

Newcomer FAQ

(Frequently Asked Questions)

Tagalog

Funding for the translation of this document provided by:



Ministry of
Advanced Education,
Employment and
Immigration

Pag-aalaga para sa iyong Mga Anak

Ang serbisyong ito ay ibinibigay upang mabantayan ang iyong anak habang ikaw ay lumalahok sa mga aktibidad na inaalok sa mga sentro sa paglilibang. **Ang mga magulang ay dapat manatili sa sentro sa paglilibang** habang ang kanilang anak ay inaalagaan ng kawani ng Siyudad sa pag-aalaga ng bata.

Ang pag-aalaga sa anak ay makukuha sa:

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

Para sa mga tiyak na petsa, oras, at gastos sa pag-aalaga sa bata, mangyaring makipag-ugnayan sa sentro sa paglilibang o tingnan ang Gabay sa Paglilibang para sa mga detalye.

Ang kawani sa Pagbibigay ng Serbisyo sa Customer na nasa harapan ng bawat Sentro sa Paglilibang ay maaari ring makatulong na sumagot sa anumang katanungan.



Mga Sanggol at Lampin sa Pool

Kung ikaw ay mayroong sanggol na nakalampin mangyaring gumamit **ng espesyal na maaaring itapon na panligong lampin**, o gumamit ng isang plastik na panty upang takpan ang lampin ng iyong sanggol. Kung ang sanggol ay dumumi sa pool, kailangang sarhan ang pool para panatilihin at linisin.

➤ Rehistrasyon para sa mga Pag-aaral sa Paglangoy

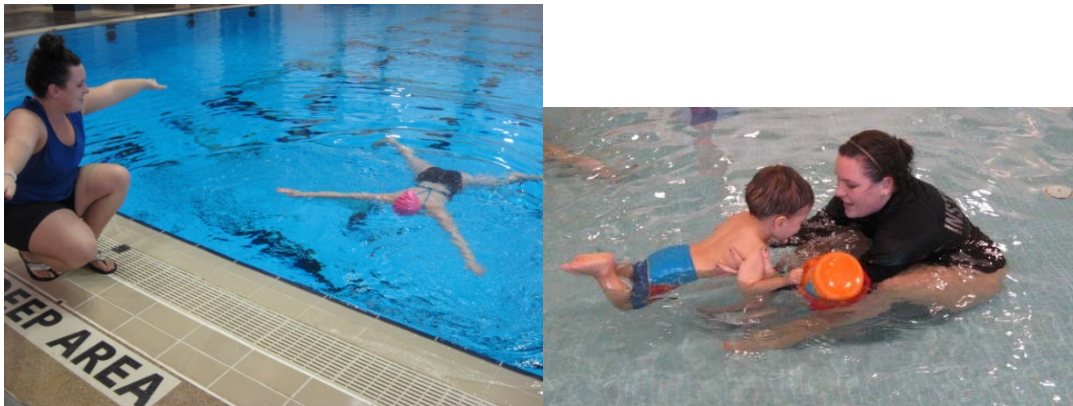
Matutulungan ka naming irehistro ang iyong anak para sa mga pag-aaral sa paglangoy. Sa Saskatoon mayroong apat na sentro sa paglilibang na mayroong pool na nasa loob:

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

Ang Siyudad ng Saskatoon ay mayroon ding apat na pool na nasa labas na bukas tuwing tag-init at nag-aalok ng mga pag-aaral sa paglangoy:

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

Kung ang iyong anak **ay kailanman ay hindi kumuha ng pag-aaral sa paglangoy**, o nagkaroon sila ng pag-aaral matagal na panahon na ang nakalipas, kami'y malugod na magbibigay ng isang **libreng pagtatasa sa pag-aaral sa paglangoy**. Tatasahin ng isang tagapagsagip ang kanilang pangunahing kakayahan sa paglangoy at tityakin ang pinamakabuting klase para sa edad at kakayahan ng iyong anak. Mangyaring makipag-ugnayan sa anumang mga sentro sa paglilibang para sa libreng serbisyong ito.



Ang patakaran para sa kaligtasan ng mga Anak sa tubig

Ang kaligtasan sa paligid ng tubig ay laging mahalaga. Upang tulungang manatiling ligtas ang mga anak nasa edad na preschool, hinihiling ng Siyudad ng Saskatoon na **sundin ng lahat ang patakarang ito:**

“Ang isang may sapat na gulang o responsableng kabataan (16 na taong gulang o mas matanda) ay dapat malapit sa, nasa isang haba ng braso, sa bawat 2 preschooler na may edad na 5 at pababa. Ang mga may sapat na gulang (o responsableng kabataan), ay kailangang bantayan ang paglalaro sa tubig at aktibidad ng preschooler.”

Ikaw ang pinakamabuting tagapangalaga sa buhay ng iyong anak!

Mga Silid para sa Pagpapalit ng Damit ng Pamilya

Ang Mga Silid para sa Pagpapalit ng Damit ng Pamilya ay magagamit upang mas madaling matulungan ng mga magulang o tagapag-alaga ang kanilang mga batang anak na kabaligtaran ng kanilang kasarian na magpalit ng damit para sa paglangoy. Halimbawa, mas pinanadadali ng Silid para sa Pagpapalit ng Damit ng Pamilya sa isang nanay/babaeng tagapag-alaga na tulungang magbihis ang kanyang batang anak na (mga) lalaki o, para tulungan ng tatay/lalaking tagapag-alaga ang kanyang batang anak na (mga) babae. Ang kapwa mga lalaki at mga babae ay gumagamit ng Mga Silid para sa Pagpapalit ng Damit ng Pamilya. Ang kapwa mga lalaki at babae ay maaaring maglakad sa parehong hallway.

Hihilingin ng kawani ng Sentro sa Paglilibang sa **mga may sapat na gulang na walang batang anak** na kabaligtaran ng kanilang kasarian, na gumagamit ng Silid para sa Pagpapalit ng Damit ng Pamilya na sa halip ay mangyaring gamitin ang pambabae o panlalaking silid sa pagpapalit.





Mga damit sa paglangoy

Mangyaring magdala ng malinis na mga damit para ipanlangoy. Ang damit na panloob at damit panlabas (iyon ay ang mga damit na sinuot mo papunta sa sentro sa paglilibang), ay hindi dapat gamitin bilang damit panlangoy.

Mga Sanggol at Lampin sa Pool

Kung ikaw ay mayroong sanggol na nakalampin mangyaring gumamit **ng espesyal na maaaring itapon na panligong lampin**, o gumamit ng isang plastik na panty upang takpan ang lampin ng iyong sanggol. Kung ang sanggol ay dumumi sa pool, kailangang sarhan ang pool para panatilihin at linisin.

Mga Patakaran sa Swimming Pool para sa Iyong Kaligtasan

- Mangyaring **maglakad** sa lugar na nasa paligid ng pool. **Huwag tumakbo.**
- Mangyaring **huwag kumain o ngumuya ng gum** sa o malapit sa pool. Maaari kang kumain sa lugar na mayroong mga mesa at upuan. Huwag ngumuya ng gum habang lumalangoy.
- Mangyaring **huwag maglagay ng tubig sa mga bato ng sauna** dahil masisira ang mga ito.
- **Bawal mag-away** sa pool.
- Ang tubig sa mababaw na dulo ng Harry Bailey Aquatic Centre at ng Shaw Centre ay hindi sapat na malalim upang sumisid dito. **Mangyaring tumalon gamit ang iyong mga paa.** Ang pagsisid ay pinahihintulutan sa malalim na dulo ng Harry Bailey Aquatic Centre at ng Shaw Centre.
- Lawson Civic Centre at Lakewood- Ang mga pool na ito ay napakababaw upang sumisid. **Tumalon gamit ang iyong mga paa** sa lahat ng lugar sa pool.
- Manatili sa mababaw na lugar ng pool kung wala kang Antas na 5 sa Paglangoy ng mga Bata o hindi maaaring lumangoy ng 50 metro. Ikaw ay dapat isang malakas na manlalangoy upang maging bahagi ng pool kung saan hindi maaabot ng iyong mga paa ang ilalim ng pool.
- Maaari kang **umupo at lumuhod sa mga nakalutang na banig.** Huwag tumayo sa mga ito dahil hindi ito ligtas.



Patakaran para sa kaligtasan sa tubig ng mga batang anak na nasa mababa sa 5 taong gulang: Ang mga anak, mula sanggol hanggang edad 5, ay dapat may kasamang may sapat na gulang, (mahigit sa 16 taong gulang), maaabot ng kanilang kamay. Kapag ang may sapat na gulang ay umalis sa tubig anumang oras, kailangang isama nila ang kanilang anak.

- Lakewood Civic Centre Water Slide:

- Maaari kang magpadulas kapag ang ilaw ay magiging berde.



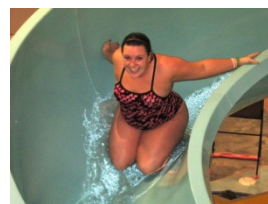
- Isang tao sa isang beses lamang ang maaaring magpadulas.



- Tumihaya o umupo na nauuna ang mga paa.



- Huwag bumaba sa slide na nauuna ang ulo.



Mainit na Tub - Pinakamaraming bilang ng tao

Ang pinakamaraming bilang ng tao, (kabilang ang mga sanggol), na maaaring manatili sa mainit na tub ay:

- Lakewood Civic Centre – 20 tao
- Harry Bailey Aquatic Centre – 12 tao
- Lawson Civic Centre – 18 tao
- Shaw Centre Family Hot Tub- 30 tao
- Shaw Centre Adult Hot Tub – 25 tao

Inirerekomendang huwag kang **magtagal ng mahigit sa 20 minuto** sa mainit na tub.



Paggamit ng Silid sa Pag-eehersisyo

Para sa kalusugan, kaligtasan at kasiyahan ng lahat:

- Maging mapitagan at magalang sa ibang taong gumagamit ng kagamitan sa silid.
- Ang pagsumpa o nakakasakit na pananalita at/o marahas o sekswal na asal ay hindi pahihintulutan.
- Magsuot ng pang-eehersisyong damit.
- Ang mga bag at dyaket na pang-atletiko ay hindi pinahihintulutan sa loob ng silid sa pag-eehersisyo. Iwanan itong nakatago sa silid para sa pagpapalit ng damit.
- Iwanan ang mga mahahalagang bagay sa tahahan. Ang mga locker ay ibinibigay, gayunman, ang Siyudad ng Saskatoon ay hindi responsable para sa mga nawala o ninakaw na mga bagay.
- Mangyaring uminom ng tubig mula sa lalagayang hindi tumatagas o hindi natatapon ang tubig.
- Kapag ang silid sa pag-eehersisyo ay abala, mangyaring limitahan ang iyong pag-eehersisyo sa 30 minuto sa mga makina para sa puso.
- Huwag ibagsak sa sahig ang mga libreng pampabigat. Mangyaring gamitin ang mga banig na malapit sa mga makina. At, ibalik ang mga pampabigat sa wastong lugar kapag natapos na.
- Pagkatapos mong gamitin ang kagamitan, mangyaring punasan ito ng isang tuwalyang papel o basahan para malinis ito sa susunod na tao.
- Kapag gumagamit ng mga libreng pampabigat o makina, pahintulutan ang ibang tao na tumulong sa iyo upang hindi ka masaktan ng mga pampabigat.



- Mangyaring hugasan ng tubig ang mga sapatos na pang-atletiko. Ang mga sandalyas o bukas na sapatos na nakita ang daliri sa paa ay hindi pinahihintulutan dahil hindi nito pinoprotektahan ang iyong mga paa.



Daan ng mga Anak/Kabataan para magamit ang Silid sa Pag-eehersisyo

- Para sa mga pangkaligtasang dahilan, ang mga anak na nasa mas mababa sa 7 taong gulang ay hindi pinahihintulutan sa silid sa pag-eehersisyo.
- Ang mga anak na nasa 7 hanggang 12 taong gulang ay pinahihintulutang magkaroon ng may nagbabantay sa paggamit ng silid sa pag-eehersisyo ngunit dapat lamang nilang gamitin ang kagamitan para sa puso, (at hindi ang mga pampabigat). Kailangang binabantayan sila ng isang magulang/tagapag-alaga.
- Ang mga kabataang nasa 13 hanggang 15 taong gulang, ay pinahihintulutan lamang na walang bantay sa paggamit ng silid sa pag-eehersisyo kung mayroon silang Leisure Service Department Youth Weight Room Card, (kilala rin bilang 'Green Card').
- Ang mga kabataang nasa 16 taong gulang at mas matanda pa ay hindi na kailangang bantayan sa silid sa pag-eehersisyo.

Mga Gabay para sa Kabataan upang Gamitin ang Track

- Ang kabataang nasa mahigit sa 13 taong gulang ay maaaring gamitin ang track ng hindi binabantayan, ngunit kailangan nilang magkaroon ng 'Green Card', o sila dapat ay nakalahok na sa isang Pag-aangkop ng Kagamitan sa Pag-eehersisyo. Kung ikaw ay may mga katanungan tungkol dito, mangyaring tanungin ang kawani ng Sentro sa Paglilibang.
- Ang mga batang nasa mababa sa 13 taong gulang, ay kailangang aktibong binabantayan ng isang magulang/tagapag-alaga habang ginagamit nila ang track.
- Ang mga kabataang nasa 16 taong gulang ay hindi na kailangan ng bantyan habang ginagamit nila ang track. Ang mas nakakatandang kabataang ito ay hindi na kailangan ng Green Card, Pag-aangkop ng Kagamitan sa Pag-eehersisyo o aktibong pagbabantay.



YOUTH WEIGHT ROOM CARD

 Name: _____
Age: _____

City of Saskatoon

This card entitles the bearer to use the fitness rooms noted below without supervision:

Harry Bailey Aquatic Ctr. – Cosmo Civic Ctr.
Lakewood Civic Ctr. – Lawson Civic Ctr.
Saskatoon Field House – Shaw Centre