

Nadador I

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

1. Aprenda siete reglas de seguridad para nadadores.
2. Sumerja su rostro bajo agua por tres segundos.
3. Experimente flotabilidad. Rebote de arriba hacia abajo en agua al nivel de la cintura, manteniendo una posición erguida por diez rebotes.
4. Demuestre flotar con soporte de frente y de espaldas.
5. Demuestre cómo sacar burbujas al soplar.
6. Entre al agua y salga del agua independientemente al utilizar una escalera, la rampa, las escaleras, o un lado de la piscina.
7. Camine cinco yardas en una profundidad a la altura del pecho manteniendo el equilibrio, o avanzar cinco yardas alado de la piscina manteniendo contacto con la pared.
8. Demuestre como patear de frente y de espaldas.
9. Camine cinco yardas en aguas en una profundidad a la altura del pecho utilizando brazadas alternativas.
10. Discuta la importancia de seguir las reglas.
11. Discuta el rol del personal de seguridad y los EMS (Servicios médicos de emergencia).
12. Demuestre como alcanzar medios de ayuda sin equipo.
13. Demuestre como aliviar un calambre.
14. Demuestre como utilizar un chaleco de salvavidas en el mostrador y entre a las aguas poco 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 practicarlo 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.

(continued on next page)

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.
8. Recursos de texto: El Manual del Instructor de la Cruz Roja Americana, o contactar a la Cruz Roja canadiense y la Sociedad de Salvavidas para los requisitos equivalentes.

Recursos

- redcross.org
- redcross.ca