

## 受講者のみなさま

### ■利用料

利用料、ロッカー料は無料です。受付にてロッカーキーを受け取ってください。

### ■持ち物

受講者カード、外靴用靴袋、水着、水泳帽子、タオル、ゴーグル

※「受講者カード」で出席者管理を行います。必ず、受講時はカードを持参し受付をお願いします。

※記録表は該当クラス分を初日に提出してください。

※持ち物には必ず名前の記入をお願いします。

### ■受講者カードについて

- ・教室受講者には「受講者カード」を発行します。入館の受付及び教室受講歴の管理を行いますので、受講時には必ず受付にご提示いただくようご協力願います。
- ・受講時のカード忘れ、紛失等の場合は必ずお知らせください。
- ・本カード内には、個人情報はありません。
- ・受講者カードは(一財)札幌市スポーツ協会が管理する施設が主催する教室でご利用いただけます。一部ご利用いただけない教室もございます。

### ■プライバシーポリシー

お申込みの際、取得した個人情報は当協会が定めるプライバシーポリシーに基づき当施設が開催する事業に関して使用いたします。なお、取得した個人情報の訂正や削除の希望がある場合は、必ずお知らせください。

協会HPアドレス     <https://www.sapporo-sport.jp/>

### ■体調管理

受講にあたっては、ご自身の健康状態を考慮し、保護者の責任においてご参加ください。

長期に渡り欠席される場合は、必ずお知らせください。

### ■受講キャンセルの手続き(返金)

教室をキャンセルされる場合、主催者の都合による中止を除き、キャンセル申請日を基準に残回数分の受講料から手数料500円を除いた受講料を返金いたします。手続きについては、直接施設窓口にて所定の用紙に必要事項をご記入・押印のうえ、ご提出ください。



2022年10月29日

■事故

施設内でケガをされた場合、速やかに指導員または職員にお知らせください。

■その他

- ・教室が始まる前に、トイレを済ませておいてください。
- ・着替えは必ず更衣室をお願いします。
- ・カメラ、ビデオ等で撮影をされる場合は、事務室にて撮影許可の手続きをお願いします。
- ・指導員、他受講者の連絡先等のお問合せは個人情報保護法に基づきお知らせできません。
- ・自然災害や交通機関のトラブル等により、開講日や実施会場、担当指導員が変更になる場合があります。
- ・ご不明な点は施設窓口までお問合せください。

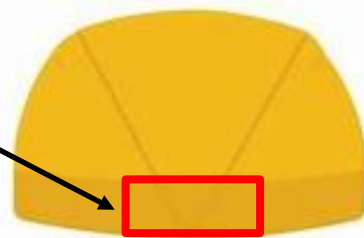
■日程表

教室名 少年少女 レベル 4 G  
曜日 土  
時間 9:00～10:20

1	2	3	4	5	6	7
12/3	12/10	12/17	12/24	1/7	1/14	1/21
8	9	10	11			
1/28	2/4	2/18	2/25 記録表配布日			

## 持ち物

<input type="checkbox"/> 水着	取り違えや紛失が多発しております。見えるところにお名前を記入してください。
<input type="checkbox"/> タオル	
<input type="checkbox"/> 水泳帽子	ひたい部分にお名前を記入してください。
<input type="checkbox"/> ゴーグル	必要に応じてご準備ください。
<input type="checkbox"/> タオル袋	プールサイドでタオルをお預かりしています。タオル同士が接触しないようプールバッグ等の袋にいれましょう。
<input type="checkbox"/> 靴袋	靴袋に靴を入れてロッカーで保管してください。保護者の方も必ず靴袋に靴を入れて持ち歩きましょう。



※持ち物にはお名前を記入してください。忘れ物は施設で3か月間保管し、3か月過ぎたものは処分いたしますので、ご承知おきください。

## 記録表の提出方法

- ★受講されるレベルの記録表1枚に、**名前(ふりがな)**を書いて受講初日に、受付へ提出してください。

例 レベル2を受講の方

レベル2のページをファイルからはずし、受付へ提出。

**名前を忘れずに記入願います。**

- ★ファイルとその他の記録表は、ご自宅で保管してください。

- ★記録表をお持ちでない方は、窓口までお問合せください。

- ★記録表は「少年少女レベル1～7」「ペンギン」「イルカ」「クジラ」受講者のみに配布しておりますので、その他の教室には記録表はございません。

## 記録表



ここに名前を書く ↓

少年少女レベル2

あつべつはなこ 厚別花子

NO.	内 容	達成	達成日	達成場所
1	水中ジャンプの基本動作ができる			
2	キックの動き一定に保ち泳ぐことができる			
3	12.5m進むことができる			
4	水中に伸び姿勢を保持しリズムよく泳ぐことができる			
5	12.5m進むことができる			
6	グライドキック(※)で5m進むことができる			
7	この級では習得済みの動作を大きく出すことができる			
8	手は太ももまでしっかり水を掻くことができる			
9	キックを止めるのに泳ぐことができる			
10	6m泳ぐことができる			
11	強い姿勢でリズムよく腕の上げができる			
12	グライドキック(※)で12.5m進むことができる			

評価( ) 指導 指導 指導 指導 指導のレベルは です。

指導員( ) 指導 指導 指導 指導 指導のレベルは です。

指導員( ) 指導 指導 指導 指導 指導のレベルは です。

指導員( ) 指導 指導 指導 指導 指導のレベルは です。

※ グライドキックとは、170度の姿勢でキックします。

## 教室にきたら…

- ① 受付で元気に「教室です」と言って、体温測定器に手をかざさし、発熱していないことを確認後、受講者カードをスキャンし、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に入れよう！！
- ③ ロッカーにコインを入れ扉を開けて、備え付けの消毒剤で消毒をして、着替えを済ませよう
- ④ 着替えが終わったら、袋に入れたタオルを持って、水泳帽子とゴーグルを用意して、プールサイドへ行こう
- ⑤ お腹が痛くなったり、困ったことがあったら、担当の先生に教えてね

## 早朝教室の開館時間について

- ① 9:00、9:15開始教室は、玄関は8:30に開錠いたします。また、更衣室は8:50からご入室いただけます。
- ② 10:00以降開始教室は、9:30になるまで館内に入れません。更衣室は9:50からご入室いただけます。

## 更衣室ロッカーの使用方法

ロッカーは専用メダルで開閉するメダル方式です。鍵がついた扉が施錠されているロッカーをご使用ください。メダルを投入すると解錠され扉を開けることができます。(鍵は回さない)

扉を閉めて鍵を左に回し抜くと、施錠され鍵が抜けメダルが落ちます(メダルは返却されません)

- ※ ロッカーにメダルを入れて15分以内は鍵の開け閉めができますが、鍵をつけたまま15分経過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。

## 保護者の皆様へお願い

- ☆ 服を着たままプール室へいきません。
- ☆ 更衣室内での携帯電話の使用・操作はご遠慮ください
- ☆ 更衣室には人数制限を設けております。着替えはできるだけお子様だけで行い、「3密」を避けるため、保護者の方は極力更衣室内へは入らないようお願いいたします。
- ☆ ロビー及び2階観覧スペースでも感染リスクはあるため、極力館内での待機を控えてください。お車でのお越しの方は車内で待機していただけますようご協力をお願いします。また、大声で話したり、マスクを着用せずの会話は控えるようお願いいたします。
- ☆ 小さなお子様は館内を走ったり、階段付近で遊ぶ等の行為は大変危険です。また、小さなお子様にも極力マスクの着用をお願いいたします。
- ☆ 教室の受付時に毎回必要です。カードに名前を記入してください。紛失時には事務所までお知らせください

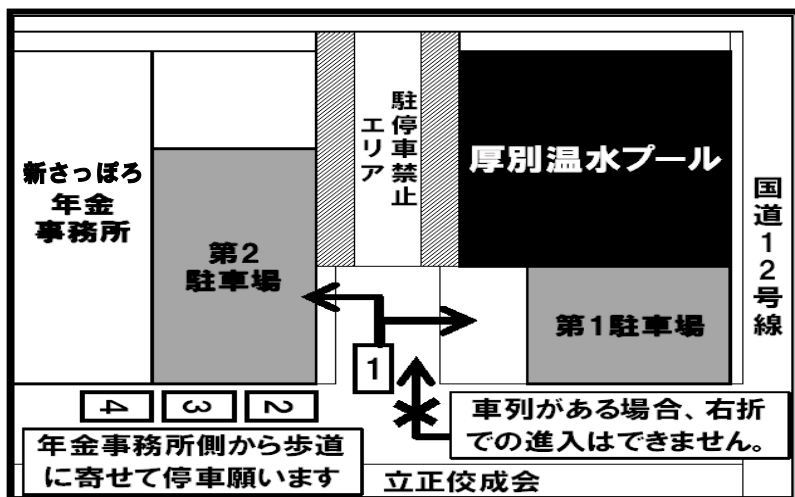


## 車でお越しのお客様

教室の入れ替わり時間(16時から17時)は駐車場が大変込み合います。  
車両の入れ替えがスムーズに行えるよう、教室が終了されたお客様は、速やかにご出場くださいますよう  
ご協力をお願いいたします。

## 駐車場の利用方法

- ① 入場待ちの車列は、年金事務所側からできるだけ歩道側に寄せて、通行車両の妨げにならないようお願いします。
- ② 出入口手前で停車し、第1駐車場・第2駐車場が空いた時点でのご入場をお願いいたします。
- ③ 車両の入れ替えがスムーズに行えるよう、駐停車禁止エリアでは、短時間であっても駐停車はご遠慮ください



### 【問合先】

札幌市温水プールグループ指定管理者  
札幌市厚別温水プール  
Tel 011-896-1861

## 【水泳・水中フィットネス教室】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ようお願いいたします。

(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場合
- ③ 同居家族や身近な知人に感染が疑われる方がいる場合
- ④ 過去3日以内に国が待機対象と指定する国・地域から帰国・入国している場合（ワクチンを3回接種していない場合は原則7日以内）

(2) 受講時のお願い

- 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 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の来館にご協力ください。
- ③ マスク・マイタオル・マイハンカチの持参、及び施設内において、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。また、プール槽内でのマスク着用は、衛生上の観点から保健所より許可されておりませんので、以下の点に留意願います。
  - ・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。
  - ・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。
- ④ 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。
- ⑤ 他の受講者や指導員との間隔を空けてください。
- ⑥ 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。
- ⑦ 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。
- ⑧ 感染防止のための施設管理者が決めた措置の遵守、職員及び指導員の指示に従ってください
- ⑨ 新型コロナウイルス接触確認アプリ(COCOA)を積極的にご活用ください。

(3) その他

- ① 採暖室、更衣室及びシャワー室等の部屋ごとに、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、感染可能期間（新型コロナウイルス感染症を疑う症状を呈した2日前から隔離開始までの間）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濃厚接触者の有無等を報告してください（個人情報の取り扱いには、十分注意いたします）。