

【注意事項】

- ✓体調が悪い者は使用しないこと。
- ✓プール入水前には必ず準備体操をすること。
- ✓プール入水前にはシャワーを浴び、化粧や整髪料をなど、プール内を汚すものはよく落とすこと。
- ✓必ずスイミングキャップを着用すること。
- ✓長時間泳ぎ続けずに適宜休憩をとること。
- ✓以下の行為は**禁止**する。
 - ービキニ、ヘアピン、腕時計、アクセサリーなどの着用
 - ー飲食(運動中の水分補給のみ可)
 - ー飛込プールの利用
 - ープールへの飛び込み
 - ー潜水
 - ープールサイドを走る
 - ーコースロープにつかまる
 - ー(緊急時事以外)大声を出さない