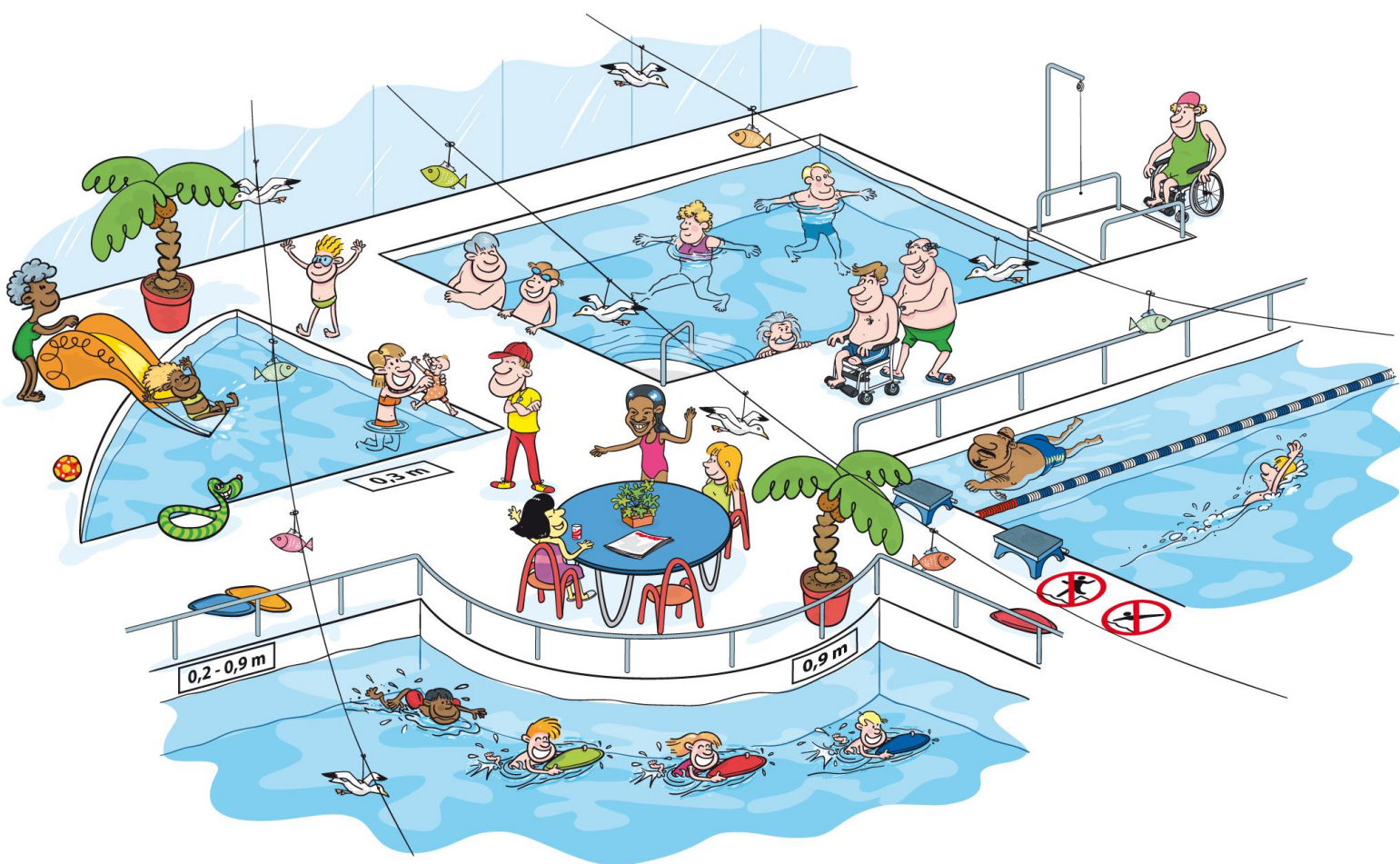


ยินดีต้อนรับเข้าสู่สระว่ายน้ำในร่ม!

คู่มือสำหรับผู้ใช้บริการสระว่ายน้ำในร่ม



สมาคมการสอนว่ายน้ำและการช่วยชีวิตแห่งประเทศไทย 2013

ข้อความที่เกี่ยวข้องกับชุดว่ายน้ำและกางเกงว่ายน้ำมีการแก้ไขในเดือนสิงหาคม 2019 (หน้า 5)

ยินดีต้อนรับเข้าสู่สระว่ายน้ำในร่ม!

คู่มือสำหรับผู้ใช้บริการสระว่ายน้ำในร่ม

คู่มือฉบับนี้จัดทำโดยสมาคมการสอนว่ายน้ำและการช่วยชีวิตแห่งประเทศไทยและได้รับการสนับสนุนทางการเงินจากกระทรวงการศึกษาศาสตร์และเทคโนโลยีวัฒนธรรม

กรมการกีฬาสังกัดกระทรวงการศึกษาศาสตร์และเทคโนโลยีวัฒนธรรม

สำนักงานและคณะกรรมการสระว่ายน้ำในร่มแห่งประเทศไทยและสมาคมการสอนว่ายน้ำและการช่วยชีวิตแห่งประเทศไทย

ตัวแทนจากองค์กรที่ดำเนินงานเกี่ยวกับคนเข้าเมือง องค์กรเพื่อผู้ทุพพลภาพ สระว่ายน้ำในร่มและฝ่ายอื่น ๆ

ที่ดำเนินงานคล้ายคลึงกันร่วมกันจัดทำและแสดงความคิดเห็นเกี่ยวกับคู่มือฉบับนี้

ขอขอบคุณทุกท่าน!

คู่มือฉบับนี้จัดทำขึ้นเพื่อใคร

คู่มือฉบับนี้จัดทำขึ้นเพื่อผู้ใช้บริการสระว่ายน้ำในร่มโดยเฉพาะ

ในประเทศฟินแลนด์ จำนวนของประชาชนที่มาจากพื้นเพและวัฒนธรรมที่แตกต่างกันอย่างมากมีจำนวนเพิ่มขึ้น

คู่มือฉบับนี้จัดทำขึ้นเพื่อแนะนำแนวทางแก่เจ้าหน้าที่ ผู้ให้บริการ และองค์กรต่าง ๆ เพื่อให้การบริการสระว่ายน้ำในร่มเหมาะสมกับทุกคน

เสนอบริการให้แก่ทุกคน และให้บริการได้ตามข้อกำหนดความปลอดภัยและสุขอนามัย

คู่มือฉบับนี้มีจุดประสงค์เพื่อให้เจ้าหน้าที่เข้าใจภูมิหลังทางวัฒนธรรมที่แตกต่างกันมากขึ้นและช่วยเหลือผู้ให้บริการหากพบปัญหาเกี่ยวกับการใช้สระว่ายน้ำในร่ม

นอกจากนี้ คู่มือฉบับนี้ยังจัดทำขึ้นมาเพื่อช่วยให้องค์กรต่าง ๆ

ทราบว่าพวกเขาจะต้องเน้นย้ำความสำคัญของความสามารถในการว่ายน้ำและจำนวนการออกกำลังกายที่เพียงพอต่อการสร้างสุขภาพที่ดี และรวมถึง

มอบแนวทางในการใช้สระว่ายน้ำในร่มแก่ประชาชนที่มาจากพื้นเพทางวัฒนธรรมที่แตกต่างกัน

คู่มือฉบับนี้ยังอธิบายข้อมูลเกี่ยวกับการจัดเตรียมและวิธีแก้ปัญหาในด้านพื้นที่ซึ่งนักพัฒนาอาคาร นักออกแบบวางผัง

และผู้บำรุงรักษาอาคารจะต้องคำนึงถึง ซึ่งโดยทั่วไปแล้วสามารถนำมาปรับปรุงการใช้สระว่ายน้ำในร่มได้

การว่ายน้ำเป็นทักษะที่ทุกคนควรมี

เนื่องจากประเทศฟินแลนด์มีแม่น้ำ ทะเลสาบ และพื้นที่ทะเลจำนวนมาก

ความสามารถในการว่ายน้ำจึงสำคัญต่อความปลอดภัยของคุณและของบุคคลอื่นเป็นอย่างยิ่ง “การว่ายน้ำเป็นทักษะที่ทุกคนควรมี”

จึงเป็นคำกล่าวที่เหมาะสมอย่างยิ่งในประเทศฟินแลนด์

โดยในปัจจุบันประชาชนหันมาเรียนรู้ทักษะที่มีความสำคัญอย่างยิ่งยวดนี้ในสระว่ายน้ำในร่มกันเพิ่มบ่อยมากขึ้น

บริการสระว่ายน้ำในร่มควรเป็นบริการที่ทุกคนสามารถเข้าไปใช้ได้ ไม่ว่าจะมีความแข็งแรง สภาพชีวิตความเป็นอยู่ หรือพื้นเพทางวัฒนธรรมอย่างไร

การออกกำลังกายสำคัญต่อการรักษาความสามารถในการทำงานของร่างกาย สาเหตุสำคัญอย่างหนึ่งที่ทำให้เกิดโรคจากการใช้ชีวิตกันมากขึ้นก็คือ

คนออกกำลังกายน้อยลง การว่ายน้ำและการออกกำลังกายทางน้ำชนิดอื่น ๆ เหมาะกับคนเกือบทุกคน

ทั้งยังเป็นการออกกำลังกายและการฟื้นฟูร่างกายที่ช่วยส่งเสริมสุขภาพที่สำคัญอีกด้วย

ความพร้อมทางจิตใจช่วยให้คุณรับมือกับปัญหาต่าง ๆ ได้ดี

การออกกำลังกายทางน้ำและการเข้าสังคมที่สัมพันธ์กับการเดินทางมาที่สระว่ายน้ำในร่มช่วยเพิ่มความพร้อมทางจิตใจ

ซึ่งช่วยให้คุณรับมือกับเหตุการณ์ต่าง ๆ ในชีวิตประจำวันได้ดี



การเดินทางไปสระว่ายน้ำในร่ม

(ดูภาพประกอบในหน้า 9)

ทักษะการว่ายน้ำและการออกกำลังกายเพื่อส่งเสริมสุขภาพมีบทบาทสำคัญ

ประเทศฟินแลนด์มีทะเลสาบ แม่น้ำ และพื้นที่ทะเลจำนวนมาก ประเทศนี้จึงเหมาะกับการฝึกว่ายน้ำเป็นอย่างยิ่ง อย่างไรก็ตาม การว่ายน้ำในแหล่งน้ำเหล่านี้ทำได้เฉพาะในฤดูร้อนเท่านั้น ด้วยเหตุนี้ตลอดระยะเวลากว่า 60 ปีที่ผ่านมาจึงมีการสร้างสระว่ายน้ำในร่มจำนวน 200 แห่งขึ้นในประเทศฟินแลนด์โดยมีจุดมุ่งหมายหลักเพื่อเสนอสิ่งอำนวยความสะดวกที่ใช้ในการสอนว่ายน้ำและการว่ายน้ำออกกำลังกายเป็นงานอดิเรก ในช่วงหลายทศวรรษที่ผ่านมา

นโยบายด้านการกีฬาได้เน้นย้ำความสำคัญของการออกกำลังกายโดยระบุว่า การออกกำลังกายช่วยเสริมสร้างร่างกายที่แข็งแรงและเหมาะกับทุกคนเนื่องจากโรคอันเกิดจากวิถีการดำเนินชีวิตเพิ่มจำนวนมากขึ้นและประชาชนมีอายุมากขึ้น

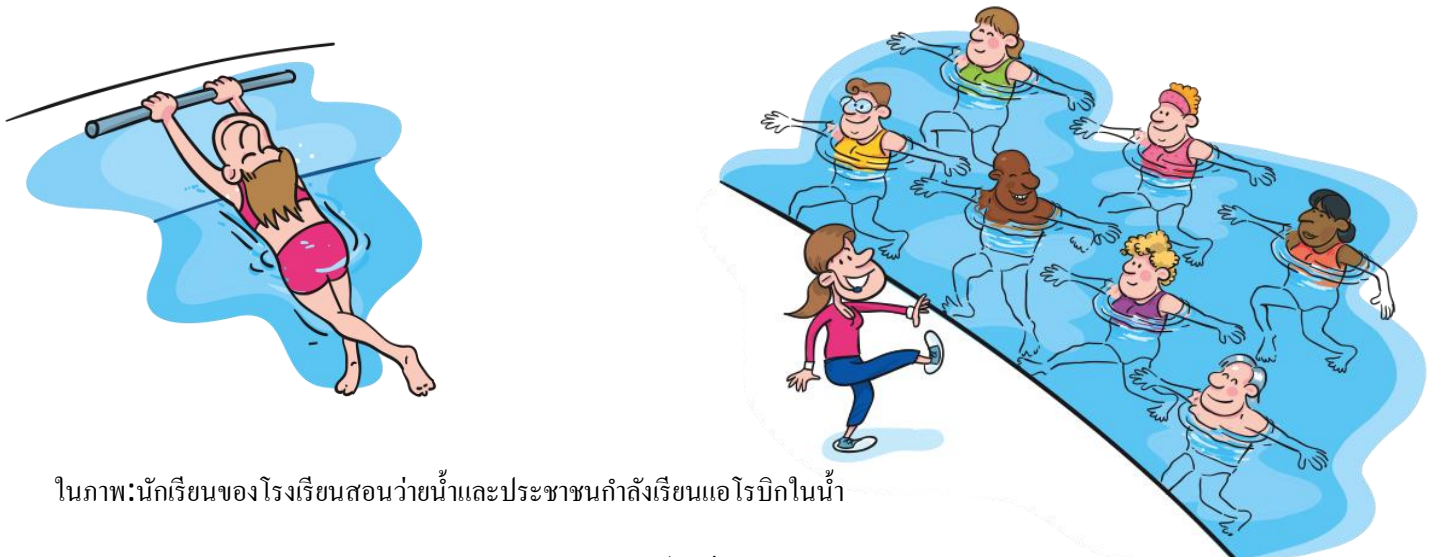
การออกกำลังกายทางน้ำภายในสระว่ายน้ำในร่มเป็นกิจกรรมที่เหมาะสมกับคนเกือบทุกคน ไม่ว่าจะมียาหรือสุขภาพร่างกายเป็นอย่างไร

การใช้บริการสระว่ายน้ำในร่มต้องเสียค่าธรรมเนียม

สระว่ายน้ำในร่มส่วนใหญ่เป็นของเทศบาล เทศบาลอาจเป็นเจ้าของสระว่ายน้ำในร่มโดยตรงหรือเป็นเจ้าของผ่านบริษัทจำกัดของเทศบาลก็ได้ การเข้าใช้บริการสระว่ายน้ำในร่มจำเป็นต้องเสียค่าธรรมเนียม เพื่อให้ทุกคนใช้บริการสระว่ายน้ำในร่มได้ จึงมีการพยายามกำหนดค่าธรรมเนียมราคาถูก ค่าธรรมเนียมการใช้บริการสระว่ายน้ำในร่มหนึ่งครั้งตามปกติจะอยู่ระหว่าง 4 ยูโร ถึง 8 ยูโร นอกจากนี้ยังมีตั๋วประจำฤดูกาล ซึ่งทำให้ค่าธรรมเนียมนั้นถูกลงกว่าเดิม นอกจากนี้สระว่ายน้ำในร่มยังมีค่าธรรมเนียมลดราคาสำหรับเด็ก ๆ ผู้รับบำนาญ และบุคคลต่างงาน ส่วนกิจกรรมที่ควบคุมดูแลโดยผู้ฝึกสอน (เช่น โรงเรียนสอนว่ายน้ำและชั้นเรียนแอโรบิกในน้ำ) นั้น ตามปกติมักต้องเสียค่าธรรมเนียมการเข้าร่วมกิจกรรมต่างหาก เทศบาลจะเป็นผู้รับภาระต้นทุนการดำเนินงานส่วนมากของสระว่ายน้ำในร่มเอง ด้วยเหตุนี้สระว่ายน้ำในร่มจึงสามารถเก็บค่าธรรมเนียมการใช้บริการจากประชาชนในราคาถูกได้

ผู้จัดการสระว่ายน้ำในร่มอาจกำหนดให้ผู้ใช้บริการสระว่ายน้ำในร่มปฏิบัติตามข้อบังคับด้านความปลอดภัยและสุขอนามัยเพื่อลดต้นทุนการดำเนินงานของสระว่ายน้ำในร่มและค่าธรรมเนียมการใช้บริการราคาถูกเอาไว้

บริเวณส่วนต้อนรับของสระว่ายน้ำในร่มจะมีโต๊ะเก็บเงิน (หรือเครื่องชำระเงิน) ตั้งอยู่เพื่อเก็บค่าธรรมเนียมการเข้าใช้บริการจากคุณ โต๊ะเก็บเงินจะมอบกุญแจ สายรัดข้อมือ หรือบัตรให้แก่คุณ ทั้งนี้ขึ้นอยู่กับสระว่ายน้ำในร่มที่คุณใช้บริการด้วย เมื่อได้รับสายรัดข้อมือและบัตร ตามปกติแล้วคุณจะต้องเดินผ่านประตูเข้าไปในห้องแต่งตัว ตัวล็อกบนตู้เก็บของสามารถเปิดหรือล็อกโดยใช้กุญแจหรือสายรัดข้อมือได้ หากคุณได้รับบัตร ให้สอดบัตรเข้าไปในตัวล็อกของตู้เก็บของ หลังจากนั้น คุณสามารถใช้กุญแจบนตู้เก็บของได้ตามปกติ คุณควรพกกุญแจหรือสายรัดข้อมือไปที่สระว่ายน้ำด้วย



ในภาพ: นักเรียนของโรงเรียนสอนว่ายน้ำและประชาชนกำลังเรียนแอโรบิกในน้ำ

จำกัดเวลาว่ายน้ำเพื่อให้ผู้ใช้บริการทุกคนมีโอกาสว่ายน้ำ

ปัจจุบันนอกเหนือจากการว่ายน้ำแล้ว สระว่ายน้ำในร่มยังให้บริการออกกำลังกายทางน้ำแบบอื่น ๆ ด้วย ตัวอย่างเช่น สระว่ายน้ำหลายแห่งให้บริการสระว่ายน้ำแอโรบิกและสระคลื่นสำหรับเด็ก เป็นต้น

เนื่องจากสระว่ายน้ำในร่มเป็นสถานที่ที่เหมาะสมกับผู้ให้บริการหลายกลุ่มและใช้ทำกิจกรรมออกกำลังกายทางน้ำหลายรูปแบบ สระว่ายน้ำในร่มจึงได้รับความนิยมอย่างมาก จนในบางครั้งมีผู้ออกกำลังกายมาใช้บริการหนาแน่น ด้วยเหตุนี้

ตามปกติจึงมีการจำกัดเวลาว่ายน้ำในสระว่ายน้ำในร่มไว้ที่ **1.5–2 ชั่วโมง**

สระว่ายน้ำในร่มแต่ละแห่งอาจกำหนดเวลาว่ายน้ำต่างกันและผู้ให้บริการทุกคนจะต้องปฏิบัติตามข้อกำหนดดังกล่าว

ความสะอาดและสุขอนามัยเป็นสิ่งสำคัญ

สระว่ายน้ำในร่มมอบโอกาสในการเรียนและฝึกว่ายน้ำ รวมทั้งการออกกำลังกายทางน้ำชนิดอื่น ๆ เป็นงานอดิเรก ห้องแต่งตัว ห้องอาบน้ำ และสระว่ายน้ำของสระว่ายน้ำในร่มมีไว้เพื่อเปลี่ยนเสื้อผ้า ชำระร่างกาย และออกกำลังกายทางน้ำเท่านั้น

การรักษาสุขอนามัยอย่างดีย่อมเป็นข้อบังคับที่ทุกคนต้องปฏิบัติตามอย่างเคร่งครัดเพื่อความปลอดภัยของผู้ที่มาว่ายน้ำในสระทุกคน

ข้อบังคับด้านคุณภาพของน้ำในสระว่ายน้ำจะบัญญัติไว้ในกฎหมายและน้ำในสระควรมีคุณภาพตามข้อบังคับดังกล่าวเสมอ

การชำระล้างร่างกายจนสะอาดของผู้มาว่ายน้ำ การสวมใส่ชุดว่ายน้ำหรือกางเกงว่ายน้ำที่สะอาดและออกแบบมาเพื่อการว่ายน้ำโดยเฉพาะ และการทำความสะอาดสระว่ายน้ำเป็นประจำอย่างมืออาชีพช่วยรักษาสุขอนามัยที่ดีและทำให้สระว่ายน้ำในร่มสะอาดได้มาตรฐานอยู่เสมอ

ประเด็นสำคัญที่สุดที่ต้องคำนึงถึงจะระบุไว้ด้านล่าง สัญลักษณ์ต่าง ๆ ให้ไว้เพื่อใช้ประกอบเนื้อหาในคู่มือ

คุณสามารถอ่านคำอธิบายสัญลักษณ์ต่าง ๆ ได้ในหน้า 10

ห้ามรับประทานอาหารในห้องแต่งตัว ห้องอาบน้ำ หรือบริเวณสระว่ายน้ำ คุณสามารถซื้อและดื่มเครื่องดื่มได้ที่โรงอาหาร อย่างไรก็ตาม คุณสามารถให้เด็กดื่มน้ำหรือน้ำผลไม้ในห้องแต่งตัวได้



ก่อนไปที่ห้องอาบน้ำหรือว่ายน้ำ ควรชำระล้างร่างกายโดยไม่มีการสวมชุดว่ายน้ำหรือกางเกงว่ายน้ำ นี่เป็นข้อควรปฏิบัติสำคัญเพื่อรักษาสุขอนามัยที่ดี



ชุดว่ายน้ำหรือกางเกงว่ายน้ำอาจนำเข้าไปในห้องอาบน้ำไม่ได้ เมื่อจำเป็น คุณสามารถเข้าไปในห้องอาบน้ำโดยนุ่งผ้าเช็ดตัว

ในกรณีนี้ การนำผ้าเช็ดตัวสองผืนไปใช้บริการสระว่ายน้ำในร่มถือเป็นความคิดที่ดี

คุณควรชำระล้างร่างกายหลังจากออกจากห้องอาบน้ำและหลังเข้าห้องน้ำ



ผู้ชายและผู้หญิงมีห้องแต่งตัว ห้องอาบน้ำ และห้องชามาน้ำแยกจากกัน พนักงานทำความสะอาดสิ่งอำนวยความสะดวกต่าง ๆ อาจเป็นเพศตรงข้ามหรืออาจมีเจ้าหน้าที่ช่วยชีวิตเพศตรงข้ามเข้ามาตรวจสอบในกรณีที่เกิดเหตุการณ์ไม่ปกติขึ้น เป็นต้น โดยทั่วไปการดำเนินการดังกล่าวมีจุดประสงค์เพื่อให้ผู้ใช้บริการสระว่ายน้ำในร่มได้รับความไม่สะดวกสายน้อยที่สุดเท่าที่จะเป็นไปได้

การทำงานของพนักงานทำความสะอาดต้องมีความเป็นมืออาชีพและมีบทบาทสำคัญในการรักษาสุขอนามัยในระดับดีเยี่ยม

ส่วนเจ้าหน้าที่ช่วยชีวิตนั้นมีหน้าที่ดูแลรักษาความปลอดภัยทั่วไปภายในสระว่ายน้ำในร่ม ความสะอาด สุขอนามัย และความปลอดภัยเป็นประโยชน์สำหรับทุกคน

(สัญลักษณ์ห้องแต่งตัว ห้องอาบน้ำ และห้องชามาน้ำในหมวดนี้: โครงการเฮลซิงกิฟอรัล)

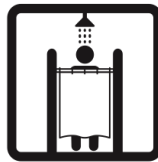


หากคุณต้องการความเป็นส่วนตัวมากขึ้นเมื่อแต่งตัวหรือชำระล้างร่างกาย ให้สอบถามเจ้าหน้าที่ว่าสามารถจัดเตรียมให้คุณได้หรือไม่

เมื่อใช้กระโจมแต่งตัว ห้องแต่งตัวหรือห้องอาบน้ำที่ใช้บริการได้ ห้องน้ำและสิ่งอำนวยความสะดวกอื่นๆ ที่คล้ายคลึงกัน

โปรดระลึกไว้ว่าคุณไม่สามารถจองสิ่งอำนวยความสะดวกเหล่านั้นไว้ใช้เองคนเดียวตลอดระยะเวลาที่คุณใช้บริการสระว่ายน้ำในร่ม

ดังนั้นควรเก็บเสื้อผ้าไว้ในตู้เก็บของ



น้ำในสระว่ายน้ำของสระว่ายน้ำในร่มจะเติมคลอรีนเข้าไปด้วย ชุดว่ายน้ำหรือกางเกงว่ายน้ำควรผลิตจากวัสดุที่ไม่ปล่อยเศษวัสดุ ฝุ่นละออง หรือสารอื่นๆ ลงในสระ หากชุดว่ายน้ำหรือกางเกงว่ายน้ำมีกระเป๋าสตางค์หรือสิ่งของอื่น ๆ ออกจากกระเป๋าสตางค์เพื่อป้องกันไม่ให้มีเศษขยะ เศษวัสดุ หรือสิ่งสกปรกปนเปื้อนน้ำในสระ ห้ามสวมชุดชั้นในใต้ชุดว่ายน้ำหรือกางเกงว่ายน้ำเด็ดขาด ชุดว่ายน้ำหรือกางเกงว่ายน้ำควรแนบกับลำตัวและขา กางเกง แขนเสื้อ และหมวกว่ายน้ำควรรัดแน่นเพื่อป้องกันไม่ให้ชุดเข้าไปติดในอุปกรณ์ต่าง ๆ ของสระว่ายน้ำ (เช่น เชือกกันลื่นว่ายน้ำ ราวบันได บันได ขึ้นบันได) ชุดว่ายน้ำหรือกางเกงว่ายน้ำแบบแนบกับลำตัวจะไม่กักเก็บน้ำไว้ภายในชุดหรือช่องว่างระหว่างชุดว่ายน้ำหรือกางเกงว่ายน้ำกับร่างกาย สวมชุดว่ายน้ำหรือกางเกงว่ายน้ำหลังจากชำระล้างร่างกายแล้วเท่านั้น ไม่ควรสวมออกมาจากบ้าน คุณควรดูเว็บไซต์ของสระว่ายน้ำในร่มหรือถามพนักงานคิดเงินประจำสระว่ายน้ำว่าสามารถใส่ชุดว่ายน้ำแบบขาสั้นหรือชุดบิกินีได้หรือไม่



ก่อนไปที่ห้องชามาน้ำหรือว่ายน้ำ ต้องชำระล้างร่างกายให้สะอาด เมื่อไปที่ห้องชามาน้ำ ต้องถอดชุดว่ายน้ำหรือกางเกงว่ายน้ำเสมอ

พ่อแม่จะต้องดูแลความปลอดภัยของลูก

ความปลอดภัยเป็นเรื่องสำคัญ บริเวณสระว่ายน้ำจะมีเจ้าหน้าที่ช่วยชีวิตอย่างน้อยหนึ่งคนคอยดูแลรักษาความปลอดภัยทั่วไปในการว่ายน้ำ แต่เจ้าหน้าที่ช่วยชีวิตไม่สามารถคุ้มครองบุคคลใดบุคคลหนึ่งหรือคนกลุ่มใดกลุ่มหนึ่งได้

ดังนั้น พ่อแม่จะต้องดูแลบุตรของตนเมื่อมาใช้บริการสระว่ายน้ำในร่ม นอกเหนือจากพ่อแม่แล้ว

เด็กอาจเข้ามาใช้บริการสระว่ายน้ำในร่มพร้อมกับผู้ปกครองได้เช่นกัน บุคคลที่ได้รับอนุญาตจากทางสระว่ายน้ำในร่มและพ่อแม่ของเด็ก ว่ายน้ำเป็น และตระหนักถึงหน้าที่ในการรักษาความปลอดภัยของเด็กอาจทำหน้าที่เป็นผู้ปกครองของเด็กได้

พ่อแม่หรือผู้ปกครองจะต้องสอดส่องดูแลเด็กตลอดเวลาที่ใช้บริการสระว่ายน้ำในร่ม

ไม่ควรปล่อยให้เด็กอยู่ในสระว่ายน้ำในร่มตามลำพัง หากคุณใช้บริการสระว่ายน้ำในร่มพร้อมกับเด็กเล็กที่ว่ายน้ำไม่เป็น ให้ใช้สระตื้นสำหรับเด็กเท่านั้น ห่วงแขนเป่าลม กระดานว่ายน้ำ และชุดว่ายน้ำลอยได้สำหรับเด็กไม่ใช่อุปกรณ์ทดแทนความสามารถในการว่ายน้ำ

พ่อแม่หรือผู้ปกครองควรอยู่ใกล้เด็กที่ว่ายน้ำไม่เป็นในระยะเอื้อมถึง



ลงสระลึกเมื่อคุณว่ายน้ำเป็นเท่านั้น

ภายในสระว่ายน้ำในร่มจะมีสระลึกซึ่งออกแบบมาสำหรับคนที่ว่ายน้ำเป็นแล้วเท่านั้น สระลึกไม่เหมาะกับเด็กหรือคนที่ยังว่ายน้ำไม่เป็น เข็มขัดลอยตัวในน้ำไม่ใช่อุปกรณ์ช่วยชีวิต ดังนั้นคุณจะต้องว่ายน้ำเป็นจึงจะสวมเข็มขัดลอยตัวในน้ำได้ เมื่อคุณว่ายน้ำเป็น คุณจะเลือกใช้บริการต่างๆ ของสระว่ายน้ำในร่มได้มากขึ้น

พื้นเปียกอาจลื่น

ถึงแม้ว่าพื้นอาคารสระว่ายน้ำในร่มจะปูด้วยกระเบื้องป้องกันการลื่น แต่พื้นเปียกยังคงลื่นอยู่ดี ฉะนั้นจึงควรระวังพื้นบริเวณที่มีน้ำขังเป็นพิเศษ เมื่ออยู่ในสระว่ายน้ำในร่ม คุณควรรักษาความสงบและเกรงใจผู้ให้บริการคนอื่น ผู้ใช้บริการสระว่ายน้ำในร่มประกอบด้วยผู้สูงอายุ ผู้ที่มีสายตาหรือหูไม่ดี รวมทั้งผู้ที่เคลื่อนไหวร่างกายลำบากหรือเคลื่อนไหวร่างกายได้ช้า ดังนั้นจึงไม่ควรวิ่งหรือส่งเสียงรบกวนภายในสระว่ายน้ำในร่ม





เมื่ออยู่ในสระว่ายน้ำในร่ม คุณควรรักษาความสงบและเกรงใจผู้ให้บริการคนอื่น



ตามปกติแล้ว ผู้ให้บริการไม่สามารถกระโดดลงสระได้

หากทางสระว่ายน้ำอนุญาตให้กระโดดลงสระได้ คุณควรคำนึงถึงผู้อื่นด้วย

การกระโดดลงสระจะต้องทำในบริเวณที่กำหนดให้เท่านั้น ไม่ควรกระโดดจากขอบสระ

รายการตรวจสอบสำหรับการใช้บริการสระว่ายน้ำในร่ม

สระว่ายน้ำในร่มมีไว้เพื่อเรียนหรือฝึกว่ายน้ำหรือออกกำลังกายทางน้ำชนิดอื่น ๆ เป็นงานอดิเรก

การใช้บริการสระว่ายน้ำในร่มจะต้องเสียค่าธรรมเนียม

ส่วนใหญ่แล้วสระว่ายน้ำในร่มจะจำกัดเวลาว่ายน้ำไว้ที่ 1.5–2 ชั่วโมง

ก่อนไปที่ห้องอาบน้ำหรือก่อนว่ายน้ำจะต้องชำระล้างร่างกายให้สะอาด

ก่อนไปที่สระ ให้ชำระล้างร่างกายให้สะอาด จากนั้นสวมชุดว่ายน้ำหรือกางเกงว่ายน้ำที่สะอาดและเหมาะกับการใช้งานในสระว่ายน้ำในร่ม นอกจากนี้คุณควรชำระล้างร่างกายทุกครั้งหลังเข้าห้องน้ำ

ไม่รับประทานอาหารภายในห้องแต่งตัว ห้องอาบน้ำ ห้องอาบน้ำ หรือบริเวณสระว่ายน้ำของสระว่ายน้ำในร่ม

ไม่โกนขนภายในห้องแต่งตัว ห้องอาบน้ำ ห้องอาบน้ำ หรือบริเวณสระว่ายน้ำของสระว่ายน้ำในร่ม

พ่อแม่หรือผู้ปกครองต้องดูแลบุตรหลานของตนตลอดเวลาเมื่อเข้ามาใช้บริการสระว่ายน้ำในร่ม

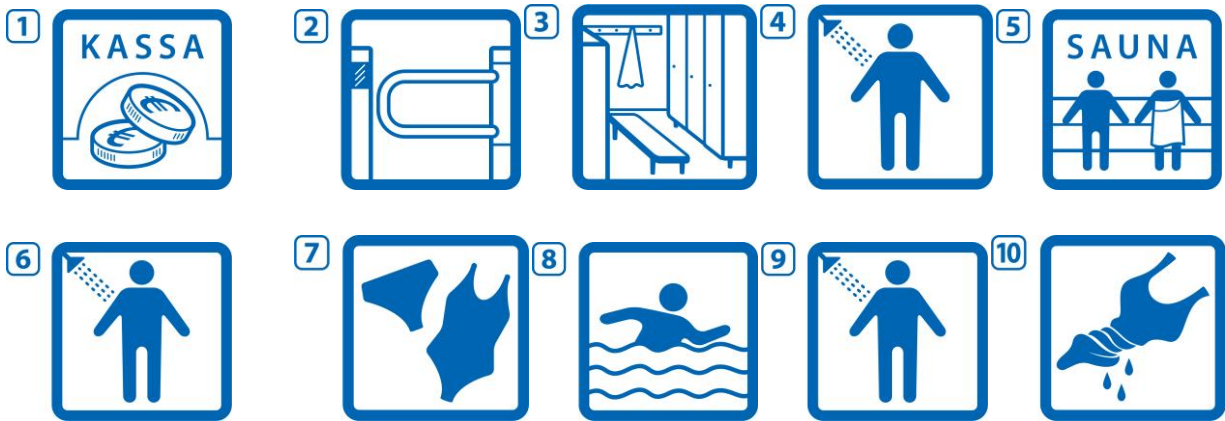
สระลึกเป็นสระว่ายน้ำสำหรับผู้ว่ายน้ำเป็นแล้วเท่านั้น

พฤติกรรมที่สุภาพและความเกรงใจผู้อื่นช่วยเพิ่มความสะดวกสบายและความปลอดภัย



เจ้าหน้าที่ช่วยชีวิตจะดูแลความปลอดภัยในการว่ายน้ำโดยทั่วไป

สระว่ายน้ำในร่มทำงานอย่างไร



1-2

บริเวณส่วนต้อนรับของสระว่ายน้ำในร่มจะมีโต๊ะเก็บเงิน (หรือเครื่องชำระเงิน) ตั้งอยู่เพื่อเก็บค่าธรรมเนียมการเข้าใช้บริการจากคุณ

โต๊ะเก็บเงินจะมอบกุญแจ สายรัดข้อมือ หรือบัตรให้แก่คุณ ทั้งนี้ขึ้นอยู่กับสระว่ายน้ำในร่มที่คุณใช้บริการ

เมื่อได้รับสายรัดข้อมือและบัตร ตามปกติแล้วคุณจะต้องเดินผ่านประตูเข้าไปในห้องแต่งตัว

โดยปกติสระว่ายน้ำในร่มจะจำกัดเวลาว่ายน้ำไว้ที่ 1.5-2 ชั่วโมง

3-4

ตัวล็อกบนตู้เก็บของสามารถเปิดหรือล็อกโดยใช้กุญแจหรือสายรัดข้อมือได้ หากคุณได้รับบัตร ให้สอดบัตรเข้าไปในตัวล็อกของตู้เก็บของ หลังจากนั้น

คุณสามารถใช้กุญแจบนตู้เก็บของได้ตามปกติ คุณควรพกกุญแจหรือสายรัดข้อมือไปที่สระว่ายน้ำด้วย

ก่อนไปที่สระ ควรชำระล้างร่างกายให้สะอาด และเช็ดเครื่องสำอางออกให้หมด รวมทั้งล้างผมด้วยน้ำเปล่าหรือสวามหวนกว่าน้ำ

หากคุณต้องการความเป็นส่วนตัวมากขึ้นเมื่อแต่งตัวหรืออาบน้ำ ให้สอบถามเจ้าหน้าที่ว่าสามารถจัดเตรียมให้คุณได้หรือไม่

สระว่ายน้ำในร่มบางแห่งอาจมีห้องแต่งตัวและห้องอาบน้ำสำหรับหมู่คณะ ห้องแต่งตัวและห้องอาบน้ำแยกที่ให้บริการได้ กระโจมแต่งตัวหรือม่านอาบน้ำ

เมื่อใดก็ตามที่ใช้กระโจมแต่งตัว ห้องแต่งตัวหรือห้องอาบน้ำแยก ห้องน้ำและสิ่งอำนวยความสะดวกอื่น ๆ ที่คล้ายคลึงกัน

โปรดระลึกไว้ว่าคุณไม่สามารถจองสิ่งอำนวยความสะดวกเหล่านี้ไว้ใช้เองคนเดียวตลอดระยะเวลาที่คุณใช้บริการสระว่ายน้ำในร่มได้

ดังนั้นควรเก็บเสื้อผ้าไว้ในตู้เก็บของ

ห้ามรับประทานอาหารในห้องแต่งตัว ห้องอาบน้ำ ห้องซาวน่า หรือบริเวณสระว่ายน้ำ

ห้ามโกนขนในห้องแต่งตัว ห้องอาบน้ำ ห้องซาวน่า หรือบริเวณสระว่ายน้ำ

5-6

หากคุณจะไปห้องซาวน่า ควรชำระล้างร่างกายทั้งก่อนและหลังออกจากห้องซาวน่า

หากคุณต้องการใช้วัสดุรองนั่งในห้องซาวน่า ให้พกผ้าเช็ดตัวผืนเล็กไปสระว่ายน้ำในร่มด้วยเพื่อใช้เป็นวัสดุรองนั่ง

โดยทั่วไปแล้วสระว่ายน้ำในร่มจะไม่มีวัสดุรองนั่งให้บริการ เมื่อออกจากห้องซาวน่า ให้นำวัสดุรองนั่งออกไปด้วย โปรดทราบ:

ทั้งวัสดุรองนั่งแบบใช้แล้วทิ้งในถังขยะเสมอ!

ชุดว่ายน้ำหรือกางเกงว่ายน้ำอาจนำเข้าไปในห้องซาวน่าไม่ได้ แต่คุณสามารถนุ่งผ้าเช็ดตัวเข้าไปได้ถ้าจำเป็น หากต้องการใช้ผ้าเช็ดตัวในห้องซาวน่า

การนำผ้าเช็ดตัวสองผืนไปสระว่ายน้ำในร่มถือว่าเป็นความคิดที่ดี

7-8

เมื่อว่ายน้ำ ควรสวมชุดว่ายน้ำหรือกางเกงว่ายน้ำที่สะอาดและเหมาะกับการใช้งานภายในสระว่ายน้ำในร่ม

พ่อแม่และผู้ปกครองจะต้องดูแลเด็กเล็กและเด็กที่ว่ายน้ำไม่เป็นตลอดเวลาที่ใช้บริการสระว่ายน้ำในร่ม สระลื่นมีไว้สำหรับคนที่ว่ายน้ำเป็นเท่านั้น

ตามปกติแล้ว ผู้ให้บริการไม่สามารถกระโดดลงสระได้ หากทางสระว่ายน้ำอนุญาตให้กระโดดลงสระได้ คุณควรคำนึงถึงผู้อื่นด้วย

การกระโดดลงสระต้องทำในบริเวณที่กำหนดให้เท่านั้น ไม่ควรกระโดดจากขอบสระ

9 และ 10

หลังว่ายน้ำ ให้ไปที่ห้องอาบน้ำ ชะล้างชุดว่ายน้ำหรือกางเกงว่ายน้ำและบิบบี้ให้แห้งเพื่อให้ห้องแต่งตัวเปียกให้น้อยที่สุด

สัญลักษณ์แนะนำ เตือน และห้าม

สัญลักษณ์ที่ใช้ในคู่มือฉบับนี้ให้ไว้เพื่อประกอบการทำความเข้าใจและการอ่านคู่มือ จุดประสงค์ของสัญลักษณ์คือ

เน้นย้ำประเด็นสำคัญด้านสุขอนามัยและความปลอดภัย สามารถดาวน์โหลดสัญลักษณ์ได้จาก www.suh.fi/symbolit

สัญลักษณ์ในคู่มือและคำอธิบาย



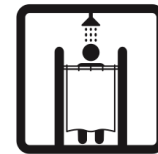
ชำระล้างร่างกายก่อนว่ายน้ำ
ชำระล้างร่างกายก่อนเข้าห้องซาวน่า



ห้ามนำชุดว่ายน้ำหรือกางเกงว่ายน้ำเข้า
ไปในห้องซาวน่า
ห้ามนำชุดว่ายน้ำหรือกางเกงว่ายน้ำเข้า
ไปในห้องอาบน้ำ



คุณสามารถนั่งผ้าเช็ดตัว
เข้าไปในห้องซาวน่าได้



ห้องอาบน้ำมีม่านหรือประตู



ห้ามวิ่ง



พื้นอาจลื่น



ห้ามกระโดดลง
สระ

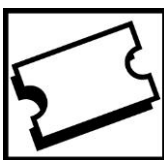


ห้ามรับประทานอาหารในห้องแต่งตัว
ห้องอาบน้ำ หรือบริเวณสระว่ายน้ำ

ข้อมูลเพิ่มเติม:

โครงการเฮลซิงกิเผยแพร่สัญลักษณ์แนะนำทั่วไปที่สระว่ายน้ำในร่มอาจนำมาใช้

สามารถดูสัญลักษณ์ที่ใช้ในโครงการเฮลซิงกิฟอรัลได้ที่ www.hel.fi/helsinkikaikille



จำหน่ายตั๋ว



ห้องแต่งตัวหญิง/ชาย



ห้องอาบน้ำหญิง/ชาย



ห้องซาวน่า

ข้อมูลเพิ่มเติม:

ผู้ที่ติดเข็มกลัดนี้มีสิทธิ์สวมชุดว่ายน้ำหรือกางเกงว่ายน้ำในห้องซาวน่าและห้องอาบน้ำของสระว่ายน้ำในร่มได้เนื่องจากเจ็บป่วยหรือทุพพลภาพ เป็นต้น

