

# 2023年度3か月水泳教室のしおり

## 教室参加者の皆様へ

新型コロナウイルス対策が緩和され、市民総合体育館では【入館の際、検温・手指消毒及びマスクの着用は任意、館内の換気やベンチ等の消毒清掃の実施】と感染防止対策が変わりましたが、ご自身の健康維持にご注意ください。

### I. 3か月教室参加費について

1. 3か月まとめて協会指定口座に振込していただきます。  
成人 7950円 ジュニア 6000円
2. 振込手数料は自己負担になります。
3. 一度納入された参加費は、返金できませんのでご了承下さい。

### II. ケガと傷害保険について

参加者は、傷害保険に加入しています。  
教室内でケガをして通院・入院した場合は見舞金が支給されます。  
なお、プールへの往復については対象外となります。  
教室内でケガをした場合は、その場で必ず担当指導員にお申し出下さい。

### III. ケガと責任について

教室内でケガをした場合は、応急処置をいたします。なお、指導員の過失以外は責任を負いかねますので、参加者の皆様は充分にご注意ください。

### IV. 教室参加時の注意事項

- 1 家を出る前に
  - ① 「今、水泳をしてよい健康状態か」ご自分で確かめて下さい。
  - ② 直前の食事はひかえて下さい。(少なくとも1時間前には済ませ)
- 2 入場  
必ず参加証をプール受付で見せてから更衣室へお入り下さい。更衣室から出る時も同じです。(プール受付が、一般か教室参加者か区別をするため)
- 3 更衣室で
  - ① 指輪(リングのみも含む)・ネックレス・イヤリング(ピアス含む)・コンタクトレンズ・タオル等はロッカーへ入れて下さい。
  - ② ロッカーは、10円玉を入れ必ず鍵をかけて下さい。(盗難防止)
  - ③ 鍵はバンドの内側に納め、腕にはめて下さい。(ケガ防止)
  - ④ シャワーを浴びずにプールサイドへ行って下さい。
  - ⑤ シャワールームでの着替えは、待っている方への迷惑になるのでご遠慮下さい。

- ⑥ 教室参加者の方は、水泳帽子を使用し、必ず帽子前面に名前を記入して下さい。
- 4 水泳練習
- ① 準備体操(一斉)の後、帽子を脱いでシャワーを浴びて下さい。
  - ② 化粧を良く落としてください。(水をきれいに保つため)
  - ③ 腰洗い槽を通過してプール内に入って下さい。
  - ④ プールサイドは走らないで下さい。(ケガ防止)
  - ⑤ コースロープにつかまらないで下さい。
  - ⑥ 水分補給の水・お茶の持ち込みは可能です。蓋つき容器の物を所定の場所に置いて下さい。
  - ⑦ ジュニア教室参加者は、採暖室の使用はできません。
  - ⑧ 練習中は、すべて指導員の指示に従ってください。(事故防止のため)
  - ⑨ 休憩時間以外にトイレへ行く時や早退する時は、指導員にことわって下さい。
- 5 練習の終わった後
- ① うがい・シャワーを充分にして下さい。
  - ② 頭をよく拭いて下さい。(冬は暖かくして帰る)
  - ③ 耳に水が入ったときは、指でかき出さない。
- 6 退場
- ① 決められた時間に更衣室を出て下さい。
  - ② 更衣室を出るときは、プール受付に「参加証」を見せて退室して下さい。
- 7 その他
- ① 欠席の連絡は不要です。体育館へは電話連絡しないで下さい。  
病気等で長期に欠席する際は、水協電話 042-347-7319 か、
    - ・成人 [kodairaswimschool@gmail.com](mailto:kodairaswimschool@gmail.com)
    - ・ジュニア [kodairajuniorswimschool@gmail.com](mailto:kodairajuniorswimschool@gmail.com)上記の水協メールアドレスに連絡して下さい。
  - ② 教室についての問い合わせや退会する際は、上記の水協電話か水協メールアドレスに連絡して下さい。
  - ③ 体育館駐車場が狭いので、なるべく車はご遠慮下さい。

## V. その他

- 1 成人教室の中学生及び、ジュニア教室のジュニアⅡの小学生は、体育館の規定により毎回保護者のお迎えをお願いします。
- 2 他の参加者に対する迷惑な行動やグループレッスンに支障を及ぼす方は、参加を取りやめて頂くことがあります。

## ジュニア教室参加者・保護者の皆様へ

1. 教室参加の際ロッカー代10円（毎回）持参のこと  
10円を忘れ、鍵をかけないでロッカーを使用すると、衣類の盗難等が起こることもありますのでご注意ください。  
なお、更衣室内での責任は各自が持つようになっており、水泳協会では責任を負いかねますのでご承知下さい。
2. 健康管理のお願い  
教室参加の際は、体温を測り健康を確認して下さい。  
健康状態が悪いときは、お休みさせて下さい。
3. 教室終了後は、ただちに帰宅すること  
教室終了後は、体育館内や帰宅途中で遊ばず、交通事故等にも充分気を付けてただちに帰宅するようお話しください。  
ジュニアⅡの小学生は、体育館の規定により毎回保護者のお迎えをお願いします。
4. プール内では必ず指導員の指示に従っていただきます  
プール内では事故が人命にかかわる事もありますので、指導員の指示に従わないお子様には参加を取りやめていただく場合があります。
5. 女子の生理について  
生理中はお休みさせて下さい。

上記について水泳協会では、教室でお子様方に指導しますが、保護者の方々は、くれぐれもご注意の程お願い申し上げます。