



**FOR YOUTH DEVELOPMENT™
FOR HEALTHY LIVING
FOR SOCIAL RESPONSIBILITY**

Pool Schedule/Horario de la Piscina (Aug 1 - Aug 13)

LEWIS AND JOAN PLATT EAST PALO ALTO FAMILY YMCA

Monday	Tuesday	Wednesday	Thursday	Friday	Saturday
Lap Swim (3 lanes) Rec Swim (3 lanes) 9:30 - 10:30 am	Lap Swim (3 lanes) Rec Swim (3 lanes) 9:30 - 10:30 am	Lap Swim (3 lanes) Rec Swim (3 lanes) 9:30 - 10:30 am	Lap Swim (3 lanes) Rec Swim (3 lanes) 9:30 - 10:30 am Adlt LTS 10 - 10:45*	Lap Swim (3 lanes) Rec Swim (3 lanes) 9:30 - 10:30 am	Lap Swim (2 lanes) Swim Less. (4 lanes) 8:30 - 10:45 am
Lap Swim (2 lanes) Y Camp/Rec Swim 10:30 am - 12:15 pm	Lap Swim (2 lanes) Y Camp/Rec Swim 10:30 - 12:15 pm	Lap Swim (2 lanes) Y Camp/Rec Swim 10:30am - 12:15 pm	Lap Swim (2 lanes) Y Camp/Rec Swim 10:30 - 12:15 pm	Lap Swim (2 lanes) Y Camp/Rec Swim 10:30 am - 12:15 pm	Lap Swim (3 lanes) Rec Swim (3 lanes) 11:00 am - 4:00 pm
Lap Swim (2 lanes) Y Camp/Rec Swim 12:15 - 2:30 pm	Lap Swim (2 lanes) Y Camp/Rec Swim 12:15-2:30 pm	Lap Swim (2 lanes) Y Camp/Rec Swim 12:15 - 2:30 pm	Lap Swim (2 lanes) Y Camp/Rec Swim 12:15 - 2:30 pm	Lap Swim (2 lanes) Y Camp/Rec Swim 12:15 - 2:30 pm	
Lap Swim (2 lanes) Y Camp/Rec Swim 2:30 - 3:55 pm	Lap Swim (2 lanes) Y Camp/Rec Swim 2:30 - 3:55 pm	Lap Swim (2 lanes) Y Camp/Rec Swim 2:30 - 3:55 pm	Lap Swim (2 lanes) Y Camp/Rec Swim 2:30 - 3:55 pm	Lap Swim (2 lanes) Y Camp/Rec Swim 2:30 - 3:55 pm	
Lap Swim (2 lanes) Swim Less. (4 lanes) 4:00 - 6:10 pm	Lap Swim (2 lanes) Swim Less. (4 lanes) 4:00 - 6:10 pm	Lap Swim (2 lanes) Swim Less. (4 lanes) 4:00 - 6:10 pm	Lap Swim (2 lanes) Swim Less. (4 lanes) 4:00 - 6:10 pm	Lap Swim (2 lanes) Rec Swim (4 lanes) 4:00 - 6:15 pm	
Lap Swim (2 lanes) Rec Swim (4 lanes) 6:15 - 8:25 pm	Lap Swim (2 lanes) Rec Swim (4 lanes) 6:15 - 8:25 pm	Lap Swim (2 lanes) Rec Swim (4 lanes) 6:15 - 8:25 pm	Lap Swim (2 lanes) Rec Swim (4 lanes) 6:15 - 8:25 pm	Lap Swim (2 lanes) Rec Swim (4 lanes) 6:15 - 7:25 pm	

* Adult LTS - Adult Learn to Swim Clinic - open to all members - free - designed to help non-swimmers learn to move through the water - to una membrecía de natación gain skills for swimming.

*Adultos - Aprenda Nadar - abierto para todo los miembros - gratis - designado para ayudar las personas que no saben nadar aprender como moverse en el agua - para adquirir habilidades de natacion

Swimming Activities

Lap swim - Improve your health, well-being and fitness by swimming back and forth in a lane.
Recreational Swim - Enjoy a fun time in the pool with friends and family. Try activities like water walking, exercising, playing, floating or just relaxing.

Pool Use

No inappropriate behavior, rough housing, or dunking.

Shower immediately before entering the pool. Wear standard swimwear appropriate for a family environment.

Do not wear cotton swimwear. If you wish to wear a cover shirt, use a rash guard or wear a shirt made of nylon or polyester.

Children who are not toilet trained or who are under the age of 3 must wear approved plastic swim diapers.

For everyone's safety, do not run or push people on the deck. Always walk.

Do not jump or dive into shallow water.

Non-swimmers (adults and children) must stay in shallow areas.

Flotation devices must be Coast Guard approved. Inflatables, heavy plastic toys and balls are not permitted.

Children under 8 must be accompanied by a parent or guardian over 18 .

Children under 18 who wish to swim in the deep end of the pool must take a swim test administered by our lifeguard. Ask the lifeguard to test you. To pass the swim test, you must swim the length of the lap pool with your face in the water, breathing when needed, with a calm and confident stroke, and treading water for one minute. You will need to take the swim test each time you visit the pool, if you want to swim in the deep pool.

The lifeguard is here for your comfort and safety. Be sure to respect their authority.

Actividades de Natacion

Nadadas de Ida y Vuelta (Lap Swim) - Esto significa nadando de ida y vuelta.
Natación Recreacional (Rec Swim) - usted puede caminar en la aquí, puede hacer ejercicios, y puede jugar en la aquí. No se puede jugar en bruto.

Uso de la Piscina:

Ningun comportamiento inapropiado o juego bravo

Por favor usa el baño y la ducha con jabón antes de entrar a la piscina. Tienen que usar un traje de Baño estándar para un centro de familia.

Si quieres usar una camisa cubierta no puede ser de algodón. Por favor, usa un protector impetuoso O una camiseta de baloncesto de nylon.

Los bebés y niños pequeños que no estan entrenados a usar el baño necesitan usar pañales de natación

Para la seguridad de todos, siempre camine. Corriendo y empujando puede causar accidentes

Buceo y saltar son peligrosos en nuestra piscina baja. No se puede bucear o saltar.

Los que no saben nadar (adultos y niños) tienen que permanecer en las areas poco profundas

Para la seguridad de su hijo no permitamos dispositivos de flotación-esto también incluye trajes de baño con flotadores construido en el interior

Los niños menores de 8 años deben estar acompañados con un adulto mayor de 18 años

Los niños menores de 18 años que quieren nadar en la parte más profunda de la piscina- deben tomar un examen de natación antes de entrar a la piscina. Para hacer el examen de natación por favor pregúntale a la salvavidas.

Los salvavidas están aquí para su seguridad. Por favor, respete su autoridad

**Pool Open
May 30 - September 5**