

PROGRAMA NATACIÓN PARA TODOS NATACIÓN PARA LA VIDA

EN COLABORACIÓN CON LA FINA - UNESCO-CIGEPS



Organización
de las Naciones Unidas
para la Educación,
la Ciencia y la Cultura

Comité Intergubernamental para la Educación
Física y el Deporte (CIGEPS)

NATACIÓN PARA TODOS, NATACIÓN PARA LA VIDA

Tengo el gran placer de presentar este documento redactado por mi gran amigo, el Señor Arnaldo Rivero Fuxá, Presidente de CIGEPS-UNESCO, sobre el programa “Natación para todos, natación para la vida” en el que subraya la importancia de esta iniciativa y demuestra una vez más que la cooperación entre la FINA y CIGEPS-UNESCO es de vital importancia para garantizar la implementación de su estrategia.

Gran aliado desde sus orígenes, el Comité Intergubernamental para la Educación Física y el Deporte siempre ha apoyado los esfuerzos realizados por nuestra Federación Internacional, aportando las herramientas necesarias para disminuir los altos índices de muertes por ahogamiento que se registran en el mundo entero.

En términos generales, nuestra Federación Internacional es más conocida por sus memorables eventos deportivos y sus grandes estrellas de sus seis disciplinas. Siendo la organización responsable de los deportes acuáticos, también somos conscientes que tenemos una responsabilidad social crucial con los niños y jóvenes de todo el mundo, especialmente con aquellos que se encuentran poco familiarizados con nuestro grandioso elemento natural: el agua.

Las cifras de muertes por ahogamiento son alarmantes. La FINA, guardiana de los deportes acuáticos, no puede mirar esta realidad sin intentar cambiarla.

Por ello, hemos lanzado el programa “Natación para todos, natación para la vida” cuyo objetivo consiste en lograr que la enseñanza de la natación esté al alcance de todas las personas, de edades, condiciones y capacidades diferentes.

El programa “Natación para todos, natación para la vida” ofrece criterios standard para enseñar a nadar a escala global y se implementará fundamentalmente en aquellos países de los cinco continentes que más lo necesiten.

La aplicación del programa requiere planificación, puesta en marcha, control, evaluación y sustentabilidad. Por ello es imprescindible contar con la implicación de CIGEPS-UNESCO para que los gobiernos se movilicen y lleven a cabo esta iniciativa mediante sus estructuras nacionales.

La FINA cuenta con el apoyo de todas sus 207 Federaciones Nacionales, la autoridad máxima de nuestra organización. ¡Todos juntos lograremos el objetivo que nos hemos trazado!

El éxito del programa permitirá salvar muchas vidas y ofrecer un mejor futuro a los niños que podrán tener la posibilidad de practicar un deporte y aprenderán a ser mejores ciudadanos.

¡Es a nombre de todos ellos y de la FINA que les doy las GRACIAS por su apoyo!



A stylized, handwritten signature in black ink, consisting of several loops and a long horizontal stroke.

Dr. Julio C. Maglione
Presidente de la FINA



Arnaldo Rivero Fuxá
Presidente del CIGEPS-UNESCO

Para el Comité Intergubernamental de la Educación Física y el Deporte de la UNESCO (CIGEPS) constituye un aporte significativo al desarrollo humano el proyecto realizado de conjunto con la Federación Internacional de Natación (FINA) denominado “Natación para Todos, Natación para la Vida” por el impacto que tendrá en reducir las posibilidades de ahogamiento y de accidentes en el agua por no saber nadar.

Saber nadar no es un lujo y tampoco solamente un deporte, es una necesidad de cada ser humano para poderse desenvolver en un mundo cuya composición posee un 75% de agua. Los peligros que trae consigo el cambio climático tienen que ver mucho con el factor agua y los seres humanos en una cifra cuantiosa no conocen los elementos de la natación para protegerse y salir adelante ante situaciones de riesgo.

Saber nadar es parte inseparable de la educación de los niños y jóvenes, debe formar parte de su cultura y de las tradiciones de cada persona, solo así la educación podrá ser más completa y vinculada directamente con su desenvolvimiento cotidiano durante la vida.

Tomando como principio la educación para la vida, los niños y jóvenes que sepan nadar estarán preparados para desarrollarse a plenitud en su entorno, dándole mayor seguridad, protección, bienestar y calidad de vida.

El CIGEPS valora en toda su magnitud el esfuerzo conjunto con la FINA en la búsqueda a la solución de una necesidad pendiente que la sociedad y los gobiernos deberán apoyar con la logística y el financiamiento requerido para obtener resultados que favorezcan la preparación individual de cada ser humano.

En la enseñanza de la natación se incluyen a todos, no hay limitación de edad, sexo, color de la piel, credo, religión o diferencia de ningún tipo, todos requieren aprender a nadar como parte de la exigencia individual para preservar la vida.

Las personas que utilizan las piscinas, las playas, las costas, mares, ríos, lagunas, represas como medio de recreación, transporte o porque viven cerca de concentraciones de aguas necesitan saber nadar para salvaguardar su vida, la de las familias y de otras personas que requieran su ayuda. En esta situación todos los seres humanos pasamos una o varias veces, algunos en muchas ocasiones por momentos vinculados a las diversas formas de presentarse el agua en el planeta.

La natación ayuda sobremanera a niños, adolescentes y jóvenes a ejercitarse en un ambiente educativo y recreativo, constituye algo que no les debe faltar en su formación.

En los currículos y programas de Educación Física, debe existir un espacio para desarrollar la enseñanza de la natación como conocimiento y habilidades para la vida a partir de un nivel de aprendizaje mínimo hasta para aquellos que deseen profundizar en el desarrollo de capacidades y destrezas motrices en un medio acuático.

En la formación y actualización de profesores de Educación Física, Actividad Física y Deporte, constituye una necesidad y exigencia fundamental que está incluido la preparación para enseñar a nadar como parte de su currículo de estudio.

El proyecto Natación para Todos, Natación para la Vida contribuye en gran medida a lograr una mejor educación, cultura, salud y calidad de vida en millones de personas que aún no saben nadar en todos los países, algunos más que en otros y los efectos serán medibles rápidamente.

Objetivo

Enseñar a nadar a las personas, fundamentalmente a los niños y las niñas para promover la actividad física en el mundo con la aplicación de un Programa con criterios uniformes de todo el mundo en los países que más lo necesiten, contribuyendo a la prevención contra el ahogamiento de las personas y como medio de llegar a todos, preparando a las personas para la vida.

LA OMS EN SU INFORME DEL 18 DE NOVIEMBRE DEL 2014, PLANTEA QUE ANUALMENTE MUEREN POR AHOGAMIENTO 372,000 PERSONAS.



PROBLEMAS QUE CAUSA NO SABER NADAR

- Muertes por ahogamiento.
- Accidentes en el agua.
- No poderse trasladar en el agua ante situaciones que lo requieran.
- Limitaciones en la cultura del movimiento hasta de un 50% en relación al lugar donde se desenvuelvan las personas.
- Poca preparación para la vida al no dominar como defenderse en el agua en cualquier momento que se requiera.
- No poder utilizar todas las potencialidades del ser humano para desarrollar sus habilidades físicas.
- No poder disfrutar a plenitud de los beneficios que brindan las playas y piscinas.
- No estar preparado para protegerse ante desastres naturales.
- No poder utilizar las posibilidades terapéuticas que posibilita el saber nadar.



Organización
de las Naciones Unidas
para la Educación,
la Ciencia y la Cultura



¿POR QUÉ SABER NADAR ES CONSIDERADA UN COMPONENTE ESENCIAL DE LA CULTURA Y LA EDUCACIÓN DE LAS PERSONAS?

La Cultura y Educación del movimiento forma parte de la Cultura General y de la Educación para la Vida, pues permite al ser humano desenvolverse a plenitud en el agua, la que forma parte fundamental de la composición del Planeta Tierra. Consiste en el dominio del cuerpo y el desarrollo de habilidades imprescindibles para la vida, constituye un medio de traslado por excelencia, de prevención y defensa para la vida.

¿POR QUÉ NATACIÓN PARA LA VIDA?

Saber nadar no es un lujo y tampoco prepararse como atleta en ese deporte es una necesidad vital para la vida de cada ser humano, que le posibilita desenvolverse en un medio donde de alguna forma participa en algunos momentos de su vida, ya sea por disfrute de su tiempo libre, por ser necesario para conservar o rehabilitar su salud, como medio de transportarse o como vía de protección para enfrentar accidentes, descuidos o desastres naturales.



Comité Intergubernamental para la Educación Física y el Deporte (CIGEPS)

VENTAJAS DE SABER NADAR

- Prepararse para defenderse ante desastres naturales y accidentes.
- Estar listo para disfrutar de piscinas, playas, ríos, entre otras vías para la recreación acuática.
- Utilizar como medio de preparación física y ejercitación de una forma más completa.
- Poderle utilizar como vía terapéutica, de relajación y de Recreo de forma atractiva.
- Poder contribuir a salvar a otras personas en accidentes que ocurran.
- Proteger a las personas que trabajen en el mar.
- Poderse mantener en el agua por más tiempo cuando la situación lo requiera.
- Mejorar la respiración, la capacidad vital, el ritmo, la coordinación y la fluidez del movimiento.



NECESIDAD DE QUE LOS PROFESORES DE EDUCACIÓN FÍSICA Y DEPORTE SEPAN ENSEÑAR A NADAR



Debe ser una condición para todo graduado como Profesor de Educación Física y Deporte y debe formar parte de los Planes de Estudio de Formación y de la Superación.

Debe lograr que todos sus alumnos sepan nadar.

Puede ayudar a alumnos o personas que tengan problemas en el agua, con amplias posibilidades de éxito.

Pueden utilizar la natación en Educación Física, Juegos, Deporte, Recreación con fines terapéuticos.

Se convierten en líderes para que todos aprendan a nadar.

Como parte del Programa es beneficioso designar como Día Mundial de la Natación el sábado de la 29 Semana del año y dedicar una Jornada a la Natación durante una semana a partir de ese día.

NATACIÓN TERAPÉUTICA

- Para asmáticos o problemas respiratorios.
- Para problemas óseos.
- Para lograr Relajación.
- Para tratar Problemas de Conducta.
- Para tratamientos de trastornos psicológicos.
- Para combatir el estrés.
- Para rehabilitar personas con discapacidad.
- Para rehabilitar a personas que hayan tenido accidentes o para períodos post operatorios.

NATACIÓN PARA TRABAJADORES QUE LABORAN EN EL MAR

Pescadores.

Trabajadores de barcos, cruceros, ferrys, entre otros.

FENOMENOS CLIMATICOS QUE INCIDEN CON EL AGUA

- Tsunamis.
- Huracanes, Ciclones, Tifones, Tormentas.
- Inundaciones.
- Oleajes grandes.
- Incremento de la corriente de los ríos.
- Penetraciones del mar.

El Planeta Tierra posee más mar que tierra en su entorno, tiene muchas islas rodeadas de mar y el mar tiende a recuperar espacios perdidos por construcciones de los seres humanos.

DESARROLLO DE HABILIDADES

Agilidad

Agilidad mental

Coordinación

Flotabilidad

Rapidez y fuerza

Relajación

Respiración

Capacidad de recuperación

Desarrollo físico general

Distribución de la energía

Orientación en el espacio en el tiempo

Resistencia en el agua

Ritmo y fluidez del movimiento

Salvamento en el agua

ALGUNOS JUEGOS EN EL AGUA

Acuaeróbics

Pirámides

Polo acuático

Voleibol de piscina

Baloncesto de piscina

Juego a que el balón no caiga en al agua

Dominio del Balón con la cabeza en piscina

Ajedrez subacuático en piscina

Juego a quitar el balón

Velocidad y relevos

Otros



Fina

Comité Intergubernamental para la Educación Física y el Deporte (CIGEPS)



Organización de las Naciones Unidas para la Educación, la Ciencia y la Cultura

IMPARTIR LA NATACIÓN EN LOS PROGRAMAS Y CLASES DE EDUCACIÓN FÍSICA EN EL HORARIO ESCOLAR Y EXTRAESCOLAR

PLANES DE VERANO PARA ENSEÑANZAR A NADAR

LA NATACION COMO DEPORTE AUXILIAR

La natación puede por su concepción de actividad física más completa impartirse como educación física en las escuelas, colegios con piscinas o con esta instalación cercana.

La natación puede practicarse como una opción fundamental en el horario extradocente y/o extraescolar, para ello la natación debe formar parte del currículo de las escuelas y colegios.

Los meses de verano son propicios para desarrollar planes de enseñanza de la natación por módulos y grupos de edades de forma diaria y en diversos horarios atendido por personal calificado.

En estos meses la enseñanza de la natación puede ir acompañada de juegos en el agua para hacerla más atractiva.

Además se puede desarrollar campamentos de verano de natación con matrícula rotativa por módulos.

La natación como deporte es por excelencia parte de las opciones auxiliares de los entrenamientos deportivo, debido a su potencialidad como:

- Complemento del entrenamiento de otros deportes.
- Para buscar la relajación.
- Para recrearse de forma atractiva haciendo actividad física.
- Como preparación física.
- Para la recuperación de lesiones.



FORMACION DE PROFESORES Y LÍDERES EN LA ENSEÑANZA DE LA NATACION

Inclusión de la natación como asignatura en los currículos de estudios de las Universidades y Escuelas de Educación Física y Deporte de nivel superior y medio superior.

Desarrollar cursos para la formación y superación sobre natación para todos, natación para la vida para profesores y líderes.



PRUEBAS DE APTITUD PARA LA NATACION Y CERTIFICACION DE ESA CONDICION

Crear en cada país una Comisión y Grupos evaluadores que valorarán los resultados de las pruebas y si alcanzan el derecho al Certificado del Programa natación para todos, natación para la vida.

Elaborar por varias vías los certificados necesarios de saber nadar con los logos de la FINA y la UNESCO.

FESTIVALES DE NATACIÓN PARA TODOS, NATACIÓN PARA LA VIDA

ORGANIZAR FESTIVALES DE NATACIÓN A NIVEL DE TODOS LOS PAÍSES Y REALIZARLOS VARIAS VECES AL AÑO, DONDE SE BRINDEN DIVERSIDAD DE OPCIONES, TALES COMO:

- 25 metros flotando y con movimiento de piernas solamente.
- 25 y 50 metros estilos libre y espalda.
- Natación para discapacitado.
- Exhibición de salvamento y primeros auxilios.
- Relevos 4x25 en estilo libre y espalda.
- Juego de Voleibol en piscina.
- Juego de mantener el balón en el aire.
- Dominio del balón de fútbol en piscina (con la cabeza).
- Juego de pasar el balón hasta que se lo quite otra persona que estará en el centro de un círculo.
- Natación para veteranos.



ATLETAS Y EXATLETAS COMO LÍDERES POPULARES DE ENSEÑANZA DE LA NATACIÓN

GRUPOS DE VETERANOS DE LA NATACIÓN COMO LÍDERES DEL PROGRAMA DE NATACIÓN PARA TODOS, NATACIÓN PARA LA VIDA

Preparar atletas y exatletas como líderes de la natación popular.

Contribuir a la captación de niñas y niños a incorporarse a los grupos que reciben la enseñanza de la natación.

Contribuir en la promoción del programa natación para todos, natación para la vida.

Incorporarse en visitas a las escuelas y colegios y en conversatorios a nivel de comunidad.

Visitar otras comunidades con menos personas que sepan nadar para propiciar su incorporación a los Grupos de Enseñanza, facilitando los horarios disponibles de estudiantes y población.



INDICADOR DE PORCENTAJES DE LA POBLACIÓN QUE SABEN NADAR EN CADA PAÍS. APLICACIÓN DE ENCUESTAS, ENTREVISTAS, CERTIFICACIÓN DE LAS ESTADÍSTICAS Y BASE DE DATOS

ALFABETIZACIÓN DE LA NATACIÓN

Arraigar este concepto en la población referido a que no se está completamente preparado para la vida sino se sabe nadar.

La alfabetización debe entenderse por todos como una necesidad y que sin ella no hay educación ni cultura general completa.

Se puede promover como Campaña coordinando con otros sectores gubernamentales y no gubernamentales.



LA NATACIÓN EN FAMILIA

El programa de Enseñanza de la Natación en familia crea un incentivo mayor porque todos se estimulan y ayudan, participan en una acción de educación, recreación familiar y todos sus integrantes estarán consciente de la necesidad de saber nadar.

Se puede incorporar algunas charlas sobre los beneficios y ventajas de saber nadar.

Si algún miembro de la familia sabe nadar facilitaría aún más el resultado de todos.

Es una necesidad poseer en cada país una base de datos sobre los que saben nadar de forma actualizada.

Se pueden aplicar encuestas, entrevistas y el método de la observación.

Se puede establecer comparaciones entre grupos de edades, sexo, estado poblacional, barrios, comunidades, municipios, provincia y país.

El control de la base de datos debe estar a cargo de las Federaciones de Natación de cada país, los CON, los Ministerios de Deportes y Educación y Comisiones Nacionales de la UNESCO.



LA NATACIÓN EN LAS PLAYAS

ENSEÑANZA DE LA NATACIÓN EN PAÍSES CON COSTAS

Los países beneficiados con playas y el turismo que se traslada en busca de sol y playa suman cifras cuantiosas y para disfrutarlos a plenitud, es necesario saber nadar; para ello deben prepararse y situarse en cada zona de playa, además de técnicos salvavidas, profesores que enseñen a nadar a los visitantes que no lo saben hacer por seguridad, protección y para que su alegría y felicidad sean totales en este espléndido entorno natural.

Son los que más afectados están por la fuerza de los mares y la intensidad de los vientos con frecuentes penetración del mar y con el progresivo aumento de la altura de sus aguas debido al cambio climático y muchas veces también afectados por huracanes. Por esa razón las poblaciones que viven en estas zonas fundamentalmente aquellas que son islas, deben saber nadar y hacerlo bien porque para ellos se convierte en una vía de supervivencia por excelencia. Preservar la vida es su primer objetivo y en estos cursos la natación es parte imprescindible para lograrlo.

MENSAJES PROMOCIONALES DEL
PROGRAMA DE NATACIÓN PARA
TODOS Y NATACIÓN PARA LA VIDA A
TRAVÉS DE CAPSULAS, CORTOS Y SPOT

UTILIZAR PARA ELLO LA TV, LA RADIO,
INTERNET Y LA PRENSA ESCRITA

Aprender a nadar contribuye a aprender a vivir.

Saber nadar no es un lujo sino una necesidad.

Saber nadar es amar tu vida.

Saber nadar te ayuda a vivir más y mejor.

Saber nadar te prepara para una mejor calidad de vida.

Si practicas natación podrás solucionar tus problemas respiratorios, una mejor relajación física y mental y te permite disfrutar mejor tu tiempo libre.

Saber nadar es un seguro de vida.