

# プール使用上のきまり（一般用）

ニューデリー日本人学校

## きまりを守り、楽しく泳ぎましょう！

### 1 プール開放を利用できる方

○日本人学校及び日本人学校附属幼稚園に通う児童生徒・園児及びその家族

※大人だけの利用はできません。教育・保育目的に限ります。

※おむつのとれていない乳幼児はご遠慮ください。

○日本人会の水泳同好会会員

【利用時間】 10:00~18:00

### 2 プールに入る前

○体調はよいでしょうか。（寝不足・過労・発熱など、体調がすぐれない場合は泳げません）

○プールに入る前は、必ずトイレをすませましょう。

○準備運動をきちんとしましょう。

○泳ぐときは、水着・水泳帽・ゴーグルを必ず着用しましょう。

○シャワーでは、帽子をとり、髪の毛、からだ、手足を十分洗いましょう。

○手足のつめは、よくきっておきましょう。

○タオルはプールバックに入れ、プールサイドまで持って行ってください。

### 3 プールの中で

○人を沈めたり、おぼれたまねをしてふざけたりしないようにしましょう。

○プールサイドは、走ってはいけません。

○ビート板等の器具は正しく使い、使ったあとはもとの位置に片付けましょう。

○泳いでいる途中でトイレに行ったら、シャワーをもう一度浴びてからプールに入りましょう。

○飛び込みはしてはいけません。

○水の中で鼻をかんだり、つばをはいたりしてはいけません。

### 4 プールからあがったら

○自分が使ったものを片付けて、忘れ物がないか確認しましょう。

○整理運動をして、シャワーで体をよく洗いましょう。

### 5 プール使用上の留意点

○使う人誰もが気持ちよく使えるよう、周囲の大人たちで安全面やマナーを見守りましょう。

○着替えは、男女各更衣室を使用しましょう。

○用便は、グラウンド出口にある1階トイレを使用しましょう。

○ウォーターフローに出る水は、循環してプールにもどってきます。鼻水や痰など汚いものは流さないようにしましょう。

○階段・床等大変滑りやすい所があります。急がず安全に歩くようにしましょう。

○ライフガードの指示には従いましょう。

☆プールに異常が発生したり、体調が急に悪くなったりした場合は、ライフガードまたは校内職員に知らせてください。