

Newcomer FAQ

(Frequently Asked Questions)

Bengali

Funding for the translation of this document provided by:



Ministry of
Advanced Education,
Employment and
Immigration

আপনার সন্তানের প্রতি যত্ন নিন

এই পরিসেবাটি দেওয়ার উদ্দেশ্য হল অবকাশ কেন্দ্রগুলোতে সময়ে সময়ে বিভিন্ন কর্মকাণ্ডে আপনার অংশগ্রহণের সময়ে যাতে আপনার সন্তানের প্রতি উপযুক্ত যত্ন নেওয়া হয়। যখন তাদের সন্তানের সিটি চাইল্ড কেয়ার কর্মীরা দেখাশোনা করবেন তখন **বাবা-মায়াদের অবশ্যই অবকাশ কেন্দ্রের সঙ্গে থাকতে হবে।**

শিশুর প্রতি যত্ন এখানে উপলব্ধ:

- সাসকাতোন ফিল্ড হাউস, 2020 কলেজ ড্রাইভ, টেলি: 975-3354
- লেকউড সিভিক সেন্টার, 1635, ম্যাকারসার ড্রাইভ, টেলি: 975-2944
- স্য সেন্টার, 122 বোল্ট ক্রিসেন্ট, টেলি: 975-7744

শিশুর বিশেষ প্রকার যত্নের জন্য তারিখ, সময় এবং খরচের বিষয়ে জানতে, অনুগ্রহ করে অবকাশ কেন্দ্রগুলোতে অথবা অবকাশ গাইডের সাথে যোগাযোগ করুন।

প্রতিটি অবকাশ কেন্দ্রের ফ্রন্ট ডেস্কে থাকা গ্রাহক পরিসেবা কর্মীরা আপনার সহায়তার জন্য যেকোন প্রশ্নের উত্তর দিতে তৈরী।



পুলে বাচ্চা এবং ডায়াপার

যদি আপনার শিশুটিকে ডায়াপার পড়ানো থাকে, তাহলে অনুগ্রহ করে **বিশেষ ডিসপোজেবল সুইমিং ডায়াপার**, অথবা প্লাস্টিক প্যান্ট ব্যবহার করুন যাতে ওর ডায়াপারটি ঢাকা থাকে। যদি শিশুটি পুলের ভেতর মলত্যাগ করে, তাহলে পুলটি রক্ষণাবেক্ষণের জন্য বন্ধ করে দিতে হবে এবং সেটিকে পরিস্কার করতে হবে।

সাঁতারের প্রশিক্ষণের জন্য নথিভুক্তকরণ

আপনার শিশুটির সাঁতার প্রশিক্ষণে নথিভুক্তের জন্য আমরা আপনাকে সাহায্য করতে পারি। সাসকাটোনে ইন্ডোর পুল সমেত চারটি অবকাশ কেন্দ্র আছে।

- হ্যারী বেইলী অ্যাকুয়াটিক সেন্টার, 1110 ইডিলওইন্ড ড্রাইভ, টেলি: 975-3321
- লওসন সিভিক সেন্টার, 225, প্রিমরোস ড্রাইভ, টেলি: 975-7873
- লেকউড সিভিক সেন্টার, 1635 ম্যাকারসার ড্রাইভ, টেলি: 975-2944
- স্য সেন্টার, 122 বোল্ট ক্রিসেন্ট, টেলি: 975-7744

সাসকাটোন শহর চারটে আউটডোর পুল আছে যেগুলো গরমের দিনে খোলা থাকে, যারা সাঁতারের প্রশিক্ষণ দেয়।

- জর্জ ওয়ার্ড পুল, 1915 5th স্ট্রীট ইষ্ট, টেলি: 975-3350
- লাথে পুল, 815 টেলর স্ট্রীট, টেলি: 975-3333
- মেফেয়ার পুল, 1025 এভিনিউ এফ নর্থ, টেলি: 975-3352
- রিভার্সডেল পুল, 822 এভিনিউ এইচ সাউথ, টেলি: 975-3353

যদি আপনার সন্তান আগে **কখনো সাঁতারের প্রশিক্ষণ না নিয়ে থাকে**, অথবা অনেক দিন আগে নিয়েছিলো, সেক্ষেত্রে আমরা একটি বিনামূল্যে সাঁতারের মূল্যায়ন করবো। একটি লাইফগার্ড তার সাঁতারের প্রাথমিক দক্ষতার মূল্যায়ন করবে এবং আপনার শিশুটির বয়স এবং সাঁতারের ক্ষমতার ওপর নির্ভর করে তার জন্য সবচেয়ে ভালো ক্লাসের ব্যবস্থাটাই করবে। বিনামূল্যে এই পরিসেবাটি পাবার জন্য যেকোন একটি অবকাশ কেন্দ্রের সাথে যোগাযোগ করুন।



বাচ্চা ছেলে-মেয়েদের জলে নিরাপত্তার জন্য নিয়ম কানুন

জলে নিরাপত্তা গ্রহণ করাটা সর্বদাই খুব জরুরী। প্রাক-স্কুল বয়সের বাচ্চাদের নিরাপদে থাকার ক্ষেত্রে সাহায্য করবার জন্য, সাসকাটোন শহর চাইছে যে আপনারা **সকলে নিয়ম কানুনগুলো মেনে চলুন:**

"একজন সাবালক অথবা দায়িত্বশীল যুবা (16 বছর অথবা বেশি) অবশ্যই 5 বছর এবং তার কম বয়সের 2 জন প্রাক-স্কুলের বাচ্চার হাতের নাগালের মধ্যে খুব কাছাকাছি থাকতে হবে। সাবালক (অথবা দায়িত্বশীল যুবা) যুবার প্রাক-স্কুলে জলক্রিয়ার এবং কর্মকাণ্ডের প্রতি বিশেষ নজরদারি করতে হবে।

আপনি আপনার শিশুটির সবচাইতে ভালো জীবন রক্ষক।

ফ্যামিলি চেঞ্জ রুম

সহজে উপলব্ধ ফ্যামিলি চেঞ্জ রুমে অভিভাবক অথবা বাবা-মায়ের তাদের সন্তানদের বীপরিতে লিঙ্গের কাছ থেকে আড়ালে সাঁতারের জন্য জামা কাপড় পরিবর্তনে সাহায্য করবে। উদাহরণ হিসাবে, ফ্যামিলি চেঞ্জ রুমগুলোতে খুব সহজেই একজন মা/মহিলা অভিভাবক তার ছেলে(দের) জামা-কাপড় পড়বার অথবা, একজন বাবা/পুরুষ অভিভাবক তার সাবালিকা মেয়ের(দের) জামা-কাপড় পরিবর্তন করতে পারবেন। পুরুষ এবং মহিলা উভয়ই ফ্যামিলি চেঞ্জ রুম ব্যবহার করতে পারবেন। পুরুষ এবং মহিলা উভয়ই কমন হলওয়েতে হাঁটা চলা করতে পারবেন।

যেসব **বয়স্ক ব্যক্তির** বীপরিত লিঙ্গের **বাচ্চা ব্যতীত** ফ্যামিলি চেঞ্জ রুম ব্যবহার করছেন, তাদেরকে অবকাশ কেন্দ্রের কর্মীরা বলতে পারেন তারা যেন অনুগ্রহ করে তার পরিবর্তে মহিলা অথবা পুরুষ চেঞ্জ রুম ব্যবহার করেন।





সাঁতারের জামা কাপড়

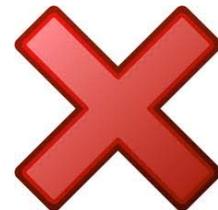
অনুগ্রহ করে সাঁতারের জন্য পরিস্কার পরিচ্ছন্ন পরিধেয় আনবেন। অর্ন্তবাস এবং রাস্তায় পড়ে বার হওয়া জামা কাপড় (যেগুলো আপনি অবকাশ কেন্দ্রে পড়ে যান), সেগুলো আপনি সাঁতারের পোশাক হিসাবে ব্যবহার করবেন না।

পুলে শিশুরা এবং তাদের ডায়াপারগুলো

যদি আপনার শিশুটিকে ডায়াপার পড়ানো থাকে, তাহলে অনুগ্রহ করে **বিশেষ ডিসপোজেবল সুইমিং ডায়াপার**, অথবা প্লাস্টিক প্যান্ট ব্যবহার করুন যাতে ওর ডায়াপারটি ঢাকা থাকে। যদি শিশুটি পুলের ভেতর মলত্যাগ করে, তাহলে পুলটি রক্ষনাবেক্ষণের জন্য বন্ধ করে দিতে হবে এবং সেটিকে পরিস্কার করতে হবে।

আপনার নিরাপত্তার জন্য সাঁতারের পুলের নিয়ম কানুন

- অনুগ্রহ করে পুলের চারিপাশ দিয়ে **হেঁটে** আসুন। **দৌড়বেন না**
- অনুগ্রহ করে পুলের মধ্যে অথবা পুলের কাছে **খাবার খাবেন না অথবা চুইংগাম চিবাবেন না**। যেখানে টেবিল এবং চেয়ার পাতা আছে, আপনি সেখানে বসে খাবার খেতে পারেন। সাঁতার কাটার সময় গাম চিবাবেন না।
- অনুগ্রহ করে **শিলা খণ্ডের ওপর জল ঢালবেন না**, কেননা ওগুলো ভেঙে যেতে পারে।
- **মারামারি করবেন না** পুলের ভেতর।
- নিরাপদে ডাইভ দেবার জন্য হ্যারী বেইলী অ্যাকুয়াটিক সেন্টার এবং স্য সেন্টারের শেষের দিকে জল ততটা গভীর নয়। **অনুগ্রহ করে আপনার পায়ের ওপর ভর দিয়ে লাফ দিন**। হ্যারী বেইলী অ্যাকুয়াটিক সেন্টার এবং স্য সেন্টারের মধ্যবর্তী গভীর জলে ডাইভিং করার জন্য অনুমতি দেওয়া হয়।
- লওসন সিভিক সেন্টার এবং লেকউড - এগুলো ডাইভ দেবার জন্য খুব একটা গভীর নয়। এই পুলগুলোর সব জায়গা থেকেই পায়ের **পাতার ওপর ভর দিয়ে লাফ দিন**।
- যদি আপনার সুইম কিডস লেভেল 5 নাথাকে অথবা আপনি 50 মিটার সাঁতার কাটতে না পারেন, তাহলে পুলে এড়িয়ে চলুন। পুলের তলদেশে পা না ছুঁয়ে থাকার মত করে আপনাকে অবশ্যই একজন পাকা সাঁতারু হতে হবে।
- **ভাসমান মাদুরের ওপর আপনি হাঁটু গেড়ে বসতে পারেন**। দাঁড়াবার চেষ্টা করবেন না, সেটা আপনার পক্ষে নিরাপদ হবে না।



5বছর বয়সের নীচের বাচ্চাদের জলের নিরাপত্তার নিয়মকানুন: শিশু থেকে 5 বছর বয়সের বাচ্চারা অবশ্যই একজন সাবালক ব্যক্তির (16বছর বয়সের অধিক) সঙ্গে তার হাতের নাগালের মধ্যে থাকবে। যদি সাবালক ব্যক্তি কখনও জল থেকে উঠে আসেন, সেক্ষেত্রে অবশ্যই বাচ্চাটিকে সঙ্গে করে উঠে আসবেন।

- লেকউড সিভিক সেন্টার এবং স্য ওয়াটার স্লাইড:

• আলো সবুজ হলে আপনি স্লাইড করতে পারেন।



• একটি সময়ে মাত্র একজন ব্যক্তিই স্লাইড করতে পারবেন।



• প্রথমে পিছনে হেলান দিন অথবা পায়ের পাতায় ভর দিয়ে বসুন।



• প্রথমে আপনার মাথা দিয়ে নীচের দিকে স্লাইড করবেন না।



হট-টাব - সর্বাধিক সংখ্যক ব্যক্তি

হট-টাবে সর্বাধিক সংখ্যক ব্যক্তির (শিশু সমেত) সংখ্যা:

- লেকউড সিভিক সেন্টার - 20 জন ব্যক্তি
- হ্যারী বেইলী অ্যাকুয়াটিক সেন্টার - 12 জন ব্যক্তি
- লওসন সিভিক সেন্টার - 18 জন ব্যক্তি
- স্য সেন্টার ফ্যামিলি হট টাব - 30 জন ব্যক্তি
- স্য সেন্টার এডাল্ট হট টাব - 25 জন ব্যক্তি

হট টাবে 20 মিনিটের অধিক সময় না থাকার জন্য আপনাকে পরামর্শ দেওয়া হচ্ছে।



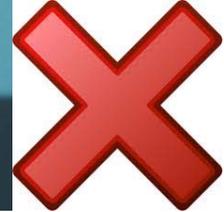
ওয়েট রুমের ব্যবহার

সকলের স্বাস্থ্য, নিরাপত্তা এবং আনন্দের জন্য:

- রুমের সরঞ্জাম ব্যবহার করা, অন্যদের প্রতি শিষ্টতা এবং ভদ্রতা বজায় রাখুন।
- কুবচন বা আপত্তিকর মন্তব্য এবং / অথবা হিংস্র অথবা যৌন আচরণ সহ্য করা হবে না।
- ব্যায়ামের পোশাক পরুন।
- ওয়েট রুমের ভেতর খেলাধুলোর ব্যাগ এবং জ্যাকেট নিয়ে প্রবেশের অনুমতি দেওয়া হবে না। অনুগ্রহ করে এগুলো চেঞ্জ রুমের ভেতর তালাবন্ধ করে রাখুন।
- দামী জিনিষ পত্র বাড়িতে রেখে আসুন। লকার দেওয়া হয়, তবে কোন সামগ্রী খোয়া গেলে বা চুরি হলে সাসকাটোন শহর এর জন্যে দায়ী হবে না।
- অনুগ্রহ করে ফুটো না থাকা অথবা গড়িয়ে না পড়া পাত্র থেকে জল পান করুন।
- যখন ওয়েট রুম ব্যস্ত থাকবে, তখন কার্ডিও ম্যাশিনে আপনার ব্যায়াম 30 মিনিটের মধ্যেই সীমাবদ্ধ রাখুন।
- মেঝেতে কোনো ওয়েট ফেলবেন না। ম্যাশিনের কাছে মাদুর ব্যবহার করুন। এবং, শেষ হবার পর সঠিক স্থানে ওয়েটটি রাখুন।
- সরঞ্জাম ব্যবহারের পর, অনুগ্রহ করে একটা ভালো টাওয়েল অথবা কাপড় দিয়ে মুছে ফেলুন, যাতে আপনার পর যিনি সেটি আবার ব্যবহার করবেন তিনি যেন সেটি ঠিকমত পান।
- ফ্রী ওয়েট অথবা ম্যাশিন ব্যবহারের সময়, আপনার যাতে আঘাত না লাগে তার জন্য অপরের সাহায্য চান।



- অনুগ্রহ করে परिष्कार खेलाधुलोर जूतो पडुन। स्यान्डेल अथवा आङुल खोला थाका जूतो येहेतु पायेर स्फेत्रे निरापद नय त्हाई सेणुलो ब्येवहार करा चलबे ना।



বাচ্চা/সাবালকদের ওয়েট রুমে প্রবেশাধিকার

- নিরাপত্তাজনিত কারণে, ওয়েট রুমের ভেতর 7 বছর বয়স অবধি বাচ্চাদের প্রবেশ নিষিদ্ধ।
- 7-12 বছর বয়স অবধি বাচ্চাদের শুধুমাত্র দেখবার জন্য ওয়েট রুমের ভেতর প্রবেশ করতে দেওয়া হবে, তবে তারা শুধুমাত্র কার্ডিও সরঞ্জাম ব্যবহার করতে পারবে (ওয়েট সরঞ্জাম নয়)। বাচ্চাদের অতি অবশ্যই বাবা-মা/অভিভাবকের তত্ত্বাবধানে থাকতে হবে।
- একমাত্র 13-15 বছর বয়সের সাবালকদের তত্ত্বাবধায়ক বিনা ওয়েট রুমের ভেতর প্রবেশ করতে দেওয়া হবে, যদি তাদের কাছে লেজার সার্ভিস ডিপার্টমেন্ট ইয়ুথ ওয়েট কার্ড থাকে (যেগুলোকে গ্রীন কার্ড বলা হয়)।
- 16 বছর অথবা তার বেশি বয়সের সাবালকদের ওয়েট রুমে তত্ত্বাবধায়কের প্রয়োজন নেই।

সাবালকদের ট্র্যাক ব্যবহার করার জন্য নির্দেশিকা

- 13 বছরের বেশী বয়সের সাবালকেরা তত্ত্বাবধায়ক ছাড়াই ট্র্যাক ব্যবহার করতে পারবে, কিন্তু তাদের অতি অবশ্যই 'গ্রীন কার্ড' থাকতে হবে অথবা কোনো ব্যায়ামের সরঞ্জাম পরিচিতিতে অংশ গ্রহণ করা হতে হবে। যদি আপনার এই সম্পর্কে কোন রকম প্রশ্ন থাকে, তাহলে অনুগ্রহ করে অবকাশ কেন্দ্রের কর্মীদের সে বিয়য়ে জিজ্ঞাসা করুন।
- 13 বছরের কম বয়সের বাচ্চাদের ট্র্যাক ব্যবহারের সময় অতি অবশ্যই সক্রিয়ভাবে তাদের বাবা-মা/অভিভাবকদের তদারকিতে থাকতে হবে।
- 16 বছর বয়সের সাবালকদের ক্ষেত্রে ট্র্যাক ব্যবহারের সময় কোন প্রকার তদারকির প্রয়োজন হবে না। এইসব সাবালকদের কোন প্রকার গ্রীন কার্ডের প্রয়োজন হয় না, ব্যায়াম সরঞ্জাম পরিচিতি অথবা সক্রিয় তদারকির প্রয়োজন হয় না।

