



आपको क्या लेकर आना है

- प्राथमिक चिकित्सा किट
- प्रतिकाशक कपड़े
- पानी की बोतल
- अपने विचार लिखने के लिए नोटबुक
- आपात स्थिति के लिए सेल फोन
- आप इन चीजों के लिए किसी और के साथ बैग साझा कर सकते हैं



एक **वाकिंग ग्रूप** वही बनेगा जो आप उसे बनाना चाहते हैं। स्वास्थ्य के लिए चलने से लेकर आपकी समुदाय के बारे में जानने तक किस्म के मुख्य लक्ष्य हो सकते हैं। यह आपके ऊपर निर्भर करता है।

सुरक्षा युक्तियाँ

- किसी को बताकर जाएं कि आप कहां जा रहे हैं, कौनसा रास्ता पर जाएंगे और कब तक लौटेंगे अपने परिवेश के बारे में पता होना
- अपने सहज ज्ञान पर ध्यान देना
- ट्रेफिक के ओर चलना
- कर्ब के करीब चलें अगर सड़क पर गाडिया पार्क नहीं किए गए
- झाडियों, अंधेरे क्षेत्रों और पतली गलियों से दूर रहें
- कभी यह मत समझना कि पार्क किया गाडी में कोई नहीं है
- हेड फोन का उपयोग न करें- इससे आपको खतरे का आहट सुनाई नहीं देगा
- रोशनी वाले क्षेत्रों में चलें
- उज्जवल और प्रतिकाशक कपड़े पहनें
- आपका कुत्ता आप के साथ लाएं
- सावधान रहें। अपने कंधे के ऊपर देखें
- अजनबियों से आकस्मिक अनुरोधों से सावधान रहना
- कभी अजनबियों के साथ सवारी स्वीकार मत करना
- यदि आपके पास पर्स या बैग है, उसे कसकर पकड़ रखना
- यदि आपको संदेह है कि आपका पीछा कोई पैदल आता यात्री कर रहा है:
 - सड़क को पार करें
 - कभी भी पतली गली में या अंधेरा पीछे रास्ते में न मुड़ें
- आपको पता है कि आपका पीछा किया जा रहा है, निकटतम रोशनी वाले दूकान में जाएं और पुलिस को कॉल करें
- यदि आप एक वाहन द्वारा पीछा किया जा रहे हैं:
 - मुडकर दूसरी दिशा में चलें। लाइसेंस नंबर देखें और विवरण लिखें
 - कभी भी एक वाहन से आगे चलने की कोशिश मत करें। जब भी संभव हो, दिशाओं को बदलें
 - किसी भी दफतर या कम्पेनी से मदद मांगें

इसके अलावा अलबर्टा सरकार की गाइड "एक समुदाय वाकिंग ग्रूप शुरू कैसे करें" और अन्य जानकारी के लिए देखें www.healthyalberta.com/700.htm

चलो :पडोस में सैर करें!

आपके पडोस में एक वाकिंग ग्रूप बनाने की क्या ज़रूरत है?

आपके पडोस में अपराध को रोकने के लिए एक बेहतरीन तरीका है अपने पडोसियों को जानना और आप उनके द्वारा पहचाने जाना।

अगर आप सतर्क हैं, जागरूक हैं, और अपने पडोसियों के साथ संपर्क में हैं, अपराध पर असर पड़ेगा। समूहों में चलना न केवल एक अच्छी व्यायाम है, बल्कि सड़कों और रास्ते पर समुदाय के सदस्यों की उपस्थिति के कारण अपराध के लिए एक निवारक भी है।



शुरु कैसे करें

एक समूह का आयोजन करें

- समूहों शुरू करने के लिए आप को सिर्फ कुछ उत्सुक पडोसियों की जरूरत है
- अपने समूह किसी भी समय या सप्ताह के दिन माताओं के लिए खासकर हो सकता है, वरिष्ठ नागरिकों, परिवार या किसी के लिए भी हो सकता है
- अपने वाकिंग ग्रूप के बारे में विज्ञापन देने के लिए उपयोग कीजिए:
 - ज़बानी रूप
 - समुदाय एसोसिएशन की वेबसाइट, समुदाय के बुलेटिन बोर्ड और न्यूज़लेटर
 - स्थानीय काराबरों



आप एक साथ चलकर अपने पडोसियों से संबन्ध बना सकते हैं और अपने समुदाय को जान सकते हैं !

नेतृत्व टीम

एक नेतृत्व टीम में दो से पांच समूह सदस्य होना चाहिए।

उनके काम में निम्नलिखित शामिल हो सकते हैं:

- नियमित रूप से बैठकों का आयोजन करना

- महत्वपूर्ण समूह निर्णय लेना

- किसी भी मुद्दों को संबोधित या चुनौतियों का सामना करना

- एक वाकिंग शेड्यूल (प्रणालिका) बनाना

- समूह के सदस्यों से संपर्क करना

- ईमेल या अनुस्मारक नोट्स भेजना
- संभावित मार्गों के बारे में जानकारी

हासिल करना



नेतृत्व टीम समूह अपने लक्ष्यों तक पहुँचने के पीछे का प्रोत्साहन भी हो सकता है!



आपका वाकिंग ग्रूप सबके लिए सुरक्षित समुदाय बनाने में

एक कदम हो सकता है!

पहली बैठक सावधानियाँ

- मीटिंग को एक सार्वजनिक जगह में रखें जैसे एक पार्क, अपने समुदाय के एसोसिएशन, एक स्थानीय व्यापार, कॉफी की दुकान, या किसी के घर पर भी मिलने पर विचार कीजिए।
- समुदाय में वाकिंग ग्रूप की ज़रूरत/दिलचस्पी पर विचार करें। उदाहरण के लिए, जो इलाके डॉनटउन के करीब हैं और जो काम और शॉपिंग के लिए पैदल जाते हैं, उन्हें शायद इस ग्रूप में दिलचस्पी नहीं होगी।
- आप वाकिंग के लिए कब जाएंगे?
- कितना समय तक वाकिंग करेंगे?
- आप मार्ग को कहाँ से शुरू करेंगे?
- आप एक मार्ग पर जाएंगे या अनेक मार्ग पर?
- आप कौनसे मार्ग को अपना रहे हैं, उस जानकारी आप सब लोगों तक कैसे पहुँचाएंगे?
- वाकिंग का प्रणालिका क्या है? (उदाहरण के लिए हर सोमवार शाम 7 बजे)
- इस ग्रूप खासकर किसके लिए बना है? (उदाहरण के लिए परिवार, वरिष्ठ नागरिक या माताएं)
- सदस्यों से संपर्क कैसे की जाएगी?
- जो लोग वाकिंग में शामिल होना चाहते हैं, क्या उन्हें पहले से बताना पड़ेगा या वे सीधा वहाँ आ सकते हैं?
- वाकिंग ग्रूप को एक नाम दें
- अगर ग्रूप बड़ा है, महत्वपूर्ण निर्णय लेने के लिए एक नेतृत्व टीम बनाएँ।



Community Example: Meet Our Neighbours “MONdays”



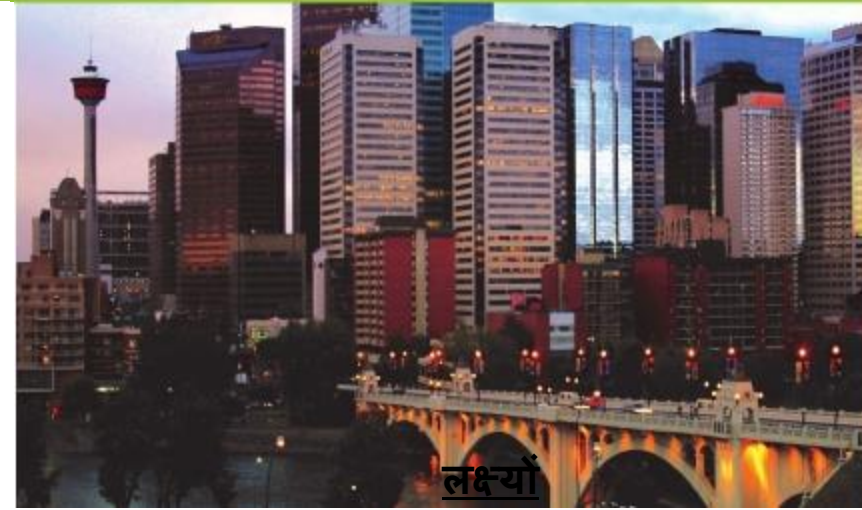
ब्रेन्टवुड समुदाय एसोसिएशन में एक अनौपचारिक वाकिंग ग्रूप है जिसे 'सोमवार' कहा जाता है:

हमारे पड़ोसियों को सोमवार के दिन मिलना! 'सोमवार' का सुझाव यह है कि समूह के सदस्य को मिलने के लिए एक स्थानीय क्षेत्र जैसे समुदाय उद्यान या पुस्तकालय को चुने जहाँ पर हर सोमवार शाम 7 बजे मिल सकते हैं।

'सोमवार' निवासियों को छोटे दल बनाकर खुद बैठक स्थान और मार्गों को चुनने के लिए भी प्रोत्साहित करता है।

सोमवार के कार्ड समुदाय के व्यवसायों/ संस्थाओं में उपलब्ध हैं जहाँ से लोग उन्हें ले सकते हैं। इससे पड़ोसियों के साथ वाकिंग ग्रूप के बारे में साझा करने के लिए आसानी होगी।

अधिक जानकारी के लिए www.brentwoodcommunity.com पर जाएँ



- मज़ा लेना और अपने समुदाय का अन्वेषण करना
- अपने पड़ोसियों से मिलना
- व्यायाम
- उचाट से छुटकारा पाना और सामाजिक कनेक्शन बनाना
- चलने से जो स्वास्थ्य लाभ मिलते हैं, उन्हें महसूस करें
- सामुदायिक जागरूकता
- अपने पास-पड़ोस की सुरक्षा के लिए सर्वेक्षण और संभावित परियोजनाओं (यानी बेहतर प्रकाश व्यवस्था या सुधारित सड़कें)
- कोई भी संदेहास्पद या असाधारण मामले को नोट करें और अधिकारियों को सूचित करें (कैलगरी पुलिस सेवा, सुरक्षित समुदायों और पड़ोस (स्कैन), पशु और उपनियम सेवाओं, आदि के अधिकारियों को)

क्या आप बोर हो रहे हैं?

इसे कैसे जारी रखें?

- आपके समूह के सदस्यों से एक प्रतिबद्धता प्राप्त करें। निर्धारित करें कि अपने समूह के लिए एक मौखिक प्रतिबद्धता काफी है, या कुछ और अधिक औपचारिक चाहते हैं। जो लोग कुछ करने के लिए प्रतिबद्ध हैं, उन अधिक संभावना है कि वे उसे जारी रखें!

- परिणाम आधारित लक्ष्य निर्धारित करें और अपनी प्रगति को रिकॉर्ड करें

- ऐसे वस्तुओं को चुनें जो अपने ग्रूप का पहचान बनें, जैसे कि टी-शर्ट या टोपी। पहचाने जाने वस्त्र पहनने से आपका ग्रूप सबकी नज़र में आकर्षित होगा और आपके समूह को एकजुट करने में मदद करेगा: आपको कुछ भी खरीदने की ज़रूरत नहीं है: समूह के सदस्य गर्मियों में नीली शर्ट और सर्दियों में नीले टोपियाँ पहन सकते हैं
- अक्सर नए मार्गों का चयन करें जिससे चीजें नूतन और रोमांचक रह सकें

- नए सदस्यों का स्वागत करें

- चलने के मार्गों के नक्शा बनाएँ

- अन्य वाकिंग ग्रूप की सफलता कहानियाँ, या वाकिंग ग्रूप से

समुदाय पर लाभ पर केंद्रित लेख को साझा करें

- अपने समूह के बारे में अपने समुदाय और व्यवसायों में विज्ञापन

दीजिए

- शाबाशी कार्ड बनाएं। उदाहरण के लिए, यदि आपने देखा कि किसीने बाइ पेंट किया है या उनके आंगन साफ किया हो, तो उनके घर पर एक शाबाशी कार्ड छोड़ दें

- प्रेरित रहने के लिए दोस्त प्रणाली का उपयोग करें (एक दूसरे को कॉल कर इससे लोगों को ग्रूप से निकलने की कम संभावना है)