***KS2 تیراکی***

Link4Life کا مقصد آپ کے بچے کے سکول میں تیراکی کے سبق کے تجربے کو مثبت، دلچسپ، مسابقت طلب اور صلہ بخش بنانا ہے۔ ہمارا مقصد خاندانوں کے ساتھ مل کر Key Stage 2 کے بچوں کو زندگی بچانے کی اہم اہلیتیں سیکھنے کا موقع فراہم کرتے ہوئے تیراکی کے سبق کو ممکنہ حد تک مثبت بنانا ہے۔

Link4Life، Swimming Teachers Association School Academy Awards کے جیسے انعامات دیتا ہے۔ اس میں 8 انعامات ہیں جو ہر طرح کی صلاحیتوں والے تیراکوں کے لیے موزوں ہیں ، یہ انعامات غیر تیراکوں کے لیے Award 1 سے شروع ہو کر کلب کے تیراکوں کے لیے Award 8 تک ہیں۔

تیراکی کے تمام ٹیچرز کم از کم Level 2 Swimming Teacher کی اہلیت تک تربیت یافتہ ہیں اور سبھی کے پاس Royal Lifesaving Society اہلیت ہے۔ Link4life، Swim England کی تجویز کردہ شاگرد اور استاد کے تناسب پر عمل کرتا ہے۔

***کیا COVID کی پابندیوں کے عائد ہوتے ہوئے میرے بچے کے لیے تیراکی کرنا محفوظ ہے؟***

• Link4Life سکول کے تیراکی کے اسباق کو دوبارہ شروع کرنے کے لیے Swim England 'Returning To The Pool' کی تحفظ سے متعلق رہنمائی پر عمل کرتا ہے

• سوئمنگ پولز، پول واٹر ٹریٹمنٹ ایڈوائزری گروپ کے ضابطۂ عمل کی پیروی کریں گے جسے <https://www.pwtag.org/> پر دیکھا جا سکتا ہے

• ہماری سہولیات کو Covid سے محفوظ بنانے کے لیے صفائی اور تحفظ کے اضافی اقدامات موجود ہیں۔ ان میں شامل ہیں؛ جراثیم ربائی، پابندی سے عفونت ربا اشیاء کے ذریعہ مکمل صفائی اور ہوا میں جراثیم کش کا چھڑکاؤ

***تیراکی کیوں اہم ہے؟***

یوکے میں ڈوبنا بچوں کی حادثاتی موت کی تیسری سب سے بڑی وجہ ہے۔ ہر سال یوکے میں 400 سے زیادہ لوگ ڈوب جاتے ہیں اور ہزاروں کو لگ بھگ ڈوب جانے کا تجربہ ہوتا ہے۔ ان میں سے زیادہ تر لوگ کبھی جان بوجھ کر پانی میں نہیں گئے ہوتے ہیں۔ سکول کا تیراکی کا نصاب بچوں کو اس بات کی اہلیت اور معلومات فراہم کرتا ہے کہ پانی سے متعلق ہنگامی صورتحال میں خود کو کیسے بچائیں اور پانی کے قریب خود کو کیسے محفوظ رکھیں۔

تیراکی Key Stage 2 National Curriculum کا لازمی حصہ ہے۔ Link4Life آپ کے بچے کی تیراکی کے اسباق کے دوران ملکی نصاب کے تقاضوں کی تکمیل کریں گے۔

Key Stage 2 کے اختتام پر ہر بچے کو بغیر مدد کے 25 میٹر تک تیرنا، کئی طرح کے تیراکی کے اسٹروکس کا مؤثر استعمال کرنا چاہیے اور متعدد آبی ہنگامی صورتحال میں خود کا بچاؤ کرنا چاہیے۔

اگر آپ کا بچہ پابندی سے تیراکی نہیں کرتا ہے تو وہ Key Stage 2 کے تقاضوں کی تکمیل نہیں کر پائے گا اور سب سے اہم بات یہ کہ اسے خود کو بچانے کی صلاحیت حاصل نہیں ہوگی۔

***میں سکول کی تیراکی کے اسباق کے لیے اپنے بچے کو تیار کرنے کے لیے کیا کر سکتا ہوں؟***

• ان کے پہلے سبق سے پہلے انہیں جتنا زیادہ ممکن ہو تیراکی پر لائیں۔ Link4Life سوئمنگ پول پر پورے خاندان کے ساتھ تیراکی کے لیے تشریف لائیں اور اس کا لطف لیں۔ اپنا سیشن www.link4lifeolb.org پر بُک کریں

• تیراکی کے لیے آنے کے بارے میں مثبت باتیں کریں اور تیراکی سیکھنے کی اہمیت بتائیں

• یہ یقینی بنائیں کہ وہ تیراکی کے بعد خود کو خشک کر سکتے ہیں

• انہیں بلبلے بنانے، اپنے چہرے پر پانی کے چھینٹے اڑانے اور اپنے چہرے کو پانی میں ڈبونے کی مشق کرنے دیں

***انہیں کیا پہننے کی ضرورت ہے؟***

• لڑکیاں ایک پیس والا سوئمنگ کاسٹیوم پہنیں گی

• لڑکے سوئمنگ ٹرنکس یا سوئمنگ شارٹس (گھٹنے سے اوپر) پہنیں گے

• بچے محفوظ صدری (ریش ویسٹس) اور یا اگر چاہیں تو ستر ڈھکنے کے لیے چپکے ہوئے زیر جامے (لیگنگس) پہن سکتے ہیں۔

• گوگلز پہنے جا سکتے ہیں لیکن یہ بدستور پہننے والے کی انفرادی ذمہ داری ہو گی

* لمبے بالوں کو پیچھے کی طرف باندھ لیا جانا چاہیے یا تیراکی والی ٹوپی پہننی چاہیے