

Newcomer FAQ

(Frequently Asked Questions)

Chinese

Funding for the translation of this document provided by:



Ministry of
Advanced Education,
Employment and
Immigration

照顾您的孩子

当您参加休闲中心举行的活动时，您可通过此服务照顾您的孩子。当城市托儿所工作人员正在照看孩子时，孩子的父母必须呆在休闲中心。

可在以下地点找到幼儿看护服务：

- Saskatoon Field House, 2020 College Drive, Tel: 975-3354
- Lakewood Civic Centre, 1635 McKercher Drive, Tel: 975-2944
- Shaw Centre, 122 Bowlt Crescent, Tel: 975-7744

请联系休闲中心或查看休闲指南获得具体儿童照顾日期、时间以及花费。

各个休闲中心的前台客户服务工作人员也可以帮助解决任何问题。



游泳池中的婴儿和尿布

如果您有穿着纸尿裤的宝宝，请使用特殊的一次性游泳尿布，或者使用塑料裤子包裹孩子的尿布。如果宝宝在游泳池排便了，游泳池将被关闭，进行维护和清洁。

游泳课报名

我们能帮您为您的孩子报游泳课。在 Saskatoon(萨斯卡通)，共有 4 家休闲中心设有室内游泳池：

- Harry Bailey Aquatic Centre, 1110 Idylwyld Drive, Tel: 975-3321
- Lawson Civic Centre, 225 Primrose Drive, Tel: 975-7873
- Lakewood Civic Centre, 1635 McKercher Drive, Tel: 975-2944
- Shaw Centre, 122 Bowlt Crescent, Tel: 975-7744

Saskatoon 市也有四家室外游泳池，游泳池在夏天开放并提供游泳课程：

- George Ward Pool, 1915 5th St East, Tel: 975-3350
- Lathey Pool, 815 Taylor Street, Tel: 975-3333
- Mayfair Pool, 1025 Ave F North, Tel: 975-3352
- Riversdale Pool, 822 Avenue H South, Tel: 975-3353

如果您的孩子从没上过游泳课，或者他们在很久以前上过游泳课，我们很乐于提供免费的游泳课评估。救生员将评估他们基本的游泳技能并确定适合您孩子年龄和游泳能力的最佳课程。请联系任何一家休闲中心获得此项免费服务。



幼儿水上安全政策

水上安全始终很重要。为了学前儿童的安全，**Saskatoon** 市要求每个人都遵守这条规则：

“成人或者孩子（16岁或更大）的监护人必须靠近每两个5岁或以下的学前儿童，离他们一臂远的距离。成人（或负责的青年）需要监督学前儿童的戏水活动。”

您是您孩子最佳的救生用具！

家庭更衣室

为了使父母或监护人更加容易地帮助他们的异性子女更换游泳衣，可使用家庭更衣室。例如：有了家庭更衣室，母亲/女性监护人可以更加容易地帮助她的儿子穿衣服，或父亲/男性监护人可以更加容易地帮助他的幼女穿衣服。男性和女性都能使用家庭更衣室。男性和女性都能在公用走廊上走动。

休闲中心工作人员将会要求使用家庭更衣室的不带相反性别幼儿的成人使用女性或男性更衣室。





游泳衣

请带好干净的衣服游泳。 不得将内衣和街服（例如：您穿着进入休闲中心的衣服）用作游泳衣。

游泳池中的婴儿和尿布

如果您有穿着纸尿裤的宝宝，请使用特殊的一次性游泳尿布，或者使用塑料裤子包裹宝宝的尿布。 如果婴儿在游泳池排便了，游泳池将被关闭，进行维护和清洁。

游泳池安全规则

- 请在游泳池周边区域走动，不要跑动。
- 请不要在游泳池中或附近吃或嚼口香糖。您可以在有桌子和椅子的地方吃。游泳时不要嚼口香糖。
- 请不要将水放在桑拿岩石上，因为这将会损坏岩石。
- 不得在游泳池内打架。
- Harry Bailey Aquatic Centre 和 Shaw Centre 的浅端处的水深不足以安全潜水。请脚先跳入。可在 Harry Bailey Aquatic Centre 和 Shaw Centre 的深端处潜水。
- Lawson Civic Centre 和 Lakewood — 这些游泳池太浅了，不适用于潜水。在游泳池任何地方，脚先跳入。
- 如果您没有 5 级的游泳孩子或不能游 50 米，则保持呆在泳池的浅端区。除非您是一名游泳健将，否则不能在您的双脚不能触及泳池底部的区域游泳。
- 您可以坐在并跪在浮排上。不要站在上面，因为这很危险。



5 岁以下幼儿的水上安全政策：从婴儿到 5 岁的孩子必须始终有成人（超过 16 岁）的陪伴，离成人有一臂之长的距离。成人在任何时候离开水时必须带着孩子。

- Lakewood Civic Centre 水滑道:

- 当灯变绿时，您可以滑行。



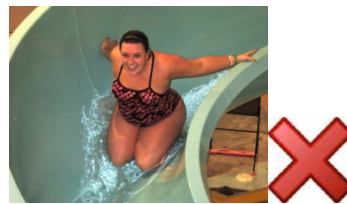
- 一次仅供一个人滑行。



- 仰卧或先双脚着地坐下



- 走下滑道时，不要头先朝下。



热水浴缸- 最多容纳人数

热水浴缸中可容纳的最多人数（包括宝宝）是：

- Lakewood Civic Center (劳森市民会馆) - 20 名
- Harry Bailey Aquatic Centre – (哈利贝利水上中心) – 12 名
- Lawson Civic Centre (劳森市民会馆) – 18 名
- Shaw Centre Family Hot Tub (肖中心家庭热水浴缸) - 30 名
- Shaw Centre Adult Hot Tub (肖中心成人热水浴缸) - 25 名

建议您在热水浴缸中的停留时间不要超过 **20 分钟**。



健身房的使用

为了使所有人健康、安全以及愉快地使用健身房：

- 尊重使用健身房器材的其他人，并以礼相待。
- 不得咒骂或发表攻击性评论和/或使用暴力或发生性行为。
- 穿练习专业服。
- 在健身房不得使用运动包和夹克。 请将他们锁在更衣室。
- 将贵重物品留在家中。 已提供锁具，但 **Saskatoon** 市对丢失的或盗窃的物品不负责。
- 请饮用不漏水或溢出液体的容器中的水。
- 当健身房很忙时，请将您在心肺机上锻炼的时间限制在 **30** 分钟。
- 不要将自由力量器材放在地板上。 请使用机器附近的垫子。 并在结束锻炼时将力量器材放回至适当的地点。
- 使用完设备后，请用纸巾或布擦拭干净以供下一个人使用。
- 使用自由力量器材或设备时，让其他人帮助您，这样力量器材就不会伤害到你了。



- 请穿上干净的运动鞋。 不能接受凉鞋或露趾鞋，因为他们无法保护您的双脚。



儿童 / 青少年使用健身房的权力

- 出于安全原因，小于 7 岁的儿童不得进入健身房。
- 7-12 岁的儿童需要在有监护的情况下进入健身房，但是他们必须只能使用心肺机，（而不是自由力量器材）他们必须由一名家长/监护人监督。
- 13-15 岁的孩子仅在他们有 **Leisure Service Department Youth Weight Room Card**（休闲服务部青年健身房卡）（也被称为‘绿卡’）的情况下才能在没有监督的前提下使用健身房。
- 16岁或者更大的青少年使用健身房时不需要受到监护。

青少年跑道使用指南

- 13 岁以上的青少年可以在无监督的前提下使用跑道，但是他们必须有‘绿卡’，或参加了健身设备入门指导。如果您对此有疑问，请咨询休闲中心工作人员。
- 13 岁以下儿童使用跑道时必须由一名家长/监护人有效地监督。
- 16岁的青少年在使用跑道时不需要受到监督。那些更年长的青少年不需要绿卡、健身设备入门指导或有效监督。

