

Chalecos salvavidas

Muchos Starfish Swimming® programas promueven el uso de chalecos salvavidas y los incorporan al plan de estudios. Los chalecos salvavidas son un componente necesario de cualquier actividad de agua y este folleto le proporcionará más información con respecto a su uso en nuestro programa, así como le guiará a través de actividades que puede realizar en casa con su hijo.

¿Por qué usar un chaleco salvavidas en las lecciones de natación?

Los chalecos salvavidas deben ser usados por todos los nadadores débiles o no nadadores cuando están dentro, sobre o cerca del agua. Incluso aquellos que piensan que son buenos nadadores deben considerar el uso de un chaleco salvavidas cuando en, sobre o cerca del agua que es más profunda que su altura corporal. Chalecos salvavidas o dispositivos de flotación personal (PFD) también se requieren en los barcos y otras embarcaciones de agua personales. Sin embargo, uno no puede instintivamente saber cómo ponerse en un chaleco salvavidas o cómo usarlo en el agua. Por lo tanto, chalecos salvavidas son un componente crítico de las lecciones de natación.

El chaleco salvavidas es también una excelente herramienta de enseñanza. El uso de un chaleco salvavidas permite a los nadadores realizar las habilidades de forma independiente. Flotadores delanteros, flotadores de espalda, rodando sobre para respirar, y patear son sólo algunas habilidades que se pueden practicar mientras llevas un chaleco salvavidas.

Los chalecos salvavidas se usan para lograr los siguientes puntos de referencia de seguridad en el currículo de Starfish Swimming®:

StarBabies™ Stage Red:

Colocar y poner correctamente un chaleco salvavidas en el niño.

Starfish Swim School® Stage Red:

Poner un chaleco salvavidas, flotar en la espalda, patada por 20 pies.

Starfish Stroke School™ Stage Red:

Ponerse un chaleco salvavidas en el agua, patada por 30 pies.

Mientras que el chaleco salvavidas sirve como una capa de protección alrededor del agua, no es una garantía. ¡La supervisión constante por un adulto es necesaria para asegurar la seguridad de un niño!



Aquí hay un poema del libro
"¿Puede Starfish hacer un libro de deseos?"
para leer con su hijo:

BRITTANY TIENE UN CHALECO SALVAVIDAS

Brittany tiene un chaleco salvavidas
Se ajusta bien y cómodo.
Por todas partes que Brittany va,
El chaleco salvavidas da un abrazo.
Brittany fue en un barco un día,
"Llevar un chaleco salvavidas" era la regla.
Brittany fue incluso capaz de flotar y jugar
Usando un chaleco salvavidas en la
piscina.



Cómo ajustar correctamente un chaleco salvavidas



Paso # 1: ¡Inspeccionarlo!

Asegúrese de que el chaleco salvavidas o PFD es aprobado por la Guardia Costera de los Estados Unidos y está en buenas condiciones.

Paso # 2: ¡Ajuste!

Ajuste el chaleco salvavidas al tamaño de su hijo. Las aprobaciones de chalecos salvavidas para niños se basan en el peso del niño. Pueden marcarse "menos de 30", "30 a 50", "menos de 50" o "50 a 90".

Paso # 3: ¡Sujete!

Sujete todas las correas y apriétela para un ajuste perfecto.

Paso # 4: ¡Halelo!

Hale el chaleco salvavidas por los hombros y asegúrese de que el chaleco salvavidas no se salga hacia arriba sobre la cara del niño.

Paso # 5: ¡Úselo!

Asegúrese de que si su niño retira el chaleco salvavidas para tomar un descanso del agua, ellos siguen todos los pasos al volver a ponerse el chaleco salvavidas y entrar al agua nuevamente.

Para ser eficaces, los chalecos salvavidas se deben usar correctamente y ajustarse cómodamente alrededor del nadador; Un PFD de tamaño inadecuado o desgastado es un peligro, no una herramienta de seguridad.

Más información

En general, los PFDs pueden servir efectivamente como una mejora de la seguridad del agua para los nadadores débiles o no, especialmente los niños. Los beneficios destacados de los PFD incluyen mantener la cabeza de un nadador por encima del agua con la capacidad de respirar aire. Usando un PFD, un nadador ejercerá mucha menos energía y requerirá mucha menos fuerza mientras esta en la piscina, resultando en menos agotamiento y una reducción correspondiente en la aflicción del agua o el ahogamiento.

Muchas instalaciones de natación tienen políticas sobre el uso del chaleco salvavidas. Los chalecos salvavidas pueden ser necesarios o recomendados durante las siguientes actividades:

- grandes grupos de natación (excursiones, fiestas de cumpleaños, recreación nocturna)
- snorkeling y juegos de billar
- piscinas de actividades, piscinas de olas y ríos perezosos

Discuta con su hijo que independientemente de su habilidad para nadar, puede que se le pida que use un chaleco salvavidas durante cualquiera de estas actividades. ¡El usar un chaleco salvavidas es divertido y los mantendrá a salvo!



Conceptos de seguridad de Starfish Aquatics:

- Los niños siempre deben pedir permiso antes de entrar, en o cerca del agua.
- La supervisión constante por parte de un adulto designado "observador de niños" es una necesidad alrededor del agua.
- ¡Usar un chaleco salvavidas es divertido!
- El agua de la piscina (o lago) es para nadar, no para beber.
- Pies primero a la entrada en aguas poco profundas (cualquier agua menos de dos veces su altura).
- Si alguien está en problemas en el agua, extienda la mano o lance algo que flote.
- Aprender a nadar.
- Aprender CPR y saber cómo y cuándo llamar al 911.