

Nombre \_\_\_\_\_



# Seguridad básica en el agua

1. Entrar y salir del agua sin ayuda.
2. Aguantar la respiración y sumergir la cara completamente por 5 segundos.
3. Inhalar alternativamente con la boca sobre la superficie del agua y hacer burbujas con la boca/nariz, con la cara sumergida completamente, 7 veces rítmicamente y continuamente.
4. Abrir los ojos debajo del agua y recuperar objetos sumergidos 2 veces.
5. Flotar en la posición supina, boca arriba, por 5 segundos.
6. Desplazarse en la posición supina a una distancia de al menos 2 longitudes del cuerpo.
7. Flotar en la posición prona, boca abajo, por 15 segundos.
8. Aguantarse de la orilla de la piscina y patear con los pies por 20 segundos.
9. Usar movimientos de los brazos y las piernas y nadar 5 longitudes del cuerpo.
10. Aprender cómo ponerse un chaleco salvavidas y flota por 30 segundos.
11. Demostrar seguridad en el agua:
  - a. Saber cómo llamar por ayuda en caso de una emergencia
  - b. Saber cómo aliviar un calambre
  - c. Demostrar la ayuda por medio del alcance
  - d. Aprender al menos 10 normas de seguridad cuando está alrededor de agua

1. \_\_\_\_\_
2. \_\_\_\_\_
3. \_\_\_\_\_
4. \_\_\_\_\_
5. \_\_\_\_\_

6. \_\_\_\_\_
7. \_\_\_\_\_
8. \_\_\_\_\_
9. \_\_\_\_\_
10. \_\_\_\_\_

Fecha completada: \_\_\_\_\_

Instructor/asesor: \_\_\_\_\_