SUBMITTED BY
LukiLeu

ON
10.02.2013

★ ★ ★ ★ ★
Keine Stimmen

Noteikumi ūdenī



Šajā rakstā ir iekļauti SLRG peldēšanas, upju un ledus noteikumi.

Šeit varat uzzināt, kā plānot ūdens aktivitātes.

Peldēšanas noteikumi

1. Ļaujiet bērniem atrasties ūdenī tikai uzraudzībā - turiet mazus bērnus pie rokas!
2. Nekad neejiet ūdenī alkohola vai narkotiku reibumā! Nekad nepeldieties ar pilnu vai pilnīgi tukšu vēderu.
3. Nekad neieejiet ūdenī pārkarsuši! - Ķermenim nepieciešams laiks, lai pielāgotos.
4. Neiegremdējiet duļķainos vai nezināmos ūdeņos! - Nezināmajā ūdenī var slēpties briesmas.
5. Pneimatiskie matrači un peldspējas palīglīdzekļi nepieder pie dziļiem ūdeņiem! - Tie nenodrošina drošību.
6. Nekad vienatnē nepeldiet lielus attālumus! - Pat vislabāk trenēts ķermenis var kļūt vājš.

Upju noteikumi

1. Piepūšamo laivu lietotājiem jābūt aprīkotiem ar glābšanas vestēm!
2. Uz laivas norādīto kravnesību nedrīkst pārsniegt.
3. Nesavienojiet laivas kopā! - Tās vairs nav manevrējamas
4. Pirms brauciena ir jāizpēta nezināmie upju posmi!
5. Atklātos ūdeņos (upēs, dīķos un ezeros) drīkst doties tikai labi un pieredzējuši peldētāji.
6. Hipotermija var izraisīt muskuļu krampjus. Jo aukstāks ūdens, jo īsāka uzturēšanās ūdenī!

Ledus noteikumi

1. Uz ledus laukumiem drīkst atrasties tikai tad, ja to ir atļāvušas iestādes.
2. Glābšanas aprīkojums (kāpnes, stabi, riņķi, bumbas, auklas utt.) nav rotaļlietas.
3. Stingri jāievēro regulējošo iestāžu un iestāžu norādījumi.
4. Ja atkušņa iestāšanās dēļ veidojas plaisas, jāizvairās no masveida pulcēšanās.
5. Pašpalīdzība apledojuma gadījumā! - Nekavējoties izplest rokas un mēģināt izkļūt tajā pašā virzienā, no kura nācāt.

6. Ledus sabrukums! - Nekavējoties brīdiniet citus palīgus un pie cietušā pietuvojieties tikai guļus stāvoklī ar glābšanas ierīci.

Avota apliecinājums

Visus noteikumus ir publicējusi SLRG (Šveices Glābšanas asociācija).

Attēlu kredīti

- Vāka attēls: © Thommy Weiss / pixelio.de

Weitere Informationen

Kategorijas
Tehnoloģijas un aktivitātes svaigā gaisā

Tags
Правилата
Сигурност
Вода
Plānošana
Instrukcijas

Vecums
Dati nav pieejami.

Dalībnieku skaits
Dati nav pieejami.

Bībele
Šī informācija nav pieejama.

Ilgums
Dati nav pieejami.

Materiāls
Nav

Failu lejupielāde
Failu lejupielādes nav

KI Generierter Inhalt
Saturs
Kategorijas
Tags
Vecums
Dalībnieku skaits
Bībele
Ilgums
Materiāls

© YoungstarsWiki | https://youngstarswiki.org/lv/wiki/art/noteikumi-udeni