



5 - 12 ਸਾਲ ਦੀ ਉਮਰ
ਦੇ ਬੱਚਿਆਂ ਦੇ ਮਾਪਿਆਂ ਲਈ

**WATER
SMART®** ਸੁਝਾਅ

ਡੁੱਬਣਾ ਤੇਜ਼
ਅਤੇ ਚੁਪਚਾਪ ਹੁੰਦਾ ਹੈ

ਕੈਨੇਡਾ ਦੇ ਲਾਈਫਗਾਰਡ ਮਾਹਰ
ਲਾਈਫਸੇਵਿੰਗ ਸੋਸਾਇਟੀ ਵੱਲੋਂ
Water Smart® ਸੁਝਾਅ



ਮਾਪਿਓ, ਤੁਸੀਂ ਆਪਣੇ ਬੱਚੇ ਦੇ ਜੀਵਨ-ਰੱਖਿਅਕ ਹੋ

- ਆਪਣੇ ਬੱਚਿਆਂ ਨੂੰ ਤੈਰਾਕੀ ਦੇ ਲੈਸਨਾਂ ਵਿੱਚ ਭਰਤੀ ਕਰੋ। ਘੱਟੋ-ਘੱਟ, ਉਹਨਾਂ ਨੂੰ ਲਾਈਫਸੇਵਿੰਗ ਸੋਸਾਇਟੀ ਦੇ ਜ਼ਿੰਦਾ ਰਹਿਣ ਲਈ ਤੈਰਾਕੀ ਦੇ ਮਿਆਰਾਂ ਨੂੰ ਹਾਸਲ ਕਰਨਾ ਚਾਹੀਦਾ ਹੈ - ਗਹਿਰੇ ਪਾਣੀ ਵਿੱਚ ਗੋਤਾ ਲਗਾਉਣਾ, 1 ਮਿੰਟ ਲਈ ਪੈਰ ਮਾਰਨੇ ਅਤੇ 50 ਮੀਟਰ ਤੱਕ ਤੈਰਨਾ।
- ਉਹਨਾਂ ਖੇਤਰਾਂ ਵਿੱਚ ਤੈਰਾਕੀ ਕਰੋ ਜਿਨ੍ਹਾਂ ਦੀ ਲਾਈਫਗਾਰਡਾਂ ਦੁਆਰਾ ਨਿਗਰਾਨੀ ਕੀਤੀ ਜਾਂਦੀ ਹੈ।
- ਜਿਨ੍ਹਾਂ ਖੇਤਰਾਂ ਵਿੱਚ ਲਾਈਫਗਾਰਡ ਨਹੀਂ ਹੈ ਉਹਨਾਂ ਵਿੱਚ ਕਿਸੇ ਬਾਲਗ ਵਿਅਕਤੀ ਦੁਆਰਾ ਬੱਚਿਆਂ ਦੀ 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।
- ਕਮਜ਼ੋਰ ਜਾਂ ਤੈਰਾਕੀ ਨਾ ਕਰਨ ਵਾਲੇ ਲੋਕਾਂ ਨੂੰ ਲਾਈਫਜੈਕਟ ਪਹਿਨਾਓ।
- 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।



LIFESAVING SOCIETY®
The Lifeguarding Experts

ਹੋਰ ਜਾਣਕਾਰੀ ਲਈ

www.lifesavingsociety.com

'ਤੇ ਜਾਓ ਜਾਂ ਆਪਣੇ ਸਥਾਨਕ ਪੂਲ ਨਾਲ
ਸੰਪਰਕ ਕਰੋ