

# ਜੀ ਆਇਆਂ

ਸਵਮਿੰਗ ਪੁਲ ਵਿੱਚ ਜਾਣ ਤੋਂ  
ਪਹਿਲਾਂ ਕਰਿੱਪਾ ਕਰਕੇ ਇਹਨਾਂ  
ਨਯਮਾਂ ਨੂੰ ਆਨ ਨਾਲ ਪੜ੍ਹੋ।

ਅਸੀਂ ਇਹ ਯਕੀਨੀ ਬਣਾਉਣਾ  
ਚਾਹੁੰਦੇ ਹਾਂ ਕਿ ਤੁਹਾਡਾ ਅਤੇ  
ਤੁਹਾਡੇ ਪਰਿਵਾਰ ਦਾ ਸਵਮਿੰਗ  
ਦਾ ਅਨੁਭਵ ਬਹਿਤਰੀਨ ਰਹੇ।  
ਇਸ ਵਿੱਚ ਅਸੀਂ ਸਾਰੇ ਇੱਕਠੇ ਹਾਂ।



# ਸਵਮਿੰਗ ਪੂਲ ਸੰਬੰਧੀ ਨਿਯਮ



ਸਵਮਿੰਗ ਪੂਲ ਅਤੇ ਜਲ ਸਹੂਲਤ ਵਿੱਚ 8 ਸਾਲ ਤੋਂ ਘੱਟ ਉਮਰ ਦੇ ਹਰ 3 ਬੱਚਿਆਂ ਨਾਲ 15 ਸਾਲ ਜਾਂ ਇਸ ਤੋਂ ਵੱਧ ਉਮਰ ਦਾ ਇੱਕ ਜ਼ਿੰਮੇਵਾਰ ਵਿਅਕਤੀ ਜ਼ਰੂਰ ਨਾਲ ਹੋਣਾ ਚਾਹੀਦਾ ਹੈ।



8 ਸਾਲ ਤੋਂ ਘੱਟ ਉਮਰ ਦੇ ਸਾਰੇ ਬੱਚੇ ਹਰ ਸਮੇਂ ਇੱਕ ਹੱਥ ਦੀ ਦੂਰੀ 'ਤੇ ਹੋਣੇ ਚਾਹੀਦੇ ਹਨ।



ਤੁਹਾਨੂੰ ਪਤਾ ਹੋਣਾ ਚਾਹੀਦਾ ਹੈ ਕਿ ਕਿੱਥੇ-ਕਿੱਥੇ ਡੁਬਾਈ ਜ਼ਿਆਦਾ ਹੈ। ਜੇ ਤੁਹਾਨੂੰ ਰਾਕੀ ਨਹੀਂ ਆਉਂਦੀ ਹੈ, ਤਾਂ ਘੱਟ ਪਾਣੀ ਵਿੱਚ ਹੀ ਰਹੋ।



ਜੇ ਤੁਸੀਂ ਇੱਕ ਚੰਗੇ ਤੌਰਾਕ ਨਹੀਂ ਹੋ, ਤਾਂ ਲਾਈਫਜੈਕਟ ਪਹਿਨੋ। ਤੁਸੀਂ ਐਡਮੰਟਨ ਸਟੀਟੀ ਦੇ ਸਾਰੇ ਸਵਮਿੰਗ ਪੂਲਾਂ ਵਿੱਚ ਲਾਈਫਜੈਕਟ ਮੁਫਤ ਵਿੱਚ ਪ੍ਰਾਪਤ ਕਰ ਸਕਦੇ ਹੋ।



ਤੁਸੀਂ ਇੱਕ ਵਾਰ ਵਿੱਚ ਸਟੀਮ ਰੂਮ, ਸੌਣਾ, ਜਾਂ ਹੋਟ ਟੱਬ ਵਿੱਚ 10 ਮਿੰਟਾਂ ਤੋਂ ਵੱਧ ਸਮੇਂ ਲਈ ਨਹੀਂ ਰਹਿ ਸਕਦੇ ਹੋ। ਜੇ ਤੁਹਾਨੂੰ ਕੋਈ ਡਾਕਟਰੀ ਸਮੱਸਿਆ ਹੈ ਜਾਂ ਤੁਸੀਂ ਗਰਭਵਤੀ ਹੋ, ਤਾਂ ਸਰੀਰ ਨਿਗਰਮ ਰੱਖਣ ਵਾਲੀਆਂ ਸਹੂਲਤਾਂ ਦੀ ਵਰਤੋਂ ਕਰਨ ਤੋਂ ਪਹਿਲਾਂ ਕਰਿਪਾ ਕਰਕੇ ਆਪਣੇ ਡਾਕਟਰ ਨਾਲ ਸਲਾਹ-ਮਸ਼ਵਰਾ ਕਰੋ।



ਜੇ ਪਿਛਲੇ ਦੋ ਹਫ਼ਤਿਆਂ ਵਿੱਚ ਤੁਹਾਨੂੰ ਕੋਈ ਸੰਕਰਾਮਕ ਰੋਗ ਹੋਇਆ ਹੈ, ਤੁਸੀਂ ਬਮਿਅਰ ਸੀ, ਜਾਂ ਤੁਹਾਨੂੰ ਸਤਲੱਗੇ ਸਨ, ਤਾਂ ਕਰਿਪਾ ਕਰਕੇ ਤੌਰਾਕੀ ਨਾ ਕਰੋ।



ਇਸ ਸਹੂਲਤ ਵਿਖੇ ਲੀਗ ਨਰਿਪੱਖ/ਪਰਵਿਾਰਕ ਬਾਥਰੂਮ ਦੀ ਸੁਵਿਧਾ ਉਪਲਬਧ ਹੈ।



ਵਾਸ਼ਰੂਮ, ਚੱਜ ਰੂਮ ਅਤੇ ਡਰੈਸਿੰਗ ਰੂਮਾਂ ਵਿੱਚ ਰਕਿਾਰਡਿੰਗ ਡਵਿਈਸਾਂ ਦੀ ਸਖਤ ਮਨਾਹੀ ਹੈ।



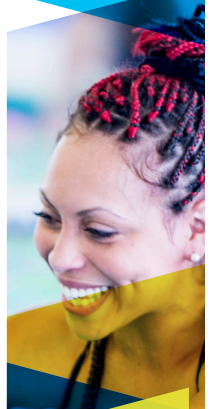
ਦੁਰਵਵਿਹਾਰ, ਖਤਰਨਾਕ ਜਾਂ ਅਪਰਾਧਕਿ ਵਵਿਹਾਰ ਨੂੰ ਬਰਦਾਸ਼ਤ ਨਹੀਂ ਕੀਤਾ ਜਾਵੇਗਾ। ਨਿਯਮਾਂ ਦੀ ਪਾਲਣਾ ਨਾ ਕਰਨ ਵਾਲੇ ਨਿਸ਼ਾਹਰ ਕਰ ਦਿੱਤਾ ਜਾਵੇਗਾ।



ਇਮਾਰਤ ਅੰਦਰ ਸ਼ਰਾਬ ਪੀਣ ਅਤੇ/ਜਾਂ ਨਸ਼ੇ ਕਰਨ ਦੀ ਮਨਾਹੀ ਹੈ।



ਵਧੇਰੇ ਜਾਣਕਾਰੀ ਜਾਂ ਸਵਾਲਾਂ ਲਈ, ਕਰਿਪਾ ਕਰਕੇ ਸਾਡੇ ਸਹੂਲਤ ਸਟਾਫ ਨਾਲ ਗੱਲ ਕਰੋ।  
[edmonton.ca/PoolSafety](http://edmonton.ca/PoolSafety)



ਮਨੋਰੰਜਨ  
ਕੇਂਦਰ

Edmonton