



## YMCA of Greater Charlotte

# SWIMMING SKILLS ASSESSMENT

The YMCA of Greater Charlotte is committed to providing a safe and enjoyable pool experience for all. All children 12 and under must participate in a swimming skills assessment and will be provided a green, yellow or no swim band. These bands assist our certified lifeguards in keeping our inexperienced swimmers safe.

## NON-SWIMMERS (no swim band)

Children who cannot demonstrate the required skills in the assessment (listed below) or children who do not wish to participate in the assessment will be classified as a non-swimmer and will not be given a swim band.



- Non-swimmers ages 5 years or younger must be accompanied in the swimming pool/splash park by an adult (16 years or older) within arm's reach.
- Non-swimmers ages 6-12 years must remain in the designated areas, wear a Coast Guard approved lifejacket and be actively supervised by an adult or be within arm's reach of an adult.
- Non-Swimmers are limited to designated areas (areas vary depending on the Y)
- One adult can be responsible for no more than 2 non-swimmers not wearing lifejackets.

## THE ASSESSMENT

1. Swimmer demonstrates a horizontal floating position on their back for 3-5 seconds.
  - Swimmer must then stand up regaining a vertical position on their own.
2. Swimmer demonstrates a horizontal floating position on their front for 3-5 seconds.
  - Swimmer must then stand up regaining a vertical position on their own.
3. Swimmer demonstrates 15ft. of any forward stroke on their stomach without assistance and without resting.
4. Swimmer continues to swim the entire length of the pool (25 yards) unassisted and without resting. Swimmer maintains a horizontal body position.
5. Plunge – Swimmer jumps into water that is over their head and easily returns to the surface. Each facility has different pool depths-swimmers may be asked to repeat swim assessment depending on the facility.
6. Tread – Swimmer must tread water for one minute while keeping their ears and face above water.

Skills 1-3 constitute a yellow swim band. Limited to use designated shallow areas. Able to use slides with drop of 3 ½ ft. or less.

Skills 4-6 constitute a green swim band. Able to use all designated areas of the pool including slides.

## GUIDELINES

- Once a swimmer is issued a swim band it is their responsibility to bring it back with them during each visit.
- When a swimmer moves from a yellow to a green band they may trade in their band at no cost.
- If a band is misplaced or forgotten, replacement bands are available at the Member Services Desk for \$1.00.
- Lending or trading bands is against our YMCA Code of Conduct.
- Lifeguards will gladly conduct up to two swim assessments per child per day.



## EVALUACIÓN DE LA DESTREZA EN NATACIÓN

La YMCA del área metropolitana de Charlotte tiene el compromiso de proporcionar a todos una experiencia segura y agradable en la piscina. Todos los niños de 12 años o menos deben participar en la evaluación de la destreza en natación y recibirán una cinta de natación verde o amarilla o ninguna cinta. Estas cintas ayudan a nuestros salvavidas certificados a velar por la seguridad de nuestros nadadores no experimentados.

### NO NADADORES (sin cinta de natación)

Los niños que no puedan demostrar las destrezas necesarias en la evaluación (indicadas a continuación) o los que no deseen participar serán clasificados como no nadadores y no recibirán ninguna cinta de natación.



- Los no nadadores de 5 años o menos deben estar acompañados por un adulto (16 años o más), en la piscina y en el parque acuático (splash park). El adulto los mantendrá al alcance de los brazos.
- Los no nadadores de 6 a 12 años deben mantenerse en las áreas designadas, deben usar un chaleco salvavidas aprobado por la Guardia Costera y deben estar supervisados activamente por un adulto o mantenerse al alcance de los brazos de este.
- Los no nadadores no pueden nadar fuera de las áreas designadas (las áreas varían dependiendo de la Y).
- Un adulto solo puede ser responsable de un máximo de 2 no nadadores que no usen chalecos salvavidas.

Tener las destrezas 1 a 3 otorga la cinta amarilla. Solo se puede nadar en las áreas designadas poco profundas. Permite el uso de toboganes de 3,5 pies de altura sobre el agua o menos.

Tener las destrezas 4 a 6 otorga la cinta verde. Permite usar todas las áreas designadas de la piscina, incluyendo los toboganes.

### EVALUACIÓN

1. El nadador demuestra poder mantener una posición de flotación horizontal boca arriba de 3 a 5 segundos.
  - Luego el nadador debe volver a la posición vertical sin ayuda.
2. El nadador demuestra poder mantener una posición de flotación horizontal boca abajo de 3 a 5 segundos.
  - Luego el nadador debe volver a la posición vertical sin ayuda.
3. El nadador demuestra poder nadar 15 pies en cualquier estilo de avance boca abajo, sin ayuda y sin descanso.
4. El nadador puede nadar todo el largo de la piscina (25 yardas), sin ayuda y sin descanso. El nadador puede mantener una posición de flotación horizontal.
5. Zambullida: el nadador se lanza al agua, que tiene una profundidad en que no hace pie, y regresa fácilmente a la superficie. Cada centro tiene piscinas con diferentes profundidades; según el centro, se le podría pedir a los nadadores que repitan la evaluación de natación.
6. Mantenerse a flote: el nadador debe intentar mantenerse a flote durante un minuto con las orejas y la cara encima del agua.

### DIRECTRICES

- Una vez que recibe una cinta de natación, es la responsabilidad del nadador llevarla consigo a cada visita.
- Cuando pasa de una cinta amarilla a una cinta verde, el nadador obtiene la nueva cinta gratuitamente.
- Si una cinta se pierde o se olvida, hay cintas de repuesto disponibles en el centro de servicios para miembros por el precio de USD 1.
- Prestar o intercambiar cintas viola el código de conducta de la YMCA.
- Los salvavidas gustosamente realizarán un máximo de dos evaluaciones de natación diarias por hijo.