



➤ बालबालिका र वयस्कहरूको लागि सिकाइका अपेक्षाहरू

पौडी खेलु जीवनको आनन्द पक्षमध्ये एक हो। एक जीवन कौशलको रूपमा, पौडी खेल्ने क्षमताले बच्चाहरूलाई स्वस्थ रहन, साथीहरूसँग घुलमिल हुन र पानीको आनन्द लिने अवसरहरू खोल्छ। तपाईंको सिकाइ अपेक्षाहरू पौडी खेल्ने उमेरको आधारमा परिवर्तन हुनुपर्दछ।

➤ 3 देखि 6 वर्षका लागि सिकाइका अपेक्षाहरू

3 देखि 6 वर्ष उमेरका बालबालिकाका लागि पौडी खेल्ने कक्षाहरू पौडी र पानी सुरक्षा सीप सम्बन्धी आत्मविश्वास विकासमा केन्द्रित छन् जुन उनीहरूले प्राथमिक विद्यालयमा पुगेपछि सिक्न जारी राख्न आवश्यक हुनेछ।

तपाईंको बच्चा पानीसँग परिचित हुनुपर्दछ र 6 वर्षको उमेरमा कम्तिमा पनि निम्न क्षमताहरू हुनुपर्दछ:

- घरभित्र र वरपरको पानीमा कसरी सुरक्षित रहने भनेर बुझ्ने
- पौडी खेल्दा आधारभूत सुरक्षा नियमहरू पालना गर्ने
- सहायताबिना पानीमा छिर्ने र बाहिर निस्कने
- मद्दत बिना उनीहरू ढाद पल्टिएर तैरिने
- सहायता बिना पानीमा 'रोलिङ्ग' गर्ने र मोडिने
- सहायता बिना 5 मिटर पौडी खेल्ने
- बिनासहारा पानीमुनि जाने

तपाईंको बच्चाको पौडी खेल्ने कक्षाको समयमा, आमाबाबुले पनि निम्न कुराहरू सिक्नुपर्छ:

- पौडीको महत्व
- पानीभित्र र वरपर कसरी सुरक्षित रहने
- कसरी पानीवरपर आफ्नो बच्चाहरूको निगरानी गर्ने

> 7-12 वर्षको उमेरका लागि सिकाइका अपेक्षा

पौडी खेलनु जीवनको आनन्द पक्षमध्ये एक हो। एक जीवन कौशलको रूपमा, पौडी खेल्ने क्षमताले बच्चाहरूलाई स्वस्थ रहन, साथीहरूसँग घुलमिल हुन र पानीको आनन्द लिने अवसरहरू खोल्छ।

7-12 वर्षका बालबालिकाका लागि पौडी खेल्ने कक्षाहरू पौडी खेल्ने र बाँच्ने सीपको विकासमा केन्द्रित हुन्छन् जसले व्यक्तिलाई विभिन्न जलीय वातावरणमा सहज हुन मद्दत गर्दछ। बच्चाहरूले विभिन्न सीपहरू सिक्नेछन् जसले उनीहरूलाई विभिन्न परिस्थितिहरूमा मद्दत गर्नेछ।

तपाईंको बच्चाको पानीसँग परिचित हुनुपर्दछ र 12 वर्षको उमेरमा कम्तिमा पनि निम्न क्षमताहरू हुनुपर्दछ:

- समुद्र तट र नदीहरूमा कसरी सुरक्षित रहने भन्ने बुझाउ
- समुद्र तट र नदीहरूमा हुँदा आधारभूत सुरक्षा नियमहरू पालना गर्ने
- सहायताबिना पानीमा छिर्ने र बाहिर निस्कने
- उनीहरूको पीठमा तैरिने र 2 मिनेटको लागि मद्दतबिना तैरिरहने
- पानीमुनि डुबुल्की मार्ने र भुँईबाट कुनै वस्तु ल्याउने
- मद्दत बिना 50 मिटर पौडने
- अरु कोही समस्यामा परेमा के गर्ने

तपाईंको बच्चाको पौडी खेल्ने कक्षाको समयमा, आमाबाबुले पनि निम्न कुराहरू सिक्नुपर्छ:

- पौडीको महत्व
- समुद्र तट र नदीहरूमा कसरी सुरक्षित रहने
- कसरी पानीवरपर आफ्नो बच्चाहरूको निगरानी गर्ने

> किशोर र वयस्कहरूका लागि सिकाइका अपेक्षाहरू

वयस्कको रूपमा पौडी खेल्न सिक्नु तपाईंको अवस्थित क्षमता, फिटनेस स्तर र अनुभवमा निर्भर हुन्छ। तपाईंले दुई महिनामा सिक्न सक्नुहुन्छ, वा यो तपाईंले दुई वर्षमा सिक्न सक्नुहुन्छ। पौडी खेल्ने कक्षाहरूले तपाईंलाई विभिन्न सीपहरू मात्र सिकाउँदैनन्, तपाईंको स्वास्थ्य सुधार गर्न, साथीहरू बनाउन, आत्मविश्वास प्राप्त गर्न र राम्रो महसुस गर्न पनि मद्दत गर्दछन्।

वयस्कहरूका लागि पौडी खेल्ने कक्षाहरू पौडी खेल्ने र जीवित रहन सक्ने आवश्यक सीपहरूको विकासमा केन्द्रित हुन्छन् जसले व्यक्तिलाई विभिन्न जलीय वातावरणमा सहज हुन मद्दत गर्दछ। एक पटक तपाईं सहिलो भएपछि तपाईंले आफ्नो सीप र स्वस्थता बढाउन सक्नुहुन्छ।

एक वयस्कको रूपमा तपाईंसँग कम्तिमा निम्न क्षमता हुनुपर्दछ:

- पौडीपोखरी, समुद्र तट र नदीहरूमा कसरी सुरक्षित रहने भन्ने बुझाउ
- पौडीपोखरी, समुद्र तट र नदीहरूमा हुँदा आधारभूत सुरक्षा नियमहरूको पालना गर्ने
- सहायताबिना पानीमा छिर्ने र बाहिर निस्कने
- तपाईंको पीठमा तैरिने र 2 मिनेटको लागि मद्दतबिना तैरिरहने
- पानीमुनि डुबुल्की मार्ने र भुँईबाट कुनै वस्तु ल्याउने
- मद्दत बिना 50 मिटर पौडने
- अरु कोही समस्यामा परे के गर्ने भन्नेबारेमा जान्ने

एकचोटि तपाईंले यी सीपहरू सिक्नुभयो भने

तपाईंलाई आफ्नो पौडी खेल्ने कौशल नियमित रूपमा कायम राख्न सिफारिस गरिन्छ।

थप जानकारीको लागि कृपया यहाँ जानुहोस्:

 drowningprevention.org.au/multiculturalcommunities



ROYAL LIFE SAVING
NEW SOUTH WALES

