

所有布碌崙地點家長和學生，請用時間閱讀以下更新：
布碌崙2022年秋季學期—請觀看以下秋季游泳課第一天的時間表

星期六	10/15	10/29	11/5	11/12	11/19	12/3	12/10	12/17	1/7/23	1/14/23
星期日	10/16	10/30	11/6	11/13	11/20	12/4	12/11	12/18	1/8/23	1/15/23

*不用上課: 10/8 & 10/9 (哥倫布週末), 11/11 (退伍軍人節), 11/24 至 11/29 (感恩節週末)

建議游泳課的製服，請看以下圖片作為參考

合格游泳課制服

游泳訓練褲/衣

- 更耐用和耐氯
- 在水中減少阻力
- 可用於一定程度的比賽

矽膠泳帽

- 保護你的頭髮免受氯的傷害
- 比乳膠或棉帽更持久

透明泳鏡

- 帶鼻樑的護目鏡會更舒適
- 更容易與教練進行眼神交流



不建議游泳課泳衣

沙灘褲和長袖

- 會吸收大量的水
- 拖更多水，造成不良形式
- 濕襯衫會造成窒息的機會

布料泳帽

- 布料/乳膠泳帽會太軟或太緊
- 有些人可能對乳膠過敏

潛水鏡

- 沒有鼻樑，很不舒服
- 會很緊，很容易漏水



基本規條

請花一點時間閱讀一下信息:

- ◇ 所有學生在課程期間都有 1 節免費補課, 每週游泳兩次的學生 不設補課, 額外補課將另收費每堂 \$45
- ◇ 學期內補課不能帶到新學期, 必須在同一學期補課
- ◇ 請提前 20 分鐘到達, 以便在開課前做好準備
- ◇ 必須準備一副泳鏡和一頂泳帽, 建議備兩條毛巾 (一條泳池使用, 一條洗澡)
- ◇ 家長請不要進入泳池區
- ◇ 7歲或以上學生需自行更換衣服/準備, 如有需要, 請通知我們的工作人員以尋求幫助
- ◇ 由於個人隱私, 拍照和視頻錄製是不允許的
- ◇ 泳池區禁止食物和飲料 (不許有咖啡, 奶茶, 糖果, 餅乾...等)
- ◇ 保持泳池區和更衣室清潔, 不要在更衣室留下任何東西過夜
- ◇ 禁止在泳池區奔跑、尖叫、跳躍

本校方保留一切最終更改的權利, 詳情請參閱本會游泳網站
www.royalswim.com