***KS2 Swimming (ਕੇ.ਐੱਸ.2 ਤੈਰਾਕੀ)***

Link4Lifeਦਾ ਉਦੇਸ਼ ਤੁਹਾਡੇ ਬੱਚਿਆਂ ਦੇ ਸਕੂਲ ਦੇ ਤੈਰਾਕੀ ਸਬਕ ਦੇ ਅਨੁਭਵ ਨੂੰ ਸਕਾਰਾਤਮਕ, ਮਜ਼ੇਦਾਰ, ਚੁਣੌਤੀਪੂਰਨ ਅਤੇ ਲਾਭਕਾਰੀ ਬਣਾਉਣਾ ਹੈ।ਸਾਡਾ ਉਦੇਸ਼ ਪਰਿਵਾਰਾਂ ਨਾਲ ਸਾਂਝੇਦਾਰੀ ਨਾਲ ਤੈਰਾਕੀ ਸਬਕਦੇ ਅਨੁਭਵਾਂ ਨੂੰ ਸਕਾਰਾਤਮਕ ਤੌਰ 'ਤੇ ਮਹੱਤਵਪੂਰਣ ਬਣਾਉਣਾ ਹੈ, ਜਿਸ ਨਾਲ Key Stage2ਬੱਚਿਆਂ ਨੂੰ ਜੀਵਨ ਬਚਾਉਣ ਦੇ ਮਹੱਤਵਪੂਰਣ ਹੁਨਰਾਂ ਨੂੰ ਸਿੱਖਣ ਦਾ ਮੌਕਾ ਮਿਲਦਾ ਹੈ।

Link4Life,Swimming TeachersAssociationSchoolAcademyAwards ਦੀ ਪਾਲਣਾ ਕਰਦਾ ਹੈ। ਇੱਥੇ 8 ਅਜਿਹੇ ਇਨਾਮ ਹਨ ਜੋ ਤੈਰਾਕਾਂ ਦੀਆਂ ਸਾਰੀਆਂ ਯੋਗਤਾਵਾਂ ਲਈ ਢੁੱਕਵੇਂ ਹਨ, Award 1ਨਾਲ ਸ਼ੁਰੂ ਹੁੰਦੇ ਹਨ ਜੋ ਗੈਰ-ਤੈਰਾਕਾਂ ਲਈ ਹੈ ਤੋਂAward8ਤੱਕ ਜੋ ਕਲੱਬ ਤੈਰਾਕਾਂ ਲਈ ਹਨ।

ਸਾਰੇ ਤੈਰਾਕੀ ਅਧਿਆਪਕਾਂ ਨੂੰ ਘੱਟੋ-ਘੱਟ ਇੱਕ Level 2 Swimming Teacher ਯੋਗਤਾ ਲਈ ਸਿਖਲਾਈ ਦਿੱਤੀ ਜਾਂਦੀ ਹੈ ਅਤੇ ਸਾਰੇ Royal Lifesaving Society ਯੋਗਤਾ ਰੱਖਦੇ ਹਨ। Link4life,Swim England ਦੇ ਅਧਿਆਪਕ ਅਤੇ ਵਿਦਿਆਰਥੀ ਅਨੁਪਾਤ ਸਬੰਧੀ ਸਿਫ਼ਾਰਸ਼ ਦੀ ਪਾਲਣਾ ਕਰਦਾ ਹੈ।

***ਕੀ ਮੇਰੇ ਬੱਚੇ ਲਈ ਇਲਾਕੇਦੀਆਂ COVID ਪਾਬੰਦੀਆਂ ਅਧੀਨ ਤੈਰਨਾ ਸੁਰੱਖਿਅਤ ਹੈ?***

• Link4Life ਸਕੂਲ ਦੇ ਤੈਰਾਕੀ ਪਾਠਾਂ ਨੂੰ ਸੁਰੱਖਿਅਤ ਢੰਗ ਨਾਲ ਦੁਬਾਰਾ ਸ਼ੁਰੂ ਕਰਨ ਲਈ Swim England 'Returning To The Pool'ਦੇ ਦਿਸ਼ਾ-ਨਿਰਦੇਸ਼ਾਂ ਦੀ ਪਾਲਣਾ ਕਰ ਰਹੇ ਹਨ

• ਤੈਰਾਕੀ ਵਾਲੇ ਪੂਲ ਪਾਣੀ ਦੇ ਬੰਦੋਬਸਤ ਸੰਬੰਧੀ ਸਲਾਹਕਾਰੀ ਸਮੂਹ ਦੇ ਜ਼ਾਬਤੇ ਦੀ ਪਾਲਣਾ ਕਰੇਗਾ ਜਿਸ ਨੂੰ https://www.pwtag.org/'ਤੇ ਦੇਖਿਆ ਜਾ ਸਕਦਾ ਹੈ

• ਸਾਡੀਆਂ ਸਹੂਲਤਾਂ ਨੂੰ Covidਤੋਂ ਸੁਰੱਖਿਅਤ ਬਣਾਉਣ ਲਈ ਸੁਧਰੇ ਸਫ਼ਾਈ ਅਤੇ ਸੁਰੱਖਿਆ ਉਪਾਅ ਲਾਗੂ ਹਨ। ਇਨ੍ਹਾਂ ਵਿੱਚ ਰੋਗਾਣੂ-ਮੁਕਤ, ਨਿਯਮਿਤ ਚੰਗੀ ਸਫਾਈ ਅਤੇ ਫੌਗਿੰਗ ਸ਼ਾਮਲ ਹਨ (ਅਨੁਵਾਦਕ, ਇਹ ਸ਼ਬਦ ਹੇਠਾਂ ਸਮਝਾਏ ਗਏ ਹਨ।*)*

***ਤੈਰਾਕੀ ਮਹੱਤਵਪੂਰਨ ਕਿਉਂ ਹੈ?***

ਡੁੱਬਣਾ ਯੂ.ਕੇ. ਵਿੱਚ ਬੱਚਿਆਂ ਦੀ ਦੁਰਘਟਨਾਤਮਕ ਮੌਤ ਦਾ ਤੀਜਾ ਸਭ ਤੋਂ ਵੱਡਾ ਕਾਰਨ ਹੈ। ਹਰ ਸਾਲ ਯੂ.ਕੇ. ਵਿੱਚ 400 ਤੋਂ ਵੱਧ ਲੋਕ ਡੁੱਬਦੇ ਹਨ ਅਤੇ ਹਜ਼ਾਰਾਂ ਹੋਰ ਡੁੱਬਣ ਦਾ ਅਨੁਭਵ ਝੱਲਦੇ ਹਨ। ਉਨ੍ਹਾਂ ਲੋਕਾਂ ਵਿਚੋਂ ਬਹੁਤਿਆਂ ਦਾ ਕਦੇ ਵੀ ਪਾਣੀ ਵਿੱਚ ਜਾਣ ਦਾ ਇਰਾਦਾ ਨਹੀਂ ਸੀ। ਸਕੂਲ ਤੈਰਾਕੀ ਪਾਠਕ੍ਰਮ ਬੱਚਿਆਂ ਨੂੰ ਹੁਨਰ ਅਤੇ ਗਿਆਨ ਦਿੰਦਾ ਹੈ ਕਿ ਕਿਵੇਂ ਉਨ੍ਹਾਂ ਨੂੰ ਜਲ-ਜੀਵੀ ਐਮਰਜੈਂਸੀ ਵਿੱਚ ਆਪਣੇ-ਆਪ ਨੂੰ ਬਚਾਉਣਾ ਹੈ ਅਤੇ ਕਿਵੇਂ ਪਾਣੀ ਦੇ ਨੇੜੇ ਹੋਣ 'ਤੇ ਉਹ ਆਪਣੇ-ਆਪ ਨੂੰ ਸੁਰੱਖਿਅਤ ਰੱਖਦੇ ਹਨ।

ਤੈਰਾਕੀ Key Stage 2 NationalCurriculumਦਾ ਇੱਕ ਲਾਜ਼ਮੀ ਹਿੱਸਾ ਹੈ। Link4Life ਤੁਹਾਡੇ ਬੱਚੇ ਦੇ ਤੈਰਾਕੀ ਪਾਠਾਂ ਦੌਰਾਨ ਰਾਸ਼ਟਰੀ ਪਾਠਕ੍ਰਮ ਦੀਆਂ ਜਰੂਰਤਾਂ ਪ੍ਰਦਾਨ ਕਰੇਗੀ।

Key Stage 2ਦੇ ਅੰਤ ਤੱਕ ਹਰ ਬੱਚਾ ਲਾਜ਼ਮੀ ਤੌਰ 'ਤੇ 25 ਮੀਟਰ ਬਿਨਾਂ ਸਹਾਇਤਾ ਤੈਰਨ, ਪ੍ਰਭਾਵਸ਼ਾਲੀ ਤੈਰਾਕੀ ਸਟਰੋਕਾਂ ਦੀ ਵਰਤੋਂ ਕਰਨ ਅਤੇ ਜਲ-ਸੰਕਟ ਸੰਬੰਧੀ ਐਮਰਜੈਂਸੀ ਦੀ ਸੀਮਾ ਵਿੱਚ ਸਵੈ-ਬਚਾਅ ਕਰਨਦੇ ਯੋਗ ਹੋਣਾ ਚਾਹੀਦਾ ਹੈ।

ਜੇਕਰ ਤੁਹਾਡਾ ਬੱਚਾ ਨਿਯਮਿਤ ਤੌਰ 'ਤੇ ਤੈਰਦਾ ਨਹੀਂ ਹੈ, ਤਾਂ ਉਹ Key Stage 2ਦੀਆਂ ਜਰੂਰਤਾਂ ਨੂੰ ਪੂਰਾ ਨਹੀਂ ਕਰੇਗਾ ਅਤੇ ਮਹੱਤਵਪੂਰਨ ਗੱਲ ਇਹ ਹੈ ਕਿ ਸਵੈ-ਬਚਾਅ ਕਰਨ ਦੇ ਗਿਆਨ ਅਤੇ ਯੋਗਤਾ ਨੂੰ ਪੂਰਾ ਨਹੀਂ ਕਰੇਗਾ।

***ਸਕੂਲ ਦੇ ਤੈਰਾਕੀ ਦੇ ਪਾਠਾਂ ਲਈ ਮੈਂ ਆਪਣੇ ਬੱਚਿਆਂ ਨੂੰ ਤਿਆਰ ਕਰਨ ਲਈ ਕੀ ਕਰ ਸਕਦਾ/ਸਕਦੀ ਹਾਂ?***

• ਉਹਨਾਂ ਦੇ ਪਹਿਲੇ ਪਾਠ ਤੋਂ ਪਹਿਲਾਂ ਉਹਨਾਂ ਨੂੰ ਜਿੰਨਾ ਸੰਭਵ ਹੋ ਸਕੇ ਤੈਰਾਕੀ ਲਈ ਲਿਆਓ। ਨਾਲ ਆਓ ਅਤੇ Link4Life ਸਵੀਮਿੰਗ ਪੂਲ ਵਿੱਚਪਰਿਵਾਰਿਕ ਤੈਰਾਕੀ ਸੈਸ਼ਨ ਦਾ ਆਨੰਦ ਲਓ। www.link4lifeolb.org 'ਤੇ ਆਪਣਾ ਸੈਸ਼ਨ ਬੁੱਕ ਕਰੋ

• ਤੈਰਾਕੀ ਲਈ ਆਉਣ ਅਤੇ ਤੈਰਾਕੀ ਸਿੱਖਣ ਦੀ ਮਹੱਤਤਾ ਬਾਰੇ ਸਕਾਰਾਤਮਕ ਗੱਲ ਕਰੋ

• ਇਹ ਯਕੀਨੀ ਬਣਾਓ ਕਿ ਉਹ ਸੁਤੰਤਰ ਤੌਰ 'ਤੇ ਆਪਣੇ-ਆਪ ਨੂੰ ਸੁੱਕਾਉਣ ਦੇ ਯੋਗ ਹਨ

• ਉਹਨਾਂ ਨੂੰ ਗੁਬਾਰੇ ਉਡਾਉਣ, ਉਹਨਾਂ ਦੇ ਚਿਹਰੇ 'ਤੇ ਪਾਣੀ ਛਿੜਕਣ ਅਤੇ ਉਹਨਾਂ ਦੇ ਚਿਹਰੇ ਪਾਣੀ ਵਿੱਚ ਲਿਜਾਉਣਦੇਅਭਿਆਸ ਲਈ ਪ੍ਰੇਰਿਤ ਕਰੋ

***ਉਹਨਾਂ ਨੂੰ ਕੀ ਪਹਿਨਣ ਦੀ ਜ਼ਰੂਰਤ ਹੈ?***

• ਕੁੜੀਆਂ ਲਈ ਪਹਿਨਣ ਵਾਸਤੇ ਇੱਕ ਪੀਸ ਸਵੀਮਿੰਗ ਕੌਸਟਿਊਮ (swimming costume)

• ਲੜਕੇ ਤੈਰਾਕੀ ਵਾਲੀ ਸ਼ਰਟ ਜਾਂ ਤੈਰਾਕੀ ਵਾਲੀ ਨੀਕਰ (ਗੋਡੇ ਦੇ ਉੱਪਰ) ਪਾਉਣ

• ਜੇਕਰ ਬੱਚੇ ਚਾਹੁੰਣ ਤਾਂ ਨਰਮਾਈ ਲਈ ਚੋਲੀ ਪਹਿਨ ਸਕਦੇ ਹਨ ਜਾਂ ਲੇਗਿੰਗ ਪਹਿਣ ਸਕਦੇ ਹਨ।

• ਐਨਕਾਂ ਪਹਿਨੀਆਂ ਜਾ ਸਕਦੀਆਂ ਹਨ ਪਰ ਪਹਿਨਣ ਵਾਲੇ ਵਿਅਕਤੀ ਦੀ ਜ਼ਿੰਮੇਵਾਰੀ ਰਹਿੰਦੀ ਹੈ

• ਲੰਬੇ ਵਾਲ ਪਿੱਛੇਬੰਨ੍ਹੇ ਹੋਣ ਜਾਂ ਇੱਕ ਤੈਰਾਕੀ ਵਾਲੀ ਟੋਪੀ ਪਾਈ ਹੋਵੇ