WYSŁANE PRZEZ
LukiLeu

ON
10.02.2013

★ ★ ★ ★ ★
Keine Stimmen

Planowanie aktywności w wodzie



W tym artykule opisano różne aktywności wodne i wyjaśniono, jak prawidłowo je zaplanować. Uwzględniono instrukcje bezpieczeństwa SLRG i Jugend und Sport.

Ważna uwaga

Aktywności wodne są bardzo popularne, zwłaszcza na obozach. Jednak nawet proste aktywności mogą szybko stać się niebezpieczne, jeśli nie zostaną odpowiednio przygotowane. Z tego powodu niezbędne jest dobre przygotowanie i przemyślana koncepcja bezpieczeństwa. Takie zajęcia wodne powinny być również prowadzone wyłącznie przez doświadczonych, przeszkolonych liderów (zwłaszcza zajęcia na wodach otwartych).

Sprawdzanie umiejętności pływackich uczestników

Przed zajęciami w wodzie ważne jest sprawdzenie umiejętności pływackich uczestników. Można to zrobić, pytając rodziców lub, jeszcze lepiej, przeprowadzając pływanie wstępne. Jedno dziecko na raz musi przepłynąć dystans około 25 metrów. Daje to najlepszy przegląd umiejętności dzieci.

Dzieci, które nie potrafią dobrze pływać lub w ogóle pływać, muszą być nadzorowane przez cały czas!

Zasady

Zasady muszą być określone przed każdą aktywnością w wodzie. Jeśli uczestnik nie przestrzega zasad, musi natychmiast opuścić wodę.

Zasadniczo obowiązują przynajmniej zasady dotyczące kąpieli. Można je znaleźć tutaj.

Zasady dotyczące jezior i rzek

Kilka dodatkowych zasad dotyczy aktywności na morzu i rzece. Należy również poinformować o następujących zasadach:

- Nie wolno zdejmować kamizelki ratunkowej.
- Należy zawsze postępować zgodnie z instrukcjami prowadzącego.
- Gwizdki na kamizelce ratunkowej są używane tylko w nagłych wypadkach.

Regulamin rzeczny SLRG można również znaleźć tutaj.

Jeśli uczestnik wielokrotnie nie zastosuje się do zasad, musi opuścić wodę.

Wizyta na nadzorowanym basenie krytym/zewnętrznym

Wizyta na krytym basenie wymaga najmniej przygotowań. Niemniej jednak zaleca się sprawdzenie umiejętności pływackich, aby dowiedzieć się, które dzieci wymagają stałego nadzoru.

Przed wizytą na krytym basenie zaleca się wykonanie następujących czynności:

- Poinformować krytą pływalnię o wizycie grupy (jeśli to możliwe, powiadomić o liczbie dzieci i liderów)
- Jeśli to możliwe, wcześniej odwiedzić kryty basen

Zasadniczo zaleca się odwiedzenie krytej pływalni raz przed wizytą grupy, aby zorientować się w panującej tam sytuacji. Należy wziąć pod uwagę następujące kwestie:

- Gdzie znajdują się niebezpieczne miejsca?
- Gdzie znajduje się telefon (alarmowy)?
- Gdzie znajduje się defibrylator (zwykle z ratownikiem)?
- Gdzie jest droga dojazdowa dla karetki pogotowia?
- Gdzie znajduje się apteka na krytym basenie (zwykle przy ratowniku)?
- Gdzie znajdują się przyciski SOS?
- Gdzie znajduje się sprzęt ratowniczy?

Obsługa basenu chętnie odpowie na wszelkie pytania! Poniższy dokument może pomóc w zapisaniu powyższych informacji.

Podczas wizyty na krytym basenie zaleca się, aby na 12 dzieci przypadał co najmniej jeden lider z przeszkoleniem SLRG Brevet Basis Pool.

Narzędzia do przygotowania wizyty na krytej pływalni

Worksheet_Plus_Pool_e[1]

Odwiedzanie krytego/zewnętrznego basenu bez nadzoru

Odwiedzając basen bez nadzoru, należy pamiętać, że nie ma tam ratownika, który mógłby udzielić pomocy w nagłych wypadkach.

Ważne jest, aby grupa odwiedziła basen co najmniej raz przed wizytą. Również w tym przypadku należy skupić się na następujących kwestiach:

- Gdzie znajdują się niebezpieczne miejsca?

- Gdzie znajduje się telefon (alarmowy)?
- Gdzie znajduje się defibrylator (jeśli jest dostępny)?
- Gdzie jest droga dojazdowa dla karetki pogotowia?
- Gdzie znajduje się apteka (jeśli jest dostępna)?
- Gdzie znajdują się przyciski SOS?
- Gdzie znajduje się sprzęt ratunkowy?

Poniższy dokument może pomóc w zapisaniu tych informacji.

Podczas wizyty na basenie bez nadzoru konieczne jest posiadanie co najmniej jednego lidera na 12 dzieci ze szkoleniem SLRG Brevet Plus Pool z dodatkiem BLS/AED (CPR).

Arkusz roboczy do przygotowania

Aktywności w jeziorze

Warunki pogodowe

Ze względów bezpieczeństwa wszystkie zajęcia w jeziorze odbywają się wyłącznie przy dobrej pogodzie. Przed rozpoczęciem aktywności lider grupy musi sprawdzić, jaka będzie pogoda w ciągu najbliższych kilku godzin. Jeśli spodziewany jest zły front pogodowy, należy unikać pływania w jeziorze.

Jeśli grupa jest już w wodzie i zbliża się zły front pogodowy, powinna jak najszybciej opuścić wodę i poszukać schronienia.

Należy zauważyć, że pogoda ma znaczący wpływ na jezioro. Silne wiatry prowadzą do powstawania fal, prądów i gwałtownego spadku temperatury wody. Uderzenie pioruna jest również śmiertelnym zagrożeniem na lądzie i w wodzie. Latem słońce i upał również odgrywają ważną rolę (przegrzanie może również wystąpić w wodzie!). Przy słonecznej pogodzie zaleca się zatem, aby dzieci nosiły kapelusz, aby chronić je przed promieniami słonecznymi.

Na większości większych jezior służby ostrzegania przed burzami wydają również ostrzeżenia o zbliżających się burzach. Ostrzeżenie jest sygnalizowane pomarańczowym migającym światłem.

- Komunikat ostrzegawczy jest wczesnym wskazaniem prawdopodobnego wystąpienia niebezpieczeństwa i jest wyświetlany poprzez miganie 40 razy na minutę. Należy natychmiast powrócić na brzeg z grupą.
- Ostrzeżenie przed burzą informuje o zbliżającym się niebezpieczeństwie i jest wyświetlane poprzez miganie 90 razy na minutę. Należy natychmiast opuścić jezioro wraz z grupą i poszukać schronienia.

kąpiel morska pod nadzorem

Przed wizytą w nadmorskim kurorcie należy wykonać następujące czynności:

- Poinformować ośrodek nad jeziorem o wizycie grupy (w miarę możliwości podać liczbę dzieci i opiekunów)
- Wcześniejsza wizyta w ośrodku nad jeziorem

Niezbędne jest odwiedzenie basenu przynajmniej raz z grupą przed wizytą. Również w tym przypadku należy skupić się na następujących kwestiach:

- Gdzie znajdują się niebezpieczne miejsca?
- Gdzie znajduje się telefon (alarmowy)?
- Gdzie znajduje się defibrylator (zwykle przy ratowniku)?
- Gdzie jest droga dojazdowa dla karetki pogotowia?
- Gdzie znajduje się apteka na terenie kąpieliska (zwykle przy ratowniku)?
- Gdzie znajdują się przyciski SOS?
- Gdzie znajduje się sprzęt ratowniczy?
- Gdzie znajduje się strefa kąpieli (oznaczona żółtymi bojami)?

Ratownik chętnie odpowie na wszelkie pytania! Poniższy dokument może pomóc w zapisaniu powyższych informacji.

Podstawową zasadą jest: Nikt nie wychodzi poza strefę kąpieli (oznaczoną żółtymi bojami)!

Różne rzeczy mogą być uważane za niebezpieczne miejsca. Poniższa lista powinna dać ci wyobrażenie o wszystkich możliwych zagrożeniach:

- Czy w strefie kąpieli znajduje się dopływ/odpływ do jeziora?
- Czy są płycizny?
- Czy na terenie kąpieliska znajdują się łodzie?
- Czy w jeziorze występuje silny prąd?
- Czy są inne niebezpieczeństwa (np. platforma do nurkowania)?

Tutaj również informacji chętnie udzieli ratownik!

W przypadku wizyty w basenie nad jeziorem zaleca się, aby na każde 12 dzieci przypadał co najmniej jeden lider ze szkoleniem SLRG Brevet Plus Pool i BLS/AED (CPR).

Worksheet_Plus_Pool_e_02

Przekraczanie jeziora / pływanie poza strefą kąpieli

Należy pamiętać, że w przypadku przepłynięcia jeziora lub pływania poza kąpieliskiem nie ma ratownika, który mógłby udzielić pomocy w nagłych wypadkach. Z tego powodu taka aktywność powinna być podejmowana wyłącznie z dobrymi pływakami.

Do tego typu aktywności wymagane jest większe przygotowanie. Należy wziąć pod uwagę następujące kwestie:

- Czy w jeziorze występują niebezpieczne prądy?
- Czy w jeziorze występuje ruch łodzi?
- Czy występują inne zagrożenia (wiry, trujące gazy, ...)?
- Gdzie znajdują się duże płycizny?
- Gdzie są możliwe punkty wyjścia?
- ...

W szczególności w przypadku ruchu żeglugowego należy wyjaśnić, czy w ogóle można przepłynąć przez jezioro. Informacji może udzielić policja jeziorna. W przypadku wszystkich innych zagrożeń można skonsultować się z ratownikami z istniejących ośrodków nad jeziorem lub lokalnych klubów pływackich.

Zasadniczo należy przestrzegać sygnałów na jeziorze, ponieważ często ostrzegają one o niebezpieczeństwach!

Każdej przeprawie przez jezioro musi towarzyszyć co najmniej jedna łódź pomocnicza, która zabierze osłabionych lub rannych pływaków.

Podstawowa zasada brzmi: nie wolno przepływać jeziora bez łodzi eskortującej!

Przeprawa przez jezioro może odbywać się wyłącznie wpław lub z pomocą płetw/kanionów itp. We wszystkich przypadkach uczestnicy i liderzy muszą nosić kamizelki ratunkowe. Ponadto na łodzi towarzyszącej dostępna jest apteczka i co najmniej jedna torba. Jeśli przeprawa odbywa się wyłącznie wpław, zaleca się, aby uczestnicy nosili świecący czepek pływacki (np. żółty), aby zwiększyć swoją widoczność w wodzie.

W przypadku tratw o długości burty większej niż 2,5 m należy uzyskać zezwolenie od władz żeglugowych na podróż po wodach publicznych, jeśli opuszczono strefę brzegową (150 m).

Poniższy dokument ma pomóc w zaplanowaniu takiej aktywności. Dokument ten wyjaśniono bardziej szczegółowo w rozdziale "Schemat planowania 3x3".

W przypadku przeprawy przez jezioro na każde 10 dzieci wymagany jest co najmniej jeden lider ze szkoleniem SLRG Brevet Plus Pool z dodatkiem BLS/AED (CPR). Ponadto co najmniej jeden lider musi posiadać dodatek Lake.

Aktywności w rzece

Aktywności w rzece są zdecydowanie najbardziej niebezpieczne i dlatego wymagają bardzo dobrego przygotowania. Taka aktywność powinna być również planowana i przeprowadzana wyłącznie przez doświadczonych i przeszkolonych przewodników.

Poziomy trudności białej wody

Rzeki są podzielone na sześć różnych poziomów trudności. Charakterystyka tych poziomów jest wymieniona poniżej:

Poziom I (nietrudny):

- regularny przepływ
- regularne fale
- brak falowania
- proste przeszkody

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

Poziom II (umiarkowanie trudny):

- swobodne przejścia
- nieregularny prąd
- nieregularne fale
- średnie falowanie

- słabe rolki, wiry i woda pod ciśnieniem
- proste przeszkody w nurcie
- mniejsze etapy

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

Poziom III (trudny):

- Wyraźne przejścia
- nieregularne fale
- duże fale, zawirowania, wiry i woda pod ciśnieniem
- pojedyncze bloki
- Stopnie
- liczne przeszkody w nurcie

Przykład: Moessa (Cama-Roveredo), Muota (zbiornik Muotathal), Simme (Heidenweidli-Weissenburg)

Poziom IV (bardzo trudny):

- Przejścia trudno rozpoznawalne
- Zazwyczaj konieczna jest eksploracja
- wysoka i trwała fala
- potężne wały, wiry i woda pod ciśnieniem
- Bloki przesunięte w nurcie
- wyższe etapy z płukaniem wstecznym

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

Poziom V (ekstremalnie trudny):

- Eksploracja niezbędna
- ekstremalna fala, rolki i woda pod ciśnieniem
- wąskie zatory
- większe nachylenia z trudnymi wejściami i wyjściami

Przykład: Inn (Brailschlucht), Lonza (Riederschellen), Lütschine (odcinek Bicok powyżej Wilderswil)

Poziom VI (granica żeglowności):

- generalnie niemożliwe
- możliwa żeglowność przy określonych poziomach wody
- wysokie ryzyko

Aktywności na rzekach do II poziomu białej wody włącznie są dozwolone w ramach Młodzieży i Sportu.

Niebezpieczeństwa w rzece

W rzece mogą wystąpić następujące zagrożenia:

- Zakręty rzeki (przegrody, wiry, ...)
- Wąwozy
- Grzyby i skrzyżowania
- Zwałki
- Przeszkody naturalne

- Sztuczne przeszkody
- Rozlewiska
- Podmycia
- Wysoka woda
- Zimna woda (hipotermia, szok)

Zasadniczo należy przestrzegać sygnałów rzecznych, ponieważ często ostrzegają one przed niebezpieczeństwem!

Warunki pogodowe

Ze względów bezpieczeństwa wszystkie zajęcia na rzece odbywają się wyłącznie przy dobrej pogodzie i normalnym poziomie wody. Przed rozpoczęciem aktywności lider grupy musi sprawdzić, jaka będzie pogoda w ciągu najbliższych kilku godzin. Jeśli spodziewany jest zły front pogodowy, należy zrezygnować z aktywności w wodzie.

Jeśli grupa znajduje się już w wodzie i zbliża się niekorzystny front pogodowy, powinna jak najszybciej opuścić wodę i poszukać schronienia.

Należy zauważyć, że pogoda ma znaczący wpływ na rzekę. Nagłe ulewne deszcze mogą spowodować gwałtowny wzrost poziomu wody. Należy wziąć pod uwagę obszar zlewni rzeki. Oznaką ulewnego deszczu w górnym biegu rzeki może być ziemistobrązowy kolor wody. Uderzenie pioruna jest również śmiertelnym zagrożeniem na lądzie i w wodzie. Latem słońce i upał również odgrywają ważną rolę (przegrzanie może również wystąpić w wodzie!). Przy słonecznej pogodzie zaleca się zatem, aby dzieci nosiły kapelusz, aby chronić je przed promieniami słonecznymi.

Ruch w rzece

Następujące rodzaje ruchu są dozwolone w ramach Młodzieży i Sportu:

- Pływanie
- Tratwa
- Nadmuchiwany ponton
- Kajak gumowy
- Kajak otwarty
- Tubing (dętki samochodowe)

Spływy rzeczne i hydrospeed są niedozwolone!

W przypadku tratw o długości burty większej niż 2,5 m należy uzyskać zezwolenie Urzędu Żeglugi na żeglugę po wodach publicznych

Sprzęt

Podczas aktywności na rzece ważne jest posiadanie i używanie odpowiedniego sprzętu.

Wyposażenie osobiste:

- Kamizelka ratunkowa z kołnierzem (ochrona w przypadku utraty przytomności) lub kamizelka żebrowa lub płytowa (brak ochrony w przypadku utraty przytomności)
- Kąpielówki/strój kąpielowy

- Kurtka przeciwdeszczowa (ochrona przed wiatrem i wychłodzeniem)
- Zapasowa wodoodporna bielizna (jeśli jest przewożona na łodzi)
- Stare trampki (chronią przed urazami stóp)
- Ochrona przed słońcem
- ewentualnie pianka
- ewentualnie kask (w zależności od trasy)
- Płachta ratunkowa
- Napoje i jedzenie

Zapasowe ubrania można również przewozić na lądzie w samochodzie, aby zapobiec ich zamoczeniu.

Zasadniczo sprzęt osobisty należy sprawdzić przed każdą aktywnością w wodzie!

Materiały dla grupy:

- Mapa, przewodnik po rzece, kompas
- Apteczka pierwszej pomocy, koc ratunkowy
- Gwizdek sygnałowy
- Torba do rzucania
- Sztylet, nóż składany (na wypadek konieczności przecięcia liny!)
- Telefon komórkowy (wodoszczelny)
- Arkusz informacyjny dotyczący aktywności w wodzie (patrz poniżej)

Ulotka_Działalność wodna

Planowanie

Poniższe punkty mają na celu zapewnienie krótkiego przeglądu tego, co należy wziąć pod uwagę przy planowaniu takiej aktywności wodnej w rzece.

Wymagania:

- Jakiego rodzaju łódź/jednostka pływająca będzie wykorzystywana do aktywności na wodzie?
- Kto i ilu uczestników weźmie udział?
- Jaka trasa/rzeka zostanie wybrana?
- Jakie umiejętności muszą posiadać uczestnicy?
- Czy istnieją jakieś przepisy kantonalne?
- Jaki sprzęt jest dostępny?
- Jaki jest sprzęt osobisty?
- Jak długo trwa aktywność?
- Jaką wcześniejszą wiedzę posiadają uczestnicy?
- Jaką specjalistyczną wiedzę posiadają prowadzący?
- Czy wymagany jest dodatkowy specjalista?

Przygotowanie:

- Ustalenie daty/terminu wycieczki
- Wybór trasy rzecznej (wyjaśnienie z mapami wodnymi, przewodnikiem rzecznym, ...)
- Rekonesans 1:1 (spłynięcie łodzią w dół rzeki, ocena miejsc niebezpiecznych, określenie możliwych miejsc wejścia i wyjścia z wody, ocena optymalnego poziomu wody)
- Wybór interesującej trasy/przystanków
- W razie potrzeby: Zarejestruj się w kantonalnym urzędzie żeglugi
- Omówienie koncepcji bezpieczeństwa z zespołem prowadzącym

- Opracowanie alternatywnego programu
- Uzyskanie raportu o poziomie wody/pogodzie
- Podjęcie decyzji o przeprowadzeniu/odwołaniu wydarzenia

Instrukcje od młodzieży i sportu:

Na każde 12 dzieci (Y+S) / 8 dzieci (SLRG), co najmniej jeden lider z kwalifikacjami SLRG Brevet Plus Pool z dodatkiem BLS/AED (CPR) jest wymagany do aktywności wodnych w rzece. Ponadto co najmniej jeden lider musi posiadać suplement River. W przypadku młodzieży i sportu wymagany jest również lider ze szkoleniem J+S 1 z dodatkowym modułem bezpieczeństwa aktywności wodnych.

Wszystkie używane łodzie/tratwy muszą być niezatapialne! Ponadto noszenie kamizelek ratunkowych jest obowiązkowe.

Koncepcja bezpieczeństwa:

- Określenie punktów wyjścia (zaznaczenie na mapie i uzgodnienie miejsca spotkania)
- Uzyskanie informacji na krótko przed startem (niebezpieczeństwa, stan wody, ...)
- Alternatywy (jeśli obecna sytuacja jest niekorzystna, anuluj aktywność)
- Określenie zasad postępowania (omówienie przed wyruszeniem)
- Połączenia (wizualne połączenia z łodziami, punkt kontaktowy w przypadku niejasności, gdzie jest ekspert, gdzie jest telefon alarmowy)
- Sprzęt (sprawdź wszystkich uczestników, zabierz ze sobą zapasowy sprzęt, spakuj cały sprzęt wodoszczelnie)
- Karta awaryjna (wypełnij, przygotuj, wyjaśnij sposób postępowania)
- Materiały awaryjne (zabierz ze sobą aptekę, miej pod ręką worek na śmieci)

Poniższy dokument ma pomóc w zaplanowaniu takiego działania. Dokument ten wyjaśniono bardziej szczegółowo w rozdziale "Schemat planowania 3x3".

Planning_a_free_water_activity_01

schemat planowania 3x3

Ta lista ma pomóc w wypełnieniu schematu planowania 3x3 podczas planowania aktywności na wodach otwartych.

w domu

Warunki:

- Aktualna prognoza pogody
- Pora roku
- Zaufana osoba na miejscu
- Temperatura (wody/powietrza)
- Przepisy, prawa (zezwolenia)

Teren:

- Mapa jeziora/rzeki, mapa terenu, zdjęcia lotnicze
- Własna wiedza (rekonesans / zdjęcia)

Grupa:

- Ilu uczestników przyjeżdża?
- Sprzęt, doświadczenie, kompetencje itp.
- Jakie mam doświadczenie jako lider?

W regionie

Warunki:

- Pogoda (opady, temperatura, wiatr)
- Prognozy pogody

Teren:

- Czy mój pomysł jest poprawny (punkty wejścia/wyjścia, podcięcia itp.)?
- Czy istniejące prądy są akceptowalne?
- Poziom wody (otwarte jazy)

Grupa:

- Kto naprawdę tam jest (sprzęt, kondycja)?
- Motywacja, dynamika grupy
- Osobista kondycja lidera (możliwa choroba)
- Odpowiedzialność osobista

podczas aktywności

Warunki:

- Temperatura wody
- Kolor wody
- Zachowanie podczas pogody
- Kryteria przerwania

Teren:

- Co znajduje się przed nami?
- Komunikacja i zabezpieczanie punktów wyjścia

Grupa:

- Ciągłe sprawdzanie stanu uczestników (hipotermia, złe samopoczucie, zmęczenie itp.)
- Motywacja, kondycja, dyscyplina, dynamika grupy

Uwaga

Niniejszy artykuł nie zastępuje przeszkolonego lidera i w żadnym wypadku nie powinien być uznawany za kompletny. Jeśli nie masz pewności, skonsultuj się z kompetentnym liderem lub nie wykonuj ćwiczenia.

Odniesienie do pliku

- Wszystkie arkusze pochodzą od SLRG. Za uprzejmą zgodą SLRG (Szwajcarskie Stowarzyszenie Ratowania Życia)
- Najnowszą wersję tych arkuszy można pobrać tutaj.
- Ulotka na temat aktywności w wodzie pochodzi z Jugend und Sport.

Źródło zdjęć

- Zdjęcie na okładce: © Kasperline / pixelio.de

Weitere Informationen

Kategorie
Gry i zajęcia

Tagi
Вода
Planowanie
Сигурност
Инструкции
Artykuł

Wiek
Brak dostępnych danych.

Liczba uczestników
Brak dostępnych danych.

Biblia
Brakuje tej informacji.

Czas trwania
Brak dostępnych danych.

Materiał
Prawie bez wysiłku

Pobieranie plików
Plik do pobrania dostępny

KI Generierter Inhalt
Zawartość
Kategorie
Tagi
Wiek
Liczba uczestników
Biblia
Czas trwania
Materiał

© YoungstarsWiki | https://youngstarswiki.org/pl/wiki/art/planowanie-aktywnosci-w-wodzie