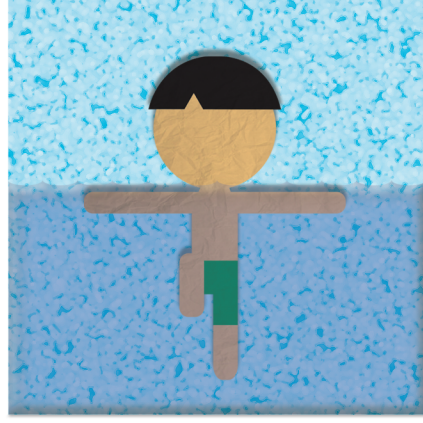


உங்கள் பிள்ளை ஆழமான நீருக்குள் எதிர்பாராமல்
விழுந்துவிட்டால் உயிர்தப்ப முடியுமா?



உருளு

கை
கால்களை அடி

நீந்து



எல்லாப் பிள்ளைகளும் நீந்தக் கற்றுக்கொள்ள வேண்டும்.

Swim to Survive (உயிர் பிழைப்பதற்காக நீந்துவது)
நீர்ப்பரப்புகளுக்கு அருகே பாதுகாப்பாக இருப்பதற்கு
தேவையான ஒரு முதற் படியாகும்.

Swim to Survive பயிற்சிபெறுதல் ஆழமான நீருக்குள் எதிர்பாராமல் விழுந்துவிடக்கூடிய ஆபத்திற்கு உங்கள் பிள்ளையைத் தயார்ப்படுத்த உதவும்.



நீருக்குள் இருக்கும்போது தேவைப்படும் மூன்று திறமைகளை பிள்ளைகள் பயிற்சிசெய்வார்கள். அவை அவர்களுக்கு பின்வருவனவற்றைக் கற்றுக்கொடுக்கும்:

- ஆழமான நீருக்குள் உருண்டு விழுதல் – நீரின் மேற்பரப்பைத் தெரிந்துகொள்ளுதல்.
- 1 நிமிடத்திற்கு தண்ணீரில் கை கால்களை அடித்தல் – அடுத்து என்ன செய்வதென்று தீர்மானிக்கவும் தங்கள் சுவாச வழியைப் பாதுகாத்துக்கொள்ளவும் இது அவர்களுக்கு உதவும்.
- 50 மீட்டர்களுக்கு நீந்துதல் – பாதுகாப்பான இடத்தைநோக்கி.

Swim to Survive முக்கியமான ஒரு முதற்படியாகும். Swim to Survive நீச்சல் வகுப்புகளிலும் பதிவுசெய்துகொள்ள உங்கள் உள்ளூர் நீச்சல் குளத்தைத் தொடர்புகொள்ளுங்கள்.

Swim to Survive வீடியோக்களை பல மொழிகளில் பார்ப்பதற்கு www.lifesavingsociety.com இற்கு அல்லது எங்கள் யூடியூப் சனலுக்கு செல்லுங்கள்.

