



MANUAL DE LECCIONES DE NATACIÓN

FOND DU LAC FAMILY YMCA

CONTACTO:

**JENNIE MILDEBRANDT
AQUATICS DIRECTOR, FOND DU LAC FAMILY YMCA**

jmildebrandt@fdlymca.org | 920.921.3330 x315



VISIÓN GENERAL DEL PROGRAMA

FORMATO DE LAS LECCIONES DE NATACIÓN

Las clases se reúnen una vez a la semana.

INICIACIÓN A LA NATACIÓN (PADRE/HIJO)

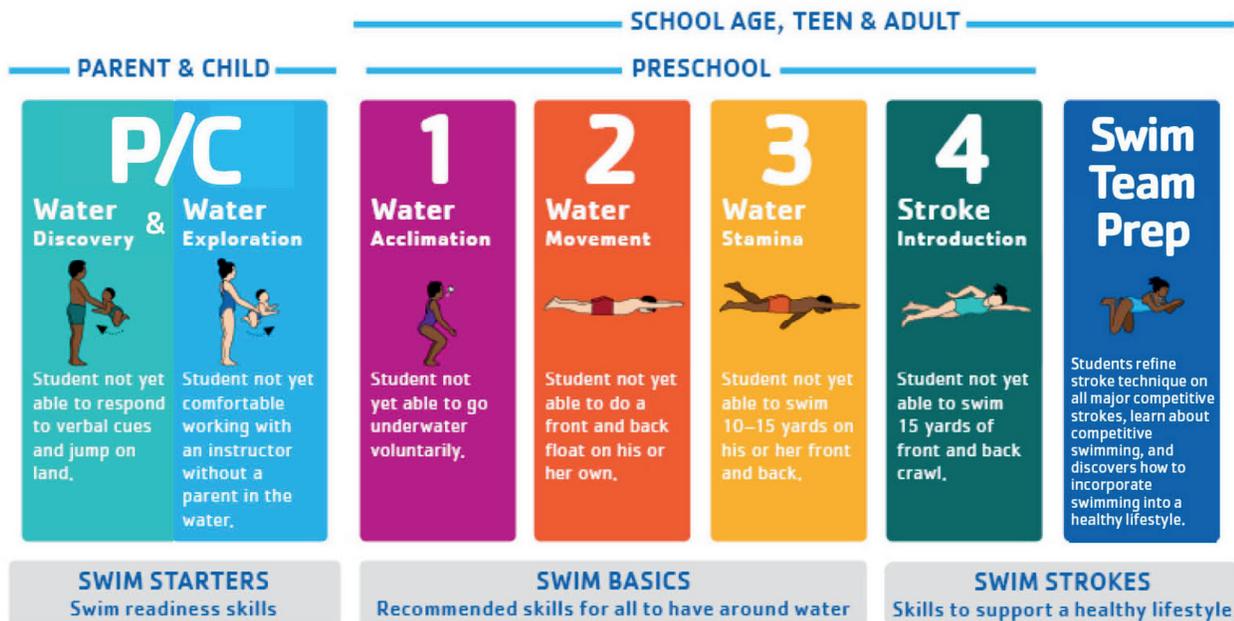
Incluye nuestra etapa de Padres/Hijo, diseñada para introducir a los niños pequeños al agua con la ayuda de sus padres.

FUNDAMENTOS DE NATACIÓN

Incluye las etapas 1 a 3 (Acondicionamiento al agua, Movimiento en el agua y Resistencia en el agua). Estas clases están diseñadas para dar a los niños las habilidades que necesitan para estar seguros en el agua.

ESTILOS DE NATACIÓN:

Incluye la etapa 4 (Introducción a los estilos de natación) y la preparación para el equipo de natación. Estas clases están diseñadas para enseñar a los niños las habilidades que necesitan para apoyar un estilo de vida saludable y pueden abrirles la puerta a otras oportunidades en la natación.





HORA DE LLEGADA

Por favor, llegue de 10 a 15 minutos temprano en el primer día de clase para asegurarse de que haya suficiente tiempo para prepararse para las lecciones.

VESTUARIOS

- El vestuario de chicas está disponible para su uso por niñas de 8 a 17 años y niñas de hasta 8 años acompañadas por una madre o tutora.
- El vestuario de chicos está disponible para su uso por niños de 8 a 17 años y niños de hasta 8 años acompañados por un padre o tutor masculino.
- El vestuario familiar está disponible para su uso por padres/tutores que acompañen a niños de hasta 8 años y cualquier persona de 8 años en adelante con necesidades individuales de cualquier tipo.

Recomendamos encarecidamente que utilice un candado para cualquier pertenencia que pueda dejar en los casilleros. El Fond du Lac Family YMCA no se hace responsable por objetos perdidos o robados.

SALUD Y SEGURIDAD

- Por favor, retire los curitas antes de entrar a la piscina.
- Por la seguridad y salud de todos en la piscina, cualquier persona con una herida abierta NO debe nadar.
- Todos los nadadores deben ducharse antes de ingresar al área del piscina.
- Después de la clase, los nadadores deben secarse en el área de las duchas para mantener el vestuario lo más seca y segura posible.

INSTRUCTORES DE NATACIÓN

Cuando llegue al área de la piscina, por favor espere a que el instructor llame el nombre de su hijo. Por favor, preséntese junto con su hijo al instructor para que sepan con quién se regresará su hijo después de la clase.

the



INFORMACIÓN DEL PROGRAMA



QUÉ TRAER

- Los niños deben llegar con un traje de baño cómodo y que les quede bien. Por favor, recoja el cabello de su hijo/a para mantenerlo fuera de su cara mientras nada. Se permiten sandalias o zapatos acuáticos el área, pero no deben usarse en la piscina, ya que pueden interferir con la técnica de patada.
- Para los nadadores en las etapas 2 y superiores, se recomiendan los goggles, pero evite los que tengan piezas para la nariz, ya que pueden dificultar el control de la respiración. Asegúrese de que los goggles tengan el tamaño adecuado antes de la clase.
- Tenga la toalla de su hijo/a lista en la plataforma, ya que el aire puede estar frío al salir de la piscina. Los ganchos para toallas están disponibles cerca de las puertas de los vestuarios.

ENTREGA DE NIÑOS PARA LAS LECCIONES

- Si los niños llegan temprano para la clase, deben esperar en el área de la piscina hasta que sea hora de que comience su clase.
- Los niños menores de 8 años **NO PUEDEN** jugar en la piscina pequeño a menos que estén acompañados por un adulto **EN EL AGUA**.
- Un instructor llamará el nombre de su hijo/a cuando sea hora de la clase. Usted debe acompañar a su hijo/a al área de la piscina y asegurarse de que lleguen al lugar correcto para su lección.
- Recomendamos que los padres observen las lecciones desde el vestíbulo principal o permanezcan sentados contra la pared en el área de la piscina.

RECOGIDA DE NIÑOS DESPUÉS DE LA LECCIÓN

- Por favor, encuentre a su hijo/a en el área de la piscina al final de la clase, ya que nuestros instructores quieren asegurarse de que cada participante regrese a su padre/tutor de manera segura.
- Nuestros instructores de natación estarán encantados de hablar con los padres/tutores y responder cualquier pregunta que puedan tener.

ETIQUETA DE LAS LECCIONES DE NATACIÓN

- Para asegurar la mejor experiencia, los nadadores deben traer una actitud positiva, mantenerse seguros y mostrar respeto hacia los demás, los instructores y el equipo. El comportamiento inseguro o irrespetuoso puede resultar en tiempo fuera o la eliminación de las lecciones. Nuestro objetivo es un ambiente seguro y divertido para todos.

OBSERVACIÓN DE LOS PADRES

- Padres/tutores, por favor eviten interrumpir las lecciones. Les señalaremos si es necesario. Utilicen los asientos disponibles (bancos y sillas proporcionadas en la plataforma y en el vestíbulo principal) y asegúrense de que los hermanos u otros observadores no sean irrespetuosos o disruptivos.
- Las piscinas están cerradas durante las lecciones; si están en el área de la piscina pequeña con hermanos, permanezcan en esa área hasta que finalicen las lecciones.

CERTIFICADOS

- No hay un "Día de Examen" designado. Los instructores evalúan continuamente el progreso de su hijo/a durante la clase y celebran sus logros a medida que están listos. Priorizamos la preparación y nunca pediremos a su hijo/a que intente algo antes de estar preparado/a.
- Los certificados se distribuirán durante la séptima lección de la sesión, lo que le dará tiempo para inscribir a su hijo/a en el nivel adecuado para la siguiente sesión. Revise el certificado y no dude en hacerle preguntas al instructor.

PRÁCTICA ADICIONAL

- La práctica frecuente ayuda a los niños a progresar más rápido. Aproveche las sesiones de natación libre (Open Swim) para que su hijo/a practique y muestre lo que está aprendiendo en clase.

AYUDAS PARA LA NATACIÓN

- Los cinturones de natación son herramientas de enseñanza, no dispositivos de flotación personal (PFD) aprobados por la Guardia Costera de los EE. UU. (USCG). Se utilizan como tablas de natación o flotadores para apoyar el aprendizaje, pero nuestro objetivo es que los niños adquieran confianza y naden de forma independiente.
- Durante las sesiones de natación libre (Open Swim), si su hijo/a usa un PFD, debe ser aprobado por la Guardia Costera de los EE. UU. (USCG) y usted debe mantenerse a una distancia de un brazo en todo momento por su seguridad.

GUÍAS DE SEGURIDAD

La seguridad de nuestros miembros y participantes en el programa es la principal prioridad de nuestros salvavidas e instructores de natación. Para mantener un ambiente seguro en la piscina, nos gustaría resaltar algunas reglas importantes de la piscina:

- Los niños menores de 8 años deben estar acompañados por un adulto en el agua, incluyendo en la piscina pequeña. Los que no saben nadar deben usar un chaleco salvavidas y estar con un adulto en el agua en todo momento.
- Por seguridad, por favor evite traer artículos con ruedas, como cochecitos o carritos, el área de la piscina para evitar caídas accidentales en la piscina.
- Durante las lecciones de natación, la piscina familiar está cerrada. Por favor, mantenga a los niños en la piscina de pequeña hasta que finalicen las lecciones.



