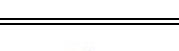




Deutsche Lebens-Rettungs-Gesellschaft e.V.

# तैरने के नियम

	<p>अपने आप को तैरने से सम्बन्धित सुरक्षा नियमों से अवगत कराइए। इस तरह आप आकस्मिक वारदातों एवं दुर्घटनाओं से निपट सकेंगे।</p>		<p>अगर आप ठीक से तैर नहीं सकते हैं तो उस स्थल को पार ना करें जहां पर पानी आपकी छाती के स्थर से गहरा हो।</p>
	<p>समुद्र में तैरना एवं नहाना खास तौर से आपदायक (खतरनाक) हो सकता है।</p>		<p>बिना वजह और बिना किसी खतरे के होते मदद के लिए ना पुकारिए। जब दुसरे खतरे में हों तो उनकी मदद किजिए।</p>
	<p>तैरने के ठीक पहले ठन्डे पानी के फुहरे में स्नान किजिए। तरण्टाल (या तालाब) के पानी में प्रवेश करने के बाद अगर ठन्डी महसुस हो तो तुरन्त पानी से बाहर निकल जाइए।</p>		<p>जहाजमार्ग, गुदियां, बन्दरगाह, बान्ध, मचान, पुलिआं एवं अन्य ऐसे औद्योगिक स्थल तैरने और नहाने के लिए उप्युक्त नहीं हैं।</p>
	<p>पानी में कूदने के पहले ध्यान दिजिए कि जहां आप कूदने जा रहे हों, वहां पानी का स्थर कूदने लायक गहरा हो और उस स्थल पर कोई पहले से ही तैर ना रहा हो।</p>		<p>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।</p>
	<p>अनजाने स्थलों पर तैरना खतरनाक हो सकता है।</p>		<p>कभी भी या तो भरपेट या खालीपेट ना तैरीए। अपने बदन को सुरज की किरणों में ज्यादा देर के लिए ना उधड़िए (खुला ना रखिए)।</p>
	<p>दलदलिय पानी या तराई में ना तैरे। उन स्थलों पर भी ना तैरें जहां काफी जलिय वनस्पति (पानी में ऊंगने वाले पौधे) मौजूद हों। इन पौधों में उलझ कर व्यक्ति कि डुबने से प्रित्यु हो सकती है।</p>		<p>पानी में सफ़ाई का ध्यान रखें। पानी को गन्दा (मैला) या प्रदुषित ना करें।</p>
	<p>तैरने के बाद तुरन्त अपने बदन को तौलिये द्वारा सुखाइए और सुखे कपडे पहनिए।</p>		<p>तैरते समय आपके अलावा दुसरे तैराकों की जरुरतों का भी आदर करें! तैर रहे बच्चों की जरुरतों का खास ध्यान रखें!</p>
	<p>वायु से भरे (और इसलिए पानी से हल्के) बिस्तरों, फोन्कियों (ट्युबों) एवं खिलौनों से गहरे पानी में खेलना खतरनाक हो सकता है।</p>		<p>तुफान के दौरान तैरना जानलेवा हो सकता है।</p>

©Indische Übersetzung: Mayank Kumar & Fikret Sisman