

ウォーミングアップ時のレーン使用方法について

朝のウォーミングアップ時、混雑状況によっては利用制限を設ける場合がございますので、あらかじめご了承ください。

1. 下図の通り、男女別専用レーンを設けます。
2. 練習道具はキックボード、ブルブイ、スノーケル以外の使用を禁止します。
3. 飛び込みはメインプール公式スタート練習、アッププールの指定レーンのみ許可します。
4. アップを開始する前は、必ずシャワーを浴びてください。
5. レーンロープに乗らないでください。
6. 練習は必ずコーチがついて行ってください。
7. 水質保全のため、スイミングキャップの着用にご協力ください。

1. 朝の更衣室混雑緩和のため、来場時には出来るだけ(練習)水着を着用してご来場ください。
(更衣室を使用せず、速やかにアップを開始するため)
2. 脱衣した服(マスクを含む)は全て脱衣袋に入れて管理してください。
※更衣室を使用する場合は、全て袋に入れてロッカーに収納してください。
3. 脱衣後(マスクを外した後)は、必要な場合を除き、会話・発声しないでください。
4. プールサイド、プール内では人との間隔を出来るだけ1m以上あけましょう。

メインプール……8:00 ~ 8:25/12:40 ~ 13:00
 アッププール (3.3m)…… 8:00 ~ 競技終了まで
 サブプール……8:00 ~ 競技終了まで



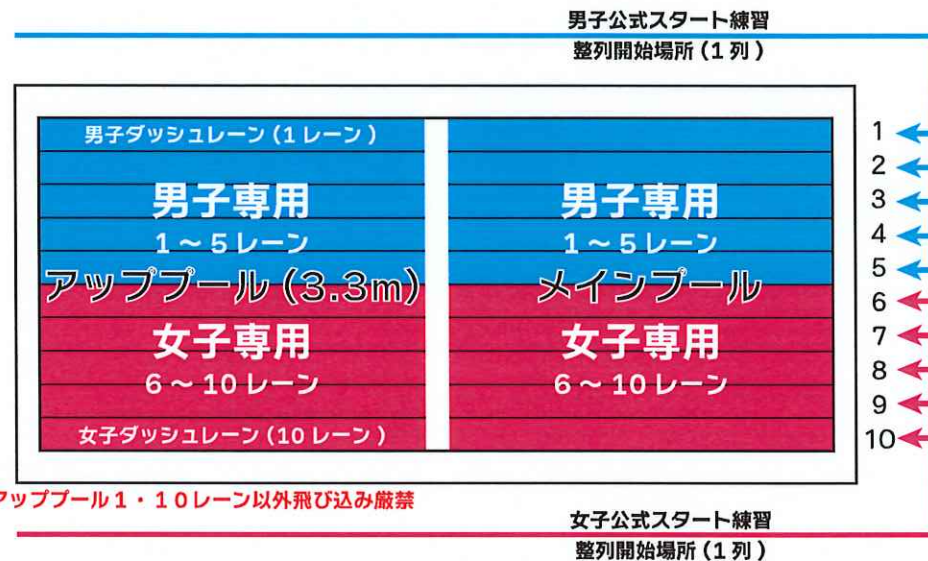
アッププール1・10レーン以外飛び込み厳禁 メインプール公式スタート練習以外飛び込み厳禁



サブプール飛び込み厳禁

公式スタート練習

メインプール……8:25 ~ 8:50/13:00 ~ 13:20



アッププール1・10レーン以外飛び込み厳禁

お昼休憩中のメインプールもアップ可能です。
 レーン使用方法等は当日の状況により変更する場合がございますので、会場内の案内表示や競技役員・運営スタッフの指示に従ってください。
 皆様のご協力をお願いいたします。