



해동이국민체육센터 9월 프로그램 이용안내

이 용 안 내		유 의 사 항		환 불, 연 기	
재 등 록	2023. 09. 19.(화) ~ 09. 22.(금) ※ 기간 내 결제만 하면 자동연장	【유의사항】 ▷ 추석 연휴 09.28(목)~30(토)까지 휴관합니다. ▷ 재등록 <u>온라인 및 방문결제</u> 가능합니다. ▷ 반드시 거품 샤워 후 수영복 착용해 주세요. ▷ 샤워장 내 오일 사용불가 ▷ 회원권은 1일 1회만 이용 가능합니다. ▷ 신발은 꼭 옷장 안에 넣어주세요. ▷ 어린이 자유수영은 지정된 레인에서만 이용가능합니다. ▷ 강습회원 자유수영 입장 후 강습불가 【입장/퇴장 순서】 평일 강습시작 30분전 입장 (단 새벽 개장 시간 : 20분전 / 어린이 강습 : 20분전 / 주말 : 정각) → 안내데스크 회원카드 단말기 출입체크 → 탈의실 입장 → 원하는 옷장번호 사용 → 샤워 → 수영장입장 → 종료 → 옷장열쇠 꽂아둔 채 퇴장	환 불	▷ 개강전 : 전액반환	▷ 개강후 : 총 이용액의 10%공제+ 경과일수 금액 공제 후 반환 ▷ 제출서류 ① 본인방문 : 본인통장사본 ② 14세미만 부모 방문 : 관계증명서 (가족관계증명서 주민등록등본 건강보험증) 예금주 통장사본 ③ 기타 가족관계자 방문 : 신분증, 예금주 통장사본
시간 변경	재등록 기간 내 안내데스크에서 시간변경희망신청서 작성 ▷ 추후 가능여부 문자발송			연 기	
휴 관 일	매주 일요일 휴관 추석 연휴 09.28(목)~30(토)		▷ 재 연기 불가		
준 비 물	▷ 수 영 : 수영복, 수경, 수모, 수건, 샤워도구		▷ 연 기 후 환 불 불가		
구 분	수영	아쿠아로빅		연 기	
		월수금	화목		
개강일	09. 01(금)	09.01(금)	09. 05(화)		

[자유수영 이용시간]

평 일		토 요 일		공휴일	
1부	08:00 ~ 09:20	1부	06:00 ~ 09:00 (09:30퇴관)	1부	09:00 ~ 11:30 (12:00퇴관)
		정비시간	09:00 ~ 10:00		
2부	13:00 ~ 16:00	2부	10:00 ~ 13:00 (13:30퇴관)	정비시간	12:00 ~ 13:00
		정비시간	13:00 ~ 14:00		
3부	18:00 ~ 19:00 (성인만 입장가능)	3부	14:00 ~ 17:00	2부	13:00 ~ 17:00 (17:30퇴관)

꼭 지켜주세요!

【수영장 이용수칙】

- ① 깨끗한 수질관리를 위하여 반드시 전신샤워 후 입수하시기 바랍니다.
(샤워를 하였더라도 용변 후 씻고 입장)
- ② 수모 미착용 시 입장이 불가합니다.
- ③ 음주 후 수영장 입장이 불가합니다.
- ④ 공공위생을 저해하는 전염성 질환자는 입장이 불가합니다.
- ⑤ 관절운동 및 충분한 스트레칭으로 신체에 무리가 가지 않도록 합니다.
- ⑥ 심장에서 먼 순서대로 가볍게 몸을 적시며 서서히 입수합니다.
- ⑦ 컨디션이 안 좋거나 질병이 있으신 분은 무리한 운동을 삼가 해 주십시오.
- ⑧ 신체에 이상이 느껴지면 즉각 안전요원에게 도움 요청하십시오.
- ⑨ 레인횡단, 역방향 수영(시계방향), 진로방해, 앞지르기 등은 자제하여 주십시오.
- ⑩ 수준별 레인을 배정하고 있으오니 실력에 맞는 레인을 이용하여 주십시오.
- ⑪ 입수 전 음식물 섭취는 기도폐쇄를 유발할 수 있으니 최소 1시간 후 입수하십시오.
- ⑫ 고무튜브, 공, 물총의 사용을 금합니다.
- ⑬ 수영장 내에서 절대 뛰지 마십시오.
- ⑭ 스타트대에서 다이빙하지 마십시오.
- ⑮ 안전요원의 지시에 따르지 않은 이용객은 김해시체육시설관리운영조례 제8조에 의거 퇴장을 명할 수 있습니다.

【샤워실/탈의실 이용 에티켓】

- ① 샤워는 10분 이내로 이용바랍니다.
- ② 바디오일은 절대 사용하지 마십시오. (낙상 위험)
- ③ 마사지(곡물, 유제품, 계란 등)하지 마세요.
- ④ 염색하지 마세요.
- ⑤ 속옷 빨래는 자제해 해주세요.
- ⑥ 탈수기에서 “쿵쿵쿵” 소리 나면 내용물을 평평하게 정리하여 수평을 맞추고 뒤 이용 하세요. 탈수 시간은 1분이면 충분합니다.
- ⑦ 개인 전열기구(드라이기, 고데기 등)를 사용하지 마세요. (정전 우려)
- ⑧ 샤워실에서 물기를 완전히 닦고 탈의실로 나오세요.
- ⑨ 혼잡시간대에 드라이기 사용 및 샤워실 이용 시 줄을 서서 이용바랍니다.

수영을 배우면서 이런 점이 궁금해요...

Q : 수영용품은 어떻게 관리해야 하나요?

A : **수영복**은 찬물에 헹구 그물망(매쉬망)에 넣어 탈수하세요.
통풍이 잘되는 그늘에서 말려주세요.
주 2회 헤어샴푸나 바디클린저로 가볍게 세척해줍니다.

수경은 안쪽렌즈에 특수코팅 처리 되어있으니 손가락으로 문지르지 마세요.
서리가 끼 잘 보이지 않을 시 “안티포그 약품”을 발라 보관했다가 다음날 찬물로 세척하여 사용하시면 잘 보인답니다.

Q : 귀에 들어간 물 때문에 하루 종일 불편해요...

A : 귀에 들어간 물을 빼려고 면봉을 무리하게 댄다면 세균감염의 위험이 있습니다.
먼저 물이 들어간 귀를 바닥으로 향하게 한 뒤 한발 뛰기를 해보시고 그 래도 안 빠지면 소량의 미지근한 물을 다시 귀에 넣어 준 뒤 한발 뛰기를 하면 100% 제거됩니다.

Q : 수영장 물은 어떻게 관리 하나요?

A : 저희 수영장은 시수(지하수, 상수도)를 사용하고 있습니다.
수영장 사이드로 over flow(일정 높이를 넘으면 사이드로 흘러서 떨어지는 현상)되는 물은 여과기와 염소처리 과정을 거쳐 수질규정에 적합한 물 이 재공급되고 over flow 되지 않고 가라앉은 부유물은 수중청소기로 흡입 하여 처리하고 있습니다.

Q : 저는 건강이 좋지 못합니다. 저 같은(당뇨, 고혈압, 근골격계 질환 등) 사람 도 수영을 배울 수 있나요 ?

A : 심각한 질병이 아니라면 가능합니다.
먼저 의사와 상담하여 가능여부를 확인 하세요.
개강일 담당강사에게 본인의 건강상태를 알려주세요.
주의사항을 들은 후 스스로 몸 상태를 체크하시면서 운동량을 조절해 주세요.