

みなみ市民プールだより 夏号



facebook はじめました

お問い合わせ
南市民プール
Tel 561-6011



夏期の営業日のご案内



7月19日(金)～9月4日(水)は休まず営業いたします。

ただいま準備中!



屋外プール開場のご案内

開場期間: 7月13(土)～7月15日(月)
7月20(土)～8月26日(月)
時間: 9:00～18:00
水深: 0.3m～0.6m *滑り台あり*



★幼児から小学校低学年向きです★



みんなの参加、まってます!

スポーツ教室のご案内



が、いよいよ夏本番! 暑い毎日
プールの日です! 暑い毎日
皆さん、水分補給・食事に
睡眠と切り取りましょう。暑い
夏を乗り切ります。準備
市民プールも夏に向けて準備
中です!



★チケットクラス★

夏休み限定!! マスタースイムクラス

好評につき、今年も開催!

期間 8月21.23.26.28.30日(月・水・金 全5回)
時間 19:30～20:30
定員 10名(先着順受付)

⇒ 注: 1泳法につき100m泳げる方

全員で一緒に競泳練習を行って、個々のさらなる泳力アップを目指しましょう!

チケットクラスに参加される場合は回数券を購入していただく必要があります。

1回券:600円、5回券:2,800円、10回券:5,000円

	教室名	対象者	開催期間 (除外日)	曜日	時間	定員	回数	受講料	募集期間	募集方法
1	第1期夏休み 短期子ども水泳教室 【水なれクラス】	全く泳げない小学生	7/29～8/2	月 金	9:15～10:15	20	5	2,500	6/25～7/10 (必着)	往復はがき送付 (抽選)
	第1期夏休み 短期子ども水泳教室 【基礎クロールクラス】	25m泳げない小学生	7/29～8/2	月 金	10:30～11:30	20	5	3,300	6/25～7/10 (必着)	往復はがき送付 (抽選)
2	夏の短期 ナイトアクアピクス教室	18歳以上	7/25～8/29 (8/15)	木	19:30～20:30	20	5	3,400	7/25 19時～ 定員まで	2F事務所申込 (先着順)
3	第2期夏休み 短期子ども水泳教室 【基礎クロールクラス】	25m泳げない小学生	8/19～8/23	月 金	9:15～10:15	20	5	3,300	7/26～8/3 (必着)	往復はがき送付 (抽選)
	第2期夏休み 短期子ども水泳教室 【ステップアップクラス】	25m泳げる小学生	8/19～8/23	月 金	10:30～11:30	10	5	3,300	7/26～8/3 (必着)	往復はがき送付 (抽選)
4	第2期 レベルアップスイム教室	18歳以上	9/10～12/3 (10/29)	火	10:00～12:00	15	12	8,100	9/3 9時～ 定員まで	2F事務所申込 (先着順)
5	第2期 アクアピクス教室	18歳以上	9/18～12/11 (10/30)	水	14:45～15:45	25	12	6,000	9/4 9時～ 定員まで	2F事務所申込 (先着順)
6	第2期 ウォーターキッズ教室	幼児 (4～6歳)	10/6～12/8	日	14:00～15:00	15	10	5,000	9/1～9/14 (必着)	往復はがき送付 (抽選)
7	フロアで ゆる軽トレーニング教室	18歳以上	10/4～11/1	金	10:00～11:00	10	5	3,400	9/20 9時～ 定員まで	2F事務所申込 (先着順)

《プールと水分補給》

南市民プール ミニ講座



暑くなり、ますますプールが恋しくなってくる季節。プールに入ると涼しく気持ちがいいので、つい水分補給を忘れがちになりませんか？

ですが、実はプールって《脱水症状》になりやすいんです。

※脱水症状…頭痛、めまい、吐き気、けいれんなどの体調不良をきたします。

《なぜ脱水症状になりやすい??》

☆汗に気づかない…陸上の有酸素運動(早歩き・軽いジョギングなど)に対して汗の量1.5倍といわれています。

☆水分が足りているように錯覚する…皮膚や毛穴から水分をとることができないので、体内の水分は減っていくばかり。

どれくらいの時間、水分を飲んでいないか意識してみましょう。

☆初期症状に気づきにくい…のどの渇き⇒水に触れてると感じにくい。

手足の冷え⇒水中の中だから冷えてるんだと思いがち

(運動していれば普通身体は温くなるはずなんで、冷えを感じたら脱水を疑う)

《予防のポイント》

- | | |
|-------------|---|
| ①こまめな水分補給 | ・30分～1 時間に1 回など時間を決めて補給しましょう。 |
| ②ミネラルや塩分を補給 | ・汗と一緒にミネラルや塩分が流れるのでその分を補う必要があります。
・スポーツドリンクなども効果的です。(最近ではタブレットなどもあります) |
| ③飲み物は常温で… | ・ついつい冷たいドリンクを飲みがちですが、冷たいドリンクは少量で満足してしまい、十分な水分がとれてなかったりします。 |
| ④入水前にも水分補給 | ・水分補給を気をつけている方も多いと思いますが、泳ぎ始める前の水分補給は見逃しがちです。最初に水分を取るのと取らないでは身体にかかる負担が違います。入水前の水分補給は、脱水防止の第一歩です！ |

やってみてね♪



スタッフドキュメント

～プール清掃 ◆◆◆ 普通救命講習 & 水中救助法・緊急時の連携訓練～

5月の点検日を利用して今回はスタッフの普通救命講習、水中救助法からの緊急時の連携訓練を実施しました。6月の点検日は屋内プールの清掃を実施しました。

《プール清掃》

屋内プールの水抜きを行い、スタッフ全員で清掃(水の入れ替え)を実施しました。



スタッフみんなでキレイに清掃です。水は気持ちいいけど、たくさん、汗をかきました～

《普通救命講習》

毎年行っている講習ではありますが、手順が間違っていないか、声掛け、AEDの使用法…再度確認しながらです。真剣に取り組めます！

呼吸無し！との確認後、胸骨圧迫と人工呼吸を開始します！
成人用と子ども用の人形を使って練習です。



2人での連携プレー。人工呼吸を行うと同時にAEDの準備をします。



《水中救助法・緊急時の連携訓練》

先月同様、水中救助法からの緊急時の連携訓練を行いました。1ヶ月たったの訓練でしたが、やはり前回と立ち位置が違えば対応も違ってくるので毎回毎回が勉強です。



溺者発見！しっかり抱え込みいち早くプールサイドに・・・



意識なし！本番さながらに救助します。他のスタッフも速やかに行動です

1階ロビーで傷病者発見！



どなたか、救急車を！AEDを！



救急隊がくるまで、対応します！



こういった行動をとればよかったが、意見を申し合います。

南市民プールには**応急手当普及員**がおります。公民館や地域で研修される際はぜひご相談ください

