

# 青少年の家 プール利用について



川崎市青少年の家

(指定管理：川崎フィールズパートナーズ)

〒216-0033 川崎市宮前区宮崎 105-1

TEL：044-888-3588

FAX：044-857-6623

# プール利用について

プール利用のご希望の団体は、事前に必ず「**プール確認書**」をご提出ください。

## ◎プール開放日・主催事業のため利用できない日

川崎市青少年の家のホームページまたは、直接お問い合わせください。

(HP : <http://kawasaki-seishounen.info/>)

## ◎プール利用の時間帯について

1日の時間帯について

区分	A 1	A 2	P 1	P 2
時間	9:00 ┆ 10:20	10:30 ┆ 11:50	13:30 ┆ 14:50	15:00 ┆ 16:20

※1区分の時間帯は、更衣室に入ってから利用後更衣室を出るまでの時間を含みます。

※同じ日に2区分のご利用はできません。

※原則、1区分1団体の利用とし、遊泳以外の目的でのご利用はできません。

※雨天や雷、気温・水温の低下時は、使用を中止させていただきます(水温+気温=50以上)

## ◎プール利用上の注意について

- (1) 利用に際しては、各利用団体・グループで責任をもってご利用ください。なお、利用中のけがや事故・盗難などについては責任を負いかねますので、安全の確保・危険防止には充分ご注意ください。また、青少年の家のプール指導員の指示があった場合には、指示に従ってください。
- (2) 当プールは、児童用プールです(水深90cm~105cm)。安全の確保、ならびに水質維持・衛生管理のため、オムツが完全にとれていない乳児・幼児等のご利用は、お断りいたします。なお、水着・水泳帽を必ず着用してください。
- (3) 利用責任者は、以下の役割分担を明確にし、「プール確認書」にご記入ください。

### **指導係** (1名以上)

- ・利用者の泳力に依りて、安全に配慮した指導をする。
- ・活動内容の打合わせを行い、各係全員の共通理解を図っておく。

### **監視係** (3名以上、利用人数の多い場合は適宜増員する)

- ・監視係は、1名が監視台、他の係員は死角を作らないように対角線の位置に立ち、利用者から常に目を離さないように監視し、事故防止に万全を期する。
- ・プール内、プールサイドでの飛び込みや走り回り・抱えて放り投げるなどの危険な行動を制止し、常に安全の確保につとめる。

### **保健係** (1名以上)

- ・利用者の保健安全に留意し、健康チェックを充分に行う。
- ・プール利用中にけが等が生じた場合は、適切な処置をとるとともに、青少年の家のプール指導員に速やかに申し出る。

○遊泳者の様子をよく観察し、異常が見られた場合は、迅速に、適切な処置をとってください。

○各係の担当者がそろわない場合は、プール利用が出来ませんので、必ず配置が出来るようにしてください。

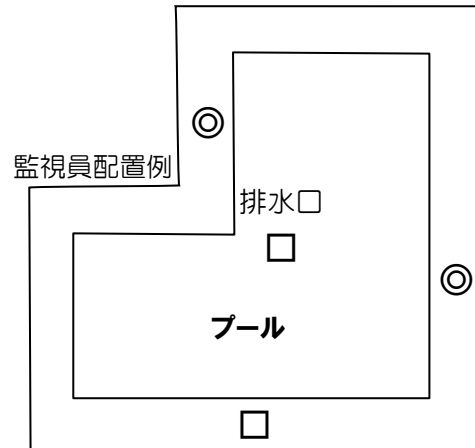
○各係及びプールサイドに入る方は、必ず水着と水泳帽を着用してください。

## 監視体制/留意事項

※監視員は必ず、水に入れる格好をしてください。

監視体制（◎は監視員の位置 □は監視台）

- 監視者の位置は、全体が見渡せるよう原則的に図のように配置する。最低でも3名配置し、監視台1名と他の2名は対角線の位置で監視する。
- 死角を作らない。
- 高い位置から監視する。  
(1名は必ず監視台に乗ること)
- 監視係はプールサイドで監視にあたり、事故防止に万全を期する。利用人数が多い場合は、監視者を適宜増やし、監視体制を整える。



## 監視係の留意点

- ①交代は現場で行い、空白時間をつくらない。
- ②私語をしない。
- ③子どもたちと一緒に泳がない。
- ④忍耐力をもって、厳格に監視する。
- ⑤指導と監視の役割を明確にする。

## ◎当日の流れ

### 1. 集合

プールに入る子どもの健康チェックをしてください。

(健康チェックカードなどを用意し、使用することが望ましい)

事前に保護者の了解を得ておくこと(病気やアレルギーの有無について確認すること。

#### ※遊泳要注意者

風邪気味・下痢・朝食をとっていない・目、耳や鼻の病気・慢性の病気・月経中・寝不足・ふだんより顔色が悪いなど

#### ※遊泳禁止者

- ・健康診断の結果、医師から水泳を禁止されている者。
- ・健康チェックで、不調の疑いがある者。

### 2. プールに入るまで

着替え …… 管理棟地下の更衣(シャワー)室で行ってください。

※ 館内では、水着で歩かないで下さい。

(宿泊室で着替えてプールへ行くことはご遠慮ください)

身なり …… ヘアピン・ピアス・時計・ネックレスなどの装飾品ははずしてください。

水着・水泳帽を必ず着用してください。

シャワー…… プールサイドのシャワーを使ってください。

※ 水泳帽を取って、頭をよく洗ってください。

※ 全身をよくこすります。(特に腰の周り)

※ 途中でトイレ等に行ったら、ここからやり直します。

※ 腰洗い槽は使用しません。十分にシャワーを浴びるようにしてください。

足洗い場…… 足をこすって良く洗ってください。

プール …… タオルやTシャツは、ベンチや手すりにかけておいて下さい。

サイド ※ サンドルや外履きでは入れません。

※ プールサイドでは、絶対に走らないようにしてください。

準備運動…… 筋肉をほぐし、関節をやわらかく回します。アキレス腱を良く伸ばして、屈伸などの軽い運動をしてください。※体温を上げ過ぎない。

### 3. プールの中では

- (1) 事故防止のためには、水に慣れることが大切です。水中歩行（プール2～3周）を充分に行ってから、遊泳を始めてください。
- (2) 水に入るときは、急に入らずに、足から腰・胴・胸と少しずつ水にひたし、胸がつかり始めたところに顔と頭をぬらすようにしてください。
- (3) サマーベッド・ガラス製の水中めがねは使用できません。
- (4) 水深が浅いので、飛び込みは絶対にしないで下さい。抱きかかえて、放り投げることも厳禁です。
- (5) 15分に1回、2～3分の割合で休憩を取ってください。また、休憩のときには、水に触れないで、完全に体を休めてください。  
※休憩中に必ず人数の確認を行ってください。
- (6) 水着を着ていない人は、プールサイドに入れません。

※ 安全な水泳指導をするために以下の方法を参考にして、指導を行ってください。

水泳は、能力差・個人差が非常に大きい運動です。

○能力差・身長差・年齢差などにより大まかなグループを作り、泳ぐ場所を設定する。  
それぞれのグループに指導者がつくようにする。

○泳ぐ方向を一定にして、交錯しないようにする。

○能力の近いもの同士でバディ（2人一組のペアグループ）を作り、遊泳中や休憩時にお互いを観察し合うようにする。

### 4. プールを出たら

確認報告……人数を確認し、健康状態やけがの有無などを調べてください。

整理運動……準備運動と同様に、必ず行ってください。

洗 眼……眼病の予防のためです。

シャワー……プールサイドとともに更衣室のシャワーもご利用ください。

着 替 え……体をよくふいてください。通路は滑りやすいですから気をつけてください。  
水着で館内を歩かないで下さい。

忘 れ 物……プールサイド、更衣室などに忘れ物がないか確認してください。

確 認 （忘れ物が多くて困っていますので、気をつけてください。）

報 告……青少年の家のプール指導員に、利用終了の報告をしてください。

### 5. 光化学スモッグの対策について

光化学スモッグ注意報 …… いったん遊泳を中止し、注意報が発令されたことを全員に伝えます。その後、十分に休息をとりながら遊泳をするように指示してください。

光化学スモッグ警報 …… 遊泳を全面的に禁止し、室内で休息するよう指示してください。