



Nombre del Conquistador

## Natación I

Recibir el Nivel III del curso de adiestramiento de brazada de la Cruz Roja Americana o el certificado YMCA en natación para principiantes o su equivalente o pasar los siguientes requisitos:

- 1. Mantener la respiración. Tomar una respiración para mantener la respiración con el rostro totalmente sumergido, por al menos diez segundos.
- 2. Respiración rítmica. Alternativamente inhalar por la boca por encima de la superficie y exhalar por la boca y la nariz, con la cabeza completamente sumergida, diez veces de manera rítmica y continua.
- 3. Flotación en la posición prona. En aguas cuya profundidad llegue a la cintura póngase boca abajo en el agua y regrese a pie sin ayuda o apoyo.
- 4. Desplazarse en posición prona. Empujarse boca abajo en aguas cuya profundidad llegue a la cintura en la posición prona, desplazarse una distancia de al menos dos longitudes de su cuerpo y volver a la posición de pie.
- 5. Flotar en posición supina. Asumir una posición supina flotando boca arriba, en aguas cuya profundidad llegue a la cintura, mantener la posición con la cara por encima del agua durante al menos diez segundos y volver a una posición de pie sin ayuda.
- 6. Desplazarse en posición supina. En aguas cuya profundidad llegue a la cintura, con los brazos a los lados, sentarse, empujarse, desplazarse una distancia de al menos una longitud del cuerpo y volver a la posición de pie con confianza y de manera fácil.
- 7. Deslizarse de frente con patada. En aguas cuya profundidad llegue a la cintura, desplazarse en posición prona, hacer la patada de principiantes de manera suave y sin prisa y patear por una distancia de tres veces el tamaño del cuerpo antes de colocarse en la posición de pie.
- 8. Deslizarse de espalda con patada. En aguas cuya profundidad llegue a la cintura, desplazarse de espalda usando la patada de principiantes, una distancia de tres veces el tamaño del cuerpo y recuperar la posición de pie con facilidad.
- 9. Brazada. (Brazada humana o nado estilo perro)- En aguas cuya profundidad llegue a la cintura asumir una posición prona con la cara sumergida y con las piernas patear suavemente, hacer la brazada en serie, jalar y recuperar los brazos y avanzar de ese modo.

- ❑ 10. Brazada en posición supina. En aguas cuya profundidad llegue a la cintura empezar a desplazarse de espalda y propulsarse a si mismo utilizando el método de las aletas.
- ❑ 11. Combinar brazadas de frente. En aguas cuya profundidad sea del alto de la persona, nadar de manera coordinada utilizando la brazada de principiante continuamente por una distancia de 20 a 25 yardas (18.3 a 22.9 metros).
- ❑ 12. Combinar brazadas de espalda. En aguas cuya profundidad sea del alto de la persona nadar una distancia mínima de diez yardas (9.1 metros) cómodamente y usar el aleteo y en combinación con la patada de principiante “*flutter kick*”.
- ❑ 13. Cambio de dirección. En aguas cuya profundidad sea del alto de la persona comenzar a nadar con la brazada de principiante en posición prona y en la brazada, hacer un giro brusco en ángulo recto hacia la derecha. Repita la prueba haciendo un giro a la izquierda. Por último, demostrar capacidad para hacer un giro completo.
- ❑ 14. Dar vuelta. Iniciar la natación en aguas cuya profundidad llegue al pecho. A partir de la posición de frente en la natación, dar vuelta en la espalda y permanecer allí flotando inmóvil o descansar flotando, luego reanudar la posición de la natación y continúe nadando.
- ❑ 15. Fuera de nivel. Caminar dentro del agua hasta que ésta le llegue al cuello, luego gire y vea el agua poco profunda. Con un mínimo de empuje desde el fondo, nadar hasta que la profundidad de agua le llegue a la cintura antes de ponerse de pie.
- ❑ 16. Flotación de supervivencia. En aguas cuya profundidad llegue a la cabeza; asumir la posición de descanso con el cuerpo vertical en el agua y la cara también en el agua; por el movimiento de los brazos y las piernas, levantar la cabeza fuera del agua; inhalar y exhalar, y reanudar la posición de descanso.
- ❑ 17. Saltar de pie en aguas de profundidad a la cintura. Esta prueba debe terminar con un desplazamiento, patada de desplazamiento, o la brazada combinada de principiante.
- ❑ 18. Saltar en aguas profundas, nivelar y nadar.
- ❑ 19. Clavado de cabeza. Esta prueba debe hacerse desde una sólida plataforma de baja elevación sobre agua cuya profundidad llegue al cuello. Debe finalizar emergiendo y nadando un poco a lo largo de la superficie.
- ❑ 20. Saltar en aguas profundas, nivelarse y nadar 15 yardas (13.7 metros). Sin detenerse o tocar el fondo, dar la vuelta y nadar de regreso al punto de partida.

- 21. Hacer un clavado de cabeza sencillo de un muelle o cubierta, nivelar y nadar 15 yardas (13.7 metros), dar la vuelta y empezar a nadar hacia atrás. A mitad del camino, colocarse en posición supina y descansar, ya sea inmóvil o con suaves movimientos de remo durante 15 segundos. Girar de nuevo a la posición de natación de frente y nadar al punto de partida.
- 22. En tierra, demostrar la forma correcta de poner un dispositivo personal de flotación.
- 23. Mostrar cómo calmar un calambre desde una posición de flotación de supervivencia con la profundidad del agua al nivel del cuello y progresar a aguas profundas.
- 24. Desde una cubierta o un muelle hacer un rescate de extensión de brazo y pierna. Hacer un rescate de extensión utilizando un palo/poste, toalla o camiseta.
- 25. Demostrar la respiración artificial.
- 26. Conocer las causas y los métodos para la prevención de accidentes que pueden ocurrir en el agua o cerca del agua.

Causas

Prevención

_____	_____
_____	_____
_____	_____
_____	_____
_____	_____
_____	_____

## Cuadro del instructor de Natación I

										<b>NOMBRE</b>
										Mantener la respiración
										Respiración rítmica
										Flotación prona
										Desplazarse en prona
										Flotación supina
										Desplazarse en supina
										Deslizarse de frente con patada
										Deslizarse de espalda con patada
										Brazada
										Brazada en posición supina
										Combinar brazadas de frente
										Combinar brazadas de espalda
										Cambio de dirección
										Dar vuelta
										Fuera de nivel
										Flotación de supervivencia
										Salto de pie en aguas a la cintura
										Salto, nivelar, nadar
										Clavado de cabeza
										Saltar, nadar, girar y nadar
										Nadar, girar, nadar de espalda
										Ponerse dispositivo de flotación
										Calmar un calambre
										Rescate de extensión
										Respiración artificial

## Natación I avanzada

---

Recibir el Nivel IV del curso del Desarrollo de la brazada de la Cruz Roja Americana o el certificado YMCA en natación para principiantes avanzados o su equivalente o pasar los siguientes requisitos:

- 1. Balancear. Practicar balancear (cabeza) en aguas cuya profundidad llegue al cuello antes de ir a aguas profundas. Demostrar balancear en aguas profundas con un ritmo determinado, inhalar cuando la boca sale del agua y exhalar cuando la cabeza va debajo del agua.
  - 2. Control de la respiración. Estar en aguas cuya profundidad llegue al pecho y demostrar la respiración rítmica, a razón de 24 a 26 veces en dos minutos.
  - 3. Natación en el lugar. Permanecer a flote en una zona confinada (dentro de ocho pies (2.4 metros) de circunferencia) mediante el uso de la brazada humana modificada por un período de un minuto.
  - 4. Cambio de posiciones. Cambiar de una posición de natación prona a una posición vertical y luego a una posición supina. Cambiar de una posición supina a una vertical y luego a una posición prona.
  - 5. Nado de estilo espalda elemental. Nadar 25 yardas (22.9 metros) utilizando la brazada elemental de espalda.
  - 6. Brazada crol (libre). Nadar 25 yardas (22.9 metros) utilizando el estilo crol.
  - 7. Brazada de supervivencia. Nadar 25 yardas (22.9 metros), utilizando la brazada de supervivencia.
  - 8. El uso de dispositivos personales de flotación. Saltar en el agua desde una cubierta o un muelle, mientras lleva un dispositivo personal de flotación. Mostrar cómo sentirse cómodo, mientras está en la posición prona, vertical, y supina. Cada posición debe ser mantenida por lo menos un minuto. Usar un cojín para apoyar correctamente el cuerpo en el agua.\*
  - 9. Flotación de supervivencia. En aguas cuya profundidad llegue a la cabeza, hacer una flotación de supervivencia durante dos minutos.
  - 10. Saber cómo liberarse de un calambre, mientras que está en aguas profundas.
- 
-

- 11. Técnica de rescate. Demostrar un rescate que implique el uso de un palo para alcanzar a alguien y una que implique el uso de un artículo de ropa.
- 12. Prueba combinada. Sumergirse en aguas profundas de una cubierta o un muelle, nadar un mínimo de tres longitudes el largo de su cuerpo por debajo de la superficie, llegar a la superficie, y permanecer a flote en un espacio de 20 yardas (18.3 metros) utilizando la brazada elemental de espalda o la brazada crol.
- 13. Conocer las causas y los métodos para la prevención de accidentes que pueden ocurrir dentro del agua o cerca del agua.

Accidentes	Causas	Prevención

- 14. Demostrar la respiración artificial.

\* **Nota:** Cualquier dispositivo personal de flotación aprobado por el guardacostas puede ser utilizado.

**Nota:** Todos los participantes deben usar chalecos salvavidas.

**Cuadro del instructor de Natación I avanzada**

<b>NOMBRE</b>											
											Balancear
											Control de la respiración
											Natación en el lugar
											Cambio de posiciones
											Nado de espalda elemental
											Brazada crol
											Brazada de supervivencia
											Dispositivo personal de flotación
											Flotación de supervivencia
											Liberarse de un calambre
											Técnica de rescate
											Prueba combinada
											Prevención de accidentes
											Respiración artificial