

# 2024年度 市民水泳教室のしおり

※ 市民水泳教室は、7.8.12月を除き年間を通じて開催する教室です。

入会された方は、退会の申し出がない限り、生涯スポーツとして水泳を楽しむことができます。

## I. 会費について

- 1 月会費 成人・シルバー会員 2,500円、ジュニア会員 2,000円
- 2 会費は3か月分一括振り込みです。3か月分を前納してください。  
振込期間を設けていますので、その都度お知らせします。  
下記の協会指定口座にお振込みください。振込手数料は、自己負担になります。  
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。
- 3 会費の振込み口座  
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 10120 口座番号 72324241  
★ 他の金融機関から振り込みの場合  
店名 〇一八（ゼロイチハチ）※店番 018 預金種目：普通 口座番号 7232424

## II. 同意書について

申込時にHPからいただいた同意書について、内容に変更がありましたら変更届を提出してください。届け出用紙は指導員からお受け取りください。

特に緊急時の連絡先やアドレスに変更があった場合は、必ず提出してください。

## III. ケガと傷害保険について

教室会員は、傷害保険に加入しています。

教室内及び往復途上でケガをして通院・入院した場合は見舞金が支給されます。

また、熱中症にも対応します。

教室内往復途上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ください。

往復途上については、交通事故等が考えられるかと思いますので、警察への届け出をお願いいたします。また事故報告書（水協保管用紙）の提出をお願いいたします。

## IV. 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、指導員の過失以外の事故は責任を負いかねますので、教室会員の皆様は充分にご注意ください。

## V. 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」ご自分で確かめてください。

- ② 直前の食事はひかえてください。(少なくとも1時間前には済ましてください)
- ③ 水着、プールキャップ、ロッカー代10円、タオル、ゴーグル等、忘れ物に注意しましょう(2日目からは会員証も)。

## 2 入場

- ① 初日の集合時間は開始15分前です。2回目からは、定刻の開始時間(更衣室入場時間)に合わせてご来館ください。早く来られてもお待ちいただくこととなります。
- ② 水協受付は、体育館3階エレベータ前です。初日は、お名前を伝えて会員証をお受け取りください。すでにお持ちの方は、持参してください。なお、必ず毎回お持ちください。2日目からの受付はありません。定刻時間に更衣室にお入りください。
- ③ プール用マスクの着用は任意です。なお、指導員は指導員用プールマスクを着用することがあります。
- ④ 館内では、緊急時以外は大きな声を出さないでください。
- ⑤ 水分補給用の、ペットボトル等蓋付きの物は持ち込み可。所定の位置に置き、飲む事。
- ⑥ 必ず会員証をプール受付で見せてから更衣室へお入りください。更衣室から出る時も同じです。(プール受付が、一般の方が教室会員か区別をするため)

## 3 更衣室で

- ① 指輪(リングは除く)・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ください。
- ② ロッカーは、10円玉を入れ、必ず鍵をかけてください。(盗難防止)  
貴重品は持ち込まないようお願いします。もし持ってきた場合は、更衣室入口の貴重品用ロッカーをご利用ください。
- ③ 鍵はバンドの内側に納め、腕にはめてください。(ケガ防止)
- ④ 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。
- ⑤ シャワーを浴びずにプールサイドにプールキャップ、ゴーグル、ロッカーのカギをお持ちください。
- ⑥ プールキャップの前面に、必ず氏名を記入して使用してください。

## 4 水泳練習

- ① 準備体操(一斉)の後、プールキャップを脱いでシャワーを浴びてください。
- 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ください。
- ④ プールサイドは走らないでください。(ケガ防止)
- ⑤ コースロープにつかまらないでください。
- ⑥ 教室の前後や、途中での水分補給をしてください。蓋付きの飲み物は持ち込み可。
- ⑦ ジュニア教室会員は、採暖室の使用はできません。
- ⑧ 練習中、寒気などで体調を崩された時は、指導員にお伝えください。
- 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ください。
- ⑩ 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)

## 5 練習の終わった後

- ① うがい・シャワーを十分にしてください。
- ② 頭をよく拭いてください。(特に冬は暖かくして帰る)
- ③ 耳に水が入ったときは、指でかき出さないでください。

## 6 退場

- ① 決められた時間内に更衣室を出てください。
- ② 更衣室を出るときは、プール受付に「会員証」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。体育館へは電話連絡しないでください。  
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ください。
- ② 教室についてのお問い合わせは、上記の水協電話か水協メールアドレス、担当指導員に連絡してください。
- ③ 振替について(ジュニア教室を除く)  
成人教室で欠席された場合、下記の条件・方法で振替ができます。
  - ・1か月に1回、振替可能
  - ・休まれた日の1週間後から翌月に振替可能  
※翌月が休みの場合は、次回教室開催月に振替ができます。  
例) 6月欠席→9月に振替可能 11月欠席→1月に振替可能
  - ・シルバー教室への振替は65歳以上の方に限ります。
  - ・振替日を、在籍する教室指導員に口頭で伝えるか、メールにてお知らせください。
  - ・振替当日、緊急時の連絡先メモを指導員に提示する。
  - ・振替日の変更はできません。振替日に欠席の場合は、その振り替えは失効します。
- ④ 退会手続きに関して  
所定の退会届に必要な事項を記入して、担当指導員に提出してください。  
下記 URL から退会手続きが可能です。  
<https://mailform.mface.jp/frms/kodairaswim/2waft3opgmud>
- ⑤ 体育館駐車場が狭いので、なるべく自家用車はご遠慮ください。

## VI. その他

- 1 夜間教室の中学生及び、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ブレ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。
- 3 緊急時にプール管理者から参加者名簿の提示を求められた場合は、提示又はコピーを提出し、緊急時の管理を徹底しますのでご了承ください。
- 4 ジュニア教室を卒業される6年生は、引き続き成人夜間教室に継続することができます。  
但し、希望する夜間教室が、定員に満ちていない場合に限りです。
- 5 水泳教室に参加する場合は「プール入場券の購入」は必要ありません。

## ジュニア教室会員・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 円を忘れていたり、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ください。

### 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ください。

健康状態が悪いときは、お休みさせてください。

### 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ください。

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。

2024.4 改訂

2024.6 改訂

2024.11 改訂