

## **GUÍAS DE SEGURIDAD PARA NATACIÓN**

Los siguientes procedimientos han sido desarrollados específicamente para la natación. Debido a las altas exigencias y condicionamientos necesarios, se pide que los participantes y los padres de lean y entiendan ciertas precauciones y responsabilidades han sido diseñados para mejorar la seguridad de este deporte.

### **PREPARACIÓN PARA EL ENTRENAMIENTO O COMPETENCIA**

1. Elija un traje de natación que se ajusta cómodamente y se seca con facilidad.
2. Lentes de natación son muy recomendables. Pueden prevenir la irritación de los ojos y pueden proteger los ojos de los brazos "volantes" y otros nadadores durante la práctica.
3. Los taponos pueden ser útiles para evitar la infección del oído, los taponos para los oídos de cera blanda pueden moldearse al oído para mantener el agua.
4. Un gorro de baño (para los hombres y mujeres) puede ayudar a mantener el pelo fuera de los ojos y el calor del cuerpo.
5. Un camiseta apropiada puesta después de la ducha (y aún se usa durante el entrenamiento) puede ayudar a mantener el calor corporal.
6. Los posibles participantes con convulsiones o con condiciones problemas de neuromuscular, renal, cardiaco, insulina / diabetes, problemas esqueléticos crónicos, trastornos, enfermedades o alergias médicamente controladas, necesitan la aprobación del médico para participar.
7. Notifique al entrenador si siente enfermo o mareado. No participe en el entrenamiento.
8. Reporte todas las lesiones al entrenador de inmediato.

### **ÁREA DE CAMBIO DE ROPA Y DE CASILLEROS**

1. Tenga precaución de los pisos resbalosos.
2. Tenga precaución en el cambio del tipo de piso y la diferencia de altura entre la ducha y el área de cambio de ropa y de casilleros.
3. Mantenga el piso libre de basura. Ponga su propiedad personal en su casillero asignado.
4. Cierra y ponga un candado a su casillero cuando se aleja de él.
5. Mantenga el jabón y champú en la ducha.
6. Use talco para los pies en el área designada.
7. No deben jugar en el área de la ducha o área de cambio de ropa.
8. Reporte al entrenador de inmediato con infecciones de la piel o pies.

### **MOVIMIENTO EN EL ÁREA DE ENTRENAMIENTO O COMPETENCIA**

1. Observa y tome nota de la ubicación del:
  - a. Profundidades superficiales y profundas de la piscina
  - b. El equipo de seguridad
  - c. Ubicación de las escaleras de la piscina
  - d. Las reglas de la piscina que están sobre la pared
  - e. Otros tipos de equipo en el área de la piscina (mesas, sillas, etc.)

## PRECAUCIONES ESPECÍFICAS A NATACION

1. Esté alerta a los cambios de nivel de la plataforma - la repisa cae al derrame del canal, las áreas alrededor de los desagües son desiguales.
2. Tome nota de los objetos en el área que se extienden en el espacio de piscina - fuentes de agua potable, pizarras, rodillos de línea de carril, equipos de seguridad, bancos y cajas de almacenamiento.
3. Tomar nota de la ubicación del almaceno para el uso por los nadadores – “kickboards, pull buoys, y paddles.” Utilizarlos cuando sea necesario; devolverlos adecuadamente.
4. Los nadadores deben revisar a bajo de la plataforma antes que se acerquen, para orientarse y revisar la profundidad de la piscina antes que salten al agua.
5. Los participantes deben revisar todas las nuevas formas de saltar al agua con el entrenador.
6. Hacer ejercicios de estiramiento. El entrenador (es) proporcionará a los participantes ejercicio simple. Tómese el tiempo para estirar antes de cada práctica de natación.
7. No deben jugar en forma brusca en la piscina.
8. Vea antes de entrar el agua.
9. Los carriles serán designados por diversos trazos y rutinas de acondicionamiento. Nadar hacia la derecha de cualquier carril designado.
10. El entrenador tiene que aprobar las carreras de natación de la parte no tan profundo.
11. Se prohíbe la hiperventilación auto inducida.

## EMERGENCIAS

Debido a la naturaleza de la natación pueden ocurrir algunas lesiones. La mayoría serán lesiones menores y podrán ser aliviadas con los primeros auxilios básicos, pero siempre existe la posibilidad de un una lesión seria. Todas las lesiones deben ser reportadas al entrenador. En ocasión, una situación podría requerir el involucramiento del participante, como se describe por lo siguiente:

1. Pare todos los entrenamientos.
2. Llame al entrenador para que dirige la situación.
3. Siéntese o arrodillase proximidad cerca.
4. Puede asistir en los siguiente:
  - a. Llamar para asistencia adicional
  - b. Traer el equipo de primeros auxilios al lugar del incidente
  - c. Mantener a los demás alejados del área del incidente.
  - d. Dirige a los miembro de rescate / personal de emergencia al sitio
5. Incendios o alarmas de incendios:
  - a. Evacuar el edificio o manténgase afuera
  - b. Retirarse a 100 pies del edificio
  - c. Este preparado de implementar el procedimiento de emergencia como indicado en el #4.

Entiendo las reglas y procedimientos y la necesidad que se use la técnica apropiada durante el entrenamiento y actividades de natación.

Firma del estudiante: \_\_\_\_\_ Fecha: \_\_\_\_\_

Firma de los padres: \_\_\_\_\_ Fecha: \_\_\_\_\_