

# 水泳教室準備リスト

## 持ち物

- 水着 … フード付きの場合はフードを中にしまってお受講ください。
- 水泳帽子… 指導員に見えるよう右側の箇所に名前を記入してください。



- ゴーグル… 必要に応じてご準備ください。
- タオル … プールサイドでタオルをお預かりします。タオル同士が(袋に入れる)接触しないようプールバック等の袋に入れてお持ちください。袋の外側には記名をお願いします。
- 靴袋 … 靴は靴袋に入れてロッカーで保管してください。付添の方も必ず靴袋に靴を入れて持ち歩きましょう。

### ※ご注意ください

取り違いや忘れ物が大変多いです。持ち物には必ずお名前を記入してください。忘れ物は3か月間施設で保管しています。3か月を過ぎたものは処分いたしますので予めご了承ください。

### 教室にきたら・・・

- 1 受付で元気に「教室です」と言って受講者カードを提示しロッカーコインを受け取ろう
- 2 靴は、靴袋に入れ荷物と一緒にロッカーで保管しよう
- 3 荷物はロビー等に置いたままにせず、必ずロッカーに入れよう
- 4 ロッカーにコインを入れ、扉を開けて着替えを済ませよう
- 5 着替えが終わったら、袋に入れたタオルを持って、水泳帽子(必要に応じてゴーグル)を用意して、プールサイドへ行こう

### \* 保護者の皆さまへお願い \*

初めての教室受講の場合、泣いてしまったり、なかなかなじめないこともあります。慣れない環境への不安を強く感じてしまいそういう時には観覧席から笑顔で手を振ったり、帰宅後に今日できたことをたくさん褒めて、プールの楽しさをお話してください。

- 服を着たままでプールサイドに入ることはできません。
- 更衣室内での携帯電話の使用はお止めください。



# 注意事項

## ■ロビー及び2階観覧スペースでは

大声で話したり、共有スペースの占有等の行為は他の利用者の迷惑となりますのでお止めください。

## ■小さなお子様をお連れの方の保護者の方は

お子様が館内を走り回る、階段付近で遊ぶ等の行為は大変危険ですので目を離さないようご配慮願います。

## ■更衣室ロッカーの使用方法

コインロッカーは専用メダルで開閉するメダル方式です。

- ①メダルを入れるとロックが解除され、扉が開きます
- ②扉を閉め鍵を抜くとメダルが落ち、施錠されます。

※メダルは返却されません。

※ロッカーにメダルを入れて15分以内は何度でも開閉できます。

ただし鍵をつけたままにすると自動で施錠され、荷物を取り出すことができなくなりますので、必ず施錠して鍵を抜きましょう。

※トラブルの際は、更衣室内のインターホンでお知らせください。

## ■受講者カードについて

初めての受講でカードをお持ちでない方には、教室初日の受付時に発行いたします。受講の際は毎回必要となり、カードをスキャンすることで「出席」としてデータに反映されます。

※紛失時は事務所までお知らせください。

## ■早朝教室(おはようスイミング)の更衣室ご利用時間について

- ①おはよう1A(8:30～)…8:00開錠／8:20更衣室
- ②おはよう2A(8:50～)…8:20開錠／8:40更衣室
- ③おはよう1B(9:30～)…9:00開錠／9:20更衣室

お問合せ先

札幌市温水プールグループ指定管理者



一般財団法人 札幌市スポーツ協会

厚別温水プール

011-896-1861

## 【受講者の皆さまへ】新型コロナウイルス感染症対策について

このたびは、水泳・水中フィットネス教室にお申込みいただき誠にありがとうございます。

当協会が開催する教室は、新型コロナウイルス感染防止対策を講じた中での開催となりますので、受講者の皆さま（保護者さまを含む）には以下の事項についてご理解、ご協力をお願いいたします。

また、感染拡大状況等により対策の内容を変更する場合がございますので、ホームページや施設へのお問合せにて最新情報をご確認くださいませようをお願いいたします。

1 以下の事項に該当する場合は、自主的に受講をお控えください。

(1) 体調が良くない場合

- ・発熱、咳、のどの痛みなど風邪の症状がある
- ・だるさ（倦怠感）、息苦しさ（呼吸困難）がある
- ・嗅覚や味覚の異常がある
- ・体が重く感じられる、疲れやすい

(2) 新型コロナウイルス感染症陽性とされた者との濃厚接触がある

(3) 同居家族や身近な知人に感染が疑われる方がいる

(4) 過去2週間以内に政府から入国制限、入国後の観察期間を必要とされている国、地域等への渡航又は当該在住者との濃厚接触がある

2 受講時のお願い

(1) 共通事項

- ①入館時の検温、受付スタッフによる体調等の確認にご協力ください（体温が 37.5℃以上の場合には受講をご遠慮いただくことがあります）。また、密を避けるため、間隔を空けての整列にご協力ください。
- ②こまめな手洗いのほか、入退室時には各部屋に設置の消毒液で手指消毒をお願いいたします。
- ③**他の受講者や指導員との間隔を空けてください。**
- ④マスク・マイタオル・マイハンカチの持参、及び施設内におけるマスク着用にご協力ください。
  - ・くしゃみ、咳をする際のマナーを守ってください。
  - ・**教室中の不要な会話はなるべく控えてください。**
- ⑤飲みきれなかったスポーツドリンク等はお持ち帰りください。

(2) 水泳、水中フィットネス教室受講者

- ①**更衣室内での3密回避のため、来館の際は、極力衣服の下に水着を着用のうえで、更衣室の利用時間短縮にご協力ください。**
- ②プールサイドまでのマスク着用は可能ですが、遊泳の際は、各自でご用意いただいたビニール袋等にてマスクを保管してください。
  - ※アリーナ外（屋外）で使用したマスクはアリーナ内へお持ち込みできません。
- ③教室終了後は必ず強制シャワーを浴び、**速やかに更衣室での着衣、退室にご協力ください。**
- ④**保護者の観覧も感染リスクがあるため、極力館内での待機を控えてください。観覧される場合は、手指消毒を行い、周りの方と間隔を空けて会話は控え、身体的距離の確保（2m以上）がとれない場合はマスク着用をお願いいたします。**

(3) フィットネス（水中以外）教室受講者

- ①くしゃみ、咳をする際のマナーを守ってください。
- ②なるべく使用する用具をご持参ください。また、**使用備品等の消毒にご協力ください（特にマット等を使用するフィットネス教室など）**
- ③教室終了後は速やかに退出、入室時は前の教室受講者が退出後の入室にご協力ください。

### 3 その他

- (1) 部屋ごとに、利用人数などの制限を設けておりますので、ご協力をお願いいたします。
- (2) ドライヤーはご利用いただけますが、利用上のルールを設けておりますので、ご協力をお願いいたします。
- (3) 監視員は、熱中症予防の観点などから「マスク着用の必要のない場面」においては、マスクを外す場合があります。また、指導員は指導中、保健所より許可されたプール専用の透明マスクを着用いたします。
- (4) 感染拡大予防対策により、プログラムや日程が変更となる場合があります。
- (5) 受講終了後、2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、受講施設に対して速やかに報告してください。なお、万が一感染が発生した場合には、個人情報の取り扱いに十分注意しながら、保健所に情報提供する場合があります。
- (6) 新型コロナウイルス接触確認アプリ（COCOA）や北海道コロナ通知システムを積極的にご活用ください。

一般財団法人札幌市スポーツ協会