

## しょうしゅう 招集

- ① 名前を呼ばれたら数字の書いてあるテープの上に並ぶ。
- ② 出発の合図で前のテープまで進む。
- ③ 脱衣した荷物は袋に入れ、自レーンまで持って行く。
- ④ 計時員にレーンの確認をする。
- ⑤ レース後は持ち物を確認をする。

## ちゅういじこう 注意事項

- ① 強くタッチする(ライトタッチは失格)

## すいちゅうたいき たいすいほうほう 水中待機・退水方法

- ① レース後タッチ板から1メートル以上離れレーンロープにつかまる
- ② 次レース出発後すみやかに  
0～4レーンは0レーン側  
5から9レーンは9レーン側  
タッチ板から離れレーンロープの下をくぐって退水する

