



Natación II

Recibir el nivel V del curso refinamiento de la brazada de la Cruz Roja Americana o el certificado YMCA en natación intermedia o pasar los siguientes requisitos :

- 1. Usar una tabla de apoyo para poner el brazo, nadar 20 metros (18.3 metros) usando la patada de tijeras en las piernas, 20 yardas (18.3 metros) con la patada de crol, y 20 yardas (18.3 metros), utilizando la patada de braza. Las tres patadas de piernas no tienen que ser realizadas consecutivamente.
- 2. Usar algún tipo de soporte para las piernas o detrás de las piernas con un mínimo de movimiento, nadar diez yardas (9.14 metros) empleando la brazada de lado de los brazos, diez yardas utilizando la brazada crol (arrastre), y diez yardas utilizando la brazada de jalado. Las brazadas no tienen que ser realizadas consecutivamente.
- 3. Nadar 50 yardas (45.7 metros) utilizando continuamente la brazada de espalda elemental.
- 4. Nadar 100 yardas (91.4 metros) de manera continua en la parte frontal o el lateral utilizando un estilo de natación totalmente coordinado.
- 5. Demostrar correctamente un simple giro de natación en la parte frontal o lateral en un recorrido cerrado.
- 6. Flotar inmóvil o descansar en una posición supina con un mínimo de movimiento de pies y manos en aguas profundas durante al menos tres minutos.
- 7. Utilizando solo las manos, deslizarse hacia atrás, de espaldas a través del agua por una distancia mínima de diez yardas (9.14 metros).
- 8. Deslizarse en el agua al flotar verticalmente utilizando movimientos auxiliares del brazo continuamente durante un minuto.
- 9. Agacharse debajo de la superficie del agua y nadar al menos dos longitudes el tamaño de su cuerpo bajo el agua.
- 10. Hacer un clavado de pie completamente coordinado en aguas profundas de forma razonablemente buena.
- 11. Hacer un salto corriendo de una baja elevación en aguas profundas, nivelarse y nadar.

- 12. Poner un dispositivo personal de flotación en aguas profundas.
- 13. Demostrar las siguientes técnicas de rescate:
 - a. Vadeo de rescate utilizando extensiones
 - b. Usando cuerda de rescate (*heaving line*)
 - c. Natación de rescate utilizando una tabla de nadar o un salvavidas tipo anillo
 - d. Un método de respiración artificial
- 14. Nadar continuamente durante cinco minutos. Todos los estilos dominados de frente, lateral y de espalda pueden usarse
- 15. Conocer las causas y la prevención de los accidentes que pueden ocurrir dentro o cerca del agua.

Causas	Prevención

Cuadro del instructor de Natación II

NOMBRE											
										Patada: tijeras, crol, braza	
										Brazada: de lado, crol, braza	
										Brazada de espalda	
										100 yardas cont. totalmente coordinado	
										Simple giro	
										Flotar inmóvil—3 minutos	
										Deslizarse de espaldas	
										Deslizarse 1 minuto	
										Nadar bajo el agua	
										Clavado de pie	
										Salto, nivelarse y nadar	
										Dispositivo de flotación en aguas profundas	
										Vadeo de rescate	técnicas/rescate
										Línea de rescate	
										Natación de rescate	
										Respiración artificial	
										Nadar 5 minutos	