

# Lo que busca el personal de salvavidas para garantizar que su hijo esté preparado para aguas profundas:

## Flotador trasero

- La posición del cuerpo es horizontal en el agua.
- La cabeza se coloca en el agua con solo la cara expuesta.
- Hay un mínimo movimiento corporal al flotar.

## Natación estilo libre crol

- La posición del cuerpo es horizontal en el agua.
- Los brazos se mueven con un movimiento constante y rítmico hacia adelante.
- Cada brazo limpia el agua con cada brazada.
- Patada de aleteo constante y continua
- La respiración es hacia un lado en un movimiento de giro y la cabeza no se levanta hacia adelante fuera del agua.
- La respiración no es pesada ni exasperada.
- La natación es continua e ininterrumpida.

## Agua pisando

- Pisando es cómodo y relajado
- Las piernas se mueven como una rana, un batidor de huevos o una patada con movimiento giratorio similar al de una bicicleta.
- Los brazos se mueven en un movimiento circular continuo.
- La cabeza está por encima del nivel del agua.

¡Nos preocupamos por la seguridad de su hijo!  
*El personal de salvavidas de Graydon*



# Calificaciones de natación de prueba en aguas profundas de Graydon



Todos los nadadores menores de 18 años deben realizar una prueba de natación para poder nadar en las aguas profundas de Graydon Pool. Esto incluye todas las áreas de trampolines y carriles de vuelta. La prueba la realiza un salvavidas del personal entre la 1:00 y las 5:00. Un nadador puede realizar la prueba todos los días hasta que la apruebe, pero no puede realizarla más de una vez al día.

## ¿De qué consta la prueba?

- ✓ Los nadadores deben flotar sobre su espalda durante diez segundos.
- ✓ Los nadadores deben nadar estilo crol con la cara en el agua y respiración lateral o braza competitiva hasta la balsa de 12 pies.
- ✓ Los nadadores deben pisar agua durante 1 minuto.
- ✓ Los nadadores deben nadar estilo crol con la cara en el agua y respirando lateralmente de regreso a la rampa junto a la tribuna 1.

## Lo que busca el personal de salvavidas para garantizar que su hijo esté preparado para aguas profundas:

### Natación estilo libre crol

- La posición del cuerpo es horizontal en el agua.
- Los brazos se mueven con un movimiento constante y rítmico hacia adelante.
- Cada brazo limpia el agua con cada brazada.
- Patada de aleteo constante y continua
- La respiración es hacia un lado en un movimiento de giro y la cabeza no se levanta hacia adelante fuera del agua.
- La respiración no es pesada ni exasperada.
- La natación es continua e ininterrumpida.

### Agua pisando

- Pisando es cómodo y relajado
- Las piernas se mueven como una rana, un batidor de huevos o una patada con movimiento giratorio similar al de una bicicleta.
- Los brazos se mueven en un movimiento circular continuo.
- La cabeza está por encima del nivel del agua.

### Flotador trasero

- La posición del cuerpo es horizontal en el agua.
- La cabeza se coloca en el agua con solo la cara expuesta.
- Hay un mínimo movimiento corporal al flotar.



**Todas las decisiones tomadas por el personal de guardia que administra la prueba son definitivas.**

***¡Nos preocupamos por la seguridad de su hijo!***

***El personal de salvavidas de Graydon***