



Nombre del Conquistador _____

Seguridad Básica en el Agua

- 1. Entrar y salir del agua sin ayuda.
Fecha completada _____
- 2. Aguantar la respiración y sumergir la cara completamente por 5 segundos.
Fecha completada _____
- 3. Inhalar alternativamente con la boca sobre la superficie del agua y hacer burbujas con la boca/nariz, con la cara sumergida completamente, 7 veces rítmicamente y continuamente.
Fecha completada _____
- 4. Abrir los ojos debajo del agua y recuperar objetos sumergidos 2 veces.
Fecha completada _____
- 5. Flotar en la posición supina, boca arriba, por 5 segundos.
Fecha completada _____
- 6. Desplazarse en la posición supina a una distancia de al menos 2 longitudes del cuerpo.
Fecha completada _____
- 7. Flotar en la posición prona, boca abajo, por 15 segundos.
Fecha completada _____
- 8. Aguantarse de la orilla de la piscina y patear con los pies por 20 segundos.
Fecha completada _____
- 9. Usar movimientos de los brazos y las piernas y nadar 5 longitudes del cuerpo.
Fecha completada _____
- 10. Aprender cómo ponerse un chaleco salvavidas y flota por 30 segundos.
Fecha completada _____

- ❑ **11. Demostrar seguridad en el agua:**
 - a.** Saber cómo llamar por ayuda en caso de una emergencia
 - b.** Saber cómo aliviar un calambre
 - c.** Demostrar la ayuda por medio del alcance
 - d.** Aprender al menos 10 normas de seguridad cuando está alrededor de agua