Swim to Survive®
Lifesaving Society

PPL FITNESS & HEALTH SPA PRODUCTS

Ontario

Teaching Children's Safety.
Stephanie Goetz KEEPSAFE FOUNDATION

LIFESAVING SOCIETY
The Lifeguarding Experts

ਹੋਰ ਜਾਣਕਾਰੀ ਲਈ **www.lifesavingsociety.com** ‘ਤੇ ਜਾਓ

ਆਪਣੇ ਬੱਚੇ ਨੂੰ ਜੀਵਨ ਭਰ ਲਈ ਪਾਣੀ ਦੇ ਨੇੜੇ ਰਹਿਣ ਲਈ ਤਿਆਰ ਕਰੋ। ਸਵਿਮ ਟੂ ਸਰਵਾਈਵ+ ਤੋਂ ਇਲਾਵਾ, ਆਪਣੇ ਸਥਾਨਕ ਪੂਲ ਨਾਲ ਸੰਪਰਕ ਕਰੋ ਅਤੇ ਤੈਰਾਕੀ ਪਾਠਾਂ ਲਈ ਉਹਨਾਂ ਦੇ ਨਾਮ ਲਿਖਵਾਓ। ਸਵਿਮ ਟੂ ਸਰਵਾਈਵ+ ਸਧਾਰਨ ਤੈਰਾਕੀ ਪਾਠਾਂ ਦਾ ਪ੍ਰਤਿਸਥਾਪਨ ਨਹੀਂ ਹੈ।

PUNJABI

Swim to Survive®
Lifesaving Society

ਕੱਪੜੇ ਪਹਿਣ ਲਓ

ਅਸੀਂ ਤੈਰਾਕੀ ਕਰਨ ਜਾ ਰਹੇ ਹਾਂ

ਕਰ ਦਿਖਾਓ। ਆਪਣੇ ਲਈ। ਆਪਣੇ ਦੋਸਤਾਂ ਲਈ

Teaching Children's Safety.
Stephanie Goetz KEEPSAFE FOUNDATION

PPL FITNESS & HEALTH SPA PRODUCTS

Ontario

LIFESAVING SOCIETY
The Lifeguarding Experts

ਸਵਿਮ ਟੂ ਸਰਵਾਈਵ ਪਲੱਸ ਅਸਲ ਜ਼ਿਦਗੀ ਵਿੱਚ ਪਾਣੀ ਦੇ ਨੇੜੇ ਮੁਸ਼ਕਿਲ ਪਰਿਸਥਿਤੀਆਂ ਵਿੱਚ ਜੀਵਿਤ ਰਹਿਣ ਅਤੇ ਸੁਰੱਖਿਅਤ ਰੂਪ ਵਿੱਚ ਕਿਸੇ ਮਿੱਤਰ ਦੀ ਸਹਾਇਤਾ ਕਰਨ ਲਈ ਲੁੜੀਂਦੇ ਕੌਸ਼ਲ ਸਿਖਾਉਂਦਾ ਹੈ।

ਸਵਿਮ ਟੂ ਸਰਵਾਈਵ+ ਸਵਿਸ ਟੂ ਸਰਵਾਈਵ ਦੇ ਕੌਸ਼ਲ ਵਿਕਸਿਤ ਕਰਦਾ ਹੈ ਅਤੇ ਉਹਨਾਂ ਵਿੱਚ ਪਾਣੀ ਦੇ ਨੇੜੇ ਸੁਰੱਖਿਅਤ ਰਹਿਣ ਵਿੱਚ ਮਦਦ ਕਰਨ ਲਈ ਵਧੀਆ ਸਮਝ ਵਿਕਸਿਤ ਕਰਦਾ ਹੈ। ਭਾਗੀਦਾਰ ਹੇਠਲੀਆਂ ਚੀਜ਼ਾਂ ਸਿੱਖਦੇ ਹਨ:

- ਕੱਪੜੇ ਪਹਿਣ ਕੇ ਸਵਿਮ ਟੂ ਸਰਵਾਈਵ ਮਿਆਰ ਪੂਰਾ ਕਰਨਾ (ਗਹਿਰੇ ਪਾਣੀ ਵਿੱਚ ਘੁੰਮ ਕੇ ਡੁਬਕੀ ਲਗਾਉਣਾ – 1 ਮਿੰਟ ਲਈ ਖੜ੍ਹਾ/ਖੜ੍ਹੀ ਰਹਿ ਕੇ ਤੈਰਨਾ – 50 ਮੀਟਰ ਦੀ ਦੂਰੀ ਤੱਕ ਤੈਰਨਾ),
- ਖੁਦ ਨੂੰ ਖਤਰੇ ਵਿੱਚ ਪਾਏ ਬਿਨਾਂ ਗਹਿਰੇ ਪਾਣੀ ਵਿੱਚ ਡਿੱਗੇ ਮਿੱਤਰ ਦੀ ਸਹਾਇਤਾ ਕਰਨਾ, ਅਤੇ
- ਤੰਦਰੁਸਤੀ ਤੈਰਾਕੀ (ਫਿਟਨੈੱਸ ਸਵਿਮ) ਪੂਰੀ ਕਰਨਾ।

ਸਵਿਮ ਟੂ ਸਰਵਾਈਵ+ ਕਿਸੇ ਵੀ ਸਤਰ ਦੇ ਤੈਰਾਕ ਲਈ ਉਚਿਤ ਹੈ – ਗੈਰ-ਤੈਰਾਕ ਅਤੇ ਹੁਸ਼ਿਆਰ ਤੈਰਾਕ ਸਮਾਨ ਢੰਗ ਨਾਲ ਮੁੱਲਵਾਨ ਤੈਰਾਕੀ ਅਤੇ ਪਾਣੀ ਵਿੱਚ ਬਚਾਵ ਦੇ ਕੌਸ਼ਲ ਸਿੱਖਣਗੇ।

ਰੈੱਨ ਜੋਹਨਸਟਨ ਵੱਲੋਂ ਫੋਟੋਆਂ

ਕੱਪੜੇ ਪਹਿਣ ਕੇ ਕਿਉਂ?

ਇਹ ਯਥਾਰਥਵਾਦੀ ਹੈ – ਜਦੋਂ ਲੋਕ ਪਾਣੀ ਵਿੱਚ ਡਿੱਗਦੇ ਹਨ, ਤਾਂ ਆਮ ਤੌਰ 'ਤੇ ਉਹ ਪਾਣੀ ਦੇ ਅੰਦਰ ਨਹੀਂ ਜਾਣਾ ਚਾਹੁੰਦੇ ਹਨ ਅਤੇ ਸੰਭਵ ਤੌਰ 'ਤੇ ਉਹਨਾਂ ਨੇ ਬਾਥਿੰਗ ਸੂਟ ਨਹੀਂ ਪਹਿਇਆ ਹੁੰਦਾ ਹੈ।

ਇਹ ਤੁਹਾਡੀ ਸੋਚ ਤੋਂ ਜ਼ਿਆਦਾ ਮੁਸ਼ਕਿਲ ਹੈ – ਕੱਪੜੇ ਪਹਿਣ ਕੇ ਤੈਰਨ ਵਿੱਚ ਬਾਥਿੰਗ ਸੂਟ ਪਹਿਣ ਕੇ ਤੈਰਨ ਨਾਲੋਂ ਜ਼ਿਆਦਾ ਜ਼ੋਰ ਅਤੇ ਸਹਿਣਸ਼ੀਲਤਾ ਚਾਹੀਦੀ ਹੈ।

ਨਿੱਜੀ ਬਚਾਅ ਤੈਰਾਕੀ ਕੌਸ਼ਲ ਤੋਂ ਇਲਾਵਾ, ਸਵਿਮ ਟੂ ਸਰਵਾਈਵ+ ਦੇ ਭਾਗੀਦਾਰ ਖੁਦ ਨੂੰ ਖਤਰੇ ਵਿੱਚ ਪਾਏ ਬਿਨਾਂ ਮੁਸ਼ਕਿਲ ਵਿੱਚ ਪਏ ਮਿੱਤਰ ਦੀ ਸਹਾਇਤਾ ਕਰਨਾ ਸਿੱਖਦੇ ਹਨ।

ਭਾਗੀਦਾਰ ਹੇਠ ਲਿਖੀਆਂ ਚੀਜਾਂ ਕਰਨਾ ਸਿੱਖਦੇ ਹਨ ਅਤੇ ਇਹਨਾਂ ਦਾ ਅਭਿਆਸ ਕਰਦੇ ਹਨ:

- ਸੁਰੱਖਿਅਤ ਰਹਿਣਾ (ਜਹਾਜ਼ 'ਤੇ ਜਾਂ ਜ਼ਮੀਨ ਉੱਤੇ ਰਹੋ),
- ਮਦਦ ਪ੍ਰਾਪਤ ਕਰਨਾ (ਬਾਲਗਾਂ ਨੂੰ ਬੁਲਾਓ ਜਾਂ 911 'ਤੇ ਕਾਲ ਕਰੋ),
- ਕਿਸੇ ਮਿੱਤਰ ਨੂੰ ਸੁਰੱਖਿਅਤ ਕਰਨ ਵਿੱਚ ਸਹਾਇਤਾ ਕਰਨ ਲਈ ਸਹੀ ਸਮਝ ਦਾ ਇਸਤੇਮਾਲ ਕਰਨਾ (ਗੱਲ ਕਰੋ, ਮਦਦ ਲਈ ਕੁਝ ਸੁੱਟੋ ਜਾਂ ਉਹਨਾਂ ਤੱਕ ਪਹੁੰਚੋ)।

ਪਾਣੀ ਨਾਲ ਸੰਬੰਧਤ ਦੁਰਘਟਨਾਵਾਂ ਕਿਸੇ ਵੀ ਜਗ੍ਹਾਂ ਵਾਪਰ ਸਕਦੀਆਂ ਹਨ। ਸਵਿਮ ਟੂ ਸਰਵਾਈਵ+ ਤੁਹਾਡੇ ਬੱਚੇ ਨੂੰ ਹੁਣ ਅਤੇ ਆਉਣ ਵਾਲੇ ਸਾਲਾਂ ਲਈ ਪਾਣੀ ਦੇ ਨੇੜੇ ਸੁਰੱਖਿਅਤ ਰੱਖਣ ਵਿੱਚ ਸਹਾਇਤਾ ਕਰੇਗਾ।

Swim to Survive®
Lifesaving Society