बहुसांस्कृतिक तथ्यपत्र

वयस्कको पौडी खेल्न सिक्ने कक्षा

तपाईंको स्थानीय पौडीपोखरीहरूले विभिन्न समुदायहरूको विशेष आवश्यकताहरू पूरा गर्न वयस्कलाई पौडी खेल्न सिक्ने कार्यक्रमहरू उपलब्ध गर्छन्। तपाईंलाई सुरु गर्न मद्दत गर्न यहाँ केही जानकारी छन्।

धेरै वयस्कहरूको लागि, केवल पानीको नजिक हुँदा पनि नकारात्मक भावनाहरू उत्पन्न हुन्छन्, असुविधादेखि पक्षाघात हुने डरसम्म, किनभने उनीहरूले कहिले पौडी खेल्न सिकेका छैनन्।

पौडी खेल्ने प्राथमिकता नभएको देशबाट बसाइँ सर्नु, पोखरीमा पहुँच नहुनु वा शारीरिक अपाङ्गता कारण मानिसहरू पौडी खेल्ने सीप बिना नै वयस्क हुन्छन्।

यसले तपाईंको जीवनको गुणस्तरलाई असर गर्न सक्छ। साथै आमाबाबु र हजुरबा हजुरआमाको लागि, यसको मतलब पानीमा बच्चाहरूलाई सुरक्षित रूपमा सुपरीवेक्षण गर्न सक्षम नहुने हुनसक्छ। राम्रो कुरा सिक्न कहिल्यै ढिलो हुँदैन। र पौडी खेल्ने कक्षाहरूमा जाँदा पछि जीवनमा सबै प्रकारका फाइदाहरू ल्याउँदछ।

आफ्नो स्थानीय पौंडी पोखरी पत्ता लगाउन QR कोड स्क्यान गर्नुहोस्

पौडी खेल्ने कक्षा कहिले सञ्चालन गरिन्छ?

पौडी र पानी सुरक्षा कक्षाहरू सामान्यतया 30-45 मिनेटको हुन्छन् र विद्यालयको सत्रहरूमा वा बिदाहरूमा विशेष कार्यक्रमको रूपमा सञ्चालन गरिन्छ। दिनमा वा साँझमा कक्षा लिन जाने प्राय: विकल्पहरू छन्।

के यो सुरक्षित छ?

प्रत्येक पौडी प्रशिक्षक उच्च योग्यता भएका हुन्छन् र त्यहाँ सधैं लाइफगार्डहरू उपस्थित हुन्छन्, त्यसैले तपाईं सुरक्षित हुनुहुनेछ। पौडी खेल्न सिक्नु सबै उमेरका लागि रमाइलो अनुभव हो!

कति शुल्क लाग्छ?

प्रत्येक पौडी पोखरीका शुल्क फरक हुन्छन् तर सामान्यतया $15 देखि $25 सम्मको दायरामा हुन्छन् र कक्षाहरू निजी वा सामूहिक के हुन्छ भन्नेमा निर्भर गर्दछ।

त्यहाँ प्रार्थना गर्ने ठाउँ कतै छ?

धेरैजसो पोखरीहरूमा प्रार्थना कक्षहरू छैनन्। तपाईंका विकल्पहरू के छन् भनी पत्ता लगाउन कर्मचारीहरूसँग कुरा गर्नुहोस्।

जब तपाईं आफ्नो स्थानीय पौडी केन्द्रमा जानुहुन्छ वा सम्पर्क गर्नुहुन्छ भने निम्न प्रश्नहरू सोध्नहोस्:

- के तपाईंसँग वयस्क कक्षाहरू वा महिलाहरूको मात्र कक्षाहरू छन्?
- म कहिले बुक गर्न सक्छु?
- यदि म कक्षामा जान किनँ भने के हुन्छ?
- म कसरी कक्षाहरू पुन: बुक गर्न सक्छु?
- शुल्क कति हो?
- शुल्कहरूमा के समावेश छन्?
- के कुनै भुक्तानीका विकल्पहरू छन्?
- मैले कस्तो पौडी खेल्ने लुगा लगाउनु पर्छ?
- म के सिक्ने आशा गर्न सक्छु?
- के तपाईं पानी सुरक्षामा ध्यान दिनुहुन्छ?
- के तपाईंको केन्द्र सांस्कृतिक रूपमा सक्षम छ?
- के म सो केन्द्रको भ्रमण गर्न सक्छु?

थप जानकारीको लागि कृपया यहाँ जानुहोस्:

drowningprevention.org.au/multiculturalcommunities

ROYAL LIFE SAVING NEW SOUTH WALES | NSW GOVERNMENT