



## राष्ट्रिय पौडी र जल सुरक्षा ढाँचा (National swimming and Water Safety Framework)

National Swimming and Water Safety Framework ले व्यक्तिहरूलाई विभिन्न जलीय वातावरण एवं वरपर सुरक्षित र सक्रिय जीवन जिउन आवश्यक सीप, ज्ञान, समझ, मनोवृत्ति र व्यवहारहरू विकास गर्न सक्षम पार्ने लक्ष्य राख्छ। उक्त फ्रेमवर्क (Framework) ले अष्ट्रेलियाभरि पौडी खेल्ने र पानी सुरक्षा सम्बन्धी शिक्षाको संरचित र सुसंगत बुझाइलाई सहायता गर्दछ।

### मेरो बच्चाको लागि फ्रेमवर्कको अर्थ के हो?

यसले बच्चाहरूलाई निम्न ज्ञान प्रदान गर्दछ:

- सबै प्रमुख सिकाइ क्षेत्रहरूका तत्वहरू समावेश गर्ने व्यापक शिक्षा।
- आवश्यक सीप र ज्ञान जसले उनीहरूको आफ्नो वा अरूको सुरक्षा र स्वास्थ्यलाई पानीवरपर जोखिममा रहेको अवस्थामा मद्दत गर्न सक्छ।
- उनीहरूको व्यक्तिगत जलीय क्षमता र कमजोरीहरूको चेतना।
- सुरक्षित रूपमा विभिन्न जलीय गतिविधि र खेलकुदमा भाग लिने आत्मविश्वास।
- राष्ट्रिय पौडी तथा पानी सुरक्षा मापदण्ड (National Swimming and Water Safety Benchmarks) हरू क्रमशः हासिल गर्ने कोसेढुङ्गाहरू।

### पौडी खेल्ने कक्षाहरूले निम्न कुराहरू समेट्नुपर्छ:

**जोखिम र व्यक्तिगत सुरक्षा:** सुरक्षित निर्णयहरू लिनुहोस्, जोखिम मूल्याङ्कन गर्नुहोस् र पानीभित्र र वरपरका समस्याहरूको सामना गर्नुहोस्

**प्रवेश र निकास:** विभिन्न वातावरणमा पानीमा जानुहोस् र बाहिर निस्कनुहोस् तैरिने: बाँच्न र जोगिनका लागि तैरनुहोस्

**पौडी खेल्ने:** पानीमा हातखुट्टा चलाउने (स्ट्रोक) को ज्ञान र सहनशीलता बढाउनुहोस्

**पानी भित्रको कौशल:** सास नियन्त्रण र पानीमुनिका वस्तु समातेर ल्याउने

**जीवन बचाउने:** आपतकालिन अवस्थामा आवश्यक कदम चाल्ने र प्राथमिक उपचार गर्ने

**उद्धार गर्ने:** आफू पनि बचाउने र अरुलाई पनि सुरक्षित राख्ने

**बाँच्ने क्रम:** विभिन्न परिस्थितिहरूमा प्रयोग गर्ने बाँच्ने रणनीतिहरूको निर्णय गर्ने

तपाईं आफ्ना बच्चाहरूलाई यी सीपहरू प्राप्त गर्न कसरी मद्दत गर्न सक्नुहुन्छ:

1. आफ्ना बच्चाहरूलाई नियमित सिकने कक्षाहरूमा भर्ना गर्नुहोस्
2. आफ्ना बच्चाहरूलाई जलीय केन्द्रहरू र जलमार्गहरूमा गएर सीपहरूको अभ्यास गर्ने मौका दिनुहोस्
3. सिकने प्रक्रियामा संलग्न हुनुहोस् र आफ्नै सीपहरू सिकने र सुधार गर्ने गर्नुहोस्
4. रमाइलो गर्नुहोस् र विभिन्न जलमार्गहरूमा सुरक्षित रूपमा पौडी खेल्नुहोस्
5. सो फ्रेमवर्कको आवश्यकताहरू पूरा नगरेसम्म आफ्नो बच्चालाई पौडी खेल्न लगाउनुहोस्
6. सधैं आफ्नो बच्चाहरूको निगरानी गरेर, सुरक्षित व्यवहारको अभ्यास गर्नुहोस्

थप जानकारीको लागि कृपया यहाँ जानुहोस्:

[drowningprevention.org.au/multiculturalcommunities](https://drowningprevention.org.au/multiculturalcommunities)



ROYAL LIFE SAVING  
NEW SOUTH WALES

