



➤ राष्ट्रीय तैराकी एवं जल-सुरक्षा रूपरेखा

राष्ट्रीय तैराकी एवं जल-सुरक्षा रूपरेखा का उद्देश्य व्यक्तियों को व्यापक किस्म के जलीय वातावरण में, उनके ऊपर और उनके इर्द-गिर्द सुरक्षित एवं सक्रिय जीवन जीने के लिए आवश्यक कुशलताओं, ज्ञान, समझ, दृष्टिकोण और व्यवहार विकसित करने में सक्षम बनाना है। यह रूपरेखा पूरे ऑस्ट्रेलिया में तैराकी एवं जल-सुरक्षा शिक्षा के बारे में एक संरचित एवं समरूप समझ को समर्थित करती है।

➤ मेरे बच्चे के लिए इस रूपरेखा का क्या अर्थ है?

इससे बच्चों को निम्नांकित उपलब्धियां प्राप्त होती हैं:

- शिक्षण के सभी प्रमुख क्षेत्रों के तत्वों को शामिल करते हुए व्यापक शिक्षा।
- वे आवश्यक कौशल एवं ज्ञान जो ऐसी स्थितियों में सहायक हो सकते हैं जब पानी के आस-पास स्वयं उनकी या अन्य लोगों की सुरक्षा और कल्याण जोखिम में हो।
- जलीय वातावरण में उनकी व्यक्तिगत क्षमताओं और सीमाओं के बारे में जागरूकता।
- जलीय वातावरण में व्यापक किस्म के क्रियाकलापों और क्रीडाओं में सुरक्षित रूप से भाग ले सकने का आत्मविश्वास।
- राष्ट्रीय तैराकी एवं जल-सुरक्षा सम्बंधी कीर्तिमान कायम करने की दिशा में प्रगतिशील रूप से नए पड़ावों को पार करने की क्षमता।

➤ तैराकी शिक्षण में निम्नांकित बातों का समावेश होना चाहिए:

खतरे एवं व्यक्तिगत सुरक्षा: सुरक्षित निर्णय लेना, पानी के अंदर और आस-पास जोखिम का आकलन और समस्याओं का प्रतिकार करना

प्रवेश और निकास: विभिन्न प्रकार के वातावरणों में पानी में प्रवेश करना और बाहर निकलना

प्लवनशीलता (फ्लोटेशन): जीवन-रक्षा और स्वास्थ्य के लिए पानी पर तैरना

तैराकी: पानी में हाथ/पैर संचालन के बारे में ज्ञान और स्थिरता बढ़ाना

पानी के अंदर आवश्यक कौशल: सांस पर नियंत्रण और पानी के अंदर से किसी वस्तु को निकालना

जीवनरक्षक: आपात्कालीन स्थितियों में अनुक्रिया और प्राथमिक उपचार करना

बचाव: स्वयं अपनी रक्षा करना और सुरक्षित रूप से दूसरों को बचाना

जीवनरक्षा अनुक्रम: व्यापक किस्म की परिस्थितियों में उपयोग के लिए जीवनरक्षा सम्बंधी कार्यनीतियों के बारे में निर्णय लेना

इन कुशलताओं को प्राप्त करने में आप अपने बच्चों की मदद कैसे कर सकते हैं?

1. अपने बच्चों को नियमित शिक्षण में प्रवेश दिलाएं
2. जल-केंद्रों और जल-मार्गों के भ्रमण के माध्यम से अपने बच्चों को आवश्यक कौशलों का अभ्यास करने का एक मौका दें
3. उनके सीखने की प्रक्रिया में शामिल हों, आप भी सीखें और अपने कौशल का विकास करें
4. विभिन्न जल-मार्गों पर सुरक्षित तैराकी का आनन्द उठाएं और मजा लें
5. जबतक आपके बच्चे इस रूपरेखा की आवश्यक बातों को पूरा करने में सक्षम न हो जाएं तबतक उन्हें तैराकी सीखते रहने दें
6. अपने बच्चों पर निरंतर निगरानी रखते हुए हमेशा सुरक्षित व्यवहार का अभ्यास करें

अधिक जानकारी के लिए कृपया इस वेबसाइट पर जाएं:

drowningprevention.org.au/multiculturalcommunities



ROYAL LIFE SAVING
NEW SOUTH WALES



NSW
GOVERNMENT