

ਤੈਰਾਕੀ ਵਾਸਤੇ ਬਚਾਅ ਦੇ ਤਰੀਕੇ:

1. ਪਾਣੀ ਵਿੱਚ ਮਾਪਿਆਂ ਨੂੰ ਜਾਂ ਸਾਂਭ ਸੰਭਾਲ ਵਾਲਿਆਂ ਨੂੰ ਛੋਟੇ ਬੱਚਿਆਂ ਨੂੰ ਆਪਦੀ ਪਕੜ ਤੋਂ ਬਾਹਰ ਨਹੀਂ ਜਾਣ ਦੇਣਾ ਚਾਹੀਦਾ।
2. ਹਰ ਕੋਈ ਹਮੇਸ਼ਾ ਇੱਕ ਸਾਥੀ ਨਾਲ ਹੀ ਤੈਰੇ।
3. ਬੈਕਯਾਰਡ ਵਿੱਚ ਅਗਰ ਸਵਿਮਿੰਗ ਪੂਲ ਹੈ ਤਾਂ ਉਥੇ ਚੌਹੀਂ ਪਾਸੀਂ ਜੰਗਲਾ ਲਗਾ ਕੇ ਪਾਣੀ ਵਿੱਚ ਵੜਨ ਤੇ ਪਾਬੰਦੀਆਂ ਲਗਾਉ।
4. ਸਾਰੇ ਬੱਚਿਆਂ ਨੂੰ ਸਵਿਮਿੰਗ ਦੀਆਂ ਕਲਾਸਾਂ ਵਿੱਚ ਦਾਖਲ ਕਰਵਾਉ।
5. ਬੀਚ ਤੇ ਜਾਂ ਸਵਿਮਿੰਗ ਪੂਲ ਵਿੱਚ ਬੱਚਿਆਂ ਨੂੰ ਹਮੇਸ਼ਾ ਲਾਈਫ ਜੈਕਟ ਪੁਆਉ।
6. ਕਿਸੇ ਇੱਕ ਇਨਸਾਨ ਨੂੰ ਬੀਚ ਜਾਂ ਪੂਲ ਤੇ ਲਾਈਫ ਗਾਰਡ ਨਿਯੁਕਤ ਕਰੋ।
7. ਬੇਹਤਰ ਹੈ ਕਿ ਉਹੀ ਬੀਚ ਜਾਂ ਪੂਲ ਚੁਣਿਆ ਜਾਵੇ ਜਿੱਥੇ ਲਾਈਫ ਗਾਰਡ ਦੀ ਸਹੂਲੀਅਤ ਉਪਲਬਧ ਹੋਵੇ।
8. ਅਣਜਾਣੇ ਪਾਣੀ ਵਿੱਚ ਗਰਦਨ ਦੇ ਬਚਾਉ ਵਾਸਤੇ ਹਮੇਸ਼ਾ ਪੈਰਾਂ ਪਾਸੇ ਹੀ ਪਾਣੀ ਵਿੱਚ ਵੜੋ।
9. ਪਾਣੀ ਦੀਆਂ ਬਾਲਟੀਆਂ ਜਾਂ ਛੋਟੇ ਪਾਣੀ ਦੇ ਟੈਂਕ ਹਮੇਸ਼ਾ ਖਾਲੀ ਕਰ ਕੇ ਮੂਧੇ ਮਾਰ ਦਿਉ।
10. ਅਗਰ ਘਰ ਵਿੱਚ ਸਵਿਮਿੰਗ ਪੂਲ ਹੈ ਜਾਂ ਪਾਣੀ ਕੰਢੇ ਕਾੱਟੇਜ ਹੈ ਤਾਂ ਪਰਿਵਾਰ ਦੇ ਹਰ ਮੈਂਬਰ ਨੂੰ ਪਾਣੀ ਵਿੱਚ ਬਚਾਅ ਦੇ ਤਰੀਕਿਆਂ ਨਾਲ ਜਾਣੂੰ ਕਰਵਾਉ।