LIFESAVING SOCIETY®
The Lifeguarding Experts

ਪਿਆਰੇ ਮਾਤਾ/ਪਿਤਾ/ਨਿਗਰਾਨ ਜੀ,

ਸਕੂਲ ਵਿਚ ਤੁਹਾਡੇ ਬੱਚੇ ਦੀ ਕਲਾਸ ਲਾਈਫ-ਸੇਵਿੰਗ ਸੋਸਾਇਟੀ ਦੇ ***Swim to Survive***® ਪ੍ਰੋਗਰਾਮ ਵਿਚ ਹਿੱਸਾ ਲੈ ਰਹੀ ਹੈ। *Swim to Survive* ਪ੍ਰੋਗਰਾਮ ਅਚਾਨਕ ਡੂੰਘੇ ਪਾਣੀ ਵਿਚ ਡਿੱਗਣ ਤੇ ਲੋੜੀਂਦੀਆਂ ਤਿੰਨ ਜ਼ਰੂਰੀ ਮਹਾਰਤਾਂ ਵਿਚ ਸਿਖਲਾਈ ਦੇਂਦਾ ਹੈ। ਤੁਹਾਡਾ ਬੱਚਾ ਇਹ ਚੀਜ਼ਾਂ ਸਿੱਖੇਗਾ:

- ਡੂੰਘੇ ਪਾਣੀ ਵਿਚ **ਰੋਲ** ਕਰਨਾ
- 1 ਮਿੰਟ ਲਈ ਪਾਣੀ ਵਿਚ **ਪੈਰ ਮਾਰਨਾ**
- 50 ਮੀਟਰ **ਤੈਰਨਾ**।

Swim to Survive ਪ੍ਰੋਗਰਾਮ ਗ੍ਰੇਡ 3 ਦੇ ਵਿਦਿਆਰਥੀਆਂ ਲਈ ਹੈ। ਪ੍ਰੋਗਰਾਮ ਦੇ ਤਿੰਨ ਹਿੱਸੇ ਹਨ:

1. ਪਾਣੀ-ਵਿਚਲੇ ਤੈਰਾਕੀ ਦੇ ਤਿੰਨ ਪਾਠ, ਜਿਨ੍ਹਾਂ ਵਿਚ 3 ਮਹਾਰਤਾਂ (ਰੌਲ ਕਰਨਾ, ਪੈਰ ਮਾਰਨਾ ਅਤੇ ਤੈਰਨਾ) ਲਗਾਤਾਰ ਇੱਕ ਤਰਤੀਬ ਵਿਚ ਸਿੱਖਾਈਆਂ ਜਾਣਗੀਆਂ
2. ਓਨਟਾਰਿਓ ਦੇ ਪਾਠਕ੍ਰਮ ਨਾਲ ਜੁੜੇ ਕਲਾਸਰੂਮ-ਵਿਚਲੇ ਪਾਣੀ ਵਿਚ ਸੁਰੱਖਿਆ ਬਾਰੇ 3 ਪਾਠ
3. ***Swim to Survive*** ਪ੍ਰੋਗਰਾਮ ਬਾਰੇ ਮਾਪਿਆਂ ਲਈ ਜਾਣਕਾਰੀ

Swim to Survive ਪ੍ਰੋਗਰਾਮ ਇਹ ਸੁਨਿਸ਼ਚਿਤ ਕਰਨ ਲਈ ਤਿਆਰ ਕੀਤਾ ਗਿਆ ਹੈ ਕਿ ਓਨਟਾਰੀਓ ਦੇ ਗਰੇਡ 3 ਦੇ ਵਿਦਿਆਰਥੀ ਤੈਰਾਕੀ ਦੀਆਂ ਤਿੰਨ ਮੂਲ ਮਹਾਰਤਾਂ ਸਿੱਖ ਸਕਣ ਅਤੇ ਜੇ ਉਹ ਅਚਾਨਕ ਡੂੰਘੇ ਪਾਣੀ ਵਿਚ ਡਿੱਗ ਪੈਣ ਤਾਂ ਆਪਣੇ ਆਪ ਨੂੰ ਬਚਾ ਸਕਣ। ਤੈਰਾਕੀ ਸਿੱਖਣਾ ਇੱਕ ਮੂਲ ਮਹਾਰਤ ਹੈ ਜਿਸਦਾ ਲਾਭ ਸਾਰੇ ਵਿਦਿਆਰਥੀਆਂ ਨੂੰ ਹੋਵੇਗਾ; ਪਰ ਕਈ ਵਿਦਿਆਰਥੀਆਂ ਨੂੰ, ਹੋ ਸਕਦਾ ਹੈ, ਕਿ ਸਕੂਲ ਵਿਚ ਪੜ੍ਹਾਈ ਵਾਲੇ ਦਿਨ ਦੌਰਾਨ ਜਾਂ ਉਸਦੇ ਬਾਹਰ ਤੈਰਨਾ ਸਿੱਖਣ ਦਾ ਮੌਕਾ ਨਾ ਮਿਲੇ। ਇਸ ਲਈ ਇਸ ਪ੍ਰੋਗਰਾਮ ਵਿਚ ਸਾਰੀਆਂ ਮਹਾਰਤਾਂ ਸ਼ਾਮਲ ਹਨ ਪਰ ਜ਼ੋਰ ਮੁਢਲੀਆਂ, ਜਾਨ ਬਚਾਉਣ ਵਾਲੀਆਂ ਮਹਾਰਤਾਂ ਤੇ ਦਿੱਤਾ ਜਾਂਦਾ ਹੈ।

ਲਾਈਫ ਸੇਵਿੰਗ ਸੋਸਾਇਟੀ ਦਾ ਇਹ ਵਿਸ਼ਵਾਸ ਹੈ ਕਿ Swim to Survive ਪਾਣੀ ਦੇ ਆਲੇ-ਦੁਆਲੇ ਹੁੰਦਿਆਂ ਸੁਰੱਖਿਅਤ ਰਹਿਣ ਲਈ ਇੱਕ ਮਹੱਤਵਪੂਰਨ ਕਦਮ ਹੈ। ਜੇ ਕੈਨੇਡਾ ਦਾ ਹਰ ਬੱਚਾ Swim to Survive ਦੇ ਮਿਆਰ ਨੂੰ ਪਾਰ ਕਰ ਸਕੇ ਤਾਂ ਸਾਡੇ ਵਿਚਾਰ ਵਿਚ ਡੁੱਬਣ ਦੀਆਂ ਸਘਟਨਾਵਾਂ ਅੱਧੀਆਂ ਰਹਿ ਜਾਣਗੀਆਂ। ਓਨਟਾਰੀਓ ਦਾ ਸਿੱਖਿਆ ਮੰਤਰਾਲਾ ਇਸ ਪਹਿਲ ਦਾ ਸਮਰਥਨ ਕਰਦਾ ਹੈ ਅਤੇ ਇਸ ਪ੍ਰੋਗਰਾਮ ਨੂੰ ਗਰੇਡ 3 ਦੇ ਵਿਦਿਆਰਥੀਆਂ ਤਕ ਪਹੁੰਚਾਉਣ ਲਈ ਉਹਨਾਂ ਨੇ ਲਾਈਫ ਸੇਵਿੰਗ ਸੋਸਾਇਟੀ ਨੂੰ ਮਾਲੀ ਸਹਾਇਤਾ ਦਿੱਤੀ ਹੈ।

ਤੁਹਾਡੇ ਬੱਚੇ ਦੇ ਸਕੂਲ ਨੂੰ ਇਸ ਪ੍ਰੋਗਰਾਮ ਦਾ ਹਿੱਸਾ ਬਣਨ ਲਈ ਚੁਣਿਆ ਗਿਆ ਹੈ। ਵਿਦਿਆਰਥੀ ਅਤੇ ਉਹਨਾਂ ਦਾ ਟੀਚਰ ਇੱਕ-ਇੱਕ ਘੰਟੇ ਦੇ ਤਿੰਨ ਪਾਣੀ ਵਿਚਲੀ ਸਿਖਲਾਈ ਦੇ ਪਾਠਾਂ ਲਈ ਸਥਾਨਕ ਸਵਿਮਿੰਗ ਪੂਲ ਜਾਣਗੇ।

ਅਸੀਂ ਤੁਹਾ ਨੂੰ **ਯੂ-ਟਿਊਬ** ਤੇ ਸਾਡਾ ਨਵਾਂ ***Swim to Survive*** ਵੀਡਿਓ ਦੇਖਣ ਲਈ ਪ੍ਰੋਤਸਾਹਤ ਕਰਾਂਗੇ। ਇਹ ਤੁਹਾ ਨੂੰ http://www.youtube.com/user/OntarioLifesaving ਤੇ ਮਿਲ ਸਕਦਾ ਹੈ। ਇਸ ਵੀਡਿਓ ਵਿਚ ਗਰੇਡ 3 ਦੇ ਵਿਦਿਆਰਥੀਆਂ ਦੀ ਇੱਕ ਆਮ ਕਲਾਸ ਜਾਨ ਬਚਾਉਣ ਲਈ ਤੈਰਨਾ ਸਿੱਖਦੇ ਹੋਏ ਦਿਖਾਈ ਗਈ ਹੈ। ਇਹ ਵੀਡਿਓ 8 ਭਾਸ਼ਾਵਾਂ ਵਿਚ ਉਪਲਬਧ ਹੈ।

ਜੇ ਤੁਹਾ ਨੂੰ ਹੋਰ ਜਾਣਕਾਰੀ ਦੀ ਲੋੜ ਹੈ ਜਾਂ ਜੇ ਤੁਸੀਂ ਇਸ ਜਾਨ ਬਚਾਉਣ ਲਈ ਸਿਖਲਾਈ ਵਾਲੇ ਪ੍ਰੋਗਰਾਮ ਬਾਰੇ ਹੋਰ ਜਾਣਕਾਰੀ ਪ੍ਰਾਪਤ ਕਰਨਾ ਚਾਹੁੰਦੇ ਹੋ ਤਾਂ ਬੇਝਿਜਕ ਹੋ ਕੇ ਸਿੱਧਾ ਮੈਂਨੂੰ 416-490-8844 ਨੰਬਰ ਤੇ ਫੋਨ ਕਰੋ ਜਾਂ swimtosurvive@lifeguarding.com ਦੇ ਪਤੇ ਤੇ ਈਮੇਲ ਭੇਜੋ।

ਸ਼ੁਭਚਿੰਤਕ,

ਪਬਲਿਕ ਐਜੂਕੇਸ਼ਨ ਕੋਆਰਡੀਨੇਟਰ

ਰਜਿਸਟਰਜ ਚੈਰਿਟੀ ਨੰਬਰ:10809 7270 RR0001

400 Consumers Road
Toronto, Ontario M2J 1P8 Canada

ਟੈਲੀ: **416-490-8844** ਫੈਕਸ: **416-490-8766**
ਈਮੇਲ: **experts@lifeguarding.com**
www.lifesavingsociety.com