

Nadador I

Complete el nivel 1 de Natación de la Cruz Roja–Exploración acuática o lo siguiente:

1. Aprender 7 reglas de seguridad para nadadores.
2. Sumergir su rostro bajo agua por 3 segundos.
3. Experimentar flotabilidad. Rebotar de arriba hacia abajo en agua al nivel de la cintura, manteniendo una posición erguida por 10 rebotes.
4. Demostrar flotar con soporte de frente y de espaldas.
5. Demostrar cómo sacar burbujas al soplar.
6. Entrar al agua y salir del agua independientemente al utilizar una escalera, la rampa, las escaleras o un lado de la piscina.
7. Caminar 4.5 metros en una profundidad a la altura del pecho manteniendo el equilibrio o avanzar 4.5 metros al lado de la piscina manteniendo contacto con la pared.
8. Demostrar cómo patear de frente y de espaldas.
9. Caminar 4.5 metros en aguas en una profundidad a la altura del pecho utilizando brazadas alternativas.
10. Discutir la importancia de seguir las reglas.
11. Discutir el papel del personal de seguridad y los de los servicios médicos de emergencia.
12. Demostrar cómo alcanzar medios de ayuda sin equipo.
13. Demostrar cómo aliviar un calambre.
14. Demostrar cómo utilizar un chaleco de salvavidas en el mostrador y entrar a las aguas pocas profundas.



Ayuda

La meta es introducir a los niños al agua y ayudarlos a vencer cualquier temor que puedan tener.

1. No nadar sin que haya un adulto presente. No correr cerca del agua. No zambullir a otra persona. No empujar a otra persona. No jugar en el agua cuando le cubre la cabeza hasta que pueda nadar. No dependa de aparatos para flotar; aprenda a nadar. No se tire al agua sin saber si es seguro.
2. Junto con los niños jueguen al agacharse en el agua y contener la respiración. Quizá deben practicarlos primero fuera del agua.
3. Enseñe a los niños a tirarse al agua en forma segura después de revisar que no haya piedras, ni otros nadadores en el área, etc.
4. Practiquen juegos en el agua salpicando agua sobre los niños sin que se asusten.
5. Muéstreles cómo sostenerse a la orilla de la piscina/alberca mientras preparan o desarrollan movimientos de las piernas adecuados y fuertes.
6. Muéstreles cómo empujarse, contener la respiración y mover las piernas bajo el agua.
7. Enséñeles reglas de seguridad de dónde y cuándo es seguro nadar: nunca sin que haya un adulto presente; no cuando hay tormenta; nunca tirarse al agua sin revisar el área primero; sólo en piscinas, lagos y ríos limpios donde sea seguro nadar y donde tengan permiso para nadar, etc.