RICHMOND AQUATIC SERVICES

Impormasyon at Mga Alituntunin

Ang polyetong ito ay inilaan upang magbigay sa inyo ng impormasyon tungkol sa aming mga pangunahing alituntunin para sa kaligtasan at kasiyahan ng lahat ng bumibisita sa pasilidad. Hindi man ito isang kumpletong listahan ng lahat ng mga alituntunin sa pasilidad, ang mga sumusunod na impormasyon ay naka-pokus sa mga pinaka-karaniwang mga katanungan at alalahanin. Hinihiling namin na sundin ninyo ang mga alituntunin kapag ginagamit ang pasilidad. Mangyaring maging magalang sa ibang mga customer at mga staff sa panahon ng inyong pagbisita.

MINORU AQUATIC CENTRE

7560 Minoru Gate
Richmond, BC V6Y 1R9
604-238-8020

watermania

14300 Entertainment Blvd.
Richmond, BC V6W 1K3
604-448-5353

www.richmond.ca/aquatics

email: aquatics@richmond.ca

City of Richmond
6911 No. 3 Road, Richmond, BC V6Y 2C1
Telepono: 604-276-4000
www.richmond.ca

Richmond Aquatic Services Information and Guidelines [Filipino]

RICHMOND Aquatics

Richmond

PAGTANGGAP (ADMISSIONS)

- Ang mga bata na wala pang 7 taong gulang ay dapat sinasamahan sa tubig at manatiling abot-kamay ng isang responsableng tao na hindi bababa sa 16 taong gulang.

MGA SILID-BIHISAN

- Ang mga batang lalaki na mahigit sa 6 na taong gulang ay hindi pinahihintulutan sa mga silid-bihisan ng kababaihan.
- Ang mga batang babae na mahigit sa 6 na taong gulang ay hindi pinahihintulutan sa mga silid-bihisan ng kalalakihan.
- Ang Minoru Aquatic Centre ay walang pampamilyang silid-bihisan. Gayunpaman, para sa mga magulang na may mga anak na kailangan ng lugar upang matulungan ang kanilang anak na magpalit ng damit, ang first aid room sa Minoru pool deck ay maaaring gamitin kapag inyong hiniling.
- Ang Watermania ay may mga pampamilyang silid-bihisan.

APARADOR (LOCKERS)

- Dahil may panganib na magkanakawan sa mga locker ng silid-bihisan, ang lahat ay mahigpit na pinapayuhan na hindi dapat mag-iwan sa mga locker nang mga pitaka, susi, telepono, alahas at iba pang mga mahalagang bagay. May mga maliliit na locker na pwedeng gamitin sa may harapan ng admissions counter (at sa deck ng pool sa may Watermania)
- Ang mga locker ay kailangan ng barya upang gumana.
  - Para sa mga mahalagang bagay, ang maliit na locker ay $.25 (1 quarter).
  - Para sa mga locker sa silid-bihisan, ang malaking locker ay $.50 (2 quarter).

DUTSA (SHOWERS)

- Mangyaring magsabon at maligo sa dutsa bago magpunta sa pool.
- Kung may ibang mga naghihintay para gumamit ng dutsa, mangyaring limitahan ang oras ng iyong paggamit bilang paggalang sa iba.

KALUSUGAN AT KALINISAN

- Pakiusap, bawal ang dumura o suminga kahit saan sa pasilidad.
- Pakiusap, bawal ang mga nakasapatos sa pool deck, maliban sa mga sumusunod:
  - Sa Watermania, mula sa mga silid-bihisan hanggang sa mga bleachers.
  - Sa Minoru Aquatic Centre, mula sa mga silid-bihisan hanggang sa viewing room.
- Ang mga pagkain, inumin, gum, at/o mga baso ay hindi pinahihintulutan sa pool deck.

SAUNA AT MGA STEAM ROOM

- Umupo o tumayo lamang, huwag humiga.
- Maging magalang sa iba; magsalita ng mahina habang nasa lugar ng pagpapahinga.
- Iwasan ang paggamit ng mga mahalimuyak na oil, losyon o conditioner.
- Ang pagbuhos ng tubig sa mga bato sa sauna o sa steam room sensor ay hindi pinahihintulutan.
- Pagkatapos gumamit, mag-shower muna ng malamig na tubig bago gumamit ng anumang pool.
- Para sa kaligtasan, limitahan sa 8-10 minuto ang iyong oras sa sauna at steam room.

MGA WHIRL POOL AT TEACH POOL

- Limitahan ang oras ng iyong paggamit ng jets kung may mga naghihintay na iba.
- Maging magalang sa sinumang naunang naghintay, kung nais mong gumamit ng jets.
- Para sa kaligtasan, limitahan sa 8-10 minuto ang iyong paggamit sa whirl pools.

TAMANG ASAL SA LENGTH SWIMMING

- Lumangoy sa lane na pinaka-angkop para sa iyong bilis.
- Manatili sa kanan maliban kung nais lumampas, at huwag huminto o magtipon-tipon sa dulo ng lane.
- Kung madalas kang malampasan, lumipat sa mas naaangkop na lane.

MGA WATER SLIDES

- Ang mga nagpapa-slide ay dapat 7 taong gulang o mahigit pa, at nasa karapat-dapat na taas.
- Isa-isa ang pagpapa-slide. Ang "magkakalong na pagsakay" ng magulang at anak ay hindi pinahihintulutan.

SILID NA PANG- EHERSISYO (EXERCISE ROOM/FITNESS CENTRE)

- Tanging malinis na sapatos na pang-athletic ang pinahihintulutan. Ang sandalyas, botang pantrabaho o open toed /backed na mga sapatos ay hindi pinahihintulutan.
- Angkop na kasuotang pang-fitness ang kailangan. hal: t-shirt, pang-golf o active-wear shirt, at shorts o pantalon na hindi maluwag ang sintas. Bawal ang bathing suit, mga sando o maong na pantalon.
- Ang limit na oras sa cardio machine ay 25 minuto (Watermania) at 20 minuto (Minoru) kasama ang warm up at cool down kapag may naghihintay na iba. Mangyaring gamitin ang sign-up board na nasa silid.
- Ang minimum na edad at oryentasyon sa pamamaraan ay matatagpuan sa parehong pasilidad.

MGA KLASE PARA SA FITNESS

- Mangyaring kumpletuhin muna ang isang pormularyo ng PAR Q bago dumalo ng klase.
- Dumating ng nasa oras sa lahat ng mga klase upang makapag-warm up ng sapat.
- Maging maunawain sa ibang mga kalahok at instruktor —-panatilihing limitado ang pagsasalita.

Salamat sa iyong paglalaan ng panahon upang basahin ang polyetong ito. Kung mayroon kang anumang mga katanungan o mga puna, mangyaring huwag mag-atubiling magtanong sa sinuman sa aming mga aquatic staff..

Sana ay masiyahan kayo sa pagbisita sa pool!