

新型コロナウイルス感染症の集団発生防止にご協力をお願いいたします

以下の項目に1つでも当てはまるようでしたら、お休みをお願いいたします

新型コロナウイルス感染予防対策のお願い

平熱を超える発熱がある（37.5℃を超える場合は外出NG）

咳、のどの痛みなどの風邪症状が出た

体が重く感じる、疲れやすい

ご家族に発熱等の風邪症状がみられる場合

同居家族や身近な人が新型コロナウイルス感染症である場合（濃厚接触者）

体調に不安がある方はお休みして頂き振替受講をご利用ください。

①レッスン前後に手洗い（手指消毒）を必ずお願いします

②大きな会話はお互いにひかえましょう

③咳エチケットを守りましょう

（喘息や花粉症などによって咳がある方は医師の診察を受け、担当コーチにご報告ください）

④マスクの着用をお願いします。（スイミングでは更衣のタイミングで着脱ください）

⑤レッスン中に具合が悪くなった場合は、発熱の有無にかかわらず、速やかな帰宅をお願いします

保護者の方はレッスン中に連絡が取れる電話を携帯し、速やかなお迎えをお願いします

（携帯電話を登録されていない方は事務局へご連絡下さい npo.fsbc.of@gmail.com）

⑥スイミングクラブ：更衣室は3密になりがちですので、私語を控え速やかな退室をお願いします

⑦スイミングクラブ：更衣室の滞在時間短縮のため、自宅からの水着着用のご協力をお願いします

⑧アスリートクラブ：生徒さんと付添いの保護者様には当日の体温のヒアリングを行います

⑨アスリートクラブ：お子様同士のお菓子の交換をお控えください

⑩レッスン参加後、1週間以内に新型コロナウイルス感染症を発症した場合は、速やかに事務局にご連絡下さい

（連絡先：npo.fsbc.of@gmail.com）

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。（疲れている場合、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**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、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。

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**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）**に処置しましょう。

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。出席の代わりに**体温の確認**を致しますので、**ご自宅での検温**にご協力ください。

・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。