**ਨਵੀਂ ਸੁਰੱਖਿਆ ਮੁਹਿੰਮ ਦੀ ਚੇਤਾਵਨੀ, ਟੇਮਜ਼ ਦਰਿਆ ਨਾਲ ਖਿਲਵਾੜ ਨਾ ਕਰੋ**

ਬੱਚਿਆਂ ਅਤੇ ਉਨ੍ਹਾਂ ਦੇ ਮਾਪਿਆਂ ਨੂੰ ਜਵਾਰੀ ਟੇਮਜ਼ ਦਰਿਆ ਦੇ ਖ਼ਤਰਿਆਂ ਬਾਰੇ ਚੇਤਾਵਨੀ ਦੇਣ ਵਾਲੀ ਸੁਰੱਖਿਆ ਸਬੰਧੀ ਇੱਕ ਪ੍ਰਭਾਵਸ਼ਾਲੀ ਨਵੀਂ ਫਿਲਮ - ਕੇਂਦਰੀ ਲੰਡਨ ਤੋਂ ਲੈ ਕੇ ਐਸੈਕਸ ਅਤੇ ਕੈਂਟ ਤੱਕ ਦੇ ਪੂਰੇ ਖੇਤਰ ਦੇ ਨਾਲ - ਸਕੂਲ ਦੀਆਂ ਛੁੱਟੀਆਂ ਅਤੇ 25 ਜੁਲਾਈ ਨੂੰ ਵਿਸ਼ਵ ਡੁੱਬਣ ਰੋਕਥਾਮ ਦਿਵਸ (ਵਰਲਡ ਡਰਾਉਨਿੰਗ ਪ੍ਰਿਵੈਂਸ਼ਨ ਡੇ) ਦੇ ਮੌਕੇ 'ਤੇ ਅੱਜ ਲਾਈਵ ਹੋ ਗਈ।

ਇਹ ਛੋਟੀ ਫਿਲਮ, ਜਿਸਦਾ ਸਿਰਲੇਖ **'ਪਿੱਛੇ ਰਹੋ, ਬਾਹਰ ਰਹੋ, ਸੁਰੱਖਿਅਤ ਰਹੋ' (‘Stay Back, Stay Out, Stay Safe’)** ਹੈ, ਪੋਰਟ ਆਫ਼ ਲੰਡਨ ਅਥਾਰਟੀ (PLA) ਦੀ ਅਗਵਾਈ ਵਾਲੀ ਇੱਕ ਮੁਹਿੰਮ ਦਾ ਹਿੱਸਾ ਹੈ, ਜਿਸਦਾ ਉਦੇਸ਼ ਨੌਜਵਾਨਾਂ ਨੂੰ ਸੁਰੱਖਿਅਤ ਰੱਖਣਾ ਅਤੇ ਟੇਮਜ਼ ਦਰਿਆ ਵਿੱਚ ਅਚਾਨਕ ਡੁੱਬਣ ਦੀਆਂ ਘਟਨਾਵਾਂ ਨੂੰ ਰੋਕਣਾ ਹੈ। ਇਹ ਮੁਹਿੰਮ ਦਰਿਆ ਦੇ ਕਿਨਾਰੇ ਦੇ ਬਹੁਤ ਨੇੜੇ ਤੈਰਾਕੀ ਕਰਨ, ਪਾਣੀ ਵਿੱਚ ਚੱਲਣ, ਜਾਂ ਖੇਡਣ ਦੇ ਲੁਕੇ ਹੋਏ ਖ਼ਤਰਿਆਂ ਨੂੰ ਉਜਾਗਰ ਕਰੇਗੀ।

ਟੇਮਜ਼ ਇੱਕ ਜਵਾਰੀ ਦਰਿਆ ਹੈ ਅਤੇ ਲਗਭਗ 5 ਮੀਲ ਪ੍ਰਤੀ ਘੰਟਾ ਦੀ ਰਫਤਾਰ ਨਾਲ ਵਹਿ ਸਕਦਾ ਹੈ। ਭਾਵੇਂ ਇਹ ਤੇਜ਼ ਨਾ ਲੱਗੇ, ਪਰ ਇਹ ਸਭ ਤੋਂ ਮਹਾਨ ਓਲੰਪੀਅਨਾਂ ਤੋਂ ਵੀ ਤੇਜ਼ ਹੈ – ਜਦਕਿ ਮਾਈਕਲ ਫੈਲਪਸ ਵਰਗੇ ਚੋਟੀ ਦੇ ਚੈਂਪੀਅਨ ਲਗਭਗ 4.5 ਮੀਲ ਪ੍ਰਤੀ ਘੰਟਾ ਦੀ ਰਫਤਾਰ ਨਾਲ ਤੈਰਾਕੀ ਕਰਦੇ ਹਨ।

ਇਹੀ ਕਾਰਨ ਹੈ ਕਿ ਜਵਾਰੀ ਟੇਮਜ਼ ਦਰਿਆ ਵਿੱਚ ਦਾਖਲ ਹੋਣਾ ਇੰਨਾ ਖ਼ਤਰਨਾਕ ਹੋ ਸਕਦਾ ਹੈ। ਇਸ ਸਾਲ ਹੁਣ ਤੱਕ, RNLI ਨੇ ਜਵਾਰੀ ਟੇਮਜ਼ ਦਰਿਆ 'ਤੇ ਲਗਭਗ 1,250 ਕਾਲਾਂ 'ਤੇ ਪ੍ਰਤੀਕਿਰਿਆ ਕੀਤੀ ਹੈ।

ਹਰ ਸਾਲ, ਅਸੀਂ ਜਵਾਰੀ ਟੇਮਜ਼ ਦਰਿਆ ਵਿੱਚ ਦਾਖਲ ਹੋਣ ਅਤੇ ਮਰਨ ਵਾਲੇ ਲੋਕਾਂ ਦੀਆਂ ਦੁਖਦਾਈ ਕਹਾਣੀਆਂ ਸੁਣਦੇ ਹਾਂ। ਅਕਸਰ ਇਹ ਘਟਨਾਵਾਂ ਵੱਧ ਗਰਮ ਮਹੀਨਿਆਂ ਦੌਰਾਨ ਵਾਪਰਦੀਆਂ ਹਨ, ਜਦੋਂ ਦਰਿਆ ਸ਼ਾਂਤ ਅਤੇ ਆਕਰਸ਼ਕ ਲੱਗਦਾ ਹੈ, ਪਰ ਹੇਠਾਂ, ਵਹਾਅ ਤੇਜ਼ ਹੁੰਦਾ ਹੈ, ਤਾਪਮਾਨ ਖ਼ਤਰਨਾਕ ਤੌਰ 'ਤੇ ਘੱਟ ਹੁੰਦਾ ਹੈ, ਅਤੇ ਕਿਨਾਰੇ ਅਤੇ ਦਰਿਆ ਦਾ ਤਲ ਅਣਪਛਾਤੇ ਹੁੰਦੇ ਹਨ ਜਿੱਥੇ ਲੁਕੇ ਹੋਏ ਡੂੰਘੇ ਟੋਏ, ਤਿਲਕਣ ਵਾਲੀਆਂ ਸਤ੍ਹਾਵਾਂ, ਅਤੇ ਡੂੰਘਾਈ ਵਿੱਚ ਅਚਾਨਕ ਤਬਦੀਲੀਆਂ ਹੁੰਦੀਆਂ ਹਨ।

ਦਰਅਸਲ, ਬਹੁਤ ਜ਼ਿਆਦਾ ਗਰਮੀ ਵਾਲੇ ਦਿਨਾਂ ਵਿੱਚ ਪੂਰੇ ਯੂ.ਕੇ. ਵਿੱਚ ਆਮ ਗਰਮੀ ਦੇ ਦਿਨਾਂ ਦੇ ਮੁਕਾਬਲੇ ਤਿੰਨ ਗੁਣਾ ਵੱਧ ਅਚਾਨਕ ਡੁੱਬਣ ਦੇ ਹਾਦਸੇ ਹੁੰਦੇ ਹਨ।

**ਪੋਰਟ ਆਫ਼ ਲੰਡਨ ਅਥਾਰਟੀ ਦੇ ਸੀ.ਈ.ਓ., ਰੌਬਿਨ ਮੌਰਟਿਮਰ ਕਹਿੰਦੇ ਹਨ:** *"ਜਵਾਰੀ ਟੇਮਜ਼ ਦਰਿਆ ਇੱਕ ਪ੍ਰਤੀਕ ਅਤੇ ਸੁੰਦਰ ਸਥਾਨ ਹੈ, ਪਰ ਇਹ ਖੇਡ ਦਾ ਮੈਦਾਨ ਨਹੀਂ ਹੈ। ਸਤ੍ਹਾ ਦੇ ਹੇਠਾਂ ਇੱਕ ਤੇਜ਼ੀ ਨਾਲ ਵਹਿਣ ਵਾਲਾ ਜਵਾਰੀ ਦਰਿਆ ਹੈ ਜੋ ਦੁਨੀਆ ਦੇ ਮਹਾਨ ਤੈਰਾਕਾਂ 'ਤੇ ਵੀ ਹਾਵੀ ਹੋ ਸਕਦਾ ਹੈ।"*

**PLA ਦੇ ਚੀਫ਼ ਹਾਰਬਰ ਮਾਸਟਰ, ਜੇਮਸ ਸਟ੍ਰਾਈਡ ਨੇ ਸਪੱਸ਼ਟ ਸੰਦੇਸ਼ ਦਿੱਤਾ:** *“ਹਰ ਗਰਮੀ ਵਿੱਚ, ਇੱਕ ਗਲਤ ਕਦਮ ਕਾਰਨ ਜ਼ਿੰਦਗੀਆਂ ਖਤਮ ਹੋ ਜਾਂਦੀਆਂ ਹਨ ਜਾਂ ਹਮੇਸ਼ਾ ਲਈ ਬਦਲ ਜਾਂਦੀਆਂ ਹਨ। ਇਸ ਲਈ ਕਿਰਪਾ ਕਰਕੇ ਟੇਮਜ਼ ਦਰਿਆ ਨਾਲ ਖਿਲਵਾੜ ਨਾ ਕਰੋ: ਕਿਨਾਰੇ ਤੋਂ ਪਿੱਛੇ ਰਹੋ, ਪਾਣੀ ਤੋਂ ਬਾਹਰ ਰਹੋ, ਅਤੇ ਸੁਰੱਖਿਅਤ ਰਹੋ।”*

**RNLI ਜਲ ਸੁਰੱਖਿਆ ਮੁਖੀ, ਗਾਈ ਐਡਿੰਗਟਨ ਨੇ ਕਿਹਾ:** *“RNLI ਵਿਖੇ, ਸਾਡੀ ਤਰਜੀਹ ਲੋਕਾਂ ਨੂੰ ਸੁਰੱਖਿਅਤ ਢੰਗ ਨਾਲ ਪਾਣੀ ਦਾ ਆਨੰਦ ਲੈਣ ਵਿੱਚ ਮਦਦ ਕਰਨਾ ਹੈ। ਇਸ ਲਈ ਅਸੀਂ ਪੋਰਟ ਆਫ਼ ਲੰਡਨ ਅਥਾਰਟੀ ਦੇ ਸੰਦੇਸ਼ ਦਾ ਪੂਰਾ ਸਮਰਥਨ ਕਰਦੇ ਹਾਂ: ਕਿਸੇ ਨੂੰ ਵੀ ਜਵਾਰੀ ਟੇਮਜ਼ ਦਰਿਆ ਵਿੱਚ ਤੈਰਾਕੀ ਨਹੀਂ ਕਰਨੀ ਚਾਹੀਦੀ ਜਾਂ ਦਾਖਲ ਨਹੀਂ ਹੋਣਾ ਚਾਹੀਦਾ। ਇਹ ਇੱਕ ਖ਼ਤਰਨਾਕ, ਤੇਜ਼ੀ ਨਾਲ ਵਗਣ ਵਾਲਾ, ਚੱਲਦਾ ਦਰਿਆ ਹੈ। ਸਭ ਤੋਂ ਸੁਰੱਖਿਅਤ ਸਲਾਹ ਇਹ ਹੈ ਕਿ ਪੂਰੀ ਤਰ੍ਹਾਂ ਬਾਹਰ ਰਹੋ। ਜੇ ਤੁਸੀਂ ਤੈਰਾਕੀ ਕਰਨਾ ਚਾਹੁੰਦੇ ਹੋ, ਤਾਂ ਕਿਸੇ ਲਾਈਫਗਾਰਡ ਵਾਲੇ ਬੀਚ 'ਤੇ ਜਾਓ ਜਿੱਥੇ ਹਾਲਾਤਾਂ ਦੀ ਨਿਗਰਾਨੀ ਕੀਤੀ ਜਾਂਦੀ ਹੈ।"*

“ਜੇਕਰ ਤੁਸੀਂ ਅਚਾਨਕ ਪਾਣੀ ਵਿੱਚ ਡਿੱਗ ਪੈਂਦੇ ਹੋ, ਤਾਂ ਜਿਉਣ ਲਈ ਤੈਰੋ (Float to Live) ਦੇ ਸਿਧਾਂਤ ਨੂੰ ਯਾਦ ਰੱਖੋ। ਆਪਣਾ ਸਿਰ ਪਿੱਛੇ ਵੱਲ ਝੁਕਾਓ, ਕੰਨ ਪਾਣੀ ਵਿੱਚ ਡੁੱਬੇ ਹੋਣ। ਸ਼ਾਂਤ ਰਹੋ ਅਤੇ ਸਧਾਰਨ ਢੰਗ ਨਾਲ ਸਾਹ ਲੈਣ ਦੀ ਕੋਸ਼ਿਸ਼ ਕਰੋ। ਜੇ ਲੋੜ ਹੋਵੇ ਤਾਂ ਤੈਰਦੇ ਰਹਿਣ ਲਈ ਆਪਣੇ ਹੱਥਾਂ ਅਤੇ ਲੱਤਾਂ ਨੂੰ ਹਿਲਾਓ। ਜੇ ਤੁਹਾਡੀਆਂ ਲੱਤਾਂ ਡੁੱਬਦੀਆਂ ਹਨ ਤਾਂ ਕੋਈ ਗੱਲ ਨਹੀਂ - ਅਸੀਂ ਸਾਰੇ ਵੱਖਰੇ ਢੰਗ ਨਾਲ ਤੈਰਦੇ ਹਾਂ। ਅਜਿਹਾ ਕਰਨ ਨਾਲ, ਤੁਸੀਂ ਆਪਣੇ ਆਪ ਨੂੰ ਆਰਾਮ ਕਰਨ ਅਤੇ ਆਪਣਾ ਸਾਹ ਠੀਕ ਕਰਨ ਦਾ ਮੌਕਾ ਦਿੰਦੇ ਹੋ। ਫਿਰ ਤੁਸੀਂ ਮਦਦ ਮੰਗ ਸਕਦੇ ਹੋ ਜਾਂ ਤੈਰ ਕੇ ਸੁਰੱਖਿਅਤ ਥਾਂ 'ਤੇ ਜਾ ਸਕਦੇ ਹੋ।”

ਇਹ ਮੁਹਿੰਮ ਉਦੋਂ ਸ਼ੁਰੂ ਹੋ ਰਹੀ ਹੈ ਜਦੋਂ ਸਕੂਲਾਂ ਵਿੱਚ ਗਰਮੀਆਂ ਦੀਆਂ ਛੁੱਟੀਆਂ ਹਨ, ਇੱਕ ਅਜਿਹਾ ਸਮਾਂ, ਜਦੋਂ ਨੌਜਵਾਨਾਂ ਦੇ ਬਿਨਾਂ ਨਿਗਰਾਨੀ ਦੇ ਬਾਹਰ ਹੋਣ ਜਾਂ ਠੰਡਕ ਲਈ ਥਾਂਵਾਂ ਲੱਭਣ ਦਾ ਮਨ ਕਰਨ ਦੀ ਜ਼ਿਆਦਾ ਸੰਭਾਵਨਾ ਹੁੰਦੀ ਹੈ।

PLA ਸਥਾਨਕ ਸਕੂਲਾਂ, ਬੋਰੋ ਕੌਂਸਲਾਂ, ਅਤੇ ਨੌਜਵਾਨ ਪਹੁੰਚ ਟੀਮਾਂ ਨਾਲ ਮਿਲ ਕੇ ਇੱਕ ਟੂਲਕਿੱਟ ਸਾਂਝੀ ਕਰਨ ਲਈ ਕੰਮ ਕਰ ਰਹੀ ਹੈ, ਜੋ ਦਰਿਆ ਦੇ ਮੌਜੂਦ ਅਸਲ ਖ਼ਤਰਿਆਂ ਬਾਰੇ ਜਾਗਰੂਕਤਾ ਵਧਾ ਕੇ ਸੰਦੇਸ਼ ਫੈਲਾਉਣ ਅਤੇ ਨੌਜਵਾਨਾਂ ਨੂੰ ਸੁਰੱਖਿਅਤ ਰੱਖਣ ਵਿੱਚ ਮਦਦ ਕਰਨ ਲਈ ਤਿਆਰ ਕੀਤੀ ਗਈ ਹੈ।

ਵਧੇਰੇ ਜਾਣਕਾਰੀ ਲਈ, ਜਾਂ ਫਿਲਮ ਦੇਖਣ ਲਈ, [ਪੀ.ਐਲ.ਏ. ਮੁਹਿੰਮ ਦੀ ਵੈੱਬਸਾਈਟ ਜਾਂ ਲਿੰਕ]। ਤੇ ਜਾਓ

ਜੋ ਕੋਈ ਵੀ ਟੇਮਜ਼ ਦਰਿਆ ਦਾ ਸੁਰੱਖਿਅਤ ਢੰਗ ਨਾਲ ਆਨੰਦ ਲੈਣਾ ਚਾਹੁੰਦਾ ਹੈ, PLA ਦੀ ਵੈੱਬਸਾਈਟ 'ਤੇ ਲੰਡਨ, ਕੈਂਟ ਅਤੇ ਐਸੈਕਸ ਵਿੱਚ ਸੁਰੱਖਿਅਤ ਢੰਗ ਨਾਲ ਸੇਲਿੰਗ, ਰੋਇੰਗ, ਸੈਰ ਅਤੇ ਤੈਰਾਕੀ ਦੇ ਪਾਠਾਂ ਦਾ ਆਨੰਦ ਲੈਣ ਦੇ ਬਹੁਤ ਸਾਰੇ ਵਧੀਆ ਮੌਕਿਆਂ ਬਾਰੇ ਜਾਣਕਾਰੀ ਹੈ।

ਇਸ ਤੋਂ ਇਲਾਵਾ, ਹਰ ਸਾਲ PLA ਦਾ ਐਕਟਿਵ ਟੇਮਜ਼ ਪ੍ਰੋਗਰਾਮ ਹਜ਼ਾਰਾਂ ਲੋਕਾਂ ਨੂੰ ਟੇਮਜ਼ ਦਰਿਆ 'ਤੇ ਜਾਂ ਇਸਦੇ ਨੇੜੇ ਦੀਆਂ ਗਤੀਵਿਧੀਆਂ ਵਿੱਚ ਸੁਰੱਖਿਅਤ ਢੰਗ ਨਾਲ ਹਿੱਸਾ ਲੈਣ ਵਿੱਚ ਮਦਦ ਕਰਦਾ ਹੈ। ਤੁਸੀਂ ਇੱਥੇ ਹੋਰ ਜਾਣ ਸਕਦੇ ਹੋ: <https://pla.co.uk/water-safety>

ਸਮਾਪਤ

ਸੰਪਾਦਕ ਲਈ ਨੋਟਸ

ਪੁਟਨੀ ਦੇ ਪੂਰਬ ਵੱਲ, ਟੇਮਜ਼ ਦਰਿਆ ਵਿੱਚ ਤੈਰਾਕੀ 'ਤੇ ਪਾਬੰਦੀਆਂ ਲਗਾਉਣ ਵਾਲੇ ਉਪ-ਨਿਯਮ ਹਨ। ਜਿਵੇਂ-ਜਿਵੇਂ ਦਰਿਆ ਪੱਛਮ ਅਤੇ ਅੰਦਰੂਨੀ ਹਿੱਸੇ ਵੱਲ ਜਾਂਦਾ ਹੈ, ਗਤੀਵਿਧੀਆਂ ਅਤੇ ਦਰਿਆ ਵਿੱਚ ਤੈਰਾਕੀ ਨੂੰ ਸੁਰੱਖਿਅਤ ਢੰਗ ਨਾਲ ਪ੍ਰਬੰਧਿਤ ਕਰਨ ਲਈ ਅਜੇ ਵੀ ਸਾਵਧਾਨੀ ਦੀ ਲੋੜ ਹੈ।

**ਪੋਰਟ ਆਫ਼ ਲੰਡਨ ਅਥਾਰਟੀ (PLA)**

ਜਵਾਰੀ ਟੇਮਜ਼ ਦਰਿਆ ਦੇ 95 ਮੀਲ ਨੂੰ ਕਵਰ ਕਰਦੇ ਹੋਏ, ਪੋਰਟ ਆਫ਼ ਲੰਡਨ ਅਥਾਰਟੀ (PLA) ਵਪਾਰਕ ਅਤੇ ਘੁੰਮਣ ਆਉਣ ਵਾਲੇ ਉਪਭੋਗਤਾਵਾਂ ਨੂੰ ਸੁਰੱਖਿਅਤ ਰੱਖਣ ਲਈ ਕੰਮ ਕਰਦੀ ਹੈ, ਵਾਤਾਵਰਣ ਦੀ ਰੱਖਿਆ ਕਰਦੀ ਹੈ ਅਤੇ ਇਸ ਵਿੱਚ ਵਾਧਾ ਕਰਦੀ ਹੈ ਅਤੇ ਵਪਾਰ ਅਤੇ ਯਾਤਰਾ ਲਈ ਦਰਿਆ ਦੀ ਵਰਤੋਂ ਨੂੰ ਉਤਸ਼ਾਹਿਤ ਕਰਦੀ ਹੈ। । ਇੱਕ ਟਰੱਸਟ ਪੋਰਟ ਹੋਣ ਦੇ ਨਾਤੇ, PLA ਦੇ ਕੋਈ ਸ਼ੇਅਰਧਾਰਕ ਨਹੀਂ ਹਨ ਅਤੇ ਇਹ ਵਰਤਮਾਨ ਅਤੇ ਭਵਿੱਖ ਵਿੱਚ ਗਾਹਕਾਂ ਅਤੇ ਹਿੱਸੇਦਾਰਾਂ ਦੇ ਲਾਭ ਲਈ ਕੰਮ ਕਰਦਾ ਹੈ।

[ਪੋਰਟ ਆਫ ਲੰਡਨ ਅਥਾਰਟੀ (pla.co.uk)](https://www.pla.co.uk/)