

INFORMACIÓN DEL PROGRAMA

Clases en grupo

Las tarifas son \$30 para seis clases de 45 minutos ofrecidas:

- Lunes/Miércoles/Viernes (sólo en verano)
- Lunes/Miércoles
- Martes/Jueves
- Sólo viernes y sábado

Las clases para padres y niños tienen una duración de 30 minutos.

Clases Privadas/Semi Privadas

La unidad acuática de la ciudad de Las Vegas puede acomodar peticiones para clases privadas y semi-privadas de natación en todas las piscinas (si la temporada lo permite). Las clases privadas son \$125 para seis clases de 45 minutos. Las clases semi-privadas son \$65 para seis clases de 45 minutos.

Proporciones de clase

Todas las clases en grupo tienen un mínimo de cuatro estudiantes requeridos. La inscripción en la clase que no cumpla con el requisito mínimo se cancelará el jueves anterior a una sesión. Las clases canceladas serán notificadas con la opción de transferir, mejorar o reembolsar. • Padres y Niños 1:12 • Preescolar 1:6 • Aprende a nadar y Adolescentes/Adultos 1:8 • Semi-Privados 1:3 • Privados 1:1

POLÍTICAS DEL PROGRAMA

Transferencia de clases

Las transferencias sólo se concederán antes de la primera reunión de clase enviando un formulario de solicitud de reembolso.

Reembolsos

Las solicitudes de reembolso se pueden hacer con el coordinador de Aquatics siete días antes de la primera clase enviando un formulario de solicitud de reembolso. Los reembolsos se devolverán inmediatamente a una tarjeta de crédito/débito utilizada en la transacción original. Las transacciones en efectivo serán reembolsadas por cheque enviado dentro de 2-4 semanas. No hay reembolsos prorrateados disponibles.

Clases por Reponer

No ofrecemos clases por reponer. Si cancelamos una clase debido a un evento especial, condiciones meteorológicas adversas, etc., recibirá una notificación sobre si y cuándo se realizará o reembolsará la lección.

Política meteorológica/Cierre de la piscina

Es posible que haya ocasiones en las que la instalación deba estar cerrada. Esto podría incluir ocurrencias relacionadas con el tiempo. En caso de que el clima sea severo, por favor contacte a su piscina para preguntar sobre el estado de las clases. Consulte la política de preparación para obtener información sobre las clases canceladas.

REC Pass (Pase REC)

Se requiere que todos los estudiantes y sus padres y/o tutores tengan un Pase REC y deben escanearlo al entrar en el centro, en cada sesión de clase. El PASE REC es gratuito, sin embargo hay una tarifa de \$5 si tiene que sustituirlo. **Por Favor recoja su PASE REC en la piscina antes de la fecha de su primera clase.** Una vez que reciba un PASE REC, manténgalo porque puede utilizarlo para sesiones simultáneas, mes a mes.

Lista de espera

Si una clase está llena, los participantes pueden registrarse en la lista de espera sin costo alguno. Si hay espacio disponible, se llamará a la lista de espera en orden de registro. Si el padre/participante ya no muestra interés o después de 24 horas no ha habido respuesta, se contactará a la siguiente persona en la lista de espera.

Tarifas de clases prorrateadas

Para sesiones programadas con menos de seis clases, se aplicará una tarifa prorrateada. Por favor refiérase al folleto para la tarifa de la clase apropiada. No se ofrecerán las prorrateadas para las clases perdidas.

QUÉ ESPERAR DE LAS CLASES

Primer día de clases

Planee llegar temprano y traer su recibo. Escanee todos los REC Pases en el mostrador de recepción. Espere en el área de reunión de la lección designada. Su instructor se presentará y tomará asistencia. Si su hijo necesita algún tipo de adaptación especial, por favor hágale saber a su instructor en este momento. El instructor comenzará la clase realizando algunas actividades de calentamiento y conociendo a los participantes y su nivel de habilidad.

Antes de las clases

Los estudiantes deben estar listos para nadar con el traje de baño adecuado cuando lleguen a clases. Los nadadores deben visitar el baño antes de las clases para minimizar el tiempo que pasen fuera de clase. Asegúrese de aplicar protector solar en lugares al aire libre. Los niños con pelo largo hasta el hombro deben tirarlo hacia atrás para no impedir su visión. Los participantes deben esperar en la cubierta hasta que llegue el instructor.

Durante las clases

Durante las clases, los padres son bienvenidos a observar las clases desde el área de espera. Los instructores tendrán tiempo después de la clase para hablar con los padres sobre el progreso y las preguntas de los nadadores. Los instructores pueden solicitar ayuda a los padres para reconfortar a un nadador temeroso, comportamiento perturbador o idas al baño.

Ultimo día de clases

En el último día de clases, los instructores administrarán la evaluación de habilidades de término del nivel de la clase. Todos los participantes en los niveles 1-6 recibirán un certificado de finalización que enumera las habilidades que han completado y un informe de progreso del instructor. Los estudiantes en clases de Padres / Niños, Adolescentes / Adultos y algunas clases privadas recibirán un certificado simple de finalización. El instructor notificará a los padres en este momento sobre si un participante debe repetir el nivel o pasar a un nuevo nivel. También pedimos que los padres completen una encuesta de comentarios durante la clase y la entreguen a su instructor o a la recepción.

Conducta

La ciudad de Las Vegas se reserva el derecho de retirar a los niños de las clases si son perturbadores, verbalmente o físicamente abusivos a otros estudiantes o instructores. No se darán reembolsos para los participantes retirados por conducta.



PREGUNTAS MAS FRECUENTES

¿Qué necesita llevar mi hijo a clase?

Su hijo deberá traer una toalla, protector solar y ropa de baño adecuada para cada clase. El traje de baño adecuado es un traje de baño o shorts de natación. Si los niños no están entrenados para ir al baño, se debe usar un pañal de natación aprobado. Los pañales de natación están disponibles para su compra en la recepción. Los artículos opcionales pueden incluir gafas de natación, tapones auditivos u orejeras.

¿Quién está enseñando la clase de mi hijo?

Todos nuestros maestros son instructores certificados de seguridad en el agua de la Cruz Roja Americana. Los instructores también poseen certificación en Primeros Auxilios y RCP (Resucitación Cardiopulmonar). Antes de trabajar en la ciudad de Las Vegas, todos los posibles empleados deben pasar una verificación exhaustiva de antecedentes.

¿Cuáles son los requisitos previos para cada clase y cómo sé en qué nivel inscribirme?

Los nadadores deben cumplir con la edad y los requisitos previos para cada clase. Consulte la sección de niveles del programa para obtener información específica sobre cada nivel. Podemos hacer excepciones caso por caso. Si aún no está seguro después de revisar esta información, hable con un miembro del personal con preguntas y / o programe una evaluación gratuita.

¿Cuántas clases va a tomar para que mi hijo se convierta en nadador?

Los niños varían ampliamente cuando se trata de aprender una habilidad. No es inusual que un niño repita un nivel varias veces antes de que pueda completar con éxito las habilidades requeridas y la evaluación de salida. La práctica continua, el estímulo y la exposición regular al agua son cruciales en el desarrollo del nivel de comodidad de su hijo en el agua y para la mejora de sus habilidades.

¿Qué puedo hacer para ayudar a mi hijo a avanzar a través de los diversos niveles de natación?

Practicar con su hijo fuera de clase es una de las maneras más rápidas de ayudar a su hijo a avanzar. Ayudará a su hijo a mejorar tanto su habilidad como su nivel de confianza. Incluso si no puede llevar a su hijo a la piscina para practicar, puede practicar en casa frente a un espejo o incluso en la bañera. Visite la recepción para conocer las horas de natación abiertas para cuándo su hijo puede practicar en la piscina.

¿Puedo quedarme en cubierta para ver clases y tomar fotos?

Damos la bienvenida a los padres a observar las clases desde las áreas de asientos designadas. Esto asegura que las distracciones de la clase se minimicen y que su instructor y estudiante puedan concentrarse juntos en su progreso de aprendizaje. La ciudad de Las Vegas entiende que los padres quieren capturar los recuerdos de aprender a nadar. Asegúrese de que está tomando videos o fotos solo de su hijo durante la clase. Después de que termine la clase, los padres pueden solicitar la oportunidad de tomar una foto con su hijo y el instructor.



Parks ♦ Rec ♦ Arts

LEARN TO SWIM PROGRAM

CITY OF LAS VEGAS POOLS

Municipal Pool.....	702.229.6309
Pavilion Pool	702.229.1488
Baker Pool	702.229.1532
Doolittle Pool.....	702.229.6398
Garside Pool.....	702.229.6393
Carlos L. Martinez and Darrio J. Hall Family Pool at Gary Reese Freedom Park	702.229.1755

CÓMO INSCRIBIRSE

Para inscribirse en todos los niveles, visite la piscina Municipal o la piscina Pavilion durante el horario de apertura, o regístrese en línea las 24 horas del día, los 7 días de la semana. Durante el verano, regístrese en la piscina de su elección durante las horas de natación abiertas programadas regularmente, además de en línea.

Para registrarse en línea, inicie sesión en:

REGISTRATION.LASVEGASNEVADA.GOV

Deberá crear una cuenta y tener una tarjeta de crédito para el pago (VISA, Mastercard o Discover). Por favor comuníquese con cualquier centro de recreación de la ciudad o llame al 702.229.2330 para obtener ayuda. Se le dará la oportunidad de imprimir un recibo de sus registros.



PADRE E HIJO

Edades: 18 meses - 3 años

Requisitos Previos: Pañal de baño. Padre o tutor en el agua.

Objetivos: El programa de Aquatics para Padres y Niños enseña comportamientos seguros alrededor del agua y desarrolla la preparación para nadar, dirigiendo a padres y niños en actividades de exploración de agua con el objetivo de divertirse y sentirse cómodos dentro, sobre y alrededor del agua. Las clases se centrarán en preparar a los niños para los cursos de nivel preescolar de la Cruz Roja Americana a través del desarrollo de habilidades motoras, exploración independiente y la educación primaria.

PREESCOLAR NIVEL 1

Edades: 3 - 5 años

Objetivos: Orienta a los jóvenes preescolares hacia el medio ambiente acuático y les ayuda a adquirir habilidades acuáticas básicas. Las clases tienen como objetivo hacer que los estudiantes se sientan cómodos en el agua y disfruten del agua de forma segura. A los estudiantes se les enseña entrada y salida de agua, flotar con apoyo, control de la respiración y sumergirse, cambio de posición, movimiento hacia adelante y hacia atrás y seguridad del agua.

Evaluación de habilidades de termino:

1. Entrada independientemente, usando la escalera, los escalones o el costado, recorrer por lo menos cinco yardas, sumergirse a nivel de boca y soplar burbujas por lo menos 3 segundos, y salir del agua con seguridad.
2. Mientras está en agua poco profundas, deslísarce por delante al menos dos longitudes de cuerpo, luego girar hacia atrás y flotar hacia atrás durante 3 segundos y, a continuación, recuperear la posición vertical.

PREESCOLAR NIVEL 2

Edades: 3 a 5 años

Requisitos Previos: Finalización satisfactoria del Nivel Preescolar 1 o capacidad para completar la Evaluación de Habilidades de Término del Nivel Preescolar 1. Los niños ya deben estar cómodos para entrar y moverse a través del agua. Deben estar dispuestos a poner su cara en el agua y utilizar los movimientos de brazos y piernas mientras están apoyados.

Objetivos: Esta clase dará a los participantes habilidades fundamentales tales como flotación y movimiento básico hacia adelante sin apoyo. Los participantes realizan habilidades a un nivel un poco más avanzado y ganan más independencia en movimientos hacia adelante y hacia atrás.

Evaluación de Habilidades de Término: Se puede realizar con ayuda

1. Deslizarse de frente al menos dos longitudes de cuerpo completo, rodar hacia atrás, flotar de espaldas durante 15 segundos y luego recuperar la posición vertical.
2. Deslizarse sobre la espalda durante al menos dos longitudes de cuerpo, rodar hacia el frente, luego recuperar la posición vertical.
3. Nadar utilizando acciones combinadas de brazos y piernas en la parte delantera durante tres longitudes de cuerpo, rodar hacia atrás, flotar durante 15 segundos, rodar hacia el frente y luego continuar nadando en la parte delantera durante al menos tres longitudes de cuerpo.

PREESCOLAR NIVEL 3

Edades: 3 a 5 años

Requisitos Previos: Finalización satisfactoria del Nivel Preescolar 2 o capacidad para completar la Evaluación de

Habilidades de Término del Nivel Preescolar 2. Los niños deben estar dispuestos a sumergirse completamente y ser capaces de usar los movimientos de brazos y piernas con ayuda según sea necesario.

Objetivos: Esta clase mejorará la coordinación de las acciones de brazo y pierna de los participantes mientras se mueven. Los participantes serán capaces de realizar habilidades acuáticas básicas con mayor competencia, por distancias y tiempo más largos. Los estudiantes serán introducidos a flotación de pliege y medusas y a cambiar de dirección mientras nadan. Además, se refuerzan y amplían los conocimientos y las habilidades sobre seguridad del agua adquiridos anteriormente.

Evaluación de habilidades de término:

1. Pasar a aguas al nivel del pecho, empujar desde el fondo, moverse a una posición de caminar o de flotación durante 15 segundos, nade de frente durante cinco longitudes de cuerpo, luego salida del agua.
2. Moverse a flotación posterior durante 15 segundos, rodar hacia delante y luego recuperar a una posición vertical.
3. Empuje y nade con acciones combinadas de brazo y pierna hacia adelante durante cinco longitudes de cuerpo, echar hacia atrás, flotar durante 15 segundos, rodar hacia delante y continuar nadando durante cinco longitudes de cuerpo.

Cuando los estudiantes aprueban el Nivel 3 de PS, avanzan directamente al Nivel 3.

APRENDA A NADAR NIVEL 1

Edades: 6 a 11 años

Objetivos: Destinados a niños que tienen poca o ninguna experiencia en agua. Orienta a los participantes hacia el medio ambiente acuático y les ayuda a adquirir habilidades acuáticas básicas tales como entrada y salida de agua, flotar con apoyo, control de la respiración y sumergion, cambio de posición, movimiento hacia Adelante, hacia atras y seguridad del agua.

Evaluación de habilidades de término:

1. Entrada independiente, usando la escalera, los escalones o el costado, recorrer por lo menos cinco yardas, sumergirse y botar el aire por la nariz cinco veces y salir del agua con seguridad.
2. Deslisarce hacia adelante al menos dos longitudes de cuerpo, rodar hacia atrás, flotar durante 5 segundos y recuperarse a una posición vertical, con asistencia.

APRENDA A NADAR NIVEL 2

Edades: De 6 a 11 años

Requisitos Previos: Finalización satisfactoria de la evaluación de habilidades de término de Aprenda a nadar del nivel 1 o Capacidad para completar la evaluación de habilidades de termino de Aprende a nadar del nivel 1. Los niños ya deben estar cómodos para entrar y moverse a través del agua. También deben estar dispuestos a poner su cara en el agua y utilizar los movimientos de brazos y piernas con asistencia.

Objetivos: Esta clase dará éxito a los participantes con habilidades fundamentales como sumergirse y el movimiento básico hacia delante en pecho y espalda, mientras los realiza a un nivel ligeramente más avanzado. Los estudiantes serán introducidos a flotación de pliege y medusas, y a cambiar de dirección mientras nadan. Este nivel marca el comienzo de las habilidades de natación independientes.

Evaluación de habilidades de término:

1. Pasar del costado a agua a nivel del pecho, empujar desde el fondo, moverse a una posición de caminar o de flotación durante 15 segundos, nade de frente durante cinco longitudes de cuerpo, luego salida del agua.

2. Cambiar a una flotación posterior durante 15 segundos, rodar hacia delante y luego recuperar a una posición vertical.
3. Empuje y nado con las acciones combinadas de brazo y pierna en la parte delantera durante cinco longitudes de cuerpo, rodar hacia atrás, flotar durante 15 segundos, rodar hacia delante y, a continuación, continuar nadando durante cinco longitudes de cuerpo.

APRENDA A NADAR NIVEL 3

Edades: De 6 a 11 años

Requisitos Previos: Finalización satisfactoria de la evaluación de habilidades de termino de Aprende a nadar del nivel 2 o Capacidad para completar la evaluación de habilidades de termino de Aprende a nadar del nivel 2. Los participantes ya deben nadar independientemente utilizando movimientos de brazos y piernas, pero pueden necesitar ayuda para respirar.

Objetivos: Los participantes aprenden a nadar de pecho y espalda a niveles rudimentarios y son introducidos a patadas de tijeras y patadas de delfines. Los participantes aprenden flotacion de supervivencia y aumentar la duracion en tiempo de flotacion . Los estudiantes aprenderán las reglas para las entradas de cabeza y comenzarán las entradas de cabeza desde una posición sentada al lado de la piscina.

Evaluación de habilidades de término:

1. Saltar a aguas profundas desde un lado, recuperarse a la superficie, mantener la posición pisando o flotando durante 1 minuto, gire una vuelta completa y luego gire según sea necesario para orientarse hacia el punto de salida de la piscina, nivelese, nade estilo libre y / o el estilo espalda elemental durante 25 yardas, luego salga del agua.
2. Empújara en una posición estilizada y, a continuación, nade estilo libre durante 15 yardas, cambie de posición y dirección según sea necesario, nade estilo espalda elemental durante 15 yardas y salga del agua.

APRENDA A NADAR NIVEL 4

Edades: 6 - 11 años

Requisitos Previos: Finalización exitosa de Aprenda a Nadar Nivel 3 o capacidad para completar la Evaluacion de Habilidades de Término de Aprenda a Nadar Nivel 3. Los participantes ya poseen domino de brazada de estilo libre y espalda elemental. Tienen habilidades rudimentarias de patadas en la patada de crol y de tijera con la capacidad de flotar en el agua durante un minuto. Se sienten cómodos en aguas profundas y pueden entrar en el agua de cabeza desde las posiciones sentada y arrodillada.

Objetivos: Los participantes aprenderán las acciones de brazeo estilo pecho a nivel rudimentario. Los participantes también aprenderán el brazeo del estilo espalda y mariposa en los niveles rudimentarios, además de giros abiertos en la pared.

Evaluación de habilidades de término:

1. Realizar una primera entrada de pies en aguas profundas, nadar estilo libre 25 yardas, cambie de dirección y posición segun sea necesario y nade estilo espalda elemental por 25 yardas
2. Nade estilo pecho por 15 yardas, cambie de dirección y posición segun sea necesario y nade estilo espalda elemental por 15 yardas.
3. Sumergirse y nadar una distancia de tres a cinco longitudes de cuerpo bajo el agua sin hiperventilarse, volver a la superficie, luego salga del agua.

APRENDA A NADAR NIVEL 5

Edades: 6 - 11 años

Requisitos Previos: Finalización satisfactoria de la evaluación

de habilidades de término de Aprenda a Nadar nivel 4 o capacidad para completar la evaluación de habilidades de término de Aprenda a Nadar nivel 4. Los participantes ya deben demostrar eficientes y efectivos brazeos de estilo libre y espalda elementaries. Tener habilidad básica en estilo pecho, espalda, mariposa, y libre. Los participantes deben poder entrar en el agua de cabeza desde las posiciones compacta y de zancada.

Objetivos: Los participantes refinan su rendimiento de las seis brazadas de natación. Los estudiantes trabajarán en una mayor coordinación y refinamiento de cada brazada a mayores distancias. Los participantes también aprenderán a realizar un giro en la parte delantera y trasera.

Evaluación de habilidades de término:

1. Realice una inmersión de ángulo poco profundo en el agua de al menos 9 pies de profundidad, nade estilo libre durante 50 yardas, luego nade el estilo espalda elemental durante 50 yardas utilizando estilos de giro apropiados y eficientes en todo momento.
2. Nade estilo pecho por 25 yardas, cambie el sentido de la marcha según sea necesario, luego nade estilo espalda por 25 yardas usando apropiados y eficientes estilos de giro en todo momento.

APRENDA A NADAR NIVEL 6

Edades: 6 - 11 años

Requisitos Previos: Finalización satisfactoria de la evaluación de habilidades de término de Aprenda a Nadar nivel 5 o capacidad para completar la evaluación de habilidades de término de Aprenda a Nadar nivel 5. Los participantes deben poder demostrar eficacia y eficiencia en todos los estilos. Tienen más resistencia que los niveles anteriores y están usando giros abiertos y volteados cuando nadan. Pueden entrar en el agua usando una inmersión de ángulo poco profundo y continuar nadando.

Objetivos: Los participantes refinan los estilos y giros mientras desarrollan resistencia. Este nivel se centrará en tres áreas de la natación avanzada que dependen de los objetivos del nadador: Seguridad personal en el agua, Nadador de fitness o Fundamentos del buceo.

ADOLESCENTE/ADULTO 1 O 2

Edades: 12+ años

Objetivos: Estas clases están destinadas a adolescentes mayores y adultos que deseen mejorar sus conocimientos y habilidades en el agua. Los participantes sin experiencia en el agua o con miedo al agua deben inscribirse en el Nivel 1. Los participantes que tienen un dominio rudimentario en estilo libre y espalda, se sienten cómodos en aguas profundas y pueden pisar el agua deben inscribirse en el Nivel 2. Los participantes aprenderán habilidades de acuerdo con sus objetivos de natación en cada nivel.

NIVELES COMBINADOS

Edades: 3 -11 años

Durante los meses de invierno y en piscinas pequeñas, los niveles se combinarán entre Principiante y Avanzado. Por favor consulte la descripción del nivel para obtener las habilidades e información sobre cada nivel específico.

Principiante: Preescolar Niveles 1 y 2, Niveles 1 y 2

Avanzado: Preescolar Nivel 3, Niveles 3 y 4