WYSŁANE PRZEZ
LukiLeu

ON
10.02.2013

★ ★ ★ ★ ★
Keine Stimmen

Zasady obowiązujące w wodzie



Ten artykuł zawiera zasady SLRG dotyczące pływania, rzek i lodu.

Tutaj dowiesz się, jak zaplanować aktywność na wodzie.

Zasady pływania

1. Wpuszczaj dzieci do wody tylko pod nadzorem - trzymaj małe dzieci pod ręką!
2. Nigdy nie wchodź do wody pod wpływem alkoholu lub narkotyków! Nigdy nie pływaj z pełnym lub całkowicie pustym żołądkiem.
3. Nigdy nie wskakuj do wody przegrzany! - Ciało potrzebuje czasu na adaptację.
4. Nie wskakuj do mętnej lub nieznanej wody! - Nieznane wody mogą kryć w sobie niebezpieczeństwa.
5. Materace powietrzne i środki asekuracyjne nie powinny być używane w głębokiej wodzie! - Nie zapewniają one bezpieczeństwa.
6. Nigdy nie pływaj samotnie na długich dystansach! - Nawet najlepiej wytrenowane ciało może osłabnąć.

Zasady obowiązujące na rzece

1. Użytkownicy pontonów muszą być wyposażeni w kamizelki ratunkowe!
2. Nie wolno przekraczać ładowności wskazanej na łodzi.
3. Nie wolno wiązać ze sobą łodzi! - Nie można nimi manewrować
4. Nieznane odcinki rzek muszą być zbadane przed podróżą!
5. Tylko dobrzy i doświadczeni pływacy powinni wypływać na otwarte wody (rzeki, stawy i jeziora).
6. Hipotermia może prowadzić do skurczów mięśni. Im zimniejsza woda, tym krótszy pobyt w wodzie!

Zasady dotyczące lodu

1. Na tafle lodowe należy wchodzić wyłącznie za zgodą odpowiednich władz.
2. Sprzęt ratowniczy (drabinki, tyczki, kółka, piłki, liny itp.) nie jest zabawką.
3. Należy ściśle przestrzegać instrukcji organów regulacyjnych i władz.

4. W przypadku pęknięć spowodowanych nadejściem odwilży należy unikać masowych zgromadzeń.
5. Samoratownictwo w przypadku oblodzenia! - Natychmiast rozłóż ręce i spróbuj wydostać się w tym samym kierunku, z którego przyszedłeś.
6. Załamanie się lodu! - Natychmiast zaalarmuj innych ratowników i podchodź do poszkodowanego tylko w pozycji leżącej, używając sprzętu ratowniczego.

Dowód źródła

Wszystkie zasady zostały opublikowane przez SLRG (Szwajcarskie Stowarzyszenie Ratowania Życia).

Napisy na zdjęciach

- Zdjęcie na okładce: © Thommy Weiss / pixelio.de

Weitere Informationen

Kategorie
Technologia i aktywność na świeżym powietrzu

Tagi
Правилата
Сигурност
Вода
Planowanie
Инструкции

Wiek
Brak dostępnych danych.

Liczba uczestników
Brak dostępnych danych.

Biblia
Brakuje tej informacji.

Czas trwania
Brak dostępnych danych.

Materiał
Brak

Pobieranie plików
Brak pobierania plików

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

© YoungstarsWiki | https://youngstarswiki.org/pl/wiki/art/zasady-obowiazujace-w-wodzie