En Parejas debes Nadar y Cerca del Salvavidas Debes Estar

TÉRMINOS CLAVE

Instalación acuática: Un lugar donde se realizan actividades recreativas acuáticas.

Compañero: Una persona que ayuda a otra persona para que siga las reglas y que puede obtener ayuda en caso de una emergencia.

Emergencia: Una situación grave que requiere acción inmediata.

Guardavidas: Una persona capacitada en habilidades de socorrismo, primeros auxilios y RCP que garantiza la seguridad de las personas en una instalación acuática al ayudar a prevenir y responder a emergencias.

Área supervisada: Un área con una persona presente que está a cargo y es responsable de la seguridad de los demás.

OBJETIVOS

Después de completar esta lección, los estudiantes podrán:

- Reconocer los peligros potenciales de nadar solo.
- Explicar la importancia de nadar solo en áreas supervisadas (guardavidas).
- Explicar qué es un compañero.
- Entender qué hace un guardavidas.
- Identificar algunos equipos de seguridad.
- Explicar los patrones de comportamiento que tienen las ballenas para ayudarlas a mantenerse seguras.
- Reconocer un lugar seguro para nadar.
- Crear un póster sobre la seguridad acuática que muestre personas que nadan en pareja cerca de la silla de un guardavidas.

MATERIALES, EQUIPOS Y SUMINISTROS

- Póster: Natación en parejas cerca de la silla de un guardavidas
- Video de Longfellow's WHALE Tales
- Reproductor de DVD y monitor o computadora con acceso a Internet, proyector y pantalla
- Papel de dibujo o cartulina (uno para cada estudiante)
- Crayones, rotuladores y lápices
- Hoja informativa 1: Datos de salvamento de Longfellow
- Hoja informativa 2: Información sobre equipos de seguridad y rescate de Longfellow
- Folletos para el estudiante (uno para cada estudiante):
  - Hoja de actividades 1-1: ¿Qué es un compañero?
  - Hoja de actividades 1-2: ¿Qué es un área de natación supervisada?
  - Hoja de actividades 1-3: ¿Qué necesita un guardavidas?
  - Hoja de actividades 1-4: Camino a la natación segura

Nota del líder:
Muestre el póster "Natación en parejas cerca de la silla de un guardavidas" en la parte frontal del aula. Comience un análisis sobre el póster haciendo preguntas a los estudiantes, tales como: "¿Qué cosas inteligentes están haciendo las personas en esta escena para mantener su seguridad? ¿Qué cosas podrían hacer las personas para ocasionar peligros en esta escena?". Consulte el póster a lo largo de la lección. Como opción, puede usar un proyector para mostrar la versión electrónica del póster. Muestre el segmento de video de Longfellow's WHALE Tales, "Natación en parejas cerca de la silla de un guardavidas", para apoyar este tema.

TEMA: INTRODUCCIÓN

Puntos clave

- Nadar solo es peligroso. Nunca se sabe lo que puede pasar.
- Siempre naden en pareja, con un "compañero" (otra persona que pueda ayudarles en caso de una emergencia).
- También se debe nadar siempre cerca de un guardavidas u otro adulto que sea responsable de vigilarlos mientras nadan.
- Vamos a hacer algunas actividades que les ayudarán a recordar que cuando naden, siempre deben nadar en pareja con un compañero y cerca de un guardavidas u otro adulto que sepa nadar y que sea responsable de vigilarlos.

TEMA: POR QUÉ NO SE DEBE NADAR SOLO

Puntos Clave y Análisis

- ¿Por qué no se debe nadar solo?
  Respuesta: Si tienen problemas para nadar o si les sucede algo inesperado, no habrá nadie que les ayude.

- ¿Qué es una emergencia?

  Respuesta: Una emergencia es una situación grave que necesita acción inmediata.

¿Qué significa "nadar en pareja"?

Puntos clave y análisis

- Siempre se debe nadar en pareja, o dicho de otra manera, nadar con un compañero. Un compañero es una persona que ayuda a otra persona y que puede obtener ayuda en caso de una emergencia.
  - Un compañero es un acompañante.
  - Se cuidan el uno al otro.
  - Un compañero ayuda a seguir las reglas.
  - Si se lastiman, su compañero puede ayudarles o pedirle ayuda a un adulto.
- El sistema de compañeros significa que nunca van a ningún lado solos. Siempre van en pareja.
- Siempre deben tener un compañero, especialmente cuando nadan.

Nota del líder: Solicite a los estudiantes que completen la Hoja de actividades 1-1: ¿Qué es un compañero?

TEMA: ÁREA DE NATACIÓN SUPERVISADA

Puntos Clave y Análisis

- ¿Qué significa "supervisado"?
  Respuesta: Ser vigilado por alguien que se asegura de que ustedes estén a salvo.

- ¿Quién debería supervisarlos cuando están nadando?
  Respuesta: Un guardavidas o adulto responsable que sabe nadar.

- ¿Por qué necesitan supervisión?
  Respuesta: En caso de una emergencia, alguien está ahí para ayudar.

- Un área de natación supervisada es un área segura para nadar.
- Un área de natación supervisada tiene guardavidas en servicio.
  - Los guardavidas tienen una capacitación especial.
  - Los guardavidas tienen equipos que pueden usar para ayudar a rescatar a una persona del agua.
  - Los guardavidas tienen equipos de primeros auxilios que pueden usar si alguien está lesionado o está enfermo.
- Una piscina en el hogar con un adulto mirando en todo momento también se puede considerar un área de natación supervisada.

Nota del líder: Solicite a los estudiantes que completen la Hoja de actividades 1-2: ¿Qué es un área de natación supervisada?

Guardavidas

Puntos Clave y Análisis

- Un guardavidas es responsable de la seguridad de las personas cuando nadan o juegan en el agua.
- Un guardavidas reconoce y responde a las emergencias.
  - A veces, un guardavidas da primeros auxilios si alguien está herido o enfermo.
  - A veces, un guardavidas tiene que dar respiraciones de boca a boca y presionar el pecho para ayudar a alguien que no está respirando o cuyo corazón puede haber dejado de latir. Esto se llama RCP.
- Un guardavidas ayuda a prevenir emergencias y lesiones al:
  - Estar atento a situaciones o comportamientos peligrosos.
  - Hacer cumplir las reglas y enseñarles a las personas sobre ellas.

Nota del líder: Consulte la Hoja informativa 1, Datos de salvamento de Longfellow, que le brinda información adicional acerca de las responsabilidades de un guardavidas, el equipo de salvamento y cómo los usuarios pueden ayudar a los guardavidas. Puede elegir secciones para compartir con los estudiantes, según el nivel del grupo.

¿Cómo se puede ayudar al guardavidas?

- Respuesta: Las respuestas deben incluir lo siguiente:
  - Obedeciendo las reglas.
  - Escuchando cuando el guardavidas habla.
  - Cuidando a sus amigos.

Equipo de seguridad

Puntos Clave

Un guardavidas tiene un equipo especial que ayuda a mantener a las personas seguras, tales como:

- Silbato
- Binoculares (entornos costeros)
- Flotador en forma de anillo
- Tubo de rescate
- Boya de rescate
- Palo de gran alcance
- Guía
- Bolsa de cuerda de lanzamiento
- Cuerdas de salvamento
- Camilla rígida
- Banderas de advertencia
- Botiquín de primeros auxilios
- Gancho salvavidas

Nota del Líder: Consulte la Hoja informativa 2, Información sobre equipos de seguridad y rescate de Longfellow, para obtener más información. Puede proporcionar esta información a los estudiantes, según el nivel del grupo. Explique que cualquier persona puede usar algún equipo de seguridad para alcanzar o lanzar hacia alguien que necesita ayuda al nadar. Explique que algunos equipos de rescate solo son utilizados por los guardavidas. Enfatice en que solo un guardavidas debe ir al agua para rescatar a alguien.

Nota del líder: Solicite a los estudiantes que completen la Hoja de actividades 1-3: ¿Qué necesita un guardavidas? (La Hoja de actividad 1-3A se puede usar para niños pequeños; la Hoja de actividad 1-3B o la Hoja de actividad 1-3C se pueden usar para niños mayores).

Análisis

- ¿Les gustaría ser guardavidas? ¿Por qué?

  Respuesta: Las respuestas variarán. Conceda tiempo para las respuestas.

Nota del líder: Aliente a los niños a que se inscriban en el programa de Guardavidas para jóvenes de la Cruz Roja Americana cuando tengan 11 años o más. El programa de Guardavidas para jóvenes les proporciona una base de conocimientos, actitudes y habilidades acuáticas y de liderazgo para completar con éxito el curso de Guardavidas de la Cruz Roja.

TEMA: LAS BALLENAS NUNCA NADAN SOLAS.

Puntos Clave

- Las ballenas son como los humanos de las siguientes maneras:
  - Las ballenas son mamíferos.
  - Las ballenas llenan sus pulmones de aire.
  - Las ballenas son de sangre caliente.
  - Las ballenas cuidan y alimentan a sus crías.
  - Las ballenas tienen un corazón de cuatro cámaras.
- Las ballenas nadan en grupos llamados manadas.
- Las ballenas no nadan solas.

Actividad

- Elija cuatro estudiantes, pídales que vengan al frente de la clase y formen un círculo.
- Dígale al grupo pequeño que son una manada de ballenas.
- Pídale a un quinto estudiante que haga el papel de la cría de ballena (bebé) y colóquelo en el centro del círculo.
- Explique a la clase que los tiburones se aprovechan de las manadas de ballena. Por lo tanto, la manada de ballenas nada junta, y todas trabajan para proteger a la cría. La cría está nadando en un área supervisada con un compañero, tal como deberíamos hacerlo nosotros.
- Haga que los cuatro estudiantes se tomen de las manos y se muevan alrededor de la cría en un círculo apretado.
- Dígales a los estudiantes: "¡Ahora voy a interpretar el papel de un tiburón!".
- Acérquese al círculo desde varios ángulos, e intente a "atacar" a la cría.
- Asegúrese de que las "ballenas" en el círculo exterior se unan para mantenerlo fuera.
- Después de un par de intentos fallidos, dígales a los estudiantes que el tiburón finalmente se ha rendido y que la cría está a salvo. El tiburón se aleja solo.
- Cuando haya terminado, pida a los estudiantes voluntarios que regresen a sus asientos.

Análisis

- El grupo de ballenas hizo algo que fue muy inteligente. ¿Qué fue?
  Respuesta: Nadaron juntos. Nadar en pareja con un compañero es lo más inteligente y seguro.

- ¿Cómo podemos ser como las ballenas?

  Respuesta:
  - *Siempre naden en pareja con un compañero.*
  - *Siempre naden en un área donde alguien sea responsable de vigilarlos.*

Nota del Líder: Solicite a los estudiantes que completen la Hoja de actividades 1-4: Camino a la natación segura.

TEMA: NATACIÓN SEGURA

Actividad

- Pida a los estudiantes que creen un póster sobre la seguridad acuática para recordarles la importancia de nadar en pareja cerca de la silla de un guardavidas. Dígales que pueden hacer un dibujo de su lugar acuático favorito: playa, piscina comunitaria, piscina de patio, lago o parque acuático. Dígales que incluyan:
  - Cosas que podrían encontrar en la playa, lago, piscina o parque acuático.
  - Ellos mismos y cómo se mantienen seguros mientras nadan.

Análisis

- ¿Están todos nadando en pareja en la imagen?
  Respuesta: A los que respondieron "sí", dígales que tomaron la decisión correcta e inteligente de incluir un compañero. A los que respondieron "no", pídales que agreguen un compañero a la imagen.

- ¿Hay un guardavidas en la imagen que los está vigilando?
  Respuesta: A los que respondieron "sí", dígales que tomaron la decisión correcta e inteligente de incluir un guardavidas. A los que respondieron "no", pídales que agreguen un guardavidas a la imagen.

TEMA: CONCLUSIÓN

Nota del líder: Diríjase al póster, Nadar en pareja cerca de la silla de un guardavidas, mientras revisa la lección.

Análisis

- ¿Cuáles son las cosas de las que debemos asegurarnos de hacer cuando vamos a nadar?

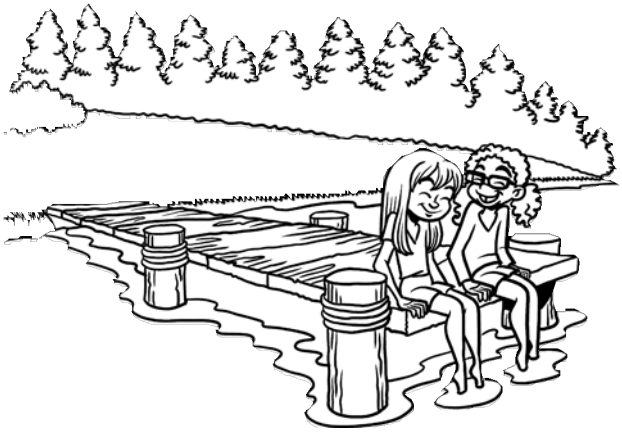
  Respuesta:

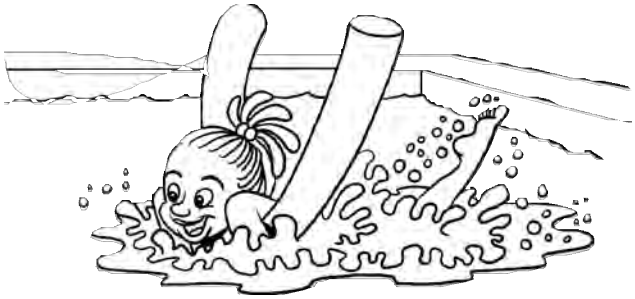
  - *Nadar en pareja. Eso significa siempre nadar con un compañero o acompañante. Usted y su compañero se cuidan el uno al otro.*
  - *Nadar cerca de la silla de un guardavidas. Eso significa que siempre se debe nadar en un área donde haya alguien responsable de vigilarlos, como un guardavidas o un adulto que conozcan.*

¿Qué es un compañero?

Nombre: _____

Coloreen las imágenes que muestran compañeros. Pongan una X en cada imagen que NO muestre un compañero.

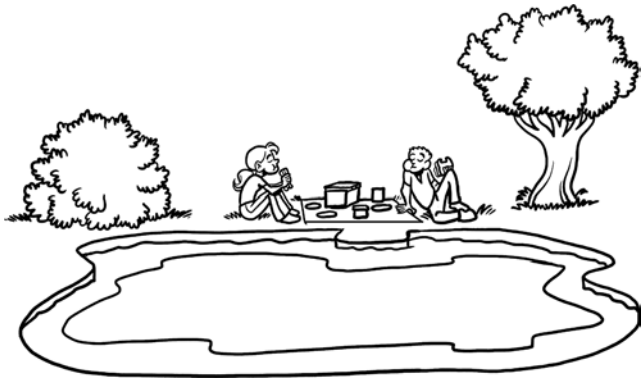


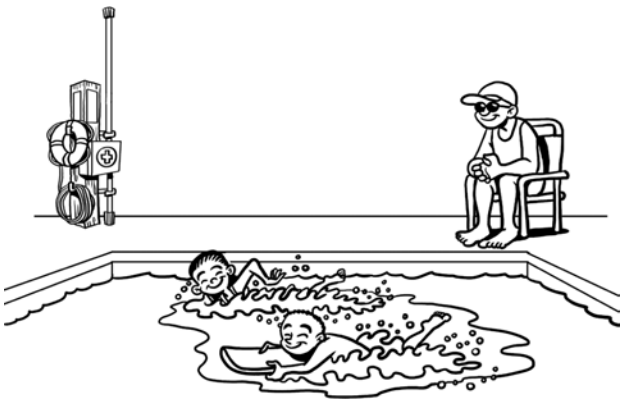


¿Qué es un área de natación supervisada?

Nombre: _____

Encierren en un círculo las imágenes que muestran áreas de natación supervisadas. Pongan una X en las imágenes que NO sean seguras para nadar.





¿Qué necesita un salvavidas?

Nombre: _____

Recorten las imágenes de las cosas que necesita un guardavidas. Péguenlas en las casillas debajo de la imagen del guardavidas.

¿Qué necesita un salvavidas?

Nombre: _____

Dibujen una línea desde cada dibujo de un elemento de seguridad o rescate que un guardavidas podría usar hacia su nombre correcto.

silbato

botiquín de primeros auxilios

silla de guardavidas

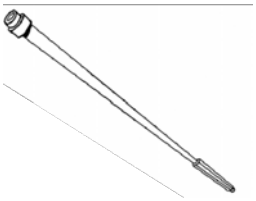
tubo de rescate

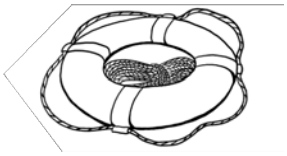
palo de gran alcance

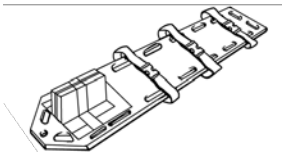
gancho salvavidas

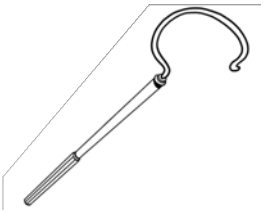
camilla rígida

boya de anillo









¿Qué necesita un salvavidas?

Nombre: _____

Descifren las palabras de abajo para ver qué usa un guardavidas.

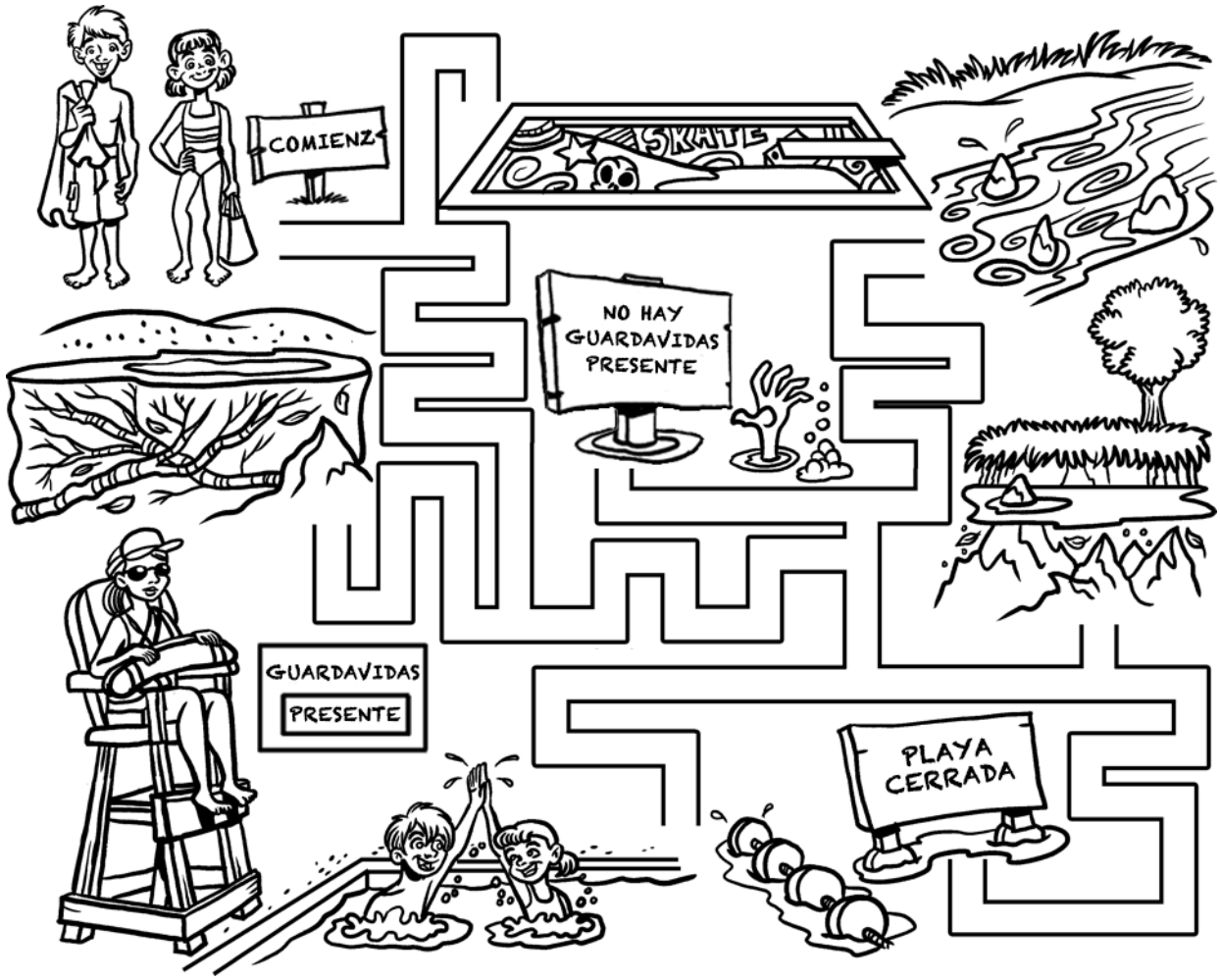
1. lltsoba _____
2. hcngoa vsialvaasd _____
3. otíbuqni ed riopresm uxoailsi _____
4. serul _____
5. loofdart ne mfaor ed aionll _____
6. lpoa ed nrag enacal _____
7. aenlsí ed aivd _____
8. limcla aíigrd _____
9. iorbausnecl _____
10. obut ed asecterfr _____

©2019

Camino a La Natación Segura

Nombre: _____

Ayuden a que este par de compañeros encuentre un lugar seguro y supervisado para nadar. Dibujen un camino desde el "Inicio" a un área segura para nadar.

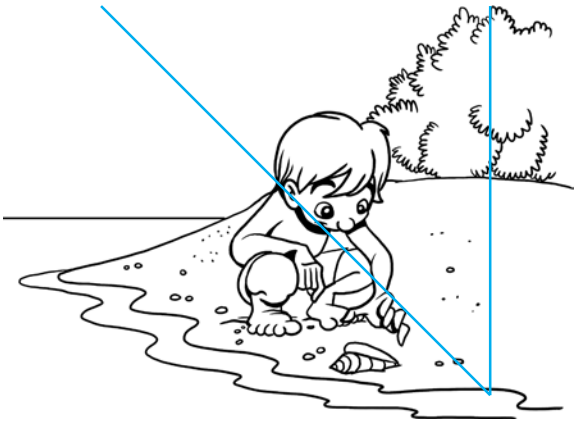


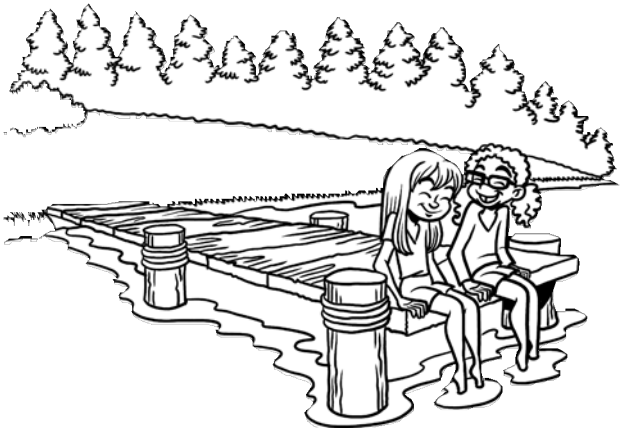
©2019

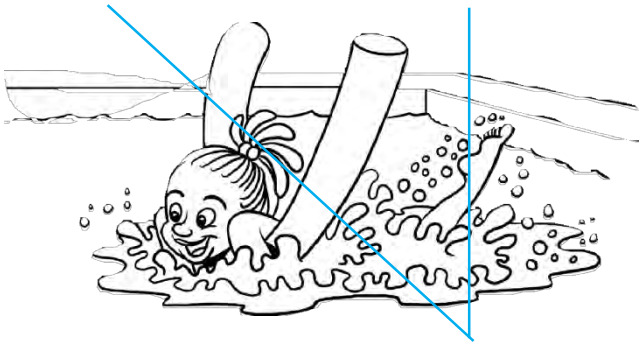
¿Qué Es Un Compañero?

Nombre: _____

Coloreen las imágenes que muestran compañeros. Pongan una X en cada imagen que NO muestre un compañero.



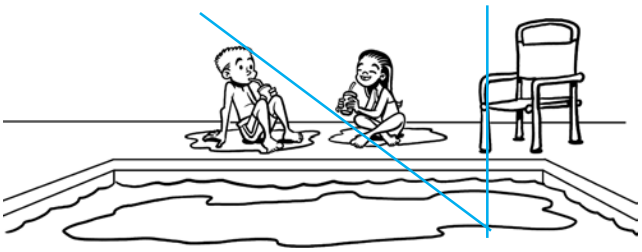


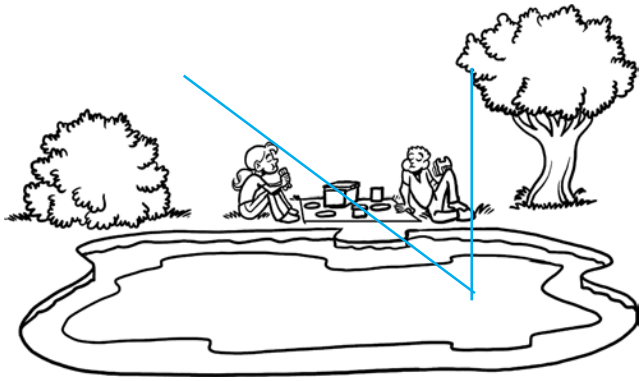


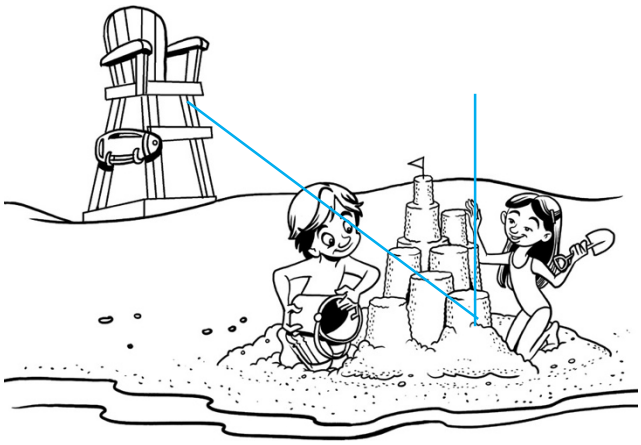
¿Qué es un área de natación supervisada?

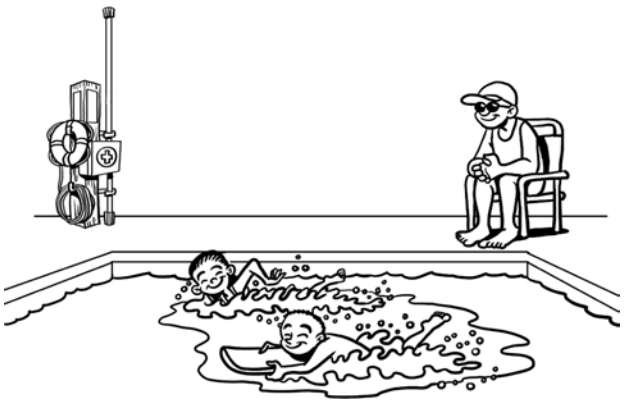
Nombre: _____

Encierren en un círculo las imágenes que muestran áreas de natación supervisadas. Pongan una X en las imágenes que NO sean seguras para nadar.





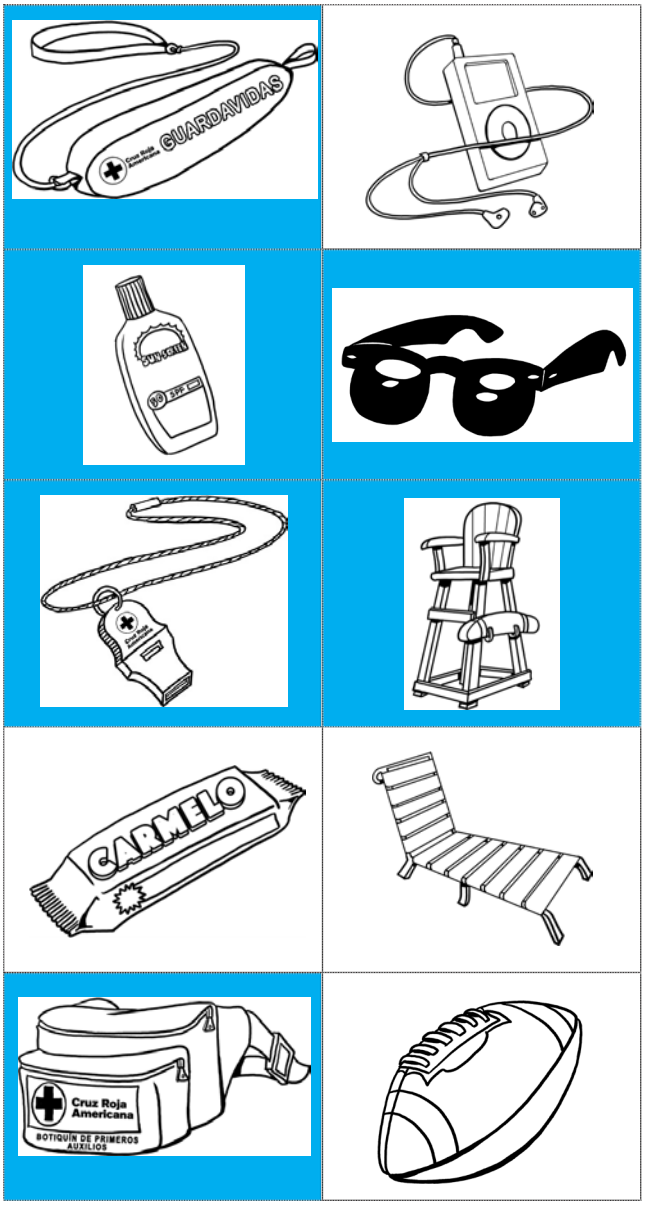




¿Qué necesita un guardavidas?

Nombre: _____

Recorten las imágenes de las cosas que necesita un guardavidas. Péguenlas en las casillas debajo de la imagen del guardavidas.



¿Qué necesita un guardavidas?

Nombre: _____

Dibujen una línea desde cada dibujo de un elemento de seguridad o rescate que un guardavidas podría usar hacia su nombre correcto.

silbato

botiquín de primeros auxilios

silla de guardavidas

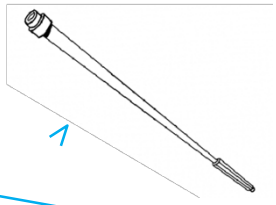
tubo de rescate

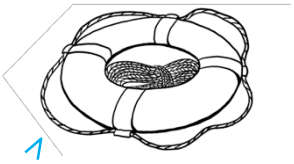
palo de gran alcance

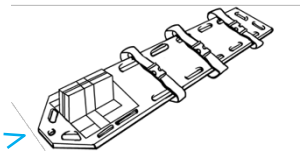
gancho salvavidas

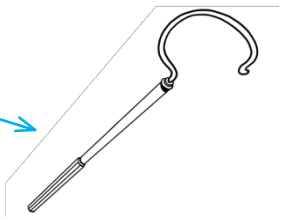
camilla rígida

flotador en forma de anillo









Datos de Guardavidas de Longfellow

Nombre: _____

Descifren las palabras de abajo para ver qué usa un guardavidas.

1. IItsoba *silbato*
2. hcngoa vsialvaasd *gancho avasdvslia*
3. otíbuqni ed riopresm uxoailsi *botiquín de primeros auxilios*
4. serul *reglas*
5. loofdart ne mfaor ed aionll *flotador en forma de anillo*
6. lpoa ed nrag enacal *palo de gran alcance*
7. aenlsí ed aivd *líneas de vida*
8. Iimcla aíigrd *camilla rígida*
9. iorbausnecl *binoculares*
10. obut ed asecter *tubo de rescate*

©2019

Datos de Guardavidas de Longfellow

¿Qué es un Guardavidas?

Un guardavidas es una persona capacitada que tiene la responsabilidad de mantener a las personas seguras en piscinas, playas, lagos y parques acuáticos. Los guardavidas hacen esto al ayudar a prevenir y responder a emergencias.

¿Cuáles Son las Responsabilidades de un Guardavidas?

La responsabilidad principal de un guardavidas es evitar el ahogamiento y otras lesiones en una instalación acuática. Una instalación acuática es un lugar donde se realizan actividades recreativas acuáticas. Un guardavidas mantiene a las personas seguras al realizar lo siguiente:

- Vigilar de cerca las actividades en el agua.
- Prevenir lesiones al observar situaciones o comportamientos peligrosos y detenerlos.
- Hacer cumplir las reglas de las instalaciones y enseñar a las personas sobre ellas.
- Reconocer y responder rápidamente a todas las emergencias.
- Dar primeros auxilios y RCP.
- Trabajar en equipo con otros guardavidas, personal y administración.

Entre otras tareas que realiza un guardavidas se pueden incluir:

- Probar el agua de la piscina para asegurarse de que esté limpia y equilibrada.
- Hacer pruebas de natación.
- Colocar chalecos salvavidas.
- Limpiar o realizar el mantenimiento.
- Completar registros e informes.
- Realizar tareas de apertura, cierre de tareas o controles, e inspecciones de seguridad de la instalación.

¿Qué Necesita un Guardavidas?

Generalmente, el equipo de un guardavidas incluye lo siguiente:

- Uniforme (traje de baño, camisa, chaqueta, gorro)
- Silbato u otro dispositivo de comunicación
- Gafas de sol
- Pack de cadera con guantes desechables y mascarilla respiratoria
- Tubo de rescate

Continúa en la siguiente página

Datos de Guardavidas de Longfellow

- Datos salvavidas de Longfellow.
- Puesto de guardavidas con sombrilla
- Botiquín de primeros auxilios y suministros
- Equipo de protección personal
- Equipo de rescate para ayudar a sacar a alguien del agua o para ayudar a alguien con respiración o emergencias cardíacas (corazón)

¿Cómo se Puede Ayudar al Guardavidas?

Se puede ayudar al guardavidas al hacer lo siguiente:

- Leer y obedecer todas las reglas y señales de advertencia publicadas.
- Seguir inmediatamente las instrucciones del guardavidas si escuchan un silbato, una bocina u otra señal de emergencia.
- Mantener el camino despejado en una emergencia.
- Nunca jugar con el equipo de seguridad y dejarlo donde pertenece.
- Salir del agua inmediatamente cuando se da la señal.
- No distraer al guardavidas. No hablar con un guardavidas que esté vigilando a las personas en el agua.
- Hacer exactamente lo que se les dice si se solicita su ayuda.

Información Sobre Equipos de Seguridad y Rescate de Longfellow

Equipos de Seguridad y Rescate

Al ayudar a alguien en el agua, siempre es mejor alcanzar o lanzar, no acercarse. Esto se debe a que solo una persona capacitada en el rescate acuático como un guardavidas, debe ir al agua para ayudar a alguien que tiene problemas. El equipo de rescate se usa para ayudar a alguien en el agua. Se puede utilizar sin entrar en el agua.

El equipo de seguridad ayuda a mantener a las personas protegidas. Cada área de nado debe tener un equipo de seguridad y un equipo de rescate.

Jarra de Lanzamiento

Un dispositivo de lanzamiento de emergencia hecho en casa con un recipiente de plástico de 1 galón con ½ pulgada de agua en el interior y una cuerda unida al mango.

Flotador en Forma de Anillo

Un anillo que flota y tiene de 40 a 50 pies de cuerda liviana. El socorrista lanza el anillo a alguien en problemas en el agua. Un mango u objeto en el extremo de la cuerda evita que se salga del alcance del socorrista.

Guía

Una cuerda fuerte y ligera de 40 a 50 pies de largo. Un objeto con peso que flota está unido a un extremo. Esto ayuda a dirigir la cuerda hacia la persona que está en el agua cuando se lanza.

Continúa en la siguiente

Información Sobre Equipos de Seguridad y Rescate de Longfellow

Bolsa de Cuerda de Lanzamiento

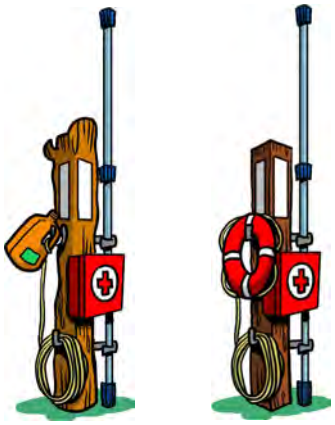
Una bolsa de nailon que contiene la cuerda que flota. Es un dispositivo de lanzamiento que se usa a menudo para rescatar a alguien que se ha caído de un bote.

Palo de gran alcance

Un palo, de 10 a 15 pies de largo, hecho de bambú, aluminio o fibra de vidrio. Se extiende al agua para ayudar a alguien en problemas. Una rama de árbol larga o una caña de pescar podría servir para el mismo propósito.

Puesto de Seguridad

Un puesto con dispositivos de alcance y lanzamiento adjuntos. Por lo general, se encuentra en las piscinas en el hogar o estanques privados.



Tubo de rescate

Un soporte de vinilo flotante relleno de espuma, aproximadamente 45 a 54 pulgadas de largo. Tiene una cuerda de remolque con una correa de hombro adjunta. Se puede utilizar como un dispositivo de lanzamiento.

Continúa en la siguiente

Información Sobre Equipos de Seguridad y Rescate de Longfellow

Gancho Salvavidas

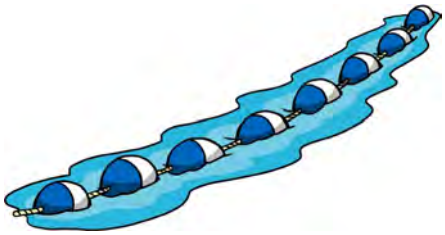
Un palo largo y ligero con un gancho redondeado en un extremo. Se utiliza como un palo de gran alcance o para rodear a una víctima inconsciente en el agua.

Boya de Rescate

Una boya dura de plástico con asas a los lados. Tiene una cuerda de remolque con una correa de hombro adjunta. Es utilizada por los guardavidas de entornos costeros al hacer un rescate en el mar.

Línea de Vida

Línea flotante que marca y separa áreas de natación y buceo, y aguas poco profundas y profundas.



Banderas de Advertencia

Banderas de varios colores que describen condiciones de seguridad en el agua. Estos son unos ejemplos:

- Bandera verde: seguro y abierto para nadar
- Bandera amarilla: precaución, nado limitado debido a corrientes u otras condiciones
- Bandera roja: inseguro y cerrado para nadar
- Bandera púrpura: vida marina peligrosa

Continúa en la siguiente

Información Sobre Equipos de Seguridad y Rescate de Longfellow

Silla de Guardavidas

Una silla de guardavidas es una silla alta donde se sienta un guardavidas para vigilar a los nadadores y el agua. La altura de la silla permite que el guardavidas tenga una vista libre del agua que está supervisando, y le permite observar con cuidado a los nadadores en busca de signos de peligro.
Por lo general, hay una escalera unida a un lado que se puede subir fácilmente. La silla alta ayuda a que las personas encuentren un guardavidas en caso de emergencia.

Reglas Publicadas

Reglas publicadas cerca de las áreas de natación supervisadas. Contienen reglas de instalación y advertencias.

Teléfono

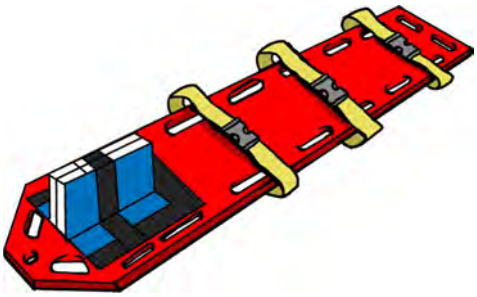
Los dispositivos de comunicación tales como: teléfonos, radios de dos vías o megáfonos son elementos de seguridad importantes.

Botiquín de Primeros Auxilios

Un botiquín de primeros auxilios tiene suministros para atender a alguien que está enfermo o lesionado.

Continúa en la siguiente

Información Sobre Equipos de Seguridad y Rescate de Longfellow

Camilla Rígida

Una camilla que se usa para una persona con una posible lesión en la cabeza, el cuello o la columna vertebral. Evita que la persona se mueva para evitar más lesiones.