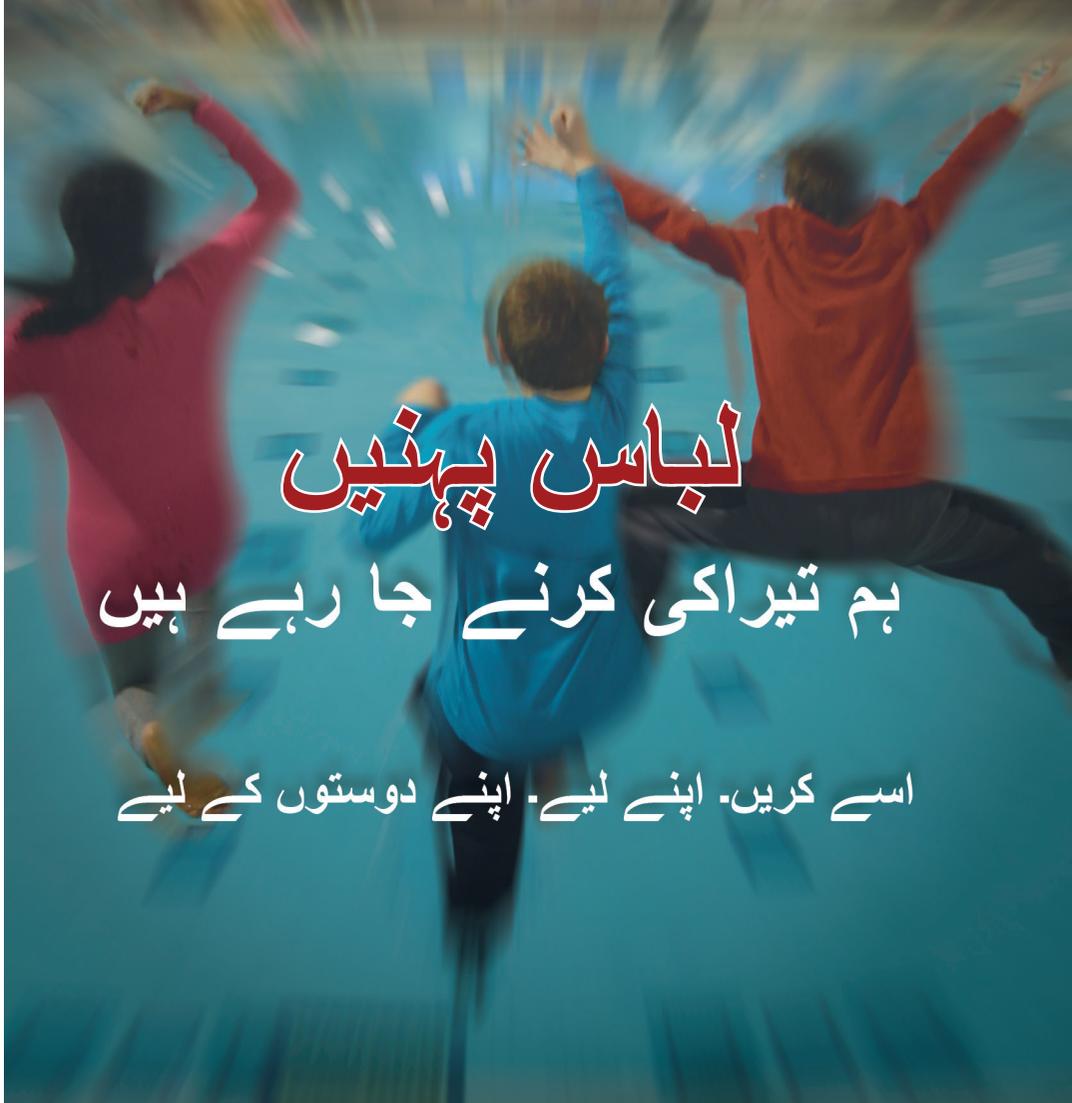


Swim to Survive®
Lifesaving Society



لباس پہنیں

ہم تیراکی کرنے جا رہے ہیں

اسے کریں۔ اپنے لیے۔ اپنے دوستوں کے لیے

Swim to Survive®
Lifesaving Society

PPL
FITNESS
& HEALTH SPA PRODUCTS

 Ontario

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


LIFESAVING SOCIETY
The Lifeguarding Experts

مزید معلومات کے لیے یہ ویب سائٹ دیکھیں
www.lifesavingsociety.com

اپنے بچوں کو زندگی بھر پانی میں تیرنے کے لیے تیار کریں۔
Swim to Survive+ کے علاوہ، اپنے مقامی سوئمنگ پول سے رابطہ
کریں اور انہیں تیراکی سیکھانے کے لیے داخل کریں۔ Swim to Survive+
تیراکی کی عمومی تربیت کا متبادل نہیں ہے۔

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

PPL
FITNESS
& HEALTH SPA PRODUCTS

 Ontario


LIFESAVING SOCIETY
The Lifeguarding Experts

لباس کیوں؟

یہ حقیقت پسندانہ بات ہے۔ جب لوگ پانی میں گرتے ہیں تو عام طور پر ان کا اندر جانے کا ارادہ نہیں ہوتا اور یہی امکان ہوتا ہے کہ انہوں نے ہاتھ سوٹ نہیں پہنا ہوتا۔

یہ آپ کی سوچ سے کہیں زیادہ مشکل ہے۔ ہاتھ سوٹ میں تیراکی کرنے کی نسبت کپڑے پہن کر تیراکی کرنے کے لیے زیادہ طاقت اور برداشت کی ضرورت ہوتی ہے۔

زندگی بچانے کے لیے تیراکی کی
مہارتوں کے علاوہ،
Swim to Survive+ کے کورس
میں شرکاء سیکھتے ہیں کہ کسی
مصیبت میں گرفتار دوست کو خطرے
میں ڈالے بغیر کیسے معاونت کرنی ہے۔

شرکاء یہ سیکھتے اور مشق کرتے ہیں کہ کس طرح:

- محفوظ رہنا ہے (ٹیک پر رہیں یا زمین پر)،
- مدد حاصل کریں (بڑوں کو بلائیں یا 911 پر کال کریں)،
- کسی دوست کو بچانے کے لیے بہتر فیصلے کا استعمال کریں (بات کریں، کوئی چیز پھینک دیں یا خود پہنچ جائیں)۔

پانی میں حادثات کہیں بھی ہوسکتے ہیں۔ Swim to Survive+ آپ کے بچوں کو اب اور مستقبل میں بھی پانی سے محفوظ رکھنے میں مدد دے گا۔

Swim to Survive Plus حقیقی زندگی میں پانی میں زندگی بچانے اور کسی دوست کی محفوظ طریقے سے معاونت کرنے کے لیے درکار مہارتیں سکھاتا ہے۔

Swim to Survive+ زندگی بچانے کی مہارتوں پر مبنی ہے اور پانی میں محفوظ طریقے سے رہنے میں مدد دینے کا جائزہ لینے میں معاونت کرتا ہے۔ شرکاء درج ذیل سیکھتے ہیں:

- لباس پہن کر Swim to Survive کے معیار پر عمل کرنا (گہرے پانی میں اترنا – 1 منٹ کے لیے پانی میں کھڑے رہیں - 50 میٹر تک تیراکی کریں)،
- گہرے پانی میں گرنے والے کسی دوست کو خطرے میں ڈالے بغیر مدد کریں، اور
- فٹنس تیراکی کورس مکمل کریں۔

Swim to Survive+ کسی بھی درجہ کے تیراک کے لیے موزوں ہے - غیر تیراک اور پختہ تیراک دونوں قابل قدر تیراکی اور پانی میں بچنے کی مہارتیں سیکھیں گے۔

تصاویر رینی جانسٹن

