

TKC का उपयोग करने के लिए मार्गदर्शिका

AOTS Tokyo Kenshu Center (TKC) मुख्य रूप से विदेशों से आने वाले प्रशिक्षुओं के लिए डिज़ाइन किया गया एक प्रशिक्षण और आवास सुविधा है। केंद्र आशा करता है कि यह जापान में आपका 'घर से दूर घर' बन जाएगा।

हम यह भी आशा करते हैं कि यहां आपका प्रवास दुनिया भर के लोगों के साथ दोस्ती बनाने का एक मूल्यवान अवसर प्रदान करेगा, और विभिन्न संस्कृतियों और जीवनशैलियों के व्यक्तियों के साथ मिलकर रहने से सच्ची आपसी समझ और अंतरराष्ट्रीय सद्भावना उत्पन्न होगी।

चूंकि TKC एक सामान्य होटल नहीं है बल्कि सीखने और सांस्कृतिक आदान-प्रदान के लिए समर्पित एक स्थान है, यह एक अलग सेट के नियमों के तहत संचालित होता है। सभी मेहमानों के लिए एक आरामदायक और सुरक्षित प्रवास सुनिश्चित करने के लिए, हम आपसे विनम्रतापूर्वक अनुरोध करते हैं कि कृपया इस मार्गदर्शिका को ध्यान से पढ़ें। हम आपकी समझ और सहयोग की सराहना करते हैं।



टोक्यो प्रशिक्षण केंद्र (टीकेसी)
विदेशी तकनीकी सहयोग और सतत साझेदारी के लिए संघ (एओटीएस)

३०-१, सेन्जु-अजुमा १-चोमे, अदाची-कु, टोक्यो १२०-८५३४, जापान

फ़ोन: +81-3-3888-8231

आधिकारिक वेबसाइट: <https://www.aots.jp/> ई-मेल: information-ay@aots.jp

"अतिथि कक्ष के बारे में"

"सुरक्षा और सुरक्षित वातावरण, पूरे भवन में धूम्रपान निषेध है"



सुरक्षा और सुरक्षित वातावरण के कारण, स्वयं खाना पकाना अनुमति नहीं है, और न ही मित्रों या मेहमानों को निजी कमरों में आने की अनुमति है।

इमारत के अंदर धूम्रपान पूरी तरह से निषिद्ध है। धूम्रपान (इलेक्ट्रॉनिक सिगरेट सहित) केवल इमारत के बाहर निर्दिष्ट धूम्रपान क्षेत्र में अनुमति है।



रिसेप्शन पर सेफ्टी बॉक्स उपलब्ध है।

कृपया अपने कीमती सामान को रिसेप्शन पर स्थित सेफ्टी बॉक्स (मूल्यवान वस्तुओं के लिए भंडारण बॉक्स) में या अपने गेस्ट रूम की अलमारी में स्थित सेफ्टी बॉक्स में रखें। यदि आपने अपना सामान रिसेप्शन पर जमा नहीं किया है और वह आपके कमरे से खो जाता है या चोरी हो जाता है, तो हमारे सेंटर की कोई ज़िम्मेदारी नहीं होगी।

रूम की, ताला जाँच



मुख्य स्विच

कमरे की चाबी अपने आप लॉक नहीं होती है। कृपया जब आप कमरे में हों और जब आप कमरे को बिना निगरानी के छोड़ें, दोनों स्थितियों में दरवाज़ा अच्छी तरह से लॉक करना सुनिश्चित करें। कृपया लकड़ी के की टैग को न हटाएँ, क्योंकि यह मुख्य पावर स्विच है।

रेफ्रिजरेटर

कृपया रेफ्रिजरेटर को हमेशा साफ रखें। चेक-आउट के बाद रेफ्रिजरेटर में छोड़ा गया कोई भी भोजन केंद्र के विवेकानुसार फेंक दिया जाएगा।

एक्सटेंशन टेलीफोन



किसी अन्य कमरे में कॉल करने के लिए, पहले '1' दबाएँ और फिर उस व्यक्ति का कमरे का नंबर डालें जिसे आप कॉल करना चाहते हैं। रिसेप्शनिस्ट का एक्सटेंशन नंबर 9 है।

"बेड बोर्ड अलार्म कैसे सेट करें"



अलार्म ON/OFF स्विच दबाएँ।

(“घंटी” का चिह्न और अलार्म समय प्रदर्शन जल उठेगा।)

अलार्म समय सेट करने के लिए समय समायोजन स्विच ▲ ▼ दबाएँ।

हर बार दबाने पर समय एक मिनट आगे बढ़ेगा।

समय को तेजी से आगे बढ़ाने के लिए स्विच को दबाकर रखें।

tment

अलार्म कैसे बंद करें

अलार्म को बंद करने के लिए, अलार्म ऑन/ऑफ स्विच दबाएँ।
"घंटी" का चिन्ह और अलार्म समय की जानकारी गायब हो जाएगी।

यदि अलार्म ऑन/ऑफ स्विच नहीं दबाया जाता है, तो अलार्म लगभग 3 मिनट तक बजता रहेगा।



टेलीविज़न और घरेलू विद्युत उपकरणों का उपयोग

टोक्यो क्षेत्र में टेरिस्ट्रियल टेलीविज़न उपलब्ध है।

जापान में वोल्टेज 100V है। कृपया 100V के अलावा किसी अन्य वोल्टेज वाले उत्पादों का उपयोग न करें।

इलेक्ट्रिक केतली

पानी के अलावा कुछ भी उबालें नहीं।



इंटरनेट

कृपया प्रत्येक मंज़िल पर एलेवेटर हॉल में प्रदर्शित वाई-फाई लॉगिन आईडी और पासवर्ड की जानकारी देखें।

बाथरूम



शौचालय

कृपया प्रदान किए गए टॉयलेट पेपर के अलावा कुछ भी फ्लश न करें।

वॉशबेसिन और बाथटब।

कृपया बाल, बचा हुआ खाना या अन्य कचरा फ्लश न करें।

हेयर डाई (बालों का रंग) का उपयोग करते समय कृपया ध्यान दें कि कमरे की दीवारों, फर्श आदि पर दाग न लगें, बाथरूम सहित।

जब भी बाथरूम का उपयोग करें, उसका दरवाज़ा अवश्य बंद करें, क्योंकि बाथरूम से निकलने वाली भाप के कारण फायर अलार्म गलत रूप से सक्रिय हो सकता है।

बाथरूम के नल का पानी पीने योग्य है।

कमरों की सफ़ाई



सफ़ाई के दिन: शनिवार और रविवार को छोड़कर हर दिन कमरों की सफ़ाई की जाती है।

सफ़ाई का समय सामान्यतः सुबह 10 बजे से दोपहर 4 बजे तक होता है।

चादर शनिवार और रविवार को छोड़कर हर तीन दिन में बदली जाती है।

समय सामान्यतः सुबह 10 बजे से दोपहर 4 बजे तक होता है।

चादर शनिवार और रविवार को छोड़कर हर तीन दिन में बदली जाती है।

डीडी कार्ड (डिस्टर्ब न करें कार्ड)

यदि आप चाहते हैं कि आपके कमरे की सफ़ाई न की जाए, तो कृपया उसी दिन सुबह 8:00 बजे तक दरवाज़े की हैंडल पर 'डीडी (डिस्टर्ब न करें) कार्ड' लगा दें।

हालाँकि, लगातार तीन दिनों तक सफ़ाई और चादर बदलने का कार्य नहीं किया जाएगा।

स्वच्छता कारणों से, चौथे दिन के बाद चाहे 'डीडी कार्ड' लगा हो, फिर भी सफ़ाई और चादर बदली जाएगी।



कृपया शांत रहें

कृपया अन्य मेहमानों को परेशान होने से बचाने के लिए विशेष रूप से रात 10:00 बजे से सुबह 7:00 बजे के बीच शांत रहें।

कमरे में दाग-धब्बों और क्षति के बारे में

यदि कमरे में किसी प्रकार की क्षति या गंदगी पाई जाती है, तो कमरे को उसकी मूल स्थिति में लौटाने के लिए आवश्यक वास्तविक लागत आपसे वसूल की जाएगी।

मेहमानों के बारे में

हमारा केंद्र एक प्रशिक्षण सुविधा है, इसलिए अपने मेहमानों/मित्रों को कमरे में ले जाना सख्त वर्जित है।

आप पहले मंज़िल पर स्थित लॉबी में उनसे मिल सकते हैं।

पोशाक के बारे में

कृपया अपने कमरे से नाइटगाउन, अंडरवियर या चप्पल पहनकर बाहर न निकलें।

रिसेप्शन (फ्रंट डेस्क) पर उपलब्ध सेवाओं के बारे में

सेवा का समय: सुबह 06:00 से रात 00:00 (24:00) तक
सामान्य नियम के अनुसार, चेक-इन / चेक-आउट का समय निम्नानुसार है:
चेक-इन: दोपहर 15:00 से रात 00:00 (24:00) तक
चेक-आउट: सुबह 06:00 से 10:00 तक



भुगतान:

कृपया भुगतान नकद (जापानी येन) या क्रेडिट कार्ड (VISA, MASTER, JCB) से करें।
ट्रैवलर्स चेक और विदेशी मुद्राएं स्वीकार नहीं की जाती हैं।
केंद्र में विदेशी मुद्रा विनिमय (मनी एक्सचेंज) की सुविधा उपलब्ध नहीं है।

एजेंसी सेवाएँ / उपभोग की वस्तुओं की बिक्री

ड्राई क्लीनिंग और कूरियर सेवाएं उपलब्ध हैं।
फोटोकॉपी और प्रिंटिंग सेवाएं भी उपलब्ध हैं।
डिटर्जेंट और सुविधाजनक किट (साबुन, शैम्पू, कंडीशनर, टूथब्रश और टूथपेस्ट) जैसी
उपभोग की वस्तुएँ बिक्री के लिए उपलब्ध हैं।
* नाइटवियर (रात्रि वस्त्र) प्रदान नहीं किया जाता है।

किराये पर उपलब्ध वस्तुएँ

प्लग सॉकेट कनवर्टर और वाई-फाई राउटर किराये पर उपलब्ध हैं।



कर्फ्यू

कर्फ्यू का समय रात 11:00 (23:00) बजे है।
मुख्य प्रवेश द्वार रात 12:00 (00:00) से सुबह 6:00 तक बंद रहता है।
यदि किसी अपरिहार्य कारणवश आप समय पर नहीं लौट सकते हैं, तो कृपया पहले से ही रिसेप्शन से
संपर्क करें।



केंद्र से अस्थायी रूप से बाहर जाने पर: कमरे की चाबी, पासपोर्ट और निवास कार्ड

बाहर जाते समय कृपया अपनी कमरे की चाबी रिसेप्शन डेस्क पर छोड़ दें। जापान में रहने वाले सभी
विदेशी नागरिकों को कानून द्वारा हमेशा अपना पासपोर्ट या निवास कार्ड साथ रखने की आवश्यकता
होती है। कृपया बाहर जाते समय इन्हें भूलने का ध्यान रखें। यदि आप रात भर रुकने वाले हैं,
तो कृपया सुरक्षा कारणों से पहले से रिसेप्शन को सूचित करें।



चिकित्सीय सहायता

यदि आवश्यक हो, तो केंद्र का स्टाफ आपको पास के अस्पताल तक ले जाने में सहायता कर सकता
है। कृपया रिसेप्शन से संपर्क करें

डॉक्टर से निःशुल्क चिकित्सकीय परामर्श उपलब्ध है।

यदि आप इस सेवा का उपयोग करना चाहते हैं, तो कृपया रिसेप्शन पर संपर्क करें।
तारीख और समय की जानकारी ग्राउंड फ्लोर की लॉबी और लिफ्ट में लगे नोटिस बोर्ड पर प्रदर्शित की गई है।



सुविधाओं के बारे में



कैंटीन

कैंटीन पहले मंज़िल पर स्थित है।

कैंटीन स्व-सेवा (सेल्फ़-सर्विस) प्रणाली पर कार्य करती है।

कैंटीन के खुलने के समय की जानकारी के लिए कृपया

"Welcome to TKC" गाइड देखें, जो आपको चेक-इन के समय रिसेप्शन से प्राप्त हुई थी।

पेय जल



ठंडा और गर्म पानी

कृपया दूसरे से छठे मंज़िल तक प्रत्येक मंज़िल पर लगे वॉटर डिस्पेंसर (पानी की मशीन) का उपयोग करें।

बर्फ के टुकड़े

कृपया कैंटीन और दूसरी मंज़िल पर स्थित आइस मशीनों का उपयोग करें।



वेंडिंग मशीनें

ये बी1 मंज़िल (तलघर), पहली मंज़िल की कैंटीन, दूसरी मंज़िल और तीसरी मंज़िल पर स्थित हैं।

धोबीघर



पुरुषों का लॉन्ड्री रूम बेसमेंट फ्लोर (B1F) पर स्थित है और महिलाओं का लॉन्ड्री रूम चौथी मंज़िल पर स्थित है। पूरी तरह से स्वचालित वॉशिंग मशीनें, ड्रायर्स और इस्त्री (आयरन) निःशुल्क उपलब्ध हैं। आग से सुरक्षा के कारण, कमरों में इस्त्री ले जाना सख्त मना है।

उपलब्ध समय: 07:00 से 23:00 तक।

खेल



टेबल टेनिस

स्थान बेसमेंट फ्लोर (B1F) पर है।

उपकरण किराए पर लेने के लिए कृपया रिसेप्शन से संपर्क करें।

आपदा रोकथाम और निकासी की जानकारी

आपदा रोकथाम और निकासी की जानकारी

TKC भवन भूकंप-रोधी (earthquake-proof) बनाए गए हैं ताकि रिक्टर स्केल 7 तीव्रता के भूकंप की स्थिति में भी इमारत ढहे नहीं और अंदर रह रहे लोगों की सुरक्षा सुनिश्चित की जा सके। इसके अलावा, आग के फैलाव को रोकने के लिए भवनों में स्प्रिंकलर सिस्टम लगाए गए हैं।

हालाँकि, थोड़ी सी लापरवाही या अप्रत्याशित परिस्थितियों के कारण आपदाएँ घटित हो सकती हैं। कृपया आपातकाल की स्थिति में निम्नलिखित निर्देशों को ध्यानपूर्वक पढ़ें। सुरक्षित और आरामदायक जीवन सुनिश्चित करने के लिए आपकी समझ और सहयोग की अपेक्षा की जाती है।



1. अग्नि सुरक्षा (Fire Prevention)

1. भवन के अंदर धूम्रपान पूरी तरह निषेध है।
2. आग सख्ती से निषिद्ध है। अतिथि कक्षों में इस्त्री, स्टोव, खाना पकाने के बर्तन आदि का उपयोग निषिद्ध है।

2. अग्नि संवेदक (Fire Detector)

1. यदि किसी अतिथि कक्ष में आग लगती है, तो फायर डिटेक्टर सक्रिय हो जाएगा और आपातकालीन घंटी बजेगी।
2. बाथरूम से निकलने वाली भाप या सिगरेट के धुएं से भी फायर अलार्म सक्रिय हो सकता है। फायर अलार्म के झूठे एक्टिवेशन से बचने के लिए, शॉवर लेते समय बाथरूम का दरवाज़ा बंद रखें।

3. स्प्रिंकलर (Sprinklers)

TKC भवनों में हर जगह उच्च तापमान पर सक्रिय होने वाले स्प्रिंकलर लगाए गए हैं।

4. आग का संकेत (Sign of Fire)

1. जब आपातकालीन अलार्म सक्रिय होता है, तो TKC स्टाफ कमरे में यह जांचने के लिए आता है कि आग लगी है या नहीं।
2. आग की पुष्टि होने पर, अलार्म फिर से बजेंगे और सार्वजनिक उद्घोषणा के माध्यम से सूचना दी जाएगी।



5. निकासी (Evacuation)

1. जब आग का अलार्म बजे, तो तुरंत इमारत से बाहर निकल जाएँ।
निकासी मार्ग प्रत्येक अतिथि कक्ष के दरवाज़े के अंदर और प्रत्येक मंज़िल के गलियारों में दर्शाए गए हैं।
कृपया पहले से ही इन निकासी मार्गों को अच्छी तरह से देख लें।
2. यदि गलियारे से निकासी संभव न हो, तो अपने कमरे की बालकनी में जाएँ और आपातकालीन सीढ़ी का उपयोग करके नीचे की मंज़िल पर उतरें।
कृपया पहले से ही यह जाँच लें कि आपातकालीन सीढ़ी कहाँ स्थित है।
आपातकालीन सीढ़ी को नीचे लाने के लिए पहले हैच (ढक्कन) को ऊपर उठाएँ, फिर स्टॉपर को मजबूती से दबाएँ — सीढ़ी अपने आप खुल जाएगी।
कृपया खिड़की से कूदने की कोशिश न करें, यह खतरनाक है।
3. निकासी के समय लिफ्ट का उपयोग न करें। अचानक रुकावट के कारण आप लिफ्ट में फँस सकते हैं।
4. निकासी के दौरान शांत रहें और कर्मचारियों के निर्देशों का पालन करें, ताकि फिसलने या गिरने से चोट न लगे।

6. भूकंप (Earthquakes)

1. यदि आप कंपन महसूस करें, तो शांत रहें और सिगरेट जैसे आग के स्रोतों पर ध्यान दें ताकि आग न लगे।
2. आवश्यक होने पर निकासी की घोषणा प्रसारित की जाएगी।
3. निकासी के दौरान कर्मचारियों के निर्देशों का पालन करें।

7. विद्युत आपूर्ति में रुकावट (Power Cuts)

अगर अचानक किसी दुर्घटना के कारण बिजली चली जाती है, तो निजी जनरेटर स्वतः सक्रिय हो जाएगा।

8. अग्नि अभ्यास (Fire Drills)

TKC नियमित रूप से अग्नि अभ्यास करता है। कृपया पहले से सूचित रहें कि इस दौरान आप आपातकालीन प्रसारण या सायरन की आवाज़ सुन सकते हैं।

इसकी पूर्व सूचना नोटिस बोर्ड या भवन के आंतरिक प्रसारण प्रणाली द्वारा दी जाएगी।

9. आपदा रोकथाम से संबंधित उपयोगी जानकारी

जापान में निवास करने वाले विदेशी नागरिकों के लिए जापानी प्रशासन द्वारा विभिन्न उपयोगी आपदा रोकथाम से संबंधित जानकारियाँ प्रकाशित की जाती हैं, जैसे कि नीचे दी गई जानकारी।

इनके अतिरिक्त, "जापान में रहने वाले विदेशियों के लिए आपदा रोकथाम जानकारी" जैसे कीवर्ड से खोज कर भी संबंधित जानकारी प्राप्त की जा सकती है।

हम आशा करते हैं कि यह जानकारी आपके लिए उपयोगी सिद्ध होगी।

“विदेशियों के लिए आपदा रोकथाम पुस्तिका” – टोक्यो महानगर सरकार द्वारा जारी

अंग्रेज़ी और तागालोग

https://www.seikatubunka.metro.tokyo.lg.jp/chiiki_tabunka/tabunka/tabunkasuishin/files/0000000144/2022bousaileaf_eng_taga.pdf

चीनी और कोरियाई 中文 / 한국어

https://www.seikatubunka.metro.tokyo.lg.jp/chiiki_tabunka/tabunka/tabunkasuishin/files/0000000144/2022bousaileaf_chi_kor.pdf

वियतनामी Tiếng Việt

https://www.seikatubunka.metro.tokyo.lg.jp/chiiki_tabunka/tabunka/tabunkasuishin/files/0000000144/2022bousaileaf_viet_nep.pdf

सरल जापानी やさしい日本語

https://www.seikatubunka.metro.tokyo.lg.jp/chiiki_tabunka/tabunka/tabunkasuishin/files/0000000144/2022bousaileaf_yasanichi.pdf

“विदेशी नागरिकों के लिए सहायता कार्ड” – टोक्यो महानगर सरकार द्वारा जारी

स्पैनिश और पुर्तगाली Español / Português

https://www.seikatubunka.metro.tokyo.lg.jp/chiiki_tabunka/tabunka/tabunkasuishin/files/0000000144/22help_espa_por.pdf