



LIFESAVING SOCIETY™

*The Lifeguarding Experts*

ਪਿਆਰੇ ਮਾਤਾ-ਪਿਤਾ/ਸਰਪ੍ਰਸਤ,

ਓਨਟਾਰੀਓ

ਤੁਹਾਡੇ ਬੱਚੇ ਨੇ ਹਾਲ ਹੀ ਵਿੱਚ ਸਕੂਲ ਵਿੱਚ ਲਾਈਫਸੇਵਿੰਗ ਸੋਸਾਇਟੀ ਦਾ **ਸਵਿਮ ਟੂ ਸਰਵਾਈਵ® ਪਲੱਸ** ਪ੍ਰੋਗਰਾਮ ਪੂਰਾ ਕਰ ਲਿਆ ਹੈ।

**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 ਕੋਸ਼ਲ ਸਿਖਾਉਂਦਾ ਹੈ। **ਸਵਿਮ ਟੂ ਸਰਵਾਈਵ+** ਪਾਣੀ ਦੇ ਨੇੜੇ ਸੁਰੱਖਿਅਤ ਰਹਿਣ ਲਈ ਜ਼ਰੂਰੀ ਹੈ। ਇਹ ਪ੍ਰਚਲਿਤ ਤੈਰਾਕੀ ਅਭਿਆਸਾਂ ਦੀ ਜਗ੍ਹਾ ਲੈਣ ਲਈ ਤਿਆਰ ਨਹੀਂ ਕੀਤਾ ਗਿਆ ਹੈ।

ਤੁਹਾਡੇ/ਤੁਹਾਡੀ ਬੱਚੇ/ਬੱਚੀ ਨੂੰ ਉਸਦੀ ਯੋਗਤਾ ਦੇ ਸਤਰ ਦੇ ਵੇਰਵੇ ਦੱਸਦਾ ਹੋਇਆ ਇੱਕ **ਸਵਿਮ ਟੂ ਸਰਵਾਈਵ+** ਕਾਰਡ ਮਿਲੇਗਾ।

- ਕੱਪੜੇ ਪਹਿਨੇ ਸਮੇਤ ਗਹਿਰੇ ਪਾਣੀ ਅੰਦਰ ਘੁੰਮ ਕੇ ਡੁਬਕੀ ਲਗਾ ਸਕਦਾ/ਸਕਦੀ ਹੈ
- ਕੱਪੜੇ ਪਹਿਨੇ ਸਮੇਤ ਪਾਣੀ ਵਿੱਚ 1 ਮਿੰਟ ਲਈ ਖੜ੍ਹਾ/ਖੜ੍ਹੀ ਰਹਿ ਕੇ ਤੈਰ ਸਕਦਾ/ਸਕਦੀ ਹੈ
- ਕੱਪੜੇ ਪਹਿਨੇ ਸਮੇਤ 50 ਮੀਟਰ ਦੀ ਦੂਰੀ ਤੱਕ ਤੈਰ ਸਕਦਾ/ਸਕਦੀ ਹੈ
- ਇਸਨੇ ਕੱਪੜਿਆਂ ਸਮੇਤ **ਸਵਿਮ ਟੂ ਸਰਵਾਈਵ+** ਸਟੈਂਡਰਡ ਪ੍ਰਾਪਤ ਕਰ ਲਿਆ ਹੈ
- ਇਸਨੇ ਸਹਾਇਤਾ ਕਰਨ ਦੇ ਪਾਠ (ਮੁਸ਼ਕਿਲ ਵਿੱਚ ਪਏ ਮਿੱਤਰ ਦੀ ਸਹਾਇਤਾ ਕਰਨ ਲਈ) ਪੂਰੇ ਕਰ ਲਏ ਹਨ
- ਇਸਨੇ ਤੰਦਰੁਸਤੀ ਤੈਰਾਕੀ (ਫਿਟਨੈੱਸ ਸਵਿਮ) ਪੂਰੀ ਕਰ ਲਈ ਹੈ

ਕਾਰਡ 'ਤੇ ਦੱਸੇ ਗਏ ਸਤਰ ਵੱਲ ਧਿਆਨ ਦਿੱਤੇ ਬਿਨਾਂ, ਦੀ ਲਾਈਫਸੇਵਿੰਗ ਸੋਸਾਇਟੀ ਸਾਰੇ ਬੱਚਿਆਂ ਨੂੰ ਇਸ ਨਿਮਨਤਮ ਸਤਰ ਤੋਂ ਵੱਧ ਦੀ ਤੈਰਾਕੀ ਸਿੱਖਣ ਲਈ ਉਤਸ਼ਾਹਿਤ ਦਿੰਦਾ ਹੈ। ਮੈਂ ਪਾਣੀ ਦੇ ਅੰਦਰ ਅਤੇ ਨੇੜੇ ਤੁਹਾਡੇ ਬੱਚੇ ਦੀ ਸੁਰੱਖਿਆ ਵਧਾਉਣ ਲਈ ਤੁਹਾਨੂੰ ਆਪਣੇ ਬੱਚੇ ਨੂੰ ਤੁਹਾਡੇ ਸਥਾਨਕ ਪੁਲ ਵਿਖੇ ਤੈਰਾਕੀ ਪਾਠਾਂ ਲਈ ਰਜਿਸਟਰ ਕਰਨ ਲਈ ਉਤਸ਼ਾਹਿਤ ਕਰਦਾ/ਕਰਦੀ ਹਾਂ। ਸਿਫਾਰਿਸ਼ ਕੀਤੇ ਗਏ ਹਿਦਾਇਤਾਂ ਦੇ ਅਗਲੇ ਸਤਰ ਲਈ ਕਿਰਪਾ ਕਰਕੇ ਆਪਣੇ ਬੱਚੇ ਦੇ ਕਾਰਡ ਦਾ ਪਿਛਲਾ ਪਾਸਾ ਦੇਖੋ।

ਕਈ ਪੁਲ ਜ਼ਰੂਰਤਮੰਦ ਪਰਿਵਾਰਾਂ ਨੂੰ ਆਰਥਿਕ ਸਹਾਇਤਾ ਪ੍ਰਦਾਨ ਕਰਦੇ ਹਨ। ਹੋਰ ਜਾਣਕਾਰੀ ਲਈ ਆਪਣੇ ਸਥਾਨਕ ਪੁਲ ਵਿਖੇ ਸੰਪਰਕ ਕਰੋ।

ਇੱਕ ਪ੍ਰੋਗਰਾਮ ਮੁਲਾਂਕਣ ਆਨ-ਲਾਈਨ ਉਪਲਬਧ ਹੈ ਅਤੇ ਤੁਹਾਡਾ ਫੀਡਬੈਕ ਸਾਡੇ ਲਈ ਅਹਿਮ ਹੋਵੇਗਾ। ਇਸ ਮੁਲਾਂਕਣ ਤੱਕ ਪਹੁੰਚਣ ਲਈ, ਕਿਰਪਾ ਕਰਕੇ ਲਾਈਫਸੇਵਿੰਗ ਸੋਸਾਇਟੀ ਦੀ ਵੈੱਬਸਾਈਟ [www.lifesavingsociety.com](http://www.lifesavingsociety.com) 'ਤੇ ਸਵਿਮ ਟੂ ਸਰਵਾਈਵ ਪਲੱਸ ਵੈੱਬਪੇਜ ਉੱਤੇ "ਸੰਸਾਧਨ" 'ਤੇ ਜਾਓ।

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 [lorig@lifeguarding.com](mailto:lorig@lifeguarding.com) 'ਤੇ ਈਮੇਲ ਕਰਨ ਲਈ ਬਿਲਕੁਲ ਨਾ ਝਿੜਕੋ।

ਸੁਭਚਿੰਤਕ,



Lori Groves  
ਸਵਿਮ ਟੂ ਸਰਵਾਈਵ ਪ੍ਰੋਗਰਾਮ ਮਨੇਜਰ

Reg. Charity No. 10809 7270 RR0001

400 Consumers Road  
Toronto, Ontario M2J 1P8 Canada

ਟੈਲੀਫੋਨ: 416-490-8844 ਫੈਕਸ: 416-490-8766

ਈ-ਮੇਲ: [experts@lifeguarding.com](mailto:experts@lifeguarding.com)

[www.lifesavingsociety.com](http://www.lifesavingsociety.com)