AQUÍ SÍ PASA BOGOTÁ MI CIUDAD MI CASA









MandarinaFit: Nadando con sabor

ALCALDÍA MAYOR DE BOGOTÁ D.C.

SECRETARÍA DE INTEGRACIÓN SOCIAL

BOGOTÁ

Metodología

1. Se programa el turno para usar la piscina.
2. Se organiza un grupo de participante que no presenten limitaciones para uso de la piscina (hongos en los pies, dificultades de oído, enfermedades en la piel y dificultades gripales.
3. Se organiza con tiempo el vestido de baño, gorro, sandalias y toalla.
4. No se ofrece alimentos a los participantes una hora antes para evitar dificultades gastrointestinales como vómito o deposiciones líquidas.
5. Se lleva a los participantes a la piscina, se les coloca el vestido de baño, gorro y sandalias.
6. Se encuentra en la piscina 2 educadores físicos y un auxiliar de enfermería, en esta área es importante que haya suficiente talento humano para cuidar a los participantes en virtud que ningun participante sabe nadar, y presentan con frecuencia alteraciones comportamentales lo cual puede complicar la salida.

Metodología

7. Antes de ingresar a la piscina se realiza un calentamiento suave para calentar los músculos y evitar calambres.
8. Se ingresan a los participantes a la piscina de forma cuidadosa para evitar caídas.
9. Se desarrollaron actividades de natación con personas con discapacidad, orientadas a fortalecer la movilidad, la resistencia física y la coordinación motora en un entorno seguro y controlado. La sesión incluyó ejercicios acuáticos adaptados a las capacidades de cada participante, como desplazamientos asistidos, flotación, respiración y juegos acuáticos terapéuticos. La actividad contó con el acompañamiento permanente de profesionales y cuidadores, garantizando la seguridad y promoviendo la confianza, la autonomía y la participación activa. La natación favoreció la relajación muscular, el bienestar emocional y la integración social, contribuyendo al mejoramiento de la calidad de vida de los participantes.

Registro fotográfico







GRACIAS

ALCALDÍA MAYOR DE BOGOTÁ D.C.
SECRETARÍA DE INTEGRACIÓN SOCIAL
BOGOTÁ