



SWIMMING FOR ALL  
SWIMMING FOR LIFE

**MANUAL NATACIÓN PARA TODOS - NATACIÓN PARA LA VIDA**



# NATACIÓN PARA TODOS, NATACIÓN PARA LA VIDA

## Aspectos básicos del aprendizaje de la natación.

Tengo el gran placer de presentar el Manual "Natación para todos, natación para la vida" que describe los aspectos básicos del aprendizaje de la natación y forma parte del esfuerzo global de la FINA para apoyar el desarrollo de los deportes acuáticos en los cinco continentes.

En términos generales, nuestra Federación Internacional es más conocida por sus memorables eventos deportivos y sus grandes estrellas de sus seis disciplinas. La FINA es un pilar del Movimiento Olímpico que integró el grupo A del Comité Olímpico Internacional después de los Juegos Olímpicos de Londres de 2012, debido a su aporte significativo al programa olímpico.

La FINA, reconocida mundialmente como la organización responsable de los deportes acuáticos, también es consciente que tiene una responsabilidad social crucial hacia los niños y jóvenes de todo el mundo, especialmente hacia aquellos que se encuentran poco familiarizados con nuestro grandioso elemento natural: el agua.

Las alarmantes estadísticas sobre el ahogamiento señalan que cada año mueren más de 372.000 personas en el mundo por esta causa. La FINA, guardiana de los deportes acuáticos, no puede mirar esta realidad sin intentar cambiarla.

Por ello, hemos lanzado el programa "Natación para todos, natación para la vida" cuyo objetivo consiste en lograr que la enseñanza de la natación esté al alcance de todas las personas, de edades, condiciones y capacidades diferentes. El programa ofrecerá criterios standard para enseñar a nadar a escala global - éste es el objetivo del Manual - y se implementará fundamentalmente en aquellos países de los cinco continentes que más lo necesiten.

De esta forma, la natación será más accesible y democrática, será para todos.

La aplicación del programa requiere planificación, puesta en marcha, control, evaluación y sustentabilidad. Por ello es imprescindible que el gobierno de cada uno de los países que lo ponga en práctica, asegure que acompañará y brindará el correspondiente apoyo logístico y económico.

Las 208 Federaciones Nacionales Miembros de la FINA, aliados privilegiados en los cinco continentes, tienen en este contexto una función especial que cumplir. Además de ser claramente conscientes de la importancia de la natación, deben lograr convencer a las autoridades locales de la importancia crucial que reviste este programa.

FINA no puede actuar por sí sola, ofrece las herramientas y al mismo tiempo necesita que se reúnan condiciones favorables para el desarrollo de este proyecto.

¡Cuento con el compromiso de todos ustedes para lograr nuestros objetivos!

El éxito del programa permitirá salvar muchas vidas y ofrecer un mejor futuro a los niños que podrán tener la posibilidad de practicar un deporte y aprenderán a ser mejores ciudadanos.

¡Es a nombre de todos ellos y de la FINA que les doy las GRACIAS por su apoyo!



  
**Dr. Julio C. Maglione**  
Presidente de la FINA

# PROCESO DE ADAPTACIÓN

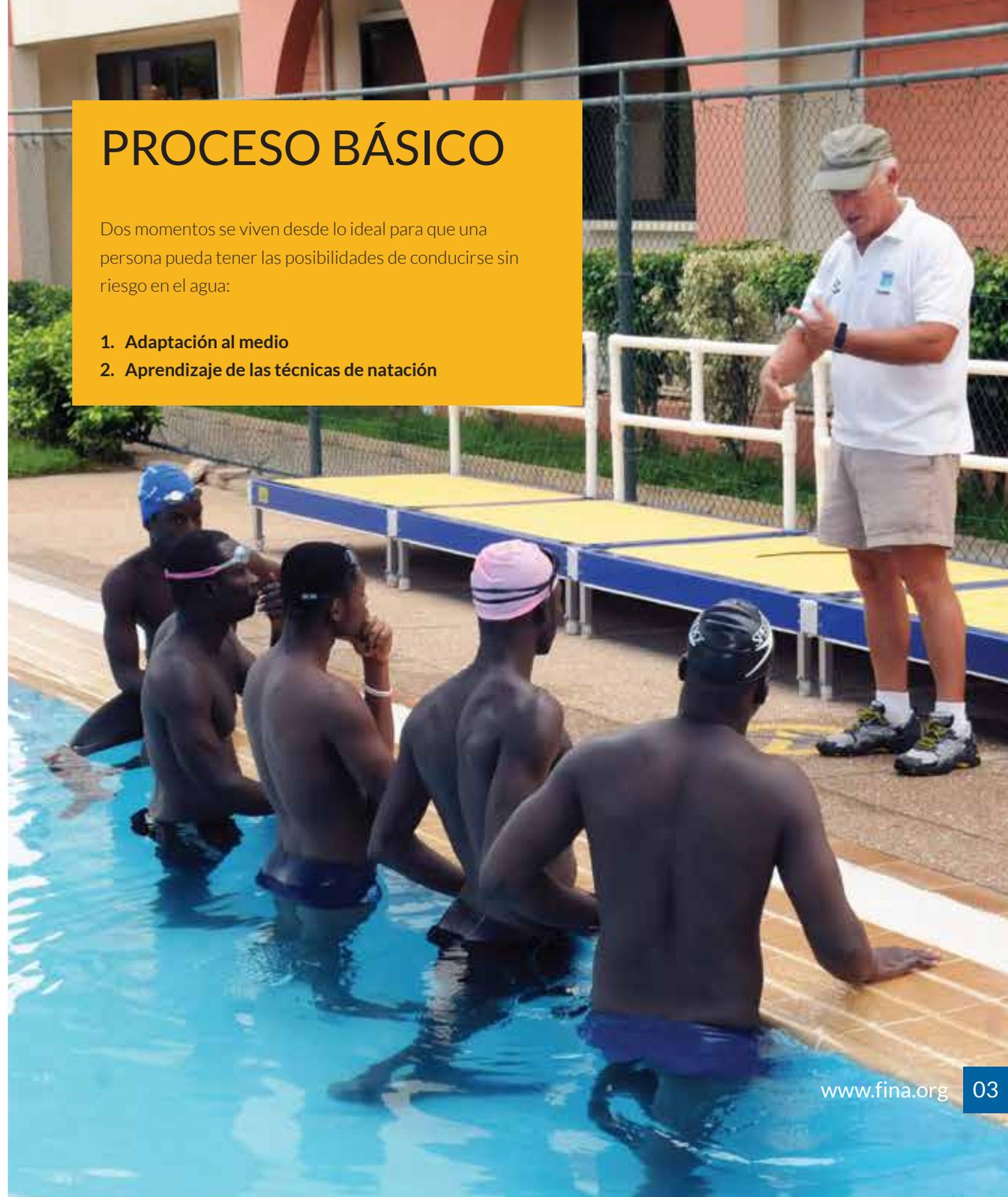
La dificultad y la complejidad de aprender a nadar se incrementan cuando está instalado en la persona, el temor.

Este espacio de adaptación precisamente se establece con el fin de poder abordar desde la contención, la docencia y la metodología, una serie de aproximaciones al alumno, a los fines que pueda ingresar progresivamente en el proceso de aceptación positiva a un medio desconocido. Esta aproximación deberá ser básica, disfrutando de las características del medio, con la seguridad que otorga el docente y medios auxiliares, y la progresividad, gradualidad de las actividades en cuanto a su dificultad.

## PROCESO BÁSICO

Dos momentos se viven desde lo ideal para que una persona pueda tener las posibilidades de conducirse sin riesgo en el agua:

1. **Adaptación al medio**
2. **Aprendizaje de las técnicas de natación**





**a. Actividades en donde se hace pie en una piscina / playa / laguna, etc.**

**Objetivo:** conocer el medio, superar posibles temores iniciales, iniciar procesos de reaprendizaje postural. Profundidad 50-90 cm.

1. Caminatas simples en todas las direcciones, pasajes de obstáculos como bastones, sogas por arriba.
2. Inclusión de pequeños juegos metodológicos de desplazamientos, acarreo de elementos simples, etc. donde el juego y el interés por los elementos distraigan la atención del “supuesto medio peligroso”.
3. Si la piscina o piso está muy cercano, incluir apoyos de manos, suspensión del cuerpo con apoyos de manos, movilidad de piernas tipo batido de crawl.
4. Juegos con balones, lanzamientos y desplazamientos, etc.

## ¿QUÉ ES EL REAPRENDIZAJE POSTURAL?

Todas las personas en este mundo (seres bipedestales) establecemos nuestros parámetros de estabilidad ya sea estática como dinámica con referencias físicas espaciales. Tenemos un adelante, un atrás, dos laterales, un arriba y un abajo. Con esas coordenadas nos movemos en el mundo.

Nuestro cerebro registra estos datos de acondicionamiento para la mayoría de las acciones motoras que realizamos en nuestra vida diaria. Pero esos datos de nada sirven al momento que el cuerpo cambia de posición y se acuesta en el agua. Lo que era arriba ahora es atrás, lo que era abajo ahora es adelante, y así sucesivamente, siempre con el esquema original de la bipedestabilidad incorporado.

Lógico, que cuando el cuerpo cambia de posición y se acuesta en el agua sumado a la falta de un apoyo sólido, todos esos datos de la experiencia de vida, se bloquean, generando tensión corporal, dudas y torpeza en los movimientos locomotores y a veces miedo o desesperación.

Es por ello la necesidad, de generar una nueva base de datos, la cual asista al cerebro de forma progresiva en la interpretación de la nueva postura que la persona adopta en el medio acuático. Sólo basta observar la dificultad que presenta una persona que por primera vez se acuesta en el agua, y la resistencia que ofrece de forma tanto voluntaria como involuntaria a hacerlo, levantando la cabeza automáticamente y perdiendo la horizontalidad. Lo mismo sucede cuando una persona se lanza al agua de clavado, y levanta la cabeza hacia adelante generando horizontalidad en la caída y un fuerte golpe es decir, el clásico "planchazo". ¿Qué es lo que hace? Simplemente busca su horizonte histórico - el adelante -, generando de esta manera posturas no deseables propias de una flotación natural.

Para ello es imprescindible acostumbrar progresivamente a la nueva postura, denominado esto como reaprendizaje postural.



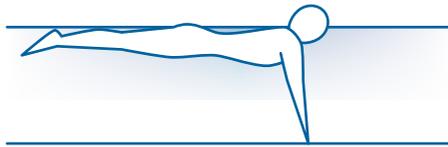
SWIMMING FOR ALL  
SWIMMING FOR LIFE

[www.fina.org](http://www.fina.org)

05

## EJERCITACIONES

1  
Logro de la postura horizontal  
apoyando manos en el piso.



2  
Acostarse sobre colchoneta de agua  
u otro elemento.



3  
Acostarse sostenido por el docente.



Otro tema a considerar para casos especiales, es la introducción de la cabeza en el agua. Se sugiere no urgir ni inducir desde lo verbal a hacerlo, simplemente dejar que la experimentación personal fluya y de esa manera el educando generará su propio esquema de aprendizaje, seguridad y autoestima. En la mayoría de los casos, este problema no se presentará, pero los “casos especiales” siempre estarán en alguna oportunidad en los diferentes grupos.



## b. Piscina profunda

Es posible que usted se encuentre con una piscina donde el piso no esté al alcance de los pies del alumno.

Para ello no construya grupos numerosos:

1. Establezca un observador de seguridad al borde de la piscina.
2. La seguridad es primordial en este espacio. Un caso de susto contagiará al resto de las personas y retraerá el proceso de aprendizaje.
3. Utilice recursos auxiliares que faciliten la flotación y desplazamientos. Aconsejo la utilización de chalequitos de flotación, contruidos con trozos de telgopor, o plásticos, de unos 20 centímetros. Trate de no utilizar los denominados bracitos inflables o flotadores axilares, ya que estos luego condicionan e inhabilitan la acción de brazos natural. Así los alumnos podrán flotar, movilizar piernas y brazos mientras están asegurados con el flotador. Muchos docentes prefieren prescindir de estos elementos auxiliares, pero cuando el grupo es muy numeroso, es aconsejable eliminar toda posibilidad de riesgo.
4. Construya si está a su alcance, plataformas que eleven el piso y los niños en este caso puedan hacer pie. Delimite claramente el sector de la clase.
5. Su posición ante el grupo es: estar dentro del natatorio, de frente siempre al mismo, “nunca le dé la espalda, no pierda de vista al mismo”. Mientras trabaja, observe al grupo.

Con esto usted tendrá controlado el tema seguridad.



SWIMMING FOR ALL  
SWIMMING FOR LIFE

[www.fina.org](http://www.fina.org)

## EL EJERCICIO TIPO

Flotación ventral con o sin desplazamiento, es el objetivo final de este proceso que se inició con la adaptación.

Recordemos que la adaptación es el proceso por el cual introducimos a una persona que por su desconocimiento teme al medio, lo respeta en demasía y que esto le impide intentar aprender cuestiones más complejas.

Una vez lograda esa adaptación, donde la persona está cómoda en el agua, con cierta seguridad, el proceso continúa con una progresión en las dificultades en la metodología, siempre desde lo simple a lo complejo, y es allí que aparece la posibilidad de la construcción de la flotación tanto ventral como dorsal.

## FLOTACIÓN VENTRAL

La construcción básica la denominaremos flotación ventral. Es una acción que muchos la estiman simple, siempre y cuando la "reeducación postural" haya sido lograda con éxito. Caso contrario habrá que trabajar un poco más para su consecución.

La acción simultánea del movimiento de brazos y batido de piernas no es una tarea simple, pero es una acción casi natural del clásico "gateo - arrastrarse" de los primeros años de vida, por lo que la transferencia no debería ser totalmente extraña, sobre todo en niños.

En su progresividad, puede iniciarse con los flotadores y posteriormente a medida de los avances, estas ayudas se irán limitando.

Los logros nos permitirán ir en búsqueda de la segunda posición de flotación con o sin desplazamiento con batido.



## FLOTACIÓN DORSAL

1. Con ejercicio acostado en una colchoneta flotante, simplemente para que sienta la posición sobre una superficie medianamente sólida. De contar con colchonetas de diferente espesor es aconsejable su utilización, partiendo de las más gruesas a las más finas de poca sustentabilidad.



2. La presencia del docente en el agua, acompañando las ejercitación con apoyos de manos sobre su espalda y/o cabeza, es primordial a los fines de la seguridad que se ofrece y la contención emocional, ya que estar de espalda, no es un tema sencillo al principio del aprendizaje.





## RESUMEN

Hemos visitado un aspecto muy importante en el proceso del desarrollo de la seguridad del alumno. El proceso de adaptación al medio es imprescindible en la mayoría las personas cualquiera sea su edad.

Quizás pueda diferir la cantidad de clases de este proceso sumamente individual, al que hemos homogeneizado a los fines de su mejor comprensión y de la unificación de criterios.

# LOS FUNDAMENTOS

Sin lugar a dudas, dentro de las posibilidades de acceder a un espacio acuático donde se ejerce el proceso docente, deberíamos contemplar el hecho de algunas cuestiones que hacen que este proceso sea totalmente confiable.

Qué debemos considerar entonces:

1. Posibilidades de la infraestructura.
2. Personal docente.

Con respecto al docente, es de suma importancia que éste cuente con una capacitación especial en el tema que le compete.

# EL DOCENTE FUNDAMENTADO

¿Qué debemos estar en conocimiento para ser fiable nuestro proceder?

Una serie de principios básicos serán el mejor argumento para poder ayudar a traspasar obstáculos, lograr movimientos adecuados en el alumno, y el logro de una persona que está en posibilidades de dominar el medio con una técnica acorde.

1. Principios técnicos/mecánicos.
2. Principios metodológicos.
3. Principios fisiológicos.
4. Principios didácticos.
5. Principios reglamentarios.

Circunscribamos para entender mejor a sólo dos aspectos de los mencionados.





## PRINCIPIOS DIDÁCTICOS

1. Adecuación a procesos individuales dentro de espacios grupales.
2. Interpretación de las necesidades de cada alumno.
3. Establecer estrategias de logros en cada clase, de acuerdo a la planificación semanal.
4. Determinar la progresividad en la dificultad en los ejercicios – de lo simple a lo complejo.
5. Establecer los aspectos de seguridad dentro de la clase.
6. Programar y evaluar cada clase.

## PRINCIPIOS FÍSICOS MECÁNICOS

1. Conocer que el agua ofrece una resistencia al avance del nadador (principio de resistencia).
2. Que hay acciones propulsivas tanto de brazos como de piernas (principio de propulsión. Ley de acción y reacción y de sustentación o diferencias de presiones).
3. Que el cuerpo, en los estilos de alternancia de movimientos de brazos, oscila de un lado a otro (principio de rotación).
4. Que el cuerpo flota, ya sea por sus características, en mayor o menor medida, y también por la aplicación de maniobras de sustentación (principio de flotación).
5. Los brazos ejercen dos acciones fundamentales en sus movimientos (principios de tracción y de recuperación, asociados a la coordinación).
6. El sujeto debe ajustar su respiración al conjunto de movimientos de brazos (principio de respiración).
7. El alumno debe mover sus manos y brazos por diferentes lugares debajo del agua, tanto en profundidad, longitud de brazada y lateralidad, tridimensionalidad de la brazada (principio de búsqueda de zonas diferentes de empuje).

Si todo esto ocurre estaríamos en presencia de un gran docente de la natación, al encontrarse estos aspectos cubiertos. La garantía de un proceso correcto, estará establecida.

# MANUAL SINTÉTICO DE EJERCITACIONES PARA EL PERIODO DE ADAPTACIÓN

Los ejercicios aquí propuestos conforman apenas una síntesis de la muy numerosa literatura consultada de diversos países, y tiene como objeto señalar los pasos a seguir en el proceso de la adaptación y enseñanza, es indudable que cientos de variantes se podrán agregar a los aquí recomendados como guía.

Es preciso recordar que en la literatura especializada se han identificado y recomendado más de 2000 ejercicios simples y complejas. Es muy importante este periodo, en especial para personas que no posean experiencia acuática. El tiempo que demande este proceso, mucho dependerá de las adaptaciones individuales. Hay quienes que con pocas clases, podrán insertarse en otro programa, habrá otros que demandarán más atención y más ejercicios, a los fines de poder ingresar y permanecer en este medio sin restricciones.

También un aspecto importante, es considerar que las actividades que aquí se desarrollarán, están destinadas a niños de 5 años en adelante. Con edades más tempranas las actividades deberán adecuarse especialmente a la misma.

**Total de días:** aproximadamente entre 10 y 12 clases de 45 minutos cada una.

**Total de alumnos por cada docente:** Piscina baja 6-8 alumnos. Piscina onda medio natural 2-3 alumnos. Se recomienda siempre un asistente para seguridad.



SWIMMING FOR ALL  
SWIMMING FOR LIFE

## DÍAS 1 - 2 - 3

1. Ejercicios de reconocimiento del espacio donde interactuarán con el agua, en cuanto a su profundidad, la posibilidad de desniveles del piso, tipo de piso, viscosidad o turbidez del agua, etc. Caminatas simples, en todas las direcciones, trotes más tarde (en un momento de una sola clase).
2. Juegos o actividades de traslados en posición vertical sorteando obstáculos que pueden ser elementos como aros, sogas, bastones.
3. Juegos y actividades con pelotas, haciendo traslados de las mismas de un borde a otro añadiendo algunas dificultades o variantes en las repeticiones, empujar alternativamente con un brazo u otro, con el pecho, etc.





## DÍAS 4 – 5 – 6

4. Ejercicios simples de inmersión de la cara en el agua. Hay unos 100 ejercicios diversos, algunos en forma de juegos.
5. Ejercicios de reaprendizaje postural. Acostados en una colchoneta de flotación, con la asistencia del profesor apoyando tomándolo de las manos, apoyados en un borde de la piscina, apoyados y asistidos por el profesor con un bastón, apoyados en el fondo de la piscina en caso de poca profundidad (todas estas ejercitaciones en posición ventral), dos o tres niños acostados en una colchoneta de flotación y siendo trasladados por el docente por las inmediaciones de la piscina.
6. Si la piscina es profunda, hacer traslaciones tomados del borde. Si se trabaja en un espacio natural que no es una piscina, tener una soga asegurada tensa donde se puedan asir y realizar ejercitaciones de traslado (evitar siempre hacerlo en lugares donde no se hace pie). Todas las actividades que se realicen en espacios profundos para los educandos ellos deberán poseer un chalequito de seguridad mientras estén en la actividad.
7. Ejercitaciones: tomados a una tabla de patear, batir piernas mientras el profesor los ayuda en el traslado. Hacerlo con la cabeza fuera del agua como dentro de la misma si es que se han adaptado a esta posibilidad.
8. Parado inhalar fuera del agua por la boca y agachándose exhalar dentro del agua por boca y nariz. Repetir el ejercicio desplazándose a pie en la piscina.
9. Siempre debe existir un asistente observador en posición externa para la seguridad del grupo

## DÍAS 7 – 8

Inicio de actividades orientadas a la flotación ventral. Caminatas con el agua al pecho, movimientos de brazos de apoyos y propulsiones hacia atrás.

10. Misma ejercitación, asidos a la tabla cambiando la mano de la empuñadura, a los efectos de ir acostumbrándose a la alternancia de las acciones de brazos.
11. Ejercitaciones de batidos de piernas, alternancia de brazos.
12. Ejercitaciones en la posición ventral, mientras el profesor apoya su mano debajo del pecho, el alumno intentará batir piernas, y accionar sus brazos acción de flotación y traslados.
13. Ejercitación de locomoción básica con chaleco en solitario, pero acompañado por el profesor.

**Consideración:** siempre que trabaje con el niño en sus manos, usted deberá estar delante o al costado de él, nunca detrás. Esto hará depositar mayor confianza en usted Si se coloca por detrás, el alumno intentará en algún momento mirar hacia usted, arqueando el cuerpo y agregando gran tensión muscular a su cuello y cuerpo.





**Consideración:** Se estima que entre 10 a 12 días son suficientes para cumplir en general este proceso de adaptación siempre que no hayan mediado dificultades o particularidades del alumno. A continuación el alumno puede estar en condiciones de enfrentar nuevos desafíos como el de aprender los aspectos básicos de un estilo.

## DÍAS 9 – 10

14. Ejercitaciones de adaptación a la posición de espalda, sobre colchoneta de flotación, la cabeza sobre la mano del profesor (la otra mano sobre la espalda), hacerlo en posición fija y luego con traslados (sin chaleco).
15. Ejercitaciones de posición ventral y pasar a posición dorsal con o sin movimientos de piernas y brazos por parte del alumno. Siempre asistido por el profesor.
16. Ejercitaciones de posición dorsal con desplazamiento en solitario

**Importante:** considere siempre el hecho que se no puede avanzar de ejercicio en la progresión, si el anterior no ha logrado su objetivo de completa adaptación. Nada se puede construir si lo anterior no está solidificado. Es por ello, que desde lo teórico de este escrito a lo que puede suceder en la realidad de la clase, se abre una posibilidad de interpretación por parte de los docentes. Podrán extender o simplificar las ejercitaciones, podrá extender o disminuir el periodo otorgado para cada ejercitación, etc.

Éste no es un manual rígido, puede y debe tener flexibilidad aunque se recomienda siempre la universalización en la cantidad de clases por objetivo con el fin de la unificación de criterios y la mayor facilidad en la programación de clases en periodos largos de tiempo a miles de alumnos.

## DÍAS 11 – 12

Fijación y repetición de conceptos, trabajo en puntos débiles de cada alumno.

# RESUMEN DEL PERIODO DE ADAPTACIÓN

Ejercitaciones de reconocimiento y adaptación al medio, ejercitaciones de traslados bipedestales y reaprendizaje a la postura ventral horizontal, ejercitaciones de inicio a la flotación ventral y ejercitaciones de la postura dorsal horizontal.

A medida que usted interprete que el proceso es positivo, puede incluir en el momento que considere, los ingresos al natatorio (saltos verticales del borde de la piscina al agua). Inícielo desde una altura donde los pies estén muy cercanos al agua y la profundidad suficiente a los fines de evitar riesgos.

Si considera que algún ejercicio deba repetirse en otros días de los que aquí se asignaron, a los fines de mejorar la performance, deberá hacerlo.



# EL APRENDIZAJE DE UN ESTILO DE NATACIÓN

A los fines que este nuevo proceso sea llevado con éxito en cuando a dominar un estilo de nado y el tiempo que éste demande, es necesario contar con un alumno que esté totalmente adaptado al medio acuático.

¿Qué parámetros asignamos para considerar que la adaptación está culminada?

1. No tener miedo al ingreso y contacto con el medio acuático.
2. Saber flotar tanto en posición dorsal como ventral.
3. Saber desplazarse sin técnica en ambas posiciones y realizar cambios de posición sin ayuda del profesor.
4. Desplazarse totalmente sumergido (acción subacuática).
5. Inhalar por boca fuera del agua y exhalar por boca y nariz dentro del agua
6. Lanzarse desde un borde en posición de parado.

Podríamos tomar estos ítems como forma de evaluación de final de periodo de adaptación.



SWIMMING FOR ALL  
SWIMMING FOR LIFE

# EL PROCESO DEL APRENDIZAJE DE UNA TÉCNICA

## MANUAL SINTÉTICO DE EJERCITACIONES PARA EL PERIODO DE APRENDIZAJE DEL CRAWL

**Total de días destinados:** entre 12 y 15 días

**Duración de cada clase:** 45 minutos



## DÍAS 1 – 2

1. Ejercitaciones de batidos de piernas, con y sin tabla de batir, con cabeza fuera y dentro del agua.
2. Ejercitaciones de respiración (haga inhalar por la boca y exhalar por boca y nariz). Esto se lleva a cabo parado cerca de un borde, tomado del mismo, o con un bastón, etc. Es decir en una posición fija sin desplazamiento. Inicie haciéndolo hacia adelante y luego hacia ambos costados.
3. Repita la respiración, caminando con la tabla en las manos y brazos estirados realizando el ejercicio respiratorio.



## DÍAS 3 – 4 – 5

4. Repetir 1, 2, 3 durante 10 minutos (evite de aquí en más la respiración frontal).
5. Inicio del aprendizaje de la brazada. Fuera del agua ofrezca la mayor información visual al alumno sobre la técnica de la brazada. Evite dar complejos detalles técnicos con el fin de no confundir al alumno, el recobro debe ser con el codo semi-extendido y la tracción acuática semi-extendida.
6. En el agua en posición parado, practicar el movimiento con el mismo brazo varias veces, el otro apoyado en el borde o en una tabla.
7. Realizar lo mismo con la cabeza dentro del agua sin respirar y con la cabeza fuera.
8. Realizar el ejercicio 7 caminando con las mismas características.
9. Final de clase 5 minutos, tomados de la tabla batir piernas con cabeza dentro del agua, hacer dos a tres brazadas. Parar e iniciar con el otro brazo.



## DÍAS 6 – 7

10. Puede utilizar unos 15 minutos para ejercitar ejercicios de los días previos que considere deben ser ajustados y/o corregidos.
11. Ejercicio de coordinación batido con la tabla/respiración. Ejecute el batido con tabla y respiración lateral.
12. Ejercicio de coordinación batido con la tabla/movimiento de un brazo solamente.
13. Mismo ejercicio de coordinación catch-up (llega una mano, sale la otra).

## DÍAS 8 – 9 – 10

14. Ejercite durante 10 a 15 minutos los ejercicios de los días anteriores a los efectos que sean corregidos y/o automatizados a su consideración.
15. Ejercicio de coordinación brazada/respiración, apoyando manos en un borde o sobre la tabla (enseñe que con un brazo se aspira aire y con la acción del otro se expira).
16. Con la tabla en ambas manos, ejecutar batido y catch-up respirando a un lateral.

## DÍAS 11 – 12

17. Haga realizar durante 15 a 20 minutos los ejercicios que considere oportunos para automatizar su ejecución.
18. Ejercicio de natación de crawl sin tabla con sólo un brazo (el que aspira aire).
19. Ejercicio de catch-up nado total.
20. Nadar una distancia mínima sin detenerse 10 -15 metros.

## DÍAS 13 – 14 – 15

21. Iniciación de otra técnica (espalda).
22. Automatización y fijación de movimientos adquiridos.
23. Práctica de ayuda básica a un compañero en la parte profunda.
24. Nadar cómodamente y sin detenerse 25 - 50 metros.

### **Oswaldo ARSENIO**

Presidente de la Comisión de Entrenadores de la FINA





SWIMMING FOR ALL  
SWIMMING FOR LIFE

[www.fina.org](http://www.fina.org)



# Fédération Internationale de Natation

Avenue de l'Avant – Poste 4, CH – 1005 Lausanne, Switzerland

Tel: +41 21 310 47 10

Fax: +41 21 312 66 10

Email: [swimforall@fina.org](mailto:swimforall@fina.org)

[www.fina.org](http://www.fina.org)

supported by

