

## Our Mission

The San Antonio Parks and Recreation Department, in partnership with USA Swimming Foundation presents a program that is designed to reach children, through physicians who have been identified with health risks and would benefit from increased physical activity. The goal of the City of San Antonio Parks and Recreation department is for children of every ability to safely visit and enjoy our 24 Aquatics facilities throughout the City of San Antonio.

## Water Conditioning Program

Our Water Conditioning Program gives children an opportunity to learn and practice water manipulation techniques that will integrate water fitness and health. With exercises such as underwater pull-ups or scissor kicks, it is our mission to reduce childhood obesity and improve the cardiovascular health of our participants.

In order to participate in this program, children will perform a water aptitude test to determine their water skills level that will include a 25 meter length swim.

If your child is not a confident swimmer, then we recommend that they start with our "Take the Plunge" Program which will allow them to enroll in 2 free swim lessons class series.

**The City of San Antonio believes in accessible swim for everyone to improve their water skills and their health!**

**Swimming offers great exercise and is very beneficial for our health!**

**Rx for Good Health**

## Health Benefits of Swimming

Swimming offers something no other aerobic exercise does: the ability to work your body without harsh impact to your skeletal system. This is because water exercise removes pressure off your bones, joints, muscles and offers natural resistance to strengthen your physical endurance.

"Swimming is a way to prevent childhood obesity, which has been linked to juvenile diabetes. It provides a cardiovascular workout that promotes heart and lung health, improves strength and flexibility, increases stamina, and improves balance and posture." -Center for Disease Control & Prevention

Swimming is also great for the mind as it helps release stress and tension, contributes to a feeling of well-being, renews energy and develops patience and mental endurance.

**Is your child spending more than two hours a day watching TV, on the internet**



*Instead of ...*

Watching TV

**Your Family Can...**

Go swimming. It's a sport that you can do at any age and any ability. It's a lifetime sport.

*Instead of...*

Playing Video games

**Your Family Can...**

Go swimming. It's a way to relax and recover from a stressful day.

*Instead of...*

Surfing the net

**Your Family Can...**

Visit your local City of San Antonio Natatorium located at 1430 W Cesar Chavez Blvd.



**Take the Plunge**  
for Better Health

## Reasons why you should get in the pool...

### ■ Heart Helper!

Swimming provides unparalleled cardiovascular conditioning. Incorporating swimming into your routine will result in overall improved fitness.

### ■ Balance Your Build!

Swimming builds longer, leaner muscles that complement the shorter denser muscles. These "swimmer's muscles" also help boost metabolism to keep calories burning longer.

### ■ Endurance!

A swimmer will be able to train for longer periods of time than if he/she were running and, as a result, more calories are burned.

### ■ Increased Flexibility!

An easy swim helps flush out toxins preventing muscle tightness and soreness.

### ■ Strengthen Your Core!

Swimming develops core body strength because it utilizes all the body's muscles simultaneously. Although 70 percent of a swimmer's effort comes from the upper body, kickboard and fin workouts can provide an excellent leg workout.

### ■ Weight Loss!

"People who consistently swim strenuously enough to be out of breath when they finish and elevate their heart rate, do burn calories and lose weight," says Jane Moore, M.D., a physician and active swimmer from Tacoma, Washington. "The key is to push yourself a bit."

Consider making a positive change and research the swimming opportunities in your community today!

For more information call

(210) 207-3299

Or visit us at:

[www.sanantonio.gov/parksandrec](http://www.sanantonio.gov/parksandrec)



# Take the Plunge

## Prescription Program

This program offers children, who displays little or no ability to navigate safely in an aquatics environment, to start their aquatics adventure with free swim lessons.

### Pre-Requisites Are:

- Must obtain a prescription from their physician.
  - This doctor's note is generated once a physician has identified that a child is at risk for health-related issues, due to physical inactivity.
  - The child's current swimming ability is below level 4 according to the American Red Cross standards.
    - You may find standards on the American Red Cross website.
- Once the child receives a prescription from their doctor, the parents will contact the Natatorium at 210-207-3299 or visit our website for upcoming classes. This prescription will allow the child to receive up to 2 free swim lesson sessions that will span over 12 classes. The lessons will initiate the first step for children to develop healthy habits and continue a healthy lifestyle, through physical activity as they grow.

In addition, if your child's swim level improves with our "Take the Plunge" Program and would like to continue instruction on how to use swimming as a form of exercise, then we invite them to transition into our Water Conditioning Program and take part in our fun & challenging water training activities!

Parents may initiate participation by talking with their family physicians about whether this program will benefit their child and requesting a prescription from their doctor.

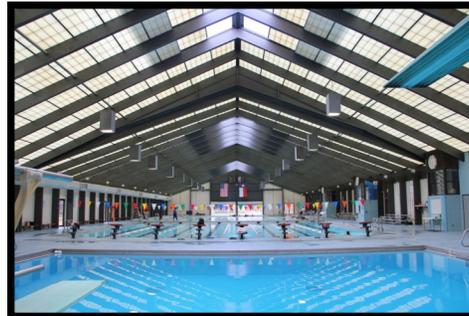
Rx for Good Health

## Aquatics Services

The Parks & Recreation Department offers 23 regional outdoor pools that are located throughout the City of San Antonio. Our swimming facilities are open during the summer months only and offer a variety of programs such as free swim lessons, lap swim, and employment opportunities for Lifeguards. To learn more please call us at 210-207-3299.

We also offer 1 indoor swimming facility that is open year-round. The San Antonio Natatorium offers a variety of programs that include:

- "Take the Plunge" Prescription Program (4 to 13 years old)
- Water Conditioning Program (6 to 13 years old)
- Jr Guard Program (12 to 21 years old)
- Free Senior Hour (60 years old and older)
- Water Aerobics (13 years old and older)



### San Antonio Natatorium

For more information visit us at:  
[www.sanantonio.gov/parksandrec](http://www.sanantonio.gov/parksandrec)  
 Or call us at 210-207-3299



San Antonio Parks And Recreation

Take the Plunge  
 For Better Health

Rx for Good Health

For more information call  
 (210) 207-3299  
 Or visit us at:  
[www.sanantonio.gov/parksandrec](http://www.sanantonio.gov/parksandrec)

USA SWIMMING

PARKS & RECREATION  
 SAN ANTONIO

## Nuestra Misión

El Departamento de Parques y Recreación de San Antonio, en asociación con la Fundación de Natación USA, presenta un programa diseñado para llegar a los niños, a través de médicos que han sido identificados con riesgos para la salud y se beneficiarían de una mayor actividad física. El objetivo del departamento de Parques y Recreación de la Ciudad de San Antonio es para los niños de todas las capacidades de visitar y disfrutar con seguridad nuestras 24 instalaciones acuáticas a través de la Ciudad de San Antonio.

## Programa de Acondicionamiento de Agua

Nuestro programa de acondicionamiento de agua da a los niños la oportunidad de aprender y practicar técnicas de manipulación del agua que integrarán la condición física del agua y la salud. Con ejercicios como pull-ups subacuáticos o patadas de tijera, nuestra misión es reducir la obesidad infantil y mejorar la salud cardiovascular de nuestros participantes.

Para participar en este programa, los niños realizarán una prueba de aptitud al agua para determinar su nivel de habilidades acuáticas, que incluirá nadar 25 metros de distancia.

Si su hijo no es un nadador seguro, le recomendamos que comience con nuestro programa "Tome El Paso Deciso", que les permitirá inscribirse en 2 clases de natación gratis.

**¡La Ciudad de San Antonio cree en la accesibilidad de natación para que todos mejoren sus habilidades acuáticas y su salud!**

¡La natación ofrece la gran forma de ejercicio y es muy beneficiosa para nuestra salud!

**Rx Para Buen Salud**

## Beneficios para la Salud de la Natación

La natación ofrece algo que ningún otro ejercicio aeróbico hace: la capacidad de trabajar su cuerpo sin impacto severo en su sistema esquelético. Esto se debe a que el ejercicio con agua elimina la presión de sus huesos, articulaciones, músculos y ofrece resistencia natural para fortalecer su resistencia física.

"La natación es una forma de prevenir la obesidad infantil, que se ha relacionado con la diabetes juvenil. Proporciona un entrenamiento cardiovascular que promueve la salud del corazón y los pulmones, mejora la fuerza y la flexibilidad, aumenta la resistencia y mejora el equilibrio y la postura."

- Centro de Control y Prevención de Enfermedades  
La natación también es excelente para la mente, ya que ayuda a liberar el estrés y la tensión, contribuye a una sensación de bienestar, renueva la energía y desarrolla paciencia y resistencia mental.

**¿Está su hijo pasando más de dos horas al día viendo televisión, en Internet o jugando videojuegos?**

**En lugar de...**

Viendo la televisión  
**Su Familia puede...**

Ir a nadar. Es un deporte que puede hacer a cualquier edad y capacidad. Es un deporte de por vida.

**En lugar de...**

Jugando videojuegos  
**Su Familia puede...**

Ir a nadar. Es una forma de relajarse y recuperarse de un día estresante.

**En lugar de...**

Navegando en la red  
**Su Familia puede...**

Visite su Natatorio de la Ciudad de San Antonio local situado en 1430 W. Cesar Chavez Blvd.



**Tome El Paso Decisivo**  
Para Una Mejor Salud

## Razones por las que deberías entrar en la piscina...

### ■ ¡Ayudante del Corazón!

La natación proporciona un acondicionamiento cardiovascular incomparable. La incorporación de la natación en su rutina se traducirá en mejor estado físico en general.

### ■ ¡Equilibre tu construcción!

La natación construye músculos más largos y más delgados que complementan los músculos más cortos y densos. Estos "músculos del nadador" también ayudan a aumentar el metabolismo para mantener las calorías quemando más tiempo.

### ■ ¡Resistencia!

Un nadador será capaz de entrenar por períodos más largos de tiempo que si él / ella estaba corriendo y, como resultado, más calorías se queman.

### ■ ¡Flexibilidad aumentada!

Una natación fácil ayuda a eliminar las toxinas que impiden la tensión muscular y el dolor.

### ■ ¡Fortaleza su núcleo!

La natación desarrolla la fuerza del cuerpo central porque utiliza todos los músculos del cuerpo simultáneamente. Aunque el 70 por ciento del esfuerzo de un nadador proviene de la parte superior del cuerpo, los de patinazo y aleta pueden proporcionar un excelente entrenamiento para las piernas.

### ■ ¡Pérdida de peso!

"Las personas que constantemente nadan lo suficiente como para estar sin aliento cuando terminan y elevar su ritmo cardíaco, quemar calorías y bajar de peso", dice Jane Moore, M.D., un médico y activo nadador de Tacoma, Washington. "La clave es empujarte un poco."

**¡Considere hacer un cambio positivo e investigar las oportunidades de nadar en su comunidad hoy!**



Para más información llame al:  
**(210) 207-3299**

O visítenos en:

[www.sanantonio.gov/parksandrec](http://www.sanantonio.gov/parksandrec)



PARKS & RECREATION  
SAN ANTONIO

# Tome El Paso Decisivo

Este programa ofrece a los niños, que tienen poca o ninguna habilidad para navegar con seguridad en un ambiente acuático, para iniciar su aventura acuática con clases de natación gratuitas.

### Requisitos Previos Son:

- Debe obtener una receta de su médico.
- La nota de este médico se genera una vez que un médico ha identificado que un niño está en riesgo de problemas relacionados con la salud, debido a la inactividad física.
- La capacidad de natación actual del niño está por debajo del nivel 4 de acuerdo con los estándares de la Cruz Roja Americana.
- Puede encontrar estándares en el sitio web de la Cruz Roja Americana.
- Una vez que el niño recibe una receta de su médico, los padres se pondrán en contacto con el Natatorium al 210-207-3299 o visitarán nuestro sitio web para las próximas clases. Esta receta le permitirá al niño recibir hasta 2 sesiones gratuitas de lecciones de natación que abarcarán más de 12 clases. Las lecciones iniciarán el primer paso para que los niños desarrollen hábitos saludables y continúen con un estilo de vida saludable, a través de la actividad física a medida que crecen.

Además, si el nivel de natación de su hijo mejora con nuestro programa "Tome el Paso Decisivo" y le gustaría continuar la instrucción sobre cómo usar la natación como una forma de ejercicio, entonces los invitamos a la transición a nuestro Programa de Acondicionamiento de Agua ya participar en nuestra Diversión y desafiantes actividades de entrenamiento de agua!

Los padres pueden iniciar la participación hablando con sus médicos de familia acerca de si este programa beneficiará a su hijo y solicitar una



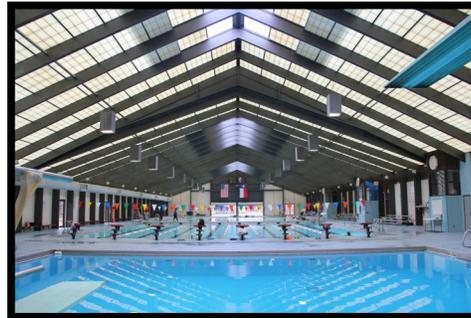
## Rx Para Buen Salud

## Servicios Acuáticos

El Departamento de Parques y Recreación ofrece 23 piscinas regionales al aire libre que se encuentran a lo largo de la ciudad de San Antonio. Nuestras instalaciones de piscina están abiertas durante los meses de verano solamente y ofrecen una variedad de programas como clases de natación gratis, nadar de vuelta y oportunidades de empleo para salvavidas. Para aprender más, por favor llámenos al 210-207-3299.

También ofrecemos 1 instalación de piscina cubierta que está abierto durante todo el año. El Natatorio de San Antonio ofrece una variedad de programas que incluyen:

- Programa de la Recetas "Tome El Paso Decisivo" (4 a 13 años)
- Programa de Acondicionamiento de agua (6 a 13 años)
- Programa de la Guardia Juvenil (12 a 21 años)
- Hora Gratis par la Tercera Edad (60 años y más)
- Aeróbic Acuático (13 años y más)



**San Antonio Natatorium**  
1430 W. Cesar Chavez  
(210) 207-3299

Para mas información llame al:  
[www.sanantonio.gov/parksandrec](http://www.sanantonio.gov/parksandrec)  
Or lleme nos al: 210-207-3299



# Tome El Paso Decisivo

## Para Una Mejor Salud



## Rx Para Buen Salud

Para mas información llame al:  
(210) 207-3299



O visítenos en:

[www.sanantonio.gov/parksandrec](http://www.sanantonio.gov/parksandrec)

