

Nadador II

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

1. Complete y reciba la especialidad de Nadador I.
2. Sostenga su respiración y sumerja su cabeza completamente por tres segundos.
3. Sumerja y retire objetos en aguas de profundidad de la altura del pecho.
4. Explore las aguas profundas con apoyo.
5. Flote en posición prona o deslícese sin apoyo por cinco segundos y recobra la posición de pie.
6. Flote en posición supina o deslícese sin apoyo por cinco segundos y recobra la posición de pie.
7. Demuestre como nivelarse desde una posición vertical.
8. Respiración rítmica con o sin apoyo (rebote diez veces)
9. Dé varios pasos a un lado en aguas de profundidad de la altura del pecho y recobra la posición vertical.
10. Salga desde un lado de la piscina.
11. Haga patadas tipo flutter de frente o de espaldas.
12. Demuestre brazadas rápidas de espaldas.
13. Demuestre la acción de la brazada de arrastre de espaldas.
14. Demuestre brazadas combinadas de frente, utilizando patadas y alternando con acción de brazos, por cinco yardas.
15. Demuestre brazadas combinadas de espaldas, utilizando patadas y alternando con acción de brazos, por cinco yardas.
16. Demuestre voltearse de frente a espaldas y de espaldas al frente.
17. Póngase un chaleco salvavidas en aguas poco profundas y flotar por un minuto con la posición viendo hacia arriba.
18. Demuestre alcanzar y extender ayuda desde afuera de la piscina.
19. Demostrar como ayudar a un nadador fuera del agua a una posición de pie.
20. Familiarícese con la respiración de rescate



(continued on next page)

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 dos 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 tres 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.
9. 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