

LAP SWIM ETIQUETTE PROTOCOLO PARA LA NATACIÓN POR VUELTAS



1. Look for a lane with swimmers of your speed. | Busca un carril con nadadores que vayan a tu velocidad.
2. Communicate with swimmers if you wish to join their lane. | Comunícate con los nadadores si deseas incorporarte a su carril.
3. Select or negotiate workout routines complementary to others in the lane. | Elige o ponte de acuerdo para realizar rutinas de entrenamiento complementarias a otras en el carril.
4. Diving is not allowed. | Queda prohibido bucear.

PLEASE REMEMBER | NO OLVIDES QUE:

1. Entering swimmers should allow for swimmers in progress to complete a few laps before expecting them to stop. Swimmers already occupying the lane space have the initial "right-of-way" but not the right to own the lane. | Los nadadores que ingresen deben permitir que aquellos que ya estén nadando completen algunas vueltas antes de esperar que se detengan. Los nadadores que ya ocupen el espacio del carril tienen el "derecho de paso" inicial, pero no a adueñarse del carril.
2. Do not jump into, push off or cross in front of oncoming swimmers. | No debes saltar, empujar o atravesarte en el camino de los nadadores que se acerquen.
3. Do not kick or swing your arms or legs into the path of other swimmers. | No debes obstruir el camino de otros nadadores pateando o balanceando los brazos o piernas.
4. As lanes become available, swimmers that have joined lanes can move into open lanes. | Conforme los carriles queden disponibles, los nadadores que se hayan incorporado a los mismos pueden pasar a los carriles abiertos.
5. The lifeguard reserves the authority to move a swimmer, or walker, to appropriate lanes based on function, ability, and pool space. | El salvavidas se reserva la autoridad de mover a un nadador o caminante a los carriles adecuados conforme a la función, la habilidad y al espacio disponible en la alberca.
6. If you need help finding a place to swim, request the support of a lifeguard and they can help identify which lane will likely open next and/or help you with joining another swimmer. | Si necesitas ayuda para encontrar un lugar para nadar, pídele apoyo a un salvavidas para que te ayude a identificar qué carril es probable que se abra a continuación o a incorporarte al carril de otro nadador.

ETIQUETTE | PROTOCOLO

Circle Swimming: When three or more swimmers share a lane, swimmers should stay to the right-side and swim in a counterclockwise motion. If you need to pass the swimmer in front, tap them on the foot and that swimmer should stop at the end of that length and yield to the faster swimmer. | **Natación en círculo:** cuando tres o más nadadores compartan un carril, estos deberán permanecer en el lado derecho y nadar en sentido contrario a las agujas del reloj. Si necesitas rebasar al nadador de adelante, dale un golpecito en el pie y tendrá que detenerse al final de ese tramo y ceder el paso al nadador más rápido.

Split Lane Swimming: Two swimmers share the lane with one swimming on the right side and the other swimming on the left side of that lane. (Swimmers should not swim on top of the center stripe while swimming any pattern.) | **Natación en carril dividido:** dos nadadores comparten el mismo carril: uno nada en el lado derecho y el otro en el izquierdo. (Los nadadores no deben nadar sobre la franja central mientras se desplacen en cualquier patrón).

Lap Swimming: Continuous swimming/exercise motion from one end of the pool to the other end of the pool. Swimming motion includes stroke swimming, finning, kicking, pulling, jogging, walking with continuous motion. Swimmers may pause at the end of the lane for rest. | **Natación por vueltas:** movimiento continuo de natación/ejercicio de un extremo al otro de la alberca. Los movimientos de natación incluyen brazadas, aleteo, patadas, jalar, trote y caminata con movimiento continuo. Los nadadores pueden hacer una pausa al final del carril para descansar.