



Mga Paalala sa Kaligtasan sa Paglangoy. 🏊

Milyun-milyong tao ang nag-eeenjoy sa mga aktibidad sa tubig tulad ng paglangoy sa swimming pool, lawa, ilog, at dagat. Ngunit bawat taon ay may mahigit 4,000 na kaso ng pagkalunod na kadalasang maaaring maiwasan. Ang ilan sa mga paraan upang maiwasan ang pagkalunod ay pagkatutong lumangoy, maayos na pagbabantay ng mga taong kayang makapansin at tumugon sa mga sitwasyon ng pagkalunod (tulad ng lifeguards at water watchers), at pag-unawa sa mga panganib sa iba't ibang lugar ng paglangoy. Ang gabay na ito ay nakatuon sa mga bagay na nakakaapekto sa kaligtasan sa lugar ng paglangoy tulad ng lalim ng tubig, mga panganib sa ilalim ng tubig, kalidad ng tubig, linaw ng tubig, temperatura ng tubig, at galaw ng tubig. Ang isang praktikal na paraan upang mapanatiling ligtas ang sarili at ang mga kasama ay ang pumili ng mga itinalagang lugar ng paglangoy na may lifeguards.

Mga Mahahalagang Salik sa Kaligtasan sa Lugar ng Paglangoy Lalim ng Tubig

Ang tubig na abot-baba o mas malalim pa ay may malaking panganib para sa mga mahina o hindi marunong lumangoy, lalo na kung hindi pa sila sanay sa malalim na tubig. Madalas, ang mga taong walang sapat na kakayahan sa paglangoy ay maaaring malunod nang mabilis at tahimik kapag napunta sa malalim na tubig. Kung may kasamang mahina o hindi marunong lumangoy, pumili ng lugar na

batid and lalim ng tubig, may dahan-dahang pababang ilalim, at may mga buoy o marker na nagpapakita ng lalim ng tubig.

Ang mga maliliit na bata ay dapat mahigpit na binabantayan at laging abot-kamay.

Kung hindi maiiwasan ang paglapit sa malalim na tubig, mahalagang magsuot sila ng tamang life jacket na aprubado para sa kaligtasan.

Mga Panganib sa Ilalim ng Tubig

Ang mga biglaang lalim, bato, basura, debris, damo, tuod ng puno, at maputik na ilalim ay maaaring magdulot ng panganib at makasira sa kasiyahan sa paglangoy. Napakadelikado ang pag-sisid sa hindi kilalang tubig. Bago magsimula ng anumang aktibidad sa tubig, suriin muna ang lugar kung may panganib. Hangga't maaari, pumili ng



maayos at itinalagang lugar para sa paglangoy. Lumipat na lamang ng ibang lokasyon kung may mapanganib na lugar sa inyong lalanguyan.

Kalidad ng Tubig

Ang polusyon at kontaminasyon sa tubig ay maaaring magdulot ng panganib sa kalusugan. Sundin ang mga babala o signage sa lugar. Iwasan ang tubig na may bula, lumulutang na dumi, algae, o nagtitipon na mga ibong lumalangoy tulad ng bibi, itik o pato.

Linaw ng Tubig

Ang linaw ng tubig sa mga natural na lugar ay maaaring malinaw o malabo. Kung malabo ang tubig, mahirap makita agad ang isang taong lumubog dahil sa pagkalunod o dahil sa ibang medikal na kondisyon tulad ng atake sa puso o stroke. Kung hindi malinaw ang tubig, manatili sa mababaw na bahagi o magsuot ng life jacket para sa dagdag na kaligtasan.

Temperatura ng Tubig

Pumili ng lugar na may komportableng temperatura ng tubig. Suriin muna ang tubig bago pumasok at mag-ingat kung masyadong malamig ang tubig. Mahalagang maunawaan ang mga panganib tulad ng cold water shock at hypothermia.

Galaw ng Tubig - Agos ng Ilog

Ang agos sa ilog at ilang lawa ay maaaring maging mapanganib para sa lahat ng antas ng kakayahan sa paglangoy. Minsan ay mahirap makita ang agos. Napakahirap lumangoy laban sa agos, kaya mainam ang pagsusuot ng life jacket. Huwag labanan ang agos kung ikaw ay madala nito. Lumangoy pahilis o pakrus sa direksyon ng agos upang makarating sa mas ligtas na bahagi. Huwag lumangoy sa malalakas na agos o whitewater.

Iwasan din ang paglangoy sa umaapaw o bahaing ilog, sapa, kanal, at irigasyon.

Rip Currents

Ang rip currents ay karaniwang matatagpuan sa mga surf beach. Kung ikaw ay madala ng rip current, dapat ay manatiling kalmado — hindi ka nito hihilahin pababa. Huwag din lumangoy laban sa agos. Sa halip, lumangoy pahilis o parallel sa dalampasigan upang makalabas sa agos. Maaari ring magpalutang o mag-tread ng tubig hanggang bumalik ang agos papunta sa pampang. Kung hindi ka makabalik sa pampang, humingi ng tulong sa pamamagitan ng pagsigaw at pagwawagayway ng kamay.

Huwag basta pumasok sa tubig upang tumulong sa taong nadala ng rip current kung wala kang tamang training at kagamitan. Sa halip, maghagis ng bagay na maaaring kapitan, at tumawag ng propesyonal na tulong.

Alon at Surf

Ang dagat at malalaking lawa ay maaaring magkaroon ng malalakas na alon. Kung hindi sigurado sa kondisyon ng tubig, huwag nang pumasok. Kung naglalakad malapit sa



dalampasigan, manatiling may distansya sa tubig, dahil may mga alon na biglang lumalaki.

Kung nais lumangoy, harapin ang mga alon upang makita at mapaghandaan ang mga ito. Iwasan ang paglangoy kapag may paparating na bagyo, dahil kadalasang nagdudulot ito ng malalakas na alon at rip currents. Kung may storm warning flags, manatili sa labas ng tubig.

Karagdagang Mga Tip sa Kaligtasan. Mga Itinalagang Lugar ng Paglangoy

Ang mga pampubliko o pribadong recreational area ay kadalasang may itinalagang lugar para sa paglangoy na may maayos na dalampasigan, safety signage, malinaw na lalim ng tubig, buoy lines, rescue equipment, mga pasilidad tulad ng palitan ng damit, shower, at banyo. Ang ilan sa mga lugar na ito ay may lifeguard. Mas ligtas kung pipili ng lugar ng paglangoy na may lifeguard dahil may dagdag na proteksyon.

Life Jacket kumpara sa Floats

Ang life jacket na aprubado ng U.S. Coast Guard at tama ang sukat ay nagbibigay ng dagdag na proteksyon. Mahalaga ito para sa mga mahina o hindi marunong lumangoy sa mga lugar na may malalim o gumagalaw na tubig. Inirerekumenda rin ang life jackets sa mga marunong lumangoy kung sila ay nasa gumagalaw na tubig o nasa labas ng mga itinalagang swim areas tulad ng lawa, ilog o dagat. Ang mga float o laruan sa tubig tulad ng inflatable tubes, air mattress, floaties, ay laruan lamang at hindi kapalit ng life jacket.

Mga Bangka

Ang mga bangka ay maaaring gamitin bilang lugar para sa paglangoy sa open water o para makarating sa mga snorkeling site, ngunit ito ay may kaukulan ding karagdagang pag-iingat. Siguraduhin na nakapatay ang makina ng bangka bago may pumasok sa tubig upang maiwasan ang aksidente sa propeller at carbon monoxide. Dapat ay may taong nakabantay sa bangka na marunong magpatakbo nito sakaling matangay ang bangka o ang mga lumalangoy.

Sa maliliit na bangka, lahat ay dapat nakasuot ng life jacket. Maliban sa mga espesyal na sitwasyon (halimbawa, may training at may supervision na grupo ng mga nagi-snorkel), dapat manatiling nakasuot ng life jacket kahit nasa tubig.

ARTICLE SOURCE : Water Safety USA

<https://www.watersafetyusa.org/swim-area-safety.html>

