

MANUAL DE CLASES DE NATACIÓN PARA PRINCIPIOS PRIMAVERA



PISCINA DEL MONTE RAINIER

Distrito de parques metropolitanos de Des Moines Pool r.01.31.2025

DESCRIPCIÓN GENERAL

FILOSOFÍA

La piscina Mount Rainier se esfuerza por brindar un ambiente divertido y seguro para las clases de natación para todas las edades y miembros de nuestra comunidad. Creemos que la natación es una habilidad esencial para la vida y una actividad recreativa saludable. Estamos comprometidos a capacitar a nuestro personal y a la comunidad sobre la importancia de la seguridad en el agua. Para mejorar la calidad de nuestras lecciones, seguimos los estándares de la Cruz Roja Estadounidense y trabajamos para garantizar que la mayoría de los instructores estén certificados. Estamos trabajando para mantener nuestras clases asequibles y tenemos opciones de becas de hasta el 90 por ciento de descuento para los residentes de Des Moines y Normandy Park. Finalmente, creemos que practicar con sus hijos es primordial, por lo que hemos agregado horarios de práctica gratuitos. Consulte a continuación para obtener más información.

REGISTRO

A continuación se detallan los pasos para inscribirse como estudiante actual o nuevo. Los estudiantes actuales deben haber participado en las últimas sesiones ofrecidas y tener dos o menos ausencias injustificadas.

ALUMNOS NUEVOS			ESTUDIANTES ACTUALES
Nadador por primera vez	Estudiante transferido	Estudiantes no actuales	Inscríbete para recibir lecciones <i>Pero siempre revise su cuenta 2 o 3 días hábiles antes para ver la clase correcta y las banderas de estudiantes actuales en la cuenta CivicRec .</i>
Nadador que no ha tomado clases grupales de natación.	Nadador que se ha transferido del programa de lecciones de natación de otra piscina.	Nadador que ha tomado clases de natación en la piscina Mt Rainier durante seis meses. Se requiere una nueva evaluación de natación después de los seis meses.	
1. Crear una cuenta 2. No se necesita evaluación de natación (solo se permite registrarse para P&C 1, PSA 1, LTS 1 y principiantes adultos sin evaluación de natación) 3. Inscríbete para recibir lecciones	1. Crear una cuenta 2. Realice una evaluación de natación 3. Inscríbete para recibir lecciones	1. Nueva evaluación de natación 2. Inscríbete para recibir clases	

CONSULTAR ESTADO ACTUAL DEL ESTUDIANTE

Para verificar si su hijo es un estudiante actual, llámenos al [\(206\) 824-4722](tel:2068244722). Solicite información al menos 2 o 3 días hábiles antes de la inscripción.

REGISTRO

Las fechas y horas exactas de inscripción se publicarán en el sitio web y se enviarán a través de nuestro sistema de notificación por correo electrónico. Consulte la página principal del sitio web para conocer las fechas y horas exactas de inscripción. Tiene tres opciones para registrarse.

- **Teléfono:** Para evitar confusiones en la asignación de plazas en las clases, solo una persona atenderá las llamadas al comienzo de la inscripción. Esto puede resultar en tiempos de espera más largos. Nuestro árbol de llamadas pondrá en cola a los usuarios y responderemos las llamadas en el orden en que se reciban. Los mensajes que se dejen serán respondidos después de que hayamos respondido a todas las llamadas actuales. *Si estamos demasiado ocupados, esto puede ser al día siguiente.*
- **En persona Registro :** Las personas pueden esperar hasta 45 minutos antes de que se abra el registro. Se entregarán los números y el personal los anunciará a medida que haya registradores disponibles. Cualquiera que llegue temprano para obtener un número y luego se vaya perderá su turno y deberá obtener un nuevo número.
- ***En línea Inscripción :** La inscripción en línea AHORA está disponible para TODOS los estudiantes de natación. Si su hijo tiene un nivel diferente al de principiante, incluso si viene de otras clases, asegúrese de que se le realice una evaluación de natación. Consulte la sección EVALUACIÓN DE NATACIÓN a continuación para obtener información más detallada.

Como las clases tienen capacidad limitada, es esencial registrar a los estudiantes en las clases correctas. Para registrarse en línea, debe iniciar sesión en su cuenta a través del sitio web de CivicRec (registro) con su correo electrónico y contraseña. Solo puede registrar al participante en el nivel para el que es elegible. Si tiene alguna pregunta sobre el nivel para el que es elegible, no dude en ponerse en contacto con la recepción al [\(206\) 824-4722](tel:2068244722).

RESEÑAS DE LOS NIVELES DE CLASE

A continuación se muestra un desglose de los niveles de las clases. Para obtener información más detallada, haga clic aquí. Trabaje con el personal de la piscina para asegurarse de que está en las lecciones correctas.

	Padre e hijo (edades de 6 meses a 3 años)	Pre-niveles (edades 4-6 años)	Niveles de aprendizaje de natación (de 7 a 14 años)	Adulto (mayores de 15 años)
Clase Niveles	P&C 1, P&C 2	Pre-1, Pre-2, Pre-3	Nivel 1, Nivel 2, Nivel 3, Nivel 4, Nivel 5, Nivel 6	Principios de adultos, Adulto Intermedio

PRECIOS DE CLASES

En este momento, no hay subvenciones disponibles para clases de natación gratuitas, pero hay becas disponibles para residentes de Des Moines y Normandy Park, si califican para el 90 % del precio de la clase. Los precios que se indican a continuación corresponden a una sesión de 8 clases. Las tarifas que

se indican a continuación son las nuevas tarifas para 2025 que entrarán en vigencia el 1 de enero de 2025.

	Padre e hijo (edades de 6 meses a 3 años)	Pre-niveles (edades 4-6 años)	Niveles de aprendizaje de natación (de 7 a 14 años)	Adulto (edades 15+ años)
Residente*	\$68.00	\$68.00	\$68.00	\$68.00
No residente	\$82.00	\$82.00	\$82.00	\$82.00

No existe prorrateo de las tarifas de las clases, incluso después del inicio de las mismas. Además, existe una tarifa de procesamiento de \$10 por cancelaciones. Consulte la sección a continuación para obtener más información.

**Los residentes de Des Moines y Normandy Park reciben prioridad y un descuento para clases de natación y otros programas.*

PROCESO/DÍAS DE INSCRIPCIÓN A PRINCIPIOS DE PRIMAVERA

La prioridad de inscripción seguirá el sistema 1,2,3 para garantizar que los residentes tengan prioridad para la inscripción. Regístrese de inmediato en las fechas que se indican a continuación, ya que existe una gran demanda de clases de natación en la zona.

	Residente*	No residente
Estudiante actual	(1) REGISTRO DE TODOS LOS ESTUDIANTES ACTUALES Martes 11 de marzo, a partir de las 16:30 horas	
Estudiante nuevo	(2) ALUMNO NUEVO, RESIDENTE Jueves 13 de marzo, 17:00-18:30 horas	(3) ESTUDIANTE NUEVO, NO RESIDENTE Jueves 13 de marzo, 18:30-19:30 horas

**Los residentes de Des Moines y Normandy Park reciben prioridad en la inscripción de nuevos estudiantes.*

HORARIO DE FINALES DE INVIERNO DE 2025

A continuación se muestra un desglose del calendario tentativo para el invierno de 2025.

PRINCIPIOS DE LA PRIMAVERA DE 2025

Día	Hora del día	Veces	Fechas de clases
Lunes y miércoles	Noche	De 4 a 6 p.m.	14/4-7/5 (8 clases)
Sábado	Mañana	8:30-11:30 am	22/3-10/5 (8 clases)

FINALES DE LA PRIMAVERA DE 2025 (TENTATIVO*)

*La piscina Mount Rainier ha recibido subvenciones para proyectos de capital que pueden afectar este cronograma. Se enviará una actualización a través de nuestro [sistema de notificación por correo electrónico](#) si hay algún problema.

Día	Hora del día	Veces	Fechas de clases
Lunes y miércoles	Noche	16:00-18:30 horas	28/5-23/6 (8 clases)
Martes y jueves	Noche	16:00-18:30 horas	29/5-24/6 (8 clases)
Sábado	Mañana	8:30-11:30 am	6/7-8/2 (8 clases) No hay clases el 5/7

HORARIOS EXACTOS DE CLASES DE NATACIÓN

Los horarios exactos de las clases se publicarán en [la página de clases de natación de Mount Rainier Pool](#) el viernes anterior a la inscripción para las clases de natación. Los horarios de las clases dependen de la cantidad de estudiantes actuales que aprueben sus niveles actuales.

PRÓXIMO CLAUSURA

El distrito de piscinas recibió dos subvenciones para renovaciones importantes en 2025. Debido a las leyes de licitación y otros factores, es posible que tengamos que ajustar los cronogramas futuros. Se enviará una actualización a través de nuestro sistema de notificación por correo electrónico y se actualizará toda la información sobre las lecciones de natación.

OTRAS FECHAS FUTURAS DISPONIBLES

Consulte el final de este documento (Anexo 1) para ver otras opciones futuras para el resto del año, incluidas las clases para adultos. Todas las fechas son tentativas y están sujetas a cambios.

ACTUALIZACIONES DE APERTURAS DE CLASES

Las actualizaciones de apertura de clases se publican al final de cada sesión de inscripción. Las clases se ofrecen a partir de la hora en punto (:00) o a la mitad de cada hora (:30). La información se publicará en el sitio web y se enviará una notificación como parte de nuestro sistema de notificación por correo electrónico.

PROCESO PARA LLENAR CLASES

Nuestro objetivo es ofrecer la máxima cantidad de clases de natación para la mayor cantidad de estudiantes por sesión. Actualmente, seguimos el siguiente proceso para las clases.

1. **INSCRIPCIÓN ABIERTA:** La inscripción estará abierta para las clases estimadas, dependiendo del progreso de los estudiantes actuales hacia las nuevas clases, la disponibilidad de los instructores actuales y otros factores. Permitiremos que cualquier persona que no pueda asistir a las clases sea incluida en una lista de espera. (Consulte más información sobre las listas de espera más adelante en este paquete).
2. **INSCRIPCIÓN EN LISTA DE ESPERA:** Las personas que se encuentren en listas de espera serán contactadas desde estas listas. En caso de que haya más cupos disponibles, el personal de MRP se comunicará con los estudiantes de la lista de espera.
3. **INSCRIPCIÓN PARA CLASES DE NATACIÓN PRIVADAS:** La inscripción para clases de natación privadas se realizará si hay tiempo disponible. Los estudiantes con discapacidades sensoriales, miedo al agua y otros factores que puedan beneficiar a la persona al participar en clases privadas tendrán prioridad. Se ayudará a todos los demás estudiantes en el orden en que se inscriban.

CAPACIDAD DE LA CLASE

Las clases tienen un límite de cinco participantes para las clases de nivel Pre y Learn to Swim, y diez participantes para las clases para padres e hijos. Las clases para adultos también tienen diez participantes, pero contarán con dos instructores. El exceso de participantes en las clases afecta la experiencia de todos los participantes. (*Nota: esta es la razón por la que tenemos procesos de registro estrictos para garantizar que las personas estén en la clase correcta*).

ASISTENTES DE CLASES DE NATACIÓN

La piscina Mount Rainier contrata a jóvenes locales de 15 años o más para que trabajen como salvavidas y den clases de natación. Nuestro objetivo es garantizar la más alta calidad de las clases; utilizamos asistentes para ayudar a supervisar las clases y aprender de instructores más experimentados. Esto no solo ayuda a tener más seguridad en la piscina, sino que también nos ayuda a garantizar la calidad continua de nuestros programas.

DURACIÓN DE LA CLASE

Las clases se imparten con una duración que maximiza la capacidad de atención de cada niño. A continuación se detalla la duración de cada clase.

	2 5 minutos	3 0 minutos	4 5 minutos	Hora
Clase Niveles	Padre e hijo I, II Previo 1-3 Niveles LTS 1-2	Niveles LTS* 3-6	Principiante adulto, Adulto Intermedio	N / A

*LTS es la abreviatura de Aprender a Nadar.

EVALUACIÓN DE NATACIÓN

La parte más importante es asegurarse de que los participantes estén en el nivel adecuado. Esto ayuda al individuo y garantiza que los demás participantes de la clase aprovechen al máximo el tiempo de la lección. Sugerimos realizar una evaluación de natación antes de las fechas límite de inscripción. Esto le da a su hijo la mejor oportunidad de ingresar a las lecciones. (Nota: las personas que solicitan clases para padres e hijos, preescolar 1 y aprender a nadar nivel 1 no necesitan realizar una evaluación de natación. Esto es solo para personas que solicitan clases de nivel superior, incluidos los estudiantes transferidos y los estudiantes no actuales que se han perdido las últimas dos sesiones de lecciones de natación.

Las evaluaciones de natación están disponibles en cualquier centro de natación familiar o abierto. Deben completarse al menos tres días hábiles antes de la inscripción. Notifique a la recepción cuando se presente para programar la evaluación de natación.

CREAR UNA CUENTA (CIVICREC)

Ayúdenos creando una cuenta en nuestro software de registro (CivicRec). Haga clic aquí para crear una cuenta. Esto ayudará a acelerar el proceso de registro y garantizará que su información de contacto sea correcta para las comunicaciones, incluidos los cambios en la lista de espera.

Configuración de una cuenta CivicRec :

1. [Haga clic aquí](#) para configurar una nueva cuenta.
2. Haga clic en el botón Iniciar sesión/Crear cuenta en la esquina superior derecha y siga.
3. Asegúrese de incluir un buen número de teléfono de contacto y correo electrónico para garantizar que podamos comunicarnos con usted.
4. Una vez que hayas completado el proceso, deberías recibir una confirmación. Utiliza este correo electrónico para volver a verificar tu cuenta y asegurarte de que la información de contacto sea correcta.
5. Si tiene alguna pregunta o inquietud, comuníquese con nosotros en [\(206\) 824-4722](tel:2068244722).

¡IMPORTANTE! CUENTAS DUPLICADAS

Por favor, revise su cuenta antes de las fechas de inscripción. El personal agregará indicadores a las cuentas para los niveles de las clases de natación y si el estudiante es un estudiante actual. El mayor problema que tienen los usuarios con los indicadores es la creación de una cuenta duplicada.

Por favor, revise su cuenta antes de registrarse para asegurarse de que está utilizando la cuenta correcta. Si no ve sus banderas, comuníquese con nuestra recepción al 206.824.4722 al menos un día hábil antes de registrarse para darnos tiempo suficiente para resolver el problema.

LISTAS DE ESPERA

Las listas de espera están disponibles cuando todos los cupos en una clase están llenos y otros estudiantes están interesados. Nuestro personal hará lo posible para intentar crear nuevas clases, pero estas clases dependen del espacio y de la disponibilidad del instructor. Si se comunican con usted, siga los pasos a continuación. Se toman todas las medidas para garantizar que maximicemos la cantidad de personas a las que podemos atender.

- Si queda un lugar disponible, llamaremos a los participantes en el orden en que se encuentran en la lista. Los participantes tienen seis horas para reclamar su lugar llamando al [\(206\) 824-4277](tel:2068244277).
(¡NO SE ACEPTARÁN CORREOS ELECTRÓNICOS!)
- **NO se solicita** un lugar dentro del plazo establecido, pasaremos a la siguiente persona de la lista. El participante será eliminado de la lista de espera.
- Los participantes que no devuelvan las llamadas dos veces para las listas de espera pueden ser eliminados de todas las listas de espera y no se les asignarán lugares para futuras citas.
(Asegúrese de que su número de contacto y correo electrónico sean correctos para las comunicaciones registrándose en su propia cuenta u obteniendo información de inicio de sesión para verificarlo).
- **IMPORTANTE:** Las personas que no hayan sido transferidas a una clase desde la lista de espera **SERÁN CONSIDERADAS NUEVOS ESTUDIANTES EN LA PRÓXIMA INSCRIPCIÓN. DEBEN INSCRIBIRSE COMO ESTUDIANTES NO ACTUALES.**

Se enviará un correo electrónico a los participantes de la lista de espera después de que las clases hayan comenzado o se hayan llenado todos los lugares.

Por favor verifique sus números de teléfono de contacto en su cuenta haciendo [clic aquí](#) o llamándonos al [\(206\) 824-4277](tel:2068244277).

PARTICIPACIÓN MÍNIMA

Si un participante falta a más de dos clases en una sesión (y no llama para justificar su ausencia), será eliminado de la sesión de lección y tendrá que volver a registrarse como ESTUDIANTE NUEVO (NO ACTUAL).

La dirección tiene el derecho de expulsar de las clases a aquellos participantes que no respeten el proceso y de prohibir la participación de otros.

¿POR QUÉ? Nuestro objetivo es brindar clases de natación y seguridad en el agua a la mayor cantidad de personas de nuestra comunidad. **Las personas que no se presentan a las clases** le quitan oportunidades de salvar vidas a otros miembros de la comunidad.

Si necesita comunicar una ausencia, llámenos al [\(206\) 824-4722](tel:2068244722) o envíe un correo electrónico a Emmitt.Sevores@DesMoinesPool.org.

RESUMEN DE LOS NIVELES DE LAS CLASES DE NATACIÓN

¿Quieres más información sobre los diferentes niveles de natación que ofrecemos? [Haz clic aquí](#) para ver más información sobre los niveles de clases de natación.

GUÍA DE SELECCIÓN DE NIVEL DE CLASES DE NATACIÓN

[Haga clic aquí](#) para utilizar esta guía para encontrar mejor el nivel de lección de natación adecuado para usted o su(s) hijo(s).

Tanto la descripción general de los niveles de las lecciones de natación como las guías de selección de lecciones de natación están disponibles traducidas a:

- árabe
- punjabi
- somalí
- Español
- vietnamita

Si necesita traducir este documento a otro idioma, le sugerimos que utilice [Google Translate](#).

BECAS/SUMINISTROS

BECAS

Hemos actualizado nuestro programa de becas, que incluye un proceso simplificado, un enfoque en los residentes y una cobertura del 90 % para todos los programas. El programa de becas es solo para residentes (Des Moines y Normandy Park). [Haga clic aquí](#) para ver nuestra página de becas y obtener más información.

Consulta nuestra página de becas. Espera al menos 5 días hábiles antes de la fecha límite de inscripción para enviar tu solicitud, ya que debe aplicarse en tu cuenta antes de las lecciones. Las becas solo se aplican para el programa que esté aprobado por el personal.

Para obtener más información sobre becas, comuníquese con Emmitt Sevores, Coordinador de Deportes Acuáticos, al [\(206\) 824-4722](tel:(206)824-4722) o al Emmitt.Sevores@DesMoinesPool.org.

¡NUEVO! FECHAS LÍMITE PARA BECAS

A continuación se muestra un cronograma de fechas límite para las becas. Las becas requieren que el personal complete el papeleo, se comunique con usted (usuario) para solicitar información e ingrese la información en el sistema para el registro. Trabaje con nosotros para garantizar que se cumplan todas las fechas límite.

Horario de clases de natación	Fecha límite para la beca*
Principios de primavera	Martes 4 de marzo
Finales de primavera	Martes 6 de mayo
Verano	Martes 19 de junio

**El personal del distrito tarda un tiempo en verificar las becas y registrarlas en nuestro sistema. Las becas se pueden solicitar después de la fecha límite, pero es posible que no estén garantizadas en las fechas de inscripción. No habrá cupos disponibles para las solicitudes de becas.*

SUBVENCIONES

Ocasionalmente, se ofrecen subvenciones para clases de natación y otros programas. Todas las vacantes se anunciarán a través del sistema de notificación por correo electrónico. El Distrito de Parques Metropolitanos de Des Moines Pool ha otorgado más de \$125,000 en clases de natación gratuitas durante los últimos dos años.

NUEVO PROGRAMA DE NATACIÓN GRATUITO PARA JÓVENES

A partir del 1 de febrero de 2025, todos los niños de 0 a 18 años podrán nadar GRATIS gracias a una subvención Get Active Stay Active de \$10,000 de King County Parks. Esta subvención cubre natación familiar y abierta, natación en ciclos, ejercicio acuático y caminata acuática. Para que los niños sean aceptados como gratuitos, deben crear una cuenta en línea que incluya su fecha de nacimiento para ser elegibles. No hay otros compromisos. Este programa se desarrollará hasta fines del verano o hasta que se agote la subvención. Llámenos al 206.824.4722.

CLASES PRIVADAS DE NATACIÓN

DESCRIPCIÓN GENERAL

La piscina Mount Rainier puede albergar clases de natación privadas para hasta tres participantes (consulte las tarifas semiprivadas para grupos de 2 a 3 personas). Esta es una gran oportunidad para los participantes que se destacan en grupos pequeños o para los participantes de clases grupales que necesitan tiempo adicional para mejorar sus habilidades. Los instructores de natación establecerán instrucciones personalizadas adaptadas a las necesidades de cada nadador. Todos los programas de natación privados duran 30 minutos y deben reservarse con anticipación a través del proceso de registro que se encuentra a continuación.

CRONOGRAMA

Se ofrecerán clases privadas de natación después de que se hayan agotado todas las oportunidades de clases grupales de natación. Actualmente, solo se ofrecerán durante los horarios de clases grupales de natación. Todas las programaciones de clases privadas de natación deben realizarse a través de la recepción de la piscina Mount Rainier.

REGISTRO

La inscripción se realizará en línea, en persona y por teléfono. Se realizará un anuncio a través de nuestro sistema de notificación por correo electrónico. A continuación, se incluyen enlaces a cada método de inscripción.

- Teléfono: [\(206\) 824-4722](tel:2068244722)
- En línea: [Haga clic aquí](#) para ver nuestro portal de inscripción. (Vea más abajo para obtener más información).
- En persona: [Piscina Mount Rainier, 22722 19 Avenue So, Des Moines, Washington](#)

TARIFAS

A continuación se muestran las tarifas de inscripción a clases de natación. Todos los pagos deben realizarse al momento de la inscripción. Todas las tarifas están sujetas a cambios en 2025.

PARTICIPANTE ÚNICO

	Sesión única	Sesión de cuatro visitas
Residente*	\$33.00	\$120.00
No residente	\$41,25	\$148.50

SEMIPRIVADO (2-3)

	Sesión única	Sesión de cuatro visitas
--	--------------	--------------------------

Residente*	\$46,75	\$168.00
No residente	\$55.00	\$200.00

No existe prorrateo de las tarifas de las clases, incluso después del inicio de las mismas. Además, existe una tarifa de procesamiento de \$10 por cancelaciones. Consulte la sección a continuación para obtener más información.

**Los residentes de Des Moines y Normandy Park reciben prioridad y un descuento para clases de natación y otros programas.*

BECAS

También hay becas disponibles para natación privada para residentes de Des Moines y Normandy Park al 90% del precio de la clase.

OTRO

RELACIÓN INSTRUCTOR/PADRE

Tenga en cuenta que el instructor solo estará con su hijo durante un breve período de tiempo. Necesitamos su ayuda con el desempeño de su clase. Lo mismo se aplica a la disciplina efectiva. Si hay un método que le funciona de manera eficaz con su hijo y el instructor no está teniendo éxito, agradecería su aporte. Si es así, comuníquese con la recepción y no interrumpa la clase.

También ofrecemos a los participantes tiempo libre para practicar. Las clases de natación por sí solas no son suficientes para dominar la natación. Practicar lo aprendido también es importante, sobre todo en los niveles superiores que también requieren resistencia para nadar distancias más largas. Consulta a continuación la información sobre los tiempos de práctica.

Si tiene preguntas o inquietudes, deje su nombre y número de teléfono en la recepción y nuestro personal se comunicará con usted antes del próximo conjunto de lecciones.

El personal de administración está disponible para ayudarlo con sus inquietudes y puede servir como enlace entre usted y los instructores en lo que respecta a la comunicación. Envíenos un correo electrónico a Info@MtRainierPool.com o llame y solicite hablar con el personal al [\(206\) 824-4722](tel:(206)824-4722).

TIEMPOS DE PRÁCTICA LIBRE

El distrito se dedica a ayudar a los jóvenes a convertirse en mejores nadadores y sentirse más cómodos en el agua. Sabemos que las lecciones de natación por sí solas no son suficientes y que la práctica es vital para el éxito de su hijo. Los horarios de práctica permiten la entrada gratuita de un participante de natación juvenil actual y un padre* durante los siguientes horarios. *Nota: los horarios de práctica de natación no están permitidos entre los descansos de clase. Además, los horarios de práctica de natación solo están disponibles cuando hay lecciones en sesión.*

HORARIOS DE ENTRENAMIENTOS DE NATACIÓN LIBRE (INVIERNO 2025)

- Martes, 5:00-6:00 pm
- Sábados, 11:30 am - 1:00 pm

**Consulte nuestra [página de horarios](#) para conocer los horarios de práctica más recientes, si es posterior al 9 de marzo.*

¿POR QUÉ ES IMPORTANTE PRACTICAR CON TU HIJO?

- **JUGAR:** Jugar en el agua con tus hijos les ayudará a aplicar sus habilidades de una manera divertida.
- **COMODIDAD:** Nadar con su hijo le ayudará a sentirse más cómodo en el agua.
- **VINCULACIÓN:** Para enseñar a los niños más pequeños, ayudarlos a desarrollar las habilidades es una excelente actividad para hacer juntos.
- **ÉXITO:** Avanzar a niveles superiores en las clases de natación requiere aprender y dominar las habilidades de natación.
- **APOYO:** Practicar con su hijo demuestra que está dispuesto a ayudarlo a tener éxito.
- **RESISTENCIA:** A medida que su hijo avance hacia niveles superiores, deberá practicar con él para desarrollar su resistencia para nadar distancias más largas. Los niños pueden tener una gran técnica, pero necesitan resistencia física para nadar en los niveles 3 y superiores.

Nota: no se ofrecen horarios de práctica entre las sesiones de clases de natación y están sujetos a cambios. Consulte el cronograma de cada trimestre para obtener más información.

¡NUEVO! LOS NIÑOS NADAN GRATIS

A partir del 1 de febrero de 2025, todos los niños de 0 a 18 años podrán nadar GRATIS gracias a una subvención de \$10 000 de King County Parks, Get Active Stay Active. Esta subvención cubre natación familiar y abierta, natación en ciclos, ejercicio acuático y caminata acuática. Para que los niños sean aceptados como gratuitos, deben crear una cuenta en línea que incluya su fecha de nacimiento para ser elegibles. No hay otros compromisos. Este programa se desarrollará hasta fines del verano o hasta que se agote la subvención. Visite [la página de programación de nuestro sitio web](#) para obtener más información.

EVALUACIONES DE CLASE

Valoramos sus comentarios y los escuchamos. Al final de cada sesión, se entregarán formularios de evaluación a la clase final de cada sesión. Queremos conocer su experiencia y la de su nadador durante la sesión. Estos formularios de evaluación se utilizan para ayudarnos a medir la eficacia de nuestro programa y realizar mejoras para servirle mejor a usted y a la comunidad.

BANDERAS DE “REGISTRO” DE CIVICREC

Los estudiantes actuales y nuevos aprobados para niveles distintos a Padres e Hijos 1, Pre 1, Nivel 1 y Adulto 1 tendrán indicadores (notas) en su cuenta que les permitirán registrarse para niveles superiores. Estos requieren la aprobación de un miembro del personal mediante la toma previa de clases de natación o una evaluación de natación. Llame a la recepción de la piscina Mount Rainier al [\(206\) 824-4722 para verificar el estado de sus indicadores de registro para clases de natación](#). Recomendamos que los clientes llamen para verificar sus cuentas en busca de indicadores 2 o 3 días hábiles antes de la inscripción.

POLÍTICAS Y REGLAS

POLÍTICA DE REEMBOLSO DE CLASES

Las personas que abandonan las clases de natación les quitan lugares a otros y afectan la calidad de las clases. Para las clases de natación, se agregará una tarifa de servicio de \$10 (más la primera clase prorrateada, si es necesario) para reembolsos, y no se procesarán reembolsos después de la primera clase. Nuevamente, esto es para mejorar la calidad de la programación y maximizar la asistencia a las clases.

- [Hacer clic aquí](#) para ver la Política de Admisiones y Reembolsos.
- [Haga clic aquí](#) para completar una solicitud de reembolso en línea.

REGLAS DE LAS INSTALACIONES

[Haga clic aquí](#) para ver las reglas de nuestras instalaciones.

COMUNICACIONES

SISTEMA DE NOTIFICACIÓN POR CORREO ELECTRÓNICO

Estamos trabajando para hacer crecer el programa de lecciones de natación gratuitas y es posible que tengamos que hacer ajustes periódicamente. [Haga clic aquí para suscribirse a nuestra lista de notificaciones por correo electrónico. Le enviaremos por correo electrónico cualquier actualización.](#) Además, agregue [Info@Mt Rainier Pool.com](mailto:Info@MtRainierPool.com) a [sus](#) contactos [de correo electrónico para asegurarse de](#) que este correo electrónico no se bloquee ni se envíe a la carpeta de correo no deseado.

UBICACIÓN FÍSICA

Todas las lecciones se ofrecerán en la piscina Mount Rainier. [Haga clic aquí](#) para obtener instrucciones.

Piscina del Monte Rainier

22722 19^a Avenida S.

Des Moines, WA 98198

PÁGINA DE CLASES DE NATACIÓN EN LA PISCINA DEL MONTE RAINIER

El Distrito actualizará las clases del próximo grupo, incluidos los detalles sobre los horarios exactos y cualquier otra información nueva. Enviaremos actualizaciones por correo electrónico y las publicaremos en las redes sociales para recordarle al público las próximas inscripciones.

- Sitio web Página de lecciones de natación : <https://mtrainierpool.com/swimlessons/>
- Enlace de noticias del sitio web: [haga clic aquí](#) para ver las noticias de nuestro sitio web
- Página de Facebook: [Haga clic aquí](#) para ver nuestra página de Facebook, que incluye eventos.
- Página de Twitter(X): [Haga clic aquí](#) para ver nuestra página de Twitter

HORARIO DE CONTACTO

El horario de recepción se encuentra a continuación. El coordinador de clases de natación puede variar.

- Lunes a viernes, 9:30 a 13:00 y 16:00 a 19:30 horas
- Sábado, 9:00 am – 1:30 pm
- Domingo, Cerrado

INFORMACIÓN DEL CONTACTO

A continuación se muestra la información de contacto genérica de la piscina.

Teléfono: [\(206\) 824-4722](tel:(206)824-4722) (consulte el sitio web para conocer el horario de recepción)

Correo electrónico: FrontDesk@MtRainierPool.com

Sitio web: www.MtRainierPool.com

ANEXO 1 – FECHAS DE INSCRIPCIÓN A CLASES

Lecciones para jóvenes

PRINCIPIOS DE LA PRIMAVERA DE 2025			
	Hora del día	Veces	Fechas de clases
Lunes y miércoles	Noche	De 4 a 6 p.m.	14/4-7/5 (8 clases)
Sábado	Mañana	8:30–11:30 a. m.	22/3-10/5 (8 clases)
Registro	Fecha		Tiempo
Estudiante actual	Martes 11 ^{de marzo}		16:30 horas (en línea)
Estudiante nuevo, residente	Jueves 13 ^{de marzo}		De 17 a 19 h (en línea)
Estudiante nuevo, no residente	Jueves 13 ^{de marzo}		De 19 a 20 h (en línea)
HORARIO SUJETO A CAMBIOS (DEBIDO A POSIBLES CIERRES POR MANTENIMIENTO).			
FINALES DE LA PRIMAVERA DE 2025			
	Hora del día	Veces	Fechas de clases
Lunes y miércoles	Noche	16:00-18:30 horas	28/5-23/6
Martes y jueves	Noche	16:00-18:30 horas	29/5-24/6
Sábado	Mañana	8:30–11:30 am.	6/7-8/2 (8 clases) No hay clases el 5 ^{de julio}
Registro	Fecha		Tiempo
Estudiante actual	Martes 13 ^{de mayo}		16:30 horas (en línea)
Estudiante nuevo, residente	Jueves 15 ^{de mayo}		De 17 a 19 h (en línea)
Estudiante nuevo, no residente	Jueves 15 ^{de mayo}		De 19 a 20 h (en línea)
HORARIO SUJETO A CAMBIOS (DEBIDO A POSIBLES CIERRES POR MANTENIMIENTO).			
VERANO 2025			
	Hora del día	Veces	Fechas de clases
Lunes y miércoles	Mañana	8:30-11:30 am	7/8-7/30
Martes y jueves	Mañana	8:30-11:30 am	7/8-7/31
Lunes y miércoles	Noche	16:00-18:30 horas	7/7-7/30
Martes y jueves	Noche	16:00-18:30 horas	8/7-31/7
Registro	Fecha		Tiempo
Estudiante actual	Martes 26 ^{de junio}		16:30 horas (en línea)
Estudiante nuevo, residente	Jueves 27 ^{de junio}		De 17 a 19 h (en línea)
Estudiante nuevo, no residente	Jueves 27 ^{de junio}		De 19 a 20 h (en línea)

Lecciones para adultos

PRINCIPIOS DE LA PRIMAVERA DE 2025			
PRINCIPIOS DE LA PRIMAVERA DE 2025	Hora del día	Veces	Fechas de clases
Lunes y miércoles	Noche	19:15-20:00 horas	14/4-7/5 (8 clases)
Sábado	Mañana	7:45-8:30 am	22/3-10/5 (8 clases)
Registro	Fecha		Tiempo
Estudiante actual	Martes 11 ^{de marzo}		16:30 horas (en línea)
Estudiante nuevo, residente	Jueves 13 ^{de marzo}		De 17 a 19 h (en línea)
Estudiante nuevo, no residente	Jueves 13 ^{de marzo}		De 19 a 20 h (en línea)
HORARIO SUJETO A CAMBIOS (DEBIDO A POSIBLES CIERRES POR MANTENIMIENTO).			
FINALES DE LA PRIMAVERA DE 2025			
FINALES DE LA PRIMAVERA DE 2025	Hora del día	Veces	Fechas de clases
Lunes y miércoles	Noche	19:15-20:00 horas.	28/5-23/6
Martes y jueves	Noche	19:15-20:00 horas	29/5-24/6
Sábado	Mañana	7:45-8:30 am	6/7-8/2 (8 clases) No hay clases el 5 ^{de julio}
Registro	Fecha		Tiempo
Estudiante actual	Martes 13 ^{de mayo}		16:30 horas (en línea)
Estudiante nuevo, residente	Jueves 15 ^{de mayo}		De 17 a 19 h (en línea)
Estudiante nuevo, no residente	Jueves 15 ^{de mayo}		De 19 a 20 h (en línea)
HORARIO SUJETO A CAMBIOS (DEBIDO A POSIBLES CIERRES POR MANTENIMIENTO).			
VERANO 2025			
VERANO 2025	Hora del día	Veces	Fechas de clases
Lunes y miércoles	Noche	19:15-20:00 horas	7/7-7/30 (8 clases)
Martes y jueves	Noche	19:15-20:00 horas	7/8-7/31 (8 clases)
Registro	Fecha		Tiempo
Estudiante actual	Martes 26 ^{de junio}		16:30 horas (en línea)
Estudiante nuevo, residente	Jueves 27 ^{de junio}		De 17 a 19 h (en línea)
Estudiante nuevo, no residente	Jueves 27 ^{de junio}		De 19 a 20 h (en línea)

**Las fechas y horarios de las clases están sujetos a cambios.*