



POOL RULES

REGLAS DE LA PISCINA

SWIM SAFELY & HAVE FUN | NADA CON SEGURIDAD Y DIVIÉRTETE

The lifeguard has the authority to stop any unsafe behavior, enforce all rules, swim test any swimmer and ask those not in compliance with the policies to leave the pool area. | El salvavidas tiene la autoridad para detener cualquier comportamiento inseguro, hacer cumplir todas las reglas, poner a prueba la capacidad de nadar a cualquier nadador y pedirle a aquellos que no cumplan con las reglas que abandonen el área de la piscina.

- **Children under 12 years old must have their skills evaluated by a lifeguard.** | Los niños menores de 12 años deben hacer una prueba de natación con un salvavidas.
 - **Children under 11 years old must be supervised by an adult/guardian who is at least 16 years of age.** | Los niños menores de 11 años de edad deben ser supervisados por un adulto / guardián que por lo menos tenga 16 años de edad.
 - **If the swimmer cannot complete, or chooses not to complete, the swim test, he/she must wear a red band and swim in the designated shallow area with an adult/guardian who is in the water within arm's reach at all times.** | Si el nadador no puede completar la prueba o elige no completar la prueba de natación, deberá usar una banda roja y nadar en la zona designada como poco profunda con un adulto / guardián que está en el agua a su alcance en todo momento.
-
- **Please shower before entering the pool.** | Favor de tomar una ducha antes de entrar a la piscina.
 - **Appropriate swim attire is required.** | Debe utilizarse la ropa de natación apropiada.
 - **Watch all children closely.** | Vigilar a los niños de cerca.
 - **Only US Coast Guard approved life jackets are allowed.** | Sólo se permiten los chalecos salvavidas aprobados por la Guardia Costera de los Estados Unidos.
 - **An adult/guardian must be in the water within arm's reach of any children wearing life jackets.** | Un adulto/guardián debe estar en el agua al alcance de cualquier niño con chaleco salvavidas.
 - **No diving in water less than 9 feet deep.** | No realizar clavados en el agua a menos de 9 pies de profundidad.
 - **No long underwater breath holding or hyperventilation activities.** | No habrá actividades de detención de aliento bajo el agua durante largo tiempo o de hiperventilación.
 - **No running or horseplay (i.e., pushing, dunking, or throwing people.)** | No correr ni payasada (es decir, empujar, mojar o tirar a la gente.)
 - **Masks and snorkels may ONLY be used by adult lap swimmers.** | Las máscaras y snorkels SOLO pueden ser utilizados por los nadadores adultos de circuito.
 - **No glass containers or gum allowed in the pool or shower areas.** | No se permiten envases de vidrio ni goma en las áreas de la piscina o de la ducha.
 - **The pool will close during thunder and lightning storms.** | La piscina se cerrará cuando haya relámpagos y tormentas eléctricas.
 - **Kickboards, fins and pull buoys are for instructional and lap swimming only.** | Las tablas, aletas y boyas son sólo para natación instructiva y de circuito.
 - **Only YMCA approved water toys are permitted in the pool area with the lifeguard's approval.** | Sólo se permiten juguetes de agua admitidos por la YMCA en el área de la piscina con la aprobación del salvavidas.
 - **If the swimmer cannot complete, or chooses not to complete, the swim test, he/she must wear a red band and swim in the designated shallow area with an adult/guardian who is in the water within arm's reach at all times. Red band swimmers in water greater than armpit depth must wear a life jacket.** | Si el nadador no puede completar, o elige no completar la prueba de natación, debe usar una banda roja y nadar con un adulto / guardián que se encuentre en el agua a su alcance en todo momento en la zona poco profunda designada. Los nadadores de la banda roja en el agua mayor que la profundidad de la axila deben usar un chaleco salvavidas.
 - **Do not enter the pool if you suspect you have or have a communicable disease or an open cut or blister.** | No entre en la piscina si sospecha que tiene o tiene una enfermedad contagiosa o una herida abierta o úlcera.
 - **Swimmers who are not toilet-trained or experience incontinence must wear a swim diaper.** | Los nadadores que no están entrenados para ir al baño o tienen incontinencia deben usar un pañal de natación.
 - **Diaper changing in the pool area is prohibited. Please use locker rooms.** | El cambio de pañales en el área de la piscina está prohibido. Por favor utilice los vestidores.
 - **The lifeguard has the authority to restrict any behavior deemed unsafe or inappropriate.** | El salvavidas tiene la autoridad para restringir cualquier comportamiento que se considere inseguro o inapropiado.



STEAM & SAUNA RULES

REGLAMENTO DE VAPOR Y SAUNA

Steam Room: Maximum Temperature: 100°F – 110°F
Time Limit: 10 Minutes

Sala de Vapor: Temperatura Máxima: 37.8°C – 43.3°C
Límite de Tiempo: 10 Minutos

Sauna: Maximum Temperature: 160°F – 170°F
Time Limit: 10 Minutes

Temperatura Máxima: 71.1°C – 76.7°C
Límite de tiempo: 10 minutos

- **Appropriate attire is required.** | Se requiere de ropa apropiada.
- **Cell phones are prohibited.** | Prohibidos los teléfonos celulares.
- **Must be at least 18 years old.** | Debe tener al menos 18 años de edad.
- **DO NOT wear rubberized clothing.** | NO utilizar ropa con hule.
- **Members who feel faint or dizzy should exit immediately.** | Los miembros que sientan desmayo o mareo deben salir de inmediato.
- **Use NO MORE THAN 10 MINUTES. Long exposure may result in nausea, dizziness or fainting.** | NO se utilice MÁS DE 10 MINUTOS. Una exposición demasiado larga puede causar náusea, mareo o desmayo.
- **The light MUST REMAIN ON for safety reasons.** | La luz deberá PERMANECER ENCENDIDA por razones de seguridad.
- **Due to the high heat and humidity (steam room), use of the sauna and steam rooms increases pulse rate and body temperature and changes blood pressure. Individual effects are unpredictable and could be physically hazardous.** | Debido a la alta temperatura y humedad (sala de vapor), el uso de la sauna y las salas de vapor aumenta la frecuencia del pulso y la temperatura corporal y cambia la presión arterial. Los efectos individuales son impredecibles y pueden ser físicamente peligrosos.
- **Wait AT LEAST 5 MINUTES after exercising to cool down before entering. DO NOT EXERCISE in sauna or steam room.** | Debe esperarse POR LO MENOS 5 MINUTOS después de hacer ejercicio para poder entrar. NO HACER EJERCICIO en la sauna o en la sala de vapor.
- **Altering controls, pouring water on thermostat or rocks, shaving, food and drink (other than water) ARE NOT permitted.** | No se permite alterar los controles, echar agua en el termostato o en las rocas, rasurarse y comer y beber (aparte de agua).
- **No glass containers.** | Prohibidos los contenedores de vidrio.
- **Please remove all personal items after use.** | Por favor retire todos sus artículos personales después de usarse.

Individuals at high risk (pregnant women; individuals taking prescription medicine; those with elevated blood pressure, circulatory deficiencies, diabetes, heart disease, emotional disorders, or history of seizures or epileptic seizures; individuals prone to dizziness or lightheaded episodes; and those under the influence of alcohol or recreational drugs) should be advised not to use the sauna or steam room unless authorized by a physician.

| A las personas con alto riesgo (mujeres embarazadas, personas que toman medicamentos recetados, personas con presión arterial elevada, con deficiencias circulatorias, diabetes, enfermedades del corazón, trastornos emocionales o antecedentes de convulsiones o convulsiones epilépticas, personas expuestas a mareos o aturdimiento, así como aquellas bajo influencia del alcohol o de drogas recreacionales) se les aconseja no utilizar la sauna o la sala del vapor a menos que cuente con la autorización de un médico.



HOT TUB RULES

REGLAMENTO DE TINA DE HIDROMASAJE

The lifeguard has the authority to stop any unsafe behavior, enforce all rules, swim test any swimmer and ask those not in compliance with the policies to leave the pool area. | El salvavidas tiene la autoridad para detener cualquier comportamiento inseguro, hacer cumplir todas las reglas, poner a prueba la capacidad de nadar de cualquier nadador y pedir a aquellos que no cumplan con las reglas que salgan del área de la piscina

Hot Tub: Maximum Temperature: 98°F - 102°F

Tina de hidromasaje: Temperatura máxima 36.7 – 38.9°C

Time Limit: 10 Minutes

Tiempo máximo: 10 minutos

- **Appropriate swim attire is required.** | Se requiere de ropa para nadar apropiada.
- **Shower before using the hot tub.** | Ducharse antes de usar el jacuzzi.
- **Diving or jumping into the hot tub is prohibited.** | Está prohibido realizar clavados o brincar en el jacuzzi .
- **Cell phones are prohibited.** | Están prohibidos los teléfonos celulares.
- **Must be at least 18 years old.** | Debe tener por lo menos con 18 años de edad.
- **Use of body lotions, oils, or suntan lotions is prohibited.** | Está prohibido el uso de lociones corporales, aceites o bronceadores.
- **Members who feel faint or dizzy should exit immediately.** | Los miembros que sientan desmayo o mareo deben salir de inmediato.
- **No supervision of children from inside the hot tub.** | No hay supervisión de los niños dentro del jacuzzi.
- **Use NO MORE THAN 10 MINUTES. Long exposure may result in nausea, dizziness or fainting.** | No USARSE MÁS DE 10 MINUTOS. Una larga exposición puede causar náusea, mareo o desmayo.
- **Due to the high heat, use of the hot tub increases pulse rate and body temperature and changes blood pressure. Individual effects are unpredictable and could be physically hazardous.** | Debido a la alta temperatura, el uso del jacuzzi aumenta el pulso, la temperatura y cambia la presión sanguínea. Las consecuencias a nivel personal son impredecibles y pueden ser físicamente peligrosas.
- **Wait AT LEAST 5 MINUTES after exercising to cool down before entering. DO NOT EXERCISE in the hot tub.** | Espere AL MENOS 5 MINUTOS después de hacer ejercicio para enfriarse y poder entrar. NO HACER EJERCICIO en el jacuzzi.
- **Altering controls, shaving, food and drink (other than water) are not permitted.** | No está permitido alterar los controles, rasurarse, comer y beber (aparte de agua).
- **No glass containers.** | No se permiten los contenedores de vidrio.
- **The hot tub will close for thunder and lightning storms.** | El jacuzzi se cerrará durante relámpagos tormentas eléctricas.

Individuals at high risk (pregnant women; individuals taking prescription medicine; those with elevated blood pressure, circulatory deficiencies, diabetes, heart disease, emotional disorders, or history of seizures or epileptic seizures; individuals prone to dizziness or lightheaded episodes; and those under the influence of alcohol or recreational drugs) should be advised not to use the hot tub unless authorized by a physician. | A las personas con alto riesgo (mujeres embarazadas, personas que toman medicamentos recetados, personas con presión arterial elevada, con deficiencias circulatorias, diabetes, enfermedades del corazón, trastornos emocionales o antecedentes de convulsiones o convulsiones epilépticas, personas expuestas a mareos o aturdimiento, así como aquellas bajo influencia del alcohol o de drogas recreacionales) se les aconseja no utilizar la tina de hidromasaje a menos que cuente la autorización de un médico.



SWIM TESTING

PRUEBA DE NATACIÓN

SWIM SAFELY & HAVE FUN | NADA CON SEGURIDAD Y DIVIÉRTETE

The lifeguard has the authority to stop any unsafe behavior, enforce all rules, swim test any swimmer and ask those not in compliance with the policies to leave the pool area. | El salvavidas tiene la autoridad para detener cualquier comportamiento inseguro, hacer cumplir todas las reglas, probar la capacidad de nado de cualquier nadador y pedir a aquellos que no cumplan con las reglas que salgan del área de la piscina.

YMCA of GREATER RICHMOND SWIM TEST:

- JUMP IN
- TREAD WATER for 15 SECONDS
- SWIM 25 YARDS

PRUEBA DE NATACIÓN DE YMCA de GREATER RICHMOND:

- SALTAR
- PATALEAR EN EL AGUA durante 15 SEGUNDOS
- NADAR 25 YARDAS

- **Children under 12 years old must have their skills evaluated by a lifeguard.** | Los niños menores de 12 años deben ser evaluados por un salvavidas.
- **Children under 11 years old must be supervised by an adult/guardian who is at least 16 years of age.** | Los niños menores de 11 años deben ser supervisados por un adulto/guardián que tenga un mínimo de 16 años.
- **Green Band: Banda verde:**
Jump in, tread water for 15 seconds, and then complete a continuous 25-yard swim in a prone position with forward movement, propellant kick and rhythmic breathing. | Saltar, patear en el agua durante 15 segundos, y luego completar un nado continuo de 25 yardas en posición inclinada con movimiento hacia adelante, propulsar y respirar rítmicamente.
- **Red Band: Banda roja:**
If the swimmer cannot complete, or chooses not to complete, the swim test, he/she must wear a red band and swim in the designated shallow area with an adult/guardian who is in the water within arm's reach at all times. | Si el nadador no puede completar, o elige no completar la prueba de natación, debe utilizar la banda roja y nadar en el área de poco profunda con un adulto/guardián que se encuentre en el agua al alcance en todo momento.
- **Red band swimmers in water greater than armpit depth must wear a life jacket.** | Los nadadores de banda roja en una profundidad de agua mayor que la axila deben usar chaleco salvavidas.
- **Only US Coast Guard approved life jackets are allowed.** | Sólo se permiten los chalecos salvavidas aprobados por la Guardia Costera de los Estados Unidos.