



# Abejita Industriosa



## Nadador I

Complete el nivel I de Natación de la Cruz Roja- Exploración del agua o haga lo siguiente:

1. Aprenda siete reglas para nadadores.
2. Sumerja la cara completamente bajo agua por tres segundos.
3. Experimente la flotabilidad. Salte para arriba y abajo en agua que este al nivel del pecho, manteniendo una posición derecha o vertical por diez saltos.
4. Demuestre flotar con soporte de frente y de espalda.
5. Demuestre el poder soplar burbujas.
6. Entre y salga del agua independientemente usando la escalera, rampa, escalones/peldaños, o el lado de la piscina.
7. Camine cinco yardas en agua hasta el pecho manteniendo el balance, o muévase cinco yardas dentro del agua al lado de la piscina manteniendo contacto con la pared.
8. Demuestre poder patear de frente y de espalda.
9. camine cinco yardas en agua hasta el pecho usando brazadas alternadas.
10. Discute la importancia de seguir las reglas.
11. Discute el papel de un personal de seguridad o Técnico de Emergencias medicas.
12. Demuestre Asistencia de alcance sin equipo.
13. Demuestre como aliviar un calambre.
14. Demuestre al usar un salva-vidas afuera del agua y entrar en la agua llana.