Swim to Survive®
Lifesaving Society

PPL FITNESS & HEALTH SPA PRODUCTS

Ontario

Teaching Children's Safety.
Stephanie Gaetz KEEPSAFE FOUNDATION

LIFESAVING SOCIETY
*The Lifeguarding Experts*

**மேலதிகத் தகவல்களுக்கு பார்வையிடுங்கள்**
**www.lifesavingsociety.com**

தண்ணீரிலேயே வாழ்நாளைக் கழிக்க உங்கள் பிள்ளையைத் தயார்படுத்துங்கள். ஸ்விம் டு சர்வைவ்+ உடன் சேர்த்து, உங்களுடைய உள்ளூர் குளத்தைத் தொடர்புகொண்டு நீச்சல் பாடங்களில் அவர்களையும் சேர்த்துக்கொள்ளுங்கள். ஸ்விம் டு சர்வைவ்+ என்பது வழக்கமான நீச்சல் பாடங்களுக்கான மாற்றுத் திட்டம் அல்ல.

TAMIL

Swim to Survive®
Lifesaving Society

# ஆடை உடுத்திக்கொள்ளுங்கள்

## நாம் நீச்சலடிக்கப் போகிறோம்

அதைச் செய்யுங்கள். உங்களுக்காக.
உங்கள் நண்பர்களுக்கு

Teaching Children's Safety.
Stephanie Gaetz KEEPSAFE FOUNDATION

PPL FITNESS & HEALTH SPA PRODUCTS

Ontario

LIFESAVING SOCIETY
*The Lifeguarding Experts*

## ஸ்விம் டு சர்வைவ்+ என்பது வழக்கமான நீச்சல் பாடங்களுக்கான மாற்றுத் திட்டம் அல்ல.

ஸ்விம் டு சர்வைவ்+ ஆனது தப்பிப் பிழைப்பதற்கான திறன்களின் அடிப்படையில் உருவாக்கப்பட்டுள்ளது மற்றும் தண்ணீரில் பாதுகாப்பாக இருக்க அவர்களுக்கு உதவுவதற்கு சிறந்த முடிவெடுப்பதற்குத் துணைபுரிகிறது. பங்கேற்பாளர்கள் இவற்றுக்குக் கற்றுக்கொள்கிறார்கள்:

- ஆடை அணிந்திருக்கும்போது ஸ்விம் டு சர்வைவ் தரநிலைகளைச் செயல்படுத்துவதற்கு (தண்ணீரின் ஆழத்தில் பல்டியடித்தல் - 1 நிமிடத்திற்கு நடத்தல் - 50 மீட்டர் நீந்துதல்),
- ஆழமான தண்ணீருக்குள் விழுந்துவிட்ட ஒரு நண்பர் ஆபத்தில் சிக்கிக்கொள்ளாமலிருக்க உதவுவதற்கு, மற்றும்
- உடற்தகுதிக்கான நீச்சலை முடிப்பதற்கு.

ஸ்விம் டு சர்வைவ்+ எல்லா நிலையைச் சார்ந்த நீச்சல் வீரருக்கும் பொருத்தமானது - நீச்சலடிக்காதவர்களும் வலுவான நீச்சல் வீரர்களும் மதிப்புமிக்க நீச்சல் மற்றும் தண்ணீரில் தப்பிப்பிழைக்கும் திறன்களை ஒரே மாதிரியாகக் கற்றுக்கொள்வர்.

*புகைப்படங்கள் எடுத்தவர் ரெனி ஜான்ஸ்டன் (René Johnston)*

## ஏன் ஆடைகள் அணியவேண்டும்?

அது எதார்த்தமானது - தண்ணீருக்குள் விழுபவர்கள் வழக்கமாக திட்டமிட்டு உள்ளே விழுவதில்லை மற்றும் அநேகமாக அவர்கள் ஒரு நீச்சலுடை அணிந்திருக்க மாட்டார்கள்.

அது நீங்கள் நினைப்பதை விடக் கடினமானது - ஒரு நீச்சலுடையில் நீந்துவதை விட சாதாரண ஆடைகளுடன் நீச்சலடிப்பதற்கு அதிகமான வலிமையும் உடலுறுதியும் தேவை.

## தனிப்பட்ட உயிர்காக்கும் நீச்சல் திறன்களுடன், ஸ்விம் டு சர்வைவ்+ பங்கேற்பாளர்கள் தாங்கள் ஆபத்தில் சிக்கிக்கொள்ளாமல் பிரச்சனையில் இருக்கும் நண்பருக்கு எப்படி உதவுவது என்பதைக் கற்றுக்கொள்கிறார்கள்.

பங்கேற்பாளர்கள் இவற்றைக் கற்றுக்கொண்டு பயிற்சி பெறுகிறார்கள்:

- பாதுகாப்பாக இருப்பதற்கு (மேல்தளத்தில் அல்லது தரையில் இருப்பதற்கு),
- உதவி பெறுவதற்கு (பெரியவர்களை அழைப்பது அல்லது 911 ஐ அழைப்பது),
- நண்பர் பாதுகாப்பாக இருக்க உதவுவதற்கு சிறந்த தீர்மானத்தைப் பயன்படுத்துதல் (பேசுவது, வீசுவது அல்லது சென்றடைவது).

தண்ணீர் விபத்துகள் எங்கு வேண்டுமானாலும் நிகழலாம். ஸ்விம் டு சர்வைவ்+ இப்பொழுதும் வருங்காலத்தில் இன்னும் பல வருடங்களுக்கும் உங்கள் பிள்ளைகளைத் தண்ணீரிலிருந்து பாதுகாக்க உதவும்.

Swim to Survive®
Lifesaving Society