

Swim to Survive®
Lifesaving Society



ارتد ملابسك
سنذهب للسباحة

افعلها. من أجل نفسك. من أجل أصدقائك

Swim to Survive®
Lifesaving Society



PPL
FITNESS
& HEALTH SPA PRODUCTS

 Ontario

Teaching Children's Safety

 **Stephanie Gaetz**
KEEPSAFE FOUNDATION



LIFESAVING SOCIETY
The Lifeguarding Experts

لمزيد من المعلومات، توجه إلى www.lifesavingsociety.com

هيا أطفالك ليكونوا آمنين مدى الحياة حوالي المياه. وبالإضافة إلى برنامج السباحة من أجل النجاة+، اتصل بالمسيح المحلي وسجلهم في دروس تعلم السباحة. برنامج السباحة من أجل النجاة+ ليس بديلاً عن دروس السباحة الاعتيادية.

Teaching Children's Safety
 **Stephanie Gaetz**
KEEPSAFE FOUNDATION

PPL
FITNESS
& HEALTH SPA PRODUCTS

 Ontario

 LIFESAVING SOCIETY
The Lifeguarding Experts

لماذا الملابس؟

لأن الواقع هكذا – عندما يسقط الأشخاص في المياه، فإنهم لا يقصدون ذلك في العادة وربما كانوا غير مرتدين لملابس السباحة.

الأمر أصعب مما تظن – فالسباحة بالملابس تتطلب قدرًا أكبر من القوة والتحمل من السباحة بملابس السباحة.

بالإضافة إلى مهارات السباحة الشخصية من أجل النجاة، سيتعلم المشاركون في برنامج السباحة من أجل النجاة+ كيفية مساعدة صديق في مشكلة دون تعريض أنفسهم للخطر.

سيتعلم المشاركون ما يلي وسيتدربون عليه:

- البقاء آمنين (البقاء على منصة أو على بر)،
- الحصول على المساعدة (الاتصال بالكبار أو ٩١١)،
- حسن التقدير لمساعدة صديق على النجاة (التحدث إليه، إلقاء شيء، أو الوصول إليهم).

حوادث المياه يمكن أن تقع في أي مكان. وسيساعد برنامج السباحة من أجل النجاة+ على صون أطفالك في أنحاء المياه الآن ولسنوات أخرى قادمة.

برنامج "السباحة من أجل النجاة بلس" يعلمهم المهارات اللازمة للنجاة في المواقف المائية الواقعية ومساعدة الأصدقاء بطريقة آمنة.

يستند برنامج السباحة من أجل النجاة+ إلى مهارات السباحة من أجل النجاة ويعزز لديهم حسن التقدير لمساعدة أنفسهم على البقاء آمنين في المياه. ويتعلم المشاركون ما يلي:

- تنفيذ نمط السباحة من أجل النجاة مرتدين ملابسهم (الدوران في المياه العميقة – الوقوف في المياه لمدة دقيقة ١ – السباحة مسافة ٥٠ مترًا)،
- مساعدة صديق سقط في مياه عميقة دون تعريض أنفسهم للخطر، و
- إتمام سباحة اللياقة.

يناسب برنامج السباحة من أجل النجاة+ السابحين من أي مستوى – حيث يتعلم غير السابحين ومجيدو السباحة على حد سواء مهارات قيمة للسباحة والنجاة في المياه.

الصور من تصوير رينيه جونستون

