

## 袋井スイミングクラブ注意事項

各コースとも、泳法・泳力・体力に応じたクラス及び班に分けて練習します。26級(新入生)～1級:200m個人メドレーの級認定をしながら指導します

### 事前に準備する物について

水着は特に規定はありませんが、**スカート・サーフパンツ等、水の抵抗が大きな水着**はお子様泳ぎを習得するのに**大きな障害になります**。

水泳帽子は**前面に名前**を油性マジックで大きめに、姓を漢字、名をひらがなで書いてください。(袋井 太郎:記入例 袋井たろう)

ゴーグルの使用は水慣れが終わるまでは、利用しないほうが、早く上達します。ただし、アレルギー等支障がある場合はコーチと相談してください。(ゴーグルは子供の顔の大きさにあった小さめの壊れにくい、水が入りにくい物をお選びください。)

持ち物(水着・タオル・バッグ等)には全て名前を記入し、貴重品は持たせないようにしてください。

### 練習に参加する前に

体調不良の場合はお休みしましょう。(疲れてる場合、かぜ、その他感染性の病気にかかっている人や下痢等の症状のある人は泳いではいけません。)

その他の水泳者の安全及び衛生を損なうような行為をしてはいけません。(髪の毛は縛って帽子の中にまとめて入水しましょう)

他の利用者に迷惑をかけるようなことをしたり、迷惑となる物(ピアス・金属類のネックレス等)、刃物・ガラス製品などの危険な物を持ち込んではいけません。

**入館時はプール受付に会員証を提示して「お願いします」と挨拶をして入りましょう。**

**帰りは受付に「ありがとうございました」とあいさつをしましょう。**

### プールについたら

受付で挨拶をし、会員証を見せましょう。**風見の丘ご利用の保護者は、更衣室までの付き添いになります**。(プール内には入場できません。ロビーからの見学になります。)B&G会場ではプールサイドでの保護者の見学が可能です。防犯上携帯電話の使用はお控えください。

**更衣にお手伝いが必要な子供は、小学校1年生までは保護者に合わせて異性の更衣室の利用が可能です。**

教室開始5分前までに、水着に着替えて、シャワーを浴びないでプールサイドへ集合してください。(タオル、水泳帽子とロッカーのカギを持っていきます)

プール内ではコーチ・監視人の指示に従いましょう。プールサイドは、ぜったいに走らないようにしましょう。

遅れてきた時は体操・シャワーをすませてからコーチに告げて練習に参加してください。

### 練習が始まったら

体操は皆でいっしょに行ないます。プールに挨拶をし、シャワーを浴びてからプールに入ります。

具合が悪くなったら、すぐにコーチに言いましょう。

プール内では、**鼻をかんだり、つばを吐いたりしてはいけません**。その場合はオーバーフロー内(側溝)で処置しましょう。

### 練習が終わったら

目を洗い、うがい、シャワーを浴び、体や髪をしっかりとふきましょう。忘れ物がないか、確かめましょう。(靴も自分のものかよく見ましょう)

## アスリートクラブ注意事項

・レッスン開始5分前までにはお集まりください。

・持ち物:室内履き、飲み物、タオル(冬場:縄跳び)

・動きやすく、薄着でご参加ください。室内履きは上靴でも構いませんが、サイズの合っている靴をお持ちください。

## 問合せについて

月謝に関わる連絡(入会退会変更休会): [npo.fsbc.of@gmail.com](mailto:npo.fsbc.of@gmail.com)

当クラブでは、専任の事務員を配置しておりませんので、常に電話対応することができません。メールにてご連絡ください。内容を確認し必要な場合は、メール・電話にてご連絡をいたします。月謝に関わるメールについては必ず返信しておりますので、1週間以内に返信がない場合は、再度ご連絡下さいませ。(メール返信作業:火～(金)10時～12時)

教室の内容やお子様についての連絡:

【スイミング】風見会場:080-9175-1772 B&G会場 080-3276-1772 / 【アスリートクラブ】080-3558-1771

他の受講者に迷惑をかけたり、指導の妨げになる行動をとる場合、退会していただく場合がございます。