

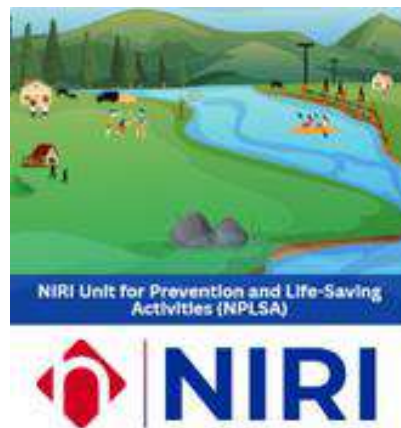
नीलो डल्फीन पानीबाट निस्कन्छ



बालबालिकाका लागि जल-सुरक्षा सिकाउने
३ छोटो कथाहरू

This book was authored by Garry Seghers DSTA (VSLC, Vietnam) and translated into Nepali by Suraj Parajuli for NPLSA, Nepal.

English Version: Produced for the International Federation of Swimming Teachers' Association as an open source document for sharing knowledge to help with drowning prevention worldwide and the Nepali Version adopted with localised names of the Characters (by the help of NPLSA Advisors; Dr. Puspa Raj Pant and Ms. Bhagabati Sedain)



बालबालिकालाई जलसुरक्षा बारे सिकाउन

नेपालको सन्दर्भमा बालबालिकाहरूलाई जलसुरक्षा सिकाउन डल्फिनको यो तस्वीरको प्रयोग गर्न उपयुक्त देखिन्छ । -NPLSA Advisors

लेखकको बारेमा



Garry Seghers DSTA, भियतनाम

स्विमिड एण्ड लाइफसेभिड कम्पनी (VSLC) का प्राविधिक निर्देशक हुन्। यसअघि स्विमिड टिचर्स एसोसिएसन युके, एसटीए नेशनल ट्युटर र युके प्रिन्सिपल एक्सपर्ट 'स्विमिड इन्स्ट्रक्शन फर बुओयन्ट एड्स' मा युरोपेली मानक समितिमा कार्यरत थिए। लाइफगार्ड तालिम, पौडी तालिम र पौडी पोखरी व्यवस्थापनमा लन्डन र दक्षिण पूर्व इङ्ल्याण्डका अधिकारीहरूको लागि काम गर्दै, उनले 1995 मा पौडी शिक्षक संघको लागि विकास अधिकारीको रूपमा काम गरेका हुन। संघमा कार्यरत रहँदा उनले लाइफगार्डिङ सीपहरूमा योग्यताहरू विकास गर्दै र कार्यक्रमलाई प्राथमिक उपचार वितरणको क्षेत्रमा प्रगति गर्दै निकै राम्रो कामहरू गरे।

सन् २०१५ मा उनी इन्टरनेशनल फेडरेशन अफ स्विमिड टिचर्स एसोसिएसन (IFSTA) को भूमिका र प्रमुख कार्यकारीबाट सम्मानित भएका थिए र संघको प्रवर्द्धन गर्दै भारत, मलेसिया, सिंगापुर, कोरिया र चीनको भ्रमण गरेका थिए।

उनले 2011 देखि 2016 सम्म 4 पटक ह्यु हेल्पसँग काम गरेपछि डिसेम्बर 2016 मा उनलाई प्राविधिक निर्देशकको रूपमा VSLC मा सामेल हुन आमन्त्रित गरियो, 100 भन्दा बढी विद्यालय शिक्षकहरूलाई पौडी खेल्ने शिक्षक बन्नको लागि तालिम दिए र त्यहाँ उनले ट्युटर प्रशिक्षणको लागि कार्यक्रम विकास र सञ्चालन गरे। अहिले दा नाड, भियतनाममा अर्ध-सेवानिवृत्त बसोबास गर्दै, त्यहाँको पानी सुरक्षा कार्यक्रममा ह्यु हेल्पलाई समर्थन गर्दै, अझै पनि स्कूलका शिक्षकहरू र शिक्षकहरूलाई तालिम दिइरहेका छन्।

ग्यारीले चैन स्टाइल ताइजिक्वान पनि अभ्यास गर्छन्, र शीर्षक 'ब्लू ड्र्यागन इमर्जिड फ्रम द वाटर' शैलीको लामो रूपहरूबाट प्रसिद्ध अनुक्रम हो। यसलाई नेपालमा "नीलो डल्फिन पानीबाट निस्कन्छ" नामकरण गरिएको छ ।



परिचय

यस किताबमा डल्फिनहरूको परिवारको बारेमा तीनवटा छोटो कथाहरू छन्। उनीहरू पौडी पोखरी (Swimming Pool) मा, नदीको किनारमा र सामुन्द्रिक तटमा हुँदा बेला-बेलामा समस्यामा पर्दछन्। जीवनरक्षक नामको डल्फिनले उनीहरूलाई उद्धार गर्छ भने निलो डल्फिनले उद्धार कार्यमा सहायता प्रदान गर्छ।

तीनवटा छोटो कथाहरू पछि हामीले सिकेका महत्त्वपूर्ण पाठहरू सहितको सारांश अध्याय छ।

त्यसका साथै बेलायतको जल सुरक्षा संहिता (Water Safety Code) र “बाँच्नको लागि पानीमा तैरने (फ्लोट टु लाइभ)” सन्देश पनि समावेश गरिएको छ।

जल-सुरक्षा सचेतना कार्य गर्नेहरूका लागि कथाहरूलाई पछ्याउन र उद्धार विधिलाई व्यावहारिक प्रदर्शनमा ल्याउन सुझाव दिईएको छ यो काम कक्षाकोठा/ सुक्खा जमिन, वा पौडी खेल्ने पोखरी वा उनीहरूको सामान्य पौडी खेल्ने स्थानमा गर्न सकिन्छ। बच्चाहरूले सिप सिकीसकेपछि उनीहरूका लागि अन्तिम अध्यायमा केही उद्धारका परिदृश्यसहित सुझावहरू दिईएको छ।

अध्याय १
पौडी खेल्ने पोखरीमा
(At the Swimming Pool)



काठमाडौँ शहर भएर बग्ने एउटा नदीमा दुई डल्फिनहरू बस्दथे । उनीहरूको नाम जीवनरक्षक डल्फिन र निलो डल्फिन थियो । शहरमा एउटा पौडी खेल्ने पोखरी थियो । एक दिन उक्त पोखरीको छेउमा ती दुई डल्फिनहरू बसिरहेका थिए । निलो डल्फिनले आफ्नो साथी जीवनरक्षक डल्फिनलाई भन्यो, “आहा ! आजको दिन कति राम्रो ! मलाई पौडी खेल्न जान मन लाग्यो ।”

पोखरीको छेउमा तीन ठिटा डल्फिनहरू पनि थिए । एउटा सानो डल्फिनलाई उसको साथीहरूले पानीमा धकेलिदिए । पोखरी उसको लागि गहिरो थियो । ऊ पोखरीको मुनी पुग्यो र डरले बल्ल बल्ल सकी नसकी माथि उत्रने कोशिस गरिरह्यो । उसका दुई साथीहरूले ऊ समस्यामा परेको देखे र उसलाई बचाउन पोखरीमा हाम फाले । ति दुई डल्फिनहरूलाई पनि राम्रोसँग पौडी खेल्न आउदैनथ्यो । फलस्वरूप उनीहरू पनि पानीमा डुब्न थाले ।



निलो डल्फिन पनि सोहि पोखरीमा पौडी खेल्दै थियो र ऊ पानीबाट निस्कदा उसले तीनवटा साना डल्फिनहरू पोखरीमा समस्यामा परेको देख्यो । ऊ राम्रो पौडिन सक्दथ्यो तर डुबेकालाई उद्धार गरी जीवन बचाउन भने जान्दैनथ्यो । ऊ ती युवा डल्फिनहरू नजिक पुग्यो र चर्को स्वरले आफ्नो साथी जीवनरक्षक डल्फिनलाई पोखरीको छेउमा आएर ठिटाडल्फिनहरूलाई बचाउन बोलाउन लाग्यो ।

निलो डल्फिनले ती ठिटा डल्फिनहरूलाई भन्यो, “नआत्तिउ, आफ्नो खुट्टाहरू चलाउ, पिठ्युलाई तैराउ, जीवनरक्षक तिमीहरूलाई बचाउन आउँदैछ।”जीवनरक्षक डल्फिनले सहयोगको लागि आफ्नो साथीले गुहार मागेको सुन्यो र डुबेका डल्फिनहरूलाई मद्दत गर्न पोखरीको किनारमा आयो। आइपुगेपछि उसले उनीहरू समस्यामा परेको देख्यो र उद्धार गर्ने उसको डण्डी (पोल) प्रयोग गरी तीनवटा साना डल्फिनहरूलाई जम्मा गर्यो। उसले करायो: “मेरो यो डण्डीलाई दुवै हातले समात।”



अब ती ठिटा डल्फिनहरूलाई उद्धार गरिएको थियो। जीवनरक्षक डल्फिनले कसैलाई पनि पानीमा धकेल्न हुँदैन भनि बतायो। उसले पोखरीकाे गहिरो छेउतिर र कम गहिरो छेउतिर पौडी खेल्दा अपनाउनु पर्ने नियमहरू र सुरक्षाका उपायहरूको बारेमा सल्लाह दियो। तीन ठिटा डल्फिनहरू र तिनीहरूको आमाले ध्यानपूर्वक सुने र पोखरीमा राखिएका सुरक्षा चिन्हहरू खोज्ने र भविष्यमा पोखरी नियमहरू पालन गर्ने वाचा गरे।



अध्याय २ नदीको किनारमा (By the River)

चैत्रको उखरमाउलो गर्मीको समय थियो। निलो डल्फिन र जीवनरक्षक डल्फिन इन्द्रावती नदीको किनारमा हिंडिरहेका थिए। निलो डल्फिनले आफ्नो साथी जीवनरक्षक डल्फिनलाई भन्यो, “आहा ! आजको दिन कति राम्रो ! मलाई पौडी खेलन जान मन लाग्यो।”



नदीको किनारमा तीन जवान डल्फिनहरू आफ्नो बुबासँग डुङ्गा खियाउँदै थिए। अकस्मात् डुङ्गामाथि नै पर्ने गरी छाल आयो र उनीहरूको बुबा र उनीहरू डुङ्गाबाट पानीमा खसे। डुङ्गा उनीहरूबाट टाढा गयो। उनीहरू बेस्सरी डराए।



सँगै हिंडिरहेका अर्का दुई डल्फिनहरूले ती जवान डल्फिनहरू र तिनीहरूका बुबा नदीमा खसेर समस्यामा परेको देखे। निलो डल्फिन राम्रो पौडिन सक्दथ्यो तर डुबेकालाई उद्धार गरि जीवन बचाउन भने जान्दैनथ्यो। पानीमा डुबेर कठिनाइमा परेका डल्फिनहरू नजिक पुग्दा जीवनरक्षक डल्फिनले आफ्नो साथीलाई भन्यो, “जीवनरक्षक चक्र (लाइफ-रिंग) समात, मसँग मेरो डोरी छ, यसले म साना डल्फिनहरूलाई बचाउन प्रयोग गर्छु, तिमि चाहिँ यो जीवनरक्षक चक्र (लाइफ-रिंग) उनीहरूको बुबाको लागि फालिदेऊ।”





जीवनरक्षक डल्फिनले जवान डल्फिनहरूलाई चिच्याउदै भन्यो, “शान्त होउ, आफ्नो खुट्टा चाल, उत्तानो परेर आफ्नो पिठ्युलाई तैराउ र यो डोरी समात । उता निलो डल्फिनले उनीहरूको बुबालाई बचाउनको लागि डोरी फालिदियो र भन्यो, “शान्त रहनुहोस्, आफ्नो खुट्टा चाल्नुहोस्, यो रिंग समाबुहोस् र म भएको तिर पौडनुहोस् ।”

उनीहरूको उद्धार भएपछि जीवनरक्षक डल्फिनले तीव्र गतिमा बग्ने पानीको खतराबारे बतायो । बग्ने पानीमा साथै पानीमा सजिलै खस्र्न सकिने भएकाले डुंगा चलाउँदा लाइफ ज्याकेट लगाउनु पर्छ भनी सम्झायो । तीन जवान डल्फिनहरू र तिनीहरूका बुबाले ध्यानपूर्वक सुने र भविष्यमा डुंगा चलाउँदा लाइफ ज्याकेट लगाउने वाचा गरे ।



अध्याय ३ समुन्द्रको तटमा (At the Beach)

दुई डल्फिनहरू, निलो डल्फिन र जीवनरक्षक डल्फिन अफिस छुट्टी मिलाएर भियताम घुम्न गए। उनीहरू घुम्नलाई त्यहाँको समुन्द्रको तटमा पुगे। समुन्द्रको तटछेउ पानीमा रमाइरहेका अरु प्राणीहरूलाई हेर्दै बसिरहेका थिए। यतिकैमा निलो डल्फिनले आफ्नो साथी जीवन रक्षक डल्फिनलाई भन्यो, “आहा ! आजको दिन कति राम्रो ! मलाई पौडी खेल्ले जान मन लाग्यो।”



समुद्र तटमा उनीहरूले अरु जवान डल्फिनहरू पनि देखे। केही ठिटा डल्फिनहरू लाइफ ज्याकेट लगाएर सामुन्द्रिक लहरमा हावाले भरिएको ट्युब माथि बसेर खेलिरहेका थिए। यतिकैमा समुन्द्रको छाल आयो र उनीहरूलाई बगाउदै लग्यो।

यतिकैमा ती ठिटा डल्फिनहरू समुन्द्रमा बगिरहेको उनीहरूकी आमाले देख्नु भयो। आफ्ना छोराहरूलाई बगाएको देखेर आमा

डल्फिन आतिनु भयो र गुहार गुहार भन्दै सहयोगको लागि चिच्याउन थाल्नु भयो।

त्यसबेला निलो डल्फिन पनि सोहि समुन्द्रमा पौडी खेल्दै थियो र आमा डल्फिनले चिच्याएको सुनेर पानीबाट निस्कियो। उसले ठिटा डल्फिनहरूलाई समुन्द्रले बगाएर टाढा पुर्याएको देख्यो। निलो डल्फिन

राम्रो पौडिन सक्दथ्यो तर डुबेकालाई उद्धार गरि जीवन बचाउन भने जान्दैनथ्यो। त्यसैले उसले आफ्नो साथी जीवनरक्षक डल्फिनलाई चर्को स्वरले बोलायो र जवान डल्फिनहरूलाई बचाउन अनुरोध गर्यो।



जीवनरक्षक डल्फिनले आफ्नो साथीको ले बोलाएको सुन्यो र जवान डल्फिनहरूलाई उद्धार गर्न छिटो आयो। आइपुग्दा उसले आफ्नो रिस्क्यू-ट्युब (टोरपेडो बोय) लिएर आयो र त्यसलाई बगिरहेका डल्फिनहरूतिर फाल्दै भन्यो, “ शान्त होउ र बलियोसँग यो ट्युब समात ।’ बगिरहेका डल्फिनहरूलाई तटमा ल्याउनको लागि समुन्द्रको लहरसंगै जीवनरक्षक डल्फिन पौडी खेल्लै उनीहरू भएतर्फ गयो उनीहरूलाई किनारमा ल्यायो।



उद्धार पछि सबैजना तटको सुरक्षित ठाउँमा बसे। जीवनरक्षक डल्फिनले समुन्द्रको लहरमा ट्युबमा खेल्ला अपनाउनु पर्ने सावधानीहरू बारे सुझाव दियो। तीन जवान डल्फिनहरू र तिनीहरूकी आमाले ध्यानपूर्वक सुने। जीवनरक्षक डल्फिनले उनीहरूको लाइफ ज्याकेट लगाएकोमा प्रशंसा गर्यो।



अध्याय ४

यी कथाहरूबाट हामीले के सिक्छौं त?



१. पौडी खेल्ने पोखरी वा स्विमिंग पूलका नियमहरूको पालना गर्नुपर्छ ।
२. कहिल्यै पनि कसैलाई पानीमा धकेल्नु हुँदैन ।
३. साथीलाई बचाउन हतारमा आफैं पानीमा हाम फाल्नु हुँदैन ।
४. यदि पानीमा डुबेर गारो भैरहेको छ भने नआत्तिई शान्त रहनु पर्छ, आफ्नो खुट्टा चाल्नु पर्छ र आफु पानीमाथि उत्तानो परेर तैरन प्रयास गर्नुपर्छ ।
५. राम्रो पौडी खेल नजान्नेहरूले पोखरी, नदी वा समुद्रमा जाँदा लाइफ ज्याकेट लगाउनु पर्छ ।
६. पानीबाट सुरक्षित उद्धार गर्ने चरणहरूको क्रम यस प्रकार छ:
 - क) कुरा गर्नुहोस्
 - ख) सहायता सामग्रीको साथ पुग्नुहोस् (जीवनरक्षकको डण्डी)
 - ग) लाइफ रिंग फ्याँकुहोस् (जीवनरक्षक चक्र)
 - घ) डोरी फाल्नुहोस्
 - ङ) लाइफ ज्याकेट लगाई साथ पौडी खेल्नुहोस् (लाइफगार्ड उद्धार-ट्यूब)
७. आफ्नो पौडीन सक्ने क्षमता बुझ्नुहोस्, जोखिम नलिनुहोस्, र आफैलाई खतरामा नराख्नुहोस् ।
८. कठिन अवस्थामा कसरी अरुको सहयोग लिन सकिन्छ थाहा पाइराख्नुहोस् ।
- ९ सधैं लाइफगार्डबाट सुरक्षा सम्बन्धि सल्लाह लिनुहोस् ।
१०. आफ्नो हेरविचारका लागि सधैं एक वयस्कसंग मात्र पौडी खेल जानुहोस् ।

अध्याय ५ जल-सुरक्षा संहिता



१. खतराहरू पहिचान गर्नुहोस्

पानी सुरक्षित देखिन सक्छ तर यो खतरनाक हुन सक्छ त्यसैले खतराहरू पत्ता लगाउन सिक्रुहोस् र त्यस्ता खतराहरू बाट टाढा रहनुहोस्। तपाईं कभर्ड हलभित्रको न्यानो पोखरीमा राम्रोसँग पौडी खेल सक्नुहुन्छ भन्दैमा खुला पानीमा पनि उतिकै राम्रोसँग पौडन सक्नुहुन्छ भन्ने हुदैन। खुल्ला पानी चिसो हुन सक्छ र खतराहरू नदेखिन पनि सक्छन्। वरपरका खतराहरूबारे चेतावनी दिनराखिएका विशेष सांकेतिक चिन्ह र सूचनाहरू सँधै हेर्नुहोस्।

२. एकलै पानीमा नजानुहोस्

बच्चाहरू सधैं एक वयस्क मानिससंग हुनुपर्छ, एकलै होइन। किनभने वयस्क व्यक्तिले आफ्नो वरपर रहेका खतराहरू औँल्याउन र त्यहाँ कोही समस्यामा परेमा कसरी मद्दत गर्ने भनेर जानेको हुनसक्छ।

३. कसरी मद्दत गर्ने सिक्रुहोस्

आपतकालिन अवस्थामा यदि तपाईंले कसैलाई समस्यामा परेको देख्नुभयो भने उपलब्ध भएका आपतकालीन सहयोगका लागि दिइएका फोन नम्बरमा सम्पर्क गर्नुहोस् र मद्दतको लागि अनुरोध गर्नुहोस्। उद्धार गर्नको लागि भनेर आफै हतार हतार पानीमा हाम नफाल्नु होस्। बरु कुनै तैरिरहेको वस्तु फेला पार्नुहोस् र डुबिरहेको व्यक्तितर्फ फ्याँक्नुहोस्। सम्भव छ भने आपतकालीन सहयोग गर्ने सेवाहरू आउन्जेल पर्खनुहोस्।

४. डुब्नबाट कसरी बाँच्ने - बाच्चको लागि पानीमा कसरी तैरने सिक्रुहोस्

यदि तपाईं पानीमा खस्नुभयो वा पाँडिँदा पाँडिँदा थकित हुनुभयो भने, सधैं शान्त रहनुहोस्, पानीमा उत्तानो परेर पिठ्युँको मद्दतले तैरनुहोस् र मद्दतको लागि आवाज दिनुहोस्।

अध्याय ६ उद्धारको परिदृश्य

(This chapter has not been translated for clarity in instructions, as the terms used during the rescue have no equivalent in the Nepali language)



ONE

1. Taking turns to be the rescue; the rescuer turns away from the water to start.
2. The teacher sets up two casualties and the choice of rescue aids.

TWO

1. Two people taking turns to be the rescuers working as a team, facing away from the water to start.
2. The teacher sets up two or three casualties and choice of rescue aids

Casualties can be:	Rescue aids are:
1. Weak swimmers	1. Noodle
2. Suffering from cramp	2. Stick/Pole
3. Have an injury to their hand or arm	3. Ball
4. They can also be facing away from the rescuer	4. Canister
5. One maybe close and the other further away	5. Rope

Action Plan

1. Stop and look
2. Decide what to do
3. Talk/shout to the casualties
4. Perform the rescues
5. Give after care and ask:
 - a. Are you OK?
 - b. Is anybody with you?
 - c. Did you swallow any water?
6. Phone 103 (ambulance) if necessary



If you are using this resource, please inform the author, as he would like to have any feedback or comments to help with drowning prevention Worldwide:

garry.seghers@outlook.com

**World
Drowning
Prevention
Day 25 July**