

LAS PISCINAS SEGURAS TIENEN REGLAS

ALGO PARA
TODOS

PISCINA DE ACTIVIDADES

- Piscina de agua templada para natación recreativa, caminantes acuáticos, etc.
- Zona de vórtice o corriente para caminatas con resistencia
- Zona de chapoteo con entrada de profundidad cero y rociadores
- Cruce de nenúfares para nadadores más fuertes
- Tobogán acuático para personas de al menos 122 cm de altura

PISCINA DE ENTRENAMIENTO

- Piscina de 25 yardas y 4 carriles
- Natación libre condicional para nadadores mayores de 16 años
- Temperaturas más frescas para una mejor experiencia en la natación libre y en las clases de ejercicio

TORBELLINO

- Debe ser mayor de 18 años para usar este espacio.
- La temperatura promedio es de 40 °C para promover la relajación.
- Por favor, limite su uso a un máximo de 10 minutos.



CONSEJOS DE
SEGURIDAD



Obedezca todas las reglas publicadas y los salvavidas de turno en todo momento.



Sólo se permiten dispositivos de flotación personal aprobados por la Guardia Costera de EE. UU.



No corra en la zona de la piscina. Camine por su seguridad y la de los demás.

PRUEBAS DE NADAR

Se requerirá una prueba de natación diaria para todos los jóvenes menores de 16 años que deseen usar el área de instrucción, el cruce de nenúfares y el canal de corrientes. Los socorristas de la YMCA pueden evaluar la competencia de cualquier nadador. La prueba consiste en mantenerse a flote durante 30 segundos y nadar a crol, preferiblemente con la cara dentro del agua, durante 25 yardas.

REGLAS DEL CENTRO ACUÁTICO

statelineymca.org/aquatics

- No entre a la piscina si tiene una enfermedad contagiosa o una herida abierta.
- No traiga comida, bebida, chicle ni tabaco a la piscina ni al área de la piscina.
- Dúchese antes de entrar a la piscina y después de usar el baño. No use lociones ni aceites en ninguna de las piscinas.
- No se permite correr ni jugar bruscamente en el área de la piscina.
- No se permiten animales en el área de la piscina.
- Está prohibido cambiar pañales en la terraza de la piscina.
- No se permiten vidrios ni objetos frágiles en el área de la piscina.
- Los niños que no sepan ir al baño deben usar pañales para nadar.
- No se permiten clavados, volteretas, giros ni saltos con carrera al entrar a la piscina.
- Solo se permiten flotadores personales aprobados por la Guardia Costera en la piscina; no se permiten inflables de ningún tipo. Los niños que necesiten flotadores deben estar acompañados por un adulto en el agua y a su alcance en todo momento.
- Los niños menores de 7 años deben estar acompañados por un adulto (mayor de 18 años) que esté a su alcance en todo momento. Los niños de 7 a 12 años deben estar acompañados por un adulto en la piscina o en la plataforma de la piscina en todo momento; los niños de 13 años o más no necesitan la presencia de un adulto.
- Se debe usar ropa de baño adecuada en la piscina. No se permite ropa de calle ni calzado en la terraza.
- No se permite nadar con apnea ni nadar bajo el agua durante períodos prolongados.
- Los nadadores no deben pararse sobre los chorros de agua en la zona de chapoteo ni subirse a ninguno de ellos.
- Los socorristas tienen la facultad de hacer cumplir todas las normas de la piscina, ya que su función es garantizar la seguridad de todos. Se debe obedecer a los socorristas en todo momento.

REGLAS DE TORBELLINO

- Las personas mayores y quienes padecen enfermedades cardíacas, diabetes o presión arterial alta o baja no deben usar la bañera de hidromasaje.
- Las personas bajo la influencia del alcohol o drogas no deben usar la bañera de hidromasaje.
- Las mujeres embarazadas deben consultar a su médico sobre el uso de la bañera de hidromasaje.
- La exposición prolongada puede ser perjudicial para la salud y provocar náuseas, mareos o desmayos. Limite el tiempo de uso a un máximo de 10 minutos.
- Está prohibido zambullirse, saltar, jugar y hacer ejercicio en el jacuzzi.
- Por favor, evite sumergirse hasta el fondo del jacuzzi, ya que el cabello puede enredarse en el desagüe.
- Por favor, espere al menos 5 minutos después de hacer ejercicio antes de entrar.

REGLAS DEL TOBOGAN

- Las personas bajo los efectos del alcohol o las drogas no pueden usar el tobogán.
- Siga todas las instrucciones del asistente y del socorrista.
- No se permite pararse, arrodillarse, girar ni detenerse en el tobogán.
- Los brazos y las manos deben permanecer dentro del tobogán en todo momento.
- Al terminar, abandone el área de chapuzón inmediatamente.
- No se permite subirse en pareja, sin importar la edad; solo se permite subirse solo.
- Límite de peso: 169 kg
- Por razones de seguridad, las mujeres embarazadas y las personas con problemas cardíacos o de espalda no deben subirse al tobogán.

REGLAS DEL PASEO DE LOS NENÚFAR

- Una persona a la vez.
- Debe tener la altura suficiente para alcanzar la red de seguridad por sí solo. No se permite saltar ni levantar objetos.
- No nade entre las almohadillas ni por debajo de ellas.
- Por favor, abandone el área de paso de almohadillas si se cae.
- Obedezca al socorrista en todo momento.
- Solo los nadadores que hayan aprobado la prueba de natación pueden usar los nenúfares.

