

# Nadador I

1. Aprenda siete reglas de seguridad para nadadores.
2. Agáchese bajo agua y contenga la respiración por cinco segundos.
3. Tírese al agua cuando no sea tan profunda, que no le cubra la cabeza.
4. Juegue “no te me acerques” al lado menos profundo de la piscina/alberca.
5. Demuestre cómo hacer movimientos de las piernas apropiadamente.
6. Debe saber dónde y cuándo es posible nadar sin peligro.

## Ayudas

La meta es introducir a los niños al agua y ayudarlos a vencer cualquier temor que puedan tener.

1. No nadar sin que haya un adulto presente.  
No correr cerca del agua.  
No mojar a otra persona.  
No empujar a otra persona.  
No jugar en el agua cuando le cubre la cabeza hasta que pueda nadar.  
No dependa de aparatos para flotar; aprenda a nadar.  
No se tire al agua sin saber si es seguro.
2. Junto con los niños jueguen de agacharse en el agua y contener la respiración. Quizá deben practicarlo primero fuera del agua.
3. Enseñe a los niños a tirarse al agua en forma segura después de revisar que no haya piedras, ni otros nadadores en el área, etc.
4. Practiquen juegos en el agua salpicando (“splashing”) agua sobre los niños sin que se asusten.
5. Muéstreles cómo sostenerse a la orilla de la piscina/alberca mientras preparan o desarrollan movimientos de las piernas adecuados y fuertes.
6. Muéstreles cómo empujarse, contener la respiración y mover las piernas bajo agua.
7. Enséñeles reglas de seguridad de dónde y cuándo es seguro nadar: nunca sin que haya un adulto presente; no cuando hay tormenta; nunca tirarse al agua sin revisar el área primero; sólo en piscinas limpias, lagos y ríos donde sea seguro nadar y donde tengan permiso para nadar, etc.



**Grado 1**

**Actualizado en 1996.**