

ঢাকা বিশ্ববিদ্যালয় সুইমিং পুল

শারীরিক শিক্ষা কেন্দ্র, ঢাকা বিশ্ববিদ্যালয়

সাঁতার কেন শিখবেন?

- ১। সাঁতার জীবন বাঁচাতে সাহায্য করে।
- ২। সাঁতার একটি উত্তম ব্যায়াম যা একজন মানুষকে সুস্থ রাখে।
- ৩। সাঁতার মেদ কমাতে সাহায্য করে।
- ৪। শারীরিক বৃদ্ধি এবং মানসিক উৎকর্ষ সাধনে সহযোগিতা করে।

ভর্তি পদ্ধতিঃ

- ❖ ঢাকা বিশ্ববিদ্যালয় ছাত্র/ছাত্রীদের ভর্তি ও নবায়ন ফি প্রতি মাসে ১০০/- টাকা। ভর্তির তারিখ থেকে মেয়াদ ১ মাস। এর জন্য ঢাকা বিশ্ববিদ্যালয়ের বৈধ পরিচয় পত্র, জাতীয় পরিচয় পত্র/জন্ম নিবন্ধনের ফটোকপিসহ ১কপি পাসপোর্ট ও ১কপি স্ট্যাম্প সাইজের ছবি জমা দিতে হবে।
- ❖ শিক্ষক/কর্মকর্তা/কর্মচারী এবং তাদের পোষ্যদের প্রতি তিন মাসের জন্য ভর্তি ফি ১৫০০/- টাকা। পরবর্তী প্রতি মাসে নবায়ন ফি ৭৫০/- টাকা। ভর্তির তারিখ থেকে মেয়াদ ১ মাস। এর জন্য ঢাকা বিশ্ববিদ্যালয়ের বৈধ পরিচয় পত্র, জাতীয় পরিচয় পত্র অথবা জন্ম নিবন্ধনের ফটোকপিসহ ১কপি পাসপোর্ট ও ১কপি স্ট্যাম্প সাইজের ছবি জমা দিতে হবে।
- ❖ সাধারণ/বহিরাগত প্রশিক্ষার্থী (পুরুষ/মহিলা) প্রথম তিন মাসের জন্য ভর্তি ফি ৫০০০/- টাকা। পরবর্তী প্রতি মাসের জন্য ২০০০/- টাকা। ভর্তির তারিখ থেকে মেয়াদ ১ মাস। পুনরায় সাঁতার প্রশিক্ষণ/ অনুশীলন করতে চাইলে পূর্বের কার্ড, ২০০০/- টাকা জমা দিয়ে নবায়ন করতে হবে (নবায়ন শুধু উক্ত বছরের জন্য প্রযোজ্য হবে)। ১কপি পাসপোর্ট ও ১কপি স্ট্যাম্প সাইজের ছবি জমা দিতে হবে।
- ❖ ঢাকা বিশ্ববিদ্যালয়ের শিক্ষক/কর্মকর্তা/কর্মচারীদের প্রতি সেশন (বাৎসরিক) সদস্য ফি ২৭০০/- টাকা। সেশনের যে কোন সময় ভর্তি হলেও মেয়াদ এবং টাকা অপরিবর্তিত থাকবে। এর জন্য ঢাকা বিশ্ববিদ্যালয়ের বৈধ পরিচয় পত্র, জাতীয় পরিচয় পত্র অথবা জন্ম নিবন্ধনের ফটোকপিসহ ১কপি পাসপোর্ট ও ১কপি স্ট্যাম্প সাইজের ছবি জমা দিতে হবে।
- ❖ এসোসিয়েট সদস্যদের (সাধারণ/বহিরাগত) রেজিস্ট্রেশন ফি ২০০০/- টাকা এবং প্রতি সেশন (বাৎসরিক) সদস্য ফি ১৮০০০/- টাকা। সেশনের যে কোন সময় ভর্তি হলেও মেয়াদ এবং টাকা অপরিবর্তিত থাকবে। এর জন্য জাতীয় পরিচয় পত্র অথবা জন্ম নিবন্ধনের ফটোকপিসহ ১কপি পাসপোর্ট ও ১কপি স্ট্যাম্প সাইজের ছবি জমা দিতে হবে। তবে এক্ষেত্রে ঢা: বি: শিক্ষক/কর্মকর্তার সুপারিশ থাকতে হবে।
- ❖ কর্তৃপক্ষ যে কোন সময় ভর্তি বাতিল করতে পারে।

ট্রেনিং পদ্ধতি এবং সময়সূচীঃ

- ❖ প্রত্যেক ট্রেনিং সেশন ১ ঘন্টার জন্য নির্ধারণ করা হয়েছে, এর মধ্যে ১৫ মিনিট প্রস্তুতি যেমন হালকা স্ট্রেচিং, ব্যায়াম, কাপড় পরিবর্তন, গোসল ইত্যাদি এবং ৪৫ মিনিট পুলে সাঁতার কাটা এবং নির্ধারিত সময়েই পানি থেকে উঠতে হবে।
- ❖ সকল প্রশিক্ষার্থী পানিতে নামার পূর্বে কোচদের অবহিত করবেন, কারণ পুলের পশ্চিম পার্শে গভীর পানি যা একজন নবীন প্রশিক্ষার্থীর জন্য বিপজ্জনক।
- ❖ অফিস কর্তৃক নির্ধারিত সময়ে ট্রেনিং এ অংশগ্রহণ করতে হবে।
- ❖ একজনের পরিচয় পত্র দেখিয়ে অন্য কেউ সাঁতার প্রশিক্ষণ বা অনুশীলন কার্যক্রমে অংশগ্রহণ করতে পারবে না।

সুইমিং পুলের পানি মান সম্মত রাখা এবং ব্যক্তিগত স্বাস্থ্য পরিচর্যার কয়েকটি দিকঃ

- ❖ সুইমিং পুলে নামার পূর্বে গোসল করা। কারণ ঘামের সঙ্গে অনেক ধরনের জীবাণু থাকে।
- ❖ সুইমিং কসটিউম পরিধান করে পানিতে নামা বাধ্যতামূলক। কারণ ভারী কাপড়-চোপড় প্রশিক্ষার্থী ও অনুশীলনকারীদের জন্য অত্যন্ত বিপজ্জনক এবং এতে ময়লা থাকে যা পুলের পানি দূষিত করে।
- ❖ পুলের পানিতে কফ, থুথু ইত্যাদি না ফেলা।
- ❖ সুইমিং পুলে ধূমপান করা সম্পূর্ণরূপে নিষিদ্ধ।

স্বাস্থ্যগত দিকঃ

- ❖ সুইমিং গগলজ পরে সাঁতার কাটা। কারণ ক্লোরিনের পানিতে চোখ জ্বালা যন্ত্রনা করতে পারে।
- ❖ সুইমিং ক্যাপ পরে পানিতে নামা। যেহেতু পানিতে ক্লোরিন থাকে, এতে চুলের ক্ষতি হতে পারে।
- ❖ যাদের কানের সমস্যা আছে তাদেরকে অবশ্যই 'ইয়ার প্লাগ' কানে লাগিয়ে পানিতে নামতে হবে।

যোগাযোগ :

(মো. আনোয়ার হোসেন) ০১৬১১৩৮৩৩৯৪

২৯.০৩.২০
এস এম ডাক্কিমা
পরিচালক (ভারপ্রাপ্ত)
শারীরিক শিক্ষা কেন্দ্র
ঢাকা বিশ্ববিদ্যালয়

ঢাকা বিশ্ববিদ্যালয় সুইমিং পুলের সাপ্তাহিক কার্যক্রম

বার	সময়										
	সকাল	সকাল	সকাল	সকাল	দুপুর	বিকাল	বিকাল	বিকাল	সন্ধ্যা	রাত	রাত
শুক্রবার	৮:০০-৯:০০ প্রশিক্ষণার্থী) বহিরাগত মহিলা	৯:০০-১০:০০ প্রশিক্ষণার্থী) বহিরাগত মহিলা	১০:৩০-১১:৩০ ছাত্রী	১১:৩০-১২:৩০ ছাত্রী	১২:৩০-৩:৩০ ছাত্র	৩:৩০-৪:৩০ ছাত্র	৪:৩০-৫:৩০ (প্রশিক্ষণার্থী) বহিরাগত পুরুষ শিক্ষক/কর্মকর্তা কর্মচারী ও পোষ্য	৫:৩০-৬:৩০ (প্রশিক্ষণার্থী) বহিরাগত পুরুষ শিক্ষক/কর্মকর্তা কর্মচারী ও পোষ্য	৬:৩০-৭:৩০ কর্মচারী ও পোষ্য	৭:৩০-৮:৩০ শিক্ষক/ কর্মকর্তা ও এসোসিয়েট সদস্য	৮:৩০-৯:৩০ শিক্ষক/ কর্মকর্তা ও এসোসিয়েট সদস্য
শনিবার	প্রশিক্ষণার্থী) বহিরাগত মহিলা শিক্ষক/কর্মকর্তা কর্মচারী ও পোষ্য	প্রশিক্ষণার্থী) বহিরাগত মহিলা শিক্ষক/কর্মকর্তা কর্মচারী ও পোষ্য	ছাত্রী	ছাত্রী	ছাত্র	ছাত্র	(প্রশিক্ষণার্থী) বহিরাগত পুরুষ শিক্ষক/কর্মকর্তা কর্মচারী ও পোষ্য	(প্রশিক্ষণার্থী) বহিরাগত পুরুষ শিক্ষক/কর্মকর্তা কর্মচারী ও পোষ্য	শিক্ষক/ কর্মকর্তা ও এসোসিয়েট সদস্য	শিক্ষক/ কর্মকর্তা ও এসোসিয়েট সদস্য	

বার	দুপুর	বিকাল	বিকাল	বিকাল	বিকাল	সন্ধ্যা	রাত
২:০০-৩:০০	৩:০০-৪:০০	৪:০০-৫:০০	৫:০০-৬:০০	৬:০০-৭:৩০	৭:৩০-৮:৩০		
রবিবার	ছাত্রী	ছাত্রী	প্রশিক্ষণার্থী) বহিরাগত মহিলা শিক্ষক/কর্মকর্তা/কর্মচারী ও পোষ্য	প্রশিক্ষণার্থী) বহিরাগত মহিলা শিক্ষক/কর্মকর্তা/কর্মচারী ও পোষ্য	প্রশিক্ষণার্থী) বহিরাগত মহিলা শিক্ষক/কর্মকর্তা/কর্মচারী ও পোষ্য	মহিলা শিক্ষক/ কর্মকর্তা / এসোসিয়েট সদস্য	মহিলা শিক্ষক/ কর্মকর্তা / এসোসিয়েট সদস্য
সোমবার	ছাত্র	ছাত্র	(প্রশিক্ষণার্থী) বহিরাগত পুরুষ শিক্ষক/কর্মকর্তা/কর্মচারী ও পোষ্য	(প্রশিক্ষণার্থী) বহিরাগত পুরুষ শিক্ষক/কর্মকর্তা/কর্মচারী ও পোষ্য	(প্রশিক্ষণার্থী) বহিরাগত পুরুষ শিক্ষক/কর্মকর্তা/কর্মচারী ও পোষ্য	পুরুষ শিক্ষক / কর্মকর্তা ও এসোসিয়েট সদস্য	পুরুষ শিক্ষক / কর্মকর্তা ও এসোসিয়েট সদস্য
মঙ্গলবার	ছাত্রী	ছাত্রী	প্রশিক্ষণার্থী) বহিরাগত মহিলা শিক্ষক/কর্মকর্তা/কর্মচারী ও পোষ্য	প্রশিক্ষণার্থী) বহিরাগত মহিলা শিক্ষক/কর্মকর্তা/কর্মচারী ও পোষ্য	প্রশিক্ষণার্থী) বহিরাগত মহিলা শিক্ষক/কর্মকর্তা/কর্মচারী ও পোষ্য	মহিলা শিক্ষক/ কর্মকর্তা / এসোসিয়েট সদস্য	মহিলা শিক্ষক/ কর্মকর্তা / এসোসিয়েট সদস্য
বুধবার	ছাত্র	ছাত্র	(প্রশিক্ষণার্থী) বহিরাগত পুরুষ শিক্ষক/কর্মকর্তা/কর্মচারী ও পোষ্য	(প্রশিক্ষণার্থী) বহিরাগত পুরুষ শিক্ষক/কর্মকর্তা/কর্মচারী ও পোষ্য	(প্রশিক্ষণার্থী) বহিরাগত পুরুষ শিক্ষক/কর্মকর্তা/কর্মচারী ও পোষ্য	পুরুষ শিক্ষক / কর্মকর্তা ও এসোসিয়েট সদস্য	পুরুষ শিক্ষক / কর্মকর্তা ও এসোসিয়েট সদস্য
বৃহস্পতি							

বৃহস্পতিবেক্ষণের জন্য সাতার কার্যক্রম বন্ধ থাকবে।

বিঃ দ্রঃ প্রত্যেক ট্রেনিং সেশন ১ ঘণ্টার জন্য নির্ধারণ করা হয়েছে। এর মধ্যে ১৫ মিনিট অন্তর্ভুক্তি (যেমন: হালকা স্ট্রেচিং, ব্যায়াম, কাপড় পরিবর্তন, গোসল করা ইত্যাদি) এবং সাতারের সময় সর্বোচ্চ ৪৫ মিনিট নির্ধারিত থাকবে। আপনাদের সহযোগিতা আমাদের কাম্য।

২২/১১/১৯

ঢাকা বিশ্ববিদ্যালয় সুইমিং পুল

শারীরিক শিক্ষা কেন্দ্র, ঢাকা বিশ্ববিদ্যালয়

সাঁতার কেন শিখবেন?

- ১। সাঁতার জীবন বাঁচাতে সাহায্য করে।
- ২। সাঁতার একটি উত্তম ব্যায়াম যা একজন মানুষকে সুস্থ রাখে।
- ৩। সাঁতার মেদ কমাতে সাহায্য করে।
- ৪। শারীরিক বৃদ্ধি এবং মানসিক উৎকর্ষ সাধনে সহযোগীতা করে।

ভর্তি পদ্ধতিঃ

- ❖ ঢাকা বিশ্ববিদ্যালয় ছাত্র/ছাত্রীদের ভর্তি ও নবায়ন ফি প্রতি মাসে ১০০/- টাকা। ভর্তির তারিখ থেকে মেয়াদ ১ মাস। এর জন্য ঢাকা বিশ্ববিদ্যালয়ের বৈধ পরিচয় পত্র, জাতীয় পরিচয় পত্র/জন্ম নিবন্ধনের ফটোকপিসহ ১কপি পাসপোর্ট ও ১কপি স্ট্যাম্প সাইজের ছবি জমা দিতে হবে।
- ❖ শিক্ষক/কর্মকর্তা/কর্মচারী এবং তাদের পোষ্যদের প্রতি তিন মাসের জন্য ভর্তি ফি ১৫০০/- টাকা। পরবর্তী প্রতি মাসে নবায়ন ফি ৭৫০/- টাকা। ভর্তির তারিখ থেকে মেয়াদ ১ মাস। এর জন্য ঢাকা বিশ্ববিদ্যালয়ের বৈধ পরিচয় পত্র, জাতীয় পরিচয় পত্র অথবা জন্ম নিবন্ধনের ফটোকপিসহ ১কপি পাসপোর্ট ও ১কপি স্ট্যাম্প সাইজের ছবি জমা দিতে হবে।
- ❖ সাধারণ/বহিরাগত প্রশিক্ষার্থী (পুরুষ/মহিলা) প্রথম তিন মাসের জন্য ভর্তি ফি ৫০০০/- টাকা। পরবর্তী প্রতি মাসের জন্য ২০০০/- টাকা। ভর্তির তারিখ থেকে মেয়াদ ১ মাস। পুনরায় সাঁতার প্রশিক্ষণ/ অনুশীলন করতে চাইলে পূর্বের কার্ড, ২০০০/- টাকা জমা দিয়ে নবায়ন করতে হবে (নবায়ন শুধু উক্ত বছরের জন্য প্রযোজ্য হবে)। ১কপি পাসপোর্ট ও ১কপি স্ট্যাম্প সাইজের ছবি জমা দিতে হবে।
- ❖ ঢাকা বিশ্ববিদ্যালয়ের শিক্ষক/কর্মকর্তা/কর্মচারীদের প্রতি সেশন (বাৎসরিক) সদস্য ফি ২৭০০/- টাকা। সেশনের যে কোন সময় ভর্তি হলেও মেয়াদ এবং টাকা অপরিবর্তিত থাকবে। এর জন্য ঢাকা বিশ্ববিদ্যালয়ের বৈধ পরিচয় পত্র, জাতীয় পরিচয় পত্র অথবা জন্ম নিবন্ধনের ফটোকপিসহ ১কপি পাসপোর্ট ও ১কপি স্ট্যাম্প সাইজের ছবি জমা দিতে হবে।
- ❖ এসোসিয়েট সদস্যদের (সাধারণ/বহিরাগত) রেজিস্ট্রেশন ফি ২০০০/- টাকা এবং প্রতি সেশন (বাৎসরিক) সদস্য ফি ১৮০০০/- টাকা। সেশনের যে কোন সময় ভর্তি হলেও মেয়াদ এবং টাকা অপরিবর্তিত থাকবে। এর জন্য জাতীয় পরিচয় পত্র অথবা জন্ম নিবন্ধনের ফটোকপিসহ ১কপি পাসপোর্ট ও ১কপি স্ট্যাম্প সাইজের ছবি জমা দিতে হবে। তবে এক্ষেত্রে ঢা: বি: শিক্ষক/কর্মকর্তার সুপারিশ থাকতে হবে।
- ❖ কর্তৃপক্ষ যে কোন সময় ভর্তি বাতিল করতে পারে।

ট্রেনিং পদ্ধতি এবং সময়সূচীঃ

- ❖ প্রত্যেক ট্রেনিং সেশন ১ ঘন্টার জন্য নির্ধারণ করা হয়েছে, এর মধ্যে ১৫ মিনিট প্রস্তুতি যেমন হালকা স্ট্রেচিং, ব্যায়াম, কাপড় পরিবর্তন, গোসল ইত্যাদি এবং ৪৫ মিনিট পুলে সাঁতার কাটা এবং নির্ধারিত সময়েই পানি থেকে উঠতে হবে।
- ❖ সকল প্রশিক্ষার্থী পানিতে নামার পূর্বে কোচদের অবহিত করবেন, কারণ পুলের পশ্চিম পার্শ্বে গভীর পানি যা একজন নবীন প্রশিক্ষার্থীর জন্য বিপজ্জনক।
- ❖ অফিস কর্তৃক নির্ধারিত সময়ে ট্রেনিং এ অংশগ্রহণ করতে হবে।
- ❖ একজনের পরিচয় পত্র দেখিয়ে অন্য কেউ সাঁতার প্রশিক্ষণ বা অনুশীলন কার্যক্রমে অংশগ্রহণ করতে পারবে না।

সুইমিং পুলের পানি মান সম্মত রাখা এবং ব্যক্তিগত স্বাস্থ্য পরিচর্যার কয়েকটি দিকঃ

- ❖ সুইমিং পুলে নামার পূর্বে গোসল করা। কারণ ঘামের সঙ্গে অনেক ধরনের জীবাণু থাকে।
- ❖ সুইমিং কসটিউম পরিধান করে পানিতে নামা বাধ্যতামূলক। কারণ ভারী কাপড়-চোপড় প্রশিক্ষার্থী ও অনুশীলনকারীদের জন্য অত্যন্ত বিপজ্জনক এবং এতে ময়লা থাকে যা পুলের পানি দূষিত করে।
- ❖ পুলের পানিতে কফ, থুথু ইত্যাদি না ফেলা।
- ❖ সুইমিং পুলে ধূমপান করা সম্পূর্ণরূপে নিষিদ্ধ।

স্বাস্থ্যগত দিকঃ

- ❖ সুইমিং গগলজ পরে সাঁতার কাটা। কারণ ক্লোরিনের পানিতে চোখ জ্বালা যন্ত্রনা করতে পারে।
- ❖ সুইমিং ক্যাপ পরে পানিতে নামা। যেহেতু পানিতে ক্লোরিন থাকে, এতে চুলের ক্ষতি হতে পারে।
- ❖ যাদের কানের সমস্যা আছে তাদেরকে অবশ্যই 'ইয়ার প্লাগ' কানে লাগিয়ে পানিতে নামতে হবে।

যোগাযোগ :

(মো. আনোয়ার হোসেন) ০১৬১১৩৮৩৩৯৪

২০১৯-০৩-২৬
এস এম ডাক্তারিয়া
পরিচালক (ভারস্বত)
শারীরিক শিক্ষা কেন্দ্র
ঢাকা বিশ্ববিদ্যালয়

ঢাকা বিশ্ববিদ্যালয় সুইমিং পুল

শারীরিক শিক্ষা কেন্দ্র, ঢাকা বিশ্ববিদ্যালয়

সাঁতার কেন শিখবেন?

- ১। সাঁতার জীবন বাঁচাতে সাহায্য করে।
- ২। সাঁতার একটি উত্তম ব্যায়াম যা একজন মানুষকে সুস্থ রাখে।
- ৩। সাঁতার মেদ কমাতে সাহায্য করে।
- ৪। শারীরিক বৃদ্ধি এবং মানসিক উৎকর্ষ সাধনে সহযোগীতা করে।

ভর্তি পদ্ধতিঃ

- ❖ ঢাকা বিশ্ববিদ্যালয় ছাত্র/ছাত্রীদের ভর্তি ও নবায়ন ফি প্রতি মাসে ১০০/- টাকা। ভর্তির তারিখ থেকে মেয়াদ ১ মাস। এর জন্য ঢাকা বিশ্ববিদ্যালয়ের বৈধ পরিচয় পত্র, জাতীয় পরিচয় পত্র/জন্ম নিবন্ধনের ফটোকপিসহ ১কপি পাসপোর্ট ও ১কপি স্ট্যাম্প সাইজের ছবি জমা দিতে হবে।
- ❖ শিক্ষক/কর্মকর্তা/কর্মচারী এবং তাদের পোষ্যদের প্রতি তিন মাসের জন্য ভর্তি ফি ১৫০০/-টাকা। পরবর্তী প্রতি মাসে নবায়ন ফি ৭৫০/- টাকা। ভর্তির তারিখ থেকে মেয়াদ ১ মাস। এর জন্য ঢাকা বিশ্ববিদ্যালয়ের বৈধ পরিচয় পত্র, জাতীয় পরিচয় পত্র অথবা জন্ম নিবন্ধনের ফটোকপিসহ ১কপি পাসপোর্ট ও ১কপি স্ট্যাম্প সাইজের ছবি জমা দিতে হবে।
- ❖ সাধারণ/বহিরাগত প্রশিক্ষার্থী (পুরুষ/মহিলা) প্রথম তিন মাসের জন্য ভর্তি ফি ৫০০০/- টাকা। পরবর্তী প্রতি মাসের জন্য ২০০০/- টাকা। ভর্তির তারিখ থেকে মেয়াদ ১ মাস। পুনরায় সাঁতার প্রশিক্ষণ/ অনুশীলন করতে চাইলে পূর্বের কার্ড, ২০০০/- টাকা জমা দিয়ে নবায়ন করতে হবে (নবায়ন শুধু উক্ত বছরের জন্য প্রযোজ্য হবে)। ১কপি পাসপোর্ট ও ১কপি স্ট্যাম্প সাইজের ছবি জমা দিতে হবে।
- ❖ ঢাকা বিশ্ববিদ্যালয়ের শিক্ষক/কর্মকর্তা/কর্মচারীদের প্রতি সেশন (বাৎসরিক) সদস্য ফি ২৭০০/- টাকা। সেশনের যে কোন সময় ভর্তি হলেও মেয়াদ এবং টাকা অপরিবর্তিত থাকবে। এর জন্য ঢাকা বিশ্ববিদ্যালয়ের বৈধ পরিচয় পত্র, জাতীয় পরিচয় পত্র অথবা জন্ম নিবন্ধনের ফটোকপিসহ ১কপি পাসপোর্ট ও ১কপি স্ট্যাম্প সাইজের ছবি জমা দিতে হবে।
- ❖ এসোসিয়েট সদস্যদের (সাধারণ/বহিরাগত) রেজিস্ট্রেশন ফি ২০০০/- টাকা এবং প্রতি সেশন (বাৎসরিক) সদস্য ফি ১৮০০০/- টাকা। সেশনের যে কোন সময় ভর্তি হলেও মেয়াদ এবং টাকা অপরিবর্তিত থাকবে। এর জন্য জাতীয় পরিচয় পত্র অথবা জন্ম নিবন্ধনের ফটোকপিসহ ১কপি পাসপোর্ট ও ১কপি স্ট্যাম্প সাইজের ছবি জমা দিতে হবে। তবে এক্ষেত্রে ঢা: বি: শিক্ষক/কর্মকর্তার সুপারিশ থাকতে হবে।
- ❖ কর্তৃপক্ষ যে কোন সময় ভর্তি বাতিল করতে পারে।

ট্রেনিং পদ্ধতি এবং সময়সূচীঃ

- ❖ প্রত্যেক ট্রেনিং সেশন ১ ঘণ্টার জন্য নির্ধারণ করা হয়েছে, এর মধ্যে ১৫ মিনিট প্রস্তুতি যেমন হালকা স্ট্রেচিং, ব্যায়াম, কাপড় পরিবর্তন, গোসল ইত্যাদি এবং ৪৫ মিনিট পুলে সাঁতার কাটা এবং নির্ধারিত সময়েই পানি থেকে উঠতে হবে।
- ❖ সকল প্রশিক্ষার্থী পানিতে নামার পূর্বে কোচদের অবহিত করবেন, কারণ পুলের পশ্চিম পার্শ্ব গভীর পানি যা একজন নবীন প্রশিক্ষার্থীর জন্য বিপজ্জনক।
- ❖ অফিস কর্তৃক নির্ধারিত সময়ে ট্রেনিং এ অংশগ্রহণ করতে হবে।
- ❖ একজনের পরিচয় পত্র দেখিয়ে অন্য কেউ সাঁতার প্রশিক্ষণ বা অনুশীলন কার্যক্রমে অংশগ্রহণ করতে পারবে না।

সুইমিং পুলের পানি মান সম্মত রাখা এবং ব্যক্তিগত স্বাস্থ্য পরিচর্যার কয়েকটি দিকঃ

- ❖ সুইমিং পুলে নামার পূর্বে গোসল করা। কারণ ঘামের সঙ্গে অনেক ধরনের জীবাণু থাকে।
- ❖ সুইমিং কসটিউম পরিধান করে পানিতে নামা বাধ্যতামূলক। কারণ ভারী কাপড়-চোপড় প্রশিক্ষার্থী ও অনুশীলনকারীদের জন্য অত্যন্ত বিপজ্জনক এবং এতে ময়লা থাকে যা পুলের পানি দূষিত করে।
- ❖ পুলের পানিতে কফ, থুথু ইত্যাদি না ফেলা।
- ❖ সুইমিং পুলে ধূমপান করা সম্পূর্ণরূপে নিষিদ্ধ।

স্বাস্থ্যগত দিকঃ

- ❖ সুইমিং গগলজ পরে সাঁতার কাটা। কারণ ক্লোরিনের পানিতে চোখ জ্বালা যন্ত্রনা করতে পারে।
- ❖ সুইমিং ক্যাপ পরে পানিতে নামা। যেহেতু পানিতে ক্লোরিন থাকে, এতে চুলের ক্ষতি হতে পারে।
- ❖ যাদের কানের সমস্যা আছে তাদেরকে অবশ্যই 'ইয়ার প্লাগ' কানে লাগিয়ে পানিতে নামতে হবে।

যোগাযোগ :

(মো. আনোয়ার হোসেন) ০১৬১১৩৮৩৩৯৪

২৯.০৩.২৬
এস এম জাহাঙ্গির
পরিচালক (ভারপ্রাপ্ত)
শারীরিক শিক্ষা কেন্দ্র
ঢাকা বিশ্ববিদ্যালয়