

108本チャレンジ！ ルール

ルール説明 9:20~9:30 (電光掲示板側)

1	絶対に無理せずに楽しく泳ぎましょう(^ ^)
2	水分補給をこまめにしましょう(足がつる原因は水分不足です)
3	お休みするときはプールから上がり、2本抜いてください 戻るときは、自分の順番に戻ります(後ろの方は順番を詰めない)
4	サークル1分15秒、前後の間隔5秒 1セット12本、9セットで108本(セット間2分、前半5セット+後半4セット)
5	10:48~11:00まではトイレ休憩&レーンを移動します(この間は泳げません)
6	アイテム(フィン・ビート板・プルブイなど)は手前に1人1つ置けます
7	使わないアイテムは少し遠めに置いてください(セット間で取りに行きます)
8	泳ぐ順番はエントリータイムを元に決めています。 当日の前後の方と話して調整してください。セット間で相談しましょう。
9	撮影は禁止です(今回はプールを貸し切っていないので)
10	108本終了後は、流れ解散です 忘れ物は当日処分致します(必ず確認してお帰りください)
*	以下のような場合は、泳ぐのを中止とさせていただきます 体調が悪そうな場合、サークルアウトしそうな場合(最後の泳者が反対側の先頭に追い付かれた場合)、 周りに迷惑を掛けているように見えた場合など