








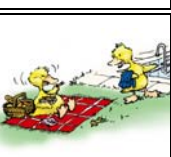



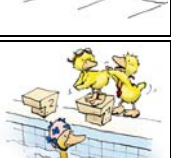





Deutsche Lebens-Rettungs-Gesellschaft e.V.

# तैरने के नियम

	अपने आप को तैरने से सम्बन्धित सुरक्षा नियमों से अवगत कराईए। इस तरह आप आकस्मिक वारदातों एवं दुर्घटनाओं से निपट सकेगें।		अगर आप ठीक से तैर नहीं सकते हैं तो उस स्थल को पार ना करें जहां पर पानी आपकी छाती के स्तर से गहरा हो।
	समुद्र में तैरना एवं नहाना खास तौर से आपदायक (खतरनाक) हो सकता है।		बिना वजह और बिना किसी खतरे के होते मदद के लिए ना पुकारिए। जब दुसरे खतरे में हों तो उनकी मदद किजिए।
	तैरने के ठीक पहले ठण्डे पानी के फुहारे में स्नान किजिए। तरणताल (या तालाब) के पानी में प्रवेश करने के बाद अगर ठण्डी महसूस हो तो तुरन्त पानी से बाहर निकल जाइए।		जहाजमार्ग, गुदियां, बन्दरगाह, बान्ध, मचान, पुलियाएं एवं अन्य ऐसे औद्योगिक स्थल तैरने और नहाने के लिए उपयुक्त नहीं हैं।
	पानी में कूदने के पहले ध्यान दिजिए कि जहां आप कूदने जा रहें हों, वहां पानी का स्तर कूदने लायक गहरा हो और उस स्थल पर कोई पहले से ही तैर ना रहा हो।		गहरे पानी में तैरते समय अपने तैरने के सामर्थ्य और क्षमताओं की सिमाओं में रहें। अपनी शक्ति, पराक्रम एवं बल की परखमात्र के लिए अपने आप को खतरों में ना डालें।
	अनजाने स्थलों पर तैरना खतरनाक हो सकता है।		कभी भी या तो भरपेट या खालीपेट ना तैरीए। अपने बदन को सुरज की किरणों में ज्यादा देर के लिए ना उघडिए (खुला ना रखिए)।
	दलदलिय पानी या तराई में ना तैरे। उन स्थलों पर भी ना तैरें जहां काफी जलिय वनस्पति (पानी में ऊगने वाले पौधे) मौजूद हों। इन पौधों में उलझ कर व्यक्ति कि डुबने से भ्रित्यु हो सकती है।		पानी में सफ़ाई का ध्यान रखे। पानी को गन्दा (मैला) या प्रदुषित ना करें।
	तैरने के बाद तुरन्त अपने बदन को तौलिये द्वारा सुखाइए और सुखे कपडे पहनिए।		तैरते समय आपके अलावा दुसरे तैराकों की जरूरतों का भी आदर करें! तैर रहे बच्चों की जरूरतों का खास ध्यान रखे!
	वायु से भरे (और इसलिए पानी से हलके) बिस्तरों, फोन्कियों (ट्यूबों) एवं खिलौनों से गहरे पानी में खेलना खतरनाक हो सकता है।		तुफ़ान के दौरान तैरना जानलेवा हो सकता है।

©Indische Übersetzung: Mayank Kumar & Fikret Sisman