

Nepali

## तपाईंको स्थानिय स्विमिङ्ग पुल(पौडी खेल्ने स्थान)मा जानुहुँदा

तपाईंको स्थानिय पौडी खेल्ने स्थान(पोखरी), जसलाई एक जलीय केन्द्रको रूपमा पनि चिनिन्छ, यो पौडी खेल्न सिक्नको लागि र पानीका गतिविधिहरूसँग परिचित हुन सबैभन्दा सुरक्षित ठाउँ हो, किनकि तिनीहरूले पौडी खेल्ने कक्षाहरूको कृयाकलाप गर्छन् र तपाईंलाई सहयोग गर्न योग्य लाइफगार्डहरू हुन्छन्। सामुद्रिक तट वा नदीमा जानु अघि तपाईं र तपाईंको परिवारले पौडी खेल्न सिक्नु महत्त्वपूर्ण हुन्छ। **पौडी एउटा कला हो जसले तपाईं वा परिवारका सदस्यहरूको जीवन बचाउन सक्छ।**

### > पुलमा जानु अगाडी

मेरो स्थानिय पुल कहाँ पत्तालगाउन सक्दछु?

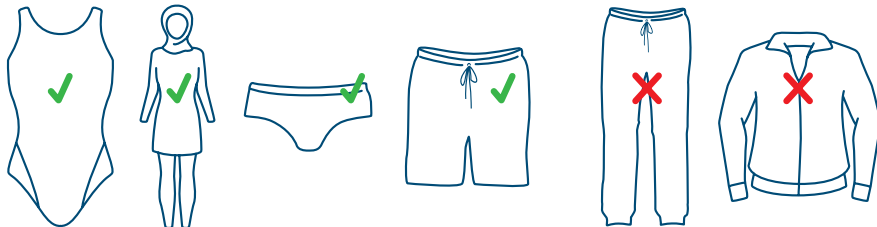
तपाईंको ईलाकाको पुलहरूको बारेमा पत्ता लगाउनको लागि **स्थानिय परिषद(काउन्सिल)को वेबसाईटमा जानुहोला।**

पुल सम्म कसरी जाने बारेमा जानकारीहरू मैले कहाँ हासिल गर्न सक्दछु?

यदि सार्वजनिक यातायात प्रयोग गर्दै हुनुहुन्छ भने, तपाईं [transportnsw.info](http://transportnsw.info) मा हेर्न सक्नुहुनेछ जहाँ तपाईंको सार्वजनिक यातायात मार्ग पत्ता लगाउन तपाईं यात्रा योजनाकार प्रयोग गर्न सक्नुहुनेछ। वैकल्पिक रूपमा, तपाईं याप्स "गुगल नक्सा" सहयोगी पाउन सक्नुहुन्छ।

मैले के पहिरनु पर्नेछ?

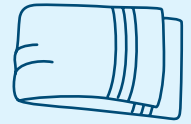
राम्रोसँग फिट भएको लाइक्रा स्विमसुइट जुन प्राय जसो खेलकुद स्टोरहरूमा खरिद गर्न सकिन्छ। धेरै सामान्य विकल्पहरू अब उपलब्ध छन्। सडकमा पहिरनुहुने वस्त्रहरू जस्तै लेगिंगहरू, अंडरवियर, टी-शर्ट र जीन्स उचित हुँदैन किनकि तिनीहरू भिजेपछि गह्रुङ्गो हुन सक्छन् र डुब्ने जोखिम बढाउन सक्छ।



तपाईं राम्रोसँग फिटहुने **चश्माको जोडी** (पौडी चश्मा) लगाएको छनौट गर्न सक्नुहुन्छ र एउटा **पौडी टोपी**। चश्माहरू अनिवार्य छैनन्, तर तिनीहरूले तपाईंको आँखा सुरक्षित गर्न सक्छन्। तपाईंको पौडीमा स्विमिंग क्याप्स अनिवार्य हुन सक्छ। उनीहरूको नीति जान्नको लागि तपाईंको पूलमा सम्पर्क गर्नुहोस्।

मैले क ल्याउनु पर्दछ?

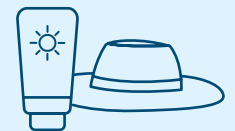
तौलिया



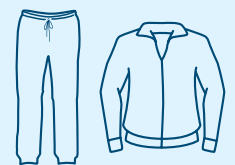
चश्माको जोडी  
(पौडी चश्मा)



बाहिरको  
पुलकोलागि  
घाममा लगाउने  
क्रिम र ह्याट



पौडिखेलेपछि  
लगाउनको लागि  
सुख्खा कपडा



व्यक्तिगत औषधी  
(जस्तै ईन्हेलर)



## > पुलमा

लाईफगार्डहरू को हुन्?

उनीहरूको "Lifeguard" (लाईफगार्ड) लेखिएको पोशाक हुनेछ

लाईफगार्डले के गर्दछन्?

लाईफगार्डले तपाईंलाई मद्दत गर्दछ, प्रश्रहरूको उत्तर दिनेछन्, र तपाईं र तपाईंको परिवारलाई सुरक्षित राख्नेछन्। उनीहरूलाई प्राथमिक उपचार र सीपीआर सीपमा प्रशिक्षण दिइएको हुन्छ। यो महत्त्वपूर्ण छ कि तपाईं उनीहरूको निर्देशनहरू पालना गर्नुहोस्। यद्यपि लाइफगार्डसले तपाईंको बच्चाहरू तपाईंका लागि अवलोकन गर्न सक्दैनन्। तपाईंले पूलमा रहनु हुँदा आफ्ना बच्चाहरूलाई सधैं हेरिनुपर्छ।

पुलमा मैले मेरो बालबालिकालाई कसरी सुरक्षित राख्न सक्नेछु?

तपाईंका बच्चाहरूलाई सधैं हेर्नुहोस् – हामी यसलाई पानी वरिपरि बच्चाहरूको निरीक्षण भन्दछौं। बच्चाहरूलाई तपाईंको पूर्ण ध्यानकर्षणको आवश्यक हुन्छ, पुलमा रहनुहुँदाको सबै समयमा। कुनै कुरामा नभुल्लिनुहोला, आफ्नो फोनबाट टाढा रहनुहोस् र अवलोकन गरिरहनुहोस्।

बालबालिकाहरूलाई निग्रानी राख्दाको गाईडलाईनहरू:



०-५ वर्ष उमेरका र पौडी खेल नजान्नेहरू:  
**हात-पाखुराले भेट्ने दुरीमा रहनुहोला**



६-१० वर्ष उमेरका र थोरै पौडी खेल्नेहरू:  
**सधैं निकटतमा, तत्परताका साथ र हेरिनुहोला**



११-१४ वर्ष उमेरकाहरू:  
**सधैंजसो हेरिनुहोला**

हामफाल्ने पुलको सुरक्षित गहिराई कति हो?

हरेक पोखरीमा डाइभिगको लागि बिभिन्न नियमहरू हुनेछन्, तर तपाईंले २ मिटर भन्दा कम गहिराई पोखरीमा हामफाल्नु हुँदैन। त्यहाँ पुलको छेउमा प्रायः संङकेतहरू हुन्छन् जसले तपाईंलाई पानीको गहिराई बताउँदछन्। यदि तपाईं थोरै पानीमा हामफाल्नुभयो भने पनि, तपाईंलाई गम्भीर चोटपटक लाग्न सक्छ, जस्तै टाउको वा मेरुदण्डमा चोटपटक। तपाईंले गहिरो पानीमा पानी कहिल्यै पस्नु हुँदैन भनेर सम्झनु पर्छ जुन तपाईंको पौडी खेल्ने क्षमताको लागि धेरै गहिरो छ।



पोखरीमा मैले कस्ता सुविधाहरू पाउन सक्छु?

सबै पोखरी फरक हुन्छन् तर सबै केन्द्रहरूमा लुगा फेर्ने कोठा र बाथरूम हुन्छन्। थप जानकारीको लागि पूल वेबसाइटमा हेर्नुहोला।

के पुलमा प्रार्थाना गर्ने स्थान हुन्छन्?

प्रायजसो पुलहरूमा प्रार्थानाको कोठा हुँदैनन्। तपाईंको के वैकल्पिक उपायहरू छन् कर्मचारी संग कुरा गर्नुहोला।

के म पुलमा BBQ ल्याउन सक्दछु?

केही पुलहरूमा पिकनिक र BBQ क्षेत्रहरू हुन्छन्। प्रत्येक पोखरीको बिभिन्न नियम हुन्छन्। पत्ता लगाउन, तिनीहरूको वेबसाइटमा हेर्नुहोस् वा तपाईं पुग्नु अघि फोन गर्नुहोस्।

## > स्विमिङ्ग कक्षा(पाठ)हरू

स्विमिङ्ग पाठहरूकोलागि कहाँ भर्ना गर्न सक्दछु?

बच्चाहरू र वयस्कहरूको लागि उनीहरूको पौडी स्कूलको बारेमा पत्ता लगाउन, तपाईंको स्थानीय पुललाई सम्पर्क गर्नुहोस् वा उनीहरूको वेबसाइटमा जानुहोस्।

यदि म मेरा बच्चाहरूको लागि पौडी खेल्ने पाठ लिन खर्च गर्न सकिदैन भने म के गर्न सक्छु?

१. तपाईं बिभिन्न मुल्यहरूका लागि बिभिन्न पौडी खेल्ने बिद्यालयहरूमा सोधपुछ गर्न सक्नुहुन्छ। मूल्यहरू प्रति पाठ \$१५ देखि \$२५ सम्म हुन सक्दछ
२. तपाईं सरकारको "सक्रिय बच्चाहरू(Active Kids)" कार्यक्रमको लागि योग्य हुन सक्नुहुन्छ जुन प्रत्येक वर्ष खेलकुद कार्यक्रमको लागि प्रयोग गर्न स्कूलको उमेरका बच्चाहरूका अभिभावक / हेरचाहकर्तालाई दुईवटा \$१०० को भाउचर प्रदान गर्दछ। <https://www.service.nsw.gov.au/campaign/active-kids> मा हेर्नुहोस्

म सिकन चाहान्छु तर म राम्रो संग अंग्रेजी बोल्न सकिदैन?

पौडी खेल्ने स्कूललाई सम्पर्क गर्नुहोस् र उनीहरू तपाईंलाई मद्दत गर्न सक्षम हुनेछन्। हामी एउटा "सांस्कृतिक योग्यता केन्द्र" मा भ्रमण गर्ने सल्लाह दिन्छौं जुन बहुसांस्कृतिक पृष्ठभूमिका व्यक्तिहरूसँग काम गर्नका लागि कर्मचारीहरू प्रशिक्षित हुन्छन्। यस्ता केन्द्रहरूको सूची <https://royalnsw.com.au/ABOUT/Partners/Cultural-Competence> मा प्राप्त गर्न सक्नुहुनेछ।

यदि म वा मेरा बच्चाहरू बिरामी छौं भने के म वा मेरो बच्चा पौडी खेल्ने पाठमा भाग लिन सक्दछौं?

जब तपाईं बिरामी हुनुहुन्छ त्यसबेला तपाईं पौडी खेल्नको लागि पूलमा नजानुहोस् र बिरामी भएको कम्तिमा ४८ घण्टा पानीमा पौडी खेल्नबाट परैरहनुहोला।

थप जानकारीकोलागि र पानीमा सुरक्षाको सामग्रीहरूकोलागि निम्न वेबसाइटमा हेर्नुहोला:

[royallifesaving.com.au](http://royallifesaving.com.au)



ROYAL LIFE SAVING  
AUSTRALIA

