

БИДЕТЕ БЕЗБЕДНИ



10 ПРАКТИЧНИ СОВЕТИ ОД WOLLONGONG CITY COUNCIL LIFEGUARD SERVICE КАКО ДА СЕ БИДЕ БЕЗБЕДЕН НА ПЛАЖА (WOLLONGONG CITY COUNCIL LIFEGUARD SERVICE'S TOP 10 BEACH HINTS)

Плажите на Wollongong се магични ... меѓутоа тие исто така може да бидат опасни. Следуваат неколку основни мерки на претпазливост кои ќе ви помогнат да уживате кога ќе одите на плажа:

- 1 Секогаш пливајте меѓу црвеното и жолтото знаменце (знаменцињата означуваат кое место е одредено за пливање - **НЕМА ЗНАМЕНЦА, НЕМА ПЛИВАЊЕ!**)
- 2 Пливајте само на оние плажи каде патролираат спасители
- 3 Побарајте и прочитајте ги знаците кои ве советуваат како да бидете безбедни во водата и почитувајте ги упатствата на спасителите на плажа
- 4 Секогаш надгледувајте го вашето дете кога се наоѓа во водата или во близина
- 5 Пред да влезете во водата, секогаш проверувајте колку е длабоко (условите брзо се менуваат, па затоа не скокајте во непознати води)
- 6 Секогаш пливајте во придружба на некој друг (никогаш не пливајте сами)
- 7 Ако не сте сигурни во каква состојба е водата, побарајте совет од спасителите на плажата
- 8 Ако некогаш ви треба помош, бидете смирени, одржувајте се над водата, зачувајте ја вашата енергија, подигнете ја раката и дадете знак дека ви треба помош
- 9 Никогаш не пливајте откако сте пиеле алкохол или ако сте зеле некој друг вид на дрога
- 10 Користете крем за заштита од сонце (30+) и носете маица/кошула, капа и наочари за сонце



АЛКОХОЛОТ И ПЛИВАЊЕТО (ALCOHOL AND SWIMMING)

Исто како во случајот со алкохолот и возењето, алкохолот и пливањето се опасна комбинација. Се намалува вашата способност за расудување, лесно се заморувате, преземате повеќе ризици и температурата на телото може побрзо да се намали. Ако лицето кое е под влијание на алкохол се најде во тешкотии, тоа може да поврати и да се задави. Не вреди да се презема ваков ризик, немојте да пиете алкохол кога пливате.

НЕМА ЗНАМЕНЦА, НЕМА ПЛИВАЊЕ!

БЕЗБЕДНОСТ НА СОНЦЕ

Во Австралија, бројот на лица кои заболуваат од рак на кожата е највисок во светот. Преголемото изложување на сонце може да предизвика рак на кожата. Посетителите на плажата треба секогаш да се заштитуваат од рак на кожата со тоа што ќе ги прават истите работи како и спасителите на плажата!

- Избегнувајте директно да се изложувате на сончевите зраци меѓу 10 часот наутро и 2 часот попладне.
- Спасителите на плажата се заштитуваат од временските прилики со тоа што носат заштитна облека која ги намалува ефектите на сонцето и сувите ветрови. Тие обично носат маици/кошули со долги ракави и јака, капи со широк перваз (раб), долги шорцеви и наочари за сонце.
- Спасителите користат крем за заштита од сонце (30+) на деловите од кожата кои се изложени на сонцето и често поставуваат надстрешница и користат чадори за да направат сенка која ќе ги заштити да не бидат директно изложени на сонце.
- Спасителите ги следат и препорачуваат советите на Cancer Council (Совет за рак) со тоа што се придржуваат до правилата Slip, Slop, Slap & Wrap.

Затоа ставете маица или кошула, намачкајте се со крем, ставете капа и наочари за сонце.



СОСТОЈБА НА ПЛАЖАТА И ВИДОВИ НА БРАНОВИ (BEACH CONDITIONS AND WAVE TYPES)

Следните работи може да ви помогнат да одредите кога е безбедно за пливање.



ЗАМАВНУВАЧКИ/ЦЕВЧЕСТИ БРАНОВИ (PLUNGING/TUBULAR WAVE)

Дали некогаш 'ве фрлил' бран? Ако ви се случило тоа, тогаш ќе го препознаете овој вид на бранови. 'Фрлачот' се распрснува со неверојатна сила и лесно може да предизвика повреда кога ќе го фрли пливачот на дното на морето.



БРАНОВИ ШТО СЕ ПРЕЛИВААТ/ЗАВИВААТ (SPILLING/ROLLING WAVE)

Серферите кои јаваат на бранови (исправени или со телото) јаваат по површината на овие бранови. Брановите од овој вид се најбезбедни за пливачите и серферите кои јаваат на бранови исправени на штицата или со тело.



БРАНОВИ КОИ НАДОАГААТ/ЗЕЛЕНИ БРАНОВИ (SURGING/GREEN WAVE)

Овие бранови не се разбиваат пред да дојдат до брегот. Заради природата на овие бранови силно да надоаѓаат, на плажата може неочекувано да се насобере вода, која ги соборува луѓето и тие губат рамнотежа, и ги фрла неискуните пливачи и малите деца наспроти околните карпи.

Плажи на кои патролираат спасители

Сите 17 плажи се патролираат од почетокот на школскиот распуст во Нов Јужен Велс во септември до крајот на школскиот распуст во април, со исклучок на плажата во North Wollongong која ја патролираат спасители преку цела година. Проверете на локалната плажа за да видите во кое време ја патролираат спасителите.



Песочен нанос

Место каде што се составуваат два бранови со силни водени струи

Песочен нанос

Бранови кои што надоаѓаат

Место каде што се составуваат два бранови со силни водени струи

Песочен нанос

ШТО ДА ПРАВИТЕ АКО СЕ НАЈДЕТЕ ВО T.H. RIP CURRENT (WHAT TO DO IF CAUGHT IN A RIP CURRENT)

Ако имате штица, ОСТАНЕКО НА НЕА. Ако сте искусен пливач, 'веслајте' ја штицата со рацете, или пливајте под прав агол од насоката во која се движи струјата и упатете се кон брановите што се распрснуваат (тие треба да ве однесат до брегот). Ако не сте искусен пливач, 'јавајте' на струјата во насока од плажата кон морето и после тоа 'веслајте' ја штицата со рацете, или пливајте паралелно со брегот кон брановите што се распрснуваат (и во овој случај, брановите треба да ве донесат до брегот).

Запамтете: не се обидувајте да пливате НАСПРОТИ струјата, дури и пливач со најповеќе енергија брзо ќе се замори. Ако почувствувате дека се заморувате или ако се уплашите, обидете се да **ОСТАНЕТЕ СМирЕНИ И ПОДИГНЕТЕ ЈА РАКАТА.**

МЕСТО КАДЕ ШТО СЕ СОСТАВУВААТ ДВА БРАНОВИ СО СИЛНИ ВОДЕНИ СТРУИ (RIP CURRENTS)

На сите плажи каде што има бранови што се распрснуваат, постојат места каде што се составуваат бранови и силни водени струи. На овие места, силните водени струи ја туркаат водата назад кон морето и со себе носат предмети, вклучувајќи и луѓе, што пливаат на водата. За жал, неискуните пливачи и серфери често не можат да ги препознаат знаците на опасност и лажно мирната вода може да ги привлече.

Вообичаените начини на кои можете да препознаете дали во водата има силни струи се:

- Појава на потемна, обезбоена вода и ѓубре што се движи кон морето
- Бранување на површината кога водата наоколу е мирна
- Бранови кои се распрснуваат во поголема мера и подалеку на двете страни од местото каде што се судираат струите

Ако сакате да добиете повеќе информации за т.н. rip currents и за состојбата на плажата, прашајте го спасителот кој е на должност на плажата.

'Држете ја главата над вода'



surf sense

ПРОГРАМА ЗА ПОДУЧУВАЊЕ

Ако сакате да дојдете во вашето училиште, или ако едноставно сакате да дознаете повеќе за тоа што е разумно да се прави кога одите на серфање, телефонирајте во Wollongong City Council Lifeguard Service.

ИНФОРМАЦИИ

Wollongong City Council Lifeguard Service

Телефон: 4228 0023

Факсимил: 4225 9610

ВО ИТНИ СЛУЧАИ, ТЕЛЕФОНИРАЈТЕ НА 000