

Nombre _____



Natación I, Avanzado

Recibir el Nivel IV del curso del Desarrollo de la brazada de la Cruz Roja Americana o el certificado YMCA en natación para principiantes avanzados o su equivalente o pasar los siguientes requisitos:

1. Balancear: practicar balancear (cabeza) en aguas cuya profundidad llegue al cuello antes de ir a aguas profundas. Demostrar balancear en aguas profundas con un ritmo determinado, inhalar cuando la boca sale del agua y exhalar cuando la cabeza va debajo del agua.
2. Control de la respiración: estar en aguas cuya profundidad llegue al pecho y demostrar la respiración rítmica, a razón de 24 a 26 veces en 2 minutos.
3. Natación en el lugar: permanecer a flote en una zona confinada (dentro de 2.4 metros de circunferencia) mediante el uso de la brazada humana modificada por un período de un minuto.
4. Cambio de posiciones: cambiar de una posición de natación prona a una posición vertical y luego a una posición supina. Cambiar de una posición supina a una vertical y luego a una posición prona.
5. Nado de estilo espalda elemental: nadar 23 metros utilizando la brazada elemental de espalda.
6. Brazada crol (libre): nadar 23 metros utilizando el estilo crol.
7. Brazada de supervivencia: nadar 23 metros utilizando la brazada de supervivencia.
8. El uso de dispositivos personales de flotación: saltar en el agua desde una cubierta o un muelle, mientras lleva un dispositivo personal de flotación. Mostrar cómo sentirse cómodo mientras está en la posición prona, vertical y supina. Cada posición debe ser mantenida por lo menos un minuto. Usar un cojín para apoyar correctamente el cuerpo en el agua.*
9. Flotación de supervivencia: en aguas cuya profundidad llegue a la cabeza, hacer una flotación de supervivencia durante 2 minutos.
10. Saber cómo liberarse de un calambre mientras que está en aguas profundas.

-
-
11. Técnica de rescate: demostrar un rescate que implique el uso de un palo para alcanzar a alguien y una que implique el uso de un artículo de ropa.

Nombre _____

12. Prueba combinada: sumergirse en aguas profundas de una cubierta o un muelle, nadar un mínimo de 3 longitudes el largo de su cuerpo por debajo de la superficie, llegar a la superficie y permanecer a flote en un espacio de 18 metros utilizando la brazada elemental de espalda o la brazada crol.

13. Conocer las causas y los métodos para la prevención de accidentes que pueden ocurrir dentro del agua o cerca del agua.

Accidentes	Causas	Prevención
_____	_____	_____
_____	_____	_____
_____	_____	_____
_____	_____	_____
_____	_____	_____

14. Demostrar la respiración artificial.

* **Nota:** Cualquier dispositivo personal de flotación aprobado por el guardacostas puede ser utilizado.

Nota: Todos los participantes deben usar chalecos salvavidas.

Fecha Completada: _____

Instructor/Asesor: _____