

INVIATO DA
LukiLeu

ON
10/02/2013

★ ★ ★ ★ ★
Keine Stimmen

Pianificare un'attività in acqua



Questo articolo descrive diverse attività acquatiche e spiega come pianificarle correttamente. Vengono prese in considerazione le istruzioni di sicurezza della SLRG e di Jugend und Sport.

Nota importante

Le attività acquatiche sono molto popolari, soprattutto nei campi. Tuttavia, anche le attività più semplici possono diventare rapidamente pericolose se non sono adeguatamente preparate. Per questo motivo, una buona preparazione e un concetto di sicurezza ben studiato sono essenziali. Inoltre, tali attività acquatiche dovrebbero essere svolte solo da leader esperti e addestrati (soprattutto le attività in acque libere).

Verifica delle capacità natatorie dei partecipanti

Prima di un'attività in acqua, è importante scoprire le capacità natatorie dei partecipanti. Questo può essere fatto chiedendo ai genitori o, ancora meglio, attraverso una nuotata preliminare. Un bambino alla volta deve nuotare per una distanza di circa 25 metri. In questo modo si ottiene una panoramica ottimale delle capacità dei bambini.

I bambini che non sanno nuotare bene o per niente devono essere sempre sorvegliati!

Le regole

Le regole devono essere definite prima di ogni attività in acqua. Se un partecipante non rispetta una regola, deve lasciare immediatamente l'acqua.

In linea di principio, si applicano almeno le regole di balneazione. Queste possono essere trovate qui.

Regole per i laghi e i fiumi

Alcune regole in più si applicano alle attività marittime e fluviali. È opportuno comunicare anche le seguenti regole:

- Il giubbotto di salvataggio non deve essere tolto.
- Le istruzioni del capo devono essere sempre seguite.
- I fischietti del giubbotto di salvataggio si usano solo in caso di emergenza.

Il regolamento fluviale della SLRG è disponibile anche qui.

Se un partecipante non rispetta ripetutamente le regole, deve lasciare l'acqua.

Visita a una piscina interna/esterna sorvegliata

La visita a una piscina coperta è quella che richiede meno preparazione. Tuttavia, è consigliabile verificare le capacità natatorie per scoprire quali bambini necessitano di una supervisione costante.

Prima di visitare una piscina coperta, è consigliabile fare quanto segue:

- Informare la piscina coperta della visita del gruppo (se possibile, comunicare il numero di bambini e di accompagnatori)
- Se possibile, visitare la piscina coperta in anticipo

In genere si consiglia di visitare la piscina coperta una volta prima della visita del gruppo per avere una panoramica della situazione. Si devono considerare i seguenti aspetti:

- Dove sono i punti pericolosi?
- Dove si trova un telefono (di emergenza)?
- Dove si trova un defibrillatore (di solito con il bagnino)?
- Dove si trova la strada di accesso per l'ambulanza?
- Dove si trova la farmacia nella piscina coperta (di solito accanto al bagnino)?
- Dove sono i pulsanti SOS?
- Dove si trovano le attrezzature di salvataggio?

L'addetto alla piscina sarà lieto di rispondere a tutte le vostre domande! Il documento che segue può aiutarvi a registrare le informazioni di cui sopra.

Quando si visita la piscina coperta, è consigliabile avere almeno un animatore ogni 12 bambini con la formazione SLRG Brevet Basis Pool.

Strumenti per preparare la visita a una piscina coperta

Foglio di lavoro_Plus_Pool_e[1]

Visita a una piscina coperta/all'aperto non sorvegliata

Quando si visita una piscina non sorvegliata, bisogna essere consapevoli che non c'è un bagnino che possa intervenire in caso di emergenza.

È essenziale che il gruppo abbia visitato la piscina almeno una volta prima di andarci. Anche in questo caso, l'attenzione deve essere rivolta ai seguenti aspetti:

- Dove sono i punti pericolosi?

- Dove si trova un telefono (di emergenza)?
- Dove si trova un defibrillatore (se disponibile)?
- Dov'è la strada di accesso per l'ambulanza?
- Dove si trova la farmacia (se disponibile)?
- Dove sono i pulsanti SOS?
- Dove si trovano le attrezzature di soccorso?

Il documento che segue può aiutarvi a registrare questi elementi.

Quando si visita una piscina non sorvegliata, è necessario che almeno un animatore ogni 12 bambini abbia la formazione SLRG Brevet Plus Pool con l'aggiunta di BLS/AED (RCP).

Foglio di lavoro per la preparazione

Attività nel lago

Condizioni meteorologiche

Per motivi di sicurezza, tutte le attività in un lago si svolgono solo in caso di bel tempo. Prima dell'inizio dell'attività, il capogruppo deve verificare le condizioni meteorologiche previste per le ore successive. Se è previsto un fronte di maltempo, si deve evitare di nuotare nel lago.

Se il gruppo è già in acqua e si sta avvicinando un fronte di maltempo, deve lasciare l'acqua il più rapidamente possibile e cercare un riparo.

Va notato che il tempo ha un'influenza significativa sul lago. I forti venti provocano onde, correnti e un rapido abbassamento della temperatura dell'acqua. Anche un fulmine è un pericolo mortale sia a terra che in acqua. In estate, anche il sole e il calore giocano un ruolo importante (il surriscaldamento può verificarsi anche in acqua!). In caso di sole, è quindi consigliabile che i bambini indossino un cappello per proteggersi dai raggi solari.

Sulla maggior parte dei laghi più grandi, il servizio di allerta temporali emette anche avvisi di temporali imminenti. L'avviso è segnalato da una luce arancione lampeggiante.

- Il messaggio di attenzione è un'indicazione precoce del probabile verificarsi di un pericolo e viene visualizzato lampeggiando 40 volte al minuto. Tornare immediatamente a riva con il gruppo.
- L'avviso di tempesta annuncia un pericolo imminente e viene visualizzato lampeggiando 90 volte al minuto. Lasciare immediatamente il lago con il gruppo e cercare un riparo.

bagni di mare sorvegliati

Prima di recarsi in una località balneare è necessario effettuare le seguenti operazioni:

- Informare la stazione balneare della visita del gruppo (se possibile, comunicare il numero di bambini e di accompagnatori)
- Prima della visita alla località balneare

È essenziale aver visitato la piscina almeno una volta con il gruppo prima della visita. Anche in questo caso, l'attenzione deve essere rivolta ai seguenti aspetti:

- Dove sono i punti pericolosi?
- Dove si trova un telefono (di emergenza)?
- Dove si trova un defibrillatore (di solito vicino al bagnino)?
- Dov'è la strada di accesso per l'ambulanza?
- Dove si trova la farmacia del lido (di solito vicino al bagnino)?
- Dove sono i pulsanti SOS?
- Dove si trovano le attrezzature di salvataggio?
- Dove si trova la zona di balneazione (contrassegnata da boe gialle)?

Il bagnino sarà lieto di rispondere a tutte le vostre domande! Il documento qui sotto può aiutarvi a registrare le informazioni di cui sopra.

La regola di base è: nessuno deve uscire dalla zona di balneazione (contrassegnata dalle boe gialle)!

Diverse cose possono essere considerate punti pericolosi. Il seguente elenco dovrebbe darvi un'idea di tutti i possibili pericoli:

- C'è un afflusso/deflusso verso il lago nella zona di balneazione?
- Ci sono bassi fondali?
- Ci sono barche nella zona di balneazione?
- C'è una forte corrente nel lago?
- Ci sono altri pericoli (ad es. piattaforma per i tuffi)?

Anche in questo caso un bagnino sarà lieto di fornire informazioni!

Per una visita alla piscina del lago, è consigliabile avere almeno un animatore con formazione SLRG Brevet Plus Pool e BLS/AED (CPR) ogni 12 bambini.

Foglio di lavoro_Plus_Pool_e_02

Attraversamento del lago / nuoto al di fuori della zona di balneazione

È necessario sapere che se si attraversa il lago o si nuota al di fuori della zona di balneazione, non c'è un bagnino che possa intervenire in caso di emergenza. Per questo motivo, questa attività dovrebbe essere intrapresa solo da nuotatori esperti.

Per questo tipo di attività è necessaria una maggiore preparazione. Si devono considerare i seguenti aspetti:

- Ci sono correnti pericolose nel lago?
- C'è traffico di barche nel lago?
- Ci sono altri pericoli (gorghi, gas velenosi, ...)?
- Dove si trovano grandi secche?
- Dove sono i possibili punti di uscita?
- ...

In particolare, nel caso del traffico marittimo, è necessario chiarire se il lago può essere attraversato. La polizia lacuale può fornire informazioni. Per tutti gli altri pericoli, si possono consultare i bagnini delle località lacustri esistenti o i club di nuoto locali.

In generale, i segnali lacustri devono essere rispettati perché spesso segnalano dei pericoli!

Ogni traversata del lago deve essere accompagnata da almeno un'imbarcazione di supporto per recuperare i nuotatori deboli o feriti.

La regola di base è: nessuna traversata del lago senza una barca di appoggio!

La traversata del lago può essere effettuata solo a nuoto o con l'ausilio di pinne/canoe/ecc. In ogni caso, i partecipanti e gli accompagnatori devono indossare un giubbotto di salvataggio. Inoltre, sulla barca di accompagnamento sono disponibili una farmacia e almeno una borsa da lancio. Se la traversata viene effettuata solo a nuoto, si raccomanda ai partecipanti di indossare una cuffia luminosa (ad esempio gialla) per aumentare la visibilità in acqua.

Per le zattere con lunghezza laterale superiore a 2,5 m, è necessario ottenere un'autorizzazione dall'autorità marittima per il viaggio in acque pubbliche se si lascia la zona di riva (150 m).

Il documento che segue ha lo scopo di aiutarvi a pianificare un'attività di questo tipo. Il documento è spiegato più dettagliatamente nel capitolo "Schema di pianificazione 3x3".

Per una traversata del lago è necessario almeno un capo con formazione SLRG Brevet Plus Pool con l'aggiunta di BLS/AED (RCP) ogni 10 bambini. Inoltre, almeno un capo deve avere il supplemento Lago.

Attività nel fiume

Le attività nel fiume sono di gran lunga le più pericolose e richiedono quindi un'ottima preparazione. Inoltre, tali attività dovrebbero essere pianificate e svolte solo da guide esperte e preparate.

Livelli di difficoltà delle acque bianche

I fiumi sono suddivisi in sei diversi livelli di difficoltà. Le caratteristiche di questi livelli sono elencate di seguito:

Livello I (non difficile):

- flusso regolare
- onde regolari
- nessuna ondata
- ostacoli semplici

Esempio: Reuss (Melingen-Windisch), Thur (Frauenfeld-Andelfingen), Ticino (Biasca-Bellinzona)

Livello II (moderatamente difficile):

- passaggi liberi
- corrente irregolare
- onde irregolari
- onda media
- deboli rulli, gorghi e acqua pressata
- ostacoli semplici nella corrente

- fasi più piccole

Esempio: Engelbergeraa (Grafenort-Stans), Hinterrhein (Thusis-Reichenau), Simme (Garstatt-Heidenweidli)

Livello III (difficile):

- Passaggi chiari
- onde irregolari
- grandi ondate, rulli, gorghi e acqua pressata
- blocchi singoli
- Passi
- ostacoli multipli nella corrente

Esempio: Moessa (Cama-Roveredo), Muota (bacino di Muotathal), Simme (Heidenweidli-Weissenburg)

Livello IV (molto difficile):

- Passaggi non facilmente riconoscibili
- Di solito è necessaria l'esplorazione
- ondate elevate e persistenti
- potenti rulli, gorghi e acqua pressata
- Blocchi sfalsati dal treno di corrente
- stadi superiori con risacca

Esempio: Engstligen (Achseten-Frutigen), Inn (Giarsun-Ardez), Landquart (Küblis-Fideris)

Livello V (estremamente difficile):

- Esplorazione essenziale
- forti ondate, rulli e acqua pressurizzata
- blocchi stretti
- pendenze più elevate con entrate e uscite difficili

Esempio: Inn (Brailschlucht), Lonza (Riederschellen), Lütschine (tratto di Bicok sopra Wilderswil)

Livello VI (limite di navigabilità):

- generalmente impossibile
- eventualmente navigabile a determinati livelli d'acqua
- rischio elevato

Le attività sui fiumi fino al livello II di acque bianche sono consentite nell'ambito di Gioventù e Sport.

Pericoli nel fiume

Nel fiume possono verificarsi i seguenti pericoli:

- Curve fluviali (pendio di sbarramento, gorghi, ...)
- Gorghi
- Funghi e intersezioni
- Rulli
- Ostacoli naturali
- Ostacoli artificiali
- Acque retrostanti

- Lavaggi sotterranei
- Acqua alta
- Acqua fredda (ipotermia, shock)

Come regola generale, i segnali fluviali devono essere rispettati perché spesso segnalano un pericolo!

Condizioni meteorologiche

Per motivi di sicurezza, tutte le attività fluviali vengono svolte solo quando il tempo è bello e il livello dell'acqua è normale. Prima dell'inizio dell'attività, il capogruppo deve verificare le condizioni meteorologiche previste per le ore successive. Se si prevede un fronte di maltempo, l'attività in acqua deve essere abbandonata.

Se il gruppo è già in acqua e si sta avvicinando un fronte di maltempo, deve anche lasciare l'acqua il più rapidamente possibile e cercare un riparo.

Va notato che le condizioni meteorologiche hanno un'influenza significativa sul fiume. Le piogge improvvise e abbondanti possono provocare un rapido innalzamento del livello delle acque. Un segno di pioggia intensa a monte può essere il colore marrone terroso dell'acqua. Anche un fulmine è un pericolo mortale sia a terra che in acqua. In estate, anche il sole e il calore giocano un ruolo importante (il surriscaldamento può verificarsi anche in acqua!). In caso di sole, è quindi consigliabile che i bambini indossino un cappello per proteggersi dai raggi solari.

Movimento nel fiume

I seguenti tipi di movimento sono consentiti nell'ambito di Gioventù e Sport:

- Nuoto
- Zattera
- Gommone
- Canoa di gomma
- Canoa aperta
- Tubing (tubi per camion)

Il rafting e l'hydrospeed non sono consentiti!

Per i gommoni con lunghezza laterale superiore a 2,5 m è necessario ottenere un'autorizzazione dall'Ufficio Navigazione per la navigazione sulle acque pubbliche

Equipaggiamento

Durante un'attività fluviale, è importante avere e utilizzare l'attrezzatura corretta.

Equipaggiamento personale:

- Giubbotto di salvataggio con collare (protezione in caso di perdita di conoscenza) o giubbotto a costine o a piastre (nessuna protezione in caso di perdita di conoscenza)
- Costume da bagno/vestito
- Giacca antipioggia (protezione dal vento contro il raffreddamento)
- Biancheria intima impermeabile di ricambio (se trasportata in barca)

- Vecchie scarpe da ginnastica (protegge dalle ferite ai piedi)
- Protezione solare
- eventualmente una muta da sub
- eventualmente un casco (a seconda del percorso)
- Lenzuolo di emergenza
- Bevande e cibo

Gli indumenti di ricambio possono essere trasportati anche a terra in auto per evitare che si bagnino.

Come regola generale, l'equipaggiamento personale deve essere controllato prima di ogni attività acquatica!

Materiale di gruppo:

- Mappa, guida fluviale, bussola
- Cassetta di pronto soccorso, coperta di salvataggio
- Fischietto di segnalazione
- Sacco da lancio
- Pugnale, coltello pieghevole (nel caso in cui si debba tagliare una corda!)
- Telefono cellulare (imballato in modo impermeabile)
- Scheda informativa sulle attività acquatiche (vedi sotto)

Opuscolo_Attività acquatiche

Pianificazione

I punti che seguono hanno lo scopo di fornire una breve panoramica di ciò che si deve considerare quando si pianifica un'attività acquatica di questo tipo nel fiume.

Requisiti:

- Che tipo di barca/imbarcazione verrà utilizzata per l'attività acquatica?
- Chi e quanti partecipanti verranno?
- Quale percorso/fiume verrà scelto?
- Quali competenze devono avere i partecipanti?
- Esistono norme cantonali?
- Quale attrezzatura è disponibile?
- Com'è l'equipaggiamento personale?
- Quanto dura l'attività?
- Quali conoscenze pregresse hanno i partecipanti?
- Quali conoscenze specialistiche hanno gli animatori?
- È necessario un ulteriore specialista?

Preparazione:

- Fissare la data dell'escursione
- Scelta del percorso fluviale (chiarimenti con mappe dell'acqua, guida fluviale, ...)
- Ricognizione 1:1 (scendere il fiume in barca, valutare i punti pericolosi, determinare i possibili punti di entrata e uscita dall'acqua, valutare il livello ottimale dell'acqua)
- Scegliere un percorso/soste interessanti
- Se necessario: Registrazione presso l'autorità cantonale della navigazione
- Discutere il concetto di sicurezza con il gruppo dirigente
- Elaborare un programma alternativo

- Ottenere il livello dell'acqua/il bollettino meteorologico
- Prendere la decisione di svolgere/annullare l'evento

Istruzioni di Gioventù e Sport:

Per ogni 12 bambini (Y+S) / 8 bambini (SLRG), per un'attività in acqua nel fiume è necessario almeno un leader con la qualifica SLRG Brevet Plus Pool con il supplemento BLS/AED (CPR). Inoltre, almeno un accompagnatore deve avere il supplemento River. Per i giovani e lo sport, è richiesto anche un leader con formazione J+S 1 con il modulo aggiuntivo sulla sicurezza delle attività acquatiche.

Tutte le imbarcazioni utilizzate devono essere inaffondabili! Inoltre, è obbligatorio indossare i giubbotti di salvataggio.

Concetto di sicurezza:

- Determinare i punti di uscita (segnare sulla mappa e concordare il punto di incontro)
- Ottenere informazioni poco prima della partenza (pericoli, condizioni dell'acqua, ...)
- Alternative (se la situazione attuale è sfavorevole, annullare l'attività)
- Definire le regole di comportamento (discutere prima della partenza)
- Collegamenti (collegamenti visivi con le imbarcazioni, punto di contatto per le incertezze, dove si trova l'esperto, dove si trova un telefono di emergenza)
- Attrezzatura (controllare tutti i partecipanti, portare con sé l'attrezzatura di ricambio, imballare tutta l'attrezzatura a tenuta stagna)
- Scheda di emergenza (compilare, tenere a portata di mano, spiegare la gestione)
- Materiale d'emergenza (portare con sé una farmacia, tenere a portata di mano un sacchetto per la spazzatura)

Il documento che segue ha lo scopo di aiutarvi a pianificare un'attività di questo tipo. Il documento è spiegato più dettagliatamente nel capitolo "Schema di pianificazione 3x3".

Pianificazione_di_un_attività_di_acqua_libera_01

schema di pianificazione 3x3

Questo elenco serve a compilare lo schema di pianificazione 3x3 per la pianificazione di un'attività in acque libere.

a casa

Condizioni:

- Previsioni meteo attuali
- Periodo dell'anno
- Persona di fiducia sul posto
- Temperatura (acqua/aria)
- Regolamenti, leggi (permessi)

Terreno:

- Mappa del lago/fiume, mappa del terreno, fotografie aeree
- Conoscenze proprie (ricognizione / foto)

Gruppo:

- Quanti partecipanti vengono?
- Attrezzatura, esperienza, competenza, ecc.
- Quanta esperienza ho come leader?

Nella regione

Condizioni:

- Meteo (precipitazioni, temperatura, vento)
- Previsioni meteo

Terreno:

- La mia idea è corretta (punti di ingresso/uscita, sottosquadri, ecc.)?
- Le correnti esistenti sono accettabili?
- Livello dell'acqua (sbarramenti aperti)

Gruppo:

- Chi c'è veramente (equipaggiamento, condizione)?
- Motivazione, dinamiche di gruppo
- Idoneità personale come leader (possibile malattia)
- Responsabilità personale

durante l'attività

Condizioni:

- Temperatura dell'acqua
- Colore dell'acqua
- Comportamento meteorologico
- Criteri di interruzione

Terreno:

- Cosa ci aspetta?
- Comunicare e proteggere i punti di uscita

Gruppo:

- Controllare continuamente le condizioni dei partecipanti (ipotermia, malessere, stanchezza, ecc.)
- Motivazione, condizione, disciplina, dinamiche di gruppo

Nota

Questo articolo non sostituisce una guida esperta e non deve essere considerato completo in nessun caso. Se non siete sicuri, consultate un istruttore competente o non svolgete l'attività.

Riferimento al file

- Tutti i fogli di lavoro provengono dalla SLRG. Per gentile concessione della SLRG (Società Svizzera di Salvataggio)
- L'ultima versione di questi fogli di lavoro può essere scaricata qui.
- L'opuscolo sulle attività acquatiche proviene da Jugend und Sport.

Crediti per le immagini

- Immagine di copertina: © Kasperline / pixelio.de

Weitere Informationen

Categorie
Giochi e attività

Tag
Вода
Pianificazione
Сигурност
Инструкции
Articolo

Età
Nessun dato disponibile.

Numero di partecipanti
Nessun dato disponibile.

Bibbia
Manca questa informazione.

Durata
Nessun dato disponibile.

Materiale
Quasi senza sforzo

Scarica il file
Download del file disponibile

KI Generierter Inhalt
Contenuto
Categorie
Tag
Età
Numero di partecipanti
Bibbia
Durata
Materiale

© YoungstarsWiki | https://youngstarswiki.org/it/wiki/art/pianificare-unattivita-acqua