

Nadador II

Complete el nivel 2 de Natación de la Cruz Roja-Destrezas primarias o lo siguiente:

1. Completar y recibir la especialidad de Nadador I.
2. Sostener su respiración y sumergir su cabeza completamente por 3 segundos.
3. Sumergir y retirar objetos en aguas de profundidad de la altura del pecho.
4. Explorar las aguas profundas con apoyo.
5. Flotar en posición prona o deslizarse sin apoyo por 5 segundos y recobra la posición de pie.
6. Flotar en posición supina o deslizarse sin apoyo por 5 segundos y recobrar la posición de pie.
7. Demostrar cómo nivelarse desde una posición vertical.
8. Respiración rítmica con o sin apoyo (rebotar 10 veces)
9. Dar varios pasos a un lado en aguas de profundidad de la altura del pecho y recobrar la posición vertical.
10. Salir desde un lado de la piscina.
11. Hacer patadas tipo flutter de frente o de espaldas.
12. Demostrar brazadas rápidas de espaldas.
13. Demostrar la acción de la brazada de arrastre de espaldas.
14. Demostrar brazadas combinadas de frente, utilizando patadas y alternando con acción de brazos, por 4.5 metros.
15. Demostrar brazadas combinadas de espaldas, utilizando patadas y alternando con acción de brazos, por 4.5 metros.
16. Demostrar voltearse de frente a espaldas y de espaldas al frente.
17. Ponerse un chaleco salvavidas en aguas pocas profundas y flotar por un minuto con la posición viendo hacia arriba.
18. Demostrar alcanzar y extender ayuda desde afuera de la piscina.
19. Demostrar cómo ayudar a un nadador fuera del agua a una posición de pie.
20. Familiarizarse con la respiración de rescate.



Ayuda

1. Anime a los niños para terminar ambas especialidades de nadador y prepararse para participar en Natación de Principiantes usando instrucciones de la Cruz Roja o su equivalente.
2. Haga énfasis en que la seguridad es muy importante: No correr, ni empujar; no tirarse al agua sin saber si es seguro y que no hay piedras, etc.; no nadar durante una tormenta; no nadar a menos que un adulto esté presente; no depender de un aparato para flotar por seguridad.
3. Practique con los niños para que aprendan a flotar sin temor.
4. Deben practicar el contener la respiración y flotar con la cara hacia abajo, salir para respirar y seguir flotando.
5. Coloque 2 piedras sin puntas agudas en el fondo del agua. Haga que cada niño recoja las piedras del fondo.
6. Jueguen a la pelota en el agua para que los niños se diviertan mientras aprenden a

perder el miedo al agua.

- 7.** Además de usted u otros aparatos normales de seguridad, hay 3 cosas que podría hacer para ayudar a una persona que se está ahogando: correr en busca de ayuda, alcanzarlos con una vara o palo largo para que se agarren, lanzarles una cuerda, etc.
- 8.** Enséñeles movimientos de piernas adecuados, y brazadas. Un video o libro de natación de la Cruz Roja sería de ayuda. Sea entusiasta con el deseo de los Aventureros de lograr su objetivo.