए जल सुरक्षा सलाह पर ध्यान देने की आवश्यकता है।

#### सामान्य सुरक्षा सलाह

1. भोजन के तुरंत बाद तैरना नहीं चाहिए।
2. एक क्वालि प्रशिक्षक के साथ तैरना सीखें, और अपनी तैराकी क्षमता के बारे में ईमानदार रहें।
3. तैराकी के साधनों पर निर्भर न करें।
4. जब कठिनाई में हों तो मदद के लिए पुकारें।
5. तैरने से पहले वार्म अप करें।
6. अपने बच्चों का अच्छे से ख्याल रखें।
7. स्विमिंग पूल में डुबकी न मारे या पूल डेक पर न दौड़ें।

#### सार्वजनिक स्नान वाले समुद्र तटों पर सुरक्षा सलाह

1. समुद्र तट के राफ्ट से छलांग न मारे या उसके नीचे डुबकी न मारे।
2. अकेले या अंधेरे के बाद तैरना नहीं चाहिए।
3. सुरक्षा कारणों से, जब तक आप एक अच्छे तैराक नहीं होते हैं, तब तक समुद्र तट राफ्ट तक तैरने का प्रयास न करें। अपनी तैराकी क्षमता और शारीरिक स्वस्थता के बारे में ईमानदार रहें।
4. आंधी के दौरान पानी से बाहर रहें।
5. समुद्र के किनारे पर क्लैम न खोदे या केकड़ों को न पकड़े क्योंकि उच्च ज्वार पर जल स्तर तेजी से बढ़ सकता है।
6. लाइफगार्ड सेवा के घंटों के बाहर पानी में प्रवेश न करें।
7. फंसने के जोखिम से बचने के लिए कीचड़दार भूमि और दलदल से दूर रहें।
8. जब शार्क चेतावनी झंडा फहराया जाता है तो तैरना नहीं चाहिए। लाल झंडा और शार्क चेतावनी झंडा फहराए जाने पर पानी में प्रवेश न करें।
9. लाल ज्वार के कारण लाल झंडा लगाए जाने पर पानी में प्रवेश न करें।
10. जल प्रदूषण के कारण लाल झंडा लगाए जाने पर पानी में प्रवेश न करें।
11. अशांत समुद्र के कारण लाल झंडा फहराए जाने पर पानी में प्रवेश न करें।

### **शार्क के हमले से बचने के लिए सुरक्षा सलाह**

1. अकेले तैरना नहीं चाहिए।
2. अरुणोदय में, संध्याकाल में या रात को तैरना नहीं चाहिए।
3. अगर आप का खून बह रहा है या कोई खुला घाव है तो पानी में प्रवेश न करें।
4. अगर मछलियां एक साथ तैरते हुए अजीब व्यवहार करने लगे या असामान्य रूप से बड़ी संख्या में एकत्र होना शुरू कर दें, तो तैराकों को पानी से बाहर निकल जाना चाहिए।
5. यदि आसपास में एक बड़ी मछली दिखाई देती है, तो जितनी जल्दी और शांति से संभव हो पानी से निकल जाएं।
6. आपातकालीन स्थिति में, कृपया लाइफगार्ड के निर्देशों का पालन करें।
7. सुरक्षा के लिए, शार्क रोकथाम जाल से दूर रहें।
8. शार्क या शार्क जैसी वस्तु को देखने के मामले में, कृपया तुरंत 999 डायल करें।

### **खराब मौसम से संबंधित सुरक्षा सलाह**

खराब मौसम की स्थिति में, सार्वजनिक स्नान वाले समुद्र तटों को अस्थायी रूप से बंद कर दिया जाएगा, तथा बंद करने की घोषणा करने वाले नोटिस लगा दिए जाएंगे। जनता के सदस्यों को अपनी और बचाव कर्मियों की सुरक्षा को खतरे में डालने से बचने के लिए तटरेखा से दूर रहना चाहिए और पानी की खेल गतिविधियों में शामिल नहीं होना चाहिए।

सार्वजनिक स्वास्थ्य और नगर सेवा अध्यादेश (कैप.132, उप. लेग.E) के तहत स्नान समुद्र तट विनियमन के अनुसार, अनुपालन करने में विफल रहने वाला कोई भी व्यक्ति जो समुद्र तट पर लगाए गए नोटिस की आवश्यकताओं का पालन करने में विफल रहता है, वह अपराध करता है और दोषी पाए जाने पर उसे अधिकतम \$ 2,000 का जुर्माना और 14 दिनों तक की कैद की सजा हो सकती है।

### **स्वच्छता की सलाह**

एक आकर्षक तैराकी वातावरण सुनिश्चित करने के लिए, सार्वजनिक स्विमिंग पूल को साफ और स्वच्छ रखने में मदद करने के लिए आपके सहयोग की आवश्यकता है। सार्वजनिक स्विमिंग पूल का दौरा करते समय कृपया निम्नलिखित पर ध्यान दें:

1. जब आप पूल क्षेत्र के अंदर हैं, तो कृपया चेंजिंग रूम और शौचालय को साफ सुथरा रखें।
2. थूकना, कूड़ा फेकना, खाना, पीना या धूम्रपान न करें।
3. सुनिश्चित करें कि पूल डेक क्षेत्र में प्रवेश करने से पहले, आपने उचित और साफ स्विमिंग सूट पहन रखा है। अगर आप तैरते समय टी-शर्ट पहनना पसंद करते हैं, तो चेंजिंग रूम में पहनने के लिए साफ सफेद टी-शर्ट साथ लाएं।
4. कृपया अपने शरीर को चेंजिंग रूम में अच्छी तरह से साफ करें।
5. कृपया क्लोरीन युक्त पानी के शावर बाथ और फुटबाथ से चले और गंदगी को हटाने के लिए अपने शरीर को साफ करें।
6. कृपया केवल साफ कपड़े और व्यक्तिगत सामान पूल डेक क्षेत्र में लाएं।
7. पूल डेक क्षेत्र पर, पूल परिसर के बाहर पहने गए जूते / चप्पल न पहनें। यदि आवश्यक हो, तो कृपया साफ चप्पल

की एक और जोड़ी साथ लाएं, चेंजिंग रूम के अंदर मुहैया कराई गई चटाई पर चप्पल का तला स्क्रब करें और किसी भी गंदगी को हटाने के लिए पानी के साथ अच्छी तरह से स्प्रे करें। अपनी चप्पल पहन कर फुटबाथ से चले और पूल डेक में प्रवेश करें।

8. भारी बारिश के दौरान और बाद में समुद्र तट प्रदूषित होने की संभावना है। तैराकों को भारी बारिश के बाद तीन दिनों तक समुद्र तट पर तैराकी नहीं करने की सलाह दी जाती है।
9. स्नान करने वालों को सलाह दी जाती है कि वे समुद्र तट पर न तैरें जहां पानी की गुणवत्ता को पर्यावरण संरक्षण विभाग द्वारा दी गई जानकारी के अनुसार "ग्रेड 4 - बहुत खराब" के रूप में वर्गीकृत किया गया है।

### **चप्पलों को कैसे साफ करें**

1. चप्पलों के नीचे की गंदगी को हटाने के लिए निर्दिष्ट क्षेत्र में रखे मोटे चटाई पर चप्पलों को रगड़ें;
2. चप्पलों को अच्छी तरह से साफ करने के लिए उन्हें पाइप से स्प्रे करें;
3. यदि आवश्यक हो तो चप्पलों के नीचे की गंदगी को साफ करने के लिए वहां रखे हुए ब्रश का उपयोग करें; तथा
4. गंदगी को हटाने के लिए फिर से चप्पलों को पाइप से स्प्रे करें ताकि चप्पल अच्छी तरह से साफ हो जाएं;
5. चप्पल पूरी तरह से साफ हो जाने के बाद उन्हें शॉवर बाथ और फुटबाथ पर चलने के लिए पहनें और पूल डेक में प्रवेश करें।

### **स्वास्थ्य सलाह**

1. जिन लोगों को बुखार हो या एक्यूट संक्रामक कंजंक्टिवाइटिस (रेड आई सिंड्रोम), गैस्ट्रोएंटेराइटिस, "हाथ, पैर और मुंह के रोग" से पीड़ित हों, खुला घाव हो, त्वचा रोग या अन्य संक्रामक रोग हों उन्हें तरणताल में प्रवेश की अनुमति नहीं है।
2. बुजुर्ग तैराक को समय-समय पर अपने शरीर की जांच करवानी चाहिए।
3. खुजली वाली त्वचा, आंखों में जलन, खांसी, सांस लेने में कठिनाई या तैराकी के बाद अन्य असुविधा के मामले में चिकित्सकीय सलाह लेनी चाहिए।
4. सूर्य स्नान करने वालों को यूवी (UV) विकिरण से आंखों और त्वचा की रक्षा के लिए निम्नलिखित उपाय लेने की सलाह दी जाती है:
  - 4-1 सनकैप पहनें।
  - 4-2 स्विमिंग सूट के ऊपर साफ सफेद टी-शर्ट पहनें।
  - 4-3 यूवी-अवशोषण वाला धूप का चश्मा पहनें।
  - 4-4 लंबे समय तक धूप में अनाश्रित होने से बचें।
  - 4-5 15 या उससे अधिक सन प्रोटेक्शन फैक्टर वाले सनस्क्रीन लोशन का इस्तेमाल करें; बार बार इसे लगाते रहें।

### **समुद्र तटों पर चेतावनी संकेत**

अवकाश और सांस्कृतिक सेवा विभाग द्वारा तैराकी के लिए नामित सार्वजनिक स्नान तटों पर जल सुरक्षा से संबंधित संदेश के प्रसार के लिए झंडे और नोटिस बोर्ड होते हैं। आपात स्थिति में समुद्र तटों पर नोटिस लगाए जाएंगे और सार्वजनिक घोषणा प्रणाली या लाउडहेल्स के माध्यम से संदेश प्रसारित किए जाएंगे।

#### समुद्र तटों पर ध्वज संकेत



इस तट पर जीवन रक्षक सेवा उपलब्ध है।



पानी में शार्क के देखे जाने की सूचना मिली है।



इस तट पर तैरना खतरनाक है। कृपया पानी में प्रवेश न करें।

## **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 46 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.

### **Inclement Weather Safety Advice**

In the event of inclement weather, public bathing beaches will be temporarily closed as necessary by the posting of notices announcing such closure. Members of the public should stay away from the shoreline and not engage in water sports activities to avoid endangering the safety of themselves and rescue personnel.

According to the Bathing Beaches Regulation under the Public Health and Municipal Services Ordinance (Cap. 132, sub. leg. E), any person failing to comply with the requirements of the notice posted at the beach commits an offence and shall be liable on conviction to a maximum fine of \$2,000 and up to 14 days' imprisonment.

### **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.