

# 5 से 12 वर्ष की आयु वाले बच्चों के माता-पिताओं के लिए Water Smart® नुस्खे कनाडा की प्राण-रक्षा विशेषज्ञ – लाइफसेविंग सोसाइटी की ओर से



## डूबने के बारे में

- डूबना वह दूसरा सबसे बड़ा कारण है जिससे 10 वर्ष से कम आयु वाले बच्चों की रोकी जा सकने वाली मौतें होती हैं।
- कनाडा में प्रति वर्ष लगभग 500 लोग डूबते हैं।
- डूबने के कारण जल्दी और खामोशी से मौत होती है। इसमें 10 सेकंड जितना कम समय लग सकता है। इसके शिकार लोग शायद ही कभी मदद की गुहार लगाते हैं, हाथ हिलाते हैं या इशारा करते हैं क्योंकि वे अपने सिर पानी से ऊपर नहीं रख पाते हैं।
- डूबने का शिकार बनने वाले आधे से अधिक बच्चे अकेले होते हैं।

## माता-पिताओ, आप ही अपने बच्चे के प्राण-रक्षक हैं

- अपने बच्चे का तैराकी की कक्षाओं में पंजीकरण कराएं। उन्हें कम से कम लाइफसेविंग सोसाइटी के Swim to Survive स्तर को प्राप्त करना चाहिए जिसमें गहरे पानी में गोते लगाना, 1 मिनट तक पानी बहने की दिशा में बढ़ना और 50 मीटर तैरना शामिल है।
- प्राण-रक्षकों की निगरानी वाले क्षेत्रों में तैराकी करें। जिन क्षेत्रों में प्राण-रक्षक न हों, वहां किसी वयस्क की सतर्क निगरानी रखना सुनिश्चित करें। बैकयार्ड पूल में, किसी वयस्क को “चौकसी” की जिम्मेदारी सौंपें।
- अपने बच्चों पर जोर डालकर कहें कि वे कभी अकेले तैराकी न करें बल्कि हमेशा किसी साथी के साथ तैराकी करें।
- कमजोरों और गैर-तैराकों के लिए प्राण-रक्षक जैकेट पहनने का नियम बनाएं।
- प्रशिक्षण प्राप्त करें। सुनिश्चित करें कि परिवार के सदस्य प्राण-रक्षक कौशलों को सीख लें।



सभी बच्चों को तैराकी सीखनी चाहिए। हम उन्हें सिखा सकते हैं। अधिक जानकारी के लिए, [www.lifesavingsociety.com](http://www.lifesavingsociety.com) पर जाएं।