



Temas de seguridad y carácter

4/Introducción a la brazada

Abarcamos un tema de seguridad o carácter en cada clase de natación. Para reforzar el aprendizaje del niño, haz las siguientes preguntas en casa o en el auto:

TEMA 4.1: CLIMA

¿Por qué tenemos que poner atención al clima si estamos nadando?

Las tormentas pueden ser repentinas y producir vientos y lluvias fuertes, y rayos.

¿Qué hay que hacer en un clima potencialmente peligroso?

- Vigilar el clima peligroso.
- Cuando se escuchen truenos, ir a un lugar cubierto.
- Posponer cualquier actividad acuática y resguardarse en una estructura segura.
- Se considera seguro regresar a la piscina 30 minutos después de ver el último rayo o de oír el último trueno.

TEMA 4.2: PRIMEROS AUXILIOS

¿Cuáles son las medidas básicas de primeros auxilios que se deben tomar si alguien está sangrando?

- pedir ayuda
- ponerse guantes
- cubrir la herida
- hacer presión directa

TEMA 4.3: SÍNCOPE HIPÓXICO

¿Qué es el síncope hipóxico y cómo ocurre?

Retener la respiración y nadar bajo el agua durante mucho tiempo puede provocar que una persona se desmaye o pierda el conocimiento.

¿Cómo puede prevenirse el síncope hipóxico?

- no retener la respiración ni nadar bajo el agua por distancias largas
- al nadar distancias cortas bajo el agua, hacerlo siempre con un compañero

TEMA 4.4: AGUAS ABIERTAS

¿Cuáles son algunos de los peligros de las aguas abiertas?

- Los nadadores pueden quedar atrapados en las corrientes.
- Es más difícil vigilar a los nadadores.
- El agua fría puede hacer que nadar y flotar sea más difícil.

¿Cuáles son algunas cosas que puedes hacer para mantenerte a salvo en aguas abiertas?

- Saber nadar.
- Nunca nadar solo.
- Nadar siempre cerca de un salvavidas.
- No flotar donde no se pueda nadar.
- No luchar contra la corriente. Si la corriente te atrapa, sólo déjate llevar.
- No echarse un clavado de cabeza.

Temas de seguridad y carácter continuación

TEMA 4.5: ESTABLECER OBJETIVOS

¿Por qué los objetivos son importantes?

Los objetivos nos ayudan a focalizarnos en algo que tratamos de hacer o lograr.

¿Cuál es tu objetivo personal de natación?

TEMA 4.6: FRECUENCIA CARDIACA

¿Qué es la frecuencia cardiaca?

La frecuencia cardiaca es la frecuencia con la cual late el corazón. Si alguien pierde el conocimiento, se puede revisar su frecuencia cardiaca para determinar qué medidas tomar.

¿Cómo se puede encontrar la frecuencia cardiaca?

Pon tu índice y dedo medio en el cuello o en la muñeca para encontrar tu pulso. Cuenta los latidos durante 10 segundos. Multiplica el número de latidos por seis para determinar la frecuencia cardiaca.

También puedes usar la frecuencia cardiaca para saber qué tan fuerte es tu ejercicio. Entre más rápida sea la frecuencia cardiaca, más trabaja el cuerpo.

TEMA 4.7: NUTRICIÓN

¿Qué puedes comer y beber para mantener tu cuerpo y mente sanos?

Tomar mucha agua y escoger alimentos saludables como frutas, verduras y cereales integrales.

¿Cuáles son los beneficios de tomar agua en lugar de bebidas azucaradas?

El agua es esencial para la vida. Es la mejor forma de conseguir energía y mantenernos hidratados.

TEMA 4.8: NAVEGACIÓN

¿Cuáles son los peligros de la navegación?

- El barco puede volcarse o chocar contra otro barco.
- Cuando la gente en el barco no usa chalecos salvavidas, pueden ahogarse.

¿Cuáles son algunas cosas que puedes hacer para mantenerte a salvo en un barco?

- Usar un chaleco salvavidas que haya aprobado la Guardia Costera de los Estados Unidos.
- No ponerte de pie en barcos pequeños.
- No sobrecargar el barco.
- No navegar en bote por la noche o en condiciones de mala visibilidad.