

수신: 부설 초교 수영교실지도담당임선생님께

발신: 시티수영장

내용: 안전수칙 및 준비물 학생들에게 지도 부탁드립니다

특히, 강습전후 유아풀에서 자유수영(놀이)하며 친구들과 장난치거나,
소리지르거나, 풀에 뛰어 들어가지 않도록 주의시켜 주십시오

감사합니다

수영장 안전수칙

1. 몸을 깨끗이 하고 수영장에 들어갑니다. 1)머리감고 2)샤워하고 3)수영복입습니다.
2. 몸에 이상이 있거나 심장병, 고혈압, 당뇨, 요실금, 피부병 등 신체질환이 있는 사람은 수영장 사용을 제한합니다.
3. 음식을 먹은 후 바로 풀안에 들어가지 않습니다.
4. 반드시 수영모를 착용합니다. 물안경도 꼭 착용합니다.
5. 준비운동을 충분히 한 뒤에 서서히 물에 들어갑니다.
6. 수영장내에서 뛰거나, 장난치거나, 소리지르거나, 다이빙 하지 않아야 합니다.
7. 횡단 수영이나 지나친 동작으로 물을 튀게 하여 타인에게 방해하는 일이 없도록 합니다.
8. 지도강사 및 안전요원의 지시에 잘 따라야 하며 몸에 이상이 있을 때 즉시 알려 응급조치에 응하도록 합니다.
9. 수영장내에서는 방뇨, 침을 뱉지 않습니다.
10. 수영장내에서는 음식을 먹거나 오물을 버리지 않습니다.
11. 50분 운동에 10분 휴식으로 합니다. (일반적)
12. 깨끗한 수질을 위하여 수영샤워 중 오일 및 우유 등 사용을 금합니다.
13. 정리운동을 반드시 하고 깨끗한 물로 몸을 청결히 합니다.
 - ☐ 샤워시 온수·냉수 확인하여 뜨거운 물에 데지 않도록 주의합니다
 - ☐ 신발은 개인 락카안에 보관하고,
 - 키랙(연식)은 손목이나 발목에 차고 수영합니다.

※샤워시 필요한 준비물: 헤어샴푸, 바디샴푸, 머리고무줄