



American Red Cross

ਤੈਰਾਕੀ ਅਤੇ ਪਾਣੀ ਸੁਰੱਖਿਆ ਹੁਨਰ ਚਾਰਟ

ਡੇਸ ਮੋਇਨੇਸ (ਡਬਲਯੂਏ) ਕਮਿਊਨਿਟੀ ਦੀ ਬਿਹਤਰ ਸੇਵਾ ਲਈ ਉਮਰਾਂ ਨੂੰ ਐਡਜਸਟ ਕੀਤਾ ਗਿਆ

ਮਾਪਿਆਂ ਅਤੇ ਬੱਚਿਆਂ ਲਈ ਜਲ-ਵਿਗਿਆਨ

ਮਾਪਿਆਂ ਅਤੇ ਬੱਚਿਆਂ ਦੇਵਾਂ ਲਈ ਬੁਨਿਆਦੀ ਪਾਣੀ ਸੁਰੱਖਿਆ ਹੁਨਰਾਂ ਦਾ ਨਿਰਮਾਣ ਕਰਦਾ ਹੈ, 6 ਮਹੀਨੇ ਤੋਂ ਲਗਭਗ 3 ਸਾਲ ਦੀ ਉਮਰ ਦੇ ਬੱਚਿਆਂ ਅਤੇ ਛੋਟੇ ਬੱਚਿਆਂ ਨੂੰ ਪਾਣੀ ਵਿੱਚ ਆਰਾਮਦਾਇਕ ਬਣਨ ਵਿੱਚ ਮਦਦ ਕਰਦਾ ਹੈ ਤਾਂ ਜੋ ਉਹ ਤੈਰਨਾ ਸਿੱਖਣ ਲਈ ਤਿਆਰ ਅਤੇ ਤਿਆਰ ਹੋਣ। ਇਹਨਾਂ ਬੁਨਿਆਦੀ ਹੁਨਰਾਂ ਵਿੱਚ ਪਾਣੀ ਦੇ ਵਾਤਾਵਰਣ ਦੇ ਅਨੁਕੂਲ ਹੋਣਾ, ਪਾਣੀ ਵਿੱਚ ਅੱਗੇ ਜਾ ਪਿੱਛੇ ਦੀ ਸਥਿਤੀ ਬਣਾਈ ਰੱਖਦੇ ਹੋਏ ਆਰਾਮ ਦਿਖਾਉਣਾ ਅਤੇ ਸਾਹ ਨਿਯੰਤਰਣ ਦਾ ਪ੍ਰਦਰਸ਼ਨ ਕਰਨਾ ਸ਼ਾਮਲ ਹੈ, ਜਿਸ ਵਿੱਚ ਬੁਲਬੁਲੇ ਉਡਾਉਣ ਜਾਂ ਸਵੈ-ਇੱਛਾ ਨਾਲ ਪਾਣੀ ਹੇਠ ਡੁੱਬਣਾ ਸ਼ਾਮਲ ਹੈ।



ਪੱਧਰ 1 ਮਾਪਿਆਂ ਅਤੇ ਬੱਚਿਆਂ ਨੂੰ ਬੁਨਿਆਦੀ ਹੁਨਰਾਂ ਨਾਲ ਜਾਣੂ ਕਰਵਾਉਂਦਾ ਹੈ, ਜਿਸ ਵਿੱਚ ਸੁਰੱਖਿਆ ਵਿਸ਼ੇ ਸ਼ਾਮਲ ਹਨ।

ਖਿਡੌਣਿਆਂ ਨਾਲ ਗਿੱਲਾ ਹੋਣਾ ਅਤੇ ਲੱਤਾਂ ਮਾਰਨਾ . ਪਾਣੀ ਨੂੰ ਚੁੱਕ ਕੇ ਅਤੇ ਅੰਦਰ ਤੁਰ ਕੇ ਦਾਖਲ ਹੋਣਾ . ਪਾਣੀ ਤੋਂ ਬਾਹਰ ਅਤੇ ਪਾਣੀ ਦੇ ਅੰਦਰ ਦੀ ਖੋਜ . ਪਾਣੀ ਨੂੰ ਚੁੱਕ ਕੇ ਅਤੇ ਬਾਹਰ ਤੁਰ ਕੇ ਬਾਹਰ ਨਿਕਲਣਾ . ਸਤ੍ਹਾ 'ਤੇ ਬੁਲਬੁਲੇ ਉਡਾਉਣੇ . ਮੂੰਹ ਅਤੇ ਨੱਕ ਨੂੰ ਡੁੱਬ ਕੇ ਬੁਲਬੁਲੇ ਉਡਾਉਣੇ . ਪਾਣੀ ਦੇ ਅੰਦਰ ਖੋਜ

ਮੂੰਹ, ਨੱਕ ਅਤੇ ਅੱਖਾਂ ਨੂੰ ਡੁਬੋਣਾ . ਅੱਗੇ ਅਤੇ ਪਿੱਛੇ ਤੈਰਨਾ ਅਤੇ ਗਲਾਈਡ ਕਰਨਾ . ਅੱਗੇ ਤੋਂ ਪਿੱਛੇ ਅਤੇ ਪਿੱਛੇ ਤੋਂ ਅੱਗੇ ਘੁੰਮਣਾ . ਇੰਸਟਰਕਟਰ ਤੋਂ ਮਾਪਿਆਂ ਤੱਕ ਜਾਣਾ . ਅੱਗੇ ਅਤੇ ਪਿੱਛੇ ਲੱਤਾਂ ਦੀਆਂ ਕਿਰਿਆਵਾਂ . ਲਾਈਫ ਜੈਕਟ ਪਹਿਨਣ ਦੀ ਮਹੱਤਤਾ

ਮਦਦ ਲਈ ਕਿਵੇਂ ਕਾਲ ਕਰਨੀ ਹੈ ਅਤੇ ਮੁੱਢਲੀ ਸਹਾਇਤਾ ਅਤੇ ਆਲੋਚਨਾ ਨੂੰ ਜਾਣਨ ਦੀ ਮਹੱਤਤਾ . ਮੁੱਢਲੇ ਪਾਣੀ ਸੁਰੱਖਿਆ ਨਿਯਮ . ਘਰ ਦੇ ਆਲੇ-ਦੁਆਲੇ ਆਮ ਪਾਣੀ ਸੁਰੱਖਿਆ . ਮਨੋਰੰਜਨ ਪਾਣੀ ਦੀਆਂ ਬਿਮਾਰੀਆਂ . ਸੂਰਜ ਦੀ ਸੁਰੱਖਿਆ

ਲੈਵਲ 2 ਲੈਵਲ 1 ਵਿੱਚ ਪੇਸ਼ ਕੀਤੇ ਗਏ ਹੁਨਰਾਂ 'ਤੇ ਨਿਰਮਾਣ ਕਰਦਾ ਹੈ, ਜਿਸ ਵਿੱਚ ਭਾਗੀਦਾਰ ਇਹਨਾਂ ਹੁਨਰਾਂ ਨੂੰ ਸੁਧਾਰਦੇ ਹਨ ਅਤੇ ਹੋਰ ਉੱਨਤ ਹੁਨਰ ਸਿੱਖਦੇ ਹਨ।

ਬੈਠਣ ਦੀ ਸਥਿਤੀ ਵਿੱਚ ਅਤੇ ਬੈਠਣ ਦੀ ਸਥਿਤੀ ਤੋਂ ਪਲਟ ਕੇ ਅਤੇ ਸਲਾਈਡ ਕਰਕੇ ਪਾਣੀ ਵਿੱਚ ਦਾਖਲ ਹੋਣਾ . ਪਾਣੀ ਵਿੱਚ ਕਦਮ ਰੱਖ ਕੇ, ਛਾਲ ਮਾਰ ਕੇ ਅਤੇ ਪੌੜੀ ਜਾਂ ਪੌੜੀਆਂ ਦੀ ਵਰਤੋਂ ਕਰਕੇ ਪਾਣੀ ਵਿੱਚ ਦਾਖਲ ਹੋਣਾ . ਪੁਲ ਦੀ ਪੜਚੋਲ ਕਰਨਾ (ਘੱਟ ਪਾਣੀ ਵਿੱਚ) . ਬਾਹਰ ਨਿਕਲਣ ਲਈ ਪੁਲ ਦੇ ਪਾਸੇ ਅਤੇ ਪੌੜੀ ਦੀ ਵਰਤੋਂ ਕਰਨਾ . ਅੱਖਾਂ ਖੋਲ੍ਹਣੀਆਂ ਅਤੇ ਸਤ੍ਹਾ 'ਤੇ ਹੋਣਾ ਵਸਤੂਆਂ ਨੂੰ ਪ੍ਰਰਾਪਤ ਕਰਨਾ . ਅੱਖਾਂ ਖੋਲ੍ਹਣੀਆਂ ਅਤੇ ਡੁੱਬੀਆਂ ਵਸਤੂਆਂ ਨੂੰ ਪ੍ਰਰਾਪਤ ਕਰਨਾ

ਬੱਥਿੰਗ . ਅੱਗੇ ਅਤੇ ਪਿੱਛੇ ਤੈਰਦੇ ਅਤੇ ਗਲਾਈਡ ਕਰਦੇ ਹਨ . ਸਾਹਮਣੇ ਕੰਧ ਵੱਲ ਗਲਾਈਡ ਕਰਦੇ ਹਨ . ਅੱਗੇ ਤੋਂ ਪਿੱਛੇ ਅਤੇ ਪਿੱਛੇ ਤੋਂ ਅੱਗੇ ਵੱਲ ਰੋਲ ਕਰਦੇ ਹਨ . ਬਾਲਗਾਂ ਵਿਚਕਾਰ ਲੰਘਣਾ . ਸਾਹ ਲੈਣ ਨਾਲ ਡਰਾਫਟ ਕਰਨਾ . ਅੱਗੇ ਅਤੇ ਪਿੱਛੇ ਲੱਤਾਂ ਦੇ ਬਦਲਵੇਂ ਜਾਂ ਇੱਕੋ ਸਮੇਂ ਦੇ ਕੰਮ

ਸਾਹ ਲੈਣ ਦੇ ਨਾਲ ਸਾਹਮਣੇ ਬਾਂਹ ਅਤੇ ਲੱਤਾਂ ਦੀਆਂ ਸਾਂਝੀਆਂ ਕਿਰਿਆਵਾਂ . ਪਿੱਛੇ ਬਾਂਹ ਅਤੇ ਲੱਤਾਂ ਦੀਆਂ ਸਾਂਝੀਆਂ ਕਿਰਿਆਵਾਂ . ਪਾਣੀ ਵਿੱਚ ਲਾਈਫ ਜੈਕਟ ਪਹਿਨਣਾ . ਸਹਾਇਤਾ ਤੱਕ ਪਹੁੰਚਣਾ . ਪਾਣੀ ਸੁਰੱਖਿਆ ਦੇ ਮੁੱਢਲੇ ਨਿਯਮਾਂ ਦੀ ਸਮੀਖਿਆ . ਬੱਚ ਅਤੇ ਵਾਟਰਪਾਰਕ 'ਤੇ ਸੁਰੱਖਿਆ . ਪਾਣੀ ਦੇ ਖਿਡੌਣੇ ਅਤੇ ਉਨ੍ਹਾਂ ਦੀਆਂ ਸੀਮਾਵਾਂ

ਅੱਗੇ ਅਤੇ ਪਿੱਛੇ ਬਾਂਹ ਦੀਆਂ ਬਦਲਵੀਆਂ ਜਾਂ ਇੱਕੋ ਸਮੇਂ ਕਾਰਵਾਈਆਂ।

ਪ੍ਰੀ-ਸਕੂਲ ਐਕਟਿਵਿਟੀਜ਼ 4-6

ਸਾਲ ਦੀ ਉਮਰ ਦੇ ਛੋਟੇ ਬੱਚਿਆਂ ਨੂੰ ਇੱਕ ਸਕਾਰਾਤਮਕ, ਵਿਕਾਸ ਪੱਖੀ ਢੁਕਵਾਂ ਜਲ-ਸਿੱਖਣ ਦਾ ਤਜਰਬਾ ਪ੍ਰਦਾਨ ਕਰਦਾ ਹੈ ਜੋ ਪਾਣੀ ਦੀ ਸੁਰੱਖਿਆ, ਬਚਾਅ ਅਤੇ ਬੁਨਿਆਦੀ ਤੈਰਾਕੀ ਸੰਕਲਪਾਂ 'ਤੇ ਜ਼ੋਰ ਦਿੰਦਾ ਹੈ। ਹੁਨਰ ਉਮਰ ਦੇ ਅਨੁਕੂਲ ਹੁੰਦੇ ਹਨ, ਭਾਗੀਦਾਰਾਂ ਨੂੰ ਆਪਣੇ ਸਾਥੀਆਂ ਨਾਲ ਕਲਾਸ ਦੇ ਵਾਤਾਵਰਣ ਵਿੱਚ ਨਿਯਮਤ ਤੌਰ 'ਤੇ ਸਫਲਤਾ ਪ੍ਰਾਪਤ ਕਰਨ ਵਿੱਚ ਮਦਦ ਕਰਦੇ ਹਨ।



ਪੱਧਰ 1 ਭਾਗੀਦਾਰਾਂ ਨੂੰ ਪਾਣੀ ਵਿੱਚ ਆਰਾਮਦਾਇਕ ਮਹਿਸੂਸ ਕਰਨ ਅਤੇ ਪਾਣੀ ਦਾ ਸੁਰੱਖਿਅਤ ਢੰਗ ਨਾਲ ਆਨੰਦ ਲੈਣ ਵਿੱਚ ਮਦਦ ਕਰਦਾ ਹੈ।

ਪੌੜੀ, ਪੌੜੀਆਂ ਜਾਂ ਪਾਸੇ ਦੀ ਵਰਤੋਂ ਕਰਕੇ ਪਾਣੀ ਵਿੱਚ ਦਾਖਲ ਹੋਣਾ ਅਤੇ ਬਾਹਰ ਨਿਕਲਣਾ . ਮੂੰਹ ਅਤੇ ਨੱਕ ਰਾਹੀਂ ਬੁਲਬੁਲੇ ਉਡਾਉਣਾ . ਮੂੰਹ, ਨੱਕ ਅਤੇ ਅੱਖਾਂ ਨੂੰ ਡੁਬੋਣਾ . ਪਾਣੀ ਦੇ ਹੇਠਾਂ ਅੱਖਾਂ ਖੋਲ੍ਹ ਕੇ ਅਤੇ ਡੁੱਬੀਆਂ ਵਸਤੂਆਂ ਨੂੰ ਪ੍ਰਰਾਪਤ ਕਰੋ . ਅੱਗੇ ਵੱਲ ਗਲਾਈਡ ਕਰੋ ਅਤੇ ਇੱਕ ਲੰਬਕਾਰੀ ਸਥਿਤੀ ਵਿੱਚ ਮੁੜ ਪ੍ਰਰਾਪਤ ਕਰੋ . ਪਿੱਛੇ ਵੱਲ ਫਲੋਟ ਕਰੋ ਅਤੇ ਇੱਕ ਲੰਬਕਾਰੀ ਸਥਿਤੀ ਵਿੱਚ ਮੁੜ ਪ੍ਰਰਾਪਤ ਕਰੋ

ਪਿੱਛੇ ਵੱਲ ਗਲਾਈਡ . ਅੱਗੇ ਤੋਂ ਪਿੱਛੇ ਅਤੇ ਪਿੱਛੇ ਤੋਂ ਅੱਗੇ ਵੱਲ ਰੋਲ ਕਰੋ . ਬਾਂਹ ਅਤੇ ਲੱਤ ਦੀਆਂ ਕਿਰਿਆਵਾਂ ਨਾਲ ਤੁਰਨਾ . ਅੱਗੇ ਅਤੇ ਪਿੱਛੇ ਲੱਤਾਂ ਦੀਆਂ ਬਦਲਵੀਆਂ ਅਤੇ ਇੱਕੋ ਸਮੇਂ ਦੀਆਂ ਕਿਰਿਆਵਾਂ . ਅੱਗੇ ਅਤੇ ਪਿੱਛੇ ਬਾਂਹ ਦੀਆਂ ਬਦਲਵੀਆਂ ਅਤੇ ਇੱਕੋ ਸਮੇਂ ਦੀਆਂ ਕਿਰਿਆਵਾਂ . ਅੱਗੇ ਅਤੇ ਪਿੱਛੇ ਬਾਂਹ ਅਤੇ ਲੱਤਾਂ ਦੀਆਂ ਸੰਯੁਕਤ ਕਿਰਿਆਵਾਂ

ਜਲ-ਵਾਤਾਵਰਣ ਦੇ ਆਲੇ-ਦੁਆਲੇ ਸੁਰੱਖਿਅਤ ਰਹਿਣਾ . ਲਾਈਫਗਾਰਡਾਂ ਨੂੰ ਪਛਾਣਨਾ . ਇਸਨੂੰ ਸਿਰਫ ਪੈਕ ਨਾ ਕਰੋ, ਆਪਣੀ ਜੈਕਟ ਪਹਿਨੋ . ਐਮਰਜੈਂਸੀ ਨੂੰ ਪਛਾਣਨਾ . ਮਦਦ ਲਈ ਕਿਵੇਂ ਕਾਲ ਕਰਨੀ ਹੈ . ਬਹੁਤ ਜ਼ਿਆਦਾ ਧੁੱਪ ਕੋਈ ਮਜ਼ਾ ਨਹੀਂ ਹੈ

ਲੈਵਲ 2 ਲੈਵਲ 1 ਵਿੱਚ ਸਿੱਖੇ ਗਏ ਹੁਨਰਾਂ 'ਤੇ ਨਿਰਮਾਣ ਕਰਦਾ ਹੈ ਅਤੇ ਭਾਗੀਦਾਰਾਂ ਨੂੰ ਫਲੋਟਿੰਗ ਅਤੇ ਬੁਨਿਆਦੀ ਲੋਕੋਮੋਸ਼ਨ ਵਰਗੇ ਬੁਨਿਆਦੀ ਹੁਨਰਾਂ ਨਾਲ ਸਫਲਤਾ ਪ੍ਰਦਾਨ ਕਰਦਾ ਹੈ।

ਪਾਣੀ ਵਿੱਚ ਕਦਮ ਰੱਖ ਕੇ ਦਾਖਲ ਹੋਣਾ . ਪੌੜੀ, ਪੌੜੀਆਂ ਜਾਂ ਪਾਸੇ ਦੀ ਵਰਤੋਂ ਕਰਕੇ ਪਾਣੀ ਤੋਂ ਬਾਹਰ ਨਿਕਲਣਾ . ਪਾਣੀ ਦੇ ਹੇਠਾਂ ਅੱਖਾਂ ਖੋਲ੍ਹ ਕੇ ਅਤੇ ਡੁੱਬੀਆਂ ਵਸਤੂਆਂ ਨੂੰ ਪ੍ਰਰਾਪਤ ਕਰੋ . ਅੱਗੇ ਅਤੇ ਪਿੱਛੇ ਫਲੋਟ ਅਤੇ ਗਲਾਈਡ ਕਰੋ . ਅੱਗੇ ਅਤੇ ਪਿੱਛੇ ਫਲੋਟ ਤੋਂ ਮੁੜ ਪ੍ਰਰਾਪਤ ਕਰੋ ਜਾਂ ਇੱਕ ਲੰਬਕਾਰੀ ਸਥਿਤੀ ਤੇ ਗਲਾਈਡ ਕਰੋ

ਅੱਗੇ ਤੋਂ ਪਿੱਛੇ ਅਤੇ ਪਿੱਛੇ ਤੋਂ ਅੱਗੇ ਵੱਲ ਘੁੰਮਣਾ . ਬਾਂਹ ਅਤੇ ਲੱਤ ਦੀਆਂ ਕਿਰਿਆਵਾਂ ਦੀ ਵਰਤੋਂ ਕਰਕੇ ਪਾਣੀ ਵਿੱਚ ਤੁਰਨਾ . ਅੱਗੇ ਅਤੇ ਪਿੱਛੇ ਬਾਂਹ ਅਤੇ ਲੱਤ ਦੀਆਂ ਕਿਰਿਆਵਾਂ ਨੂੰ ਜੋੜਨਾ . ਪਿੱਛੇ ਬਾਂਹ ਦੀ ਕਿਰਿਆ ਨੂੰ ਫਿਨ ਕਰਨਾ . ਜਲ-ਵਾਤਾਵਰਣ ਦੇ ਆਲੇ-ਦੁਆਲੇ ਸੁਰੱਖਿਅਤ ਰਹਿਣਾ . ਲਾਈਫਗਾਰਡਾਂ ਨੂੰ ਪਛਾਣਨਾ

ਸਿਰਫ ਇਸਨੂੰ ਪੈਕ ਨਾ ਕਰੋ, ਆਪਣੀ ਜੈਕਟ ਪਹਿਨੋ . ਐਮਰਜੈਂਸੀ ਨੂੰ ਪਛਾਣਨਾ . ਮਦਦ ਲਈ ਕਿਵੇਂ ਕਾਲ ਕਰਨੀ ਹੈ . ਬਹੁਤ ਜ਼ਿਆਦਾ ਧੁੱਪ ਕੋਈ ਮਜ਼ਾ ਨਹੀਂ ਹੈ

ਲੈਵਲ 3 ਲੈਵਲ 2 ਵਿੱਚ ਹੁਨਰਾਂ 'ਤੇ ਨਿਰਮਾਣ ਕਰਦਾ ਹੈ ਅਤੇ ਭਾਗੀਦਾਰਾਂ ਦੇ ਇੱਕੋ ਸਮੇਂ ਬਾਂਹ ਅਤੇ ਲੱਤ ਦੀਆਂ ਕਿਰਿਆਵਾਂ ਅਤੇ ਬਾਂਹ ਅਤੇ ਲੱਤ ਦੀਆਂ ਕਿਰਿਆਵਾਂ ਦੇ ਤਾਲਮੇਲ ਨੂੰ ਬਿਹਤਰ ਬਣਾਉਂਦਾ ਹੈ। . ਛਾਲ ਮਾਰ ਕੇ ਪਾਣੀ ਵਿੱਚ ਦਾਖਲ ਹੋਣਾ . ਪੂਰੀ ਤਰ੍ਹਾਂ ਡੁੱਬ ਕੇ ਅਤੇ

ਸਾਹ ਰੋਕ ਕੇ . ਬੱਥਿੰਗ . ਸਾਹਮਣੇ, ਜੈਲੀਫਿਸ਼ ਅਤੇ ਟੱਕ ਫਲੋਟ . ਪਿੱਛੇ ਫਲੋਟ ਅਤੇ ਗਲਾਈਡ . ਅੱਗੇ ਅਤੇ ਪਿੱਛੇ ਫਲੋਟ ਤੋਂ ਮੁੜ ਪ੍ਰਰਾਪਤ ਕਰੋ ਜਾਂ ਇੱਕ ਲੰਬਕਾਰੀ ਸਥਿਤੀ ਤੇ ਗਲਾਈਡ ਕਰੋ

ਅੱਗੇ ਜਾਂ ਪਿੱਛੇ ਤੈਰਾਕੀ ਕਰਦੇ ਸਮੇਂ ਯਾਤਰਾ ਦੀ ਦਿਸ਼ਾ ਬਦਲੋ . ਬਾਂਹ ਅਤੇ ਲੱਤ ਦੀਆਂ ਕਿਰਿਆਵਾਂ ਦੀ ਵਰਤੋਂ ਕਰਕੇ ਪਾਣੀ ਵਿੱਚ ਤੁਰੋ . ਅੱਗੇ ਅਤੇ ਪਿੱਛੇ ਬਾਂਹ ਅਤੇ ਲੱਤ ਦੀਆਂ ਕਿਰਿਆਵਾਂ ਨੂੰ ਜੋੜੋ . ਪਿੱਠ 'ਤੇ ਬਾਂਹ ਦੀ ਕਿਰਿਆ ਨੂੰ ਫਿਨ ਕਰਨਾ . ਜਲ-ਵਾਤਾਵਰਣ ਦੇ ਆਲੇ-ਦੁਆਲੇ ਸੁਰੱਖਿਅਤ ਰਹਿਣਾ . ਇਸਨੂੰ ਸਿਰਫ ਪੈਕ ਨਾ ਕਰੋ, ਆਪਣੀ ਜੈਕਟ ਪਹਿਨੋ।

ਐਮਰਜੈਂਸੀ ਨੂੰ ਪਛਾਣਨਾ . ਮਦਦ ਲਈ ਕਿਵੇਂ ਬੁਲਾਇਆ ਜਾਵੇ . ਬਹੁਤ ਜ਼ਿਆਦਾ ਧੁੱਪ ਕੋਈ ਮਜ਼ਾ ਨਹੀਂ ਹੈ . ਛਾਲ ਮਾਰਨ ਤੋਂ ਪਹਿਲਾਂ ਦੇਖੋ . ਸੋਚੋ ਤਾਂ ਜੋ ਤੁਸੀਂ ਡੁੱਬ ਨਾ ਜਾਓ . ਪਹੁੰਚੇ ਜਾਂ ਸੁੱਟੋ, ਨਾ ਜਾਓ

ਤੈਰਨਾ ਸਿੱਖੇ



ਇੱਕ ਤਰਕਪੂਰਨ, ਛੇ-ਪੱਧਰੀ ਤਰੱਕੀ 'ਤੇ ਅਧਾਰਤ ਜੋ ਲਗਭਗ 7-14 ਸਾਲ ਦੀ ਉਮਰ ਦੇ ਤੈਰਾਕਾਂ ਅਤੇ ਬਾਲਗਾਂ (15+) ਨੂੰ ਉਨ੍ਹਾਂ ਦੇ ਪਾਣੀ ਦੀ ਸੁਰੱਖਿਆ, ਬਚਾਅ ਅਤੇ ਤੈਰਾਕੀ ਦੇ ਹੁਨਰਾਂ ਨੂੰ ਵਿਕਸਤ ਕਰਨ ਵਿੱਚ ਸਹਾਇਤਾ ਕਰਦੀ ਹੈ। ਇਹ ਭਾਗੀਦਾਰਾਂ ਨੂੰ ਇੱਕ ਸਕਾਰਾਤਮਕ ਸਿੱਖਣ ਦਾ ਅਨੁਭਵ ਦੇਣ ਲਈ ਤਿਆਰ ਕੀਤਾ ਗਿਆ ਹੈ।

ਪੱਧਰ 1: ਪਾਣੀ ਦੇ ਹੁਨਰਾਂ ਦੀ ਜਾਣ-ਪਛਾਣ ਭਾਗੀਦਾਰਾਂ ਨੂੰ ਪਾਣੀ ਵਿੱਚ ਆਰਾਮਦਾਇਕ ਮਹਿਸੂਸ ਕਰਨ ਵਿੱਚ ਮਦਦ ਕਰਦੀ ਹੈ।

ਪੱਧਰ 1, ਪੱਧਰ 1 ਜਾਂ ਪਾਸੇ ਦੀ ਵਰਤੋਂ ਕਰਕੇ ਪਾਣੀ ਵਿੱਚ ਦਾਖਲ ਹੋਣਾ ਅਤੇ ਬਾਹਰ ਨਿਕਲਣਾ - ਮੂੰਹ ਅਤੇ ਨੱਕ ਰਾਹੀਂ ਬੁਲਬੁਲੇ ਉਡਾਉਣੇ - ਬੱਥਿੰਗ ਕਰਨਾ - ਪਾਣੀ ਦੇ ਹੇਠਾਂ ਅੱਖਾਂ ਖੋਲ੍ਹੋ ਅਤੇ ਡੁੱਬੀਆਂ ਵਸਤੂਆਂ ਨੂੰ ਪ੍ਰਾਪਤ ਕਰੋ - ਅੱਗੇ ਅਤੇ ਪਿੱਛੇ ਗਲਾਈਡ ਕਰਨਾ ਅਤੇ ਪਿੱਛੇ ਫਲੈਟ ਕਰਨਾ - ਅੱਗੇ ਗਲਾਈਡ ਅਤੇ ਪਿੱਛੇ ਫਲੈਟ ਜਾਂ ਗਲਾਈਡ ਤੋਂ ਲੰਬਕਾਰੀ ਸਥਿਤੀ ਵਿੱਚ ਮੁੜ ਪ੍ਰਾਪਤ ਕਰਨਾ

ਅੱਗੇ ਤੋਂ ਪਿੱਛੇ ਅਤੇ ਪਿੱਛੇ ਤੋਂ ਅੱਗੇ ਵੱਲ ਪੁੱਸਿਆ - ਬਾਂਹ ਅਤੇ ਹੱਥ ਦੀਆਂ ਕਿਰਿਆਵਾਂ ਦੀ ਵਰਤੋਂ ਕਰਕੇ ਪਾਣੀ ਵਿੱਚ ਤੁਰਨਾ - ਅੱਗੇ ਅਤੇ ਪਿੱਛੇ ਲੱਤਾਂ ਦੀਆਂ ਬਦਲਵੀਆਂ ਅਤੇ ਇੱਕੋ ਸਮੇਂ ਕਿਰਿਆਵਾਂ - ਅੱਗੇ ਅਤੇ ਪਿੱਛੇ ਬਾਂਹ ਦੀਆਂ ਬਦਲਵੀਆਂ ਅਤੇ ਇੱਕੋ ਸਮੇਂ ਕਿਰਿਆਵਾਂ - ਅੱਗੇ ਅਤੇ ਪਿੱਛੇ ਬਾਂਹ ਅਤੇ ਲੱਤਾਂ ਦੀਆਂ ਸਾਂਝੀਆਂ ਕਿਰਿਆਵਾਂ - ਜਲ-ਵਾਤਾਵਰਣ ਦੇ ਆਲੇ-ਦੁਆਲੇ ਸੁਰੱਖਿਅਤ ਰਹਿਣਾ - ਲਾਈਫਗਾਰਡਾਂ ਨੂੰ ਪਛਾਣਨਾ

ਸਿਰਫ ਇਸਨੂੰ ਪੈਕ ਨਾ ਕਰੋ, ਆਪਣੀ ਜੈਕਟ ਪਹਿਨੋ - ਐਮਰਜੈਂਸੀ ਨੂੰ ਪਛਾਣਨਾ - ਮਦਦ ਲਈ ਕਿਵੇਂ ਕਾਲ ਕਰਨੀ ਹੈ - ਬਹੁਤ ਜ਼ਿਆਦਾ ਪੁੱਛ ਕੋਈ ਮਜ਼ਾ ਨਹੀਂ ਹੈ

ਪੱਧਰ 2: ਬੁਨਿਆਦੀ ਜਲ-ਕੁਸ਼ਲਤਾ ਭਾਗੀਦਾਰਾਂ ਨੂੰ ਬੁਨਿਆਦੀ ਹੁਨਰਾਂ ਨਾਲ ਸਫਲਤਾ ਪ੍ਰਦਾਨ ਕਰਦੀ ਹੈ।

ਪਾਣੀ ਵਿੱਚ ਕਦਮ ਰੱਖ ਕੇ ਜਾਂ ਇੱਕ ਪਾਸੇ ਤੋਂ ਛਾਲ ਮਾਰ ਕੇ ਦਾਖਲ ਹੋਵੋ - ਪੱਧਰ 1, ਪੱਧਰ 1 ਜਾਂ ਇੱਕ ਪਾਸੇ ਦੀ ਵਰਤੋਂ ਕਰਕੇ ਪਾਣੀ ਤੋਂ ਬਾਹਰ ਨਿਕਲੋ - ਪੂਰੀ ਤਰ੍ਹਾਂ ਡੁੱਬ ਜਾਓ ਅਤੇ ਸਾਹ ਰੋਕੋ - ਬੱਥਿੰਗ - ਪਾਣੀ ਹੇਠ ਅੱਖਾਂ ਖੋਲ੍ਹੋ ਅਤੇ ਡੁੱਬੀਆਂ ਵਸਤੂਆਂ ਨੂੰ ਪ੍ਰਾਪਤ ਕਰੋ - ਅੱਗੇ, ਜੈਲੀਫਿਸ਼ ਅਤੇ ਟੱਕ ਫਲੈਟ - ਅੱਗੇ ਅਤੇ ਪਿੱਛੇ ਗਲਾਈਡ ਅਤੇ ਪਿੱਛੇ ਫਲੈਟ ਕਰੋ

ਅੱਗੇ ਅਤੇ ਪਿੱਛੇ ਫਲੈਟ ਤੋਂ ਠੀਕ ਹੋਵੇ ਜਾਂ ਇੱਕ ਲੰਬਕਾਰੀ ਸਥਿਤੀ ਤੋਂ ਗਲਾਈਡ ਕਰੋ - ਅੱਗੇ ਤੋਂ ਪਿੱਛੇ ਅਤੇ ਪਿੱਛੇ ਤੋਂ ਅੱਗੇ ਹੋਲ ਕਰੋ - ਅੱਗੇ ਜਾਂ ਪਿੱਛੇ ਤੈਰਾਕੀ ਕਰਦੇ ਸਮੇਂ ਯਾਤਰਾ ਦੀ ਇਜਾਜ਼ਤ - ਬਾਂਹ ਅਤੇ ਲੱਤ ਦੀਆਂ ਕਿਰਿਆਵਾਂ ਦੀ ਵਰਤੋਂ ਕਰਕੇ ਪਾਣੀ ਵਿੱਚ ਤੁਰੋ - ਅੱਗੇ ਅਤੇ ਪਿੱਛੇ ਬਾਂਹ ਅਤੇ ਲੱਤ ਦੀਆਂ ਕਿਰਿਆਵਾਂ ਨੂੰ ਜੋੜ ਕੇ - ਪਿੱਛੇ ਤੋਂ ਫਿਨਿੰਗ ਬਾਂਹ ਦੀ ਕਿਰਿਆ - ਜਲ-ਵਾਤਾਵਰਣ ਦੇ ਆਲੇ-ਦੁਆਲੇ ਸੁਰੱਖਿਅਤ ਰਹਿਣਾ

ਸਿਰਫ ਇਸਨੂੰ ਪੈਕ ਨਾ ਕਰੋ, ਆਪਣੀ ਜੈਕਟ ਪਹਿਨੋ - ਐਮਰਜੈਂਸੀ ਨੂੰ ਪਛਾਣਨਾ - ਮਦਦ ਲਈ ਕਿਵੇਂ ਬੁਲਾਉਣੀ ਹੈ - ਬਹੁਤ ਜ਼ਿਆਦਾ ਪੁੱਛ ਕੋਈ ਮਜ਼ਾ ਨਹੀਂ ਹੈ - ਛਾਲ ਮਾਰਨ ਤੋਂ ਪਹਿਲਾਂ ਦੇਖੋ - ਸੋਚੋ ਤਾਂ ਜੋ ਤੁਸੀਂ ਡੁੱਬ ਨਾ ਜਾਓ - ਪਹੁੰਚੇ ਜਾਂ ਸੁੱਟੋ, ਨਾ ਜਾਓ

ਪੱਧਰ 3: ਸਟ੍ਰੋਕ ਵਿਕਾਸ ਡੂੰਘੇ ਪਾਣੀਆਂ ਵਿੱਚ ਵਾਧੂ ਮਾਰਗਦਰਸ਼ਨ ਅਭਿਆਸ ਦੁਆਰਾ ਪੱਧਰ 2 ਵਿੱਚ ਹੁਨਰਾਂ 'ਤੇ ਨਿਰਮਾਣ ਕਰਦਾ ਹੈ।

ਪਾਣੀ ਵਿੱਚ ਇੱਕ ਪਾਸੇ ਤੋਂ ਛਾਲ ਮਾਰ ਕੇ ਦਾਖਲ ਹੋਵੋ - ਬੈਠਣ ਅਤੇ ਗੋਡਿਆਂ ਭਾਰ ਬੈਠਣ ਦੀ ਸਥਿਤੀ ਵਿੱਚ ਇੱਕ ਪਾਸੇ ਤੋਂ ਹੱਡਫਸਟ ਐਟਰੀ ਕਰੋ - ਸੁਰੱਖਿਆ ਵੱਲ ਵਧਦੇ ਹੋਏ ਬੱਥਿੰਗ ਕਰੋ - ਰੋਟਰੀ ਸਾਹ ਲੈਣਾ - ਸਰਵਾਈਵਲ ਫਲੈਟ

ਪਿੱਛੇ ਵੱਲ ਫਲੈਟ - ਅੱਗੇ ਅਤੇ ਪਿੱਛੇ ਵੱਲ ਲੰਬਕਾਰੀ ਤੋਂ ਪਿਠਿਠੀ ਸਥਿਤੀ ਵਿੱਚ ਬਦਲੋ - ਪਾਣੀ ਵਿੱਚ ਤੁਰੋ - ਇੱਕ ਸੁਚਾਰੂ ਸਥਿਤੀ ਵਿੱਚ ਕੱਚੇ ਫਿਰ ਫਲਟਰ ਸ਼ੁਰੂ ਕਰੋ ਅਤੇ ਡੌਲਫਿਨ ਅੱਗੇ ਵੱਲ ਕਿੱਕ ਮਾਰੋ - ਅੱਗੇ ਵੱਲ ਕ੍ਰੌਲ ਅਤੇ ਮੁੱਢਲਾ ਬੈਕਸਟ੍ਰੋਕ

ਕੋਈ ਲੱਤ - ਪਹੁੰਚੇ ਜਾਂ ਸੁੱਟੋ, ਨਾ ਜਾਓ - ਠੰਡੇ ਪਾਣੀ ਜਾਂ ਬਰਫ ਦੇ ਨੇੜੇ ਜਾਣ ਤੋਂ ਪਹਿਲਾਂ ਦੇ ਵਾਰ ਸੋਚੋ - ਛਾਲ ਮਾਰਨ ਤੋਂ ਪਹਿਲਾਂ ਦੇਖੋ।

ਪੱਧਰ 4: ਸਟ੍ਰੋਕ ਸੁਧਾਰ ਸਿੱਖੇ ਗਏ ਹੁਨਰਾਂ ਵਿੱਚ ਵਿਸ਼ਵਾਸ ਪੈਦਾ ਕਰਦਾ ਹੈ ਅਤੇ ਹੋਰ ਜਲ-ਕੁਸ਼ਲਤਾਵਾਂ ਵਿੱਚ ਸੁਧਾਰ ਕਰਦਾ ਹੈ। - ਸਿੱਖੇ ਅਤੇ ਸਟ੍ਰਾਈਡ ਵਿੱਚ ਸਾਈਡ ਤੋਂ ਹੱਡਫਸਟ ਐਟਰੀ - ਫਰੰਟ ਕ੍ਰੌਲ ਅਤੇ ਬੈਕਸਟ੍ਰੋਕ ਪੁੱਲ੍ਹੋ

ਮੋੜ - 2 ਵੱਖ-ਵੱਖ ਕਿੱਕਾਂ ਦੀ ਵਰਤੋਂ ਕਰਕੇ ਪਾਣੀ ਵਿੱਚ ਤੁਰਨਾ - ਫਰੰਟ ਅਤੇ ਬੈਕ ਕ੍ਰੌਲ, ਐਲੀਮੈਂਟਰੀ ਬੈਕਸਟ੍ਰੋਕ, ਬ੍ਰੈਸਟਸਟ੍ਰੋਕ ਅਤੇ ਬਟਰਫਲਾਈ - ਪੇਜੀਸ਼ਨਾਂ - ਪਾਣੀ ਦੇ ਹੇਠਾਂ ਤੈਰਾਕੀ - ਪੈਰਾਂ ਦੀ ਸਕ੍ਰਾ 'ਤੇ ਡਾਈਵ - ਸਰਵਾਈਵਲ ਤੈਰਾਕੀ

ਇੱਕ ਸੁਚਾਰੂ ਸਥਿਤੀ ਵਿੱਚ ਕੱਚੇ ਫਿਰ ਫਲਟਰ ਸ਼ੁਰੂ ਕਰੋ ਅਤੇ ਡੌਲਫਿਨ ਪਿੱਠ 'ਤੇ ਕਿੱਕ ਕਰਦਾ ਹੈ

ਪਹੁੰਚੇ ਜਾਂ ਸੁੱਟੋ, ਨਾ ਜਾਓ - ਮਨੋਰੋਜਨ ਵਾਲੀਆਂ ਪਾਣੀ ਦੀਆਂ ਬਿਮਾਰੀਆਂ - ਸੋਚੋ ਤਾਂ ਜੋ ਤੁਸੀਂ ਡੁੱਬ ਨਾ ਜਾਓ - ਛਾਲ ਮਾਰਨ ਤੋਂ ਪਹਿਲਾਂ ਦੇਖੋ।

ਪੱਧਰ 5: ਸਟ੍ਰੋਕ ਰਿਫਾਈਨਮੈਂਟ ਸਟ੍ਰੋਕ ਦਾ ਹੋਰ ਤਾਲਮੇਲ ਅਤੇ ਸੁਧਾਰ ਪ੍ਰਦਾਨ ਕਰਦਾ ਹੈ।

ਸਾਈਡ ਤੋਂ ਸੁੱਟੋ-ਐਂਗਲ ਡਾਈਵ - ਸਾਈਡ ਤੋਂ ਸੁੱਟੋ-ਐਂਗਲ ਡਾਈਵ ਕਰੋ ਫਿਰ ਗਲਾਈਡ ਕਰੋ ਅਤੇ ਫਰੰਟ ਸਟ੍ਰੋਕ ਸ਼ੁਰੂ ਕਰੋ - ਟੱਕ ਅਤੇ ਪਾਈਕ ਸਰਫੇਸ ਡਾਈਵ - ਤੈਰਾਕੀ ਕਰਦੇ ਸਮੇਂ ਫਰੰਟ ਫਲਿੱਪ ਟਰਨ ਅਤੇ ਬੈਕਸਟ੍ਰੋਕ ਫਲਿੱਪ ਟਰਨ - ਪਾਣੀ ਵਿੱਚ ਤੁਰਨਾ

ਅੱਗੇ ਅਤੇ ਪਿੱਛੇ ਕ੍ਰੌਲ, ਐਲੀਮੈਂਟਰੀ ਬੈਕਸਟ੍ਰੋਕ, ਬ੍ਰੈਸਟਸਟ੍ਰੋਕ, ਸਾਈਡਸਟ੍ਰੋਕ ਅਤੇ ਬਟਰਫਲਾਈ - ਸਟੈਂਡਰਡ ਸਕਲ - ਮਦਦ ਲਈ ਕਿਵੇਂ ਕਾਲ ਕਰਨੀ ਹੈ ਅਤੇ ਮੁੱਢਲੀ ਸਹਾਇਤਾ ਅਤੇ ਸੀਪੀਆਰ ਨੂੰ ਜਾਣਨ ਦੀ ਮਹੱਤਤਾ - ਮਨੋਰੋਜਨ ਵਾਲੀਆਂ ਪਾਣੀ ਦੀਆਂ ਬਿਮਾਰੀਆਂ

ਪਹੁੰਚੇ ਜਾਂ ਸੁੱਟੋ, ਨਾ ਜਾਓ - ਛਾਲ ਮਾਰਨ ਤੋਂ ਪਹਿਲਾਂ ਦੇਖੋ - ਸੋਚੋ ਤਾਂ ਜੋ ਤੁਸੀਂ ਡੁੱਬ ਨਾ ਜਾਓ - ਠੰਡੇ ਪਾਣੀ ਜਾਂ ਬਰਫ ਦੇ ਨੇੜੇ ਜਾਣ ਤੋਂ ਪਹਿਲਾਂ ਦੇ ਵਾਰ ਸੋਚੋ - ਲਹਿਰ, ਲਹਿਰ ਜਾਂ ਸਵਾਰੀ, ਗਾਈਡ ਦੀ ਪਾਲਣਾ ਕਰੋ

ਪੱਧਰ 6: ਤੈਰਾਕੀ ਅਤੇ ਹੁਨਰ ਮੁਹਾਰਤ

ਸਟ੍ਰੋਕਾਂ ਨੂੰ ਸੁਧਾਰਦਾ ਹੈ ਤਾਂ ਜੋ ਭਾਗੀਦਾਰ ਉਨ੍ਹਾਂ ਨੂੰ ਆਸਾਨੀ, ਕੁਸ਼ਲਤਾ, ਸੁਕਤੀ ਅਤੇ ਨਿਰਵਿਘਨਤਾ ਨਾਲ ਵਧੇਰੇ ਦੂਰੀਆਂ 'ਤੇ ਤੈਰਾਕੀ ਕਰ ਸਕਣ।

ਲੈਵਲ 6 ਨੂੰ "ਮੀਨੂ" ਵਿਕਲਪਾਂ ਨਾਲ ਤਿਆਰ ਕੀਤਾ ਗਿਆ ਹੈ ਜੋ ਭਾਗੀਦਾਰਾਂ ਨੂੰ ਜੀਵਨ ਭਰ ਤੰਦਰੁਸਤੀ ਅਤੇ ਸੁਰੱਖਿਆ ਲਈ ਤਿਆਰ ਕਰਨ 'ਤੇ ਕੇਂਦਰਿਤ ਕਰਦੇ ਹਨ, ਨਾਲ ਹੀ ਹੋਰ ਉੱਨਤ ਕੋਰਸ, ਜਿਵੇਂ ਕਿ ਵਾਟਰ ਸੈਫਟੀ ਇੰਸਟ੍ਰਕਟਰ ਕੋਰਸ, ਜਾਂ ਹੋਰ ਜਲ ਗਤੀਵਿਧੀਆਂ, ਜਿਸ ਵਿੱਚ ਮੁਕਾਬਲੇ ਵਾਲੀਆਂ ਤੈਰਾਕੀ ਜਾਂ ਗੇਤਾਖੋਰੀ ਸ਼ਾਮਲ ਹੈ। ਵਿਕਲਪਾਂ ਵਿੱਚ ਸ਼ਾਮਲ ਹਨ-

ਨਿੱਜੀ ਪਾਣੀ ਸੁਰੱਖਿਆ - ਤੰਦਰੁਸਤੀ ਤੈਰਾਕੀ - ਗੇਤਾਖੋਰੀ ਦੇ ਮੁਲ ਸਿਧਾਂਤ।

ਅਮਰੀਕਨ ਰੈੱਡ ਕਰਾਸ ਇੱਕ ਵਿਆਪਕ, ਵਿਕਾਸ ਪੱਖੋਂ ਢੁਕਵਾਂ ਤੈਰਾਕੀ ਅਤੇ ਪਾਣੀ ਸੁਰੱਖਿਆ ਪ੍ਰੋਗਰਾਮ ਪੇਸ਼ ਕਰਦਾ ਹੈ ਜੋ ਤੁਹਾਨੂੰ, ਤੁਹਾਡੇ ਬੱਚੇ ਜਾਂ ਪਰਿਵਾਰ ਦੇ ਹੋਰ ਮੈਂਬਰਾਂ ਨੂੰ ਸਿਖਾਉਂਦਾ ਹੈ ਕਿ ਕਿਵੇਂ ਕੁਸ਼ਲਤਾ ਅਤੇ ਸੁਰੱਖਿਅਤ ਢੰਗ ਨਾਲ ਤੈਰਨਾ ਹੈ, ਅਤੇ ਪਾਣੀ ਵਿੱਚ, ਉੱਤੇ ਅਤੇ ਆਲੇ-ਦੁਆਲੇ ਸੁਰੱਖਿਅਤ ਢੰਗ ਨਾਲ ਸੋਚਣਾ ਅਤੇ ਕੰਮ ਕਰਨਾ ਹੈ। ਹਰੇਕ ਪੱਧਰ ਲਈ ਪੂਰਵ-ਸ਼ਰਤ ਪਿਛਲੇ ਪੱਧਰ ਦੇ ਹੁਨਰਾਂ ਦਾ ਸਫਲ ਪ੍ਰਦਰਸ਼ਨ ਹੈ, ਪੱਧਰ 1 ਨੂੰ ਛੱਡ ਕੇ, ਜਿਸਦੀ ਕੋਈ ਪੂਰਵ-ਸ਼ਰਤ ਨਹੀਂ ਹੈ।