

Natación II



1. Debes tener el galardón de Natación I para hacer esta especialidad.
2. Repasa y explica las reglas de seguridad que se deben tener en cuenta cuando se nada o se juega en el agua.
3. Nada de espaldas durante 30 segundos.
4. Nada boca abajo durante 30 segundos.
5. Zambúllete de cabeza en la piscina, y saca dos objetos del fondo.
6. Nada 10 metros estilo libre.
7. Nada 10 metros de espalda.
8. Nada unos pocos metros impulsándote sólo con los pies primero, y después sólo con las manos.
9. Di tres cosas que podrías hacer para evitar que alguien se ahogara.



Ayuda

1. Anime a los aventureros a conseguir los dos galardones de Natación, de manera que estén en condiciones de comenzar el curso de andadores principiantes del Club de Conquistadores.
2. Haga hincapié en el hecho de que la seguridad es muy importante. Asegúrese de que cumplen estas reglas.
 - Que no corran, ni empujen ni metan a nadie debajo del agua.
 - Que no se tiren al agua a menos que sepan con seguridad que está libre de piedras, palos, etc.
 - Que no naden durante una tormenta.
 - Que no naden a menos que haya un adulto presente.
 - Que no confíen en flotadores como medida de seguridad.
3. Trabaje individualmente con los aventureros, de manera que cada uno aprenda a flotar sin temor.
4. Enséñeles a retener la respiración mientras nadan boca abajo, para levantarla después con el fin de respirar, y meter de nuevo la cabeza debajo del agua para seguir flotando.
5. Ponga en el fondo de la piscina, frente a los chicos, objetos que no sean filosos ni ásperos. Que cada niño se zambulla y los saque.
6. Enséñeles a impulsarse correctamente con los pies, y a dar brazadas en forma apropiada.
7. Las tres cosas que puede hacer un niño para evitar que alguien se ahogue son: (1) correr hasta donde haya un adulto para pedir auxilio, (2) acercarle un palo largo a la persona que está en peligro, para que se tome de él, (3) lanzarle una cuerda para que se tione de ella y poder así acercarla a la orilla.