

# CÓDIGO DE BUENAS PRÁCTICAS EN LAS INSTALACIONES ACUÁTICAS

Apolonia Albarracín Pérez<sup>1</sup> y Juan Antonio Moreno-Murcia<sup>2</sup>

<sup>1</sup> Consejería de Educación de la Región de Murcia (España)

<sup>2</sup> Universidad Miguel Hernández (España)

## OPEN ACCES

### Correspondencia:

Apolonia Albarracín Pérez  
CARM- Educación  
IES Europa  
C/ Miguel Ángel Blanco, s/n  
Águilas (Murcia)  
apolonia.albarracin@murciaeduca.es

### Funciones de los autores:

Todas fueron realizadas por los dos autores.

Recibido: 06/02/2018

Aceptado: 23/03/2018

Publicado: 30/09/2018

### Citación:

Albarracín, A., & Moreno-Murcia, J. A. (2018). Código de buenas prácticas en las instalaciones acuáticas. *RIAA. Revista de Investigación en Actividades Acuáticas*, 2(4), 70-76.  
<https://doi.org/10.21134/riaa.v2i4.1540>



### Creative Commons License

Esta obra está bajo una licencia de Creative Commons Reconocimiento-NoComercial-Compartir-Igual 4.0 Internacional

## Resumen

**Antecedentes:** Son pocas las evidencias y propuestas que se pueden encontrar acerca de reflexiones sobre cómo se puede llevar a cabo la práctica de las actividades acuáticas, y que sirvan de ayuda de forma transversal a usuarios, formadores y gestores de instalaciones. El poder unificar criterios y clarificar estos procesos acuáticos, pueden ayudar a mejorar la eficiencia de todas aquellas acciones que se puedan llevar a cabo alrededor del ejercicio acuático.

**Objetivos:** Realizar una propuesta de buena praxis en las actividades acuáticas, siendo la base para proponer una guía que sirva de base para la organización y puesta en práctica de todos los programas realizados en las instalaciones acuáticas.

**Método:** Se analizaron todos los estudios que relacionan el ejercicio acuático con las instalaciones, metodología y normativa. Se llevó a cabo el análisis de los mismos para realizar dicha propuesta, a través de las bases de datos Medline, Scielo, ScienceDirect, Scopus, Google Scholar, Web of Science.

**Resultados:** Se han realizado propuestas en tres líneas, siendo por un lado las personas implicadas en todos los procesos acuáticos (usuarios, formadores y familias), el método utilizado en cada uno de ellos y la necesidad de que la instalación sea adecuada para cada caso.

**Conclusiones:** Se presenta un documento inicial como paso previo para elaborar una guía práctica de buenas prácticas que ayude a usuarios, gestores y profesionales a ubicar de forma más adecuada las necesidades de cada una de las iniciativas de ejercicio acuático que se están llevando a la práctica en las instalaciones.

**Palabras clave:** Programas acuático, piscinas, usuarios, formadores, método.

## Title: Code of good practice in swimming pools

### Abstract

**Background:** Few evidences and proposals can be found about reflections on how the practice of aquatic activities can be carried out, and that serve as a transversal help to users, trainers and facility managers. Being able to unify criteria and clarify these aquatic processes can help to improve the efficiency of all the actions that can be carried out around the aquatic exercise.

**Objectives:** Make a proposal of good practice in aquatic activities, being the basis for proposing a guide that serves as the basis for the organization and implementation of all programs carried out in aquatic facilities.

**Method:** All studies relating aquatic exercise to facilities, methodology and regulations were analysed. Their analysis was carried out to make this proposal, through the databases Medline, Scielo, ScienceDirect, Scopus, Google Scholar, Web of Science.

**Results:** Proposals have been made in three lines, being on the one hand the people involved in all the aquatic processes (users, trainers and families), the method used in each of them and the need for the installation to be suitable for each case.

**Conclusions:** An initial document is presented as a previous step to elaborate a practical guide of good practices that helps users, managers and professionals to locate in a more suitable way the needs of each one of the initiatives of aquatic exercise that are being carried out in the facilities.

**Key words:** Aquatic programs, users, trainers, method.

## Título: Código de buenas prácticas em las instalaciones acuáticas

### Resumo

**Contexto:** O filho tem as evidências e as propensões que podem ser encontradas sobre as reflexões sobre a vida de um cabo a prática das atividades acústicas, e que a ajuda de forma transversal torna-se um usuário, formadores e gestores de instalações. O poder de unificar critérios e clarear os processos processos acuáticos, pode ajudar a melhorar a eficiência de todas as energias que possam ser carregadas em um cabo aliado ao exercício acuático.

**Objetivos:** Realizar uma proposta de buena praxe nas actividades acuáticas, se a base para proponer uma guia que sirva de base para a organização e para a prática de todos os programas realizados nas instalações acuáticas.

**Método:** Se analisar todos os estudos que relacionam o exercício acuático com as instalações, metodologia e normativa. Se você tem um cabo de análise dos mitos para realizar tarefas educativas, um dos bancos de dados Medline, Scielo, ScienceDirect, Scopus, Google Scholar, Web of Science.

**Resultados:** As performances realizadas em todas as linhas, através de um processo participativo em todos os processos acuáticos, e os métodos utilizados em cada um dos elos ea necessidade de instalar o mar para cada caso.

**Conclusões:** Apresente um documento inicial como um programa para desenvolver uma estratégia prática de gestão de necessidades de todos os usuários, gestores e profissionais de uma forma mais eficaz de todas as necessidades de cada uma das iniciativas de exercício acuático que se encontra na experiência prática. instalaciones.

**Palavras-chave:** Programas acuáticos, piscina, usuarios, formadores, método.

## Introducción

Dentro del mundo de las actividades acuáticas, igual que ocurre en otros ámbitos físico-deportivos, son escasos los documentos donde se muestren unas pautas comunes y normalizadas que garanticen la calidad de los programas que se ofrecen, tanto a nivel de instalación como contenidos y de profesionales dedicados a los mismos. Esta ausencia de normativa común no ocurre sólo en España, ya que se han encontrado pocos ejemplos donde estos aspectos están recogidos (Australia, etc.). Esta razón nos ha llevado a presentar una primera aproximación que intente cubrir este vacío, respondiendo así a dudas tanto de usuarios de cualquier instalación acuática, ya sea en el ámbito de la educación, salud, deportivo o recreativo, así como dar cobijo a los derechos y deberes de todo los implicados en el proceso.

Para ello se debería profundizar en las necesidades de cada especialidad, así como de cada grupo de usuarios en función de los objetivos, teniendo en cuenta recomendaciones metodológicas, deportivas, saludables, de normativa legal de instalaciones, etc. Algunos ejemplos, como el de Australia así lo hacen, por lo que una propuesta que abarque las diferentes dimensiones del proceso, interviniendo en ella no sólo usuarios (incluso padres de los niños implicados), sino también profesionales y gestores de las instalaciones, puede establecer las bases y las pautas concretas para llevar a cabo una buena praxis en el medio acuático.

Ciertos profesionales que formamos parte de una u otra manera de la puesta en marcha de programas acuáticos, venimos observando que no existían premisas que guían nuestra práctica, y mucho menos cuestiones claras en las que basarnos a la hora de utilizar las instalaciones y demandar respuesta a los gestores de las mismas, dificultando mucho la adecuada dirección de los mismos, pero también la elección de uno u otro a nivel de usuario. Por esta razón, y ante la gran diversidad de programas, criterios, ámbitos, posibilidades, etc., se decidió llevar a cabo una concreción de aspectos que fueran primordiales para una “buena praxis”, y que unificaran conceptos claves en éste área.

De hecho, nuestro interés es realizar una guía, que guíe a todo el público y pueda plasmar todas las pautas claves a conocer por parte de todos los implicados, considerando que esto mejorará el uso y disfrute de los mismos. De hecho, según el INE (2015), la natación se sitúa en segundo puesto como la modalidad deportiva más practicada con un 38.5%. Debemos ser conscientes que las actividades en el medio acuático abarcan muchas más propuestas que la deportiva y la natación, recordando ámbitos tan importantes como el educativo, recreativo, saludable, etc. Por lo tanto, parece necesario llegar a un consenso mitológico y procedimental, así como normativo, garantizando así seguridad y disfrute en el agua.

El objetivo final de este documento es crear una referencia o código de buenas prácticas en el que puedan basarse todas las instalaciones de forma general, sabiendo todos los implicados cuáles son sus derechos y sus deberes para sacar el máximo partido a las prácticas acuáticas llevadas a cabo. De forma más concreta la propuesta pretende alcanzar los siguientes objetivos:

- Definir características clave que deben cumplir tanto formadores, alumnos, y familias en la práctica acuática.
- Mejorar el conocimiento y comprensión de los tipos de programas y su ámbito de acción.
- Definir adecuadamente cada uno de los programas ofrecidos por las instalaciones acuáticas, para así poder concretar sus objetivos y métodos en cada caso.
- Conocer y respetar la metodología adecuada en cada programa propuesto, insistiendo en la ratio profesor-alumno y el nivel de desarrollo de estos.

- Definir el desarrollo y las adaptaciones de las capacidades físicas y psicomotrices en función de las propuestas acuáticas.
- Determinar las condiciones de la instalación acuática en general y para cada uno de los programas en particular.
- Establecer conductas y normas básicas para los usuarios.

## Método

### *Búsqueda documental*

Se analizaron artículos publicados en revistas nacionales e internacionales de gran difusión, artículos de revisión, libros, capítulos de libro, tesis doctorales, bases de datos y webs específicas sobre ejercicio en el medio acuático. Dicha búsqueda, se completó con una revisión de los documentos de los países que más han centrado sus propuestas en este ámbito.

### *Procedimiento*

Para la recopilación de la información se llevó a cabo una búsqueda documental de todas las fuentes bibliográficas de análisis sobre códigos de buenas prácticas. Seguidamente, se revisó la mayoría de publicaciones, en idioma anglosajón y en español, que habían incluido ese tema como objeto de estudio. Las bases de datos consultadas fueron: Science Direct, Sport Discus, Scopus, Psycinfo, Isi wed of Knowledge, Medline y TPSR Alliance.

Las unidades de análisis fueron seleccionadas de acuerdo al área de conocimiento del ejercicio acuático. Se empleó un tiempo aproximado de cuatro meses para la redacción de la propuesta. No se encontraron dificultades en la comprensión de los diversos trabajos analizados.

Las palabras clave utilizadas para la búsqueda fueron: aquatic exercise, user, aquatic installation, aquatic educator, aquatic programmes. Los términos de búsqueda se utilizaron desde un inicio de forma conjunta usando el término AND: aquatic exercise and regulation, aquatic exercise and programmes, aquatic exercise and user.

Respecto a los criterios de selección, se incluyeron artículos y documentos en idioma anglosajón y castellano, publicados y sin límite de temporalidad.

## Resultados

### *Respecto a las personas, programación y método y medio acuático*

El primer apartado se centrará en tres aspectos fundamentales para una praxis adecuada y obtener éxito en las actividades propuestas en el medio acuático. El primer aspecto a desarrollar será el de las personas implicadas en la práctica acuática, donde destacan varios papeles fundamentales como son, el educador, los alumnos y los padres, los cuales interactúan entre ellos y deben tener ciertos conocimientos a la hora de llevar a cabo una actividad en dicho ámbito. Estos son subdivididos en formación (conocimientos que se deben de tener por parte de los tres grupos a la hora de realizar la actividad), programación y método (información sobre las actividades que corresponden a cada persona y las metodologías de aprendizaje correspondientes para estos) y lo que respecta a medio acuático en cada uno de los grupos antes señalados (información sobre las características adecuadas de las instalaciones según cada persona, además de los aspectos sobre la seguridad de las instalaciones). En segundo lugar, se abordará el método y en tercer lugar el medio y sus aspectos básicos.

### *Respecto a las personas implicadas*

#### *a. Educador acuático*

### Formación

- Formación académica y deportiva adecuada. Deberá poseer la titulación necesaria expedida por las instituciones pertinentes para llevar a cabo la labor, acreditando así de formación inicial suficiente. Esta deberá ser completada con una formación suplementaria que proporcione el acceso a programas específicos.
- No le deben faltar los conocimientos sobre socorrismo y salvamento, así como estar con la titulación requerida en este ámbito en vigor.
- Su actualización debe ser constante y adecuada para su labor.
- Conocer la habilitación que su titulación posee para los programas específicos que se imparten en las instalaciones acuáticas. En líneas generales un educador acuático, si se ha especializado podrá impartir clases de:
  - Iniciación acuática infantil.
  - Actividades acuáticas recreativas.
  - Actividades acuáticas para bebés.
  - Actividades acuáticas para niños de diferentes edades.
  - Actividades acuáticas para adultos y tercera edad.
  - Programas acuáticos de fitness y de soporte musical (acuagym, aquafitness, etc.).
  - Natación para diferentes grupos de edades.
  - Entrenamiento personal acuático.
- Podrá impartir determinados programas siempre y cuando esté asesorado y con el visto bueno del especialista médico en los siguientes programas:
  - Actividades acuáticas para gestantes.
  - Actividades acuáticas para discapacitados.
  - Actividades acuáticas para personas con enfermedades de riesgo (cardiopatías, procesos oncológicos, enfermedades respiratorias graves, etc.).
  - Natación terapéutica (sería la aplicación de la natación según las patologías específicas, previo informe médico especialista).
- En ningún caso estará habilitado para llevar a cabo actividades de:
  - Diagnóstico de enfermedades y propuesta de programa.
  - Rehabilitación fisioterapéutica.
  - Programas específicos de patologías.

### Programación y método

- Debe conocer todos los procesos de maduración biológica y psicológica del ser humano, así como las etapas evolutivas del mismo.
- Debe poseer las características básicas que según la Metodología de las Actividades Físicas y Deportivas serán necesarias para impartir clases en este ámbito, destacando: aptitudes adecuadas, paciencia, entusiasmo, etc.
- Deberá proponer un modelo activo y abierto, conociendo y dominando el mismo a nivel metodológico. De esta forma los conocimientos acuáticos deberán ser completados con conocimientos didácticos y pedagógicos.
- Debe saber aplicar los diferentes métodos y estilos de enseñanza según necesidades.
- Debe individualizar el programa a las necesidades del alumnado correspondiente.
- Debe reconocer los progresos y esfuerzos de los alumnos, e incentivar y respetar los diferentes ritmos de los alumnos, conociendo y llevando a cabo las teorías de la motivación en la práctica física.
- Deberá conocer las diferentes etapas educativas escolares en que se pueden encontrar los alumnos, y participar de forma activa en los procesos escolares, programando junto con el profesor de

educación física para que todos los alumnos una vez finalizada su etapa escolar obligatoria y postobligatoria tengan un bagaje de experiencias acuáticas (utilitarias y de seguridad) que les permitan acceder a este medio para desarrollar otros programas acuáticos o náuticos sin peligro y con destreza y disfrute. Será uno de los responsables que deberá certificar dicho dominio básico.

### Medio acuático

- Debe conocer el medio acuático, sus características y todas las posibilidades que ofrece, intentando aplicar todo ello en cada uno de los programas y sesiones.
- Debe saber transmitir tanto a alumnos como a sus familias la importancia de la seguridad en el medio acuático, tanto en instalaciones públicas o colectivas como privadas e individuales.
- Debe favorecer un entorno agradable y adecuado para la práctica, siendo consciente de las características que el medio acuático posee y la necesidad de tenerlas controladas antes de la práctica, puesto que un fallo en este ámbito puede suponer un problema de salud para los practicantes.

### b. Alumno

#### Formación

- Tiene el derecho a realizar unas prácticas acuáticas donde sea respetado su desarrollo motor, cognitivo y psicosocial.
- Tiene la obligación de llevar a cabo las prácticas acuáticas propuestas durante su etapa escolar para lograr la acreditación que le habilite a llevar a cabo otras actividades acuáticas o náuticas a lo largo de su vida, con seguridad y disfrute de las mismas.
- La realización de actividades acuáticas debe ser un deber para todos en la etapa escolar y un derecho de todos y todas los que lo deseen en el ámbito particular.

#### Programación y método

- Debe ser educado en el conocimiento de la posibilidad de trabajar en el agua a lo largo de toda su vida, pasando por todas las etapas posibles (bebés, preescolar, infantil, secundaria, etc.), así como los diferentes programas acuáticos (recreativos, de mantenimiento -salud, de entrenamiento, terapéuticos, etc.).
- Las prácticas deben centrarse por tanto en las características individuales de cada uno, siendo el nivel de maduración el que marcará el proceso.
- Las agrupaciones o clases deben hacerse en función de diferentes aspectos como: objetivos, espacio, movilidad, capacidad física, intensidad del programa, etc.
- El alumno debe conocer el programa en el que está previsto participar y asesorarse si dispone de las condiciones física y de salud necesarias para el programa en el que va a participar. El dominio técnico del medio se dará por supuesto gracias a la acreditación escolar del mismo (Véase tipos de programas en Tabla 1).

### Medio acuático

- Debe respetar las normas de la instalación (entrada y salida del agua, límites, atención a la profundidad, necesidades de material, etc.), así como informar al profesor de cualquier problema o circunstancia especial que acontezca a lo largo del mismo.
- Debe reconocer todos los derechos de un usuario acuático, y a su vez cumplir todas las obligaciones.

### c. Familias

#### Formación

- Deben conocer y exigir la acreditación básica acuática que a nivel escolar debe ser ofrecida a sus hijos en dicha etapa, así como poseer la misma para ser presentada en los diferentes programas y actividades posteriores en los que participe.
- Deben informarse y ser conscientes de la necesidad de conocer actuaciones ante accidentes y ahogamiento.
- Es muy importante que comprendan que el saber nadar no anula el peligro de un ahogamiento, por lo que deben seguir preocupándose de la vigilancia de un niño fuera de las clases acuáticas.

#### Programación y método

- Deben conocer su labor en función del programa elegido (participar en las clases, acompañar sin participar, dejar emancipar, aportar material, etc.).
- Deben buscar y encontrar el programa más adecuado para las características del alumno, con una información previa adecuada de cada uno de los mismos.
- Tienen el derecho a ser informados de los progresos, necesidad y actuaciones sobre los programas, siendo un feed-back para sus hijos.
- Todas las familias tienen derecho a exigir unas clases acuáticas de calidad y con contrastada experiencia del profesorado.

#### Medio acuático

- Deben conocer sus responsabilidades, especialmente las relacionadas con la seguridad en la instalación.

- Deben aportar el equipamiento necesario para la realización de las clases, así como para antes y después de las mismas, destinadas a la higiene pública y personal.

#### Respecto al método

Es preciso definir adecuadamente cada uno de los programas acuáticos ofrecidos por las instalaciones acuáticas, para que así se puedan concretar sus objetivos y métodos. La clasificación podrá ser en función de (Tabla 1):

- Edad.
- Objetivo (educativo, entrenamiento, salud, deportivo, etc.).
- Otras situaciones especiales (con necesidad de otros profesionales como fisioterapeutas, traumatólogos, matronas, psicólogos, etc., o sin la necesidad de ellos).

Se debe concretar y respetar la ratio profesor-alumno de cada uno de los programas propuestos. Al igual que la Asociación Australiana de Natación (AUSTSWIM) recomienda las siguientes ratios en las edades tempranas (Tabla 2).

En el ámbito escolar, haremos referencia tanto al objetivo y a la ratio, como a la acreditación que suponemos que debe conseguir en cada ciclo si la natación y actividades acuáticas consiguiera ser parte del currículo, tal y como proponen Albarracín y Moreno-Murcia (2018), en su intento de dar un carácter obligatorio en la escuela a estos contenidos. Una vez más sería no sólo importante, sino necesario, un código común de prácticas para que se unificara este proceso. Por ello, seguidamente se exponen los aspectos que respecto al método hay que tener en cuenta en las etapas de Educación Primaria y Secundaria (Tabla 3).

**Tabla 1. Características de los programas acuáticos.**

Programas	Objetivos	Contenidos	Condiciones	
Salud	Mantenimiento Terapéuticos (patologías específicas)	Mantener la condición física personal Mejorar las patologías específicas y aplicar tratamiento terapéutico	- Trabajo aeróbico, de fuerza, de flexibilidad, relajación, etc. - Flexibilidad, fuerza. - Métodos específicos según patologías y órganos afectados (raquis, articulaciones, corazón, etc.)	- No tener ninguna patología que impida desarrollar el programa - Disponer de un diagnóstico concreto de un especialista.
Grupos especiales	AA embarazadas Bebés (0-36 meses) Discapacitados	Mejorar la condición física y facilitara las tareas del parto, buscando el bienestar emocional de la mujer. Estimulación acuática para mejorar los reflejos y la posterior adaptación al agua. Mejora de la movilidad general y de la condición física. Objetivo diferente según patología	- Resistencia aeróbica - Fuerza muscular específica del parto y necesidades de la madre - Flexibilidad - Respiración y relajación específica - Juegos variados - Estimulación de los reflejos. - Interacción con padres y otros niños - Trabajo de condición física específica según necesidades. - Métodos específicos según patologías	- Desarrollar un embarazo sin complicaciones que impidan la práctica física. - Consentimiento del ginecólogo o matrona - Ir con un padre dentro de la piscina. - Entender que no se les enseña a nadar si no que se les estimula para su posterior desarrollo. - Diagnóstico de la discapacidad que sufre según institución adecuada.
Recreación	Actividades recreativas	Disfrutar del medio acuático a través del ejercicio físico en este ambiente lúdico.	- Juegos recreativos - Deportes adaptados - Mini competiciones. - Creación de material recreativo	- No existe ningún condicionante. - No buscar otros objetivos sino el simple hecho de divertirse.
Educación	Habilidades básicas/específicas Natación básica	Familiarizar al niño con el medio acuático a través de aspectos básicos. Iniciar al niño en los estilos básicos de natación.	- Habilidades básicas - Habilidades específicas - Juegos de aplicación - Estilos natatorios - Juegos de iniciación a la natación	- Disponer de varias sesiones en el centro educativo para ir a la piscina. - Disponer de varias sesiones en el centro educativo para ir a la piscina.
Entrenamiento	De natación De otros deportes acuáticos De cualidades físicas	Mejorar la técnica de los estilos de natación Mejorar en el deporte específico (waterpolo, sincronizada, saltos) Mejorar la condición física a través de un entrenamiento acuático	- Estilos natatorios (crol, espalda, braza y mariposa). - Métodos de entrenamiento - Técnica básica de cada deporte. - Estrategias técnicas y tácticas de cada deporte Variedad de métodos y contenidos de entrenamiento: carreras acuáticas, fuerza, flexibilidad, etc.	- Estar en perfectas condiciones para seguir un entrenamiento y competición en algún caso. Estar en perfectas condiciones para seguir un entrenamiento y competición en algún caso. Estar en perfectas condiciones para seguir un entrenamiento y competición en algún caso.

**Tabla 2. Ratios profesor-alumno con respecto a la edad, adaptado de Austswim (2017).**

Etapa	Edad (meses)	Nombre programa	Objetivo principal	Ratio
1	0-6	Bebés I	Exploración sensorial	1:1 padre/hijo
2	6-12	Bebés II	Familiarización e independencia inicial	1:1 padre/hijo
3	12-24	Infantil I		1:8 profesor/padre-hijo
4	24-36	Infantil II	Familiarización y habilidades básicas	1:8 profesor/padre-hijo
5	36-42	Preescolar I		1:5 profesor/alumno
6	42-60	Preescolar II	Confianza en el agua y habilidades básicas	1:5 profesor/alumno

**Tabla 3. Ratios profesor-alumno con respecto al nivel escolar (Albarracín y Moreno-Murcia, 2018).**

Nivel escolar	Nombre acreditación	Objetivo principal	Ratio
1º Ciclo Primaria	Básica	Familiarización con contenidos acuáticos educativos y desarrollo de habilidades motrices básicas acuáticas. Seguridad básica en el medio.	1:15 profesor/alumno
2º Ciclo Primaria	General	Desarrollo de habilidades específicas acuáticas y dominio del medio y su seguridad. Iniciación a los deportes acuáticos.	1:15 profesor/alumno
1º Ciclo Secundaria	Avanzado I		1:15 profesor/alumno
2º Ciclo Secundaria	Avanzado II	Mejora de la condición física acuática y dominio de los deportes acuáticos. Conocimiento de los aspectos principales de la seguridad acuática.	1:15 profesor/alumno
1º Bachillerato	Superior I	Aplicación de todos los contenidos acuáticos a la mejora personal tanto física, psíquica y de seguridad, insistiendo en la preparación física y seguridad.	1:25 profesor/alumno
2º Bachillerato	Superior II	Conocimiento de las posibilidades de trabajo acuático que hay en el entorno, y su provecho a nivel personal y laboral	1:25 profesor/alumno

**Tabla 4. Característica de las piscinas con respecto a los programas.**

Programa	Temperatura	Ambiente	Profundidad
Deportivo-entrenamiento	27º-28ºC	1º-2º por encima de temperatura de vaso	1,80
Acuagym	29º-30ºC	1º-2º por encima de temperatura de vaso	1-1,20
Terapéutico	30º-31ºC	1º-2º por encima de temperatura de vaso	1,80
Embarazadas	30º-31ºC	1º-2º por encima de temperatura de vaso	1-1,20
Bebés	31º-32ºC	1º-2º por encima de temperatura de vaso	1-1,20
Educativas	29º-30ºC	1º-2º por encima de temperatura de vaso	1-1,20

En el resto de programas donde los alumnos sean mayores, dependerá del nivel de dominio de los mismos, del tamaño del vaso, etc., pero en líneas generales, podemos destacar que en función de la experiencia de los alumnos podría ser: principiantes (1:10 profesor/alumnos), intermedio (1:12 profesor/alumnos) y avanzados (1:15 profesor/alumnos)

Se debe determinar la frecuencia y duración de cada una de las clases. En el caso de los bebés y hasta Infantil 2, las clases irán de 30 a 45 minutos, nunca excediéndose de ahí. A partir de Preescolar, las clases podrán durar entre 45 y 55 minutos. En algunos programas de salud y entrenamiento podrán llegar a 1 hora. Se deben definir los contenidos que se desarrollarán, y serán en función de los diferentes programas.

Se debe abandonar la idea de la natación como líder del contenido dentro de la piscina. La natación ha sido hasta hace pocos años una de las principales prescripciones médicas para gran parte de la población con problemas de espalda o articulares. Sin embargo, se debe saber que ni es la única actividad que se puede llevar a cabo en el medio acuático ni además es la más recomendable para esos casos. Por ello, hay que contribuir a extender los beneficios del medio a nivel general y no de un contenido concreto que en él se desarrolla.

Se deben definir claramente las condiciones necesarias para poder participar de cada uno de los programas acuáticos, según las características de éste, definiendo además la posibilidad de promoción dentro de todos ellos. Habrá que aclarar las limitaciones físicas de cada uno (en función de la intensidad que se plantee, los grupos de edad, los conocimientos previos necesarios, etc.), así como los niveles de

exigencia dentro de un mismo programa, pudiendo acceder o promocionar según condiciones previstas con antelación (bien con evaluación, con decisión del profesorado, con solicitud personal, etc.). El formulario debe ser claro, preciso y contrastado.

Se deben tener claras las vías de información y feed-back al usuario, promoviendo de forma continua una evaluación tanto del alumnado como del profesorado y el programa. Los usuarios deberán evaluar tanto el método, como los recursos, organización, etc., además de conocer su progreso y necesidades. Todo ello deberá ser utilizado como una retroalimentación continua para mejorar en todos los ámbitos y para reorganizar el trabajo y las propuestas.

En cuanto al método didáctico, se promoverá un modelo activo y abierto, puesto que según la evidencia científica será el más adecuado para la enseñanza y práctica de actividades físico-deportivas. En él, el estudiante será protagonista de unas situaciones abiertas que conduzcan de forma menos directiva al objetivo propuesto.

Dentro de cada programa, se deben promover actividades que propicien la motivación intrínseca y extrínseca a cada alumno.

Se debe utilizar la competición adecuadamente desde un punto de vista educativo, estableciendo desafíos y diversidad de retos individuales y colectivos, mejorando así la socialización, basándonos así en la cooperación tanto en edades tempranas como adultas, promoviendo de este modo no sólo una mejora en el ámbito físico, sino también en el psíquico y social.

#### **Respecto a los medios**

- Se deben determinar las condiciones de la instalación en general y en cada uno de los programas en particular (Tabla 4).
- En cuanto a la temperatura y humedad podremos diferenciar según los programas, pero puede oscilar entre 24º C y 28º C en los destinados la natación con movimiento continuo, llegando a 30º C y 32º C cuando los intervalos de descanso, calentamiento y relajación sean grandes, así como para poblaciones especiales (bebés, embarazadas en actividades relajantes, población con problemas articulares, etc.).
- La temperatura ambiente deberá estar en consonancia con la temperatura del agua, debiendo renovar el aire continuamente y mantenerlas en todo momento dentro de los límites sanitarios seguros, con una ventilación adecuada.
- Habrá una temperatura diferente según cada objetivo de la actividad, pudiendo distinguir: Aguas muy calientes (+40º C), aguas calientes para la relajación (35º-40º C), aguas indiferentes para la Hidroterapia (32º-35º C), aguas tibias para ejercicio (24º-31º C), aguas para competición (25º-28º C) y aguas frías para Crioterapia (16º C-23º C).
- En el caso de la profundidad, dependerá de la propia instalación, pero se puede definir en función de cada programa. Tal es así, que se recomienda disponer de varios vasos y varias profundidades, puesto que en cada una de ellas la motricidad será diferente. No debemos olvidar las propulsiones verticales, ya que en muchos programas fuera de la natación son recomendables y adecuadas.
- El nivel de cloro o de los productos necesarios para la limpieza de la piscina deben estar muy controlados, debiendo utilizar los menos nocivos para la salud, la piel, las alergias, etc.
- En cuanto a las condiciones sanitarias se regirán por la legislación propia de cada Comunidad, y serán revisadas adecuadamente, debiendo estar una persona encargada de ello durante toda la jornada.
- Además, se tendrá en cuenta otros aspectos necesarios como: Iluminación, nivel acústico, nivel de confort, protección del sol (para piscinas con zona al aire libre), etc.
- En cuanto a la seguridad de la instalación:
  - Piso antideslizante.
  - Señalización de diferentes profundidades de la piscina.
  - Necesidad de ducha antes de entrar en piscina.
  - Diferenciación entre zona de pies sucios y pies limpios.
  - Señalización de los accesos a la piscina, vestuarios y zona de acompañantes.
  - Acceso a personas con movilidad reducida.
- Se pueden realizar auditorías internas por la propia instalación para comprobar que todos los parámetros y medidas de seguridad son las correctas, así como realizar simulacros en caso de accidentes, etc.
- Se deben tener en cuenta los resultados de las auditorías, encuestas y evaluaciones de todos los implicados en los procesos de enseñanza- aprendizaje para mejorar las condiciones sugeridas.
- En cualquier caso, deben ser claras las normas y su medio de darlas a conocer, tanto a nivel particular cuando se comienza el programa como su recuerdo a nivel general. Especialmente irán dirigidas en el ámbito de las emergencias, seguridad, higiene e hidratación.

#### **Conductas, condiciones y riesgos a tener en cuenta en una piscina**

Todo usuario de una instalación acuática debe cumplir una serie de normas para que se cree un confort de seguridad y respeto hacia las demás personas, además de que toda piscina tiene que cumplir una serie de condiciones para evitar cualquier tipo de riesgo o intentar reducirlo. Se deberán dar a conocer mediante la colocación de carteles en la instalación, en las normas de la matrícula para ser cliente de la piscina o facilitar panfletos de buena conducta para que se lo lea y adquiera las premisas básicas.

#### *Conductas y normas básicas para los bañistas*

- El socorrista no ejerce la función de padre, este socorre y hace que se cumplan las normas básicas de seguridad.
- Los adultos deben tener una vigilancia permanente a hacia los menores estén bañándose o jugando cerca de la piscina.
- Nunca dejar la puerta de acceso de la piscina abierta (casas, urbanizaciones, etc.), pues el niño puede ingresar en el recinto.
- Respetar los horarios de la piscina, pues fuera de estos horarios se utilizan para la manutención del agua y su cuidado.
- Enseñar a nadar o que el niño aprenda a flotar, aun así, esto no evitará la supervisión continua de los padres. En caso de no tener un dominio adecuado en estos dos aspectos es aconsejable de un elemento de flotación para el baño y disfrute.
- Evitar las zambullidas que generar peligro para el que las practica y los demás usuarios.
- No acercarse al ducto del filtro donde la succión es mayor.
- Evitar correr por el recinto, los bordes de las piscinas suelen estar mojados y hay peligro de caída fuera del agua y hacia dentro del agua.
- Respetar el horario de digestión al menos una hora y media antes de introducirse en el medio. Siempre introducirse de forma gradual y no inmediata.
- Durante la digestión no es recomendable practicar ejercicio físico pues es el organismo destina la mayor producción de oxígeno al estómago.
- Ducharse antes de entrar a la piscina, es una norma higiénica y medida de adaptación a la temperatura de la piscina.
- No ingresar nunca a la piscina bajo los efectos del alcohol. Altera nuestro organismo, aumentando el riesgo y nuestra perfección de la fuerza y disminuyendo los reflejos.
- Evitar las horas de mayor exposición directa al sol, entre las 11:00 y las 16:00. Es aconsejable aplicar el bronceador solar media hora

antes de la exposición y aplicar las veces que sea necesaria que nuestro protector solar nos indique (Factor).

#### *Condiciones de seguridad de la piscina*

Riesgos provocados y ocasionados por suelos deslizantes y mala utilización de material del recinto:

- Superficies antideslizantes para poder eliminar o reducir el riesgo de caída por suelo húmedo.
- Evitar la formación de charcos.
- En caso de desnivel o riesgo de caída, instalar barandillas en estos lugares al igual que en rampas o escalera de acceso que aumenten estos riesgos.
- Señalizar adecuadamente la estructura del recinto y el tamaño de los vasos, como puede ser caminos seguros, la profundidad en cada vaso, el camino a los vestuarios y normas de utilización de la piscina.

#### *Riesgo de golpes*

- Para evitar riesgos de golpes, alrededor de la piscina debe tener un color diferente o a resaltar con el del vaso.
- El fondo de la piscina tendrá que tener señales o marcas que nos indiquen la profundidad. Estas tienen que ser visibles, pues en caso de zambullida el usuario la tienen que detectar antes de impactar contra el suelo.
- Se tendrá que realizar un reglamento interno en el que se prohíba unas series de zambullidas que pongan en peligro al usuario y demás.
- Señalar (en caso de piscinas adecuadas a la práctica deportiva) las calles lentas o rápidas.

#### **Conclusión**

La propuesta ha tenido como objetivo mostrar una primera aproximación de código de buenas prácticas en el medio acuático tocando aspectos de muy diversa índole. Desde el punto de vista metodológicos, instalación y conductual. Teniendo en cuenta los ámbitos de salud, educación, recreación, entrenamiento y aplicación en poblaciones especiales.

También se ha tratado lo referente a la seguridad. El objetivo en este apartado fue plasmar brevemente una serie de premisas que garanticen que la práctica acuática sea lo más segura posible.

Para concluir, se muestra una normalización de algunos aspectos en la puesta en práctica de los programas acuáticos que pueda garantizar una práctica de calidad, saludable, segura, en la que prime la búsqueda de la competencia personal a la vez que se fomentan unas relaciones sociales positivas, elementos claves que van a proporcionar un disfrute y una satisfacción en dichas prácticas.

#### **Contribución e implicaciones prácticas**

La creación de un primer código de buenas prácticas para el medio acuático se convierte en un primer paso para un consenso final que permita en el futuro una mayor calidad de estas prácticas de forma segura y común a todos.

#### **Agradecimientos**

A AIDEA por apoyar la investigación en el medio acuático en todas sus vertientes, ya que es consciente de la necesidad de realizar un consenso acerca de las propuestas realizadas en el mismo.

#### **Referencias**

- Albarracín, A. & Moreno-Murcia, J.A. (2018) Albarracín, A., y Moreno-Murcia, J. A. (2018). Natación a la escuela. Hacia una alfabetización acuática *Revista de Investigación en Actividades Acuáticas*, 2(3), 1-15.
- Autswim (2017). *Austswim guidelines infant and preschool aquatics*. Recuperado de [www.austswim.com.au/Training/AUSTSWIMCourses/TeacherofinfantandPreschoolAquatics](http://www.austswim.com.au/Training/AUSTSWIMCourses/TeacherofinfantandPreschoolAquatics) el 2 de marzo.
- INE (2015). *España en cifras 2015*. Madrid: INE.