

# 5 ਤੋਂ 12 ਸਾਲ ਦੇ ਬੱਚਿਆਂ ਦੇ ਮਾਪਿਆਂ ਲਈ Water Smart® ਸੁਝਾਅ

ਕੈਨੇਡਾ ਦੇ ਲਾਈਫਗਾਰਡ ਮਾਹਰ ਲਾਈਫਸੇਵਿੰਗ ਸੋਸਾਇਟੀ ਵੱਲੋਂ



## ਡੁੱਬਣ ਬਾਰੇ

- ਡੁੱਬਣਾ 10 ਤੋਂ ਘੱਟ ਉਮਰ ਦੇ ਬੱਚਿਆਂ ਵਿੱਚ ਦੂਜਾ ਮੌਤ ਦਾ ਰੋਕਿਆ ਜਾ ਸਕਣ ਵਾਲਾ ਮੁੱਖ ਕਾਰਨ ਹੈ।
- ਕੈਨੇਡਾ ਵਿੱਚ ਲਗਭਗ 500 ਲੋਕ ਹਰ ਸਾਲ ਡੁੱਬਦੇ ਹਨ।
- ਡੁੱਬਣਾ ਤੇਜ਼ ਅਤੇ ਸ਼ਾਂਤ ਹਤਿਆਰਾ ਹੈ। ਇਹ 10 ਸਕਿੰਟ ਵਰਗੇ ਘੱਟ ਸਮੇਂ ਵਿੱਚ ਹੋ ਸਕਦਾ ਹੈ। ਵਿਰਲੇ ਹੀ ਹੁੰਦਾ ਹੈ ਕਿ ਪੀੜਤ ਵਿਅਕਤੀ ਆਵਾਜ਼ ਦੇਣ, ਹੱਥ ਹਿਲਾਉਣ ਜਾਂ ਇਸ਼ਾਰਾ ਕਰਨ ਕਿਉਂਕਿ ਉਹ ਆਪਣਾ ਸਿਰ ਪਾਣੀ ਤੋਂ ਉੱਪਰ ਨਹੀਂ ਰੱਖ ਸਕਦੇ ਹਨ।
- ਡੁੱਬਣ ਵਾਲੇ ਬੱਚਿਆਂ ਵਿੱਚੋਂ ਅੱਧੇ ਤੋਂ ਜ਼ਿਆਦਾ ਇਕੱਲੇ ਹੁੰਦੇ ਹਨ।

## ਮਾਪਿਓ, ਤੁਸੀਂ ਆਪਣੇ ਬੱਚੇ ਦੇ ਲਾਈਫਗਾਰਡ ਹੋ

- ਆਪਣੇ ਬੱਚਿਆਂ ਨੂੰ ਤੈਰਾਕੀ ਦੀ ਸਿਖਲਾਈ ਵਿੱਚ ਭਰਤੀ ਕਰੋ। ਘੱਟੋ-ਘੱਟ, ਉਹਨਾਂ ਨੂੰ ਲਾਈਫਸੇਵਿੰਗ ਸੋਸਾਇਟੀ ਦੇ Swim to Survive (ਬਚਣ ਵਾਤੇ ਤੈਰਨਾ) ਮਿਆਰ ਪੂਰਾ ਕਰਨ ਦੇ ਸਮਰੱਥ ਹੋਣਾ ਚਾਹੀਦਾ ਹੈ – ਡੂੰਘੇ ਪਾਣੀ ਵਿੱਚ ਰੋਲ ਕਰਨਾ, 1 ਮਿੰਟ ਲਈ ਪੈਰ ਚਲਾਉਣੇ ਅਤੇ 50 ਮੀਟਰ ਤੈਰਨਾ।
- ਉਹਨਾਂ ਖੇਤਰਾਂ ਵਿੱਚ ਤੈਰਾਕੀ ਕਰੋ ਜਿਨ੍ਹਾਂ ਦੀ ਲਾਈਫਗਾਰਡ ਦੁਆਰਾ ਨਿਗਰਾਨੀ ਕੀਤੀ ਜਾਂਦੀ ਹੈ। ਯਕੀਨੀ ਬਣਾਓ ਕਿ ਜਿਨ੍ਹਾਂ ਖੇਤਰਾਂ ਵਿੱਚ ਲਾਈਫਗਾਰਡ ਨਹੀਂ ਹੈ ਉਹਨਾਂ ਵਿੱਚ ਚੌਕਸ ਬਾਲਗ ਵਿਅਕਤੀ ਦੁਆਰਾ ਨਿਗਰਾਨੀ ਕੀਤੀ ਜਾਵੇ। ਪਿਛਲੇ ਵਿਹੜੇ ਵਾਲੇ ਪੂਲ ਵਿੱਚ, ਕਿਸੇ ਬਾਲਗ ਵਿਅਕਤੀ ਨੂੰ "ਰਖਵਾਲੇ" ਦੇ ਰੂਪ ਵਿੱਚ ਮਨੋਨੀਤ ਕਰੋ।
- ਜ਼ੋਰ ਦਿਓ ਕਿ ਤੁਹਾਡਾ ਬੱਚਾ ਹਮੇਸ਼ਾ ਕਿਸੇ ਦੇਸਤ ਦੇ ਨਾਲ ਤੈਰਾਕੀ ਕਰੇ, ਕਦੇ ਵੀ ਇਕੱਲੇ ਨਹੀਂ।
- ਇਹ ਨਿਯਮ ਬਣਾਓ ਕਿ ਕਮਜ਼ੋਰ ਜਾਂ ਤੈਰਾਕੀ ਨਾ ਕਰਨ ਵਾਲੇ ਲੋਕ ਲਾਈਫਜੈਕਟ ਪਹਿਨਣ।
- ਸਿਖਲਾਈ ਲਵੋ। ਯਕੀਨੀ ਬਣਾਓ ਕਿ ਪਰਿਵਾਰ ਦੇ ਮੈਂਬਰ ਜ਼ਿੰਦਗੀ ਬਚਾਉਣ ਦੇ ਹੁਨਰ ਸਿੱਖਣ।



ਸਾਰੇ ਬੱਚਿਆਂ ਨੂੰ ਤੈਰਨਾ ਸਿੱਖਣਾ ਚਾਹੀਦਾ ਹੈ। ਅਸੀਂ ਉਹਨਾਂ ਨੂੰ ਸਿਖਾ ਸਕਦੇ ਹਾਂ। ਵਧੇਰੇ ਜਾਣਕਾਰੀ ਲਈ, [www.lifesavingsociety.com](http://www.lifesavingsociety.com) 'ਤੇ ਜਾਓ। ਜਾਂ ਆਪਣੇ ਸਥਾਨਕ ਪੂਲ ਨਾਲ ਸੰਪਰਕ ਕਰੋ।