

水泳の心得

宇部市立神原中学校

1 利用期間

各施設、定められた期間

2 許可場所（宇部市内）

*COCOLAND 山口・宇部プール、キワラビーチ、白土海水浴場（遊泳禁止の場所は不可）

3 泳いではいけないところ

*海水浴場以外の海 *ため池 *川 *遊泳禁止の場所

4 泳いではいけないとき

*学校からの帰り道 *雨あがりの水の濁ったときや波の高いとき
*食事のすぐ後や空腹のとき *身体の調子の悪いとき
*激しい運動の後、ひどく疲れているとき

5 泳ぎに行くとき

***各施設のルールを必ず守る。**

*家の人の許可を得て、行く友達、帰る時刻を伝えて出る。
*自転車で行くときはルールを守り、定位置に置いて施錠する。
*複数（二人以上）で行くこと *余分なお金や貴重品を持って行かない。
*衣服や持ち物はロッカーを使用する。 *制服でなくてもよい。

6 水に入るとき

*用便をすませ、鼻をかむ。
*準備運動を十分に行い、静かに体を水につける。



7 水の中では

*海では沖に向かって泳がず、浜辺に向かうか、平行に泳ぐ。
*水中鉄砲、シュノーケルなど危険なものは使わないこと
*飛び込むときは、よく場所を考える。 *溺れたまねや、ふざけたことをしない。
*人と一緒に行動し、一人で遠くまで行かない。 *けいれんがきたら、あわてず助けを呼ぶ。

8 プールの使用について

*プールサイドであばれたり、走ったり、飲食などをしない。
*シャワーで身体を洗い、準備体操後プールに入る。
*水中めがね、その他ガラス器具の使用は禁止する。
*プール周辺には衣類を置かないこと。
*退場の合図など、係員の指示には必ず従うこと。

9 その他

*公衆道徳を守り、他校生とトラブルを絶対におこさない。
*行き帰りの行動には、各自が責任をもち、金銭のたかり・脅し等を受けた場合は、すぐに警察・学校に届け出ること。