

第2回北九州 OPEN水泳大会

ウォーミングアップ(公式スタート) レーン使用方法 (7:30~8:30)

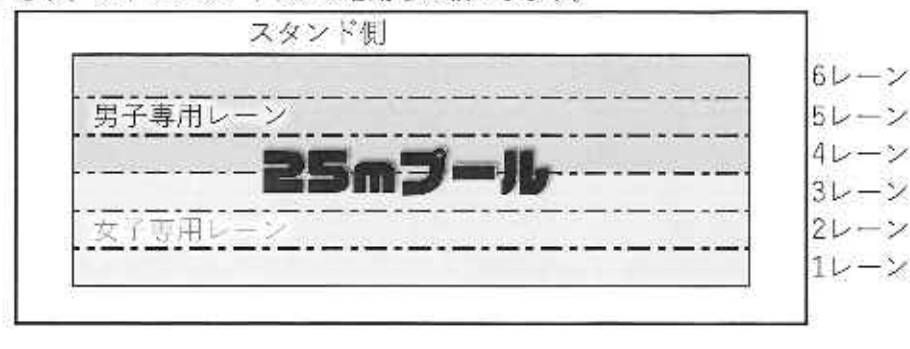
ウォーミングアップ(50mプール・7:30~8:30)

1. 下の図の通り、1~4レーンを男子専用・5~8レーンを女子専用とします。
2. 練習道具は、キックボード・プルブイ・シュノーケルのみとします。
3. 飛び込みは、ダッシュレーンをお願いします。
4. レーンロープには、乗らないでください。
5. 練習は、必ずコーチがついて行ってください。



ウォーミングアップ(25mプール・7:30~競技終了)

1. 下の図の通り、1~3レーンを女子専用、4~6レーンを男子専用とします。
2. 練習道具は、キックボード・プルブイ・シュノーケルのみとします。
3. 飛び込みは、禁止とします。
4. アップ時は、必ずシャワーを浴びてください。
5. 必ず、スイミングキャップの着用をお願いします。



※ 密集を避ける為のご協力をお願いいたします。

- ① 公式スタート練習中は、会話を避けましょう。
- ② 前の人との間隔を空けましょう。

公式スタート練習(50mプール・8:00~8:30)

- ★ 1レーンを男子専用、8レーンを女子専用とします。
- ★ 前の選手との間隔を1m以上空け、会話を行わず並んでください。
- ★ スタートしたら、最後まで泳ぎ、横から上がってください。

