



## Mga Paalala sa Kaligtasan sa Paglangoy. 🏊

Ang paglangoy ay isang mahalagang kasanayan sa buhay na dapat matutunan ng lahat. Pero hindi lang ito tungkol sa marunong kang lumangoy. Mas mahalaga ang pagiging “water competent” — ibig sabihin, may sapat kang kaalaman at kakayahan para maging ligtas sa tubig.

Ang American Red Cross Learn-to-Swim program, na itinuturo ng mga propesyonal na Water Safety Instructor® (WSI™), ay tumutulong sa mga tao sa lahat ng edad na matutunan ang tamang kaalaman at kasanayan para maging ligtas sa tubig. Kasama dito ang pagiging “water smart” — ang pag-alam kung paano maiwasan at tumugon sa mga emergency sa tubig.

Narito ang ilang mga tip sa kaligtasan sa paglangoy, para sa mga nagsisimula pa lang matuto o sa mga gustong pagbutihin pa ang kanilang kakayahan at tibay sa paglangoy:

### Mga Tip sa Kaligtasan sa Paglangoy

- Bantayang mabuti at palagi ang mga batang nasa tubig o malapit sa tubig.
- Lumangoy lamang sa mga lugar na may nakatalagang lifeguard. Laging may kasamang buddy; huwag hayaang may lumangoy nang mag-isa.
- Kahit may lifeguard, patuloy na bantayan ang mga bata — kahit marunong silang lumangoy o mababaw lang ang tubig. Iwasan ang mga distraksyon tulad ng paggamit ng cellphone.
- Huwag kailanman iwanang mag-isa ang batang malapit sa tubig. Huwag ding ipaubaya sa kapwa bata ang pagbabantay. Turuan ang mga bata na magpaalam muna bago lumapit sa tubig.
- Kapag may grupo, magtalaga ng isang “water watcher” — isang taong nakatutok lamang sa pagbabantay sa tubig.
- Mag-ingat at gumamit ng maraming paraan ng proteksyon para sa kaligtasan sa tubig.
- Manatiling abot-kamay ang mga batang o mahihinang lumangoy habang sila ay nasa tubig.
- Para sa mga batang bata o hindi pa sanay lumangoy, magsuot ng life jacket na aprubado ng U.S. Coast Guard kapag nasa paligid ng tubig. Ngunit tandaan na hindi sapat ang life jacket lamang bilang proteksyon.



- Huwag umasa sa water wings, swim rings, inflatable toys o iba pang laruan sa tubig bilang kapalit ng pagbabantay ng matatanda.
- Kung may swimming pool sa bahay, lagyan ito ng tamang bakod o harang upang maiwasan ang pagpasok ng bata nang walang bantay.
- Maraming batang nalulunod sa pool sa bahay kapag hindi oras ng paglangoy — halimbawa kapag tapos na ang swimming at inaakalang wala nang nasa tubig.
- Kadalasan, ang mga batang ito ay wala lamang sa paningin ng magulang nang mas mababa sa limang minuto, kahit na nasa pangangalaga pa ng isa o parehong magulang.

Siguraduhin na lahat sa pamilya ay marunong lumangoy at alam kung ano ang gagawin kapag may emergency sa tubig.

- Kapag may nawawalang bata, unang tingnan ang tubig. Mahalaga ang bawat segundo upang maiwasan ang pagkamatay o kapansanan.
- Alamin kung paano at kailan tatawag sa emergency number (tulad ng 9-1-1 o lokal na emergency hotline).
- Maghanda ng mga kagamitan sa kaligtasan, tulad ng kagamitan na pang-abot o pang-hagis (reaching o throwing equipment), cellphone, life jackets, at first aid kit.
- Mag-enroll sa mga kursong pang-tubig ng Red Cross na naaangkop sa edad, tulad ng water orientation at learn-to-swim classes.
- Maaari ring mag-enroll sa mga kursong pang-kaligtasan sa pool sa bahay, water safety, first aid, at CPR/AED upang matutunan kung paano maiwasan at tumugon sa mga emergency.

*ARTICLE SOURCE : RED CROSS*

*<https://www.redcross.org/get-help/how-to-prepare-for-emergencies/types-of-emergencies/water-safety/swim-safety.html>*

## **Ligtas na Paglangoy sa Lawa, Ilog at Batis**

Ang paglangoy sa mga likas na anyong tubig tulad ng lawa, ilog at batis ay mas mahirap at mas mapanganib kumpara sa paglangoy sa swimming pool sa bahay. Mahalagang malaman kung ano ang dapat gawin upang manatiling ligtas.

**Mga Mahahalagang Dapat Tandaan**

- Siguraduhing handa at may sapat kang kakayahan sa paglangoy sa natural na kapaligiran ng tubig bago lumangoy — tandaan na hindi ito tulad ng pool sa bahay.
- Laging pumasok sa hindi kilala o mababaw na tubig nang paa muna ang nauuna.
- Mag-ingat sa agos ng tubig, alon, at mga bagay sa ilalim ng tubig — hindi lamang ito matatagpuan sa dagat.



**PHILIPPINEHOBIESAILINGADVENTURE**

## Paano Ligtas na Lumangoy sa Ilog at Iba Pang Natural na Anyong Tubig Maging Alerto sa mga Panganib at sa Panahon

Ang pagiging ligtas sa natural na tubig ay nangangailangan ng mas maraming kaalaman at kasanayan kaysa sa paglangoy sa pool. Kapag ikaw ay malapit sa lawa, ilog, batis, o ibang natural na anyong tubig, bantayan at paghandaan ang mga sumusunod:

- Biglaang pagbabago ng temperatura ng hangin o tubig.
- Kulog at kidlat.

Agad na lumabas sa tubig kapag may kulog o kidlat.

Manatili sa loob ng isang saradong lugar nang hindi bababa sa 30 minuto matapos ang huling kulog.

Kung nasa labas, iwasan ang malalawak na bukas na lugar, matataas at nag-iisang puno, at mga metal na bagay.

- Mabilis na agos ng tubig, alon, at rumaragasang tubig (rapids) kahit sa mababaw na bahagi.
- Mga panganib tulad ng dam, mga nakatagong hadlang sa ilalim ng tubig, bato, o mga debris.
- Mga halaman sa tubig, hayop, at isda.
- Biglaang lalim ng tubig (drop-offs) na maaaring hindi mo inaasahan.
- Mga gawain ng ibang tao sa tubig, tulad ng paggamit ng bangka.

### Maglatag at Sundin ang Mga Patakaran sa Kaligtasan

- Pumasok sa tubig nang paa muna para sa kaligtasan. Laging mag-ingat kapag papasok sa hindi kilala o mababaw na tubig.
- Mag-dive lamang sa mga lugar na malinaw na nakamarka na ligtas para sa diving, may lalim na hindi bababa sa 9 na talampakan at walang hadlang sa ilalim ng tubig.
- Huwag tumalon o pumasok sa tubig mula sa mataas na lugar, tulad ng tulay o bangka.
- Mag-ingat kapag tumatayo sa tubig upang hindi matumba dahil sa agos o alon.



- Huwag lumangoy kapag nakainom ng alak o nasa ilalim ng impluwensya ng anumang nakalalasing.
- Magbantay ng iba nang malinaw ang pag-iisip at walang distraksyon, tulad ng pagbabasa o paggamit ng cellphone.
- Laging lumangoy na may kasamang kaibigan o “buddy.”

#### Mga Mahahalagang Hakbang sa Kaligtasan sa Tubig

- Gumamit ng maraming antas ng proteksyon, tulad ng mga harang upang maiwasan ang hindi sinasadyang paglapit sa tubig, paggamit ng life jacket, at mahigpit na pagbantay sa mga bata upang maiwasan ang pagkalunod.
- Siguraduhing lahat ng miyembro ng pamilya ay marunong lumangoy at may kakayahang:

pumasok sa tubig nang ligtas

makahinga nang maayos

manatiling nakalutang

magbago ng posisyon sa tubig

lumangoy ng ilang distansya

at makalabas sa tubig nang ligtas

- Alamin kung ano ang gagawin sa oras ng emergency sa tubig, kabilang ang:

kung paano tumulong sa taong nahihirapan sa tubig nang ligtas,

pagtawag ng tulong pang-emerhensiya,

at pagsasagawa ng CPR kung kinakailangan.

Kung gusto mo, maaari ko rin itong gawing mas maikli at mas madaling basahin para gawing poster o signage sa campsite o resort, na mas praktikal gamitin sa mga bisita.

**ARTICLE SOURCE: RED CROSS**

<https://www.redcross.org/get-help/how-to-prepare-for-emergencies/types-of-emergencies/water-safety/lake-river-safety.html?srsId=AfmBOoqkOPEz8CmkahIO-2rLBXdx1PWO29gB7uSl-jAtVG7jmJYYd1K9>



**PHILIPPINEHOBIESAILINGADVENTURE**