

博愛醫院鄧佩瓊紀念中學

游泳課須知

1. 游泳課為體育科正規課程，所有同學必須參與。如因疾病不適宜游泳活動者，必須邀交醫生證明。
2. 游泳課集合時間為 1:35p.m.，同學必須準時到達更衣室門外排隊，否則作遲到論。
3. 同學必須帶備泳衣/褲、泳帽、泳鏡及沖洗用品上課。
4. 在活動期間，所有同學必須戴上泳帽（博社：紅色、文社：黃色、愛社：藍色、德社：白色）。
5. 男同學泳褲款式必須為貼身短褲，女同學泳衣款式必須為一件頭，顏色不限。
6. 如同學遇有不適，必須遞交家長信，並帶備體育服裝、清潔的拖鞋及紙筆到泳池；同學可使用防曬用品(太陽油或太陽帽)，但不可使用雨傘。
7. 上游水課前需進食午餐，但份量要適中，不宜過飽。
8. 同學須自備一枚五元硬幣使用儲物櫃，於更衣後將所有物品放在儲物櫃內，在使用儲物櫃後亦請記緊取回硬幣。
9. 同學如有需要，可自備毛巾及清潔的拖鞋在池面使用。(泳池職員可能會要求同學在清洗拖鞋後才能走出池面。)
10. 如有需要，同學在熱身時可穿著體育服，然而在下水時，男女同學均不得穿著短褲或外衣。
11. 由更衣室出池面時，所有同學都必須經過水閘，不用游泳的同學方可使用場地提供的雨傘過水閘。
12. 未經老師批准，同學不得自行下水或離開老師視線範圍。
13. 同學不得在池面或更衣室內跑動。
14. 同學不得在泳池範圍大聲叫嚷或在水中嬉戲，更嚴禁假裝遇溺。
15. 同學在上課時應二人一組，互相提點及幫助，遇有意外時同伴須立刻通知老師。