

# Newcomer FAQ

## (Frequently Asked Questions)

# Hindi

Funding for the translation of this document provided by:



Ministry of  
Advanced Education,  
Employment and  
Immigration



## आपके बच्चों की देख-रेख

यह सेवा इसलिए प्रदान की गई है कि जब आप अवकाश केंद्र की प्रस्तुत गतिविधियों में भाग लें, तो उस समय आपके बच्चे की देखभाल हो सके। बच्चों की सिटी चाइल्डकेयर कर्मचारी द्वारा देखरेख की जा रही हो तोमाता-पिता को अवकाश केंद्र में अवश्य होना चाहिए।

बच्चों की देख-रेख निम्नलिखित स्थानों पर उपलब्ध है:

- सस्कातून फ़ील्ड हाउस, 2020 कॉलेज ड्राइव, दूरभाष:975-3354 ( Saskatoon Field House, 2020 College Drive, Tel: 975-3354)
- लेकवुड सिविक सेंटर, 1635 मेक्करचर ड्राइव, दूरभाष: 975-2944 (Lakewood Civic Centre, 1635 McKercher Drive, Tel: 975-2944)
- शॉ सेंटर, 122 बॉल्ट क्रेसेंट, दूरभाष: 975-7744 ( Shaw Centre, 122 Bowlt Crescent, Tel: 975-7744)

बच्चों का विशेष रूप से ध्यान रखने की तिथि, समय और खर्च के लिए, कृपया अवकाश केंद्र से संपर्क करें या विवरण के लिए अवकाश गाइड (Leisure Guide) की जाँच करें।

प्रत्येक अवकाश केंद्र के ग्राहक सेवा कर्मचारी भी आपके किसी भी प्रश्नों को जवाब देकर आपकी सहायता कर सकते हैं।



## पूल में बच्चे और डायपर

यदि आपके बच्चे डायपर में हों तो कृपया विशेष डिस्पोजेबल डायपर का उपयोग करें, या अपने बच्चे के डायपर को ढँकने के लिए प्लास्टिक के पैट का उपयोग करें। यदि बच्चा पूल में मल त्याग कर देता है, तो पूल को रखरखाव और सफ़ाई के लिए बंद करना पड़ेगा।

## तैरने के प्रशिक्षण का पंजीकरण

हम आपके बच्चे को तैरने का प्रशिक्षण देने के लिए आपको पंजीकरण कराने में आपकी सहायता कर सकते हैं। सस्काटून में चार अवकाश केंद्र हैं, जहाँ इनडोर पूल की सुविधा है:

- हैरी बैली एक्वाटिक सेंटर, 1110 आइडिलविड ड्राइव, दूरभाष: 975-3321 (Harry Bailey Aquatic Centre, 1110 Idylwyld Drive, Tel: 975-3321 )
- लॉसन सिविक सेंटर, 225 प्राइमरोज़ ड्राइव, दूरभाष: 975-7873 ( Lawson Civic Centre, 225 Primrose Drive, Tel: 975-7873)
- लेकवुड सिविक सेंटर, 1635 मेक्करचर ड्राइव, दूरभाष: 975-2944 ( Lakewood Civic Centre, 1635 McKercher Drive, Tel: 975-2944)
- शॉ सेंटर, 122 बॉल्ट क्रेसेंट, दूरभाष: 975-7744 (Shaw Centre, 122 Bowlt Crescent, Tel: 975-7744)

सस्काटून शहर में भी चार आउटडोर पूल हैं जो गर्मियों में खुले रहते हैं और यहां तैरने का प्रशिक्षण दिया जाता है:

- जॉर्ज वार्ड पूल, 1915 5<sup>th</sup> St East, दूरभाष: 975-3350 (George Ward Pool, 1915 5th St East, Tel: 975-3350)
- लाथी पूल, 815 टेलर स्ट्रीट, दूरभाष: 975-3333 (Lathey Pool, 815 Taylor Street, Tel: 975-3333)
- मेफेयर पूल, 1025 एव एफ नार्थ, दूरभाष: 975-3352 (Mayfair Pool, 1025 Ave F North, Tel: 975-3352)
- रिवरज़डेल पूल, 822 एवेन्यू एच साउथ, दूरभाष: 975-3353 (Riversdale Pool, 822 Avenue H South, Tel: 975-3353)

यदि आपके बच्चे ने तैरने का प्रशिक्षण कभी नहीं लिया है, या उन्होंने बहुत समय पहले प्रशिक्षण लिया है तो हम उन्हें तैरने के निःशुल्क प्रशिक्षण का आकलन प्रदान करेंगे। लाइफगार्ड उनके मूल तैराकी के ज्ञान का आकलन करेगा और आपके बच्चे की आयु और तैरने की योग्यता की सर्वश्रेष्ठ श्रेणी का निर्धारण करेगा। इस निःशुल्क सेवा के लिए कृपया किसी भी अवकाश केंद्र से संपर्क करें।



## छोटे बच्चों के लिए जल सुरक्षा की नीति

जल के आसपास सुरक्षा हमेशा महत्वपूर्ण है। स्कूल से पूर्व की आयु के बच्चे को सुरक्षित रखने में सहायता करने के लिए, सस्काटून शहर यह अपेक्षा रखता है कि **सभी लोग इस नियम का पालन करें:**

**“कोई वयस्क या जिम्मेदार युवक (16 वर्ष या अधिक) अवश्य ही बच्चे के पास, अर्थात् 5 वर्ष या कम आयु के स्कूल से पूर्व की आयु के प्रत्येक 2 बच्चों की बाजू की लंबाई के भीतर हो। वयस्क, (जिम्मेदार युवक) को स्कूल से पूर्व की आयु के बच्चों के जल में खेलने और अन्य गतिविधियों पर नजर रखने की आवश्यकता है।”**

**आप अपने बच्चे के सर्वश्रेष्ठ जीवन को सुरक्षित रखना चाहते हैं!**

### फेमिली चेंज रूम

माता-पिता या अभिभावक को उनके छोटे बच्चे के तैराकी के विपरीत लिंग वाले बच्चों के कपड़े बदलने हेतु आसान बनाने के लिए फेमिली चेंज रूम उपलब्ध हैं। उदाहरण के लिए, फेमिली चेंज रूम माता/महिला अभिभावक अपने लड़के (लड़कों) के कपड़े बदलवाने में या पिता/पुरुष अभिभावक अपने लड़कियों के कपड़े बदलवाने में सहायता के लिए आसान बनाते हैं। पुरुष और महिला दोनों ही फेमिली चेंज रूम का उपयोग करते हैं। पुरुष और महिला दोनों ही सामान्य गलियारे में टहल सकते हैं।

अवकाश केंद्र के कर्मचारी विपरीत लिंग के **बिना छोटे बच्चे वाले वयस्क** से यह पूछेंगे कि फेमिली चेंज रूम का उपयोग कौन कर रहा है इसके बदले कृपया पुरुष या महिला के कपड़े चेंज रूम का उपयोग करें।







## तैरने में उपयोग किए जाने वाले कपड़े

कृपया अंदर तैरने के लिए साफ कपड़े लाएँ। अंडरवियर और साधारण उपयोग में आने वाले कपड़े (अर्थात्, जो कपड़े आपने अवकाश केंद्र में पहने थे) का उपयोग तैराकी के सूट के रूप में नहीं किया जाना चाहिए।

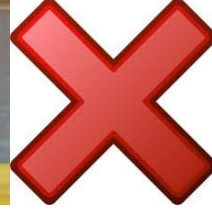
## पूल में बच्चे और डायपर

यदि आपके बच्चे डायपर में हों तो कृपया **विशेष डिस्पोजेबल डायपर** का उपयोग करें, या अपने बच्चे के डायपर को ढँकने के लिए प्लास्टिक के पैट का उपयोग करें। यदि बच्चा पूल में मल त्याग कर देता है, तो पूल को रखरखाव और सफ़ाई के लिए बंद करना ही पड़ेगा।



## आपकी सुरक्षा के लिए स्विमिंग पूल के नियम

- कृपया पूल के चारों ओर के क्षेत्र में टहलें। दौड़ें नहीं।
- पूल में या पूल के निकट गम न खाएँ या चबाएँ। आप उन क्षेत्रों पर खा सकते हैं जहाँ टेबल और कुर्सियाँ लगी हों। तैरते समय गम न चबाएँ।
- कृपया सौना रॉक पर पानी न डालें क्योंकि इससे वे टूट सकते हैं।
- पूल में झगड़ा न करें।
- हैरी बैली एक्वाटिक सेंटर (Harry Bailey Aquatic Centre) और शॉ सेंटर (Shaw Centre) के निचले किनारे में जल काफी गहरा नहीं है और इसमें डुबकी लगाना सुरक्षित है। **कृपया अपने पैर की सहायता से छलांग लगाएँ।** हैरी बैली एक्वाटिक सेंटर (Harry Bailey Aquatic Centre) और शॉ सेंटर (Shaw Centre) के गहरे भाग में डुबकी लगाने की अनुमति है।
- लॉसन सिविक सेंटर (Lawson Civic Centre) और लेकवुड(Lakewood)- ये पूल बहुत ही गहरे हैं और इनमें डुबकी नहीं लगायी जा सकती है। **पूल से सभी भागों में अपने पैरों की सहायता से छलांग लगाएँ।**
- यदि आपने स्विम किड्स लेवल 5 नहीं सीखा है या 50 मीटर की दूरी तक नहीं तैर सकते हैं, तो आप पूल के निचले क्षेत्र में ही रहें। पूल का भाग बनने के लिए आपको एक बहुत ही बढ़िया तैराक होना चाहिए जहाँ आप अपने पैर से पूल के निचले तल को स्पर्श नहीं कर सकते।
- आप तैरने वाली चटाई पर सीधे या घुटने के बल पर बैठ सकते हैं। उन पर खड़े न हों, क्योंकि ऐसा करना सुरक्षित नहीं है।



**5 वर्ष से कम आयु के बच्चों के लिए जल सुरक्षा की नीति:** 5 वर्ष तक की आयु के बच्चों को किसी वयस्क (16 वर्ष से अधिक की आयु के) के साथ उसके बाजूओं की दूरी के भीतर होना चाहिए। यदि वयस्क जल के पास से किसी भी समय हटते हैं, तो उन्हें बच्चों को भी अपने साथ ले जाना चाहिए।

- लेकवुड सिविक सेंटर वाटर स्लाइड (Lakewood Civic Centre Water Slide):

- जब हरे रंग की बत्ती जल रही हो तब आप स्लाइड कर सकते हैं।



- एक बार में केवल एक व्यक्ति ही स्लाइड कर सकता है।



- सर्वप्रथम अपनी पीठ के बल लेंटे या पैर के बल पर बैठें।



- पहले अपने सिर को नीचे की ओर स्लाइड न कराएँ।



## गर्म टब - लोगों की अधिकतम संख्या

लोगों की अधिकतम संख्या, (बच्चे सहित), जो गर्म टब में हो सकते हैं, निम्नलिखित हैं:

- लेकवुड सिविक सेंटर (Lakewood Civic Centre) – 20 लोग
- हैरी बैली एक्वाटिक सेंटर (Harry Bailey Aquatic Centre) - 12 लोग
- लॉसन सिविक सेंटर (Lawson Civic Centre) - 18 लोग
- शॉ सेंटर फेमिली हॉट टब (Shaw Centre Family Hot Tub) - 30 लोग
- शॉ सेंटर एडल्ट हॉट टब (Shaw Centre Adult Hot Tub) – 25 लोग

यह अनुशंसा की जाती है कि आप गर्म टब में 20 मिनट से अधिक समय तक न ठहरें।



## वेट रूम का उपयोग

सभी की स्वास्थ्य, सुरक्षा और मौज-मस्ती के लिए:

- कमरे में उपकरण का उपयोग कर दूसरे लोगों के प्रति विनम्र और विनीत बनें।
- गाली या अपमानजनक टिप्पणी और/या हिंसक या यौन व्यवहार सहन नहीं किया जाएगा।
- व्यायाम करने वाले कपड़े पहनें।
- वेट रूम में एथलेटिक थैले और जैकेट की अनुमति नहीं है। इन सामानों को कपड़े बदलने वाले कमरे में ही छोड़ दें।
- मूल्यवान सामान घर पर ही छोड़ दें। लॉकर उपलब्ध कराए गए हैं, हालांकि, सस्काटून शहर किसी सामान के खोने या चोरी होने के प्रति जिम्मेवार नहीं है।
- कृपया जैसे बर्तन से जल पिएँ जिसमें छिद्र न हों या द्रव न रिसता हो।
- जब वेट रूम व्यस्त हो तो कृपया कार्डियो मशीन पर अपने व्यायाम की सीमा 30 मिनट तक ही रखें।
- फर्श पर स्वतंत्र भार न गिराएँ। कृपया मशीन के निकट मौजूद चटाई का ही उपयोग करें। और वेट समाप्त होने पर इसे इसके उचित स्थान पर रख दें।
- उपकरण के उपयोग के बाद, कृपया इसे कागज़ के तौलिए से या कपड़े से पोंछ दे जिससे कि अगला व्यक्ति इसका उपयोग कर सके।
- स्वतंत्र भार या मशीन का उपयोग करते समय, दूसरे व्यक्ति को आपकी मदद करने की अनुमति दें जिससे कि आपको किसी तरह की चोट न लगे।



- कृपया साफ़ एथलेटिक जूते पहनें। सैंडल या अन्य अंगूठे वाले जूते स्वीकार्य नहीं हैं क्योंकि ये आपके पैरों को सुरक्षा प्रदान नहीं करते हैं।



## वेट रूम का उपयोग करने वाले बच्चे और युवक

- सुरक्षा कारणों से, 7 वर्ष से कम आयु के बच्चों को वेट रूम प्रवेश करने की अनुमति नहीं है।
- 7-12 वर्ष की आयु के बच्चों को वेट रूम में निगरानी के साथ प्रवेश की अनुमति है लेकिन इन्हें केवल कार्डियो उपकरण का ही उपयोग ( न कि भार मशीन का) करना चाहिए। उनकी निगरानी माता-पिता/अभिभावक द्वारा अवश्य की जानी चाहिए।
- यदि 13-15 आयु के युवकों के पास लीज़र सर्विस डिपार्टमेंट यूथ वेट रूम कार्ड (इसे &apos;ग्रीन कार्ड&apos; के नाम से भी जाना जाता है) हो तो उन्हें वेट रूम में बिना किसी की निगरानी में प्रवेश की अनुमति है।
- 16 और अधिक उम्र के युवक को वेट रूम में किसी के भी निरीक्षण की आवश्यकता नहीं है।

## ट्रैक का उपयोग करने वाले युवक के लिए दिशा-निर्देश

- 13 वर्ष से अधिक के आयु के युवक ट्रैक का उपयोग बिना किसी की निगरानी के कर सकते हैं लेकिन उनके पास &apos;ग्रीन कार्ड&apos; अवश्य ही होना चाहिए, या उन्होंने व्यायाम उपकरण अभिविन्यास में भाग लिया हो। यदि इसके बारे में आपके पास भी कोई प्रश्न हो तो कृपया अवकाश केंद्र के कर्मचारी से पूछें।
- 13 वर्ष से कम आयु के बच्चे, जब ट्रैक का उपयोग कर रहे हों तो उन्हें सक्रिय रूप से माता-पिता/अभिभावक की निगरानी में अवश्य होना चाहिए।
- 16 और अधिक उम्र के युवक को ट्रैक का उपयोग करते समय किसी भी निगरानी की आवश्यकता नहीं है। इन बड़े बच्चों को ग्रीन कार्ड, व्यायाम उपकरण अभिविन्यास या सक्रिय निगरानी की आवश्यकता नहीं है।

