## Swim to Survive® Lifesaving Society





Stephanie Gaetz

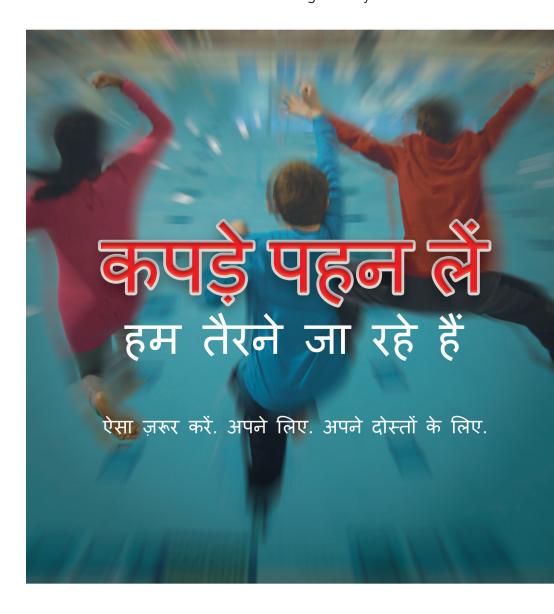
KEEPSAFE FOUNDATION



## अधिक जानकारी के लिए www.lifesavingsociety.com पर जाएँ

अपने बच्चों को पानी के आस-पास जीवन बिताने के लिए तैयार करें. Swim to Survive+ के अलावा, अपने स्थानीय स्विमिंग पूल से संपर्क करें और उनका नाम तैराकी के सबक के लिए नामज़द करें. Swim to Survive+ को तैराकी के नियमित सबक के पर्याय के रूप में न देखें.

## Swim to Survive® Lifesaving Society











Swim to Survive Plus हमें वास्तविक जीवन में पानी में डूबने से बचने और अपने दोस्त की सुरक्षित रहकर मदद करने के गुर सिखाता है.

Swim to Survive+ वस्तुतः Swim to Survive पर ही आधारित है और पानी के आस-पास ख़ुद को सुरक्षित रखने के लिए सही फ़ैसला लेने में हमारी मदद करता है. प्रतिभागियों को निम्न चीज़ें सिखाई जाएँगी:

- कपड़े पहनकर Swim to Survive स्टैंडर्ड पूरे करना (गहरे पानी में रोल करना - 1 मिनट तक पानी में आगे बढ़ना - 50 मीटर तक तैरना),
- ख़ुद को ख़तरे में न डालते हुए गहरे पानी में गिरे किसी दोस्त को बचाने में मदद करना और
- फ़िटनेस तैराकी पूरी करना.

Swim to Survive+ किसी भी स्तर के तैराक - तैराकी न करने वाले और अनुभवी तैराक हर किसी के लिए बिल्कुल सही है, क्योंकि यह उन्हें तैराकी और पानी में जान बचाने के गुर सिखाता है.

फ़ोटोग्राफ़र - रेने जॉन्सटन



## कपड़े पहनकर क्यों?

क्योंकि यह बिल्कुल स्वाभाविक होता है - जब लोग पानी में गिर जाते हैं, तो उनका पानी में जाने का कोई इरादा नहीं होता और इसलिए उन्होंने तैराकी का सूट भी नहीं पहना होता.

यह आपकी सोच से कहीं ज़्यादा मुश्किल है -तैराकी के कपड़े पहनकर तैरने की तुलना में सादे कपड़े पहनकर तैरने के लिए ज़्यादा ताकत और सहनशक्ति की ज़रूरत होती है.

अपनी जान बचाने के लिए तैराकी के कौशल के अलावा, Swim to Survive+ के प्रतिभागियों को यह भी सिखाया जाता है कि वे अपनी जान ख़तरे में डाले बिना अपने दोस्त की मदद कैसे कर सकते हैं.

प्रतिभागियों को निम्न चीज़ें सिखाई जाती हैं:

- सुरक्षित रहना (डेक पर या ज़मीन पर रहना),
- मदद लेना (वयस्कों को बुलाना या 911 पर कॉल करना),
- दोस्त की जान बचाने में मदद करने के लिए सही निर्णय लेना (बात करना, फेंकना या पहुँचना).

पानी से जुड़े हादसे कहीं भी हो सकते हैं. Swim to Survive+ की मदद से आपके बच्चों को अभी और आने वाले समय में पानी के आस-पास ख़ुद को स्रक्षित रखने में मदद मिलेगी.

Swim to Survive

Lifesaving Society