

**Swim to Survive®**  
Lifesaving Society

**PPL**  
FITNESS  
& HEALTH SPA PRODUCTS

 Ontario

Teaching Children's Safety.  
 **Stephanie Gaetz**  
KEEPSAFE FOUNDATION

  
LIFESAVING SOCIETY  
*The Lifeguarding Experts*

अधिक जानकारी के लिए [www.lifesavingsociety.com](http://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 नामजद करें. Swim to Survive+ को तैराकी के नियमित सबक के पर्याय के रूप में न देखें.

**Swim to Survive®**  
Lifesaving Society



Teaching Children's Safety.  
 **Stephanie Gaetz**  
KEEPSAFE FOUNDATION

**PPL**  
FITNESS  
& HEALTH SPA PRODUCTS

 Ontario

  
LIFESAVING SOCIETY  
*The Lifeguarding Experts*

HINDI

## 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 खुद को सुरक्षित रखने के लिए सही फैसला 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),
- खुद को खतरे में न डालते हुए गहरे पानी में गिरे किसी दोस्त को बचाने में मदद करना और
- फिटनेस 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.

फोटोग्राफर - 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 खतरे 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 पहुंचना).

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 खुद को सुरक्षित रखने में मदद मिलेगी.