

Natación I



1. Aprende de memoria siete reglas de seguridad que deben tener en cuenta los nadadores, y recítalas.
2. Deja de respirar y mete la cabeza debajo del agua por cinco segundos.
3. Haz una demostración acerca de cómo saltar adecuadamente en una piscina con no más de 1 mt de agua.
4. Juega con tus amigos un juego acuático en aguas poco profundas.
5. Dirígete al extremo de la piscina y demuestra que sabes impulsarte con los pies como corresponde.
6. Demuestra tu habilidad para:
 - a. Nadar de espaldas
 - b. Nadar debajo del agua.
7. Dinos cuándo y dónde es posible nadar con seguridad.



Ayuda

1.
 - a. No nadar nunca si no hay un adulto presente.
 - b. No correr en la piscina cerca de los bordes.
 - c. Nunca hay que sumergir en el agua a nadie.
 - d. Nunca hay que tirar al agua a nadie.
 - e. No hay que meterse nunca al agua si ésta sobrepasa tu cabeza, hasta que estés en condiciones de nadar bien.
 - f. No te acostumbres a usar flotadores o cosas semejantes; aprende a nadar.
 - g. Nunca te metas al agua a menos que estés seguro de que lo puedes hacer sin correr peligro.
2. Junto con los aventureros, juegue a no respirar y meter la cabeza debajo del agua. Es posible que convenga ensayar la retención de la respiración fuera del agua primero.
3. Enséñeles a saltar dentro del agua con seguridad, es decir, una vez que no haya nadadores por las inmediaciones.
4. Juegue con los aventureros de manera que se salpique agua, pero sin que ellos se asusten.
5. Enséñeles a apoyarse correctamente en el borde de la piscina para darse impulso con un golpe vigoroso.
6. Haga primero una demostración para los que no saben nadar. Supervise después sus intentos. No permita nunca que los que no saben nadar intenten hacer esto solos. Enséñeles a salir del agua, dejar de respirar y mover los pies debajo del agua.
7. Enséñeles reglas acerca de cuándo y dónde nadar con seguridad. Por ejemplo, nunca deberían nadar si no hay un adulto presente; tampoco deben nadar en medio de una tormenta; nunca deben zambullirse sin asegurarse de que se lo puede hacer sin peligro; deben nadar solamente en lagunas, lagos y ríos con agua limpia, donde es seguro hacerlo, y después de haber conseguido el permiso correspondiente, etc.