



REQUISITOS:

- 1** Entrar y salir del agua sin ayuda. El punto es enseñar cómo entrar y salir de una piscina sin ayuda y con seguridad.
- 2** Mientras aguanta la respiración, sumerja completamente la cara bajo el agua durante cinco segundos.
- 3** Alternativamente, inhale por la boca por encima de la superficie y sople burbujas a través de la boca / nariz, con la cara completamente sumergida, siete veces de forma rítmica y continua.
- 4** Abre los ojos debajo del agua y recupera objetos sumergidos dos veces.
- 5** Flotar en la posición supina, boca arriba, por 5 segundos.
- 6** Desplazarse en la posición supina a una distancia de al menos 2 longitudes del cuerpo.
- 7** Flotador de espalda durante quince segundos.
- 8** Aferrándose al lado de la piscina, pateo con los pies durante veinte segundos.
- 9** Usando el movimiento de brazos y piernas, nade cinco longitudes de cuerpo.
- 10** Aprenda a ponerse un chaleco salvavidas y flotar durante treinta segundos.
- 11** Demuestre la seguridad del agua mediante:
 - a. Saber cómo pedir ayuda en caso de emergencia.
 - b. Saber cómo aliviar un calambre
 - c. Demostrar la ayuda por medio del alcance
 - d. Aprenda al menos diez reglas de seguridad cuando esté cerca del agua.