



BEKÜLDŐ

LukiLeu

ON

2013.02.10

★ ★ ★ ★ ★
Keine Stimmen

Szabályok a vízben



Ez a cikk az SLRG úszó-, folyó- és jégszabályait tartalmazza.

A **vízi tevékenységek** tervezéséről [itt](#) tájékozódhat.

Úszás szabályai

1. Gyermekeket csak felügyelet mellett engedjük a vízbe - a kisgyermeket tartjuk kéznél!
2. Soha ne menjen vízbe alkohol vagy kábítószer hatása alatt! Soha ne ússzon teli vagy teljesen üres gyomorral!
3. Soha ne ugorjon a vízbe túlhevülten! - A szervezetnek időre van szüksége az alkalmazkodáshoz.
4. Ne ugorjon zavaros vagy ismeretlen vízbe! - Az ismeretlen veszélyeket rejthet.
5. A légmatracoknak és a felhajtóernyőknek nincs helyük a mély vízben! - Nem nyújtanak biztonságot.
6. Soha ne ússzon hosszú távokat egyedül! - Még a legjobban edzett szervezet is legyengülhet.

Folyami szabályok

1. A felfújható csónakot használóknak mentőmellénnyel kell rendelkezniük!
2. A csónakon feltüntetett hasznos terhelést nem szabad túllépni.
3. Ne kössék össze a csónakokat! - Ezek már nem manőverezhetők
4. Az ismeretlen folyószakaszokat utazás előtt fel kell tární!
5. Csak jó és tapasztalt úszók merészkedjenek nyílt vizekre (folyók, tavak és tavak).
6. A hipotermia izomgörcsökhöz vezethet. Minél hidegebb a víz, annál rövidebb a vízben tartózkodás!

Jégszabályok

1. Csak a hatóságok által engedélyezett jégfelületekre lépjen be.
2. A mentőeszközök (létrák, rudak, gyűrűk, labdák, kötelek stb.) nem játékszerek.
3. A szabályozó szervek és a hatóságok utasításait szigorúan be kell tartani.
4. Ha az olvadás kezdete miatt repedések keletkeznek, kerülni kell a tömeges összejöveteleket.

5. Jegesedés esetén önmentés! - Azonnal tárja szét a karját, és próbáljon meg ugyanabba az irányba kijutni, ahonnan jött.
6. Jégbeomlás! - Azonnal riasszon más segítőket, és csak fekvő helyzetben, mentőeszközzel közelítse meg az áldozatot.

A forrás igazolása

Minden szabályt az **SLRG (Svájci Életmentő Szövetség)** tett közzé.

Kép kreditpontok

- Borítókép: © Thommy Weiss / pixelio.de

Weitere Informationen

Kategóriák

[Technika és szabadtéri tevékenységek](#)

Címkék

[Правилата](#)
[Сигурност](#)
[Вода](#)
[Tervezés](#)
[Инструкции](#)

Kor

Nincsenek adatok.

A résztvevők száma

Nincsenek adatok.

Biblia

Ez az információ hiányzik.

Időtartam

Nincsenek adatok.

Anyag

Nincs

Fájl letöltés

Nincs fájl letöltés

KI Generierter Inhalt

[Tartalom](#)
[Kategóriák](#)
[Címkék](#)
[Kor](#)
[A résztvevők száma](#)
[Biblia](#)
[Időtartam](#)
[Anyag](#)