

会員のしおり



淡路市立津名温水プール
兵庫県淡路市大谷169番地
電話 0799-64-2269

目 次

1. 諸費用の納入	2
2. 届出の必要なもの	2
3. 練習参加にあたって	3
4. 親子水泳に関する注意事項	4
5. 特に守ってほしい事	5
6. 保護者の方にお願ひ	5
7. プール利用上のお願ひ	6
8. 進級チェック	7
9. 駐車場利用にあたって	8
10. 運動時の注意（中高年の方）	8
規 約	10

1. 諸費用の納入

《入会金》 入会手続き時に納入してください。

《年会費》 入会時…入会金と共に納入してください。(1年間有効)

2年目から…更新時に当月分の月会費と共に納入してください。

※但し、年度途中入会の場合、月割りで納入していただくこともあります。

《月会費》 当月分を **13日**に金融機関より引き落とし致します。

尚、金融機関の休業日と重なった場合は、翌日扱いとなります。

* 引き落としの金額確認は通帳確認となります。

* 引き落とし手続きが完了できるまでは現金納入となります。現金納入の方は練習月の前月末日までに納入してください。

2. 届出の必要なもの

《休会届》 その月に、一度も練習に来られない場合。休会費 **1,050円**

届出期限 **休会する前月の末日までに**

注) *期限内に届出がない場合は、月会費全額頂くこととなりますので
ご注意ください。

《コース変更届》 コース(時間・曜日)を追加、変更したい場合。

届出期限 **変更する前月の末日までに**

《退会届》 クラブをやめたい場合。

届出期限 **退会する月の末日までに**

注) *期限内に届出がない場合は、月会費全額を頂くこととなりますので
ご注意ください。

《届出方法》 *各届出用紙はフロントに用意してあります。

* **印鑑・会員証(現金納入の方は月謝袋)**を持参の上、各届出用紙に必要事項を記入し、フロントへお申し出ください。尚、電話では受けられませんのでご了承ください。

* 月会費は、金融機関の引き落としを採用しておりますので届出期日を厳守願います。

《欠席届》 事由により、その日の練習を休まれる場合。練習開始までに電話・伝言等でお知らせください。

津名温水プール

電話番号 0799 (64) 2269 (代)

3. 練習参加にあたって（保護者からお子様にお伝え下さい。）

《家を出る前に》

- (1) 水着・帽子・バスタオル・会員証など忘れ物がないか確かめましょう。
- (2) 練習は空腹・満腹共に危険です。適度な食事を済ませておきましょう。
- (3) 爪は、きれいに切りましょう。
- (4) 貴重品はもって来ないようにしましょう。
- (5) 少なくとも 10 分前にはプールに着くようにしましょう。

《プールに着いたら》

- (1) 会員証をフロントに提出しましょう。
- (2) 更衣室で水着に着替え、衣類等はロッカーに入れて鍵をかけましょう。
- (3) ロッカーの鍵は自分の手につけて、なくさないようにしましょう。
- (4) 更衣室では、ふざけたり、騒いだりしないようにしましょう。
- (5) 着替えが済んだら、トイレに行きましょう。

《練習前に》

- (1) 5 分前には必ずシャワーを浴びて所定の場所で静かに座って待ちましょう。
(プールサイドを走ったり、悪ふざけをして遊んではいけません。)
- (2) プールに、飴・ガムなどの食べ物を持ち込まないようにしましょう。

《練習中に》

- (1) 練習中は、担当コーチ（クラスの先生）の指示に従いましょう。
- (2) ビート板、その他の器具は皆さんにとって大切な練習道具です。使ったらきちんと整理整頓しておきましょう。
- (3) 身体の具合が悪かったり、トイレに行きたくなったら、がまんしないでコーチに申し出ましょう。

《練習が終わったら》

- (1) コーチにあいさつをし、使った道具はきちんとかたづけましょう。
- (2) よく目を洗い、シャワーで身体を洗いましょう。
- (3) 身体をよく拭いて、着替えは早く、忘れ物をしたり他人のものと、とりちがえたりしないように注意しましょう。
- (4) 練習後は、寄り道をしないで早く家に帰りましょう。

4. 親子水泳に関する注意事項（保護者の方へ）

《家を出る前に》

- (1)健康管理は、常に親の責任で行って下さい。
- (2)食事は、練習の1時間前までに済ませて下さい。
- (3)爪は、きれいに切って下さい。

《練習前》

- (1)排便・排尿は必ず済ませて下さい。
- (2)着替えは時間をかけて自分で出来そうなものは、自分でさせるように心がけて下さい。
- (3)プール内の雰囲気慣れるため、少し早めに来てプールサイドの散歩などをして下さい。
- (4)お母さんのお化粧品は、落としてからプールに入して下さい。
- (5)ロッカールームでは、まずお母さんが着替えてから、子供を着替えさせて下さい。
- (6)着替えた後、シャワーを浴びずにプールサイドに移動して下さい。
- (7)全員で体操をすませてからシャワーを浴びます。

《練習中》

- (1)排便・排尿の時は、練習中でも速やかにトイレに行ってください。
- (2)お母さんは、常に笑顔で楽しい雰囲気で練習して下さい。
- (3)成果を急ぎすぎはいけません。無理にさせることなく、お子様の気持ちを大切に練習して下さい。
- (4)練習中何か変わったことがあれば、コーチに報告、相談して下さい。

《練習後》

- (1)自分の子供が、他人より遅れていても必ず良いところを捜してほめてあげて下さい。
- (2)レッスン終了後のお子様の体は、2℃前後下がっておりますので十分にシャワーを浴び、身体をよく拭いて下さい。
- (3)お風呂のときでもたのしく遊び、プールへ行く楽しみを作るようにして下さい。
無理をしすぎると逆効果になることがありますのでご注意下さい。

5. 特に守ってほしいこと

- (1)自分の持ち物全部に名前を書いて下さい。
- (2)練習には必ずスクール指定の水泳帽、水着を着用して下さい。
- (3)女子はヘアピン等の金属品及び装飾品をはずしてプールに入して下さい。
- (4)お化粧は落としてからプールに入して下さい。
- (5)バンドエイド等は、水に入ると取れてしまうのでなるべく貼らないようにして下さい。
- (6)プールサイドは危険です。走ったり、騒いだりしてはいけません。
- (7)コースロープに乗ったり、またがったりすることも危険です。してはいけません。
- (8)その他わからないこと、困ったことが起きた時は、フロント又はコーチに相談して下さい。

6. 保護者の方へお願い

- (1)当スクールは、祝祭日に関係なく練習があります。日時を間違えないようにして下さい。(練習カレンダーをご覧ください)
- (2)会員の健康管理は保護者の責任で行って下さい。
- (3)貴重品は持たせないで下さい。(お金・時計等)
- (4)見学は、観覧席でお願いします。プールサイドに入ることは出来ません。
付き添いの小さなお子様から目を離さないようお願いします。
- (5)着替えは、必ず更衣室でお願いします。
- (6)原則として、幼児の保護者は更衣室に入ってもかまいません。小学生からは、できるだけ自分で更衣させるようにして下さい。
- (7)盗難防止のため、必ずロッカーには施錠して下さい。
- (8)伝染性の皮膚病、その他他人に迷惑を及ぼすような可能性のある場合は、練習に参加させないで下さい。
- (9)練習を嫌がったりする場合は、コーチにご相談下さい。
- (10)休会・退会・コース変更等の届出期日は必ず守って下さい。

7. プール利用上のお願い

(1)着替えが済んだらシャワーを浴びて下さい。

特に、頭髮油類、女性のお化粧品はよく洗い流して下さい。

(2)危険防止及び美化のため、ヘアピン・指輪・ネックレス等は外して下さい。

尚、バンドエイド等は、水に入ると取れてしまいます。なるべく貼らないようにして下さい。

(3)プールサイドで走ったり悪ふざけをしたり、その他他人に不快を与えるような行動は慎んでください。

(4)練習が終わったら、よく目を洗いシャワーを浴び、更衣室で十分身体（特に頭髮）を乾かして下さい。

(5)原則としてプールサイドでの見学は出来ません。

(6)次のような方は泳ぐことが出来ません。

- ☆ 心臓疾患患者
- ☆ 伝染病及び伝染性疾患患者
- ☆ 刺青のある方
- ☆ 精神病疾患患者
- ☆ 医師の診断等により、運動を制限されている方
- ☆ 眼・耳・鼻の病気の時
- ☆ 空腹、満腹時
- ☆ 自然陽転1年以内
- ☆ 睡眠不足の時
- ☆ 飲酒・薬物等使用時
- ☆ その他

8. 進級チェック

会員各自の上達度を知り、励みとなるよう2ヶ月に一度、独自の進級基準に基づいて進級チェックを行います。(チェック日は5月、7月、9月、11月、1月、3月の最終練習日)

級項目及び判定基準

本級	項 目	準級	項 目	準級	項 目
15	もぐる(5秒)	15A	顔つけ(3秒)	15B	泣かずに水に入れる
14	浮いて立つ(10秒)	14A	ポビング	14B	水中目あき
13	けのび	13A	板けのび	13B	ジャンプ呼吸(10回)
12	面かぶりキック(10m)	12A	板キック(12.5m)	12B	ジャンプ呼吸(10m)
11	面かぶりクロール(10m)	11A	板キック(25m)	11B	バックけのび
10	クロール(25m)	10A	クロール(15m)	10B	板キック(50m)
9	クロール(25m-30秒)	9A	クロール(25m-35秒)	9B	背泳ぎキック(10m)
8	背泳ぎ(25m)	8A	背泳ぎ(15m)	8B	背泳ぎキック(25m)
7	背泳ぎ(25m-35秒)	7A	背泳ぎ(25m-40秒)	7B	クロール(50m)
6	平泳ぎ(25m)	6A	平泳ぎ(15m)	6B	平泳ぎキック(25m)
5	平泳ぎ(25m-35秒)	5A	平泳ぎ(25m-40秒)	5B	背泳ぎ(50m)
4	バタフライ(25m)	4A	バタフライ(15m)	4B	バタフライキック
3	バタフライ(25m-30秒)	3A	バタフライ(25m-35秒)	3B	平泳ぎ(50m)
2	個人メドレー (100m-2分)	2A	個人メドレー (100m-2分15秒)	2B	個人メドレー (100m-2分30秒)
1	個人メドレー (200m-4分)	1A	個人メドレー (200m-4分15秒)	1B	個人メドレー (200m-4分30秒)

☆ 本級は、15級から1級まで順序よく取得していただきます。

☆ 準級は、同列であればAからでもBからでも取得できます。AもBもどちらも取得した場合はABと記入されます。

☆ ただし、準級を両方取得しなければ、本級は取得できません。

☆ 準級は練習中にできていればチェックしない場合もあります。

9. 駐車場利用にあたって

- (1) 駐車場内では安全運転に心がけ、白線内にきちんと止めて下さい。
- (2) 駐車場内での事故及び盗難については、温水プールは一切責任を負いません。
- (3) 駐車場内で事故を起こした場合は、必ずお申し出下さい。

10. 運動時の注意（中高年の方）

運動前にご自身で体調チェックし、体調の悪い時はレッスンなど、運動を取り止めるか、十分に注意してご利用ください。

血圧は疲労、睡眠不足、二日酔い、風邪ぎみの時などは高くでます。そんな時、無理は禁物です。

運動は、もろ刃の剣です。適度な運動はホルモンのバランスを整え、体調を良くし、ストレスを解消しますが、長時間の運動や、息がきれるような激しい運動は、不整脈や血圧の上昇につながり思わぬ事故を引き起こします。

どのくらいの運動をしたらよいかについては、脈拍数を目安にするのが一般的です。脈拍の目安は50%から60%程度(年齢によって誤差はありますが1分間に100前後)、いつまでも続けられるような、楽で少し物足りなく感じるような強度の運動が脂肪の燃焼などにも効率的でお勧めです。

また、急に運動を止め休んだりすると、気分が悪くなったりすることがありますので、歩いたりゆっくり泳ぐなどして徐々に脈拍を戻すようにしましょう。

規 約

第1条 名 称

本スクールは津名スイミングスクール（以下「スクール」）と称する。

第2条 所在地

スクールは淡路市立津名温水プール「兵庫県淡路市大谷169番地」に所在する。

第3条 目 的

スクールは、水泳に対する正しい理解を含め、併せて健全な心身の育成とスポーツ振興を図ることを目的とする。

第4条 入会資格

スクールに入会出来る者は、本規約を遵守する者で各コースに定められた資格に該当し、スクールが認めた者とする。

但し、未成年者については、保護者の同意を必要とする。

第5条 入会手続き

スクールに入会を希望する者は、スクール所定の入会申込書に必要事項を記入し、入会金・月会費等を添えて提出しなければならない。

第6条 入会金

入会金は別に定めた通りとし、如何なる場合も返還しない。

第7条 月会費

月会費は、当月13日に金融機関より自動引落する。尚、引落日が金融機関の休業日と重なった場合は翌日扱いとする。現金の場合は前月末日とする。

第8条 休会・退会

休会又は退会しようとする者は、別に定める規定に添って休会・退会届を提出する。

第9条 指導日時

会員は、各コースに定められた曜日・時間に指導を受けることができる。

第10条 指導内容

スクールは、別に定める日程表により指導を行い、団体生活による規律・協調性・集中力を養うための道徳的指導を併せて行う。

尚、具体的な指導方法は、チーフコーチ並びに各コーチが決定する。

第11条 休業

施設整備、その他やむをえない事由が発生した場合に限り休業することがある。
但し、スクール側の事由により休業する場合は、1週間前までにスクール内に掲示する。

尚、突発事由については、この限りではない。

第12条 制服

指定着が義務付けられている場合には、それを着用しなければならない。尚、義務付けられていない場合でもスポーツに相応する服装とする。

第13条 遵守事項

会員は、下記事項を遵守する。

- (1) スクール内では秩序を守り、コーチの指示に従うこと。
- (2) チームワークを守り、会員全員が明朗、快活なスポーツマンとなるよう努力する。
- (3) 秩序を守り、スクールの目的に添うよう努力する。

第14条 会費等の忘納

会員は、事前の承認手続きをとる場合のほか、正当な理由がなく会費等の納入を怠ってはならない。尚、怠った場合には、スクールの参加が停止される。

第15条 除名

会員が、次の各号の1に該当した場合には、スクールの判断で除名することができる。

尚、その場合会員は、損害金等の請求は一切出来ないものとする。

- (1) 申込時に虚偽の申告があり、申込後に発覚した場合。
- (2) 会費等の納入を期限までに納入せず、スクールからの請求に応じなかった場合。
- (3) スクールの名誉・信用を著しく傷つけ、又は諸規則に違反した場合。
- (4) その他、スクールにおいて、除名が妥当と考えられる行為があった場合。

第16条 保護者の健康確認義務

未成年者の会員の保護者は、会員の健康状態に留意し、些細な事柄でもコーチと相談の上措置する。

第17条 盗難責任

スクールは、スクール内で発生した盗難事故については、一切の責任を負わない。

第 18 条 責任保険

スクール内において、練習中に事故が起こった場合には、責任保険の適応範囲内において損害賠償を行う。

尚、適応範囲外並びに責任保険の受給を超えたものについては、責任を負わないものとする。

第 19 条 細則

本規約に定めなきスクール運営上の事項については、別途細則を定める。

第 20 条 改正

本規約及び細則などを改定する場合は、スクールがこれを行うものとする。

第 21 条 発行

本規約は、2006 年 4 月 1 日より発効する。

(2008 年 5 月 1 日より北淡スイミングスクールを追記)

(2009 年 9 月 1 日より津名第二・北淡スイミングスクールを削除)