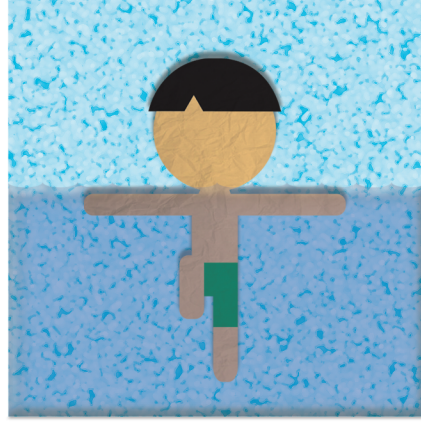


کیا آپ کا بچہ گہرے پانی میں غیر متوقع طور پر گرنے پر زندہ بچ سکتا ہے؟



تیرنا



گہرے پانی  
میں چلنا



گرنا



تمام بچوں کو تیرنا سیکھنا چاہئیے۔

Swim to Survive پانی کے آس پاس محفوظ رہنے کیلئے ایک پہلا اہم قدم ہے۔



# Swim to Survive کی تربیت سے آپ کے بچوں کو گہرے پانی میں غیر متوقع طور پر گر جانے کی صورت کے لیے تیار رہنے میں مدد ملتی ہے۔

بچے پانی کے اندر کی تین اہلیتوں کی مشق کرتے ہیں جس سے وہ سیکھتے ہیں کہ کس طرح:

- گہرے پانے میں گرا جائے - اور خود کو اوپری سطح کی طرف موڑنا۔
- گہرے پانی میں 1 منٹ تک چلا جائے - ہوا نالی کو بچاتے ہوئے اور اس کے بعد جو کام کرنا ہے اس کا فیصلہ کرتے ہوئے خود کو سہارا دیا جائے۔
- 50 میٹر تیریں - حفاظت کیلئے۔

Swim to Survive ایک پہلا اہم قدم ہے۔  
Swim to Survive اور تیراکی کے اسباق میں اندراج کروانے کیلئے اپنے مقامی پول سے رابطہ کریں۔

www.lifesavingsociety.com یا ہمارا YouTube چینل

ملاحظہ کر کے متعدد زبانوں میں Swim to Survive کے ویڈیوز دیکھیں۔

