

お子様が深海での準備ができているかどうかを確認するために、ライフガードスタッフが注意していること:

バックフロート

- 水中での体の姿勢は水平になります
- 頭は顔だけを露出させて水中に置きます
- 浮いているときの体の動きは最小限です

水泳 フリースタイル クロール

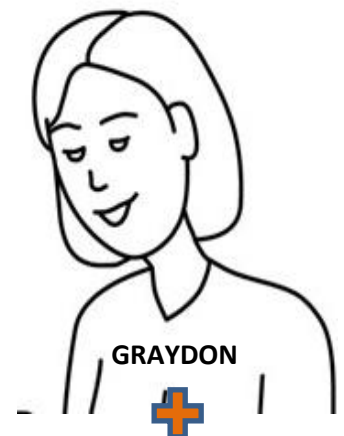
- 水中での体の姿勢は水平になります
- 腕は安定したリズムカルな前進運動で動きます
- 各アームがストロークごとに水をクリアします
- 安定した連続バタ足キック
- 呼吸はロール動作で横向きになり、頭は水から前方に上がりません。
- 呼吸は重くなく、荒々しくもありません
- 水泳は継続的で中断されません

立ち泳ぎ

- 踏み心地も快適でリラックスできる
- 脚はカエル、卵泡立て器、または回転自転車のような動きで動きます
- 腕は連続的な円運動で動きます
- 頭が水面より上にある

私たちはお子様の安全を大切にしています。

グレイドンのライフガードスタッフ



グレイドン深水テスト水泳資格



18歳未満のすべての水泳選手は、グレイドン プールの深い水で泳ぐために水泳テストを受けなければなりません。これには、すべてのダイビングボードエリアとラップレーンが含まれます。検査はスタッフのライフガードによって午後1時から午後5時まで行われます。水泳選手は合格するまで毎日テストを受けることができますが、1日に1回しかテストを受けることはできません。

テストの内容は何ですか？

- ✓水泳選手は10秒間仰向けで浮かねなければなりません
- ✓水泳選手は、12フィートのいかなる自由形クロールで顔を水中に入れ、側方呼吸または競泳平泳ぎで泳ぐ必要があります。
- ✓水泳選手は1分間立ち泳ぎしなければなりません
- ✓水泳選手は、スタンド1までに、顔を水中に入れて横呼吸しながら自由形クロールを泳ぎ、ランプに戻る必要があります。

お子様が深海での準備ができているかどうかを確認するために、ライフガードスタッフが注意していること:

水泳 フリースタイル クロール

- 水中での体の姿勢は水平になります
- 腕は安定したリズムカルな前進運動で動きます
- 各アームがストロークごとに水をクリアします
- 安定した連続バタ足キック
- 呼吸はロール動作で横向きになり、頭は水から前方に上がりません。
- 呼吸は重くなく、荒々しくありません
- 水泳は継続的で中断されません

立ち泳ぎ

- 踏み心地も快適でリラックスできる
- 脚はカエル、卵泡立て器、または回転自転車のような動きで動きます。
- 腕は連続的な円運動で動きます
- 頭が水面より上にある

バックフロート

- 水中での体の姿勢は水平になります
- 頭は顔だけを露出させて水中に置きます
- 浮いているときの体の動きは最小限です



テストを管理する警備員によるすべての決定は最終的なものです。

私たちはお子様の安全を大切にしています。
グレイドンのライフガードスタッフ