



## La Familia YMCA de Whatcom Reglas de piscinas grandes y pequeñas

Las reglas de la piscina son para la seguridad y el bienestar de los miembros e invitados de la YMCA. Recuerde que las piscinas de la Familia YMCA de Whatcom son áreas familiares. Los salvavidas están al servicio para prevenir accidentes aplicando las reglas establecidas por la Familia YMCA de Whatcom. Por favor, respete su autoridad para determinar la seguridad de las actividades en el área de la piscina. Las siguientes son reglas que se han establecido en nuestra piscina:

1. El equipo de protección personal, específicamente las máscaras faciales, deben ser usadas por todas las personas que no están vacunadas contra COVID-19 en todo momento cuando no están en el agua.
2. Hay vestuarios disponibles. pedimos que los participantes de las clases de natación lleguen con su traje de natación puesto. Los baños y las duchas están disponibles antes y después de nadar.
3. Se espera que todas las personas utilicen con frecuencia las instalaciones de lavado de manos y desinfección que se encuentra por toda el edificio. Los empleados usarán guantes desechables cuando sea seguro y aplicable para evitar la transmisión.
4. Todos los puntos de contacto y equipos de alto contacto se limpiarán y desinfectarán durante cada turno.

### Pautas para Jóvenes (de 0 a 17 años):

1. Todos los jóvenes están sujetos a una prueba de natación y deben seguir las restricciones aplicables en función de su capacidad de natación. Si un niño no puede pasar la misma prueba, debe haber un padre/ tutor legal (mayor de 18 años) en el agua al alcance de ese niño en todo momento.
2. Pruebas de natación: nade 25 yardas (23 metros) en una posición orientada hacia adelante sin detenerse. Se requiere que la cara esté en el agua con la respiración permitida y debe mostrar un movimiento positivo hacia adelante en todo momento. Mantente en el agua con éxito durante 30 segundos, ponte boca arriba y flotar por 30 segundos.
3. Cualquier conducta que ponga en peligro la seguridad y la comodidad de los demás no está permitida. Esto incluye, pero no se limita necesariamente a, el siguiente comportamiento:
  - a. corriendo en la cubierta de la piscina.
  - b. Empujones, remojos, Juegos brusco o salpicando excesivamente.
  - c. Lanzamiento de cualquier objeto.
  - d. Cruzar por el carril o colgarse de las líneas del carril.
  - e. Saltando hacia atrás o hacer volteretas por el lado de la piscina.
  - f. El buceo de cabeza solo se permite bajo la supervisión directa de un entrenador o instructor de natación YMCA y solo en el extremo profundo.
4. Todas las personas deben ducharse con jabón y enjuagarse completamente antes de ingresar a la piscina (código de salud del estado de Washington).
5. Las personas con heridas abiertas o infecciones no están permitidas en la piscina (código de salud del estado de Washington).
6. Solo se permiten trajes de baño estándar. No se permiten pantalones cortos, leotardos o camisas. el cabello largo debe ser atado hacia atrás.
7. Los niños que no están entrenados para ir al baño o son menores de tres años y las personas incontinentes deben usar pantaletas de incontinencia o pañales de natación. ¡No Se Permite lo Pañales Desechables!
8. Las alas de agua inflables no están permitidas en la piscina. La YMCA proporciona chalecos salvavidas aprobados por la Guardia Costera para aquellos que no tienen una gran habilidad de natación. Los niños que utilicen dispositivos de flotación deben ir acompañados en el agua y supervisados por un adulto en todo momento.
9. Los juguetes de buceo (hundimiento) no son permitidos en la piscina grande.

## Whatcom Family YMCA

10. Estos artículos NO están permitidos en la piscina o en la cubierta:
  - a. Zapatos de calle
  - b. chicle, alimentos, dulces o bebidas
  - c. Objetos de vidrio o metal
  - d. Equipo eléctrico
  - e. Fumar de cualquier tipo
  - f. Alcohol o drogas
10. NO SE PERMITEN ZAPATOS EN LA CUBIERTA DE LA PISCINA, EXCEPTO LOS ZAPATOS ACUÁTICOS O LOS ZAPATOS QUE NO SE HAN USADO AFUERA.
11. Evite las actividades prolongadas de contención de la respiración, ya que esto puede resultar en un "Desmallo en aguas poco profundas".

## DESCRIPCIONES DE LOS TIEMPOS DE NATACIÓN

### Ejercicio para adultos:

Carriles disponibles para que los adultos hagan ejercicio individualmente.

### Natación familiar:

La piscina está abierta a miembros y los invitados que habitan dentro del mismo hogar que el miembro. un adulto debe acompañar a los menores de 18 años en el agua. Los niños menores de 8 años, y todos los que no pueden nadar, deben permanecer al alcance del adulto.

### Natación de retorno:

Los carriles de retorno están en su lugar para la natación de retorno. Es posible que se le solicite que comparta un carril con otro miembro o invitado. Se requiere natación en círculo para 3 o más nadadores en un carril. Los carriles se clasifican por velocidad; lento, medio, rápido y Salida de agua. por favor, pregunte sobre los tiempos más lentos si no se siente cómodo con la natación en círculo.

### Lecciones:

Los instructores que enseñan lecciones de natación YMCA tienen uso de las piscinas durante este tiempo. Tenemos clases de natación para todos los grupos de edad, incluyendo clases privadas. Pedimos que solo los participantes estén en cubierta, y adentro de la piscina.

### Natación abierta:

Una sección de la piscina está abierta a todos los miembros e invitados mayores de 11 años. Para aquellos menores de 10 años, revise la primera regla de las pautas juveniles y los requisitos de las pruebas de natación.

### Equipo de natación:

El equipo de natación de YMCA ayudará a los nadadores a mejorar la condición física y la técnica de natación para las edades de 6 a 18 años. Se prefieren las habilidades de natación de nivel 5-6 o equivalente. Póngase en contacto con el entrenador de natación para obtener más información. El equipo de natación es solo para miembros de la YMCA. Se requiere inscripción previa.

### Hockey subacuático:

18 años en adelante, solo miembros. Se requiere exención y capacitación. Comuníquese con Michelle Martinson al (360) 255-0637 o [mmartinson@whatcomymca.org](mailto:mmartinson@whatcomymca.org) para obtener más información.

### Aptitud del agua:

Esta clase es un entrenamiento corporal total. ¡Esta es una gran actividad para aquellos que tienen problemas de articulaciones o flexibilidad o simplemente quieren una alternativa de la sala de pesas! Las clases son para todas las edades y habilidades de acondicionamiento físico.