

アスリートクラブ/HIP-HOPクラブ/ボーカルクラブの練習に参加する前の注意事項

事前に準備する物について

服装は特に規定はありませんが、運動のできる格好、学校や幼稚園での体操服で構いません。
体育館シューズには名前を油性のマジックにてひらがなで書いてください。
*袋井市体育館はお忘れになると教室に参加出来ませんのでお気を付けてください。
水分補給ができるお飲み物をお持ちください(汗をかきますので汗ふきのタオルも一緒にお持ちください)。
持ち物(着替え・タオル・飲み物等)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

練習1時間前の食事は避けてください。
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参加できません。)
安全及び衛生を損なうような行為をしてはいけません。

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や動物を持ち込んだりしてはいけません。

トイレをすませてから体育館に行きましょう。(タオル、飲み物、体育館シューズ)

体育館についたら

教室開始10分前までに、体育館へ集合してください。
体育館ではコーチの指示に従いましょう。上履きのまま外に出ないでください。

練習が始まったら

具合が悪くなったら、すぐにコーチに言いましょう。体育館内では、食事をしてはいけません。

練習が終わったら

水分補給をしっかりと、汗を拭きましょう。
忘れ物がないか、確かめましょう。(クツも自分のものかよく見ましょう)
挨拶をして帰りましょう。

袋井スイミングクラブの練習に参加する前の注意事項

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**はお子様が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

練習1時間前の食事は避けてください。
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、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や動物を持ち込んだりしてはいけません。
トイレをすませてからプールに行きましょう。(タオル、水泳帽子とロッカーのカギを持っていきます)

プールについたら

受付で挨拶して、カードを見せましょう。**風見の丘ご利用の保護者は、付き添い用会員証を首にかけて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はプール内で見学できます。
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。
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。

B&Gでは**最初の時間帯(J0/J1)**の生徒は、集合場所**(プール西側)**にすわって待っていきましょう。**2・3時間目(J2・J3)**の教室の生徒は**南側(窓側)のプールサイド**で待っていてください。前の教室の挨拶が終わったら西側の場所へ移動してください。(サークル時計にはさわらないようにして下さい。)

風見の丘では、シャワーから出た場所で、待っていてください。
見学する場合は、受付に見学者であることを告げてプール内の観覧席で見学してください。(風見の丘の施設ではロービーでの見学になります。)
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)に処置しましょう。

練習が終わったら

プールから上がったなら目を洗い、うがい、シャワーを浴びて、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。(クツも自分のものかよく見ましょう)
受付へ挨拶をして帰りましょう。