



Pre-Lifeguard Clinic

Location:

MLK, JR Recreation Center (HEATED!)

Course dates and times:

02/22, 02/29, 03/7 & 03/14

10:00am-11:30am

(Must attend the first class to continue)

This FREE clinic will provide prospective and returning lifeguards knowledge, review, and practice of the pre-test skills required to enroll in the formal Lifeguarding Course:

- 1) Distance swimming. The final goal is to complete 300 yards continuously.
- 2) The front crawl and breaststroke (required strokes for the full course), demonstrating breath control and rhythmic breathing.
- 3) Short distance swimming (50 yards) on the back.
- 4) Treading water. The goal is a 2-minute tread with no hands.
- 5) Traveling through the water on the back, carrying a 10-pound object with both hands.
- 6) Surface diving to retrieve an object with open eyes.
- 7) Proper pool exit skills.

Contact Kaitlyn Brown to pre-register: Kbrown@fbfl.org; (904) 310-3362



Clínica Pre-Salvavidas

Ubicación:

MLK JR Recreation Center (HEATED!)

Fechas y horas del curso:

02/22, 02/29, 03/7 & 03/14

10am-11:30am

(Debe asistir a la primera clase para continuar)

Esta clínica GRATUITA proporcionará conocimiento, revisión y práctica de la habilidades necesarias para entrar en el curso de Salvavidas.

Los participantes aprenderán, mejorarán y revisarán los siguientes

Habilidades previas a la prueba del Curso de Protección de Vida:

- 1) Natación a distancia. El objetivo final es completar 300 yardas continuamente.
- 2) El rastreo frontal y el pecho (golpes necesarios para el curso completo), demostrando el control de la respiración y la respiración rítmica.
- 3) Natación de corta distancia (50 yardas) en la parte posterior.
- 4) Agua de pisado. El objetivo es una banda de rodadura de 2 minutos sin manos.
- 5) Viajar a través del agua en la parte posterior, llevando un objeto de 10 libras con ambas manos.
- 6) Buceo superficial para recuperar un objeto con los ojos abiertos.
- 7) Habilidades adecuadas de salida de la piscina.

Contacto Kaitlyn Brown para preinscribirse: Kbrown@fbfl.org; (904) 310-3362