



Natación: Requisitos de Seguridad para las Actividades



Una antigua tradición en Girl Scouts, la natación constituye una de las tantas maneras en que las niñas desarrollan su estado atlético, el liderazgo y el trabajo en equipo. Ya sea que practiquen natación al aire libre, en campamentos o en competencias en piletas cubiertas, la seguridad es clave para permitir la diversión segura en el agua. Las niñas y adultos deben cumplir con los requisitos para la seguridad en todos los niveles, además de los requisitos de la organización donde se practique el deporte. Consulte con los parques y centros de recreación locales como el YMCA o la [American Red Cross](#), para tomar lecciones de natación, o busque a un instructor de natación en su área consultando: swim.com

Sepa dónde practicar natación. En campamentos de Girl Scouts, lagos, ríos, piletas y otros campings. Conéctese con su concilio para obtener sugerencias e información.

Incorpore a las niñas con discapacidades. Comuníquese con niñas con discapacidades o con sus tutores para evaluar las necesidades y adaptaciones. Aprenda más sobre las organizaciones con recursos e informaciones tales como las que provee [USA Swimming Disability Committee](#) y [International Federation of Adapted Physical Activity](#).

Equipamiento para natación

Equipo básico

- Traje de baño (una pieza es más conveniente)
- Protector solar con factor de protección 15 como mínimo

- Antiparras
- Toalla de playa
- Muda de ropa seca para después del agua
- Gorra de baño y tapones para las orejas, si la niña los necesita

Equipo especializado/rescate

- Las participantes deben usar un chaleco salvavidas aprobado por la Guardia Costera de Estados Unidos (se recomienda de Tipo III) que se ciña a las especificaciones para peso y altura. Inspeccione los chalecos salvavidas para cerciorarse que estén en buenas condiciones y no tengan rasgaduras. Lea [aquí](#) sobre chalecos salvavidas de la Guardia Costera.
- Vara larga por lo general metálica y con un aro en el extremo para alcanzar a la persona en el agua
- Boya o bolsa para tirar al agua con una soga de aproximadamente 30 pies de largo
- Tubo flotante de rescate
- Al menos un elemento de flotación portátil que pueda ser levantado o arrastrado (Tipo IV, almohadón o anillo flotante o su equivalente) debe estar inmediatamente disponible para cada grupo que se esté en el agua

Prepárese para la natación

- Comuníquese con el concilio y los padres.** Informe al concilio de Girl Scouts y a los padres o tutores sobre la actividad, incluyendo los pormenores sobre las precauciones de seguridad y la vestimenta adecuada y los elementos que pueden llegar a ser necesarios. Siga los procedimientos del concilio sobre la aprobación de la actividad, certificados de aseguración, y lineamientos del concilio sobre los exámenes generales de salud de las niñas. Haga los preparativos con anticipación para el transporte y confirme los planes antes de la partida.
- Las niñas planean la actividad.** Teniendo en cuenta el nivel de capacidad con relación a la edad, aliente a las niñas a adoptar un papel de liderazgo activo en la organización de los detalles de la actividad.
- Prepare el transporte y la tarea de supervisión.** La relación aconsejada entre adultos y niñas es de dos adultos sin vinculación entre sí (al menos uno de los cuales mujer) por cada:
 - 6 Girl Scout Daisies
 - 12 Girl Scout Brownies
 - 16 Girl Scout Juniors
 - 20 Girl Scout Cadettes
 - 24 Girl Scout Seniors
 - 24 Girl Scout Ambassadors

A estos debe agregarse un adulto más por cada:

- 4 Girl Scout Daisies
- 6 Girl Scout Brownies
- 8 Girl Scout Juniors
- 10 Girl Scout Cadettes
- 12 Girl Scout Seniors
- 12 Girl Scout Ambassadors

- Asegure la presencia de observadores.** Los observadores son personas entrenadas en el uso básico de equipo de rescate en el agua y conocen los procedimientos de rescate, además de trabajar bajo la dirección de un guardavidas. La American Red Cross Basic Water Rescue otorga un certificado. Los guardavidas y los observadores están posicionados en estaciones diferentes y se mantienen fuera del agua, salvo durante una emergencia. La American Red Cross Lifeguarding Instructor y la American Red Cross Water Safety Instructor (WSI) proveen entrenamiento para rescate básico.

Relación adulto/niñas para Guardavidas y Observadores

Número de nadadores	Guardavidas	Observadores
1–10	1 adulto	1*
11–25	1 adulto	2*
26–35	2 personas, al menos 1 es adulta. Otra puede ser de 16 años como mínimo.	3*
36–50	2 personas, al menos 1 es adulta, la otra puede ser de 16 años como mínimo.	4*

* Algunos estados permiten que el observador tenga menos de 18 años, pero en todos debe tener al menos 16 años.

Estos números son el mínimo. La relación entre guardavidas y observadores puede incrementarse según la cantidad de niñas en una misma zona, o según el nivel de experiencia en natación, o según haya niñas con discapacidades; edad, capacidad para seguir instrucciones, tipo de natación practicada (instrucción, recreación), tipo de área elegida para la natación, clima, condiciones del agua, y equipo de rescate disponible. Si no está seguro si la cantidad de guardavidas y observadores es suficiente, contacte a su concilio.

- Asegúrese de que las participantes sepan nadar.** Las destrezas de natación de las participantes están claramente identificadas (por ejemplo, con bandanas de colores para identificar a las principiantes, avanzadas, etc.) en los sitios aprobados por el concilio, o bien las participantes deben proveer un certificado que demuestre que han aprobado un examen de natación. En ausencia de un certificado, deben pasar un examen el día de la actividad. Consulte con su concilio de Girl Scouts para orientación adicional.
- Asegure la presencia de guardavidas.** Para las actividades en piletas públicas, hoteles, cruceros y piletas particulares, los guardavidas deben tener al menos 16 años y contar con el certificado otorgado por la *American Red Cross Lifeguard Training* o equivalente. Para actividades en lagos, arroyos lentos y ríos debe haber un guardavidas con certificación por cada 10 nadadoras, además de un observador. Cuando las niñas estén nadando en aguas más profundas que la altura de las rodillas, debe haber un adulto con certificación o experiencia documentada en rescate básico. Consulte la tabla de relaciones adjunta para los estándares.

- ❑ **Verifique la seguridad del sitio.** Ya sea que el sitio sea mantenido por el concilio o se use una pileta pública, debe pasar la prueba de sanidad del [departamento de salud](#).

Para piscinas:

- Profundidad del agua claramente marcada en la piscina, y las partes no profundas deben contar con una inscripción de “no bucear” (no diving). Las áreas para bucear están separadas de las áreas para nadar.
- La facilidad hacer periódicos controles y mantenimiento. Las solicitudes de mantenimiento y reparaciones están documentadas, y se mantienen los registros.
- El pH del agua y el cloro se testean y mantienen en niveles seguros. Las pruebas se documentan y los registros se conservan.
- Los bordes de la pileta se mantienen limpios y libres de impurezas.
- La cerca perimetral las puertas de entrada permanecen cerradas cuando la pileta no está bajo supervisión.

Para playas y otros frentes de agua:

- Los peligros han sido eliminados o están claramente señalados
- Se instruye a las niñas para que eviten las corrientes fuertes, arenas movedizas, mar picado y otras condiciones potencialmente peligrosas.
- Tanto como se pueda, se trata de constatar que no haya fauna peligrosa en el mar.
- El suelo está libre de detritos, caracoles y rocas filosas.
- Las áreas de natación y buceo están separadas y claramente delimitadas.

- ❑ **Respetar las reglas para zambullidas.** Las siguientes reglas deben ser respetadas:

- Un observador señala cuando el área está libre y la persona puede zambullirse
- Solo una persona puede zambullirse por vez
- Las niñas se zambullen en posición sentada, nunca de cabeza
- La zona de zambullida está libre de nadadoras.
- La zona de zambullida tiene la menos cuatro pies de profundidad.

- ❑ **Respetar las reglas de buceo.** Las siguientes reglas deben ser respetadas:

- La zona de buceo está separada de la de natación.
- El área tiene un mínimo de 10 pies de profundidad. El recinto tiene al menos 12 y 14 pies de longitud y menos de 3 pies por encima de la superficie del agua.
- El área tiene al menos 12 pies de profundidad para las competencias. Y los recintos tienen 16 pies de longitud y de 3 a 10 pies por encima de la superficie del agua.
- El buceo está restringido a aguas de suficiente profundidad y han sido registradas para evitar la presencia de obstrucciones. El buceo está prohibido en aguas desconocidas.
- La profundidad máxima se extiende 10 pies a cada lado del centro de la línea del recinto. En mareas, sequías o fuerzas similares que afecten la profundidad del agua, se debe chequear cada vez que se quiera hacer buceo.
- Las niñas no bucean fuera del área permitida.

- ❑ **Respetar las reglas de natación en los parques.** Tanto niñas como adultos deben respetar las siguientes reglas:

- Lea y siga todas las reglas e instrucciones de los guardavidas.
- Conozca sus límites físicos.

- No bucee. Siempre conozca la profundidad del agua antes de sumergirse.
 - No corra. La mayoría de las lastimaduras ocurren debido a caídas.
 - Tenga cuidado con las zambullidas y respete las reglas.
 - En piletas con olas, manténgase alejado de las paredes de la pileta.
- Prepárese para las emergencias.** Verifique que haya un botiquín de primeros auxilios y que alguien esté preparado para atender casos de ahogo o hipotermia. Lea el *Fundamentos para Voluntarios (Volunteer Essentials)* para más información sobre los estándares y entrenamiento para primeros auxilios.
 - Recopile contactos claves.** Confeccione una lista con los contactos e información de los padres y tutores de las niñas con números de teléfono para servicios de rescate de emergencia y policía, así como contactos del concilio para fijar en un lugar de fácil acceso.

El día de la actividad de natación

- Obtenga un informe meteorológico.** Si van a nadar afuera, no lo hagan si está tormentoso. El día de la actividad consulte el weather.com u otra fuente meteorológica confiable para establecer si las condiciones son apropiadas. En el caso de que condiciones meteorológicas severas impidan la actividad de arquería, tenga en cuenta otro plan o una actividad alternativa.
- Cuide los objetos de valor.** No deje sus pertenencias en lugares públicos.
- Emplee el sistema de parejas.** Las niñas deben estar divididas en equipos de dos. Cada niña elige a una pareja y es responsable de permanecer con ella en todo momento, alertando a su pareja de peligros, dándole asistencia inmediata si resultara seguro hacerlo, y buscando ayuda cuando las situaciones así lo exijan. Si alguien del grupo resultase herida, una persona la cuida, mientras las otras dos procuran ayuda.
- Esté preparado para la posibilidades una tormenta o relámpagos.** En el caso en que se produzca una tormenta, busque un refugio alejado de los objetos altos (incluidos árboles, puentes y postes eléctricos). Establezca el punto más bajo en un área abierta. Siéntese en cuclillas en el suelo sobre las plantas de los pies, y coloque las manos sobre las rodillas y oculte entre ellas la cabeza. Durante las tormentas, manténgase alerta por la posible presencia de embarcaciones y otras obstrucciones.
- Observe de cerca dónde van las niñas.** En frentes de agua controlados, se lleva una pizarra para marcar cuáles niñas están en el agua y cuáles en la zona de natación. En áreas muy congestionadas, debe contarse con un sistema de color para identificar a las niñas (por ejemplo, no nadadoras, novicias, experimentadas. Pueden llevar bandana, pulsera u otra marca de color).
- Lleve control del tiempo de permanencia en el agua.** El período depende de la condición de cada nadadora, las condiciones del tiempo y la temperatura. Generalmente 30 minutos es suficiente para la natación.
- Respete las reglas básicas de seguridad.**
 - Las niñas no bucean en piletas que se encuentran por encima de la superficie de la tierra, o en aguas poco profundas.
 - Las niñas solo nadan en zonas bien supervisadas.
 - Solo nadan durante el día, en lugares bien iluminados.
 - Las niñas no nadan inmediatamente después de comer o cuando están cansadas.

- Las niñas nadan a distancia cercana a una tabla.
- No hay dispositivos eléctricos en la zona de natación.
- No hay botellas, vidrios ni objetos cortantes en la zona de natación.
- que sea posible, hay un teléfono de emergencia disponible.
- Se bebe agua para evitar la deshidratación

Sitios Web sobre natación

- **American Red Cross Swimming and Water Safety program:**
www.redcross.org/portal ⇒ Preparing and Getting Trained ⇒ Get Trained ⇒ Swimming and Water Safety ⇒ Learn to Swim
- **Swim America:** www.swimamerica.org
- **USA Swimming:** www.usaswimming.org
- **YMCA Programs for Aquatics:** www.ymca.net/programs/programs_for_aquatics.html
- **State and national parks and forests (may certify swimmers):**
www.llbean.com/parksearch/us_search.html

Lo que las niñas deben saber sobre natación

- **Aprender las brazadas.** Antes de iniciar la natación, aprendan los [cinco tipos principales de brazadas](#): estilo libre, revés, pecho, mariposa, y lateral.
- **Practicar juegos acuáticos.** Marco Polo y Find the Penny son dos juegos muy conocidos. ¿Pueden inventar alguno?

Jerga de la natación

- **Flip turn:** El giro que hace el nadador: gira el cuerpo cuando llega al borde de la pileta y da la patada para avanzar en el sentido contrario.
- **Leg:** Un cuarto de la trayectoria recorrida por cuatro nadadores.