

La natación

Tan antigua como nuestra existencia

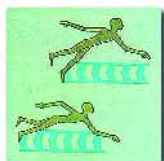
La natación surge en la prehistoria como necesidad de supervivencia y parte de la educación elemental. Se convierte, luego, en uno de los deportes más recomendados hasta nuestros días.

Texto y fotos: Lic. Patricia Foux (especializada en salud y entrenamiento)



Foto Rodrigo Reyes

Haciendo un poco de historia



El dominio del agua forma parte de la adaptación humana. Las antiguas civilizaciones, como los egipcios 3000 años antes de Cristo, consideraban el saber nadar como un aspecto fundamental de la educación y ésta era parte de sus actividades cotidianas. Cuando se quería llamar inculto a alguien se le decía que no sabía ni nadar ni leer.

En la isla de Creta sus habitantes utilizaban la natación para ir en busca de animales y plantas marinas que comercializaban.

Los fenicios eran excelentes navegantes y se necesitaba ser buen nadador para rescatar lo que quedaba de un naufragio y hacer frente a los cambios climáticos.

Los griegos tomaron el saber nadar como parte de la cultura estética a la que le daban mucha relevancia, además de utilizarla para cuestiones comerciales.

Los romanos, chinos y japoneses, basaban su economía en el dominio del agua.

Exceptuando en la Edad Media, que decayó por el surgimiento de epidemias, a partir del siglo XIX la natación evolucionó

como una de las mejores actividades físicas, además de servir como terapia y modo de supervivencia.

Piletas seguras

Se trate de niños o adultos, lo que prima es la seguridad. Es importante observar que la pileta cumpla con las reglamentaciones, con las normas de higiene, que el estado del agua sea bueno y que haya un guarda vidas calificado a cargo. Por otro lado, en la fase pedagógica los docentes deben tener experiencia y no manejar un grupo demasiado numeroso (especialmente tratándose de infantes).

Por otro lado, en casa siempre debe haber alguien competente a quien acudir -con aval en reanimación cardio pulmonar- y tener a mano **siempre** un teléfono de emergencias para poder actuar lo más rápido posible en caso de accidente.

¡A nadar sin miedo!

Algunos padres y algunas personas que le temen al agua pero que tienen ganas de aprender se preguntan por dónde se empieza a superar el miedo. Los pasos son varios: primero hay que entrar a la pileta; luego, sumergirse. Hay diferentes métodos que llevan a la superación del temor.

En el próximo artículo continuaremos desarrollando este tema.

Para consultas los invito a contactarme a patricia@argentrainer.com ●