



POOL SCHEDULE

BORDER VIEW FAMILY YMCA

NOVEMBER

OPEN/FAMILY SWIM

MONDAY:	12:00PM-4:30PM 6:15PM-8:00PM
TUESDAY:	12:00PM-4:30PM 6:15PM-8:00PM
WEDNESDAY:	12:00PM-4:30PM 6:15PM-8:00PM
THURSDAY:	12:00PM-4:30PM 6:15PM-8:00PM
FRIDAY:	12:00AM-7:00PM
SATURDAY:	12:00PM-3:00PM
SUNDAY:	11:00AM-3:00PM

WATER AEROBICS

MONDAY:	AQUA KICKBOXING: 8:00AM-8:45AM AQUA, BODY, AND MIND 9:00AM-10:00AM
TUESDAY:	AQUA TONE: 8:00AM-9:00AM STRETCH & MOVEMENT: 9:00AM-9:45AM
WEDNESDAY:	AQUA KICKBOXING: 8:00AM-8:45AM
THURSDAY:	AQUA TONE: 8:00AM-9:00AM STRETCH & MOVEMENT: 9:00AM-9:45AM
FRIDAY:	AQUA KICKBOXING 8:00AM-8:45AM 25 participants per class, Must sign-in at the front desk before class

LAP SWIM

MONDAY & WEDNESDAY:	6:00AM-7:45AM	3-4 LANES
	7:45AM-10:00AM	1-2 LANES
	12:00PM-4:45PM	2-3 LANES
	4:45PM-6:00PM	1 LANE
	6:00PM-8:00PM	1-2 LANES
TUESDAY & THURSDAY:	6:00AM-8:00AM	3-4 LANES
	8:00AM-10:00AM	1-2 LANES
	12:00PM-4:45PM	2-3 LANES
	4:45PM-7:00PM	1 LANE
	7:00PM-8:00PM	1-2 LANES
FRIDAY:	6:00AM-7:45AM	3-4 LANES
	7:45AM-10:00AM	1-2 LANES
	12:00PM-4:00PM	1-2 LANES
	4:00PM-5:00PM	1 LANE
	6:00PM-7:00PM	1-2 LANES
SATURDAY:	8:00AM-3:00PM	1-2 LANES
SUNDAY:	11:00AM-3:00PM	1-2 LANES

POOL RULES

- Please remember to wear proper swim attire when entering the pool. No cotton, jeans, t shirts or tank tops are allowed in the water.
- If one long whistle blast is heard, please calmly exit the pool and head toward the locker rooms.
- Please remember to walk at all times. Running on deck is not permitted.
- There is a 1:25 lifeguard to patron ratio. If the ratio is at capacity and no other swimmers may be allowed in the pool.
- We reserve the ramp for those that are handicap. Please do not play on the ramp or the rails.

REGLAS DE LA ALBERCA

- Se debe de usar un traje de baño adecuado. No se permite usar vestimenta de algodón, camisetas, o playeras dentro de la piscina.
- Si se oye un sonido prolongado de silbato, por favor tranquilamente salga de la piscina y dirigirse hacia el vestuario.
- Caminar, No correr. El piso esta resbaloso.
- Debe de haber un salvavidas por cada 25 personas. Si esta proporción es alcanzada y no hay más guardias disponibles, no se administraran pruebas de natación.
- Reservamos la rampa para aquellos que son discapacitados. Por favor, no juequen en la rampa o en las barandillas.

SAFE POOLS HAVE RULES

To ensure the safety of all aquatic participants, YMCA requires that all youth (18 years and under) meet one of the following requirements to enter the pool:

- 4 feet tall
- Parent in the water within arm's reach of 1 child
- Pass swim test (shallow and/or deep)
- Wearing a properly fitted and U.S. Coast Guard approved lifejacket
- Actively participating in Swim Lesson or Program

1. Children 6 years and younger must have an adult in the pool at all times and meet one of the above requirements.
2. Children aged 9-12 must have an adult in the facility and meet one of the above requirements.
3. Children 13 and older may be allowed in pool area without an adult in the facility, must meet one of the requirements above.
4. The down lifeguard (not the one sitting in the chair) is the only one permitted to perform the deep end or shallow end test during Recreational Swim time.
5. Please do not engage in unnecessary conversations with the lifeguards while they are on duty.
6. Rough play, pushing, dunking, piggyback rides or chicken fighting will not be tolerated.
7. Y equipment is reserved for lap swim or instructor use only.
8. Listen and respect the lifeguards. A YMCA lifeguard must be on deck for pool entry.
9. No toys, balls, inner tubes, or floaties of any kind are allowed.
10. Food, candy or chewing gum is not allowed on the pool deck.
11. No glass containers of any kind allowed in or around the pool.
12. Hanging on lane lines, starting blocks and railings is not permitted.
13. Please do not call for help unless it is an emergency. Pretending to be hurt or drowning is not funny and will not be tolerated.
14. Those with long hair must have it pulled back in a ponytail.
15. Please do not hang on the lane lines or the rope.
16. Children may only take a swim test 1 time/day and must take the swim test each day they come.
17. Only US Coast Guard approved PFD's may be worn. If you would like one, you may borrow one at any time.
18. Breath holding activities are not permitted in Y pools.
19. Lanes are intended to be shared by lap swimmers in a "circle swim" manner. Please ask a lifeguard for further explanation.

PISCINAS SEGURAS TIENEN REGLAS

Para garantizar la seguridad de todos los participantes acuáticos, YMCA requiere que todos los jóvenes (18 años y menores) se reúnen los siguientes requisitos para entrar en la piscina:

- 4 pies de altura
- El padre en el agua al alcance del brazo de 1 niño
- Pasar la prueba de natación (en la parte baja y/o profunda)
- El uso de un chaleco salvavidas correctamente ajustado y la Guardia Costera de EE.UU. aprobó
- Participar activamente en una clase o programa de natación.

1. Niños de 6 años y menores deben tener un adulto en la piscina en todo momento y cumplir con uno de los requisitos anteriores.
2. Niños 9-12 años de edad deben tener un adulto en las instalaciones y cumplir con uno de los requisitos anteriores.
3. Los niños de 13 años o más pueden ser permitidos en la zona de la piscina sin un adulto en la instalación, deberán cumplir con uno de los requisitos anteriores.
4. El salvavidas que no está en la silla es el único autorizado a dar la prueba superficial profunda final, durante el tiempo recreativo de natación.
5. Por favor no participar en conversaciones innecesarias con el salvavidas mientras estén en servicio.
6. El juego rudo, empujar, mojar, a cuestras paseos o peleas no serán tolerado.
7. Equipo de la YMCA está reservado para nadar de vuelta o solo para uso en clases de natación.
8. Por favor escuchen y respetan a los salvavidas. Un Salvavidas del YMCA debe estar presente para entrar en la alberca.
9. No se permite juguetes, pelotas, anillo flotante inflable, o flotadores de cualquier tipo.
10. Alimentos, dulces o goma de mascar no está permitido en la plataforma de la piscina/Alberca.
11. No se permite contenedores de vidrio de cualquier tipo permitido en o alrededor de la piscina.
12. No está permitido de colgarse en las líneas de carril, parrilla de salida y barandas.
13. Por favor no pida ayuda al menos que sea una emergencia. Fingir estar lastimado o ahogándose no es gracioso y no será tolerado.
14. Aquellos que tengan el cabello largo lo tendrán que tener recogido.
15. Favor no colgarse en las líneas de los carriles o en las cuerdas.
16. Los niños solo pueden tomar la prueba de natación una vez por día, y tienen que tomar la prueba cada día que vengan.
17. Solo se permite el uso de salvavidas aprobados por la Guardia Costera. Si usted quiere le ofrecemos uno en cualquier momento
18. Prohibidas actividades de contener la respiración bajo el agua por largo tiempo.
19. Los carriles están destinadas a ser compartida por los nadadores de una manera "círculo de natación." Para más información/explicaciones, por favor de consultar a uno de los salvavidas.