

# 2023年度水中ウォーキング教室のしおり

## 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. 参加費について

- 1 参加費は一括振込となります。5日間教室 3,750円、6日間教室 4,500円
- 2 参加費は水泳協会指定の口座に振り込んでください。
- 3 一度納入された会費は、お返しできませんのでご了承ください。  
なお、振込手数料は、自己負担でお願いします。

#### 【振込先・口座番号】

金融機関名：ゆうちょ銀行      口座名：小平市水泳協会

○ゆうちょ銀行から振り込みの場合

記号：      1 0 1 2 0

口座番号： 7 2 3 2 4 2 4 1

○他の金融機関から振り込みの場合

銀行名：      ゆうちょ銀行

店名：      〇一八（ゼロイチハチ）      ※店番（支店名） 018

預金種目： 普通

口座番号： 7 2 3 2 4 2 4

#### 【振込期限】

期限までにお振込みください。

#### 【振込の際の注意事項】

振込者名（ご依頼人名）は必ず 教室参加者名でお願いします。

口座の名義人が参加者でない場合はご注意ください。

### II. ケガと傷害保険について

参加者の方は、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、会員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、プールに入ってよい健康状態か」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時間前には済ます)
- 2 入場
- 体育館の際、検温、手指消毒、マスクの着用は、任意ですが、各自健康維持にご注意ください。
- 集合時間は、教室初日は開始15分前に3階エレベーター前の水協受付へお名前をお伝えください。2日目からは定刻に集合してください。
- 初日に、「参加証」をお渡しします。必ず「参加証」をプール受付の方に見せてから、更衣室へお入り下さい。更衣室から出る時も同様です。
- (プールの受付員が、一般か教室参加者の方か区別をするため)
- 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 水泳帽子を持って、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ください。
  - ⑥ 水泳帽子は必ず前面に名前を記入して下さい。
- 4 水中ウォーキング(一斉指導)
- ① 準備体操の後、水泳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 指導員の指示に従ってください。(事故防止のため)
  - ⑧ 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 一斉指導後
- ① うがい・シャワーを充分にして下さい。
  - ③ 頭をよく拭いて下さい。(冬は暖かくして帰る)
  - ④ 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」を見せて退室してください。
- 7 その他
- ① 欠席の連絡は不要です。
  - ② 体育館駐車場が狭いので、なるべく車はご遠慮下さい。
  - ③ 本教室への問い合わせ・連絡は、下記にお願いいたします。

小平市水泳協会 (代表電話)

042-347-7319