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

ਈਮੇਲ: aquatics@richmond.ca

City of Richmond

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

Richmond Aquatic Services Information and Guidelines [Punjabi]

ਰਿਚਮੰਡ ਅਕੂਐਟਿਕ ਸਰਵਿਸਿਜ਼

ਜਾਣਕਾਰੀ ਅਤੇ ਸੇਧਾਂ

ਇਸ ਬਰੋਸ਼ਰ ਦਾ ਮਕਸਦ ਤੁਹਾਨੂੰ ਉਨ੍ਹਾਂ ਮੁਢਲੀਆਂ ਸੇਧਾਂ (ਗਾਈਡਲਾਈਨਾਂ) ਬਾਰੇ ਜਾਣਕਾਰੀ ਦੇਣਾ ਹੈ ਜਿਹੜੀਆਂ ਅਸੀਂ ਇੱਥੇ ਆਉਣ ਵਾਲੇ ਹਰ ਵਿਅਕਤੀ ਦੀ ਸੁਰੱਖਿਆ ਅਤੇ ਆਨੰਦ ਲਈ ਬਣਾਈਆਂ ਹੋਈਆਂ ਹਨ। ਭਾਵੇਂ ਕਿ ਇਹ ਸਾਰੀਆਂ ਸੇਧਾਂ ਦੀ ਮੁਕੰਮਲ ਲਿਸਟ ਨਹੀਂ ਹੈ, ਅੱਗੇ ਲਿਖੀ ਜਾਣਕਾਰੀ ਜ਼ਿਆਦਾ ਆਮ ਪੁੱਛੇ ਜਾਂਦੇ ਸਵਾਲਾਂ ਅਤੇ ਸਰੋਕਾਰਾਂ ਬਾਰੇ ਦੱਸਦੀ ਹੈ। ਅਸੀਂ ਤੁਹਾਨੂੰ ਕਹਿੰਦੇ ਹਾਂ ਕਿ ਇਸ ਸਥਾਨ ਦੀ ਵਰਤੋਂ ਕਰਨ ਵੇਲੇ ਤੁਸੀਂ ਇਨ੍ਹਾਂ ਸੇਧਾਂ ਦੀ ਪਾਲਣਾ ਕਰੋ। ਆਪਣੀ ਫੇਰੀ ਦੌਰਾਨ ਕਿਰਪਾ ਕਰਕੇ ਹੋਰ ਗਾਹਕਾਂ ਅਤੇ ਸਟਾਫ ਦਾ ਆਦਰ ਕਰੋ।

RICHMOND Aquatics

Richmond

ਦਾਖਲੇ

- 7 ਸਾਲ ਤੋਂ ਘੱਟ ਉਮਰ ਦੇ ਬੱਚਿਆਂ ਦੇ ਨਾਲ ਪਾਣੀ ਵਿਚ ਘੱਟੋ ਘੱਟ 16 ਸਾਲ ਦੀ ਉਮਰ ਦਾ ਕੋਈ ਵਿਅਕਤੀ ਹੋਣਾ ਜ਼ਰੂਰੀ ਹੈ ਅਤੇ ਉਸ ਦਾ ਬੱਚੇ ਕੋਲ ਬਾਂਹ ਦੀ ਪਹੁੰਚ ਦੇ ਵਿਚ ਵਿਚ ਰਹਿਣਾ ਜ਼ਰੂਰੀ ਹੈ।

ਕੱਪੜੇ ਬਦਲਣ ਵਾਲੇ ਕਮਰੇ

- 6 ਸਾਲ ਤੋਂ ਜ਼ਿਆਦਾ ਉਮਰ ਦੇ ਮੁੰਡਿਆਂ ਨੂੰ ਔਰਤਾਂ ਦੇ ਚੇਂਜ ਰੂਮਾਂ ਵਿਚ ਜਾਣ ਦੀ ਆਗਿਆ ਨਹੀਂ ਹੈ।
- 6 ਸਾਲ ਤੋਂ ਜ਼ਿਆਦਾ ਉਮਰ ਦੀਆਂ ਕੁੜੀਆਂ ਨੂੰ ਮਰਦਾਂ ਦੇ ਚੇਂਜ ਰੂਮਾਂ ਵਿਚ ਜਾਣ ਦੀ ਆਗਿਆ ਨਹੀਂ ਹੈ।
- ਮੀਨੋਰੂ ਅਕੂਐਟਿਕ ਸੈਂਟਰ ਵਿਚ ਪਰਿਵਾਰ ਲਈ ਚੇਂਜ ਰੂਮ (ਕੱਪੜੇ ਬਦਲਣ ਲਈ ਕਮਰੇ) ਨਹੀਂ ਹਨ। ਪਰ, ਛੋਟੇ ਬੱਚਿਆਂ ਵਾਲੇ ਮਾਪਿਆਂ ਲਈ, ਜਿਨ੍ਹਾਂ ਨੂੰ ਆਪਣੇ ਬੱਚੇ ਦੇ ਕੱਪੜੇ ਬਦਲਣ ਵਿਚ ਮਦਦ ਲਈ ਕਿਸੇ ਥਾਂ ਦੀ ਲੋੜ ਹੁੰਦੀ ਹੈ, ਬੇਨਤੀ ਕਰਨ 'ਤੇ ਮੀਨੋਰੂ ਪੂਲ ਡੈੱਕ 'ਤੇ ਫਸਟ ਏਡ ਰੂਮ ਪ੍ਰਦਾਨ ਕੀਤਾ ਜਾ ਸਕਦਾ ਹੈ।
- ਵਾਟਰਮਾਨੀਆ ਵਿਚ ਪਰਿਵਾਰ ਲਈ ਚੇਂਜ ਰੂਮ ਹਨ।

ਲੌਕਰ

- ਚੇਂਜ ਰੂਮ ਲੌਕਰਾਂ ਵਿੱਚੋਂ ਚੋਰੀ ਹੋਣ ਦੇ ਖਤਰੇ ਕਾਰਨ, ਗਾਹਕਾਂ ਨੂੰ ਪੁਰਜ਼ੋਰ ਸਲਾਹ ਦਿੱਤੀ ਜਾਂਦੀ ਹੈ ਕਿ ਉਹ ਆਪਣੇ ਬਟੂਏ, ਪਰਸ, ਚਾਬੀਆਂ, ਫੋਨ, ਗਹਿਣੇ ਜਾਂ ਹੋਰ ਕੀਮਤੀ ਚੀਜ਼ਾਂ ਲੌਕਰਾਂ ਵਿਚ ਨਾ ਛੱਡਣ। ਕੀਮਤੀ ਚੀਜ਼ਾਂ ਲਈ ਛੋਟੇ ਲੌਕਰ ਫਰੰਟ ਅਡਮਿਸ਼ਨਜ਼ ਕਾਊਂਟਰ ਕੋਲ (ਅਤੇ ਵਾਟਰਮਾਨੀਆ ਵਿਚ ਪੂਲ ਡੈੱਕ 'ਤੇ) ਹਨ।
- ਲੌਕਰ ਭਾਨ ਨਾਲ ਚੱਲਦੇ ਹਨ।
  - ਛੋਟੇ ਲੌਕਰ ਦਾ ਖਰਚਾ 25 ਸੈਂਟ (1 ਚਵਾਨੀ)
  - ਚੇਂਜ ਰੂਮ ਦੇ ਵੱਡੇ ਲੌਕਰਾਂ ਦਾ ਖਰਚਾ 50 ਸੈਂਟ (2 ਚਵਾਨੀਆਂ)।

ਸ਼ਾਵਰ

- ਪੂਲ ਵਿਚ ਵੜਨ ਤੋਂ ਪਹਿਲਾਂ ਕਿਰਪਾ ਕਰਕੇ ਸਾਬਣ ਲਾ ਕੇ ਸ਼ਾਵਰ ਲਵੋ।
- ਜਦੋਂ ਹੋਰ ਲੋਕ ਸ਼ਾਵਰ ਦੀ ਉਡੀਕ ਕਰ ਰਹੇ ਹੋਣ ਤਾਂ ਕਿਰਪਾ ਕਰਕੇ ਸ਼ਾਵਰ ਵਿਚ ਹੋਣ ਵੇਲੇ ਦੂਜੇ ਲੋਕਾਂ ਦਾ ਖਿਆਲ ਰੱਖੋ।

ਸਿਹਤ ਅਤੇ ਸਫਾਈ

- ਕਿਰਪਾ ਕਰਕੇ ਕਿਤੇ ਵੀ ਥੁੱਕੋ ਨਾ ਜਾਂ ਨੱਕ ਸਾਫ ਨਾ ਕਰੋ।
- ਕਿਰਪਾ ਕਰਕੇ ਅੱਗੇ ਲਿਖੇ ਤੋਂ ਇਲਾਵਾ, ਪੂਲ ਡੈੱਕ 'ਤੇ ਸਟਰੀਟ ਵਾਲੇ ਸ਼ੂਅ ਨਾ ਪਾਉ:
  - ਵਾਟਰਮਾਨੀਆ ਵਿਖੇ, ਚੇਂਜ ਰੂਮਾਂ ਤੋਂ ਬਲੀਚਰਜ਼ ਤੱਕ।
  - ਮੀਨੋਰੂ ਅਕੂਐਟਿਕ ਸੈਂਟਰ ਵਿਚ ਚੇਂਜ ਰੂਮਾਂ ਤੋਂ ਦੇਖਣ ਵਾਲੇ ਰੂਮ ਤੱਕ।
- ਪੂਲ ਡੈੱਕ 'ਤੇ ਖਾਣਾ, ਪੀਣ ਵਾਲੀਆਂ ਚੀਜ਼ਾਂ, ਗਮ, ਅਤੇ/ਜਾਂ ਗਲਾਸ ਲਿਜਾਣ ਦੀ ਆਗਿਆ ਨਹੀਂ ਹੈ।

ਸੌਨਾ ਅਤੇ ਸਟੀਮ ਰੂਮ

- ਸਿਰਫ ਬੈਠੋ ਜਾਂ ਖੜ੍ਹੇ ਹੋਵੋ, ਲੰਮੇ ਨਾ ਪਉ।
- ਦੂਜਿਆਂ ਦਾ ਖਿਆਲ ਰੱਖੋ; ਇਨ੍ਹਾਂ ਆਰਾਮਦੇਹ ਥਾਂਵਾਂ ਵਿਚ ਹੋਣ ਦੌਰਾਨ ਹੌਲੀ ਹੌਲੀ ਬੋਲੋ।
- ਮਹਿਕ ਵਾਲੇ ਤੇਲ, ਲੋਸ਼ਨ ਜਾਂ ਕੰਡੀਸ਼ਨਰ ਲਾਉਣ ਤੋਂ ਪਰਹੇਜ਼ ਕਰੋ।
- ਸੌਨਾ ਰੌਕਾਂ 'ਤੇ ਜਾਂ ਸਟੀਮ ਰੂਮ ਸੈਂਸਰਾਂ 'ਤੇ ਪਾਣੀ ਪਾਉਣ ਦੀ ਆਗਿਆ ਨਹੀਂ ਹੈ।
- ਵਰਤਣ ਤੋਂ ਬਾਅਦ, ਕਿਸੇ ਵੀ ਪੂਲ ਵਿਚ ਵੜਨ ਤੋਂ ਪਹਿਲਾਂ ਠੰਢਾ ਸ਼ਾਵਰ ਲਵੋ।
- ਸੇਫਟੀ ਲਈ, ਸੌਨਾ ਅਤੇ ਸਟੀਮ ਰੂਮਾਂ ਵਿਚ ਹੋਣ ਦੇ ਸਮੇਂ ਨੂੰ 8-10 ਮਿੰਟਾਂ ਤੱਕ ਸੀਮਤ ਰੱਖੋ।

ਵਰਲ ਪੂਲ ਅਤੇ ਟੀਚ ਪੂਲ

- ਜਦੋਂ ਹੋਰ ਲੋਕ ਉਡੀਕ ਕਰ ਰਹੇ ਹੋਣ ਤਾਂ ਜੈੱਟਸ 'ਤੇ ਆਪਣਾ ਸਮਾਂ ਸੀਮਤ ਕਰੋ।
- ਜੈੱਟਸ 'ਤੇ ਆਪਣੀ ਵਾਰੀ ਲੈਣ ਵੇਲੇ, ਲੰਮਾ ਸਮਾਂ ਉਡੀਕ ਕਰਨ ਵਾਲੇ ਲੋਕਾਂ ਦਾ ਖਿਆਲ ਰੱਖੋ।
- ਸੇਫਟੀ ਲਈ, ਵਰਲ ਪੂਲਾਂ ਵਿਚ ਹੋਣ ਦੇ ਸਮੇਂ ਨੂੰ 8-10 ਮਿੰਟਾਂ ਤੱਕ ਸੀਮਤ ਰੱਖੋ।

ਤਰਨ ਦੇ ਨੇਮ

- ਉਸ ਲੇਨ ਵਿਚ ਤਰੋ ਜਿਹੜੀ ਤੁਹਾਡੀ ਰਫਤਾਰ ਲਈ ਸਭ ਤੋਂ ਢੁਕਵੀਂ ਹੋਵੇ।
- ਜੇ ਅਗਾਂਹ ਨਹੀਂ ਲੰਘਣਾ ਤਾਂ ਸੱਜੇ ਰਹੋ, ਅਤੇ ਲੇਨ ਦੇ ਅੰਤ 'ਤੇ ਰੁਕੋ ਨਾ ਜਾਂ ਇਕੱਠੇ ਨਾ ਹੋਵੋ।
- ਜੇ ਤੁਹਾਡੇ ਤੋਂ ਅਕਸਰ ਅੱਗੇ ਲੰਘਿਆ ਜਾ ਰਿਹਾ ਹੋਵੇ ਤਾਂ ਹੋਰ ਢੁਕਵੀਂ ਲੇਨ ਵਿਚ ਜਾਉ।

ਵਾਟਰ ਸਲਾਈਡਜ਼

- ਤਿਲਕਣ ਵਾਲਿਆਂ ਦੀ ਉਮਰ 7 ਸਾਲ ਜਾਂ ਜ਼ਿਆਦਾ ਹੋਣੀ ਜ਼ਰੂਰੀ ਹੈ ਅਤੇ ਉਚਾਈ ਘੱਟੋ ਘੱਟ 'ਤੇ ਹੋਣੀ ਜ਼ਰੂਰੀ ਹੈ।
- ਸਲਾਈਡ ਵਿਚ ਇਕ ਵੇਲੇ ਸਿਰਫ ਇਕ ਵਿਅਕਤੀ। ਮਾਪੇ ਅਤੇ ਬੱਚੇ ਦੀ "ਦੋਹਰੀ ਰਾਈਡਿੰਗ" ਦੀ ਆਗਿਆ ਨਹੀਂ ਹੈ।

ਕਸਰਤ ਲਈ ਕਮਰਾ/ਫਿਟਨੈੱਸ ਸੈਂਟਰ

- ਸਿਰਫ ਸਾਫ ਐਥਲੈਟਿਕ ਜੁੱਤੀਆਂ ਦੀ ਆਗਿਆ ਹੈ। ਸੈਂਡਲ, ਕੰਮ ਵਾਲੇ ਬੂਟ ਜਾਂ ਖੁਲ੍ਹੇ ਪੰਜੇ/ਉਲਟੇ ਬੂਟਾਂ ਦੀ ਆਗਿਆ ਨਹੀਂ ਹੈ।
- ਢੁਕਵੇਂ ਕੱਪੜੇ ਪਾਉਣ ਦੀ ਮੰਗ ਕੀਤੀ ਜਾਂਦੀ ਹੈ। ਜਿਵੇਂ ਟੀ-ਸ਼ਰਟ, ਗੋਲਫ ਜਾਂ ਐਕਟਿਵ-ਵੀਅਰ ਸ਼ਰਟ, ਅਤੇ ਨਿੱਕਰਾਂ ਜਾਂ ਪੈਂਟਾਂ ਜਿਨ੍ਹਾਂ ਦੀਆਂ ਤਣੀਆਂ ਢਿੱਲੀਆਂ ਨਾ ਹੋਣ। ਕਿਰਪਾ ਕਰਕੇ ਨਹਾਉਣ ਵਾਲੇ ਸੂਟ, ਬੁਨੈਣਾਂ ਜਾਂ ਜੀਨਾਂ ਨਹੀਂ।
- ਜਦੋਂ ਹੋਰ ਲੋਕ ਉਡੀਕ ਕਰ ਰਹੇ ਹੋਣ ਤਾਂ ਕਾਰਡੀਓ ਮਸ਼ੀਨ ਲਈ ਹੱਦ 25 ਮਿੰਟ (ਵਾਟਰਮਾਨੀਆ) ਅਤੇ 20 ਮਿੰਟ (ਮੀਨੋਰੂ) ਹੈ ਜਿਸ ਵਿਚ ਗਰਮ ਹੋਣ ਅਤੇ ਠੰਢੇ ਹੋਣ ਦਾ ਸਮਾਂ ਵੀ ਸ਼ਾਮਲ ਹੈ। ਕਿਰਪਾ ਕਰਕੇ ਕਮਰੇ ਵਿਚ ਸਾਈਨ-ਅੱਪ ਬੋਰਡ ਦੀ ਵਰਤੋਂ ਕਰੋ।
- ਦੋਨਾਂ ਸਥਾਨਾਂ 'ਤੇ ਘੱਟੋ ਘੱਟ ਉਮਰ ਅਤੇ ਜਾਣਕਾਰੀ ਹੋਣ ਦੀਆਂ ਸ਼ਰਤਾਂ ਲਾਗੂ ਹਨ।

ਤੰਦਰੁਸਤੀ ਦੀਆਂ ਕਲਾਸਾਂ

- ਕਲਾਸ ਲਾਉਣ ਤੋਂ ਪਹਿਲਾਂ ਕਿਰਪਾ ਕਰਕੇ ਪੀ ਏ ਆਰ ਪ੍ਰਸ਼ਨਾਵਲੀ ਫਾਰਮ ਪੂਰਾ ਕਰੋ।
- ਢੁਕਵੇਂ ਤਰੀਕੇ ਨਾਲ ਗਰਮ ਹੋਣ ਲਈ ਸਾਰੀਆਂ ਕਲਾਸਾਂ ਵਿਚ ਸਮੇਂ ਸਿਰ ਪਹੁੰਚੋ।
- ਹਿੱਸਾ ਲੈਣ ਵਾਲੇ ਹੋਰ ਲੋਕਾਂ ਅਤੇ ਸਿਖਲਾਈ ਦੇਣ ਵਾਲੇ ਦਾ ਖਿਆਲ ਰੱਖੋ – ਗੱਲਾਂ ਘੱਟ ਤੋਂ ਘੱਟ ਕਰੋ।

ਇਸ ਬਰੋਸ਼ਰ ਨੂੰ ਪੜ੍ਹਨ ਖਾਤਰ ਆਪਣਾ ਸਮਾਂ ਕੱਢਣ ਲਈ ਤੁਹਾਡਾ ਧੰਨਵਾਦ। ਜੇ ਤੁਹਾਡੇ ਮਨ ਵਿਚ ਕੋਈ ਵੀ ਸਵਾਲ ਜਾਂ ਵਿਚਾਰ ਹੋਵੇ ਤਾਂ ਕਿਰਪਾ ਕਰਕੇ ਬੇਝਿਜਕ ਸਾਡੇ ਸਟਾਫ ਦੇ ਕਿਸੇ ਵੀ ਮੈਂਬਰ ਤੋਂ ਪੁੱਛੋ।

ਪੂਲ ਵਿਚ ਆਪਣੀ ਫੇਰੀ ਦਾ ਆਨੰਦ ਮਾਣੋ!