



Ligtas at Maayos na Buhay sa Barko



CARNIVAL UK
LEARNING AND DEVELOPMENT

Mga Nilalaman

Buhay sa barko 3

Karanasan at kapaligiran 12

Sekswal na mga relasyon at pahintulot 22

Pangkalahatang-ideya ng mga patakaran at pamamaraan 30

Pananatiling magkasya at malusog 42

Pagtulong sa iyo na mag desisyon ng ligtas, malusog at magalang.



Buhay sa Barko

Mabuhay! sa Ligtas at Maayos na Buhay sa Barko, isang praktikal na gabay upang makatulong na bumuo ng malusog na relasyon at alagaan ang iyong kapakanan habang nagtatrabaho sa barko.

Ang buklet na ito ay naglalaman ng mahahalagang impormasyon upang tulungan ka sa iyong mga unang ilang buwan sa barko. Nagbibigay din ito sa iyo ng praktikal na payo at patnubay sa maraming aspeto ng buhay sa barko mula sa kalusugan, kaligtasan at seguridad.

Ang aming mga barko ay nagpapatakbo ng 24 oras sa isang araw, 365 araw sa isang taon. Hindi ito tumitigil! Ang **cruise** ay isang tunay na lumulutang na lunsod na may maraming iba't ibang mga serbisyo: mga kabina, restawran, taberna, teatro, panayuan, tindahan, **internet cafe**, palabahan, languyan, **spa** at **beauty salon**, at marami pang iba.

Ang tagal ng kontrata ay nakadepende sa ranggo, at maaaring mula sa tatlo hanggang siyam na buwan. Ang mga iskedyul ng trabaho ay itinalaga ng mga tagapamahala ng departamento at ang karamihan sa mga tripulante ay karaniwan nagtatrabaho nang 10 oras bawat araw. Ang mga reses at oras ng pagkain ay naka-iskedyul

sa regular na mga agwat sa buong araw ng trabaho.

Siyempre ang halaga ng pamumuhay habang nagtatrabaho sa barko ay minimal. Lahat ng pagkain at tirahan ay binayaran at ang iyong suweldo ay paniguradong binabayaran kada buwan.

Ang buhay sa isang cruise ship ay maaaring kapana-panabik at kapaki-pakinabang: gayunpaman, may mga natatanging hamon kung ihahambing sa buhay at trabaho sa pampang. Ang aming pangunahing pokus ay paggawa nang sama-sama upang matiyak ang kaligtasan, kasiyahan at kaluguran ng aming mga bisita. Upang matiyak na ang kanilang paglalakbay ay hindi malilimutan. Alam namin na maibibigay mo ang pinakamainam para sa aming mga bisita kapag ikaw mismo ay nasa iyong pinakamahusay na - tinatangkilik ang ginagawa mo sa isang ligtas, masaya at suportadong kapaligiran.



Tandaan...

Narito kami upang suportahan ka, kaya mahalaga na alam mo kung saan pupunta at sino ang maaaring makatulong. Mangyaring itabi ang patnubay na ito kapag dumating ka. Inaasahan naming makasama ka sa trabaho at nais naming ikalugod mo ang oras at karanasan mo sa barko.

Pagsuporta sa iyo

Magkaroon ka ng mga katanungan sa barko at mahalagang malaman mo kung sino ang lalapitan. Mahalaga rin na alam mo kung saan pupunta kung kailangan mo ng higit pang espesyal na pag-aalaga kung sakaling hindi ka nasisiyahan

o nababahala tungkol sa isang mahirap na isyu. Mayroon kaming ilang magagaling na koponan na nakatuon sa iyong kapakanan sa bawat isa sa aming mga barko.

HR sa Barko

Ang bawat barko sa aming hukbong dagat ay may dedikadong koponan ng HR, na binubuo nang mga sumusunod:

HR Manager

Ay isang miyembro ng Koponan ng Nakatatat na Pamamahala at pinangungunahan ang mga tao na nagtrabaho sa barko. Pinamahalaan nila ang Koponan ng HR at ang mga kontak sa barko para sa pag-aalaga ng crew, nakakaengganyo sa lahat ng antas. Bilang isang eksperto ng tao, ang Tagapamahala ng HR ay nagpapayo sa mga usapin sa relasyon ng empleyado at finitiyag na ang aming mga patakaran at pamamaraan ay pinamamahalaan at maipapatupad nang tama. Ang kapakanan ng aming mga marino ay isang mahalagang aspeto ng kanilang tungkulin bilang pagsuporta sa mga koponan at tagapamahala sa barko.

Opisina ng mga Tripulante (Crew Office)

May kinalaman sa Aministrasyon ng mga tripulante. Lahat mula sa imigrasyon at pagpasok sa mga account sa barko at pagpapasahod. Sa karamihan ng mga barko ang koponan ng HR ay may kasamang Crew Services Manager, Assistant Manager at Administrador. Ang bawat barko ay mag-aanunsyo sa kanilang mga oras ng pagbubukas ng Crew Office. Ito ay maaaring magkakaiba sa bawat barko, kayat mahalagang suriin ito.

Onboard Learning and Development Officer

Nag-aasikaso ng Kaalaman at Pag-unlad sa barko. Naghahatid ang mga ito ng isang bilang ng parehong mga accredited at panloob na kurso sa pagsasanay upang matiyak na ang aming serbisyo at kaalaman ay mananatiling pinakamahusay, pati na rin ang pagsuporta sa anumang mga indibidwal na pangangailangan sa pag-unlad. Araw-araw, kapag mayroon kang

mga tanong o alalahanin, ang iyong unang gagawin ay makipag-usap sa iyong superbisor o tagapamahala ng linya. Gayunpaman kung kailangan mo ng karagdagang suporta, ang koponan ng HR ay maari ding lapitan. Karamihan ay may mga tanggapan sa mga lugar ng crew na maaaring ituro sa iyo ng isa sa iyong mga kasamahan kung kailangan mo ng patnubay at payo.

Makipag-ugnayan

Kung mayroon kang anumang mga alalahanin o nahihirapan kang mag-adjust sa buhay sa barko, makakatulong sa iyo ang sumusunod na mga tao:

- > Ang iyong Tagapamahala ng Linya
- > Tagapamahala ng Human Resources
- > Onboard Learning and Development Officer
- > Koponan ng Medikal

Medikal

Bibigyan ka ng lubos na serbisong medical habang nasa barko ngunit kailangan mong ipaalam ang anumang mga kasalukuyang karamdaman sa Koponan ng Medical sa pagsampa mo sa barko.

Ang mga klinika sa barko ay bukas araw-araw kung saan ikaw ay titignan at susuriin ng isa sa aming mga ganap na kwalipikadong mga doktor o mga Nars. Maaaring magkakaiba ang oras ng pagbukas

ng mga klinika sa bawat barko kaya tiyaking alamin ito.

Para sa mga medikal na emergency lamang (kabilang dito ang mga sintomas ng pagsusuka o pagtatae), ang mga on-call mediks ay maaaring maabot sa pamamagitan ng pag-dial ng alinman sa 999 o 911 mula sa anumang telepono ng barko. Para sa anumang bagay na hindi isang emergency, kakailanganin mong pumunta sa susunod na oras

ng klinika. Kung masama ang iyong pakiramdam at nangangailangan ng gamot, ikaw ay resesitahan sa barko nang walang bayad. Gayunpaman, kung ikaw ay gumagamit ng regular na gamot, kakailanganin mong magdala ng sapat na para sa iyong buong kontrata at dalawang buwan na extra. Kung naubusan ka, ang aming medikal na koponan ay maaaring makatulong sa pagkuha nito sa pampang ngunit ito ay magiging

sarili mong gastos.

Kung kailangan mo ng anumang mga test o treatment na hindi maaaring magawa sa barko, ang Medikal na koponan ang mag-aayos para ikaw ay makita nang isang doktor sa puerto, na kung saan ay sakop ng Carnival UK.

Makakatanggap ka ng kontak mula sa koponan ng CARE kapag labas sa barko.

Programa ng Pagtulong sa Empleyado (EAP)

Nagbibigay ang aming Employee Assistance Programme (EAP) ng kompidensiyal na pagpapayo, ligal at pinansyal na impormasyon. Available ito ng 24 oras sa isang araw, 365 araw sa isang taon at pinamamahalaan ito ng aming kasosyo ComPsych, isang pandaigdigang lider sa mga programa ng tulong sa empleyado. Ang global reach ng ComPsych at malawak na network ng mga mapagkukunan ay nangangahulugan na maaari naming samantalahin ang mga payo na espesyal na iniayon para sa mga pangangailangan ng mga marino mula sa buong mundo

kabilang ang UK, US, Canada, India at Pilipinas.

Ang aming EAP ay ibinibigay ng libre at maaari ring gamitin ng sinumang tao na iyong kinakasama.

Huwag kakalimutan kung nakikita mo ang isang kasamahan na kumikilos nang naiiba, tulad ng pagiging malungkutin, maaari mong imungkahi na maaari silang makipag-ugnayan sa aming EAP. Kung mayroon kang anumang mga alalahanin dapat ka ring makipag-usap sa isang Manager o isang Medikal na Opisyal upang maaari silang tumulong.

Ang EAP ay nagbibigay sa iyo ng isang kompidensyal na serbisyo sa pagpapayo upang makatulong sa pagtugon sa mga personal na isyu.

- > Mga alalahanin sa relasyon
- > Stress
- > Pagkabalisa
- > Depresyon
- > Mga presyur sa trabaho
- > Pagaayos sa buhay sa dagat

Ang aming mga legal na propesyonal ay magagamit upang mabigyan ka ng praktikal na impormasyon at tulong.

- > Diborsyo at batas pampamilya
- > Mga obligasyon sa utang
- > Mga transaksyon tungkol sa lupa
- > Mga isyu sa may-ari at nangungupahan
- > mga testamento
- > Pagnanakaw ng ID

Tumawag o mag-click - 24/7

Sa barko Dial access code para sa Phone Card, kapag na-prompt para sa numero ng card ipasok ang 2222 2222 2222 at pagkatapos i-dial 222 222

Sa kalupaan Sa lupain Sa UK, mangyaring mag-dial 0800 917 5319. Kapag nasa lupa kahit saan sa mundo maliban sa UK, mangyaring tawagan ang iyong operator para sa isang libreng tawag sa telepono at numero ng estado: +44 20 3318 3154

Online Pumunta online sa guidanceresources.com at sundin ang mga tagubilin mula sa iyong EAP leaflet o makipag-ugnay sa HR Manager onboard para sa karagdagang tulong.

Ito ay isang pangkalahatang-ideya kung ano ang mangyayari kapag nag access ng EAP

Sa pagtawag sa numero, magsisimula ka munang makipag-usap sa isang clinician na magtatasa kung kailangan mo ng access sa pagpapayo o ibang serbisyo, tulad ng mga serbisyo sa legal o pampinansyal. Kung pumipili upang ma-access ang pagpapayo, isasangguni ka ng clinician sa isang lokal na tagapayo sa iyong lugar.

Kinikilala ng ComPsych ang mga tagapayo batay sa mga pamantayan na iyong tinukoy, kung nais mo ang isang lalaki o babae, isang taong nagsasalita sa isang tiyak na wika, o isang taong may karanasan sa isang partikular na paksa. Sa sandaling ibigay ng ComPsych ang impormasyon para

sa isang tagapayo sa iyong lugar, responsibilidad mo ang pagtawag at pag-appointment. Kung hihilingin mo ang ComPsych, susundan ka nila tungkol sa mga serbisyo, ngunit kung ipahiwatig lamang na maaaring magawa ng ComPsych ang isang follow up na tawag sa telepono.

Impormasyon at mapagkukunan ng pananalapi

Nagbibigay sa iyo ang EAP ng kumpidensyal na pinansiyal na suporta. Narito ang aming mga propesyonal sa pananalapi upang talakayin ang iyong mga alalahanin at ibigay sa iyo ang mga kasangkapan at impormasyong kailangan mo.

- > **pag-iwas sa utang**
- > **pag-iimpok para sa edukasyon**
- > **planong pagreretiro**
- > **problema sa credit card at pautang**
- > **badyeting**
- > **buwis**
- Ang programang pinansyal na impormasyon ay nagpapahintulot sa iyo na makatanggap ng impormasyon sa pananalapi at mga mapagkukunan.
- Kapag tumawag ka sa numero na ito bibigyan ka ng iskedyul sa pagitan mo at ng isa sa mga eksperto sa pananalapi ng ComPsych upang talakayin ang iyong mga pinansiyal na alalahanin.
- Mangyaring tandaan na ang mga eksperto sa pananalapi ng ComPsych ay hindi maaaring magbigay ng payo ngunit maaaring magbigay sa iyo ng impormasyon upang makagawa ka ng isang matalinong desisyon sa pananalapi.
- Mga halimbawa ng mga tanong sa pananalapi na madalas na nakatagpo ng ComPsych ay tungkol sa pagbadyet at utang sa credit card. Maaari ring makatulong sa iyo ang EAP na matugunan ang mga tanong tungkol sa pagpapalano para sa unibersidad o pagreretiro.

Mayroon ding online na pagpipilian para sa eksperto na impormasyon, mga tool at serbisyo upang matulungan ka sa mga isyu na mahalaga sa iyo, mula sa mga personal na alalahanin sa mga isyu sa ligal at pampinansyal. Bisitahin lamang ang website, www.guidanceresources.com

Kung ginamit mo ang serbisyo na ito sa unang pagkakataon, upang lumikha ng iyong sariling account mag-click sa link ng user at sundin ang mga tagubilin sa iyong EAP leaflet o makipag-ugnay sa HR Manager para sa karagdagang impormasyon. Sa unang pagkakataon na mag-log ka ay hihilingin sa iyo na mag-set up ng isang personal na pangalan at password.

Bilang karagdagan sa lahat ng mga artikulo at mga mapagkukunan

sa online, ang GuidanceResources Online ay nag-aalok ng maikling taluntunin tungkol sa mga sesyon ng pagsasanay sa mga popular na paksa.

Ang taluntunin na 5-10 minuto na mga sesyon ng pagsasanay ay interactive at ang ilan ay may kasamang mga video. Dahil sa onboard na koneksyon sa internet, ang mga sesyon ng pagsasanay na ito ay magagamit lamang kapag nasa lupa.

Magagamit sa GuidanceResources Online

Pumunta sa online guidanceresources.com

Ang 5-10 minutong session sa online na pagsasanay na may mga interactive na bahagi ay matatagpuan sa seksyong 'Mga Tampok ng Site':

- > Pamamahala ng Mga Personal na Pananalapi
- > Pakikipag-usap nang Walang Pagkakasalungat sa Iyong Ka Relasyon
- > Pagkonekta ng Isip at Katawan para sa Malusog na Pamumuhay
- > Emosyonal na Pagkain: Ang Koneksyon sa Pagitan ng Mood at Pagkain
- > Pamamahala ng Stress ng Holiday
- > Pagiging Magulang sa Bata na May Mga Espesyal na Pangangailangan
- > Stress – Ang daan ng Buhay o ang Katotohanan sa buhay
- > Pakikipag-usap Tungkol sa Mahirap na Mga Paksa Sa Matatandaang mga Magulang
- > Mga Kasangkapan sa Pamamahala ng Oras at Mga Prinsipyo
- > Pag-aaral upang Marelax
- > Pagpapanatili sa Iyong mga mahal na Nakakatanda na Mapagsarili at Ligtas
- > Wala naman talagang perpektong magulang
- > Pagtulong sa mga mahal sa buhay sa oras ng kagipitan
- > Mula sa Naninigarilyo hanggang sa Hindi Paninigarilyo
- > Pamumuhay ng may pagbabago



Karanasan at kapaligiran

Pakiramdam ng malungkot o may pag-aalinlangan

kaibigan sa mahabang panahon, na kung minsan ay maaaring maging mapanubok.

Halos lahat ay nakakaranas ng mga damdamin ng kalungkutan o pag-aalinlangan sa ilang punto pagkatapos ng pagpunta sa dagat sa unang pagkakataon. Ang mga damdaming ito ay ganap na natural at inaasahan, at kadalasan ay hindi nagtatagal.

Ang ilang mga tao ay mas mahusay sa pakikitungo sa damdamin ng malayo sa tahanan kaysa sa iba, at ang ilang mga tao ay hindi umaamin na ganun din ang kanilang nararamdaman, ngunit halos lahat ay magkakaroon ng ganung damdamin kapag mawalay sa pamilya. Maraming mga bagong miyembro ng crew ang naglalarawan din sa pagkakaroon ng kakayahang umangkop sa ibang kultura at maaaring makaranas ng shock sa kultura.

Gayunpaman, maraming mga positibo sa iyong bagong buhay at kapaligiran. Ang mga eksperyensadong marino ay kadalasan nagsasabi na sila'y nagkaroon ng kalayaan at kumpiyansa habang sila ay nakikibagay sa buhay sa barko at nagkaroon ng mga bagong pakikipagkaibigan at pakikipag-ugnayan sa kanilang pamilyang pambarko.

Ang iba't ibang mga tao ay nakakaranas ng pagkaligalig sa iba't ibang paraan. Ang ilang mga tao ay maaaring magkaroon ng damdamin ng kalungkutan o pagiisa o di kaya tangkaing takasan ang mga damdaming ito sa pamamagitan halimbawa ng paginom ng alak.

Ang mga damdaming ito ay kadalasan panandalian lamang, ngunit para sa ilang mga tao ay maaaring mas matagal.

Kung nahihirapan kang mag-adjust sa buhay sa barko, kausapin ang HR Manager o isang tao na kampante ka kausap, na makapagbibigay sa iyo ng patnubay sa mga diskarte sa pagkaya.

Mga sintomas ng culture shock

- > Kalungkutan
- > Pagiging abala sa kalusugan
- > Mga sakit, karamdaman at alerdyi
- > Hindi pagkakatulog, sobrang tulog o kulang sa tulog
- > Mga pagbabago sa pag-uugali, depresyon, pakiramdam na mahina, pakiramdam walang lakas
- > Galiit, pagkabugnatin, pagkamadamdamin, ayaw na makipag-ugnayan sa iba
- > Pagkawala ng pagkakakilanlan
- > Sinusubukang lubos na maunawaan ang lahat
- > Hindi malutas ang mga simpleng problema
- > Kakulangan ng pagtitiwala
- > Mga damdamin ng kawalan ng kumpanya sa sarili
- > Pagbubuo ng negatibong pagiisip tungkol sa bagong kultura
- > Pananabik sa pamilya
- > Damdaming naliligaw at hindi napapansin

Mga diskarte sa cultural shock

- > Maging matiyaga
- > Matutong makipagtulungan
- > Kung ikaw ay nakatagpo ng hindi kaaya-ayang kapaligiran, huwag ng magtangkang ilagay muli ang sarili sa ganoong posisyon.
- > Huwag pahirapan ang sarili.
- > Palaging isali ang regular na gawaing pampisikal sa araw-araw na routine.
- > Gumamit ng mga diskarte sa relaxation at pagmumuni-muni
- > Huwag pigilin ang lungkot.
- > Bigyang-pansin ang mga relasyon sa iyong pamilya at sa trabaho
- > Magtatag ng mga simpleng layunin at suriin ang iyong pag-unlad
- > Maghanap ng mga paraan upang mabuhay sa mga bagay na hindi mo kinasisiyahan ng san-daang porsiyento.
- > Palaging magtiwala sa sarili.
- > Huwag kalimutan ang mga magagandang bagay na mayroon ka na!

Pagkaka-ibaiba at pagsama-sama

Pagpapanatili ng ibat-ibang klaseng trabaho, ay nagbibigay ng positibong ehemplo pagpaparaya sa ating kapaligiran, bawat isa'y may iba't ibang talentoo kalakasan na pwedeng magamit panghikayat na ukol sa pag kakaiba, at maging layuning ang respetong propesyonal at pakikipagkaibigan sa kapwa.

Sa barko, makikilala mo ang mga katrabaho mo na taga ibat ibang bansa, na pinagsama kayo upang makita ang galing ng mga nationalidad maging sa kulturang propesyonal n galing ng mga sina unang panahon, maging sa relihiyon at pagtatangi ng bawat isa, mula sa anim naput anim (60) nabansa.

Kooperation, pagpaparaya, pag iintindihan ay importante upang mabuo ang pinaka epektibo at matagumpay na samahan kung saan mang kapaligiran. Sa kanapanabik na ibat ibang kultura ng buong mundo, may matututunan k sa pakikipagkaibigan at pakikipagsalamuha sa tatahakin mong mga pagsubok maging sa pasimulang malaman ang mga ibat ibang wika at pagpapahayag ng sa loobin.

Mamuhay at magtrabaho kasama ang ibang tao ay malapit ang mga pagkakataong mga pagsubok partikular sa mga bagay na hindi parehong pag iisip o interest. Gayunpaman, hindi naman ibig sabihin, hindi na kayo pwedeng pagsamahin at maging sa trabaho ng maigi, may mga ilang bagay na maaring pwede mong gawin sa iyong mga kasamahan.

- > respeto at magandang pagtaggap sa bawat kasamahan
- > Wag masyadong mag ingay sa dis oras ng gabi at maging sa umaga upang hindi maka abala sa mga kasamahan.
- > Igalang ang mga kasama sa kwarto maging ang istilo ng pamumuhay
- > Maging ang pag iisa ay irespeto, at magsanay na laging kakatok o magpasantabi sa kasamahan.
- > Makisalamuha at siguraduhing makapagsalita ng engles sa mga kasamahan, maging sa iyong kapwa lahi na nagsasalita ng iyong sariling wika, may ibang katrabahongmakaka rinig at hindi ka ma iintindihan na ibang lahi.

Ang LGBT na kumunidad

Sa Carnival UK aming painahahalagahan ang pagkakaiba ng bawat isa at meron kaming mahigpit na patakaran tungkol sa anumang uri ng pang-aapi at pananakot o diskriminasyon. Ito ay pwedeng maging sa anyo, sa lahi, paniniwala, seksualidad o magin relihiyon. Hinid kami naghahaka-haka tungkol sa kasarian o seksualidad. Kapag

napaguusapan ang kasarian at seksualidad, maari po lamang gumamit na tamang lingwahe o terminolohiya.

Ano nga ba ang pagkakaiba ng lesbian, binabae, biseksual o nagpalit ng kasarian?

Tomboy
Ang mga babaeng naakit sa kapwa babae, sekswal man o emosyonal.

GayMen o Bakla
Sila yung mga naaakit sa kapwa lalaki sa sekswal o emosyonal na aspeto.

Bisexual o Silahis
Mga babae o lalaki na emosyonal at sekswal na naaakit sa parehong babae at lalaki.

Transgender o nagpalit ng kasarian
Isang termino para sa mga taong ang pagkakakilanlang kasarian o ekspresyon ay inibang piliit mula sa kasarian sa kanyang kapanganakan.

Paghahanap ng “Oras para sa Sarili”

In addition to your cabin, there are Bilang karagdagan sa iyong cabin, mayroong iba pang mga espasyong mapaglilibangan tulad ng: crew dining room, liblib na kuwarto sa mga laro, TV, Internet, pautang ng mga libro at dvds, crew gym, crew pool (lamang sa ilang barko) at isang silid-pahingahan ng tauhan kung saan maaari mong ikasiya ang theme parties, karaoke at bingo games.

Ang mga aktibidad tulad ng football, kompetisyong pang-isports at ekskursyon para sa crew ay nakaayos rin.

Sa iyong mga libreng oras maaari kang pumunta sa purto para para makapaglakad-lakad o maaari mong pangunahan aang isang ekskursyon upang malibot ang mga lungsod at local na mga destinasyong panturismo.

Para sa karagdagan impormasyon tungkol sa mga aktibidad sa crew mangyaring sumangguni sa iskedyul ng aktibidad ng barko.

Pagharap sa mga di-pagkakasundo

Hindi maiiwasan ang pagkakaroon ng mga di-pagkakasundo sa panahon kapag nabubuhay at nagtatrabaho sa barko. Narito ang ilang mga kapaki-pakinabang na tip para harapin ang mga sitwasyong ito at wag pahihintulutan na ito ay lumala:

- > Makinig at subukang maunawaan ang punto ng bawat isa
- > Kilalanin kung ang iba ay gumagawa ng wastong punto
- > Manahimik at lumayo kapag umiinit ang usapan.
- > Huwag magsalita ng mga personal o mapanakit na bagay.
- > Huwag gawing pangkalahatan o ipasok ang opinion ng ibang tao.
- > Huwag isumbat ang mga bagay na hindi nalulutas.
- > Huwag makipagtalo tungkol sa isang bagay sa masyadong mahabang panahon.
- > Huwag lumisan ng hindi nagkakasundo.
- > Gumamit ng positibong wika

Para sa pangkahalatang relasyon

Ang paninirahan sa barko ay maaaring iyong unang beses na makihati sa kwarto ng ibang tao at kinakailangan na iyong makasanayan. Sa pangkalahatan, makatutulong kung ikaw ay may magandang pag-uugali at pagpapahalaga ng kasarinlan. Ang mga sumusunod ay mga gabay na epektibo sa karamihan.

1. Kilalanin at batiin ang iba. Kapag pumasok ang iyong kakabina: sabihin “hello” at “goodbye”. Matutong gumamit ng “makisuyo” at “salamat”

2. Kalmado sa halip na umaksyon. Manatiling kalmado sa halip na reaktibo. Kung ang isang tao ay mainit ang ulo, hindi mo kailangang ayusin ang problema o personalin ang bagay na ito. Bigyan ang tao puwang kung maaari mong.

Kung ang negatibong enerhiya ay napakalaki, umalis sa kabina o magsabi ng isang bagay na hindi nakakasakit. “Tila hindi ka masaya. Mayroon bang isang bagay na maaari kong gawin para sa iyo?”

3. Humingi ng katahimikan kung kinakailangan at bigyan din ng pansariling oras ang iba. Mayroong tahimik na silid sa aming barko.

4. Hanapin ang kabutihan ng ibang tao at malamang na mahahanap mo ito. Hanapin ang pinakamasama, at iyan ang makikita mo. Subukan mong huwag personalin ang mga bagay-bagay at magsalita kapag ang mga bagay ay talagang nakakabahala. Sa pamamagitan ng agarang pagsasabi ng mga bagay na nakakabagabag sa iyo, nagiging mas kaswal at magaan ang pag-uusap at relasyon.

5. Makipag-usap nang walang paghatol Tayong lahat ay lubos na magkakaiba sa isang maibigong kahilingan kaysa sa mga negatibong pamimintas. Ang tono ng boses at intensyon ay mas mahalaga kaysa sa pagsasalita. “Mas masaya ang pakiramdam ko kapag ang kabina ay malinis. Gusto ko talagang pinahahalagahan ito kung tutulungan mo akong panatilihin malinis at maayos ang kabina. At maaring ipaalam sa akin kung may isang bagay na pwede kong gawin nang iba.”

Relasyong personal at pakikipag-date

Sa anumang kapaligiran mayroong posibilidad na bumuo ng mga personal na relasyon at pakikipag-date.

Ang mga relasyon ay hindi dapat pisikal o emosyonal na mapang-abuso at ang mga superbisor o iba pa sa awtoridad ay hindi dapat abusuhin ang kanilang posisyon o kalagayan upang maimpluwensyahan ang sinumang miyembro ng mga tauhan upang magkaroon ng relasyon.



At paano kung sa palagay mo maaaring ito ay isang abusadong relasyon?

Kung ang pakiramdam mo ay hindi sigurado tungkol sa pakikipag-usap o pag-ungkat ng isyu sa isang malapit na superbisor o isang tao sa iyong koponan, makipag-usap sa HR Manager na maaaring magbigay payo sa iyo.

Tandaan ang mapang-abusong mga relasyon ay maaari ring isama ang paggamit ng tinatawag na 'Sexting' o pagbabahagi ng mga malalaswang larawan o video. Ito ay maaaring ipakahulugan bilang pagmamanipula, pananakot o pang-aapi at itinuturing na kasunod sa aming mga pamamaraan sa pandisiplina.

... at kung tinapos mo ang isang umiiral na relasyon?

- > Ipaalam sa karelasyon bago sabihin ang iba.
- > Subukan at ihatid ang balita sa isang pagkakataon kapag ang karelasyon ay wala sa isang nakababahalang sitwasyon.
- > Tumutok sa kung bakit hindi ka angkop para sa karelasyon, huwag sisihin.
- > Maging tapat, magbigay ng mga tiyak na halimbawa ngunit huwag maging di-makatarungan. Tandaan na ito ay isang emosyonal na sitwasyon.
- > Iwasan ang magtsismis.
- > Tratuhan ang sitwasyon nang may tamang pagkagulang at huwag talakayin nang hindi kinakailangan sa iba.



Relasyong sekswal at pagsang-ayon

Ang seks at ikaw

Gawin ito ng ligtas

Kung ikaw ay may balak na magkaroon ng sekswal na relasyon, tandaan na malaki ang posibilidad ng pagbubuntis, at pagkakaroon ng mga sakit na nakukuha sa di ligtas na pakikipagtalik o sexually transmitted infection (STI) katulad ng chlamydia. Sinuman ang gusto mong maka-talik, importante pa rin na pag-usapan ang tungkol sa kontrasepsyon. Kayong dalawa ay responsableng magkaroon ng ganitong uri ng usapan.

Ang condom lang ang natatanging uri ng kontrasepsyon na nakakapagbibigay proteksyon

laban sa mga nabanggit at ito ay mainam gamitin lalo na kung ikaw at ang iyong karelasyon ay walang sekswal na pagkonsulta sa mga kinauukulan.

Pag-uusap tungkol dito

Ang pagkakaroon ng kaalaman tungkol sa kontrasepsyon ay hindi sapat - importante din na kausapin ninuman ang kanilang sekswal na kapareha ang tungkol sa kontrasepsyon at pagkasiguro

na kayong dalawa ay handang humarap sa responsibilidad ukol sa inyong sekswal na kalusugan.

Maaaring makaramdam ng pagkahiya kung magkaroon ng pag-uusap tungkol sa kontrasepsyon, ngunit ang pagkakaroon ng usapan tungkol dito bago magtalik ay mas mainam kumpara sa usapan tungkol sa pagbubuntis o STI pagkatapos ng pagtatalik.

Ang pagtantiya kung ang sarili ay handa na sa pakikipagtalik ay isa sa pinakamalaking desisyon sa buhay. Ikaw at ikaw lamang ang siya at dapat na magdesisyon.

Hindi dahil nagkaroon ka na ng karanasan sa pakikipagtalik, kahit pa sa dating katalik, hindi ito nangangahulugan na maaari mo na ulit itong gawin.

Maaari kang gumawa ng ibang mga bagay na naaayon sa inyong kagustuhan katulad ng pag-uusap at pagkilala sa mga kaibigan ng bawat isa, paglabas ng magkasama at pakikinig ng musika.

Para sa karagdagang impormasyon at payo tungkol sa "sex", kontrasepsyon at STI, manguyari lamang na bumisita sa tanggapang medical.



Kung inaakala mong dapat kang makipagtalik, pagisipan ang mga sumusunod:

- > Ito ba ay tama?
- > Kami ba ay nagkaroon na ng paguusap tungkol sa condom para maiwasan ang STI at HIV, at naging maayos ba ang aming usapan?
- > Nagkaroon ba kami ng pagpapalano para maiwasan ang pagbubuntis?
- > Kaya ko bang humindi kung dumating ang puntong nagbago ang aking isip, at ayos lang ba ito sa aming dalawa?
- > Nakakaramdam ba ako ng pressure kaninuman, tulad sa akin partner o mga kaibigan?
- > Maaari ba akong magsisi sa huli?
- > Iniisip ko lang bang makipagtalik para panatilihin aking karelasyon?
- > Ito ba ang tamang oras, sa tamang lugar, kasama ang tamang tao? Talaga bang pinagkakatiwalaan naming ang isa't isa, parehas ba kami ng

Pagsang-Ayon

Magkaroon ng kaalaman tungkol sa hangganan mga tao: maaaring nakatutuwa para sa iba ang hawakan o halikan ang kanilang kapwa ng wala sa lugar at walang pagsasabi. Ngunit hindi nararapat na gawin ang mga bagay na ito lalo na kung walang pagsang-ayon mula sa kanila gaano mo man sila kilala. Nais naming magkaroon ng makabuluhang karanasan ang bawat isa habang nasa barko, at kaya mong mapangyari ang mga bagay na iyon kung irespeto ang kahilingan at hangganan ng bawat isa.

Ano nga ba ang pagsang-ayon?

Ang pagsang-ayon ay kapwa o lahat ng taong nagiging masaya, kumportable at alam ang kanilang mga ginagawa. Ang kakulangan ng "HINDI" ay hindi nangangahulugan ng "OO".

- > Ang pagsang-ayon ay maaaring maibigay kailanman o saanman.
- > Ang pagsang-ayon sa isang okasyon ay hindi nagpapahiwatig ng pagkakaroon ng isa pa sa kaibang okasyon.
- > Hindi maaaring maging legal ang pagsang-ayon kung ito ay galing sa taong lasing o lulong sa droga.
- > Naiintindihan namin na ang pag tuloy sa kung sinumang kabina o higaan ay hindi nangangahulugan na kayo ay magtatalik.
- > Hindi nararapat na hikayatin ang sinuman sa pakikipagtalik. Kung humindi man, Irespeto ang kanilang desisyon.

- > Ang pagpayag na makipagtalik ng isang beses ay hindi nangangahulugan ng pagpayag na makipagtalik sa taong yun habambuhay o pagpayag na gumawa ng anumang sekswal na gawain.
- > Walang sinuman ang may utang na loob pagdating sa pagtatalik. Ang paghalik ay hindi nangangahulugan ng pahintulot upang gumawa ng anumang sekswal na gawain.
- > Hindi dahil nagkaroon ka ng pahintulot na makipagtalik sa iba ay nagsasabing maaari ka din magsang-ayon kahit kanino.
- > Ang pagsang-ayon ay katig, malinis at malinaw na "OO". Wala ng iba pa ang katanggap-tanggap.

Alalahanin

Ang panghihipo o paghawak ng anumang maselang parte ng katawan ng walang makatwirang pahintulot ay labag para sa isang tao. Ang "panghihipo" ay may malawak na pakahulugan at napapaloob dito ang kahit anumang bahagi ng pangangatawan o alinman at maaari din namang kahit mayroong kasuotan. Ang pakahulugan ay maliwanag.

Ang alak, sex at ang paggawa ng pasya

Ang pagkawala ng paghatol sa sariling kagustuhan ay maaaring bunga ng pag-inom ng alak at maaaring magdulot upang gumawa ka ng mga bagay na hindi dapat gawin. Ang mga bagay na ito ay maaari mong pagsisihan at wala ka ng magagawa, para iwasto ang iyong mga nagawa.

Maaari kang mapakalma ng alak, subalit hindi nito kayang pagaanin ang iyong kalooban sa usapin ng pakikipag-sex lalo na kung ito ang kauna-unahang beses mo ng pag-inom.

Nagdudulot ang pag-inom ng pagkalasing na maaaring magbigay ng di kanais-nais na karanasan.

Mas malaki ang posibilidad na ang tao ay makipagtalik ng walang ginagamit na proteksyon matapos na uminom ng alak na maaaring magdulot ng STI o hindi man kaya ay di-inaasahang pagbubuntis.

Mga gabay upang mapanatili ang kaligtasan sa inuman

Kung magbabalak na uminom ng alak, sundin ang mga sumusunod:

- > Huwag uminom ng nag-iisa. Mas mainam uminom ng may kasama upang makasiguro na may titingin sa iyo habang umiinom ka.
- > Gumawa ng desisyon habang nasa katinuan. Alamin ang hangganan ng bawat isa
- > upang hindi makagawa ng bagay na maaarinig pagsisihan.
- > Maging handa. Laging isaisip ang kontrasepyon at ugaliing magdala ng condom.

Pagbubuntis

Ang isang babae ay maaaring mabuntis kung ang semilya ng lalaki ay umabot sa isa sa kanyang mga itlog. Sinusubok ng kontrasepsyon na pigilan ang pagtagpo ng itlog at ng semilya.

Pag-iwas sa pagbubuntis

Mayroong maraming mga paraan ng pagpipigil sa pagbubuntis kabilang ang contraceptive injection, contraceptive patch, at contraceptive implant at pinagsamang tableta.

Mga unang palatandaan ng pagbubuntis

Ang bawat babae ay magkakaiiba at hindi lahat ng kababaihan ay mapapansin ang lahat ng mga sintomas na ito.

- > Ang pinakamaaga at pinaka-maaasahang tanda ng pagbubuntis ay ang kawalan ng regla.
- > Pagkakasakit
- > Pagsakit ng dibdib sa maagang pagbubuntis.
- > Ang malimit na pag-ihi ay maaaring sintomas ng pagbubuntis.
- > Ang iyong panglasa ay nagiiba at ang ilang mga pagkain o mga inumin na dati mong gusto ay hindi mo na magugustuhan

Tandaan na ang condom ang tanging paraan ng kontrasepsyon na nakakapagprotekta laban sa parehong pagbubuntis at mga STI, kaya laging gumamit ng condom pati na rin ang iyong napiling pamamaraan ng pagpipigil sa pagbubuntis.

Emerhensyang Pampigil sa Pagbubuntis

Kung ikaw ay nakipagtalik na walang proteksyon o ang iyong contraceptive method ay hindi umepekto, maaari mong babaan ang iyong mga pagkakataon na magkaroon ng isang hindi nilalayong pagbubuntis sa pamamagitan ng pagkuha ng emergency contraception sa pagbubuntis tulad ng:

- > Ang emergency contraceptive pill (kung minsan ay tinatawag na morning after pill)

Kung mas maagap na pagkansumo ng emergency contraception pill, mas malaki ang tsansa na ito ay epektibo.

Sakit na Naipapasa sa Pakikipagtalik (STIs)

Maraming mga tao na may STI ay hindi nakararanas ng anumang mga sintomas, kaya't mas nakakabuti na magpasuri kahit na maayos ang iyong pakiramdam.. Kung sa palagay mo ay may STI ka, mas mainam ang maagang pagkonsulta sa mga espesyalista para sa mas maagap na paglunas dito.

Ang isang STI ay maaaring maipasa mula sa isang tao papunta sa isa pa sa pamamagitan ng sekswal na kontak, kabilang ang vaginal, anal at oral sex. Maaari kang makakuha o magpasa ng STI kahit sinuman ang makipagtalik sa iyo.

Ang STI ay maaaring maipasa babae sa lalaki, babae sa babae o lalaki sa lalaki.

Maraming STI ang maaaring magamot sa pamamagitan ng Antibiotic. Ang ilan, kagaya ng HIV ay walang lunas subalit maaaring gamutin upang hindi lumala.

Hindi mo maaaring sabihin sa pamamagitan ng pagtingin sa isang tao (kabilang ang iyong sarili) kung mayroon silang isang impeksiyon, kaya mahalaga na magpa check-up kung mayroon kang hindi protektadong sex o sa tingin mo ay maaaring nasa panganib.

Policies & Procedure



Pangkalahatang-ideya
ng mga patakaran at
pamamaraan

Sa baba ay ang pangkalahatang-ideya ng ilan sa aming mga pangunahing patakarang pangtao. Para sa higit pang impormasyon tungkol sa mga patakarang, o upang ma-print ang mga ito para sa iyo, mangyaring humiling sa iyong Manager ng Linya, Crew Office o Human Resources Manager.

Ang mga indibidwal na nakakaranas ng pangsasamantala ay dapat agad lilinawin ito sa nagsamantala sa kanya na ito ay hindi nararapat. Kung patuloy ang pag-uugali, o kung hindi sila komportable na ipahayag nang direkta ang kanilang mga damdamin, dapat itong madala sa pansin ng kanilang Supervisor, Human Resources Manager, o isang Head of Department.

Pangsasamantala

Ang kumpanya ay tintitingnan ang pangsasamantala na:

Anumang aksyon na itinutungo ng isang tao sa isang tao kung saan ang isang makatwirang tao ay makaramdam ng pagsasamantala.

Ang mga halimbawa ng pagsasamantala ay:

- > hindi kanais-nais na pananalita o pisikal na pag-uugali;
- > nakakasakit na mga salita o kilos;
- > nagpapakita ng nakasulat, naka-print o elektronikong materyal ng isang kalikasan na maaaring makasakit sa iba;
- > pag-uugali na lumilikha ng isang nakakahimok na pagalit o nakakasakit na kapaligiran
- > paggamit ng sistema ng Internet o e-mail upang magpadala, makipag-ugnayan, o makatanggap ng sekswal na pasibo, pornograpiko, o tahasang sekswal na mga larawan, mensahe, o materyal.

Ang pangsasamantala ay hindi lamang pisikal na kontak ngunit maaari ring:

- > Mga pagkikilos, kabilang ang pagtingin sa isang tao sa isang nagpapahiwatig na paraan, paggawa ng mga sekswal na kilos, pagpapakita ng mga mapang-akit na mga bagay o mga larawan, mga cartoons o mga poster;
- > Mga pagsasalita, tulad ng seksual na salita, panunukso o joke, pauli-ulit na sekswal na pang-aakit, pagsulong o panukala, nakakasakit na mga komento, palayaw, insulto at biro, pandaraya at pandaraya ng isang sekswal na katangian, pandiwang mga komento tungkol sa isang pisikal na anyo;
- > Mga galaw na pisikal, tulad ng paghipo, pagkurot, paghimas sa katawan ng iba, o pagharang sa mga paggalaw.

Mapanglait na Pagsasamantala

Ang patakaran ng Kumpanya ay nagbabawal sa mapanlait na diskriminasyon batay sa kasarian, kulay, lahi, edad, bansang pinagmulan, lipi, katayuan sa pag-aasawa, relihiyon, oryentasyong sekswal o iba pang protektadong katayuan.

Ang ilang mga halimbawa ay:

- > Mga palayaw, slang, negatibong pagkakategorya batay sa anumang mga protektadong kategorya na nakalista sa itaas;
- > Pagsasabi o pag-bibiro na nakadirekta sa katayuan ng isang tao, tulad ng mga lahi sa lipi o etniko, mapaanuman "at ito ay sinasabi sa kanila pabalik-balik";
- > Paglathala, pagpapasa, pagpapakita o pagbalandra sa anumang mga cartoons na nagpapasaya sa anumang grupo, paniniwalang panrelihiyon, kasarian, o indibidwal dahil sa kanyang protektadong katayuan;
- > Pagpapasa ng nakakasakit na mga e-mail, nilalathala ang mga ito o ipinapakita ang mga ito sa anumang paraan.

Pangsasamantalang Seksual

Dalawang Uri ng Seksuwal na Pagsasamantala:

Quid pro quo:

Nagmula sa Latin na nangangahulugang "ito para sa". Ito ay nangyayari kapag ikaw ay inaalok ng ilang benepisyo o ang iyong mga kondisyon sa pagtatrabaho ay nanganganib, batay sa iyong tugon sa mga hinihingi para sa mga pabor ("Makakakuha ka ng promosyon kung ...")

Halimbawa:

Ang mga kahilingan para sa sekswal na pabor mula sa isang senior crew member o isang kasamahan

Mapang-gipit na trabahua

Mga halimbawa:
di magandang biro
hipoan
mga komento

Hindi makatwiran na sagabal sa kakayahan ng empleyado na gawin ang kanyang trabaho dahil sa mapang-gipit na kapaligiran na nilikha.

Kung nakaranas ka o nakikita mo ang anumang naturang pag-uugali, mayroon kang tungkuling i-ulat ito sa HR Manager o ibang senior manager.

Saan ako maaaring pumunta upang makagawa ng isang Ulat?

Ang mga alalahanin o hindi inaasahang asal ay dapat iulat sa:

- > **Ang iyong Line Manager o Head ng Kagawaran;**
- > **Ang Human Resources Manager**
- > **Ang Security Officer ng barko**
- > **Ang Hotline: 30003**

Ang aming hotline ay sinusubaybayan ng isang third party provider at magagamit 24 na oras sa isang araw, 7 araw sa isang linggo. Maaari mong maabot ang hotline mula sa barko sa pamamagitan ng pagtawag sa 30003 sa loob ng U.S. sa pamamagitan

ng pagtawag sa 1-888-290-5105, o internationally sa pamamagitan ng pagtawag sa +1-305-406-5863. Kung mas gusto mong gumawa ng isang ulat sa online, maaari mong gawin ito sa pamamagitan ng pagpunta sa www.carnivalcompliance.com

Ang mga ulat ay maaaring gawin nang hindi nagpapakilala kung pinapayagan ng lokal na batas. Gayunpaman, tandaan na ang paggawa nito ay mas mahirap para sa aming Kumpanya na magsagawa ng masusing pagsisiyasat.

Maaari ba akong gantihan sa paggawa ko ng ulat?

Ang mga miyembro ng Crew, na gumagawa ng mga reklamo ng maling pag-uugali, nag-ulat ng isang gawa ng maling pag-uugali na kanilang nakita, o nagbibigay ng impormasyon na may kaugnayan sa naturang mga reklamo o mga ulat ay protektado ng Kumpanya laban sa anumang pagbibiktima o paghihiganti. Ang karapatan ng empleyado na dalhin ang reklamo o alalahanin

sa pansin ng Kumpanya. Walang aksyon ang dadalhin laban sa iyo sa pag-file ng iyong reklamo, hangga't ikaw ay matapat at wasto.

Para sa karagdagang impormasyon sa alinman sa aming Mga Patakarang mangyaring sumangguni sa Mga Nakatakdang Order ng Captain o makita ang iyong Human Resources Manager.



Mga kaugnayan sa mga panauhin

Ang anumang mga mapanghimok na relasyon o pagtatangka sa mapanghimok na relasyon na inaayawan, kabilang dito ang:

- > Pag hiling sa guest na makasama magisa
- > pakikipaghalikan
- > pagpasok sa sekswal na relasyon

o anumang iba pang mga katulad na pag-uugali ay hahatulan sa ilalim ng batas ng pag-uugali na may potensyal na may karampatang parusa at kabilang ang pagtanggap sa trabaho.

Ang mga bisita ay hindi dapat na anyayahan sa isang tirahan o lugar ng opisyal / tripulante, at katulad din ng isang opisyal / miyembro ng crew ay hindi dapat bisitahin ang isang guest cabin, maliban kung kinakailangan na gawin ito kaugnay sa kanilang mga opisyal na tungkulin.

Halimbawa, isang halik sa pisngi ang maaaring maging ganap na katanggap-tanggap sa isang kultura ngunit ganap na hindi katanggap-tanggap sa iba. Ang pakikipag-ugnayan sa mga bisita na lampas sa magalang na pagbati o pormal na pakikitungo ng isang indibidwal ay hindi pinahihintulutan ng Kumpanya

Social Media

Ang mga may Facebook o iba pang mga site ng social networking (MySpace, LinkedIn, Twitter atbp) ay maaaring tumanggap ng mga kahilingan sa kaibigan / networking mula sa mga kasosyo sa paglalakbay at mga kasamahan sa industriya, at maaaring tanggapin ng mga user ang naturang mga kahilingan mula sa mga kostumer ng Carnival na kanino mayroon silang kasalukuyang personal na relasyon – isang pagbubukod dito ay para sa mga kahilingan mula sa mga kustomer na wala pang 18 taong gulang, na hindi dapat tanggapin. Gayunpaman, kung pipiliin mong tanggapin ang naturang kahilingan at sa gayon magbibigay ng access sa taong iyon sa iyong personal na nilalaman, responsibilidad mo na tiyakin na ang naturang nilalaman ay angkop para sa mga customer ng Kumpanya na tingnan, dahil ikaw ay mananatiling isang kinatawan ng Kumpanya.

Ang anumang komunikasyon na ginagawa ng mga gumagamit sa isang personal na kapasidad sa pamamagitan ng social media ay hindi dapat:

- > Ilagay ang Kumpanya sa kahihyan, halimbawa sa pamamagitan ng:
- > Pangungutya o pagbibigay ng nakakasamang komento
- > paglathala ng mga larawan na hindi angkop o mga link sa hindi naaangkop na nilalaman;
- > pagbibigay ng kumpidensyal na impormasyon tungkol sa isang indibidwal tulad ng isang kasamahan o kontak sa customer o Kumpanya;
- > gumawa ng nakakasakit o nakakatakot na mga komento na may kaugnayan sa kasarian, pagpapapalit ng kasarian, lahi kabilang ang nasyonalidad, kapansanan, oryentasyong sekswal, relihiyon o paniniwala o edad;
- > Pagamit ang social media upang manakot sa ibang indibidwal;
- > Paglathala ng mga larawan na may diskriminasyon o nakakasakit

Alkohol

Ang CUK ay may 0.05% na limitasyon sa alkohol ng dugo at maaaring ito ay mas mababa pa sa ilang mga bansa o teritoryo.

Ang kumpanya ay nagsasagawa ng random na pagsusuri ng antas ng alkohol sa dugo at pagsusuri ng alkohol sa hiniga sa mga crew na pinaghihinalaang lumabag sa patakaran ng alak.

Ang kabiguan o pagtangga na magbigay ng sample sa pagsusuri ay ituring na isang awtomatikong paglabag sa patakaran at magresulta sa aksyong pandisiplina. Ito ay maaaring magresulta sa iyong pagpapababa sa barko.

Para sa tulong at payo

Makipag-ugnay sa onboard Medical Center

Mga Bawal na Gamot

Ang lahat ng barko ng CUK ay nagpapatupad ng isang mahigpit na zero tolerance para sa mga ilegal na droga at mga ilegal na pampa"high" – tulad ng pagbili, paggamit, pagmamay-ari o pagbebenta.

Ang sinumang crew na natagpuan na may pag-aari ng mga ilegal na droga ay haharap sa disiplina at legal na aksyon – ang mga parusa ay maaaring maging napakatindi sa ilang mga bansa.

Ang random na pagsusuri sa droga ay nangyayari sa isang regular na batayan. Ang aksyong disiplinarayo ay gagawin laban sa sinumang miyembro ng crew na natagpuan na may paglabag sa patakarang ito, na maaaring magresulta sa pagpapauwi ng isang crew.

Ang aming mga kumpidensyal na hotline laban sa iligal na droga ay maaaring makontak sa pamamagitan ng pagtawag sa 4444 mula sa anumang telepono ng barko.

Paninigarilyo

Ang paninigarilyo ay hindi pinahihintulutan sa kahit saan sa board maliban sa itinalagang lugar ng paninigarilyo – ito ay nalalapat din sa paggamit ng mga e-cigarette. Ang mga itinakdang mga lugar ng paninigarilyo para sa mga tripulante ay mag-iiba ng barko upang ipadala kaya mangyaring maging pamilyar sa mga ito kapag sumampa sa isang bagong barko.

Mahigpit na ipinagbabawal ang paninigarilyo sa mga cabin crew sa lahat ng mga barko ng Carnival UK at sino mang tripulante na nasumpungan na lumalabag sa aming patakaran sa paninigarilyo ay haharap sa aksyong pandisiplina.

Pagpapanatiling
malakas ang
pangangatawan
at malusog



Pangangalaga sayo sa barko

Ang iyong kabutihan ay napakahalaga - at ang pagtatrabaho sa barko ay hindi lamang pisikal na hamon, kundi mental at emosyonal din. Ang pangangalaga sa ating sarili at sa iba ay ang pinakamahasag na paraan upang manatiling masaya at malusog sa mga panahon na nasa barko

Upang suportahan ka, nagbuo kami ng mga programang pangkalusugan sa aming mga barko. Ang mga programang ito ay kusang dinisenyo na ang crew ang nasa isip - lahat ng bagay mula sa mga social na kaganapan at pangkalusugan hanggang sa isang kumpidensyal na linya ng tulong para sa iyo at sa iyong pamilya.

Home Connect

Alam namin na ang iyong barko ay nagiging iyong tahanan at ang iyong mga kasamahan ay naging iyong pamilya. Ngunit alam din namin na hindi ito pareho, at ang pagiging malayo sa iyong mga mahal sa buhay ay maaaring maging mahirap.

Liban sa pagbigay tulong na makipag-ugnayan sa bahay sa pamamagitan ng "Connect package", kami ay naghahanap din ng mga paraan na maaari kang makaramdam na kasama mo ang iyong pamilya.

Ang iyong kabina ay para sa iyo at sa iyong cabin mate upang mag-relaks sa at kami ay may itinalagang tahimik na oras sa panahon ng hapon at gabi na nagsisiguro na ang aming mga tauhan ay may sapat na oras ng pahinga sa pagitan ng kanilang mga tungkulin.

Benepisyo ng Empleyado

Ang pagiging isang empleyado ng Carnival UK ay may mga perks! Ang lahat ng mga tauhan ay may access sa libreng healthcare onboard at mga benepisyo tulad ng paglalakbay ng pamilya at mga lokal na pagpipilian sa bakasyon.

Sa barko, maaari mong tangkilikin ang mga diskwento sa ilan sa aming mga lugar ng konsesyon gaya ng Mga Tindahan o Spa

at nagpapatakbo din kami ng isang crew shop kung saan maaari mong bilhin ang mga mahahalagang bagay sa mga presyo na partikular na itinatag para sa aming mga tripulante.

Panlipunang Kaganapan

Ang pagkakaroon ng isang samahan sa barko ay makakapagbigay ng ng natatanging ugnayan.

Ang bawat barko sa aming kalipunan ay may nakatalagang panloob at panlabas na mga lugar ng paglilibang ng crew. Ang mga lugar na ito ay para sa iyo upang makapagpahinga at makisalamuha ka, o tangkilikin ang mga pangyayari na isinagawa ng

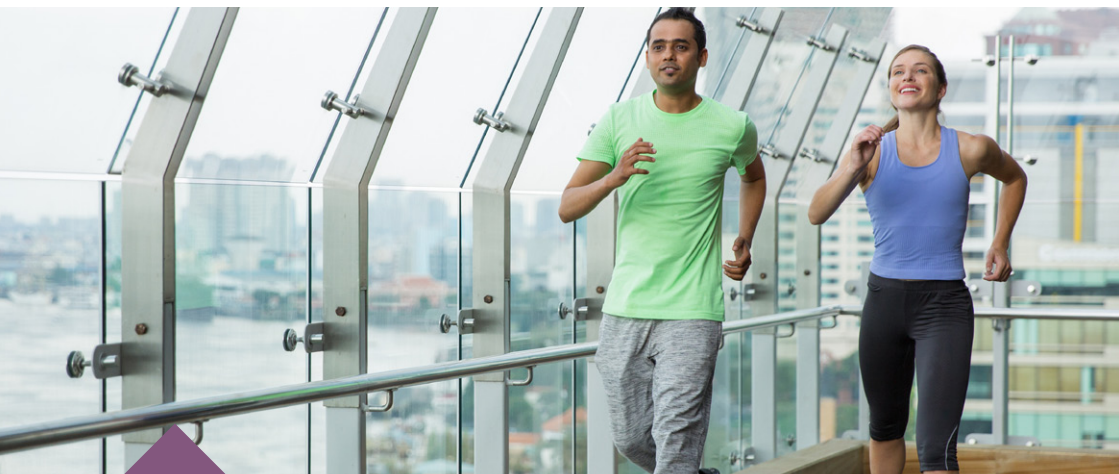
aming Komite sa Panlipunan - mula sa Pelikula o Bingo sa mga party na may temang at gabi banda.

Mayroong laging pagkakataon para sa mga tripulante na magbahagi ng mga ideya at makibahagi sa pagtakbo ng mga kaganapan at sports tournaments onboard.

Umunlad at Lumago

Mahalaga sa amin na mamuhunan kami sa iyo. Nagbibigay sa iyo ng pagkakataon upang matuto ng mga bagong kasanayan upang mapahusay ang iyong sarili at ang iyong karera. Ang bawat isa sa aming

mga barko ay isang nakatuong Onboard Learning and Development Officer, na nakalagay na ganap na tumuon sa iyong paglago at propesyonal na pag-unlad.



Pananatiling Malusog

Ang pagiging angkop ay hindi lamang makapagpatakbo ng malayo o tumalon nang mataas. At dahil dito, nakatuon kami sa iyong mental at pisikal na kalusugan habang sila ay pantay bilang mahalaga.

Nagpapatakbo kami ng mga regular na fitness class para sa crew, nagpapatakbo ng crew gym, nagpo-promote ng mga kampanya sa kalusugan at higit pa. Nariyan din kami kapag kailangan mo kami; parehong onboard at sa pamamagitan ng aming Employee Assistance Program na nag-aalok ng tulong at

payo sa pamamagitan ng telepono 24 oras sa isang araw.

Ang kumain nang mabuti, nakakakuha ng sapat na pahinga at regular na ehersisyo ay ilang mga bagay na nagtataguyod ng iyong kabutihan at mayroong ilang mahusay na gabay na magagamit upang pamahalaan ang mga ito - naidagdag namin ang ilan sa mga link na ito sa dulo.

Para sa karagdagang impormasyon tungkol sa pagpapanatiling malusog mangyaring makipag-ugnay sa koponang medikal sa barko.

Paano makakuha ng tulong

Kung mayroon kang anumang mga alalahanin o mahirapan upang ayusin ang buhay sa barko, makakatulong sa iyo ang sumusunod na mga tao:

- > Ang iyong Tagapamahala ng Linya
- > Tagapamahala ng Human Resources
- > Onboard Learning and Development Officer
- > Medikal na Koponan

EAP

Ang EAP ang iyong pinagkukunan para sa kumpidensyal na suporta, eksperto sa impormasyon at mahalagang mapagkukunan, kapag kailangan mo ito.

Sa barko Dial access code para sa Phone Card, kapag na-prompt para sa numero ng card ipasok ang **2222 2222 2222** at pagkatapos i-dial **222 222**

Sa kalupaan Sa UK, mangyaring mag-dial **0800 917 5319**

Kapag nasa lupa kahit saan sa mundo maliban sa UK, mangyaring tawagan ang iyong operator para sa isang libreng tawag sa telepono at numero ng estado: **+44 20 3318 3154**

Online Pumunta sa **guidanceresources.com** at sundin ang mga tagubilin sa iyong EAP leaflet o kontakin ang HR Manager para sa karagdagang impormasyon

Learning & Development Team

Carnival House, 100 Harbour Parade, Southampton SO15 1ST