

## تیراک کی کتاب تیراکوں کی توجہ کے لیے

### تعارف

گرمیوں میں تیراکی ہانگ کانگ میں ایک سب سے مشہور فرصت کا مشغلہ ہے۔ ادارہ برائے تفریح و ثقافت (LCSD) تمام شہریوں کے لیے مختلف عوامی تیراکی کی سہولیات کی فراہمی اور انتظام میں سرگرم کردار کرتا ہے۔ LCSD کی انتظامیہ کے تحت عوام کے لیے کُل 42 ساحل اور 45 سوئمنگ پولز ہیں۔ لائف گارڈ کی خدمات 39 عوامی ساحلوں اور تمام عوامی سوئمنگ پولز پر فراہم کی جاتی ہیں۔ لائف گارڈ خدمات فراہم کرنے والے تمام عوامی ساحلوں پر شارک سے بچاؤ کے لیے جال لگائے گئے ہیں۔ تاہم، تیراکوں کو ابھی بھی حادثات سے بچنے کے لیے پانی کی حفاظت کے مشوروں پر متوجہ ہونے کی ضرورت ہے۔

### عمومی حفاظتی مشورے

- 1- کھانے کے فوراً بعد نہ تیریں۔
- 2- کسی قابل انسٹرکٹر کے ساتھ تیراکی کرنا سیکھیں، اور اپنی تیراکی کی صلاحیت کے بارے میں ایماندار رہیں۔
- 3- تیراکی کے سامان پر انحصار نہ کریں۔
- 4- مشکلات میں مدد کے لیے پکاریں۔
- 5- تیرنے سے پہلے اپنے آپ کو وارم اپ کریں۔
- 6- اپنے بچوں کی اچھی طرح دیکھ بھال کریں۔
- 7- سوئمنگ پول میں غوطہ نہ لگائیں یا پول ٹیک پر نہ دوڑیں۔

### عوامی غسل والے ساحلوں پر حفاظتی مشورے

- 1- رافٹ سے چھلانگ یا نیچے غوطہ نہ لگائیں۔
- 2- اندھیرے کے بعد یا تنہا نہ تیرنا۔
- 3- حفاظتی وجوہات کی بناء پر، رافٹ پر تیرنے کی کوشش نہ کریں جب تک کہ آپ ایک اچھے تیراک نہ ہو۔ اپنی تیراکی کی قابلیت اور جسمانی تندرستی کے بارے میں ایماندار رہیں۔
- 4- طوفان کے دوران پانی سے دور رہیں۔
- 5- سمندری ساحل کے کنارے کلیمز نہ کھودو اور کیکڑوں کو نہ پکڑو کیونکہ پانی کی سطح اونچی موج پر تیزی سے بڑھ سکتی ہے۔
- 6- لائف گارڈ سروس کے اوقات کار کے بعد پانی میں داخل نہ ہوں۔
- 7- پھنس جانے کے خطرے سے بچنے کے لیے کیچڑ اور دلدل سے دور رہیں۔
- 8- جب شارک کے خطرے کا علامتی پرچم لگا دیا جائے تو مت تیریں۔ جب سرخ پرچم اور شارک انتباہی پرچم لہرایا ہوا ہو تو پانی میں داخل نہ ہوں۔
- 9- خطرناک سطح کے جوار بھاٹا کی وجہ سے سرخ چھنڈا لگا دیے جانے کے بعد پانی میں نہ جائیں۔

- 10- پانی میں آلودگی کی وجہ سے سرخ جھنڈا لگا دیے جانے پر پانی میں نہ جائیں۔  
11- جب بیہرے ہوئے سمندر کی وجہ سے سرخ پرچم لہرایا جائے تو پانی میں داخل نہ ہوں۔

### شارک کے حملوں سے بچنے کے حفاظتی مشورے

- 1- تنہا نہ تیریں۔
- 2- طلوع آفتاب، غروب آفتاب یا رات کے وقت مت تیریں۔
- 3- اگر آپ کا خون بہہ رہا ہو یا آپ کا کوئی کھلا زخم ہے تو ، پانی میں داخل نہ ہوں۔
- 4- اگر جھنڈ کی شکل میں تیرنے والی مچھلیاں غیر متوقع برتاؤ کرنے لگیں یا غیر معمولی طور پر بڑی تعداد میں اکٹھی ہونے لگیں تو، تیراکوں کو پانی سے نکل جانا چاہئے۔
- 5- اگر آپ کو قریب میں کوئی بڑی مچھلی نظر آتی ہے تو ، جتنا ممکن ہو جلد سے جلد اور خاموشی سے پانی سے باہر نکل آئیں۔
- 6- ہنگامی صورتحال میں ، براہ کرم لائف گارڈز کی ہدایات پر عمل کریں۔
- 7- حفاظت کی خاطر، شارک کی روک تھام کے جال سے دور رہیں۔
- 8- اگر شارک یا شارک جیسی چیزیں نظر آئیں تو ، براہ کرم فوری طور پر 999 ڈائل کریں۔

### حفظان صحت کا مشورے

- مثالی تیراکی کے ماحول کو یقینی بنانے کے لیے ، عوامی سوئمنگ پولز کو صاف ستھرا اور محفوظ رکھنے کے لیے آپ کے تعاون کی ضرورت ہے۔ عوامی سوئمنگ پولز کا دورہ کرتے وقت ، براہ کرم درج ذیل پر غور کریں:
- 1- جب پولز کے احاطے کے اندر ہوں تو ، براہ کرم کپڑے تبدیل کرنے کا کمرہ اور بیت الخلاء کو صاف ستھرا رکھیں۔
  - 2- تھوکنے ، گندگی پھینکنے ، کھانے ، پینے یا تمباکو نوشی سے گریز کریں۔
  - 3- پول ڈیک کے احاطے میں داخل ہونے سے پہلے ، براہ کرم یقینی بنائیں کہ آپ نے صحیح اور صاف سوئمنگ سوٹ پہن رکھا ہو۔ اگر آپ تیراکی کے دوران ٹی شرٹ پہننا چاہتے ہیں تو ، براہ کرم ایک صاف سفید ٹی شرٹ لائیں اور اسے کپڑے تبدیل کرنے کے کمرے میں پہن لیں۔
  - 4- براہ کرم اپنے جسم کو کپڑے بدلنے کے کمرے میں اچھی طرح دھوئیں۔
  - 5- براہ کرم کلورین ملے پانی سے سے نہانے اور پیر دھونے کے لیے اس میں سے گزریں ، اور گندگی کو دور کرنے کے لیے اپنے جسم کو دھوئیں۔
  - 6- براہ کرم پول ڈیک کے احاطے پر صرف صاف لباس اور ذاتی سامان لائیں۔
  - 7- پول ڈیک کے احاطے میں ، براہ کرم جوتوں / چپلوں کو مت پہنیں جو پول کمپلیکس کے باہر پہنے جاتے ہیں۔ اگر ضرورت ہو تو ، براہ کرم ایک اور صاف جوڑی چپل لائیں ، کپڑے بدلنے کے کمرے میں مہیا کیے گئے میٹ سے تلوؤں کو رگڑیں ، اور گندگی کو دور کرنے کے لیے اچھی طرح پانی ڈالیں۔ فوٹ ہاتھ پہ چلنے کے لیے چپل کو پہنیں اور پول ڈیک میں داخل ہوں۔
  - 8- شدید بارش کے دوران اور اس کے بعد ، ساحل سمندر کے آلودہ ہونے کا امکان ہوتا ہے۔ شدید بارش کے بعد ، نہانے والوں کو مشورہ دیا جاتا ہے کہ وہ تین دن کے لیے ساحل سمندر پر تیراکی نہ کریں۔

9. ادارہ برائے ماحولیاتی تحفظ کی فراہم کردہ معلومات کے مطابق ، نہانے والوں کو مشورہ دیا جاتا ہے کہ وہ اس ساحل پر تیراکی نہ کریں جہاں کے پانی کے معیار کو "سطح 4- بہت خراب" کے تحت درجہ بند کیا جائے۔

#### چیل صاف کرنے کے اقدامات

- 1- چیلوں پر لگی کسی گندگی کو دور کرنے کے لئے ، متعینہ علاقوں میں رکھی ہوئی کھردری میٹ پر چیلوں کو رگڑیں؛
- 2- چیلوں پر پائپ سے پانی ڈال کر اچھی طرح صاف کریں؛
- 3- جہاں ضروری ہو، چیلوں کے نچلے حصوں پر لگی کسی گندگی کو کھرچنے کے لئے اس مقام پر فراہم کردہ کوئی برش استعمال کریں؛ اور
- 4- ایک بار پھر چیلوں پر پائپ سے پانی ڈال کر گندگی کو دور کریں جس سے کہ چیل اچھی طرح صاف ہو جائیں؛
- 5- چیلوں کے پورے طور پر صاف ہو جانے کے بعد، انہیں پہن لیں اور شاور باتھ اور فٹ باتھ سے گزر کر پول ڈیک پر جائیں۔

#### صحت سے متعلق مشورے

- 1- ایسے افراد جنہیں بخار یا شدید متعدی آشوب چشم (سرخ آنکھوں کا عارضہ)، معدے اور آنتوں میں سوزش، "باتھ، قدم اور منہ کی بیماریاں" ہوں، جن کے جسم میں کھلا شگاف یا زخم ہو، جلد کی متعدی بیماری یا دیگر چھوت والی بیماریاں ہو انہیں سوئمنگ پول کی حدود میں داخل ہونے کی اجازت نہیں ہے۔
- 2- بزرگ تیراک کو وقتاً فوقتاً جسمانی جانچ پڑتال کرنی چاہیے۔
- 3- تیراکی کے بعد جلد کی کھجلی ، آنکھوں میں جلن ، کھانسی ، سانس لینے میں دشواری یا دیگر تکلیف ہونے کی صورت میں طبی مشورہ لینا چاہیے۔
- 4- سن باتھ لینے والوں کو مشورہ دیا جاتا ہے کہ وہ آنکھوں اور جلد کو UV تابکاری سے بچانے کے لیے درج ذیل اقدامات کریں:
  - 4-1 سن کیپ پہنیں۔
  - 4-2 سوئمنگ سوٹ کے اوپر صاف ستھری سفید ٹی شرٹ پہنیں۔
  - 4-3 UV جذب کرنے والے دھوپ کے چشمے پہنیں۔
  - 4-4 طویل عرصے تک دھوپ میں جانے سے گریز کریں۔
  - 4-5 15 یا اس سے اوپر کے سورج کی حفاظت کے عنصر کا سن اسکرین لوشن استعمال کریں۔ بار بار لگائیں۔

#### ساحل سمندر پر انتہائی سنگنز

محکمہ فرصت و ثقافتی خدمات کے تیراکی کے لئے مخصوص عوامی غسل والے ساحلوں پر آبی تحفظ سے متعلق پیغام کی ترسیل کے لئے کھمبے پر جھنڈے اور نوٹس بورڈ لگے ہوئے ہیں۔ ہنگامی صورت حال میں، تیراکوں کو چوکنا کرنے کے لئے ساحلوں پر اطلاعات لگا دی جائیں گی اور عوامی اعلان نظام یا لاؤڈ اسپیکر کے ذریعہ پیغامات نشر کیے جائیں گے۔

## ساحلوں پر اشاروں والے جھنڈے

اس ساحل پر لائف گارڈ کی خدمت فراہم کی جاتی ہے۔



قریبی پانی میں شارک نظر آنے کا شبہ ظاہر کیا گیا ہے۔



اس ساحل پر تیراکی کرنا خطرناک ہے۔ برائے مہربانی پانی میں نہ جائیں۔



## **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.