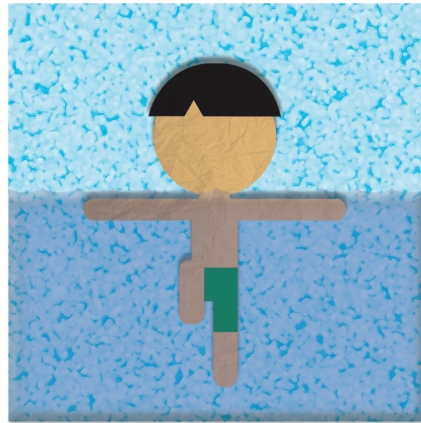


ਭੁੰਘੇ ਪਾਣੀ ਵਿਚ ਅਚਾਨਕ ਡਿੱਗਣ ਤੇ ਕੀ ਤੁਹਾਡਾ ਬੱਚਾ ਬਚ ਸਕਦਾ ਹੈ?



ਰਿੜ੍ਹਦੇ ਹੋਏ ਡਿੱਗਣਾ  
(ਰੋਲ ਕਰਨਾ)



ਪੈਰ ਮਾਰਨਾ  
(ਟਰੈਡ ਕਰਨਾ)



ਤੈਰਨਾ



ਸਾਰੇ ਬੱਚਿਆਂ ਨੂੰ ਤੈਰਨਾ ਸਿੱਖਣਾ ਚਾਹੀਦਾ ਹੈ।  
Swim to Survive ਪਾਣੀ ਦੇ ਆਸ-ਪਾਸ ਸੁਰੱਖਿਅਤ ਰਹਿਣ ਲਈ  
ਇੱਕ ਮਹੱਤਵਪੂਰਨ ਪਹਿਲਾ ਕਦਮ ਹੈ।

# Swim to Survive ਦੀ ਟ੍ਰੇਨਿੰਗ ਤੁਹਾਡੇ ਬੱਚੇ ਨੂੰ ਅਚਾਨਕ ਡੁੱਬੇ ਪਾਣੀ ਵਿਚ ਡਿੱਗਣ ਤੇ ਬਚਾਅ ਕਰਨ ਲਈ ਤਿਆਰ ਕਰਨ ਵਿਚ ਮਦਦ ਕਰਦੀ ਹੈ।



ਬੱਚੇ ਪਾਣੀ ਅੰਦਰ ਦੀਆਂ ਤਿੰਨ ਮਹਾਰਤਾਂ ਦਾ ਅਭਿਆਸ ਕਰਦੇ ਹਨ ਜੋ ਉਹਨਾਂ ਨੂੰ ਇਹ ਗੱਲਾਂ ਸਿਖਾਉਂਦੀਆਂ ਹਨ:

- ਰਿੜ੍ਹਦੇ ਹੋਏ ਡੁੱਬੇ ਪਾਣੀ ਵਿਚ ਡਿੱਗਣਾ (ਰੋਲ ਕਰਨਾ) – ਅਤੇ ਸਤਹ ਤੇ ਆਪਣੀ ਸਥਿਤੀ ਦਾ ਪਤਾ ਲਗਾਉਣਾ।
- ਪਾਣੀ ਵਿਚ 1 ਮਿੰਟ ਲਈ ਪੈਰ ਮਾਰਨਾ (ਟਰੈਡ ਕਰਨਾ) – ਆਪਣੀ ਸਾਹ ਦੀ ਨਾਲੀ ਨੂੰ ਸੁਰੱਖਿਅਤ ਰੱਖਦੇ ਹੋਏ, ਆਪਣੇ ਆਪ ਨੂੰ ਸਹਾਰਾ ਦੇਣਾ ਅਤੇ ਇਹ ਫੈਸਲਾ ਕਰਨਾ ਕਿ ਅੱਗੇ ਕੀ ਕਰਨਾ ਹੈ।
- 50 ਮੀਟਰ ਤੈਰਨਾ – ਸੁਰੱਖਿਅਤ ਥਾਂ ਤੇ ਪਹੁੰਚਣਾ।

Swim to Survive ਇੱਕ ਮਹੱਤਵਪੂਰਨ ਪਹਿਲਾ ਕਦਮ ਹੈ। Swim to Survive ਲਈ ਆਪਣਾ ਨਾਂ ਲਿਖਵਾਉਣ ਅਤੇ ਤੈਰਨਾ ਸਿੱਖਣ ਲਈ ਆਪਣੇ ਸਥਾਨਕ ਪੂਲ ਨਾਲ ਸੰਪਰਕ ਕਰੋ।

ਬਹੁਤ ਸਾਰੀਆਂ ਭਾਸ਼ਾਵਾਂ ਵਿਚ Swim to Survive ਦੇ ਵੀਡੀਓ ਦੇਖਣ ਲਈ ਸਾਡੀ ਵੈਬਸਾਈਟ [www.lifesavingsociety.com](http://www.lifesavingsociety.com) ਤੇ ਜਾਂ ਸਾਡੀ ਯੂ-ਟਿਊਬ ਚੈਨਲ ਤੇ ਜਾਓ।

