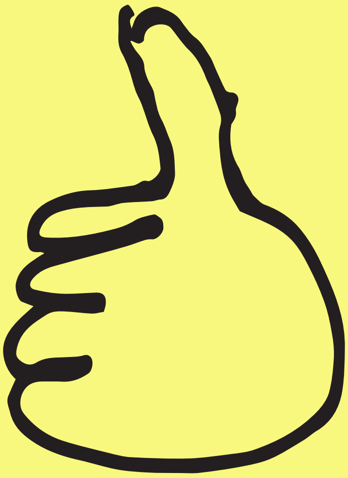
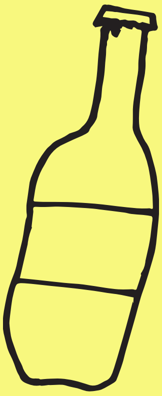
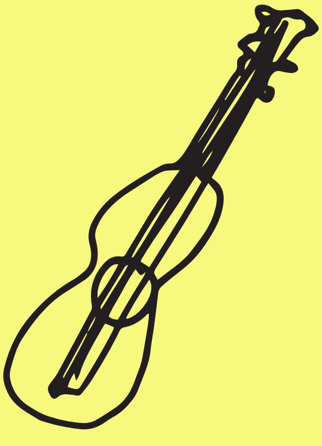
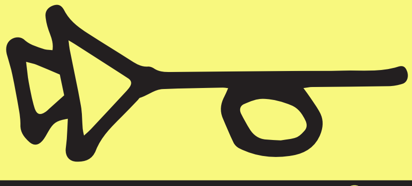
attitude is everything's

# DIY ACCESS GUIDE









साङ्गीतिक समुह, कलाकार तथा आयोजकहरूका लागि कार्यक्रमहरूलाई कसरी अपाङ्गता भएका व्याक्तिहरूका लागि पहुँचयुक्त बनाउने भनेर जानकारी दिने पुस्तिका

नेपाली संस्करण

**नमस्कार,**

**के तपाईं आफ्ना सबै प्रशंसकहरूले आफुले साङ्गितिक कार्यक्रममा प्रत्यक्ष गाएको हेर्न सकुन् भन्ने चाहनुहुन्छ?**

**के तपाईं अझ नयाँ प्रशंसकहरू माझ पुग्न चाहनुहुन्छ?**

**के तपाईं साङ्गितिक कार्यक्रमको आयोजना गर्नका लागि कार्यक्रम स्थल वा हल सँग सहकार्य गर्नुहुन्छ?**

**के तपाईं आफ्ना कार्यक्रमहरूलाई थप समावेशी बनाउने प्रयासमा हुनुहुन्छ?**

**तपाईंले यस विषयमा कहिले पनि सोच्न पाउनुभएको छैन, तर एकपल्ट प्रयास चाँहि गर्न चाहनुहुन्छ?**

**कि तपाईं आफुले गरेको नमिल्ने हो कि भनेर चाँहि चिन्तित हुनुहुन्छ?**

यदि तपाईंले माथिका कुनै पनि प्रश्नको उत्तर हो भन्ने सोच्नुभयो भने, यो पुस्तिका

# तपाईंको लागि हो

# “यो पुस्तिकामा अपाङ्गता भएका दर्शक वा कलाकारहरू सँग कसरी काम गर्न सकिन्छ भन्ने बारे सबै जानकारी छन् - यसलाई आयोजक वा व्याण्डहरूले पढ्नै पर्छ”

**रब म्याडिसन, रिभेन्ज अफ क्यालकुलन**

# आफ्नो मन पर्ने व्याण्डको कार्यक्रम
# छुटेको कल्पना गर्नुस त किनकिः

शो को समयमा तपाईँलाई बस्न मिल्ने कुनै कुर्सी थिएनन् ।
शौचालय जान सक्दिन कि भनेर तपाईँलाई चिन्ता लाग्यो ।

आफुलाई नभइ नहुने सहयोगीका लागि टिकट अनुरोध गर्न सक्नु भएन ।

कार्यक्रमले पहुँचयुक्तताको बारेमा कुनै जानकारी दिएन, त्यसकारण तपाईँ सुरूमै आत्तिनु भयो ।

त्यहाँ केहि साना खुड्किलाहरू थिए, जहाँ सजिलै स्लोप बनाउन सकिन्थ्यो ।

तपाईँको स्वास्थ्य सम्बन्धी अवस्थाको लागि चाहिने सामाग्री लैजान पाउनुभएन ।

लामो लाईनमा तपाईँ केहि गरी बस्न सक्नुहुन्न ।

कार्यक्रमको पछाडी पट्टि बस्नु पर्ने र सबै रमाईलो छेकिने कुराले तपाईँ दिक्क हुनुहुन्छ ।

यी अपाङ्गता भएका र बहिरा व्यक्तिहरूले साङ्गितिक कार्यक्रममा सहभागीता जनाउन खोज्दा भोग्नु पर्ने केहि अवरोधहरू हुन् । भाग्यवश, एउटा कलाकार, साङ्गितिक समुह वा कार्यक्रमको आयोजकको रूपमा तपाईंले केहि सजिला उपायहरू लगाएर यी अवरोधहरू हटाउन र हाम्रो अभियानमा सहभागी हुन सक्नुहुन्छ !

**“धेरै ठाउँमा हामीलाई जानी जानी प्रवेश नदिईएको हैन। उनीहरूलाई सहि जानकारी र साधनहरूको आवश्यकता भने छ ।**

**साङ्गितिक समुह र कार्यक्रम आयोजकहरूले आफ्ना फ्यानहरूले पहुँच सम्बन्धी कस्ता अवरोधहरू भोग्नुपरिरहेको छ र कसरी कार्यक्रम आयोजना हुने स्थलहरूका साथ मिलेर त्यसलाई सामाधान गर्न सकिन्छ भनेर जान्न निकै नै आवश्यक छ ।**

**हाना म्याककियरनेन**
**सङ्गित प्रशंसक तथा  ब्लगर**

# ATTITUDE IS EVERYTHING ले सन् २००० देखि नै युकेको प्रत्यक्ष सङ्गित उद्योगलाई सहयोग गर्दै आएको छ

सो समयमा, हामीले युके भरका सयौँ कार्यक्रम आयोजना हुने स्थल तथा साङ्गितिक महोत्सवसँग सहकार्य गरेर उनीहरूलाई थप अपाङ्गता मैत्री बनाउन सहयोग गरेका छौँ ।

हामी अपाङ्गता भएका व्यक्तिहरूद्वारा नेतृत्व गरीएको सामाजिक संस्था हौँ र हाम्रा सयौँ बहिरा तथा अन्य अपाङ्गता भएका स्वयंसेवकहरूले गुपचुपरूपमा साङ्गिक कार्यक्रम वा महोत्सवमा भाग लिएर आफ्नो अनुभव हामीलाई सुनाउनुहुन्छ ।

हामी ठुला वा साना साङ्गितिक महोत्सव तथा कार्यक्रम स्थलहरूलाई हामीले तयार गरेको असल अभ्यासहरू प्रति प्रतिबद्धता जाहेर गर्न प्रोत्साहन गर्छौं, जसले गर्दा उनीहरूलाई सकेसम्म समावेशी हुन सहयोग पुग्छ ।

हामीले साधारण किसिमका कार्यक्रम स्थलहरूमा समेत विगतका वर्षहरूमा धेरै वटा पहुँचयुक्त कार्यक्रम को आयोजना गर्न मद्दत गरिसकेको छौँ । तपाईंलाई पनि हामी मद्दत गर्न सक्छौँ ।

यो मार्गदर्शक पुस्तिका हाम्रो ज्ञानलाई तपाईंसमक्ष बाँड्नको लागि विकास गरिएको हो ।

DIY
SPACE

Paul

## हामी को हौँ?

**अपाङ्गता भएका वा बहिरा व्यक्तिहरू भन्नाले हामीहरूलाई जनाउँछ :**

**ह्विलचियर प्रयोगकर्ता**

**हिडडुल गर्ने सम्बन्धी कठीनाई भएका व्यक्तिहरू**

**दृष्टि सम्बन्धी कठीनाई भएका व्यक्तिहरू**

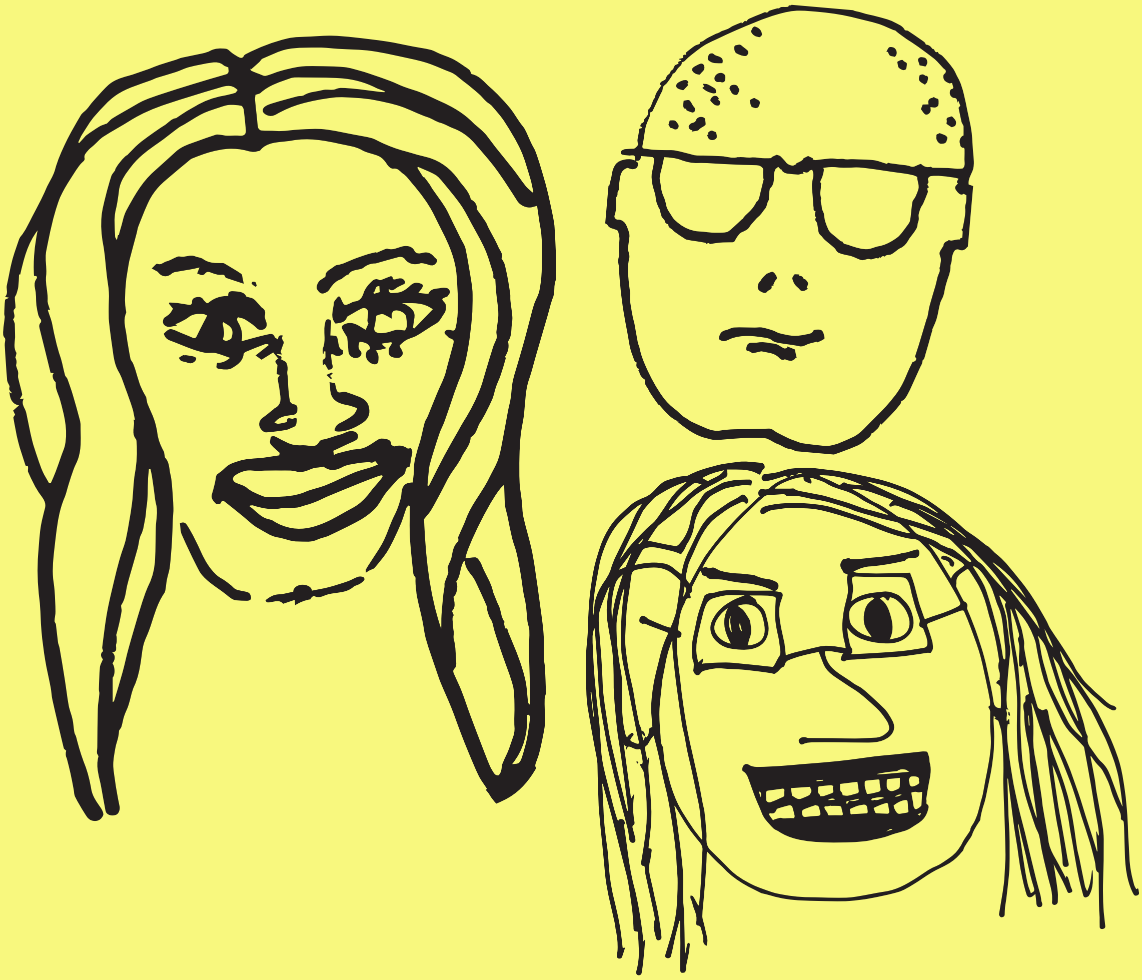
**सुनाई सम्बन्धी कठीनाई भएका व्यक्तिहरू**

**बहिरा व्यक्तिहरू जो सांकेतिक भाषाको प्रयोग गर्छन्**

**सिकाई सम्बन्धी वा बौद्धिक अपाङ्गता भएका व्यक्तिहरू**

**मनोसामाजिक अपाङ्गता भएका व्यक्तिहरू**

**अरू नदेखिने खाले कठिनाई वा दिर्घकालिन स्वास्थ्य अवस्था भएका व्यक्तिहरू**



<u>सँगसगैँ हामी यी पनि हौँ....</u>

पैसा तिरेर आफ्ना साथीहरू सँग तपाईँको प्रस्तुति हेर्न आउन चाहने प्रशंसक ।

तपाईँको कार्यक्रममा अन्य स्थानीय ब्याण्ड सँगै प्रस्तुति दिन चहाने कालाकार ।

भर्खर स्थापित कार्यक्रम स्थलहरूलाई माथि उठाउन शोहरू आयोजना गर्ने चाहने आयोजक ।

तपाईँको कार्यक्रमलाई फिचर गर्न चाहने ब्लगर र पत्रकार ।

## अरू कसैको शो आयोजना अघि तपाईंले गर्न सक्ने ५ कुराहरू....

**१.** के कार्यक्रम स्थलले अपाङ्गता भएका व्यक्तिहरूलाई कार्यक्रमको पहुँच बारे जानकारी दिने अनलाईन सुचना तयार गरेका छन्?

**२.** उनीहरूलाई हामीले तयार गरेको पुस्तिका “पहुँच अनलाईनबाट सुरू हुन्छ” को प्रयोग गरेर आफ्ना फ्यानहरूका सुचना प्रदान गर्न प्रोत्साहन गर्नुहोस् ।

www.attitudeiseverything.org.uk/accessstartsonline

ACCESS STARTS ONLINE

attitude is everything

## ३. कार्यक्रम स्थलमा पहुँचको अवस्था कस्तो छ भनेर वेबसाईट वा सुचनाको रूपमा जानकारी दिने ।

- के त्यहाँ प्रयोग गर्न मिल्ने पहुँचयुक्त शौचालय छ?
- के प्रस्तुति हेर्न पुग्नुपर्ने ठाउँ सम्म कुनै पनि खुड्किला नचढी पुग्न सकिन्छ?
- के अपाङ्गता भएका व्यक्तिहरूका साथमा आउने सहयोगीहरूका लागि निशुल्क टिकट उपलब्ध छ?

## ४. कार्यक्रम आयोजक वा व्यवस्थापकलाई सोध्नहोस् कि कसैले बसेर कार्यक्रम हेर्न चाहन्छु भने के गर्ने?

## ५. यदि व्यक्तिगत सहयोगीहरूका लागि टिकटको प्रचार गरिएको छैन भने, आयोजकहरूलाई त्यसो गर्न प्रोत्साहन गर्नुहोस् । कार्यक्रममा सहभागीताको लागि नाम दर्ता गरेका मानिसहरूको विवरण प्रयोग गरेर उनीहरूलाई पहुँच सम्बन्धी थप केहि अनुरोध गर्नुपर्ने छ कि भनेर पनि सोध्ने चलन छ ।

**यदि यो पुस्तिकामा भएका कुनै पनि कुराहरू बारेमा केहि प्रश्न भए, हामीलाई निम्न ठेगानामा ईमेल गर्नुहोलाः**

INFO@ATTITUDEISEVERYTHING.ORG.UK

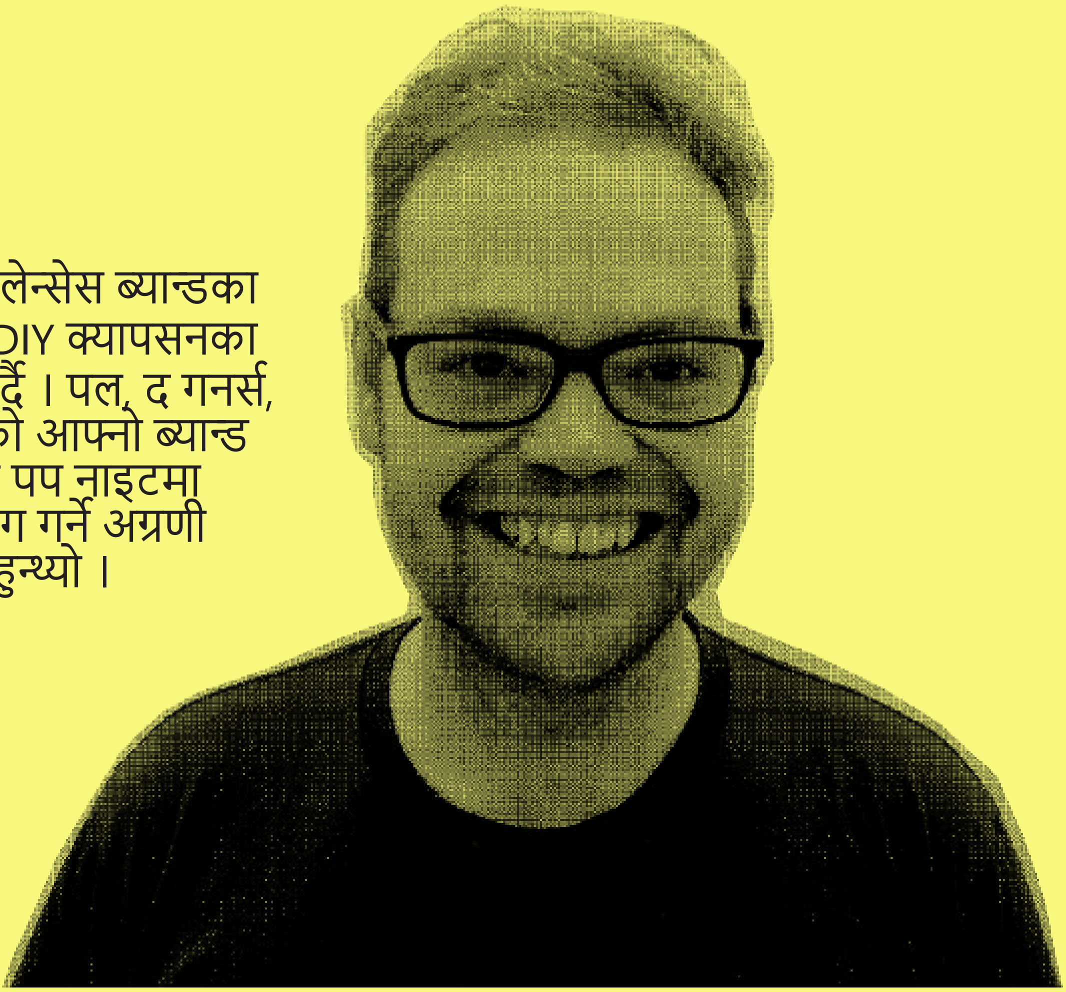
## आफ्नै शो आयोजना गर्नु अघि तपाईँले गर्न सक्ने १० कुराहरू....

| | |
|---|---|
| **★१. टिकट** | **★६ क्यापसन** |
| व्यक्तिगत सहयोगीहरूका लागि निशुल्क टिकट प्रदान गर्नुहोस् । | ल्यापटप र टिभिको प्रयोग गरेर क्यापसन देखाउनुहोस् । यसका लागि आफै गर्न सकिने (DIY) उपाय हुन्छन् । |
| **२. पहुँच सम्बन्धी जानकारी** | **७. पहुँचयुक्त शौचालय** |
| कार्यक्रमको पहुँच सम्बन्धी स्पष्ट जानकारी अग्रिम रूपमा अनलाईन मार्फत प्रदान गर्नुहोस् । | यदि कार्यक्रम स्थलमा पहुँचयुक्त शौचालय छ भने, सो शौचालय प्रयोग गर्न मिल्ने अवस्थामा छ कि छैन भनेर जाँच गर्नुहोस् । |
| **३. अनुरोधहरू** | **★८ शान्त कोठा** |
| यदि कसैको केहि अनुरोध, प्रश्न वा जिज्ञाशा भएमा तपाईँलाई सम्पर्क गर्न आह्वान गर्नुहोस् । | यदि स्थान उपलब्ध छ भने एउटा शान्त कोठा तयार गर्नुहोस् । |
| **★४ अवलोकन क्षेत्र** | **९. दुर्व्यवहार** |
| कार्यक्रम बसेर हेर्न मिल्ने गरि एउटा पहुँचयुक्त क्षेत्र तयार गर्नुहोस् । | कुनै पनि किसिमको दुर्व्यवहार बारे उजुरी गर्न प्रोत्साहन गर्नुहोस् । |
| **५. स्ट्रोब वा फ्ल्याश लाईट** | **१०. रेस्टुरेन्ट र बार** |
| कार्यक्रममा कसैले पनि स्ट्रोब प्रयोग नगर्न अनुरोध गर्नुहोस् र यसबारे सबैलाई जानकारी गराउनुहोस् । | अग्लो काउन्टर भएका बार कोही व्यक्तिहरूका लागि पहुँचयुक्त नहुन सक्छ । त्यस कारण कार्यक्रम अगाडी नै व्यवस्थापन सँग कुरा गरेर, पहुँचयुक्त काउन्टर सहितको बार उपलब्ध गराउनुहोस् । |

★ यी सबै कुरा कसरी लागु गर्ने भनेर यस पुस्तिकाको अन्त्यमा रहेको शो ह्याक (समाधानका उपायहरू) हेर्नुहोला ।

**"जब म आफ्नै साङ्गीतिक कार्यक्रममा गाइरहेको हुन्छु वा अरू ब्यान्डको कार्यक्रम हेरिरहेको हुन्छु, मेरो लागी गीतका शब्द निकै महत्त्वपूर्ण हुन्छन्। त्यस कारण एउटा साङ्गीतिक ब्यान्डका रूपमा हामीलाई हाम्रा दर्शकहरूले पनि हामीले गाइरहेको गीत बारे थाहा पाउन र अरू सरह महसुस गरुन् भन्ने कुराले ठुलो अर्थ राख्छ ।"**

द अवार्ड साइलेन्सेस ब्यान्डका पल हकिन्स DIY क्यापसनका बारेमा कुरा गर्दै । पल, द गनर्स, लन्डनमा रहेको आफ्नो ब्यान्ड आउटसाइडर पप नाइटमा क्यापसन प्रयोग गर्ने अग्रणी कलाकार हुनुहुन्थ्यो ।



**यदि तपाईँ समावेशी DIY साङ्गितक टुरको आयोजना गर्न र प्रवर्द्धन गर्न चाहनुहुन्छ भने, तपाईँले हरेक शो मा गर्न खोज्नुपर्ने मुख्य कुराहरू यस प्रकार छन् ।**

| टिकट | गितको बोलमा पहुँच |
| --- | --- |
| व्यक्तिगत सहयोगीका लागि टिकट | आफै गर्न सकिने क्याप्सनिङ्ग |
| **पहुँच** | **पहुँचयुक्त शौचालय** |
| मुख्य सडकबाट कार्यक्रम हेर्न ठाउँसम्म खुड्किला बिना पुग्न सकिने व्यवस्था । | पहुँचयुक्त शौचालय (प्रयोग गर्न मिल्ने अवस्थामा छ कि छैन भनेर जाँच गर्ने) |
| **अवलोकन क्षेत्र** | **अनलाईन जानकारी** |
| बसेर कार्यक्रम हेर्न मिल्ने / पहुँचयुक्त अवलोकन क्षेत्र | कार्यक्रम स्थल को वेबसाईट र तपाईँको टुरको वेबसाईटमा पहुँचयुक्तता सम्बन्धी जानकारी राख्ने |
| **स्ट्रोब निति** | **सहयोगी कुकुर निति** |
| स्ट्रोब प्रयोग नगर्ने | सहयोगी कुकुरहरूलाई स्वागत गर्ने |

# अपंगता भएका कलाकारसँग काम गर्नका लागि ५सुझाव

१. कुनै पनि खुड्किला नचढि पुग्न सकिने कार्यक्रम स्थलको प्रयोग गर्नुहोस् अथवा सोहि कार्यक्रम स्थलमा कतै खुड्किला बिनाको ठाउँ तयार गर्नुहोस्।

२. विविध मान्छेहरूलाई सहभागी गराउन मा लागि फरक फरक खाले सांगीतिक व्याण्डलाई मौका दिनुहोस्।

३. साउन्ड (ध्वनी) परिक्षण गर्न प्रशस्त समय दिनुहोस् । धेरै खाले प्रश्नहरूका  साथै संचारका लागि फरक फरक उपायहरूको प्रयोग गर्न तयार रहनुहोस् ।

४. ब्याण्डहरूको पहुँचयुक्तता सम्बन्धी आवश्यकताहरूका बारेमा उनीहरूसँग छलफल गर्नुहोस् र उनीहरूको स्विकृति लिएर कार्यक्रम स्थलका कर्मचारीहरूलाई पनि उनीहरूको बारेमा जानकारी गराउनुहोस् ।

५. आफ्नो वेबसाईटमा पहुँच सम्बन्धी विस्तृत जानकारी राख्नुहोस् ताकी दर्शकहरूलाई उनीहरूले हरेक शो मा के आशा गर्न सक्छन् भन्ने थाहा होस् ।

# ५ सुझाव - पहुँचयुक्त पोस्टर र पर्चाका लागि

१. तस्विरहरू माथि ओभरलेको रूप लिखित कुरा नराख्नहोस् ।

२. सक्ने जति ठुलो अक्षर (फन्ट) को प्रयोग गर्नुहोस् ।

३. सबै लिखित सामाग्रीको रङ्ग पृष्ठभुमि भन्दा ठ्याक्क फरक रङ्गमा उच्च कन्ट्रास्ट राखेर तयार गर्नुहोस् ।

४. सान्स सेरिफ फन्टहरू जस्तै Arial को प्रयोग गर्नुहोस् ।

५. शो मा उपलब्ध आधारभुत पहुँचका सुविधाहरूको जानकारी दिनुहोस् जस्तैः "खुड्किला चढ्न नपर्ने वा पहुँचयुक्त शौचालय रहेको".

यदि कसैको कुनै प्रश्न भए सम्पर्कको लागि प्रयोग गर्नुपर्ने ईमेल ठेगाना ।

के खुड्किलाको प्रयोग नगरी पुग्न सकिने कार्यक्रम वा प्रस्तुति स्थल रहेको छ?

साधारण शब्दमा "खुड्किला नभएको ठाउँ" भनेर लेख्न सकिन्छ वा त्यस्तो ठाउँ छैन भने, शो माथिल्लो तल्लामा हुदैछ र त्यहाँ लिफ्ट छैन भनेर जानकारी दिने ।

के मानिसहरूले बसेर नै स्टेजमा भएको प्रस्तुति हेर्न सक्ने अवस्था छ?

यदि कसैले बसेर नै कार्यक्रम हेर्नुपर्ने भए कस्तो योजना छ भनेर उल्लेख गर्नुहोस् ।

के त्यहाँ पहुँचयुक्त शौचालय रहेको छ?

"पहुँचयुक्त शौचालय" उपलब्ध छ वा यदि छैन भने "पहुँचयुक्त शौचालय उपलब्ध छैन - सबै भन्दा नजिक भनेको [स्थान लेख्नुहोस] मा उपलब्ध छ ।"

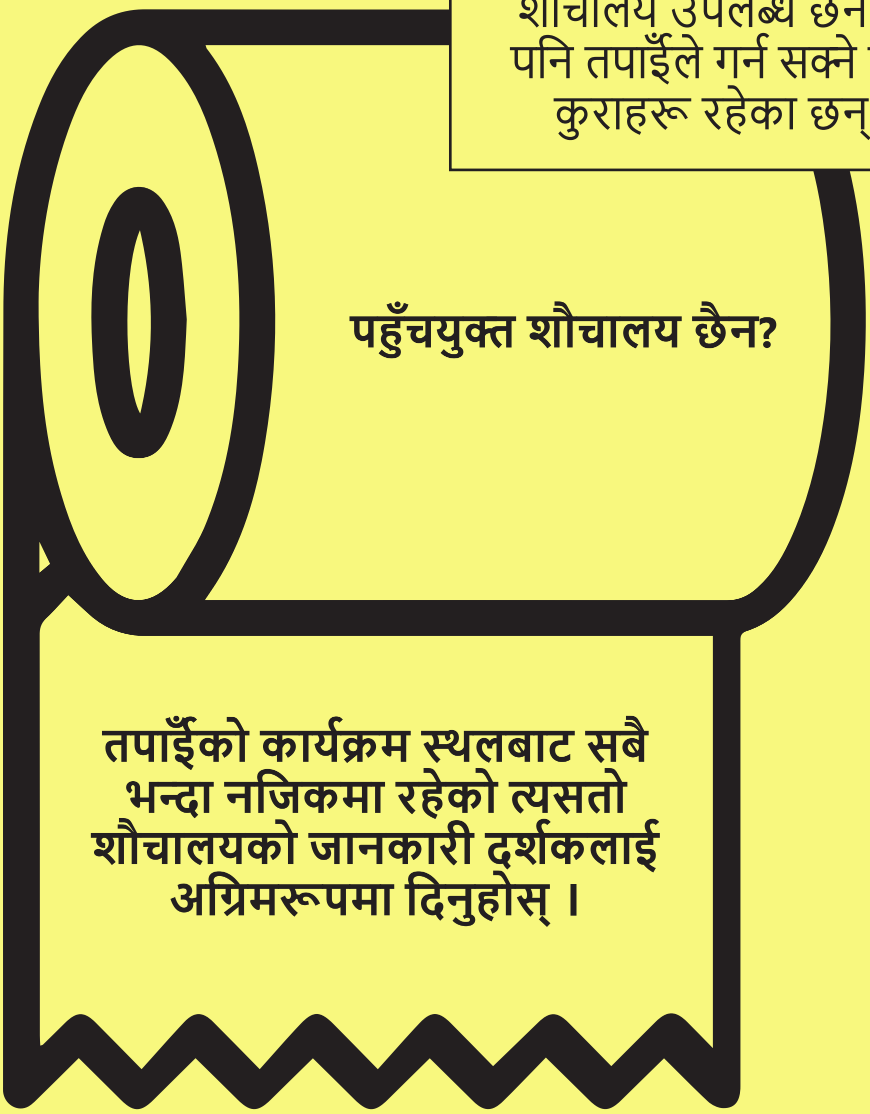
के दर्शकहरूले व्यक्तिगत सहयोगीहरूको लागि टिकट अनुरोध गर्न सक्छन्?

यदि सक्ने भए, त्यसको प्रकृया के हो भन्ने जानकारी दिनुहोस् ।

यदि तपाईँको कार्यक्रममा पहुँचयुक्तता सम्बन्धी अन्य व्यवस्था गरिएको भए (जस्तैः स्ट्रोब लाईटको प्रयोग नगर्ने), त्यसको बारेमा पनि यो पृष्ठमा जानकारी दिनुहोस् ।

# यदि मेरो शो पहुँचयुक्त नभएको ठाउँ छ भने, के गर्ने .....

यदि तपाईँले कार्यक्रम गर्न लागेको स्थानमा खुड्किला छन् वा त्यहाँ पहुँचयुक्त शौचालय उपलब्ध छैन भने पनि तपाईँले गर्न सक्ने केहि कुराहरू रहेका छन् ।



## कार्यक्रम स्थलमा एउटा वा दुईटा खुड्किला छन?

त्यहाँका व्यवस्थापकलाई कार्यक्रम भरीका लागि एउटा अस्थायी ह्विलचियर र्याम्पको व्यवस्था गरिदिन अनुरोध गर्नुहोस् । यदि अस्थायी र्याम्पको प्रयोग गर्न सुरक्षित र व्यवहारिक हुन्छ भने, त्यसको व्यवस्था गर्ने जिम्मा उनीहरूको हो ।

## प्रस्तुति हुने ठाउँ माथिल्लो तलामा रहेको छ ?

कार्यक्रमलाई तल्लो तलामा रहेको कुनै स्थानमा सार्न मिल्छ कि भनेर कार्यक्रम स्थलका व्यस्थापक सँग सल्लाह गर्नुहोस् । यदि त्यसो गर्न सकिदैन भने चाहिँ, अग्रिमरूपमा दर्शकलाई सो कुराको जानकारी गराउनुहोस्- कार्यक्रम कुन तल्लामा हुदैँछ, कतिवटा सिढीँ चढ्नुपर्छ, र सिढीमा समाउने ठाउँ (रेलिङ) छ कि छैन ।

कोहि दर्शकहरू खुड्किला चढ्न वा उत्रन सक्छन् - तर कार्यक्रम बसेर मात्र हेर्न सक्छन् । जुनसुकै स्थानमा कार्यक्रम गर्दै हुनुहुन्छ भने पनि, बसेर कार्यक्रम हेर्ने व्यवस्था मिलाउनुहोस् ।

| शो ह्याक # १ | 👁 | बसेर हेर्न मिल्ने पहुँचयुक्त स्थान |
|---|---|---|

**के?**
कार्यक्रम स्थलमा एउटा तोकिएको स्थान जहाँ दर्शकहरूले बसेर नै स्टेज देख्न सक्नुहुन्छ । कार्यक्रम स्थलको क्षमताका आधारमा, यस्तो स्थान अग्रिमरूपमा नै तयार गर्न वा कार्यक्रमको अवधिमा नै कसैले माग गरेमा कुर्सी दिएर बस्ने व्यवस्था मिलाउन सकिन्छ ।

**किन?**
यस्तो स्थान व्हिलचियर प्रयोगकर्ताहरूले प्रयोग गर्न सक्नुहुन्छ अथवा कोहि बसेर नै कार्यक्रम हेर्न चाहन्छ वा एकदमै भिडको बिचमा रहन सक्दैनन्, उनीहरूले प्रयोग गर्न सक्छन् । यस्तो सुविधा धेरै प्रकारका मानिसहरूलाई चाहिन सक्छ, विशेष गरी नदेखिने किसिमका अपाङ्गता भएका मानिसहरू सहित ।

**के चाहिन्छः**
- कुर्सीहरू
- प्रष्टसँग स्टेज देखिने स्थान

**कसरी सम्भव बनाउने:**
- कार्यक्रम स्थल सँग यसको लागि उनीहरूको नियमति स्थान नै छ कि छैन भनेर बुझ्नहोस । यदि छैन भने, कता पट्टि चाँहि त्यस्तो स्थान तोक्दा वेस हुन्छ भनेर सल्लाह गर्नुहोस् ।
- यदि उनीहरूलाई यो कुरा बुझाउन मुश्किल भयो भने, हामीलाई सम्पर्क गराउनुहोस्, हामी उनीहरूलाई मद्दत गर्ने छौँ ।
- यदि सुरूमा नै कुर्सी राख्न सम्भव छैन भने, कार्यक्रम अवधिमा कसैले माग गरेमा कसरी पाउन सक्छन् भनेर योजना बनाउनुहोस ।
- दर्शकलाई अग्रिमरूपमा यदि उनीहरूलाई बस्ने सिट चाहिएमा के गर्ने भनेर जानकारी दिनुहोस् ।
- कार्यक्रम स्थलमा रहेका कर्मचारीहरूलाई यो व्यवस्था के हो, र कसका लागि हो भनेर बुझाउन नबिर्सनुहोला ।

# शो ह्याक # २

## व्यक्तिगत सहयोगीका लागि टिकट

**के?**

कोहि अपाङ्गता भएको व्यक्तिले आफ्नो टिकट खरिद गरेको खण्डमा उसलाई अर्को एउटा टिकट निशुल्क उपलब्ध गराउने ताकी उनीहरूले कार्यक्रममा सहभागी हुने चाहिने सहयोगका लागि आफ्ना सहयोगी(PA) ल्याउन सकुन् ।

**किन?**

अपाङ्गता भएका व्यक्तिहरूलाई विविध कारणको लागि सहयोगी आवश्यक पर्न सक्छ, जस्तैः यात्रा गर्न, वरपर हिडडुल गर्न, संचार गर्न, दवाई खान, निर्णय लिन वा शौचालयको प्रयोग गर्न आदि ।

**के चाहिन्छः**

- अपाङ्गता भएका व्यक्तिहरूले आवश्यक भएको खण्डमा बिना झन्झट सहयोगीको लागि टिकट अनुरोध गर्न सक्ने प्रकृया लागु गर्ने ।

**कसरी सम्भव बनाउने:**

- कसैले सहयोगीको लागि टिकट माग गरेको खण्ड, दर्ता गरेका दर्शकहरूको सुची हेरेर, सहयोगीका लागि कुन प्रकार टिकट दिन सकिन्छ भनेर निर्णय लिने ।
- यस्तो अनुरोध गर्नको लागि सिधै तपाईंलाई सम्पर्क गर्न सकिन्छ भनेर जानकारी दिने ।
- साना शो हरूको लागि विश्वासको आधारमा यस्ता निशुल्क टिकट दिन सकिन्छ । तर यदि तपाईंले चाहनुहुन्छ भने कसैले निशुल्क टिकट माग गरेको खण्डमा- किन सहयोगी चाहिने हो भनेर सोध्न सक्नुहुन्छ (तर व्यक्तिगत विवरणहरू सोध्न हुदैन)
- सबै दर्शकहरूलाई अग्रिमरूपमा जानकारी दिनुहोस् - यदि कसैलाई आवश्यक छ भने सहयोगीको लागि टिकट अनुरोध गर्न सक्नेछन् ।

| शो ह्याक # ३ | | आफै गर्न सकिने क्याप्सनिङ्ग |
|---|---|---|

**के?**
शो को क्रममा क्याप्सनको प्रयोग गर्नु भनेको साङ्गितिक समुहको नाम, गितको शिर्षक र गितका शब्दहरू स्क्रिनमा देखाउनु हो ।

**किन?**
यसो गर्नाले सुनाई सम्बन्धी अपाङ्गता भएका व्यक्तिहरूका लागि कार्यक्रम थप पहुँचयुक्त हुन्छ । साथै, यसले अन्य सबै दर्शकहरूका लागि पनि नौलो अनुभव प्रदान गर्छ ।

**के चाहिन्छः**
- ल्यापटप
- स्लाईड शो सफ्टवेयर
- टिभि
- प्रस्तुति हुने ब्याण्डको नाम र गितका वोलहरू

**कसरी सम्भव बनाउने:**
- शो मा प्रस्तुति दिने सबै ब्याण्डहरूलाइ कार्यक्रममा क्याप्सनिङ्गको प्रयोग गरिनेछ भन्ने जानकारी दिनुहोस् ।
- तपाईँलाई यसका लागि कुनै नुमना वा ढाँचा चाहिएमा हामीलाई सम्पर्क गर्नुहोला ।
- त्यो नमुना फाईललाई साङ्गितिक ब्याण्ड समक्ष पठाउनुहोस् र आफ्ना गितका बोलहरू क्रम मिलाएर स्लाईड शोमा राख्न लगाउनुहोस ।
- उनीहरूले ब्याण्ड नाम, र गितको नामको स्लाईड बनाउनु पर्छ । यदि कुनै तस्विरहरू प्रयोग गर्न चाहन्छन् भने त्यो पनि गर्न सक्छन् ।
- सबै ब्याण्ड बाट प्राप्त स्लाईडहरूलाई जोडेर एउटा मुख्य स्लाईडशो को फाईल तयार गर्नुहोस् ।
- यदि तपाईं चाहनु हुन्छ भने, प्रस्तुतिको विचमा देखाउन मिल्ने गरी आफ्नो कार्यक्रम स्थल, आगामी कार्यक्रमहरूको विज्ञापन वा अन्य जानकारी पनि सँलग्न गर्न सक्नुहुन्छ ।
- स्टेजमा एउटा टिभिलाई सेट अप गर्नुहोस् र त्यसमा ल्यापटपलाई जडान गर्नुहोस् ।
- कसैलाई कार्यक्रम अवधि भर, प्रस्तुति अनुसारका स्लाईडहरूलाई चलाउँदै जाने जिम्मेवारी दिनुहोस् ।
- तपाईँले कार्यक्रममा क्यापसनिङ्गको प्रयोग गर्दै हुनुहुन्छ भनेर सबैलाई अग्रिमरूपमा जानकारी दिनुहोस् ।

| शो ह्याक # 4 | ☺ | शान्त स्थान (कोठा) |
| --- | --- | --- |

**के?**
मुख्य कार्यक्रम स्थलबाट अलि पर तयार गरिएको एउटा कोठा जहाँ दर्शकहरूले भिड र हल्लाबाट विश्राम लिन सक्छन् ।

**किन?**
यदि कार्यक्रम स्थलमा स्थान कोठा(स्थान) तयार गर्न सकियो भने यसले वौद्धिक अपाङ्गता, अटिजम्, एङ्जाईटि वा ईन्द्रियमा छिटो बोझहुने व्यक्तिहरूलाई धेरै सहयोग पुग्छ । यसै गरी अन्य कोहि पनि कार्यक्रमको विचमा छोटो विश्राम लिन चाहन्छन् भने, उनीहरूले पनि शान्त स्थानको प्रयोग गर्न सक्छन् ।

**के चाहिन्छः**
- कार्यक्रमको प्रस्तुतिहरू हुने मुख्य स्थान भन्दा छुट्टै एउटा कोठा (जति धेरै शान्त कोठा भयो, त्यति राम्रो हुन्छ - तर केहि नहुनु भन्दा, उपलब्ध भएको जस्तो कोठा पनि प्रयोग गर्न भने सकिन्छ ।)
- त्यो कोठा के को लागि हो भनेर जानकारी दिने चित्र ।
- बस्न मिल्ने ठाउँ - आरामले बस्न सकिने नरम ठाउँ (जस्तैः सोफा) ठाउँ भए राम्रो ।
- उपलब्ध गराउन सक्दा शान्त कोठामा बसिन्जेल आनन्द लिने सकिने केहि वस्तुहरू (अनिवार्य छैन)- आराम दिने बत्तिहरू, पानी, पत्र पत्रिका, पेन्सिल र कापी, किताव वा तनाव हटाउन प्रयोग हुने खेलाउनाहरू ।

**कसरी सम्भव बनाउनेः**
यदि एउटा उपयुक्त कोठा छ भने ......
- यो कोठालाई यसरी तयार गर्नुहोस् कि, मानिसहरू कार्यक्रमबाट विश्राम लिएर आनन्दले वस्न सकुन् ।
- कार्यक्रमको लागि मुख्य प्रवेश खुला गर्ने समय देखि नै यो कोठालाई पनि खुला राखिदिनुहोस् ।
- कार्यक्रममा शान्त स्थान (कोठा) उपलब्ध छ भनेर अग्रिमरूपमा जानकारी दिनुहोस् ।

# हामीले सिफारीश गर्ने केहि व्यक्तिहरू

सन् २०१७को मार्चमा हामीले Constant Flux र कार्यक्रम स्थल DIY Space for LONDON सँगको सहकार्यमा 'इनसाईट विकेन्ड' भन्ने कार्यक्रमको आयोजना गर्यौं ।  PRS Foundation र आर्ट्स काउन्सिल युके ले आर्थिक सहायता गरेका यस कार्यक्रममा अपाङ्गता भएका कलाकारका मन्तव्य, आफै गर्न सकिने पहुँचका उपायका बारेमा कार्यशाला तथा पहुँचयुक्त सांगितिक शो को आयोजना गरिएको थियो । यो पुस्तिका पनि त्यहि कार्यक्रमको एउटा प्रतिफल हो ।

**DIY Space for London**
हामीले 'इनसाईट विकेन्ड' कार्यक्रमको लागि प्रयोग गरेको यो स्थान एकदमै राम्रो हुनुका साथै यसले कसरी थोरै वा शुन्य खर्चमा सहकार्य र रचनात्मकतालाई प्रयोग गरेर पहुँचयुक्तताको सुधार गर्न सकिन्छ भनेर पनि देखाउँछ  ।

www.diyspaceforlondon.org

**Constant Flux**
'ईनसाईट विकेन्ड' कार्यक्रमको लागि हाम्रो रणनितिक साझेदार । उनीहरू सक्रिय रहँदा सम्म, युके भर बिभिन्न कलाकार तथा कार्यक्रम स्थलहरू सँग मिलेर समावेशी साङ्गितिक टुरको आयोजना गर्ने गर्थे  ।

www.constantflux.co.uk

# हाम्रो 'इनसाईट विकेन्ड' शो मा प्रस्तुति दिने ४ वटा साङ्गितिक समुहहरू

**The Fish Police**
www.thefishpolice.com

**Woolf**
www.woolf.bandcamp.com

**Revenge of Calculon**
www.revengeofcalculon.com

**The Awkward Silences**
www.theawkwardsilences.com

धन्यवाद!

यो पुस्तिकालाई पढेर तपाईंले अपाङ्गता भएका व्यक्तिहरूको लागि प्रत्यक्ष साङ्गितिक कार्यक्रमहरूलाई थप पहुँचयुक्त बनाउने हाम्रो अभियानमा जोडिनको लागि पहिलो कदम चाल्नु भएको छ ।

एक कलाकार, साङ्गितिक समुह वा कार्यक्रम आयोजकको रूपमा - तपाईंसँग ठुलो शक्ति छ । तपाईंले जिम्मेवारीका साथ आफ्ना साङ्गितिक कार्यक्रमहरूमा सकारात्मक परिवर्तन ल्याउन सक्नुहुन्छ ।  हामीलाई आशा छ- यहाँले यस पुस्तिकामा सिकेका कुरालाई व्यवहारमा लागु गर्नुहुनेछ ।

यदि तपाईँलाई यो पुस्तिका उपयोगी लागेको भए,  यी ह्यासट्याग र हेन्डल प्रयोग गरेर ट्विट गरिदिनुहोला :

**#Diyaccessguide** र **@attitudetweets**

यस पुस्तिकालाई अन्य ब्याण्ड, कलाकार तथा कार्यक्रम आयोजकहरू माझ पुर्याउनुहोला ।

यदि यस पुस्तिकामा प्रदान गरिएका सुझावहरूको प्रयोग गरेर तपाईँले कुनै कार्यक्रमहरूको आयोजना गर्नुभएको खण्डमा हामीलाई पनि खबर गर्नुहोला ।

केहि समावेशी साङ्गितिक शोहरू सफलता पुर्वक आयोजना गरीसकेपछि, तपाईँले पनि एक ब्याण्ड वा कार्यक्रम आयोजकको रूपमा आफ्नो वेबसाईटमा आफ्नो पहुँच नितिको बारेमा जानकारी दिन सक्नुहुन्छ । यसवारेको एउटा राम्रो उदाहरण यहाँ देख्न सकिन्छ  :

http://theawkwardsilences.com/accessibility

**शुभकामना!**

हाम्रो बारेमा थप जान्न वा हामीलाई फलो गर्न:

वेबसाईट : [www.attitudeiseverything.org.uk](http://www.attitudeiseverything.org.uk)

ट्विटरः [@attitudetweets](https://twitter.com/attitudetweets)

इन्स्टाग्राम [@attitudeiseverythinghq](https://instagram.com/attitudeiseverythinghq)

फेसबुक [/attitudeiseverything](https://facebook.com/attitudeiseverything)


हामीलाई निम्न इमेल वाा फोन मार्फत सम्पर्क गर्नुहोला :

info@attitudeiseverything.org.uk

+४४ ०२० ७८३८ ७९७९



आवरण तथा डिजाईनः Could be Good

**[www.couldbegood.co.uk](http://www.couldbegood.co.uk)**

यो पुस्तिकालाई तयार गर्न सर्वप्रथम PRS Foundation
तथा Arts Council England ले सहयोग गरेका थिए ।

PRS Foundation

Supported using public funding by ARTS COUNCIL ENGLAND

ब्रिटिश काउन्सिलको आर्थिक सहयोगमा अन्तराष्ट्रिय साझेदारी तथा अनुवाद गरिएको

BRITISH COUNCIL



Attitude is Everything २०१९ कम्पनि दर्ता नम्वर: ६३९७५३२ गैर नाफामुलक संस्था आवद्धता नंः ११२१९७५