



# 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, patallar en el agua durante 15 segundos, y luego completar un nado continuo de 25 yardas en posición inclinada con movimiento hacia delante, 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.

• **Please see the membership desk after your swim test to return your green swim band and to have your child's test result registered on your child's membership account.** | Por favor, acuda al mostrador de membresías después de la prueba de natación de su hijo para devolver la pulsera verde de natación y para que el resultado de la prueba de su hijo sea registrado en la cuenta de su membresía.

• **Upon your next pool visit, please obtain your child's green band from the membership desk when checking in.** | En su próxima visita a la piscina, por favor obtenga la pulsera verde de su hijo en el mostrador de membresías al registrarse.

• **The lifeguard reserves the right to re-swim test any swimmer regardless of swim band, and will retest those who do not follow this process. All green band swimmers will be required to retest annually.** | El salvavidas se reserva el derecho de realizar una nueva prueba de natación a cualquier nadador, independientemente de la pulsera de natación, y volverá a evaluar a aquellos que no sigan este proceso. Todos los nadadores con pulsera verde deberán ser evaluados nuevamente cada año.

• **Parents and Guardians should be prepared to be in the water, within arm's reach, supervising their children at the pool.** | Los padres y tutores deben estar preparados para estar en el agua, a un brazo de distancia, supervisando a sus hijos en la piscina.

• **Failure to follow swim testing guidelines, and aquatic safety processes; and/or misuse of swim testing bands will result in a suspension/termination of services.** | El incumplimiento de las pautas de las pruebas de natación y de los procesos de seguridad acuática; o el uso indebido de las pulseras de prueba de natación resultará en una suspensión/terminación de servicios.

\* **Thank you for helping us keep children safe in and around the water!** | ¡Gracias por ayudarnos a garantizar la seguridad de los niños en el agua y a su alrededor!