

Clases de natación en la escuela

Información y consejos para familias



Saludo.....	2 - 3
¡Bienvenidos y bienvenidas!.....	4
La importancia del agua	5
Efectos del agua.....	6
Concepto de aprendizaje por niveles	7
El certificado de natación escolar.....	8 - 9
Primeras experiencias con el agua.....	10
Todo un mundo por descubrir.....	11
Las 7 habilidades básicas de la natación.....	13
Las clases de natación	14
Desarrollo de las clases de natación.....	15
Acreditación de la capacidad de natación	16
Ayudas a la flotación, anteojos de natación y otros.....	17
Normas de conducta importantes para su hijo/a.....	18
¿Qué se necesita para la clase de natación?.....	19
Salud y seguridad en las clases de natación.....	20
Participación en las clases de natación.....	21
Seguro obligatorio de accidentes.....	22
Preguntas y respuestas en caso de accidente	23
FAQ - Preguntas frecuentes de los padres y las madres	24
Ejercicios de preparación en casa.....	26
Ejercicios preparatorios al aire libre.....	28
La clave está en que confíe que su hijo/a.....	30 - 31

Estimadas familias:

El agua es un elemento maravilloso y el saber nadar es una habilidad fundamental que influye en muchos ámbitos de nuestra vida. La natación contribuye a la salud física y mental de las personas, independientemente de la edad. Esta es una de las razones por las que personas de todas las edades disfrutan de una visita a la piscina, ya sea bajo techo o al aire libre, de días de descanso a orillas de un lago o de otras actividades en el agua. Por desgracia, a menudo los accidentes acuáticos enturbian esta alegría. Demasiadas personas sufren accidentes porque no nadan lo suficientemente bien o simplemente no saben nadar. Esto es especialmente trágico cuando afecta a menores.

Al aprender a nadar, los niños, las niñas y jóvenes disponen de un espacio único para el movimiento, que les permite acceder a otros deportes acuáticos o a la natación, ya sea por ocio o como deporte de competición. El proceso de aprender a nadar es largo, por ello se recomienda que los menores se inicien en la natación antes de empezar la escuela, ya sea en las familias, en un club o en una escuela de natación. Para lograrlo, necesitamos su apoyo como padres y madres.

Por este motivo, el Ministerio de Educación y Cultura de Baden-Wurtemberg, junto con la Caja de Seguros de Accidentes de Baden-Wurtemberg (UKBW) y las asociaciones de natación, se han marcado el objetivo de impulsar el aprendizaje temprano de la natación en los próximos años. La meta común es promover eficazmente que los niños y niñas aprendan a nadar a una edad temprana. Al saber nadar con seguridad, los niños, las niñas y jóvenes tendrán la oportunidad de disfrutar del medio acuático sin riesgo, solos o en compañía de otras personas, y de beneficiarse del potencial positivo del agua para la salud física y mental durante toda la vida.



Dr. Susanne Eisenmann
Ministerin für Kultus, Jugend und Sport
Baden-Wurtemberg



Siegfried Tretter
Geschäftsführer Unfallkasse
Baden-Wurtemberg

Estimadas familias:

Con este folleto informativo para familias queremos hacerles partícipes de nuestras clases de natación y responder a todas sus preguntas relacionadas con las clases y el aprendizaje de esta disciplina. Asimismo, hacemos sugerencias sobre cómo acompañar y apoyar activamente a su hijo/a antes, durante y después de las clases de natación. Poder nadar con seguridad es vital para todos nosotros y permite vivir experiencias únicas e inigualables. Por este motivo, «Saber nadar con seguridad» consta en todos los planes educativos de Baden-Wurtemberg como una competencia a adquirir.

A partir de este año escolar, su hijo/a tendrá la oportunidad de recibir clases según el «Concepto de aprendizaje de la natación segura estructurado por niveles». Este concepto se basa en muchos años de experiencia impartiendo clases de natación, así como en los estudios más recientes en materia de enseñanza y aprendizaje. Está concebido para que los menores disfruten de una gran variedad de experiencias en y con el agua de manera segura y ofrece oportunidades únicas de desarrollo para su hijo/a. El certificado de natación escolar acredita el nivel de natación adquirido por el menor. Asimismo, permite que también ustedes, como padres y madres, siempre estén informados sobre los logros de sus hijos e hijas. Además, el certificado de natación escolar motiva a los niños y niñas a alcanzar el próximo nivel de natación.

La comunicación también es un factor clave para aprender y enseñar a nadar. A su hijo/a le esperan situaciones nuevas, desconocidas y desafiantes en las cuales necesitará orientación, apoyo y atención tanto por parte de nosotros, los instructores y las instructoras de natación, como de ustedes. Este folleto pretende ser una guía que puedan consultar en cualquier momento. Aprenda las reglas para las clases de natación junto con su hijo/a, permita que sea él/ella quien prepare su ropa de baño de forma independiente o que aprenda a vestirse y cambiarse de ropa sin demora. Y lo más importante: Confíe en la capacidad de aprendizaje de su hijo/a y también en la cualificación y competencia de mis colegas.

Le deseo a su hijo/a y a usted mucho éxito y que disfruten juntos de la aventura de «Aprender a nadar con seguridad».

Thomas Gundelfinger - Zentrum für Schulqualität und Lehrerbildung





Estimadas familias:

¡Ya es hora! Su hijo/a pronto aprenderá a nadar y con ello dará un paso importante en su desarrollo que le permitirá descubrir el agua en toda su diversidad. Para lograrlo, es conveniente que usted y su hijo/a reciban toda la información importante antes de la primera clase de natación.

Este folleto se ha diseñado con este objetivo. Por eso le invitamos a que hable de estos temas con su hijo/a regularmente.

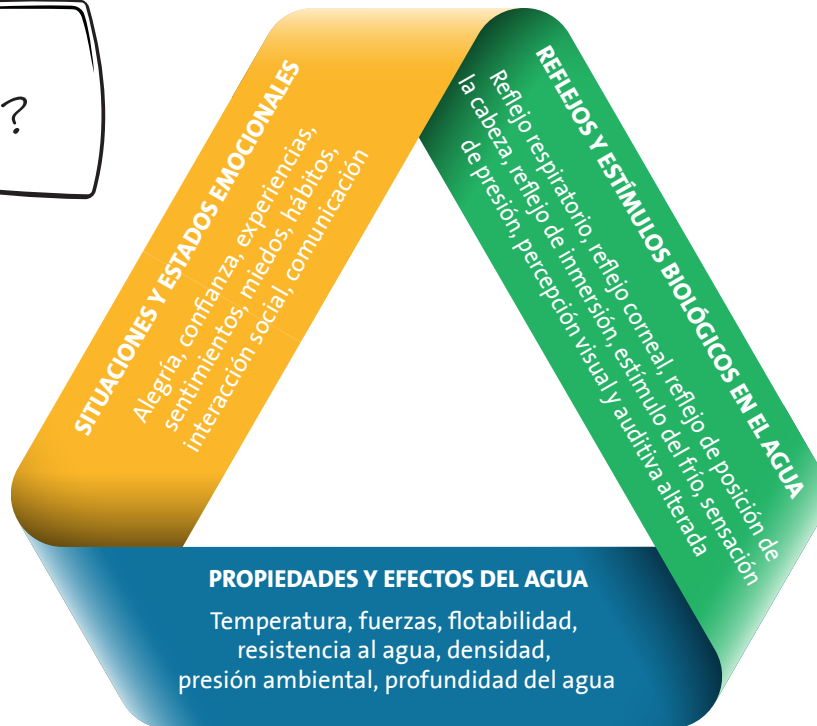
Y en caso de que surja alguna duda, los/las instructores/as de natación estaremos encantados/as de responder a cualquier pregunta que le ayude a usted y a su hijo/a aprender a nadar en la piscina con alegría y diversión, pero también con disciplina.

Su instructor/a de natación



Si su hijo/a sabe nadar,
se le abren
muchas puertas.



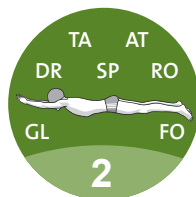


Cuando uno comienza a aprender a nadar, las experiencias positivas en el agua son fundamentales y facilitan en gran medida el proceso de enseñanza y aprendizaje.

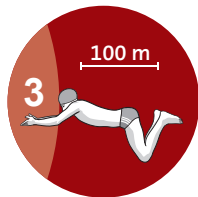
El concepto estructurado por niveles forma la base del aprendizaje de la natación en Alemania. Los cuatro niveles se representan con símbolos sencillos y colores unitarios para que sean fáciles de entender. Los logros se documentan continuamente y se acreditan con el certificado de natación escolar.



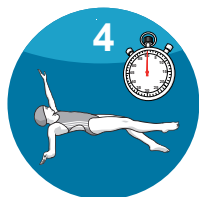
La **familiarización con el agua** incluye la reacción del cuerpo y su adaptación a las propiedades físicas y los efectos del agua. Es el primer requisito para adquirir las competencias básicas de la natación y ofrece muchas oportunidades para experimentar y disfrutar del agua.



Las **habilidades básicas** (respirar, sumergirse, saltar, rotar, girar, deslizarse, desplazarse) son la base para aprender a nadar con éxito. Estas habilidades básicas se ponen a prueba con un ejercicio combinado.



La **natación básica** se centra en el aprendizaje de una o varias técnicas de natación. La prueba de este nivel consiste en saltar al agua de cualquier forma, nadar una distancia de 100 m en cualquier estilo de natación sin límite de tiempo y salir del agua, donde el menor no hace pie, sin ningún tipo de ayuda.



Saber nadar con seguridad es la culminación exitosa de las clases de natación. Para ello hay que demostrar que se han adquirido las habilidades correspondientes a la insignia de natación de bronce de Alemania.

El certificado de natación escolar es un **comprobante** de los **logros obtenidos en las clases de natación**. Cada niño/a alcanza estos niveles de natación a su ritmo y de manera individual. Cuanto mejor domine las destrezas del nivel anterior, más pronto aprenderá su hijo/a a nadar con seguridad.



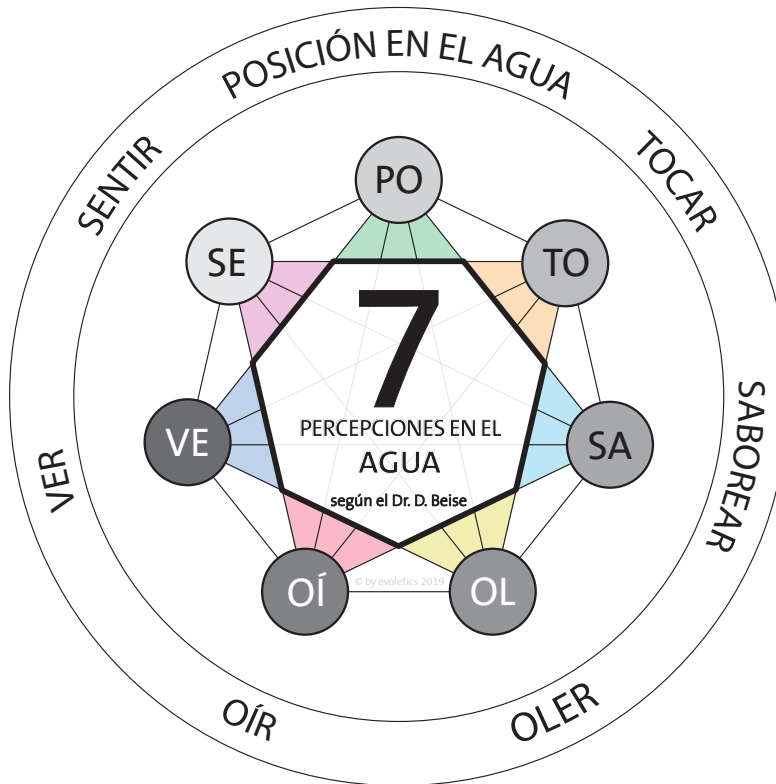


La diversión con el agua empieza en casa. El **lavabo**, la **bañera** o los **charcos** de la calle son **auténticos espacios de juego para su hijo/a**. Es aquí donde puede descubrir el agua con curiosidad y **confianza**. Hay varias actividades que puede realizar con su hijo/a para despertar su curiosidad y las ganas de jugar.



Consulte nuestras sugerencias en las páginas 26 a 29.

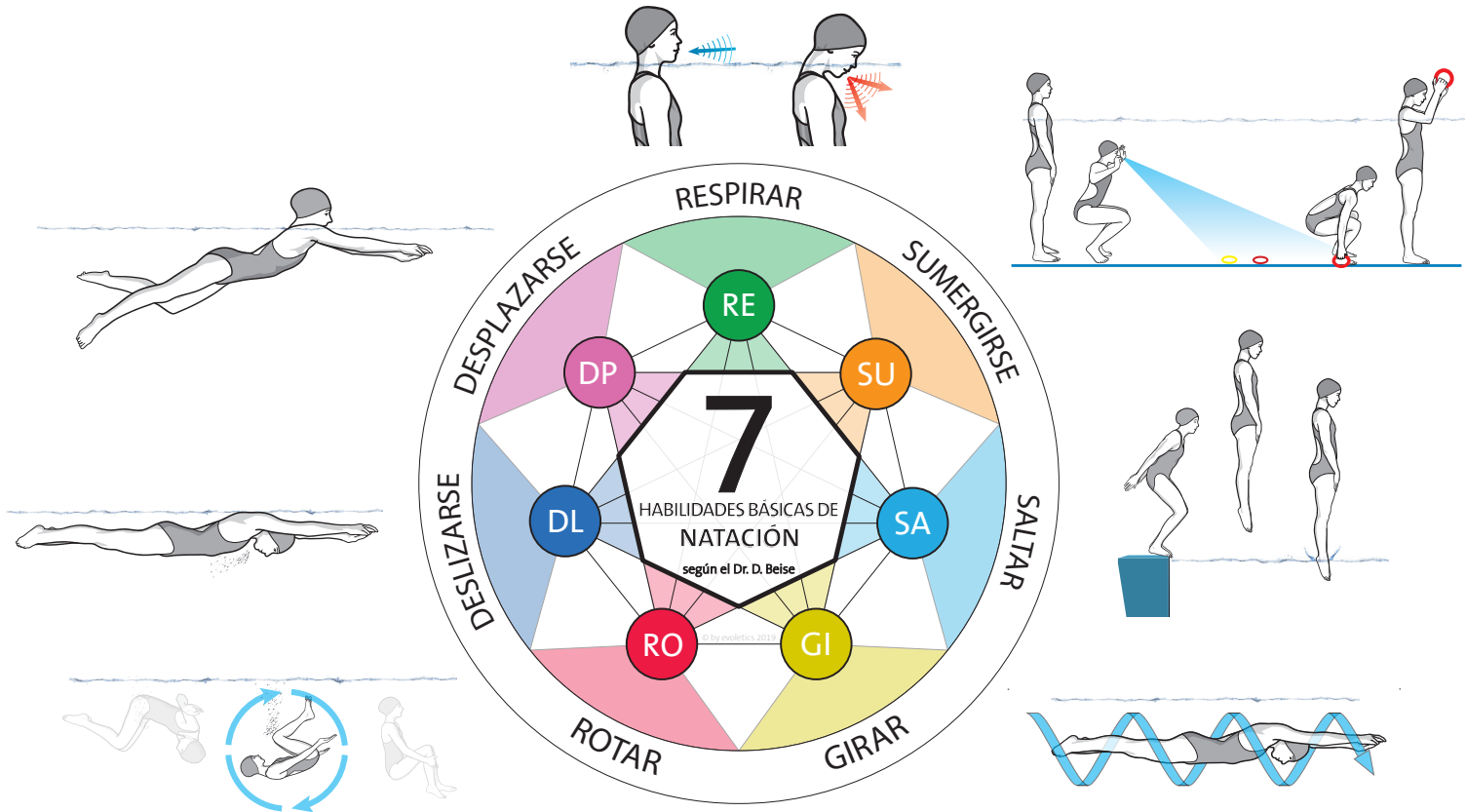
Es sumamente importante para su hijo/a y su desarrollo que **perciba las propiedades, los estímulos y los efectos del agua a una edad temprana y de forma amplia**. Permita que su hijo/a tenga una actitud **alegre, abierta y curiosa, pero también cautelosa, con el agua** en todo momento. ¡Verá que hay mucho que descubrir con los **7 sentidos**!



Chapotear, estar de pie, caminar, desplazarse ayudándose con algún implemento, empujar, tirar y flotar en aguas poco profundas son los primeros pasos para familiarizarse con el agua. Muy pronto descubrirá qué es lo que más le divierte a su hijo/a. Por lo tanto, guíese principalmente por las emociones de su hijo/a. Deje que se divierta y disfrute y dele ánimos o valor cuando lo necesite. Recuerde que al tratar el tema de forma «insensible» o excesivamente exigente e inapropiada, se corre el riesgo de provocar miedo, lo que debe evitarse a toda costa.



Como padres y madres, pueden preparar a su hijo/a brindándole experiencias interesantes y variadas con el agua. Además de la libertad de moverse sin miedo y con alegría en y cerca del agua, las 7 habilidades básicas (respirar, sumergirse, saltar, girar, rotar, deslizarse y desplazarse) constituyen la base para aprender a nadar.

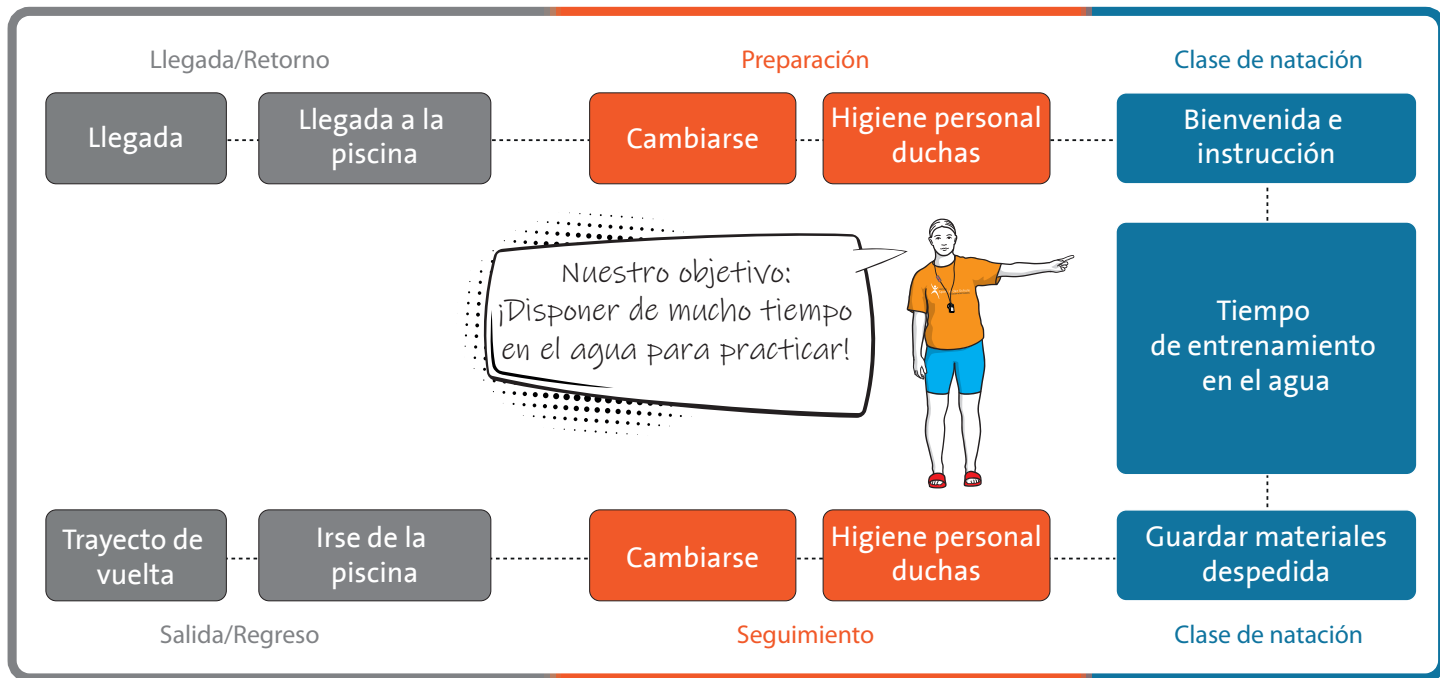


A menudo los padres y madres me preguntan: «¿Cómo puedo ayudar a mi hijo/a a aprender a nadar?» Las respuestas realmente son sencillas: **1)** Confíe en su hijo/a y en sus habilidades **2)** Transmita alegría y curiosidad en el trato con el agua **3)** Consulte los ejemplos útiles que encontrará a partir de la página 28 o pregunte a el/la instructor/a de natación. La enseñanza de la natación en sí debería dejarse en manos de los instructores y las instructoras, ya que cuentan con la experiencia metodológica necesaria.



En el marco de la cooperación educativa entre las escuelas y las familias, el objetivo es enseñar a todos los niños y niñas a nadar con seguridad. Para nosotros, como instructores e instructoras de natación, es importante aprovechar al máximo el valioso tiempo en el agua durante las clases de natación. La mejor manera de conseguirlo es cumplir con determinadas rutinas en el camino a la piscina y una preparación sin demora al llegar. Por eso, nos gustaría que su hijo/a conozca las rutinas necesarias (por ejemplo, cambiarse de ropa, ducharse, higiene) y las ponga en práctica con regularidad.

Periodo asegurado por la caja de seguros de accidentes



16 Acreditación de la capacidad de natación

A partir del curso escolar 2021/2022, se introducirá en Baden-Wurtemberg la norma uniforme a nivel nacional para evaluar la capacidad de natación. El certificado de natación escolar muestra de forma clara y práctica el nivel alcanzado por su hijo/a en el aprendizaje de la natación. Con el comprobante «Saber nadar con seguridad» (nivel 4) también se acredita que ha cumplido con los requisitos de la insignia de natación de bronce.

<p>Niveaustufen</p> <p>Grundschwimmen (Niveaustufe 1)</p> <ul style="list-style-type: none"> Anpassung an die Eigenschaften und Witterungen des Wassers Schauen, Gehen und Schwimmen im Wasser Aufblasen mit und ohne Hilfen Arbeiten mit und gegen den Wasserwiderstand Fremde beim Aufblähen und Bewegen im Wasser <p>Grundschwimmen (Niveaustufe 2)</p> <ul style="list-style-type: none"> Atmen - Ausatmung ins Wasser Tauchen - mit geöffneten Augen Springen - in tiefes Wasser Roller - um die Brustschwimmbreite Drehen - um die Längsachse oder Tiefenachse Gleiten - in gestreckter abwärtsgerichteter Körperposition nach Abstoß Fortbewegen - durch koordinierte Bein- und Armbewegungen <p>Basistaufe Schwimmen (Niveaustufe 3)</p> <ul style="list-style-type: none"> beliebiger Sprung ins tiefe Wasser und anschließend 100 Meter Schwimmen in einer beliebigen Schwimmart ohne Zeitbegrenzung (Wachst der Schwimmart/Schwimmweite erlaubt) Wasser ohne Hilfen selbstständig verlassen <p>Sicheres Schwimmen (Niveaustufe 4)</p> <ul style="list-style-type: none"> Springen ins tiefe Wasser und anschließend 15 Minuten Schwimmen und mindestens 200 Meter in einer beliebigen Schwimmart zurücklegen oder Kopfgang ins tiefe Wasser und anschließend 100 Meter Schwimmen in einer Schwimmart mit Zeitbegrenzung von höchstens 3:30 min (als Klassenstufe 4 gilt eine Zeitbegrenzung von $\geq 2:30$ min bzw. $\geq 2:45$ min) 100 Meter Schwimmen in einer anderen Schwimmart ohne Zeitbegrenzung 	 <p>Baden-Württemberg MINISTERIUM FÜR KULTUR, JUGEND UND SPORT</p> <p>Dieser Schulschwimmpass gehört</p> <p><i>Elisa</i> Vorname</p> <p><i>Mustermann</i> Nachname</p> <p><i>Stuttgart, 27.3.2014</i> Geburtsdatum</p> <p>Liebe Eltern, weitere wichtige Informationen zum Start in den Schwimmunterricht finden Sie in der Elternbrochure.</p>	<p>MINISTERIUM FÜR KULTUR, JUGEND UND SPORT BADEN WÜRTTEMBERG Theaterstr. 6, 70173 Stuttgart www.km.kv.bwl.de sport@km.kv.bwl.de</p> <p>Schulschwimmpass Baden-Württemberg</p>  <p>KMK ZSL UKBW Baden-Württemberg</p>	 <p>5</p> <p>16</p> <p>Baden-Württemberg</p>	<p>2. NIVEAUSTUFE</p>  <p>2</p>	<p>3. NIVEAUSTUFE</p>  <p>3</p> <p>100 m</p>	<p>4. NIVEAUSTUFE</p>  <p>Sticker 4</p>
<p>1. NIVEAUSTUFE</p>  <p>1</p>	<p><i>Braunster</i> Schwimmlehrkraft</p> <p><i>Stuttgart, 17.4.2021</i> Ort, Datum</p> <p>Musterschule Schulstraße 1 • 12345 Musterstadt P +49 123 45678901 www.musterschule.de F +49 123 45678902 info@musterschule.de</p>	<p><i>Braunster</i> Schwimmlehrkraft</p> <p><i>Stuttgart, 18.6.2021</i> Ort, Datum</p> <p>Musterschule Schulstraße 1 • 12345 Musterstadt P +49 123 45678901 www.musterschule.de F +49 123 45678902 info@musterschule.de</p>	<p><i>Braunster</i> Schwimmlehrkraft</p> <p><i>Stuttgart, 12.9.2021</i> Ort, Datum</p> <p>Musterschule Schulstraße 1 • 12345 Musterstadt P +49 123 45678901 www.musterschule.de F +49 123 45678902 info@musterschule.de</p>	<p>Musterschule Schulstraße 1 • 12345 Musterstadt P +49 123 45678901 www.musterschule.de F +49 123 45678902 info@musterschule.de</p>	<p>Musterschule Schulstraße 1 • 12345 Musterstadt P +49 123 45678901 www.musterschule.de F +49 123 45678902 info@musterschule.de</p>	<p>Schwimmlehrkraft</p> <p>Ort, Datum</p> <p>Schwimmlehrkraft</p>

Nota importante: En el actual reglamento de exámenes de natación de Alemania (del 1 de enero de 2020), el distintivo «Seepferdchen» (caballito de mar) se considera un certificado de principiante. Sin embargo, queremos aclarar explícitamente que la obtención de dicho certificado no acredita que el niño o niña sepa nadar con seguridad. Por lo tanto, deberán seguir supervisando y vigilando de cerca a sus hijos/as.

¿Por qué no se utilizan ayudas a la flotación (flotadores de brazo) en las clases de natación?

Los flotadores afectan negativamente al proceso de aprendizaje. Primero, al usar flotadores, el cuerpo se mantiene en una posición vertical en el agua y, por lo tanto, se transmite desde un principio una percepción falsa de lo que es estar en el agua. La posición correcta del cuerpo para aprender los movimientos de natación es la horizontal. Segundo, a menudo los niños y las niñas temen meterse a solas en aguas profundas sin este tipo de ayudas. Esto no es un buen punto de partida para las clases de natación.

¿Por qué se practica tan pronto en aguas profundas?

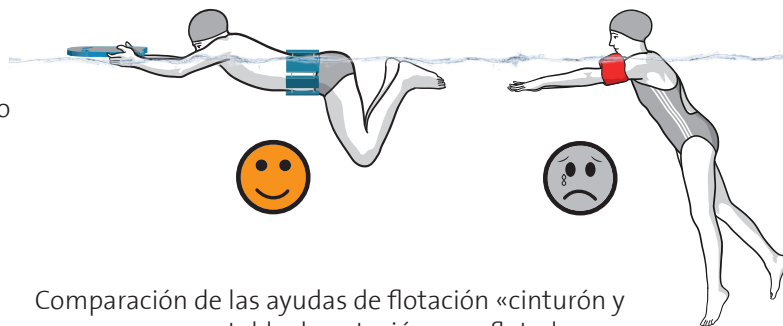
No se alarme si las clases de natación se imparten en aguas profundas desde muy temprano. Gracias al enfoque metódico empleado, su hijo/a se acostumbrará con rapidez. Elogie a su hijo por este gran logro en lugar de expresar sus preocupaciones o temores.

¿Están permitidos los anteojos de natación en clase?

Los anteojos de natación se utilizan para proteger los ojos durante la natación en distancia. Desde el punto de vista metodológico, el uso de anteojos en la natación no es útil al principio. Parte del entrenamiento de natación para principiantes es aprender a superar el reflejo corneal, por el que se cierra los ojos bajo el agua, y los anteojos pueden ser un obstáculo. Es mejor que los niños y las niñas aprendan a abrir los ojos bajo el agua lo más pronto posible, ya que les ayuda a orientarse y puede ser un factor de supervivencia en caso de

emergencia.

En resumen: Su hijo/a solo estará seguro en el agua si domina las 7 habilidades básicas y puede nadar con autonomía. Por ello, el objetivo primordial de la clase de natación es adquirir el 4º nivel (Saber nadar con seguridad).



Comparación de las ayudas de flotación «cinturón y tabla de natación» vs «flotadores».

En la piscina

- ¡No correr! (Peligro de resbalarse)
- Seguir las reglas de salto
- No empujar ni golpear
- Cambiarse de ropa rápidamente y ducharse

Objetos necesarios

- Preparar el equipo de natación el día anterior
- Llevar ropa adecuada al clima (gorro, abrigo)
- Comida/bebida
- Billete de transporte

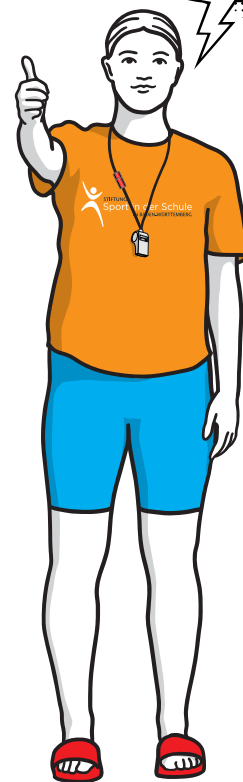
- Mayor atención a las órdenes
- Escuchar de forma activa y concentrada cuando se explica la actividad
- Seguir las instrucciones de inmediato

Comunicación

- Utilizar las rutas prescritas para ir y volver de la piscina
- Respetar las normas de tráfico
- Informar inmediatamente a el/la instructor/a de cualquier problema de salud
- Notificar situaciones peligrosas

Seguridad

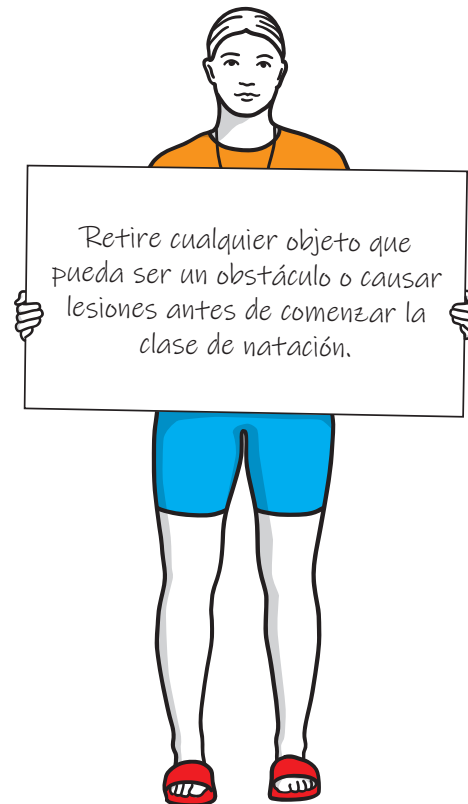
¡Lo que su hijo/a debe saber!



Recomendamos ropa de baño ajustada (ver ilustración), ya que presenta una menor resistencia en el agua. Para las niñas musulmanas, recomendamos trajes de baño con cuello alto y gorro fijo (burkini). No recomendamos pantalonetas o bañadores amplios, pantalones deportivos, ropa interior debajo de la ropa de baño, calzoncillos bóxer o bikinis en la clase de natación.



Las clases de natación exigen mucha atención por parte de sus hijos y requieren de mucha energía. Por lo tanto, recomendamos que lleven alimentos con un alto valor energético (por ejemplo, fruta, verduras, pan integral, frutos secos, etc.) y bebidas no azucaradas para después de la clase. Además, acuérdense de llevar ropa adecuada al clima para después de la clase de natación.



La salud y la seguridad de su hijo/a son prioritarias en las clases de natación. Si se respetan todas las normas, el riesgo de lesiones es muy bajo. Además, si su hijo/a puede evaluar situaciones de riesgo y es respetuoso y considerado con otros, se pueden prevenir muchos accidentes.

En general, la participación en las clases de natación es obligatoria para todo el alumnado.

La exención de las clases de natación solo se pueden solicitar con justificación médica.

Solicitud de exención de las clases de natación

Si su hijo/a no puede participar activamente en las clases de natación, los padres y madres deben comunicarlo por escrito.

Exención de clases de natación con certificado médico

La exención prolongada de las clases de natación solo puede solicitarse con justificación médica y requiere de un certificado médico.

Independientemente del motivo de exención de las clases de natación, la asistencia sigue siendo obligatoria. Aunque su hijo/a no pueda participar activamente en las clases de natación, deberá ir con ropa adecuada y participar (por ejemplo, como árbitro, director de juegos, para apoyar a el/la instructor/a de natación o como observador atento).

Entschuldigung vom Schwimmunterricht

Sehr geehrte(r) _____ ,

leider kann mein Sohn / meine Tochter _____
aus gesundheitlichen Gründen am _____
nicht am Schwimmunterricht teilnehmen.

Ich bitte Sie, dies zu entschuldigen.

Mit freundlichen Grüßen,

Unterschrift

Por ley, como en todas las actividades escolares y en el camino de ida y vuelta a ellas, su hijo/a también cuenta con el seguro obligatorio para las clases de natación. Esta cobertura de seguro es gratuita para las familias. En caso de accidente, las alumnas y los alumnos serán atendidos y apoyados con todos los medios adecuados para que se recuperen rápidamente.



¿Quién está asegurado si hay un accidente escolar?

La escuela cuenta con un seguro obligatorio para todo su alumnado.

¿Qué compañía de seguros es responsable si hay un accidente escolar?

La Caja de Seguros de Accidentes de Baden-Wurtemberg (UKBW) es su interlocutor para todas las cuestiones relacionadas con la seguridad y la salud de los alumnos, las alumnas, las prestaciones y la rehabilitación en caso de un accidente escolar. Para más información, visite www.ukbw.de

¿En qué casos es necesario notificar un accidente?

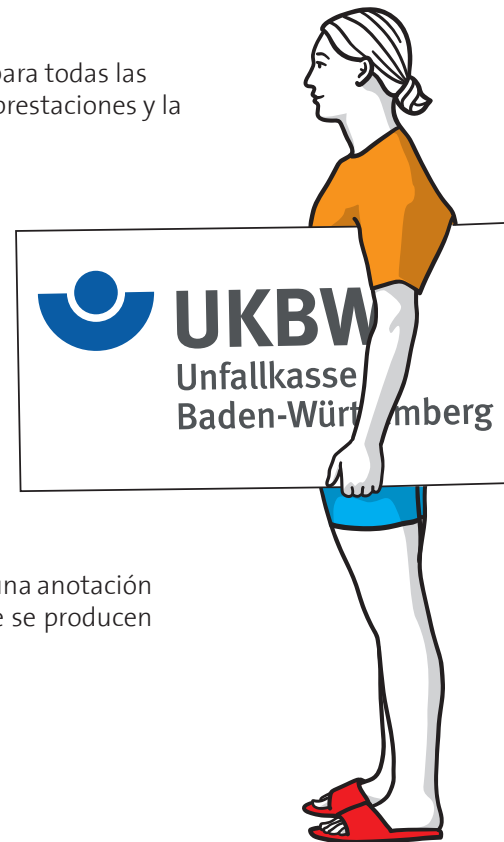
La notificación debe hacerse tan pronto como el niño o la niña vaya al médico o al hospital. La notificación puede realizarse en línea en la página de la UKBW: www.ukbw.de.

¿Quién debe notificar el accidente?

La obligación de notificar un accidente en el contexto del seguro obligatorio recae en el/la director/a de la escuela o en una persona autorizada para ello. ¡Esta obligación no se puede transferir a los padres, las madres o a terceros!

¿Hay que notificar lesiones leves?

En el caso de lesiones menores, como pequeños cortes o raspaduras, basta con hacer una anotación en la bitácora de primeros auxilios y describir brevemente el accidente. Si más tarde se producen efectos secundarios por el accidente, esta anotación será usada como prueba.



¿Por qué no se recomiendan los anteojos de natación en las clases de natación?

A la hora de nadar, sumergirse y saltar al agua, es esencial poder orientarse bien bajo el agua. Llevar anteojos de natación desde un principio tiene como consecuencia que el reflejo corneal sólo puede superarse con gran dificultad en el proceso de aprendizaje posterior y que sea más difícil aprender correctamente todas las habilidades básicas (excepto la respiración). Además, en situaciones de emergencia en las que su hijo/a se hunda inesperadamente, es esencial que pueda orientarse de forma rápida y segura bajo el agua para poder sobrevivir. Por tanto, hay muchos argumentos en contra del uso de anteojos en las clases de natación. De ser posible, y por el bien de su hijo/a, no apoye el uso de anteojos de natación en las clases de principiante.

¿Por qué mi hijo/a debe asistir a las clases de natación si tiene una exención?

Aunque no sea posible participar de forma activa en las clases de natación, el/la instructor/a de natación siempre intentará que su hijo/a ayude en la clase: como árbitro, para traer objetos o simplemente para observar a sus compañeros desde fuera. Todas estas tareas son situaciones de aprendizaje importantes para su hijo/a y, por lo tanto, otro pilar para aprender a nadar, incluso sin contacto con el agua.

¿Por qué tiene que sumergirse mi hijo/a?

Esta pregunta suele implicar un gran temor de los padres y madres o de los mismos hijos/as que se debe tomar en serio. En la mayoría de los casos, el niño o la niña en cuestión no ha aprendido a superar conscientemente el reflejo corneal, es decir, que no puede abrir los ojos bajo el agua para orientarse. Es importante entender que el no abrir los ojos debajo del agua puede tener graves consecuencias para la salud en caso de emergencia. Un grave accidente acuático puede suceder cuando se hunde un bote de remos, se vuelca un colchón inflable o si alguien se cae de un muelle. Imagínese que tampoco los que están cerca hayan aprendido a nadar y sumergirse con los ojos abiertos.

¿Es posible participar en las clases de natación a pesar de tener alergias?

Esta pregunta solo se puede responder si se conoce el alérgeno que provoca la alergia y la gravedad de la misma. Para los alérgicos al polen, pasar tiempo en el agua puede suponer un alivio, ya que hay menos alérgenos cerca del agua. Sin embargo, en caso de alergias severas o de alta sensibilidad, los niveles de cloro también pueden empeorar la situación. Por lo tanto, consulte siempre con el médico y su hijo/a, cualquier tema que pueda afectar la participación en las clases de natación.

¿Qué tipo de ropa de baño se puede usar?

Los movimientos en el agua solo impulsan a la persona cuando la resistencia es lo menor posible y los movimientos puedan hacerse sin obstáculos. Esto también explica por qué la ropa de baño ajustada (pantalinetas o bañadores ajustados, trajes de baño) es preferible a la ropa de baño amplia o con mucha tela. Además, la tela mojada pesa más, lo que también dificulta la salida del agua. Si tiene preguntas, no dude en consultar a el/la instructor/a de natación para encontrar una solución apropiada.

¿Por qué los flotadores no son adecuados para aprender a nadar?

Los flotadores fuerzan una posición casi vertical del cuerpo en el agua. Esto es contraproducente a la hora de aprender a nadar, ya que no es posible impulsarse adecuadamente. Además, transmiten una falsa seguridad, que puede provocar un temor manifiesto cuando ya no se usan. Este temor, en combinación con una posición corporal desfavorable, dificulta el aprendizaje de la natación y el/la instructor/a de natación tiene que invertir más tiempo y energía en impartir la clase grupal.

¿Qué hay que tener en cuenta con los piercings y otras joyas?

La respuesta es muy sencilla. Se aplican las mismas reglas que en las clases de educación física. Es decir, cualquier joya supone un riesgo de lesiones y, por tanto, debe retirarse.

Mi hijo/a tiene dolor de oído después de las clases de natación. ¿Qué debo hacer?

Si el dolor de oídos se produce regularmente durante o después de las clases de natación, recomendamos que consulte a un otorrinolaringólogo, ya que puede tener diversas causas.

¿Es necesario notificar un accidente incluso si se trata de una lesión menor?

Las lesiones leves (lesiones menores) sin costes derivados directos se documentan en la bitácora de primeros auxilios. Esta anotación garantiza cualquier reclamación de prestaciones a la compañía de seguros en caso de una complicación posterior.

Contener la respiración

Quien pueda contener la respiración durante mucho tiempo, estará preparado para otras actividades acuáticas posteriores (natación, buceo, surf) y en la vida cotidiana. ¿Quién puede contener la respiración por más tiempo? ¿Quién puede correr más lejos sin respirar?



Así se hace fuera del agua

1. Exhale lenta y profundamente
2. Inhale lenta y profundamente
3. Conteng la respiración de forma relajada
4. Vuelva a exhalar tranquilamente

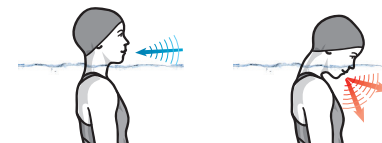
Exhalar contra resistencia

Soplar objetos con una pajilla, inflar globos, hacer burbujas, soplar una pelota de ping-pong en el agua. ¡Todo ayuda a fortalecer los pulmones!



Exhalación en el agua

Trate de simular muchos tipos de exhalación en el agua. Lo mejor es exhalar por la boca y la nariz al mismo tiempo.



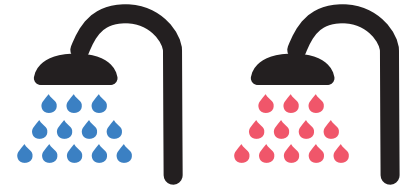
Variar el ritmo de respiración

Practique distintas formas de respiración en casa. Aquí presentamos algunos ejemplos [Ejercicio de respiración 1](#), [Ejercicio de respiración 2](#) etc.



Experimentar con cambios de temperatura del agua

Puede ser en la ducha, en la bañera o en el lavabo. Los cambios de temperatura del agua son importantes para la circulación y los vasos sanguíneos. ¡Sobre todo a la hora de nadar!



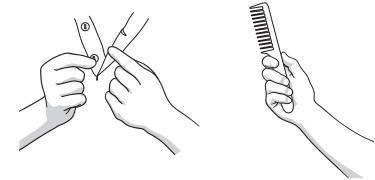
Jabón, gel de ducha, etc.

La higiene juega un papel importante en la piscina. Practique con su hijo/a cómo ducharse, enjabonarse y enjuagarse rápidamente, ya que debe poder hacerlo solo y sin supervisión en la piscina.



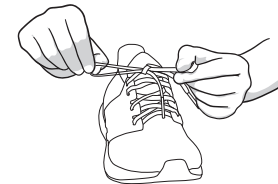
Cambiarse de ropa sin demora

La experiencia ha mostrado que a la hora de cambiarse los niños/as se demoran mucho. Por eso recuerden: Cuanto más rápido se cambien, más tiempo podrán pasar en la piscina.



Atarse los zapatos

Su hijo/a debería ser capaz de atarse los zapatos correctamente cuando empiece a ir a la escuela. A menudo, esto también causa demoras después de la clase de natación.



¿Qué flota y qué se hunde?

Aborde el tema del agua con su hijo/a en todos los contextos imaginables. Si su hijo/a sabe por qué el pato flota y la piedra se hunde, podrá transferir este conocimiento a sí mismo en las clases de natación.

La manguera

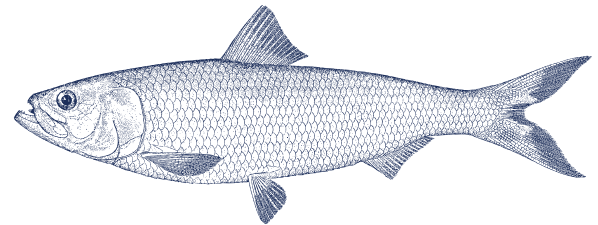
Para los niños y las niñas, no hay nada más fascinante que una manguera de jardín. Con ella su hijo/a aprenderá mucho sobre el agua y sus propiedades. La presión del agua, la temperatura del agua, contener la respiración: Todas son lecciones importantes para las clases de natación.

¿Cómo respiran los peces?

Una pregunta sencilla, pero a veces difícil de responder. ¡Prepárese para estas típicas preguntas infantiles! Sirva de ejemplo y si alguna vez no sabe la respuesta: ¡investigue! Hay mucho por descubrir y aprender.

Seguridad cerca del agua

Mire a su alrededor y explíquelo a su hijo/a por qué hay rótulos que prohíben nadar en un lago. Explíquelo por qué no se debe saltar en aguas desconocidas y qué hacer si pasa algo.



El aguacero

¿Qué hacer cuando el agua corre por la calle después de un aguacero? Pues está claro: ¡Salir con los peques afuera y ver qué hace el agua!



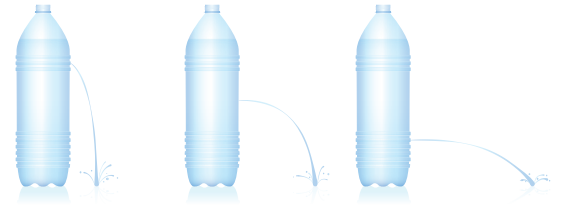
Qué lindo que es dar un paseo en bote...

Las actividades acuáticas son muy emocionantes. Sin embargo, debe ser consciente de los posibles peligros. La supervisión, el cuidado y la ropa adecuada (chaleco salvavidas) son fundamentales para vivir experiencias emocionantes dentro y fuera del agua.



La física también es emocionante

El agua es fascinante. Ya sea como cubitos de hielo en el té, como lluvia que cae del cielo, en la deliciosa sopa de la abuela o como copos de nieve en invierno. Emprenda un viaje de descubrimiento con su hijo/a y exploren juntos las propiedades físicas del agua.



La piscina

Vaya a la piscina con su hijo/a tan a menudo como pueda. Es importante tener muchas y variadas experiencias con el agua. Éstas son oportunidades para practicar las rutinas de las clases de natación bajo condiciones reales.







Título:	Clases de natación en la escuela Información y consejos para familias
Publicado por:	evoletics® media - ein Verlag der science on field GmbH
Redacción:	Dr. Detlef Beise, Hans-Jürgen Gruner
Autores:	Dr. Detlef Beise, Hans-Jürgen Gruner
Diseño de cubierta:	Ilustración: evoletics®
Derechos de autor:	science on field GmbH, 2021

La obra, en su totalidad, está protegida por los derechos de autor. Queda prohibido cualquier uso sin el consentimiento del editor y de los autores. Esto se aplica en particular a la reproducción electrónica o de cualquier otro tipo.