



لوازمات

سرکا پہناؤ

- ہر ایک کو سر پر اونی ٹوپی (toque) پہننے کی ضرورت ہے۔
- ایک موٹی اونی ٹوپی ٹھنڈے دنوں کیلئے اور ایک باریک ٹوپی گرم دنوں کیلئے۔
- ٹھنڈے اور ہوادار موسم میں چہرے کو ڈھانپنے کیلئے اور پالے کی مار (frostbite) سے بچاؤ کیلئے گردن کے گرد ایک مفلر پہننا چاہیئے۔ اس کیلئے اسکارف ٹھیک نہیں رہتے کیونکہ وہ الجھ جاتے ہیں اور اکثر اوقات نیچے گر جاتے ہیں۔

ہاتھ

- بے انگلی دستائے (mittens) عام دستانوں کے مقابلے میں کافی زیادہ گرم ہوتے ہیں۔
- ایسے بے انگلی دستائے جن کی بیرونی پرت پر برف نہیں جمی وہ نسبتاً زیادہ خشک اور گرم رہیں گے۔

جراہیں

- ہمیشہ جراہوں کے ایک نئے خشک جوڑے کے ساتھ ابتدا کریں۔
- جراہیں اون یا پولی پروپیلین کی ہونی چاہئیں، سوتی نہیں۔
- جراہوں پر زیادہ نہیں نہ چڑھائیں کہ وہ زیادہ موٹی ہو جائیں، ایسا کرنا اصل میں توقع کے برخلاف کردیتا ہے اور اس سے سردی زیادہ محسوس ہوگی۔ اپنے پاؤں کی انگلیوں کو حرکت دینے کیلئے بوٹوں کے اندر آپ کے پاس گنجائش ہونی چاہیئے۔

اور صرف اسکی (SKI) کریں!

چست رہیں! سخت کوشش اور تفریح کر کے خود کو گرم رکھیں: اسکی (ski) کریں، اپنے بازوؤں کو دائروں کی صورت میں گھمائیں اور اوپر نیچے پھدکیں، اور آپ تھوڑی دیر میں گرم ہوجائیں گے۔

دیہاتی کھلے علاقوں اور ڈھلوان پر اسکی انگ (SKIING)

سازو سامان جس کی آپ کو دیہاتی کھلے علاقوں اور ڈھلوان پر اسکی انگ کیلئے ضرورت ہے

- اسکیز (skis) جو آپ کے سائز اور وزن کے مطابق ہوں
- بوٹس اور بانڈنگز

تہیں (LAYERING)

متعدد کپڑے پہننا موٹے کپڑوں کے ایک یا دو عدد جوڑے پہننے سے بہتر ہے۔ یہ آپ کو آزادانہ نقل و حرکت کرنے دیں گے اور یہ بدن کے ساتھ زیادہ حرارت محفوظ رکھتے ہیں۔ جیسے جیسے سرگرمی کی سطح بڑھتی ہے تہوں کو ضرورت کے مطابق گھٹایا یا بڑھایا بھی جا سکتا ہے۔ یہ ذہن میں رکھیں کہ برف میں پہننے والی پتلون اور سر دیوں کی جیکٹ پہنی جا سکتی ہے، لیکن وہ طلباء جوانہیں پہنیں گے وہ اپنی نقل و حرکت میں دشواری محسوس کریں گے اور انہیں اکثر اوقات بہت زیادہ گرمی محسوس ہوگی۔



www.swissask.ca

Funded by:

Financé par :



Immigration, Refugees
and Citizenship Canada

Immigration, Réfugiés
et Citoyenneté Canada





- جب آپ دریاؤں یا جھیلوں پر اسکیٹنگ کر رہے ہوں یا برف سے تعلق رکھنے والی کوئی کھیلیں کھیل رہے ہوں (جیسے کہ برف کے نیچے سے مچھلیاں پکڑنا یا برفانی جوتے پہن کر برف پر چلنا)، تو ہمیشہ اپنے ساتھ ایک سیٹی اور رسی لے کر جائیں۔ اس طرح، اگر کوئی برف سے نیچے گر جاتا ہے تو آپ کی رسی مدد کیلئے آپ کا عظیم ہتھیار ہوگی۔ سیٹی سے دوسروں کو پتہ چل جاتا ہے کہ آپ کسی مشکل میں گرفتار ہیں۔
- برف میں جزوی طور پر دھنسی ہوئی اشیاء کے ارد گرد کی برف سے ہوشیار رہیں، جیسے کہ درخت، شہنیر، جھاڑیاں، پشتے یا ڈیموں کے ڈھانچے۔
- کسی گروپ کے ساتھ اسکیٹ کریں – کبھی اکیلے نہ کریں اور محفوظ علاقوں میں رہیں، جہاں رکاوٹیں نہ ہوں اور وہ ٹریفک سے دور ہوں۔



برف گاڑی کے ذریعے برف پر پھسلنا یا سلیج رانی کرنا

- ایک بیلمیٹ پہنیں، جس کے نیچے ایک پتلی گرم ٹوپی پہنیں۔ ایک اسکی کرنے یا باکی کھیلنے والی بیلمیٹ پہننے کا مشورہ دیا جاتا ہے کیونکہ انہیں ٹھنڈے موسم میں استعمال کرنے اور اسی طرح کی اترانیوں اور ان سے نیچے آنے کی رفتار کیلئے تیار کیا جاتا ہے۔
- ایک ایسی پہاڑی چنیں جو درختوں، چٹانوں، اور دیگر خطرات سے پاک ہو اور اسکے پینڈے میں حفاظت سے رکنے کیلئے ہموار جگہ ہو، جو سڑکوں اور گلیوں سے دور ہو۔
- پہاڑی کے درمیان میں پھسلتے ہوئے نیچے جائیں اور جب آپ اس کے نشیب میں پہنچیں تو فوری طور پر دوسروں کے راستے سے ہٹ جائیں۔
- پہاڑی کے ایک جانب سے چڑھیں جب کہ دوسرے برف گاڑی سواروں پر نظر رکھیں۔
- جب آپ بابر سردی میں ہوتے ہیں اور سانس لینا دشوار ہوتا ہے، تو آپ سانس کے ذریعے اپنے بدن کا بہت سا پانی ضائع کر دیتے ہیں۔
- اس پانی کو واپس لینے کا بہترین طریقہ یہ ہے کہ مائع پینیں! گرم مشروبات اور سوپ آپ کے جسم میں پانی کی مقدار قائم رکھتے ہیں اور جب بابر سردی ہوتی ہے یہ آپ کو اندر سے گرم رکھتے ہیں۔
- جب کچھ گرم پینے کیلئے رکیں، تو خود کو گرم کرنے کیلئے پہلے چند منٹوں کیلئے اندر چلے جائیں۔



اسکیٹنگ

- کینیڈین سٹینڈرڈز ایسوسی ایشن - سی ایس اے (Canadian Standards Association - CSA) کے منظور شدہ ہاکی بیلمیٹ پہنیں کیونکہ ان بیلمیٹوں کو برف پر گرنے کیلئے ٹیسٹ کیا جاتا ہے۔
- آپ کے بچے کے اسکیٹس مکمل طور پر فٹ ہونے چاہئیں اور انہیں ٹخنوں کو سپورٹ فراہم کرنی چاہیئے۔
- اسکیٹس بہت تنگ نہیں ہونے چاہئیں۔
- اسکیٹس تیز دھاروں والے ہونے چاہئیں!
- جب اسکیٹس کو اٹھا کر لے جا رہے ہوں، تو ان پر اسکیٹس گارڈ لگے ہونے ہوں۔
- جب جھیلوں یا دریاؤں پر اسکیٹنگ کر رہے ہوں، تو اس بات کو یقینی بنائیں کہ برف ہموار ہے اور وہ کم از کم 15 سینٹی میٹر یا 6 انچ موٹی ہے۔ تازہ جمی ہوئی برف یا کھلے پانی والے حصوں کی برف سے دور رہیں۔ جب برف کی سلامتی کا اندازہ لگا رہے ہوں تو ایک اصول ہے جس پر عمل کریں: "اگر یہ گاڑھی اور نیلی ہے، تو یہ قابل بھروسہ ہے۔ اگر یہ پتلی اور خستہ ہے، تو یہ بہت خطرناک ہے۔" گہری نیلی، شفاف برف ہمیشہ بہت ہی مستحکم ہوتی ہے، جبکہ سفید، بادلوں کی طرح نظر آنے والی برف نسبتاً کمزور ہوتی ہے۔