खुला व्यायामशालाका लागि पहुँचयुक्तता मूल्याङ्कन टुलकिट

निर्देशिका तथा पहुँचयुक्तता मूल्याङ्कन चेकलिस्ट

डाइभर्स प्याटर्न्स र युसिएल (DIVERSE PATTERNS & UCL)

विषय-सूची (Table of Contents)

१. पहुँच मूल्याङ्कन सञ्चालनका लागि निर्देशिका ४

२. पहुँचयुक्तता मूल्याङ्कन चेकलिस्ट ८

खण्ड १ (SECTION 1)

पहुँच मूल्याङ्कन सञ्चालनका लागि निर्देशिका

पहुँच मूल्याङ्कन सञ्चालनका लागि निर्देशिका

सबै सक्रिय - सङ्कल्प (SABAI SAKRIYA - SANKALPA)

यस दस्तावेजले नेपालमा अपाङ्गता भएका व्यक्तिहरूका लागि खुला व्यायामशाला (Outdoor Gym) सुविधाहरूको पहुँचयुक्तता मूल्याङ्कन गर्न एक व्यवस्थित ढाँचा प्रदान गर्दछ।

यो टुल कसका लागि हो? (Who is this tool for?)

यो निर्देशिका सर्वसाधारण नागरिक र खुला व्यायामशाला भएका पार्कहरूको हेरचाह तथा व्यवस्थापन गर्ने व्यक्तिहरूका लागि हो। यसको प्रयोग गर्न कुनै विशेष प्राविधिक दक्षता आवश्यक पर्दैन। हामी सिफारिस गर्दछौं कि यो निर्देशिका प्रयोग गर्ने व्यक्तिहरू समूहमा मिलेर एउटा मूल्याङ्कन टोलीका रूपमा काम गरून्।

यो टुल केका लागि हो? (What is this tool for?)

कुनै पनि खुला व्यायामशालाले सबै क्षमता भएका व्यक्तिहरूका लागि मर्यादित, सुरक्षित र आत्मनिर्भर अनुभव प्रदान गर्छ वा गर्दैन भनी मूल्याङ्कन गर्न यो निर्देशिका प्रयोग गरिनुपर्छ। यस निर्देशिकाले पूर्ण सहभागितामा रहेका अवरोधहरू र सहजकर्ताहरू पहिचान गर्दछ र मूल्याङ्कनकर्ताहरूलाई समावेशिता अभिवृद्धि गर्न व्यावहारिक सुझावहरू तयार गर्न आमन्त्रण गर्दछ।

यो टुल कसरी प्रयोग गर्ने? (How should the tool be used?)

हामी सिफारिस गर्दछौं कि सर्वसाधारण नागरिक र व्यायामशालाको रेखदेख गर्ने व्यक्तिहरू एक समूहको रूपमा एकजुट भएर टुल प्रयोग गरून् र एउटा मूल्याङ्कन टोली गठन गरून्। मूल्याङ्कन टोलीमा आदर्श रूपमा पहिचानको विविधता (जस्तै: लैङ्गिक, उमेर, अपाङ्गताका प्रकारहरूलाई ध्यानमा राख्दै) हुनुपर्दछ, किनकि खुला व्यायामशालाका सन्दर्भमा फरक-फरक व्यक्तिहरूको दृष्टिकोण र अनुभव फरक हुन्छ।

टुल प्रयोग गर्न के-के आवश्यक पर्छ? (What is needed to use the tool?)

सटिक मूल्याङ्कनका लागि तपाईंलाई निम्न सामग्रीहरू आवश्यक पर्छ:

१. चौडाइ, स्लोप (भिरालोपन), र उचाइ नाप्नका लागि नाप्ने फित्ता (कम्तिमा ८ मिटर)।

२. च्याम्पको भिरालोपन नाप्न डिजिटल लेभल वा स्मार्टफोनको लेभल एप्लिकेसन।

३. मापदण्ड अनुसारका र मापदण्ड नपुगेका सबै विशेषताहरूको विस्तृत तस्बिर खिच्नका लागि क्यामेरा वा स्मार्टफोन।

४. कागजमा छापिएको यो टुल/चेकलिस्ट।

मूल्याङ्कन कहिले गर्नुपर्छ? (When should you do the assessment?)

सामान्य मौसमी अवस्थामा र दिउँसोको उज्यालो समयमा मूल्याङ्कन गर्नुपर्छ। उपकरण र बाटोहरूको सहज पहुँच र निरीक्षणका लागि पार्कमा मानिसहरूको भीडभाड कम हुने समयमा भ्रमण गर्न सिफारिस गरिन्छ। यद्यपि भीडभाडको समयमा गरिने संक्षिप्त अवलोकनले मानिसहरू खुला व्यायामशालामा कसरी हिँडडुल गर्छन् र भीड कसरी व्यवस्थापन हुन्छ भन्ने बारेमा महत्त्वपूर्ण अन्तर्दृष्टि प्रदान गर्न सक्छ।

मूल्याङ्कन कसरी गरिनुपर्छ? (How should the assessment be done?)

"प्रयोगकर्ता यात्रा" (User Journey) विधिको प्रयोग गर्नुहोस्:

मूल्याङ्कन पार्क परिसरको बाहिरी सिमाना वा नजिकको सार्वजनिक पहुँच बिन्दु (जस्तै: बस स्टप, पार्किङ क्षेत्र) बाट सुरु हुन्छ। टोलीले शारीरिक अशक्तता, दृष्टिसम्बन्धी, वा अन्य अपाङ्गता भएका व्यक्तिले पार्क प्रयोग गर्दा तय गर्ने मार्गलाई पछ्याउँछ—पार्कसम्म पुग्ने, भित्र प्रवेश गर्ने, उपकरणहरूमा पुग्ने, सेवा सुविधाहरू प्रयोग गर्ने, र बाहिर निस्कने।

सम्भव भएमा:

१. परिमाणात्मक मूल्याङ्कन गर्नुहोस् (Do quantitative assessments): संख्यात्मक प्रमाणीकरण आवश्यक पर्ने सबै मापदण्डहरूका लागि सटिक नाप लिनुहोस् (जस्तै: ऱ्याम्पको भिरालोपनको अनुपात, बाटोको चौडाइ, ह्विलचेयर घुम्ने गोलाइको व्यास)।

२. गुणात्मक मूल्याङ्कन गर्नुहोस् (Do qualitative Assessment): सुविधाहरूको गुणस्तर, सुरक्षा, र सहजताको मूल्याङ्कन गर्नुहोस् (जस्तै: हिँड्ने सतहको दृढता, प्रकाशको गुणस्तर, संकेत चिन्हहरूको स्पष्टता)।

३. तस्बिरहरू खिच्नुहोस् (Take photographs): मूल्याङ्कन गरिएका प्रत्येक पक्षको तस्बिर लिनुहोस्। वस्तुगत प्रमाण जुटाउन, प्रतिवेदनमा विशिष्ट समस्याहरू देखाउन, र कैफियतका लागि सन्दर्भ प्रदान गर्न तस्बिरहरू अत्यन्त महत्त्वपूर्ण हुन्छन्।

हाम्रो दृष्टिकोण कस्तो हुनुपर्छ? (What should our approach be?)

समावेशी दृष्टिकोण अपनाउनुहोस् (Adopt an Inclusive Lens): सम्पूर्ण प्रक्रियाभरि समूहले यो खोजी गर्नुपर्छ:

"के कुनै निश्चित अपाङ्गता भएका व्यक्तिले (जस्तै: ह्विलचेयर प्रयोगकर्ता, दृष्टिविहीन वा न्यून दृष्टियुक्त व्यक्ति, बौद्धिक वा मनोसामाजिक अपाङ्गता भएका व्यक्ति) यो सुविधा सुरक्षित, सहज र आत्मनिर्भर रूपमा प्रयोग गर्न सक्छन्?" यो दृष्टिकोणले त्यस्ता सूक्ष्म अवरोधहरू पहिचान गर्न मद्दत गर्दछ जुन तत्कालै स्पष्ट नदेखिन सक्छन्।

कैफियत (Remarks) स्तम्भ केका लागि हो?

"कैफियत" (REMARKS) स्तम्भलाई वर्णनात्मक, विस्तृत र विशिष्ट टिपोटहरू लिनका लागि प्रयोग गरिनुपर्छ। उदाहरणका लागि, "ऱ्याम्प नराम्रो छ" भन्नुको सट्टा, यस्तो टिप्पणी लेख्नुपर्छ: "उत्तर प्रवेशद्वारको ऱ्याम्प निकै ठाडो भिरालो छ र छेउमा किनारा सुरक्षा (edge protection) छैन।"

तपाईं यस्ता अन्य टिपोटहरू पनि लेख्न सक्नुहुन्छ, जस्तै: '... उपकरण महिलाहरूका लागि सहज थिएन तर पुरुषहरूका लागि ठीक थियो' वा 'यो काम गरेर यसलाई सुधार गर्न सकिन्छ...'

मूल्याङ्कन गरिसकेपछि के गर्नुपर्छ? (What should you do after the assessment?)

अवलोकनहरू ताजा छँदै शुद्धता र स्पष्टता सुनिश्चित गर्न स्थलगत भ्रमण लगत्तै सबै निष्कर्षहरू, तस्बिरहरू र टिपोटहरू संकलन गरी समीक्षा गरिनुपर्छ।

निष्कर्षहरूलाई तिनको प्रभाव र गम्भीरताका आधारमा विश्लेषण र वर्गीकरण गरिनुपर्छ (जस्तै: गम्भीर सुरक्षा जोखिम, प्रमुख अवरोध, सामान्य मापदण्ड उल्लङ्घन, उत्कृष्ट अभ्यासको अवसर)। सिफारिसहरूलाई प्राथमिकता दिन यो वर्गीकरण आवश्यक छ।

तस्बिरहरू र विस्तृत कैफियतहरूद्वारा समर्थित पूर्ण चेकलिस्टले औपचारिक अडिट प्रतिवेदनको आधार तयार गर्दछ। प्रतिवेदनले प्रत्येक निष्कर्षलाई स्पष्ट रूपमा पुष्टि गर्नुपर्छ र सुधारका लागि तार्किक, रचनात्मक, र कार्यान्वयनयोग्य सिफारिसहरू प्रस्तुत गर्नुपर्छ। समूहमा एकसाथ बसेर पार्कलाई कसरी अझ समावेशी बनाउन सकिन्छ भनी छलफल गर्नुहोस्।

खण्ड २ (SECTION 2)

पहुँचयुक्तता मूल्याङ्कन चेकलिस्ट

पहुँचयुक्तता मूल्याङ्कन चेकलिस्ट (ACCESSIBILITY ASSESSMENT CHECKLIST)

अपाङ्गता भएका व्यक्तिहरूका लागि खुला व्यायामशाला (Outdoor Gym) को पहुँचयुक्तता र उपयोगिता मूल्याङ्कन गर्न तयार पारिएको चेकलिस्ट।

१. पहुँच (Access)

(यसले व्यायामशाला सम्म पुग्न, भित्र छिर्न र बाहिर निस्कन कत्तिको सहज छ भन्ने कुराको मुल्याङ्कन गर्छन्।)

क्र.सं.	प्रश्नहरू	छ	छैन	पक्का नभएको	कैफियत
१.१	के व्यायामशाला क्षेत्रमा प्रवेश गर्न कुनै अवरोध नभएको, चिल्लो र फराकिलो पहुँचयुक्त बाटो छ? (दृष्टिविहीनका लागि टेक्टायल मार्ग समेत)				
१.२	के मुख्य प्रवेशद्वारबाट व्यायाम गर्ने क्षेत्रसम्म जोडिने गरी पैदलमार्ग वा फुटपाथहरू उपलब्ध छन्?				
१.३	के सम्बन्धित जिम्मेवार व्यक्ति (चाबी राख्ने व्यक्ति वा कुरुवा) को सम्पर्क विवरण सजिलै उपलब्ध हुने गरी राखिएको छ?				

२. पहुँचयुक्तता (Accessibility)

(यसले प्रयोगकर्ताको शारीरिक क्षमता र वातावरणबीचको तालमेल सुनिश्चित गरी समान अवसर प्रदान गर्ने कुरालाई हेर्दछ।)

क्र.सं.	प्रश्नहरू	छ	छैन	पक्का नभएको	कैफियत
२.१	के त्यहाँ अपाङ्गता मैत्री शौचालयको व्यवस्था छ?				
२.२	के प्रवेशद्वारमा रहेका संकेत चिन्हहरू (Signage) सबैले बुझ्ने ढाँचामा (ठूला अक्षर, स्पष्ट छुट्टिने रङ्ग र ब्रेल लिपी) छन्?				
२.३	के प्रवेश र बाहिर निस्कने सम्बन्धका संकेतहरू राखिएका छन् र के ती आपतकालीन समयमा पनि प्रस्ट देखिन्छन्?				

क्र.सं.	प्रश्नहरू	छ	छैन	पक्का नभएको	कैफियत
२.४	के दिशा निर्देश गर्ने र सेवा सुविधाहरू जानकारी दिने संकेत चिन्हहरू उपलब्ध छन्?				
२.५	के व्यायामशाला खुल्ने र बन्द हुने समयको जानकारी सबैले पढ्न/बुझ्न सक्ने ढाँचामा राखिएको छ?				
२.६	के सबै आवश्यक ऱ्याम्प र भिरालो बाटाहरू उपयुक्त 'स्लोप' (Slope) मा बनाइएका छन्?*				
२.७	के व्यायाम उपकरणहरू कसरी प्रयोग गर्ने भन्ने बारे निर्देशन र संकेतहरू राखिएका छन्?				
२.८	के ती निर्देशनहरू सबैको पहुँचमा हुने गरी (जस्तै: ब्रेल, ठूला अक्षर, वा चित्र) राखिएका छन्?				
२.९	के व्यायामशालामा रहेका उपकरणहरू जमिनको सतहबाट उपयुक्त उचाइमा राखिएका छन् ताकि सबै प्रकारका अपाङ्गता भएका व्यक्तिहरूले सजिलै प्रयोग गर्न सकून्?				
२.१०	के व्यायामशालामा विशेष गरी अपाङ्गता भएका व्यक्तिहरूका लागि मात्र उपयुक्त हुने छुट्टै उपकरणहरू जडान गरिएको छ?				

* अपाङ्गता भएका व्यक्तिहरूका लागि पहुँचयुक्त भौतिक संरचना तथा सञ्चार सेवा निर्देशिका, २०६९ मा उल्लेख गरिएको स्लोप अनुसार। (हरेक १ मिटर उचाईको लागि कम्तिमा १२ मिटर वा सो भन्दा बढि लमबाई)

३. प्रयोग (Use)

(यसले उपकरणहरूको सञ्चालन र वास्तविक प्रयोगको अवस्थालाई समेट्छ।)

क्र. सं.	अडिट प्रश्न	छ	छैन	पक्का नभएको	कैफियत
३.१	के व्यायाम उपकरणहरू अपाङ्गता भएका व्यक्तिहरूलाई ध्यानमा राखेर डिजाइन गरिएका र विभिन्न प्रयोगकर्ताको आवश्यकता अनुसार अनुकुलन गर्न मिल्ने खालका छन्?				
	उपकरण ०१:				
	उपकरण ०२:				
	उपकरण ०३:				
	उपकरण ०४:				
	उपकरण ०५:				
	उपकरण ०६:				
	उपकरण ०७:				
३.२	के अपाङ्गता भएका व्यक्तिहरूलाई यी उपकरणहरू वरपर हिँडडुल गर्न र प्रयोग गर्न पर्याप्त ठाउँ छ?				
३.३	के व्यायामशाला परिसरमा उपकरण प्रयोग गर्दा वा गरिसकेपछि पिउने पानीको सुविधा उपलब्ध छ?				

४. उपयोगिता (Usability)

(यसले स्थान र उपकरणहरू प्रयोग गर्दाको सहजता, स्वतन्त्रता र सहज वातावरणलाई मूल्याङ्कन गर्दछ।)

क्र.सं.	अडिट प्रश्न	छ	छैन	पक्का नभएको	कैफियत
४.१	के हिँड्ने बाटोको सतह बलियो, नचिप्लने, चिल्लो र फराकिलो छ?				
४.२	के ह्विलचेयर चलाउन वा मोड्नको लागि बाटोमा पर्याप्त ठाउँ छ?				

क्र.सं.	अडिट प्रश्न	छ	छैन	पक्का नभए को	कैफियत
४.३	के आराम गर्ने र बस्ने ठाउँहरू आरामदायी र प्रयोग गर्न सजिला छन्?				
४.४	के त्यहाँ आँखालाई बाधा पुऱ्याउने खालका तीव्र प्रकाश वा झिम्झिम गर्ने बत्तीहरू छन्?				
४.५	के यो ठाउँ राम्रोसँग मर्मतसम्भार गरिएको, सफा र दुरुस्त अवस्थामा छ? (Maintainance)				
४.६	के त्यहाँ सुरक्षाका उपायहरू (जस्तै: बार वा रेलिङ) को व्यवस्था छ?				
४.७	के व्यायाम उपकरण प्रयोग गर्दा अरूलाई नठोकियोस् भनेर उपकरणको वरिपरि सुरक्षित दुरी जनाउने रेखा वा कुनै चिन्ह (जस्तै: खस्रो सतह वा टेक्टायल) राखिएको छ?				
४.८	के आपतकालीन अवस्थामा चाहिने जानकारीहरू स्पष्ट र सबैले बुझ्ने गरी उपलब्ध छन्?				
४.९	के प्रयोगकर्ताहरूले पहुँच सम्बन्धी समस्याहरू उजुरी गर्न कुनै संयन्त्र (जस्तै: सुझाव पेटिका, अनलाइन फारम) छ?				
४.१०	के ह्विलचेयरको लागि झिकेर राख्न मिल्ने र आवश्यक पर्दा प्रयोग गर्न मिल्ने र्याम्प (Portable Ramp) को व्यवस्था छ?				