

ਸੁਰੱਖਿਆ ਨੁਸਖੇ



- ਇਹ ਯਕੀਨੀ ਬਣਾਓ ਕਿ ਤੁਸੀਂ ਜਾਂ ਕੋਈ ਹੋਰ ਸਿਆਹਾ ਵਿਅਕਤੀ ਜੋ ਇੱਕ ਤਜਰਬੇਕਾਰ ਤੌਰਾਕ ਹੋਵੇ, ਤੁਹਾਡੇ ਥੱਥੇ ਦੀ ਰਿਕਾਰਡੀ ਕਰੋ।
- ਹਰ ਸਮੇਂ ਆਪਣੇ ਥੱਥੇ ਦੇ ਧਿਲਕੂਲ ਨੇਤੇ ਰਹੋ।
- ਜੇ ਤੁਹਾਡੇ ਕੋਲ ਪੂਰੂ ਹੋ ਤਾਂ ਚਾਹੀਂ ਪਾਸਿਆਂ “ਤੇ 1.2 ਮੀਟਰ (4 ਫੁੱਟ) ਦਾ ਜੰਗਲ ਲਗਾ ਕੇ ਪਹੁੰਚ ਨੂੰ ਕੰਟੋਨ ਕਰੋ। ਇਸਤੋਂ ਇਲਾਵਾ ਤਾਲਾਬੰਦ ਹੋਣ ਵਾਲਾ, ਆਪਣੇ ਆਧ ਥੰਦ ਹੋਣ ਵਾਲਾ, ਆਪਣੇ ਆਪ ਚਿਟਕਣੀ ਲੰਘਾਣ ਵਾਲਾ ਗੇਂਦ ਕਰੋ।
- ਆਪਣੇ ਥੱਥੇ ਨੂੰ ਸਵਿਮਿੰਗ ਕਲਾਸਾਂ ਵਿੱਚ ਵਾਖਣ ਕਾਹਿਂ ਅਤੇ ਉਹਨਾਂ ਨੂੰ ਲੈ ਕੇ ਜਾਓ।
- ਮੁੜਲੀ ਸਹਾਇਤਾ (ਡਸਟ ਏਡ) ਅਤੇ ਸੀਰੀਅਲਾਰ (Cardiopulmonary Resuscitation) (CPR) ਸਿਖੋ।
- ਛੋਟੇ ਬੰਚਿਆਂ ਅਤੇ ਕਮਤੌਰ ਤੌਰਕਾਂ ਨੂੰ ਹਮੇਸ਼ਾ ਲਾਈਫਸੈਕੋਨ੍ਡਾਰੀ ਪਹਿਨਾਓ।
- ਪਿਛਲੇ ਵਿਦੇਸ਼ ਵਿੱਚ ਸਾਰੇ ਘੋੜ੍ਹ ਹੁੰਧਾਈ ਵਾਲੇ ਪੂਲੀ ਨੂੰ ਵਰਡਣ ਤੋਂ ਬਾਅਦ ਉਹਨਾਂ ਵਿੱਚੋਂ ਪਾਣੀ ਕੈਂਚ ਦਿਓ।
- ਸਵਿਮਿੰਗ ਦੇ ਸਿਫਾਰਸ਼ ਤੌਰ ਕਰੋ ਅਤੇ ਯਕੀਨੀ ਬਣਾਓ ਕਿ ਉਹਨਾਂ ਦੀ ਪਾਲਣਾ ਕੀਤੀ ਜਾਵੇ।
- ਯਕੀਨੀ ਬਣਾਓ ਕਿ ਜੀਵਨ ਬਚਾਉਣ ਵਾਲੇ ਉਪਕਰਨ ਹਮੇਸ਼ਾ ਨੇਤੇ-ਤੇਤੇ ਹੀ ਹੋਣ।

next page ➔

Close Window

ਸੈਮਰਜ਼ੈਂਸੀ ਦੀ ਸਥਿਤੀ ਵਿੱਚ ਤੁਰੰਤ 911 ‘ਤੇ ਕਾਲ ਕਰੋ।

ਜਾਣਕਾਰੀ ਲਈ ਜਾਂ ਆਪਣੇ ਨੇਤੇ ਸੈਟਲਮੈਂਟ ਸੇਵਾਵਾਂ ਲੱਭਣ ਲਈ, ਇਸ ਵੈਬਸਾਈਟ ‘ਤੇ ਜਾਓ:

www.settlement.org

Your organization here



ਕੈਨੇਡਾ ਵਿੱਚ ਨਵੇਂ

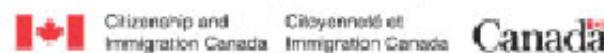
ਪਾਲਣ-ਪੇਸ਼ਣ
ਵਿੱਚ ਸਹਾਇਤਾ

ਸਵਿਮਿੰਗ
ਸੁਰੱਖਿਆ
ਬਾਰੇ ਜਾਣੋ



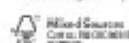
www.cmascanada.ca
parentingsupport@cmascanada.ca

Funded by / Financé par



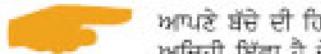
ਹਿਨਹਾਂ ਦੁਆਰਾ
ਸਮੀਖਿਆ ਕੀਤੀ ਗਈ
www.lifesaving.ca
LIFESAVING SOCIETY®
ਕਾਨੂੰਨੀ ਸੰਗ੍ਰਹਿਣੀ ਸੈਕਾਰਾਈਟੀ ਕਾਨੂੰਨੀ ਸੰਗ੍ਰਹਿਣੀ ਸੈਕਾਰਾਈਟੀ

Swimming Safety: Punjabi | Se protéger contre les risques de la baignade : Punjabi



ਬਾਲ ਸੁਰੱਖਿਆ ਸੀਰੀਜ਼

ਸੁਰੱਖਿਅਤ ਰਹੋ



ਆਪਣੇ ਬੱਚੇ ਦੀ ਹਿਡਾਜ਼ਤ ਕਰਨਾ ਵਿੱਕ ਅਸਿਹੀ ਬਣਾਓ ਹੈ ਜੇ ਸਭ ਮਾਮਿਆਂ ਵਿੱਚ ਸਾਡੀ ਹੋਵੀ ਹੈ। ਸਵਿਮਿੰਗ ਸੁਰੱਖਿਆ ਜਾਣਕਾਰੀ ਤਹਾਨੂੰ ਉਦੋਂ ਸੁਰੱਖਿਅਤ ਰਹਿਣ ਵਿੱਚ ਮਦਦ ਕਰ ਸਕਦੀ ਹੈ ਜਦੋਂ ਤੁਸੀਂ ਕੁਝ ਮੌਜੂਦਾਰ ਗਰੀਬੀਵਿਧੀਆਂ ਜਿਹਾਂ ਦਾ ਤੁਸੀਂ ਇਥੇ ਅਨੰਦ ਮਾਣ ਸਕਦੇ ਹੋ, ਦਾ ਤਜਰਬਾ ਲੈਂਦੇ ਹੋ। ਕੈਨੇਡਾ ਵਿੱਚ, ਸਵਿਮਿੰਗ (ਤੈਰਾਕੀ) ਕਰਨ, ਪਾਣੀ ਵਿੱਚ ਪੇਡਣ ਜਾਂ ਸੁਸਤਾਉਣ ਲਈ ਬਹੁਤ

ਸਾਰੀਆਂ ਢਾਢਾਂ ਹਨ। ਸਵਿਮਿੰਗ ਤੁਹਾਡੇ ਅਤੇ ਤੁਹਾਡੇ ਪਰਿਵਾਰ ਲਈ ਸੰਜ-ਮਸਤੀ ਕਰਨ ਅਤੇ ਚੁਸਤ-ਫੁਰਤ ਰਹਿਣ ਦਾ ਇੱਕ ਸ਼ਾਨਦਾਰ ਤਰੀਕਾ ਹੈ। ਹਾਲਾਂਕਿ, ਜੇ ਸੁਰੱਖਿਆ ਨਿਯਮਾਂ ਦੀ ਪਾਲਣਾ ਨਹੀਂ ਕੀਤੀ ਜਾਂਦੀ ਤਾਂ ਸਵਿਮਿੰਗ ਦੇ ਗੱਡੀਰ ਘਤਰੇ ਦੀ ਹੋ ਸਕਦੇ ਹਨ।

ਬਹੁਤ ਸਾਰੇ ਬੱਚੇ ਕਿਉਂ ਛੁੱਥ ਜਾਂਦੇ ਹਨ?

ਕੈਨੇਡਾ ਵਿੱਚ 10 ਸਾਲ ਤੋਂ ਘੱਟ ਉਮਰ ਦੇ ਬੱਚਿਆਂ ਦੀ ਸੰਟ ਨਾਲ ਸ਼ਬਦ ਮੇਡ ਦਾ ਫੂਜਾ ਵੱਡਾ ਕਰਨ ਹੈ ਕੁਝਵਾ। ਸਿਆਈਕਰ ਬੱਚੇ ਤਰਨ ਤਾਲਾਂ (ਸਵਿਮਿੰਗ ਪੁਲਾਂ), ਭੀਲਾਂ, ਨਵੀਆਂ ਅਤੇ ਦਰਿਆਵਾਂ ਵਿੱਚ ਅਕਸਰ ਛੁੱਥਦੇ ਹਨ। ਐਸਤਨ ਛੁੱਥਾਂ ਵਾਲੇ ਬੱਚਿਆਂ ਵਿੱਚੋਂ 36% ਬੱਚਿਆਂ ਦੀ ਨਿਗਰਾਨੀ ਨਹੀਂ ਕੀਤੀ ਜਾ ਰਹੀ ਹੈ। ਪਿਛਲੇ ਵਿਹੜੇ ਵਿੱਚ ਬਣੇ ਪੂਲ 5 ਸਾਲ ਤੋਂ ਘੱਟ ਉਮਰ ਦੇ ਬੱਚਿਆਂ ਲਈ ਛੁੱਥਾਂ ਦੀ ਸਭ ਤੋਂ ਆਮ ਬਾਹਰ ਹਨ। ਖੁਸ਼ਕਿਸਮਤੀ ਨਾਲ, ਅਜਿਹੇ ਬਹੁਤ ਸਾਰੇ ਕਦਮ ਹਨ ਜੇ ਤੁਸੀਂ ਆਪਣੇ ਬੱਚੇ ਦੀ ਰਾਖੀ ਕਰਨ ਲਈ ਚੁੱਕ ਸਕਦੇ ਹੋ।



ਕੋਟੇ ਬੱਚਿਆਂ ਅਤੇ ਕਮਿੱਚੇ ਤੈਰਾਕਾਂ ਨੂੰ ਹਮੇਸ਼ਾ ਲਾਈਫਸੈਕੋਟਾਂ ਪਹਿਲਾਓ। ਅਤੇ ਯਾਦ ਰੱਖੋ, ਕਿ ਜਿਹਨਾਂ ਬੱਚਿਆਂ ਨੇ ਲਾਈਫਸੈਕੋਟ ਪਹਿਲੀ ਹੋਈ ਹੈ, ਫੇਰ ਵੀ ਉਹਨਾਂ ਦੀ ਨਿਗਰਾਨੀ ਕਰਨੀ ਮਹੱਤਵਪੂਰਨ ਹੈ।

ਸੁਰੱਖਿਅਤ ਢੰਗ ਨਾਲ ਤੈਰੋ



ਇਹ ਯਕੀਨੀ ਬਣਾਓ ਕਿ ਤੁਸੀਂ ਜਾਂ ਕੋਈ ਹੋਰ ਸਿਆਈ ਵਿਅਕਤੀ ਜੋ ਵਿੱਕ ਤਾਜਰਖੇਕਾਰ ਤੈਰਾਕ ਹੋਵੇ, ਤੁਹਾਡੇ ਬੱਚੇ ਦੀ ਨਿਕਰਾਨੀ ਕਰੋ।

ਹਮੇਸ਼ਾ ਆਪਣੇ ਬੱਚੇ ਦੇ ਅੰਨ ਨੇੜੇ ਹੋ। ਇਹ ਖਾਸ ਤੌਰ 'ਤੇ ਉਦੋਂ ਮਹੱਤਵਪੂਰਨ ਹੋਦਾ ਹੈ ਜਦੋਂ ਤੁਹਾਡਾ ਬੱਚਾ 5 ਸਾਲ ਤੋਂ ਘੱਟ ਉਮਰ ਦਾ ਹੋਵੇ ਜਾਂ ਇੱਕ ਕਮਜ਼ੀਰ ਤੈਰਾਕ ਹੋਵੇ।

ਦੂੰਬੀ ਬੱਚਿਆਂ 'ਤੇ ਵੀ ਨੇੜਿਓ ਨਿਗਰਾਨੀ ਰੱਖੋ। ਭਾਵੇਂ ਉਹਨਾਂ ਨੇ ਸਵਿਮਿੰਗ ਕਰਨੀ ਆਉਂਦੀ ਹੀ ਹੋਵੇ ਤਾਂ ਵੀ ਉਹ ਮੁਸੀਕਰ ਵਿੱਚ ਪੇ ਸਕਦੇ ਹਨ, ਖਾਸ ਕਰਕੇ ਖੁਲ੍ਹੇ ਪਾਣੀ ਵਿੱਚ। ਆਪਣੇ ਬੱਚਿਆਂ ਨੂੰ ਸਵਿਮਿੰਗ ਦੇ ਸਥਕ ਸਿਖਾ। ਪਰ ਯਾਦ ਰੱਖੋ, ਭਾਵੇਂ ਉਹ ਸਵਿਮਿੰਗ ਕਰਨੀ ਸਿੱਖ ਰਹੇ ਹੋਣ, ਜਾਂ ਪਹਿਲਾਂ ਤੋਂ ਕਰਨੀ ਆਉਂਦੀ ਹੋਵੇ, ਫੇਰ ਵੀ ਨਿਗਰਾਨੀ ਕਰੀ ਅਹਿਮ ਹੁੰਦੀ ਹੈ।

ਮੁੱਢਲੀ ਸਹਾਇਤਾ (ਡ੍ਰੇਸਟ ਏਡ) ਅਤੇ ਸੀਪੀਆਰ ਸਿੱਖ ਕੇ ਅਤੇ ਸਵਿਮਿੰਗ ਦੇ ਸਥਕ ਸਿੱਖ ਕੇ, ਤੁਸੀਂ ਆਪਣੇ ਬੱਚੇ ਦੀ ਹੋਰ ਵੀ ਵਧੇਰੇ ਰਾਖੀ ਕਰ ਸਕਦੇ ਹੋ। ਜੇਕਰ ਉਹ ਪਾਣੀ ਵਿੱਚ ਛਿੱਗ ਜਾਂਦੇ ਹਨ ਤਾਂ ਉਹਨਾਂ ਨੂੰ ਜਲਦੀ ਨਾਲ ਬਾਹਰ ਕੱਢਣ ਅਤੇ ਸੀਪੀਆਰ (ਬਣਾਉਣੀ ਸਾਹਮ) ਦੇਣ ਨਾਲ ਉਹਨਾਂ ਦੀ ਜ਼ਿਦੀ ਬਚ ਸਕਦੀ ਹੈ।



ਤੁਸੀਂ ਕੀ ਕਰ ਸਕਦੇ ਹੋ



ਜੇ ਤੁਹਾਡੇ ਕੋਲ ਪੂਲ ਹੈ ਤਾਂ ਜਾਰੀ ਪਾਸਿਆਂ 'ਤੇ 1.2 ਮੀਟਰ (4 ਫੁੱਟ) ਦਾ ਸੰਗਲਾ ਲਗਾ ਕੇ ਪਹੁੰਚ ਨੂੰ ਕੰਟੋਲ ਕਰੋ। ਇਸਤੇ ਇਲਾਵਾ ਤਾਲਾਖੇਦ ਹੋਣ ਵਾਲਾ, ਆਪਣੇ ਆਪ ਬੈਦ ਹੋਣ ਵਾਲਾ, ਆਪਣੇ ਆਪ ਚਿਟਕਣੀ ਲੰਗਣ ਵਾਲਾ ਗੋਟ ਵੀ ਇੰਸਟਾਲ ਕਰੋ।

ਘੱਟ ਕੁਝਾਈ ਵਾਲੇ ਪਾਣੀ ਨਾਲ ਭਰੋ ਪੂਲ ਦੀ ਖਤਰਨਾਕ ਹੋ ਸਕਦੇ ਹਨ। ਹਰ ਵਾਰ ਚਰਤਾਵ ਤੋਂ ਬਾਅਦ ਉਹਨਾਂ ਨੂੰ ਖਾਲੀ ਕਰ ਦਿਓ। ਫੇਰ ਉਹਨਾਂ ਨੂੰ ਉਲਟਾ ਦਿਓ ਤਾਂ ਜੋ ਉਹ ਬਰਸਾਤੀ ਪਾਣੀ ਨਾਲ ਨਾ ਭਰ ਸਕਣ।

ਸਵਿਮਿੰਗ ਦੇ ਨਿਯਮਾਂ ਦਾ ਸਮੂਹ ਬਣਾਓ ਅਤੇ ਯਕੀਨੀ ਬਣਾਓ ਕਿ ਉਹਨਾਂ ਦੀ ਪਾਲਣਾ ਕਰਨੀ ਜਾਵੇ। ਯਕੀਨੀ ਬਣਾਓ ਕਿ ਜੀਵਨ ਬਚਾਉਣ ਵਾਲੇ ਉਪਕਰਣ ਹਮੇਸ਼ਾ ਨੇੜੇ ਹੋਣ।

ਸਵਿਮਿੰਗ ਮਨੁਪਰਹਾਵਾ ਹੈ ਅਤੇ ਨਿਯਮਾਂ ਦੀ ਪਾਲਣਾ ਕਰਨਾ ਅਹਿਮ ਹੋਦਾ ਹੈ। ਜੇ ਤੁਸੀਂ ਬੱਚਿਆਂ ਨੂੰ ਪਾਣੀ ਦੇ ਸੰਭਾਵਤ ਖਤਰਿਆਂ ਬਾਰੇ ਸਿਖਾਉਂਦੇ ਹੋ ਤਾਂ ਇਸਦੀ ਵਧੇਰੇ ਸੰਭਾਵਨਾ ਹੁੰਦੀ ਹੈ ਕਿ ਉਹ ਨਿਯਮਾਂ ਦੀ ਪਾਲਣਾ ਕਰਨੀ ਅਤੇ ਸੁਰੱਖਿਅਤ ਰਹਿਣੇ।