LIFESAVING SOCIETY

The Lifeguarding Experts

ਓਨਟਾਰੀਓ

ਪਿਆਰੇ ਮਾਤਾ-ਪਿਤਾ/ਸਰਪ੍ਰਸਤ,

ਤੁਹਾਡੇ ਬੱਚੇ ਦਾ ਸਕੂਲ, ਸਕੂਲ ਵਿੱਚ ਲਾਈਫਸੇਵਿੰਗ ਸੋਸਾਇਟੀ ਦੇ ***ਸਵਿਮ ਟੂ ਸਰਵਾਈਵ® ਪਲੱਸ*** ਪ੍ਰੋਗਰਾਮ ਵਿੱਚ ਭਾਗ ਲੈ ਰਿਹਾ ਹੈ। *ਸਵਿਮ ਟੂ ਸਰਵਾਈਵ+* ਗ੍ਰੇਡ 3 *ਸਵਿਮ ਟੂ ਸਰਵਾਈਵ®* ਪ੍ਰੋਗਰਾਮ ਵਿੱਚ ਪ੍ਰਦਾਨ ਕੀਤੀ ਗਈ ਸਿਖਲਾਈ ਵਿੱਚ ਵਾਧਾ ਕਰਦਾ ਹੈ ਜੋ ਗਹਿਰੇ ਪਾਣੀ ਵਿੱਚ ਅਚਾਨਕ ਡਿੱਗਣ ਦੀ ਪਰਿਸਥਿਤੀ ਵਿੱਚ ਜੀਵਿਤ ਰਹਿਣ ਲਈ ਲੁੜੀਂਦੇ ਤਿੰਨ ਜ਼ਰੂਰੀ ਕੌਸ਼ਲ 'ਤੇ ਕੇਂਦਰਿਤ ਹੈ:

ਗਹਿਰੇ ਪਾਣੀ ਵਿੱਚ **ਘੁੰਮ ਕੇ ਡੁਬਕੀ** ਲਗਾਉਣਾ, 1 ਮਿੰਟ ਲਈ ਪਾਣੀ ਵਿੱਚ **ਖੜ੍ਹੇ ਰਹਿ ਕੇ ਤੈਰਨਾ** ਅਤੇ 50 ਮੀਟਰ ਦੀ ਦੂਰੀ ਤੱਕ **ਤੈਰਨਾ**।

ਸਵਿਮ ਟੂ ਸਰਵਾਈਵ+ ਅਸਲ ਜ਼ਿੰਦਗੀ ਵਿੱਚ ਪਾਣੀ ਦੇ ਨੇੜੇ ਮੁਸ਼ਕਿਲ ਪਰਿਸਥਿਤੀਆਂ ਵਿੱਚ ਜੀਵਿਤ ਰਹਿਣ ਅਤੇ ਸੁਰੱਖਿਅਤ ਰੂਪ ਵਿੱਚ ਕਿਸੇ ਮਿੱਤਰ ਦੀ ਸਹਾਇਤਾ ਕਰਨ ਲਈ ਲੁੜੀਂਦੇ ਕੌਸ਼ਲ ਸਿਖਾਉਂਦਾ ਹੈ। ਇਹ ਉਹਨਾਂ ਵਿੱਚ ਪਾਣੀ ਦੇ ਨੇੜੇ ਸੁਰੱਖਿਅਤ ਰਹਿਣ ਵਿੱਚ ਮਦਦ ਕਰਨ ਲਈ ਵਧੀਆ ਸਮਝ ਵਿਕਸਿਤ ਕਰਦਾ ਹੈ। ਇਸ ਪ੍ਰੋਗਰਾਮ ਦੇ ਤਿੰਨ ਭਾਗ ਹਨ,

1. ਕੱਪੜੇ ਪਹਿਨੇ ਸਮੇਤ ਸਵਿਮ ਟੂ ਸਰਵਾਈਵ ਸਟੈਂਡਰਡ ਪੂਰਾ ਕਰਨਾ
2. ਖੁਦ ਨੂੰ ਖਤਰੇ ਵਿੱਚ ਪਾਏ ਬਿਨਾਂ ਗਹਿਰੇ ਪਾਣੀ ਵਿੱਚ ਡਿੱਗੇ ਮਿੱਤਰ ਦੀ ਸਹਾਇਤਾ ਕਰਨਾ
3. ਤੰਦਰੁਸਤੀ ਤੈਰਾਕੀ (ਫਿਟਨੈੱਸ ਸਵਿਮ) ਪੂਰੀ ਕਰਨਾ

ਐਲੀਮੈਂਟਰੀ ਸਕੂਲ ਦੇ ਬੱਚਿਆਂ ਲਈ ਸਕੂਲ ਦੇ ਸਮੇਂ ਦੌਰਾਨ ਤੈਰਾਕੀ ਦੇ ਪਾਠਾਂ ਵਿੱਚ ਕਮੀ ਆਉਣ ਦੀ ਪ੍ਰਤਿਕਿਰਿਆ ਵਜੋਂ ਸਵਿਮ ਟੂ ਸਰਵਾਈਵ+ ਤਿਆਰ ਕੀਤਾ ਗਿਆ ਹੈ। ਲਾਈਫਸੇਵਿੰਗ ਸੋਸਾਇਟੀ ਨੂੰ ਇਸ ਗੱਲ ਦੀ ਜਾਣਕਾਰੀ ਹੈ ਕਿ ਕਈ ਬੱਚਿਆਂ ਨੂੰ ਤੈਰਾਕੀ ਸਿੱਖਣ ਦਾ ਮੌਕਾ ਨਹੀਂ ਮਿਲਦਾ ਹੈ ਅਤੇ ਕਿ ਬਚਾਅ ਤੈਰਾਕੀ ਹਿਦਾਇਤਾਂ ਪਾਣੀ ਦੇ ਨੇੜੇ ਸੁਰੱਖਿਅਤ ਰਹਿਣ ਲਈ ਅਹਿਮ ***ਪਹਿਲਾ*** ਕਦਮ ਹਨ।

ਜੇਕਰ ਤੁਹਾਨੂੰ ਸਾਡੇ ਪ੍ਰੋਗਰਾਮਾਂ ਬਾਰੇ ਜਾਣਕਾਰੀ ਨਹੀਂ ਹੈ ਤਾਂ ਮੈਂ ਤੁਹਾਨੂੰ ***ਯੂਟਿਊਬ 'ਤੇ ਸਾਡੀ ਸਵਿਮ ਟੂ ਸਰਵਾਈਵ ਵੀਡਿਓ*** ਦੇਖਣ ਲਈ ਉਤਸ਼ਾਹਤ ਕਰਦਾ/ਕਰਦੀ ਹਾਂ। ਤੁਸੀਂ ਇਸ ਨੂੰ ਇੱਥੇ ਦੇਖ ਸਕਦੇ ਹੋ http://www.youtube.com/user/OntarioLifesaving। ਇਸ ਵੀਡਿਓ ਵਿੱਚ ਸਵਿਮ ਟੂ ਸਰਵਾਈਵ ਕੌਸ਼ਲ ਸਿੱਖ ਰਹੇ ਗ੍ਰੇਡ 3 ਦੇ ਵਿਦਿਆਰਥੀ ਦਿਖਾਏ ਗਏ ਹਨ। ਇਹ 8 ਵੱਖਰੀਆਂ ਭਾਸ਼ਾਵਾਂ ਵਿੱਚ ਉਪਲਬਧ ਹੈ। ਸਵਿਮ ਟੂ ਸਰਵਾਈਵ+ ਇਸ ਪ੍ਰੋਗਰਾਮ ਵਿੱਚ ਵਾਧਾ ਕਰਦਾ ਹੈ।

ਕਿਰਪਾ ਕਰਕੇ ਨੱਥੀ ਪਰਮਿਸ਼ਨ ਫਾਰਮ 'ਤੇ ਹਸਤਾਖਰ ਕਰੋ। ਤੁਹਾਡੇ ਬੱਚੇ ਨੂੰ ਪੂਲ ਵਿਖੇ ਕੱਪੜੇ ਲਿਆਉਣ ਲਈ ਕਿਹਾ ਜਾਵੇਗਾ। ਕਿਰਪਾ ਕਰਕੇ ਇਹ ਯਕੀਨੀ ਕਰੋ ਕਿ ਉਹਨਾਂ ਵੱਲੋਂ ਲਿਆਏ ਜਾਣ ਵਾਲੇ ਕੱਪੜੇ ਗਿੱਲੇ ਹੋ ਸਕਣ। ਉਹਨਾਂ ਨੂੰ ਇੱਕ ਟੌਪ (ਪੂਰੀਆਂ-ਬਾਹਾਂ ਵਾਲਾ ਵਧੀਆ ਰਹੇਗਾ) ਅਤੇ ਪੈਂਟ (ਲੈਗਿੰਗ, ਪਜਾਮਾ, ਸਵੈੱਟ ਪੈਂਟ, ਆਦਿ) ਲਿਆਉਣਾ ਚਾਹੀਦਾ ਹੈ।

ਜੇਕਰ ਤੁਹਾਨੂੰ ਹੋਰ ਜਾਣਕਾਰੀ ਚਾਹੀਦੀ ਹੈ ਜਾਂ ਤੁਹਾਡੇ ਕੋਲ ਇਸ ਸਰਵਾਈਵਲ ਟ੍ਰੇਨਿੰਗ ਪ੍ਰੋਗਰਾਮ ਦੇ ਸੰਬੰਧ ਵਿੱਚ ਕੋਈ ਸਵਾਲ ਹਨ ਤਾਂ ਕਿਰਪਾ ਕਰਕੇ ਮੈਨੂੰ ਸਿੱਧਾ 416-490-8844 'ਤੇ ਸੰਪਰਕ ਕਰਨ ਜਾਂ biancaf@lifeguarding.com 'ਤੇ ਈਮੇਲ ਕਰਨ ਲਈ ਝਿਜਕੋ ਨਾ।

ਸ਼ੁਭਚਿੰਤਕ,

Bianca Fazzari
ਪਬਲਿਕ ਐਜੂਕੇਸ਼ਨ ਕੋਆਰਡੀਨੇਟਰ

Reg. Charity No. 10809 7270 R0001

400 Consumers Road
Toronto, Ontario M2J 1P8 Canada

ਟੈਲੀਫੋਨ: 416-490-8844 ਫੈਕਸ: 416-490-8766
ਈ-ਮੇਲ: experts@lifeguarding.com
www.lifesavingsociety.com