

# SWIMMING AND WATER SAFETY NEWS



## WHY ARE SWIMMING LESSONS IMPORTANT?

Knowing how to swim is a lifesaving skill. This skill keeps swimmers safe in, on or around the water. Did you know there are also social, emotional, and health-related benefits for group swimming lessons? Here are three reasons to keep enrolling in swim lessons:

1. **Swim lessons mean safety.** According to the National Institutes of Health, children ages one to four who received formal swim lessons saw an 88% reduction in drowning risk. Swim lessons teach more than the front crawl - children learn essential water-safety habits, pool deck rules, and how lifeguards keep swimmers safe.
2. **Swim lessons help children overcome fears of the water.** Submerging their face, going underwater, or holding their breath can be intimidating for young swimmers. Guidance from trained instructors builds confidence every step of the way.
3. **Swim lessons promote social skills.** Group lessons help swimmers learn to take turns, follow instructions, work with peers, and cheer each other on. Many swimmers form friendships, making learning both fun and socially enriching.

## TAKE THE LEAP

Learning to swim isn't just a childhood milestone - it's a lifeskill benefitting adults of every age and background. Whether you're stepping into the water for the first time or returning after years away, swimming offers powerful advantages that go far beyond the pool. Drowning remains a preventable cause of accidental injury and death, and knowing how to swim significantly reduces that risk. Gaining confidence in the water empowers adults to enjoy vacations, boating and time with family.

Swimming is one of the best forms of exercise for adults because it's gentle on the joints while providing a full-body workout. Water has a naturally calming effect. Adult lessons are designed to meet you at your comfort level, and our instructors specialize in creating a positive, encouraging environment. Investing in this skill means investing in your safety, health and quality of life.



**SPANISH CLASSES TAUGHT IN  
JANUARY**

Register online or  
**Scan Here!**





**American  
Red Cross**

**DEC**

# NOTICIAS SOBRE LAS CLASES DE NATACIÓN Y SEGURIDAD ACUÁTICA

**2025**



## ¿POR QUÉ SON IMPORTANTES LAS CLASES DE NATACIÓN?

Saber nadar es una habilidad que salva vidas. Esta habilidad mantiene a los nadadores seguros dentro y alrededor del agua.

¿Sabías que las clases de natación en grupo también tienen beneficios sociales, emocionales y para la salud?

Aquí tienes razones para iniciar o seguir inscribiéndote en clases de natación hoy mismo.

1. Las clases de natación significan seguridad. Según los Institutos Nacionales de la Salud, los niños de uno a cuatro años que recibieron clases de natación vieron una reducción del 88% en el riesgo de ahogamiento. Las clases de natación enseñan más que los estilos: los niños aprenden hábitos esenciales de seguridad en el agua, las reglas de la piscina y cómo los salvavidas mantienen seguros a los nadadores. Estos hábitos fomentan una seguridad sobre el agua para toda la vida.

2. Las clases de natación ayudan a los niños a superar el miedo al agua. Sumergir la cara, sumergirse o aguantar la respiración puede ser intimidante para los nadadores jóvenes. Guiados por instructores, los niños aprenden estas habilidades de forma gradual y cómoda, desarrollando confianza en cada paso.

3. Las clases de natación fomentan las habilidades sociales. Las clases grupales ayudan a los nadadores a aprender a turnarse, seguir instrucciones, trabajar con sus compañeros y animarse mutuamente. Muchos nadadores forjan amistades en las clases de natación, lo que hace que el aprendizaje sea divertido y socialmente enriquecedor.

### ¡ANÍMATE!

Aprender a nadar no es solo un logro de la infancia; es una habilidad vital que beneficia a adultos de todas las edades. Ya sea que te metas al agua por primera vez o regreses después de años, la natación ofrece poderosas ventajas que van mucho más allá de la piscina. El ahogamiento sigue siendo una causa de accidentes e incluso la muerte y saber nadar reduce significativamente ese riesgo. Ganar confianza en el agua permite a los adultos disfrutar de las vacaciones y el tiempo en familia.

La natación es una de las mejores formas de ejercicio para adultos porque es de bajo impacto para las articulaciones y proporciona un entrenamiento completo del cuerpo. El agua tiene un efecto calmante natural. Las clases de natación para adultos están diseñadas para adaptarse a tu nivel de comodidad, y nuestros instructores se especializan en crear un ambiente positivo y alentador. Invertir en esta habilidad significa invertir en tu seguridad, salud y calidad de vida.



## CLASES DE NATACIÓN EN ESPAÑOL

**¡Regístrate en línea o  
escanea aquí!**



▶ **Greeley Family FunPlex**  
1501 65th Avenue | 970-350-9401  
[GreeleyRec.com/family-funplex](http://GreeleyRec.com/family-funplex)

▶ **Greeley Recreation Center**  
651 10th Avenue | 970-350-9400  
[GreeleyRec.com/greeley-recreation-center](http://GreeleyRec.com/greeley-recreation-center)