

ENVIADO POR
LukiLeu

ON
10/02/2013

★ ★ ★ ★ ★
Keine Stimmen

Planejamento de uma atividade aquática



Este artigo descreve várias atividades aquáticas e explica como planejá-las corretamente. As instruções de segurança da SLRG e da Jugend und Sport são levadas em consideração.

Observação importante

As atividades aquáticas são muito populares, especialmente em acampamentos. No entanto, mesmo atividades simples podem se tornar perigosas rapidamente se não forem preparadas adequadamente. Por esse motivo, uma boa preparação e um conceito de segurança bem pensado são essenciais. Essas atividades aquáticas também só devem ser realizadas por líderes experientes e treinados (especialmente atividades em águas abertas).

Verificação da capacidade de natação dos participantes

Antes de uma atividade aquática, é importante descobrir a habilidade de natação dos participantes. Isso pode ser feito perguntando aos pais ou, melhor ainda, por meio de um pré-nado. Uma criança de cada vez deve nadar uma distância de cerca de 25 metros. Isso lhe dará a melhor visão geral da habilidade das crianças.

As crianças que não sabem nadar bem ou não sabem nadar de jeito nenhum devem ser supervisionadas o tempo todo!

Regras

As regras devem ser definidas antes de cada atividade na água. Se um participante não cumprir uma regra, ele deverá sair da água imediatamente.

Em princípio, aplicam-se pelo menos as regras de banho. Elas podem ser encontradas aqui.

Regras para lagos e rios

Mais algumas regras se aplicam às atividades no mar e nos rios. As regras a seguir também devem ser comunicadas:

- O colete salva-vidas não deve ser retirado.
- As instruções do líder devem ser sempre seguidas.
- Os apitos do colete salva-vidas são usados somente em caso de emergência.

As regras do SLRG para o rio também podem ser encontradas aqui.

Se um participante deixar de cumprir as regras repetidamente, ele deverá deixar a água.

Visita a uma piscina interna/externa supervisionada

Uma visita a uma piscina coberta requer o mínimo de preparação. No entanto, é aconselhável verificar as habilidades de natação para descobrir quais crianças precisam de supervisão constante.

Antes de visitar uma piscina coberta, é recomendável fazer o seguinte:

- Informe a piscina coberta sobre a visita do grupo (se possível, informe o número de crianças e de líderes)
- Se possível, visite a piscina coberta com antecedência

Em geral, recomenda-se visitar a piscina coberta uma vez antes da visita do grupo para ter uma visão geral da situação. Os seguintes aspectos devem ser considerados:

- Onde estão os pontos de perigo?
- Onde há um telefone (de emergência)?
- Onde há um desfibrilador (geralmente com o salva-vidas)?
- Onde fica a estrada de acesso para a ambulância?
- Onde fica a farmácia na piscina coberta (geralmente ao lado do salva-vidas)?
- Onde estão os botões de SOS?
- Onde está o equipamento de resgate?

O atendente da piscina terá prazer em responder a quaisquer perguntas que você possa ter! O documento abaixo pode ajudá-lo a registrar as informações acima.

Ao visitar a piscina coberta, é aconselhável ter pelo menos um líder para cada 12 crianças com o treinamento SLRG Brevet Basis Pool.

Ferramentas para preparar uma visita a uma piscina coberta

Planilha_Plus_Pool_e[1]

Visita a uma piscina interna/externa sem supervisão

Ao visitar uma piscina sem supervisão, você deve estar ciente de que não há salva-vidas para ajudar em caso de emergência.

É essencial que o grupo tenha visitado a piscina pelo menos uma vez antes de ir para lá. Também nesse caso, o foco deve estar nos seguintes aspectos:

- Onde há pontos de perigo?
- Onde há um telefone (de emergência)?
- Onde há um desfibrilador (se disponível)?
- Onde fica a estrada de acesso para a ambulância?
- Onde fica a farmácia (se disponível)?
- Onde estão os botões de SOS?
- Onde está o equipamento de resgate?

O documento abaixo pode ajudá-lo a registrar essas informações.

Ao visitar uma piscina sem supervisão, é necessário ter pelo menos um líder para cada 12 crianças com o treinamento SLRG Brevet Plus Pool com a adição de BLS/AED (RCP).

Planilha para preparação

Atividades no lago

Condições climáticas

Por motivos de segurança, todas as atividades em um lago só são realizadas com tempo bom. Antes do início da atividade, o líder do grupo deve verificar como estará o tempo nas próximas horas. Se houver previsão de mau tempo, deve-se evitar nadar no lago.

Se o grupo já estiver na água e uma frente de mau tempo estiver se aproximando, ele também deverá sair da água o mais rápido possível e procurar abrigo.

Deve-se observar que o clima tem uma influência significativa sobre o lago. Ventos fortes provocam ondas, correntes e uma rápida queda na temperatura da água. A queda de um raio também é um perigo mortal em terra e na água. No verão, o sol e o calor também desempenham um papel importante (o superaquecimento também pode ocorrer na água!). Portanto, em dias ensolarados, é aconselhável que as crianças usem um chapéu para protegê-las dos raios solares.

Na maioria dos lagos maiores, o serviço de alerta de tempestades também emite avisos de tempestades iminentes. O aviso é sinalizado com uma luz laranja piscando.

- A mensagem de alerta é uma indicação antecipada da provável ocorrência de perigo e é exibida piscando 40 vezes por minuto. Volte para a margem imediatamente com o grupo.
- O aviso de tempestade anuncia um perigo iminente e é exibido piscando 90 vezes por minuto. Deixe o lago imediatamente com o grupo e procure abrigo.

banho de mar supervisionado

É necessário fazer o seguinte antes de visitar um resort à beira-mar:

- Informar o resort à beira do lago sobre a visita do grupo (se possível, informe o número de crianças e líderes)
- Visita prévia ao resort à beira do lago

É essencial ter visitado a piscina pelo menos uma vez com o grupo antes da visita. Aqui também, o foco deve estar nos seguintes aspectos:

- Onde estão os pontos de perigo?
- Onde há um telefone (de emergência)?
- Onde há um desfibrilador (geralmente perto do salva-vidas)?
- Onde fica a estrada de acesso para a ambulância?
- Onde fica a farmácia no lido (geralmente perto do salva-vidas)?
- Onde estão os botões de SOS?
- Onde está o equipamento de resgate?
- Onde fica a zona de banho (marcada com boias amarelas)?

O salva-vidas terá prazer em responder a quaisquer perguntas que você possa ter! O documento abaixo pode ajudá-lo a registrar as informações acima.

A regra básica é: ninguém sai da zona de banho (marcada com boias amarelas)!

Várias coisas podem ser consideradas pontos de perigo. A lista a seguir deve lhe dar uma ideia de todos os possíveis perigos:

- Há algum fluxo de entrada/saída do lago na zona de banho?
- Há locais rasos?
- Há barcos na área de banho?
- Há uma forte correnteza no lago?
- Há algum outro perigo (por exemplo, plataforma de mergulho)?

Um salva-vidas também terá prazer em fornecer informações sobre isso!

Para uma visita à piscina do lago, é aconselhável ter pelo menos um líder com treinamento SLRG Brevet Plus Pool e BLS/AED (CPR) para cada 12 crianças.

Planilha_Plus_Pool_e_02

Atravessar o lago/nadar fora de uma zona de banho

Você deve estar ciente de que, se atravessar o lago ou nadar fora da zona de banho, não haverá salva-vidas para ajudá-lo em caso de emergência. Por esse motivo, essa atividade só deve ser realizada com bons nadadores.

É necessário um preparo maior para esse tipo de atividade. Os seguintes aspectos devem ser considerados:

- Há correntes perigosas no lago?
- Há tráfego de barcos no lago?
- Existem outros perigos (redemoinhos, gases venenosos, etc.)?
- Onde há grandes baixios?
- Onde há possíveis pontos de saída?
- ...

No caso de tráfego marítimo em particular, é preciso esclarecer se o lago pode ser atravessado. A polícia do lago pode fornecer informações. Para todos os outros perigos, os salva-vidas dos resorts existentes à beira do lago ou dos clubes de natação locais podem ser consultados.

Como regra geral, os sinais do lago devem ser observados, pois eles geralmente alertam sobre os perigos!

Toda travessia de lago deve ser acompanhada por pelo menos um barco de apoio para pegar os nadadores que estiverem fracos ou machucados.

A regra básica é: nenhuma travessia de lago sem um barco de escolta!

A travessia do lago só pode ser feita a nado ou com o auxílio de nadadeiras/canoas/etc. Em todos os casos, os participantes e líderes devem usar um colete salva-vidas. Além disso, uma farmácia e pelo menos uma bolsa de arremesso estão disponíveis no barco de acompanhamento. Se a travessia for realizada somente a nado, recomenda-se que os participantes usem uma touca de natação luminosa (por exemplo, amarela) para aumentar sua visibilidade na água.

Para balsas com comprimento lateral superior a 2,5 m, é necessário obter uma autorização da autoridade marítima para a viagem em águas públicas se a zona da costa (150 m) for deixada.

O documento abaixo tem o objetivo de ajudá-lo a planejar essa atividade. O documento é explicado em mais detalhes no capítulo "Esquema de planejamento 3x3".

Para uma travessia de lago, é necessário pelo menos um líder com treinamento SLRG Brevet Plus Pool com adição de BLS/AED (CPR) para cada 10 crianças. Além disso, pelo menos um líder deve ter o suplemento Lake.

Atividades no rio

As atividades no rio são, de longe, as mais perigosas e, portanto, exigem uma preparação muito boa. Essas atividades também só devem ser planejadas e realizadas por guias experientes e treinados.

Níveis de dificuldade das águas brancas

Os rios são divididos em seis níveis diferentes de dificuldade. As características desses níveis estão listadas abaixo:

Nível I (não é difícil):

- fluxo regular
- ondas regulares
- sem ondas
- obstáculos simples

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

Nível II (moderadamente difícil):

- passagens livres
- correnteza irregular

- ondas irregulares
- ondas médias
- rolos fracos, redemoinhos e água de pressão
- obstáculos simples na corrente
- estágios menores

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

Nível III (difícil):

- Passagens livres
- ondas irregulares
- grandes ondas, rolos, redemoinhos e água de pressão
- blocos individuais
- Degraus
- vários obstáculos na correnteza

Exemplo: Moessa (Cama-Roveredo), Muota (reservatório de Muotathal), Simme (Heidenweidli-Weissenburg)

Nível IV (muito difícil):

- Passagens não facilmente reconhecíveis
- Exploração geralmente necessária
- ondas altas e persistentes
- rolos poderosos, redemoinhos e água de pressão
- Blocos deslocados no trem de corrente
- estágios mais altos com retrolavagem

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

Nível V (extremamente difícil):

- Exploração essencial
- ondas extremas, rolos e água de pressão
- bloqueios estreitos
- gradientes mais altos com entradas e saídas difíceis

Exemplos: Inn (Brailschlucht), Lonza (Riederschellen), Lütschine (seção Bicok acima de Wilderswil)

Nível VI (limite de navegabilidade):

- geralmente impossível
- possivelmente navegável em certos níveis de água
- alto risco

As atividades em rios até o nível II de águas brancas, inclusive, são permitidas em Juventude e Esporte.

Perigos no rio

Os seguintes perigos podem ocorrer em um rio:

- Curvas do rio (inclinação do defletor, redemoinho, ...)
- Remansos

- Cogumelos e interseções
- Rolos
- Obstáculos naturais
- Obstáculos artificiais
- Remansos
- Lavagens subterrâneas
- Água alta
- Água fria (hipotermia, choque)

Como regra geral, os sinais do rio devem ser observados, pois eles geralmente alertam sobre o perigo!

Condições climáticas

Por motivos de segurança, todas as atividades no rio são realizadas somente quando o tempo está bom e o nível da água está normal. Antes do início da atividade, o líder do grupo deve verificar como estará o tempo nas próximas horas. Se houver previsão de mau tempo, a atividade aquática deve ser abandonada.

Se o grupo já estiver na água e uma frente de mau tempo estiver se aproximando, ele também deverá sair da água o mais rápido possível e procurar abrigo.

Deve-se observar que o clima tem uma influência significativa sobre o rio. Chuvas fortes e repentinas podem resultar em um rápido aumento do nível da água. A área de captação do rio deve ser levada em consideração. Um sinal de chuva forte rio acima pode ser quando a água fica com uma cor marrom-terrosa. A queda de um raio também é um perigo mortal em terra e na água. No verão, o sol e o calor também desempenham um papel importante (o superaquecimento também pode ocorrer na água!). Portanto, em dias ensolarados, é aconselhável que as crianças usem um chapéu para protegê-las dos raios solares.

Movimentação no rio

Os seguintes tipos de movimento são permitidos em Juventude e Esporte:

- Natação
- Jangada
- Bote inflável
- Canoa de borracha
- Canoa aberta
- Tubulação (tubos de caminhão)

Rafting e hidrospeed não são permitidos!

Para balsas com comprimento lateral superior a 2,5 m, é necessário obter uma autorização do Escritório de Navegação para navegação em águas públicas

Equipamentos

Durante uma atividade no rio, é importante ter e usar o equipamento correto.

Equipamento pessoal:

- Colete salva-vidas com gola (proteção em caso de perda de consciência) ou colete de costelas ou placas (sem proteção em caso de perda de consciência)
- Calção/vestido de banho
- Jaqueta de chuva (proteção contra vento e resfriamento)
- Roupa íntima impermeável sobressalente (se transportada no barco)
- Tênis velho (protege contra lesões nos pés)
- Proteção contra o sol
- possivelmente uma roupa de mergulho
- possivelmente um capacete (dependendo da rota)
- Lençol de emergência
- Bebidas e alimentos

As roupas sobressalentes também podem ser transportadas em terra, em um carro, para evitar que se molhem.

Como regra geral, o equipamento pessoal deve ser verificado antes de cada atividade aquática!

Material do grupo:

- Mapa, guia do rio, bússola
- Kit de primeiros socorros, cobertor de resgate
- Apito de sinalização
- Saco de arremesso
- Punhal, faca dobrável (caso seja necessário cortar uma corda!)
- Telefone celular (embalado à prova d'água)
- Folha de informações sobre atividades aquáticas (veja abaixo)

Folheto_Atividades aquáticas

Planejamento

Os pontos a seguir têm o objetivo de fornecer uma breve visão geral do que deve ser considerado ao planejar uma atividade aquática no rio.

Requisitos:

- Que tipo de barco/embarcação será usado para a atividade aquática?
- Quem e quantos participantes virão?
- Qual rota/rio será escolhido?
- Que habilidades os participantes precisam ter?
- Há alguma regulamentação cantonal?
- Que equipamentos estão disponíveis?
- Como é o equipamento pessoal?
- Quanto tempo dura a atividade?
- Que conhecimento prévio os participantes têm?
- Que conhecimento especializado os líderes têm?
- É necessário um especialista adicional?

Preparação:

- Definir data/data da excursão
- Selecionar a rota do rio (esclarecimento com mapas aquáticos, guia do rio, etc.)

- Reconhecimento 1:1 (descer o rio de barco, avaliar pontos de perigo, determinar possíveis locais para entrar e sair da água, avaliar o nível ideal da água)
- Escolha uma rota/paradas interessantes
- Se necessário: Registre-se na autoridade cantonal de navegação
- Discuta o conceito de segurança com a equipe líder
- Elaborar um programa alternativo
- Obter relatório sobre o nível da água/tempo
- Tomar a decisão de realizar/cancelar o evento

Instruções de Juventude e Esporte:

Para cada 12 crianças (Y+S) / 8 crianças (SLRG), pelo menos um líder com a qualificação SLRG Brevet Plus Pool com o suplemento BLS/AED (CPR) é necessário para uma atividade aquática no rio. Além disso, pelo menos um líder deve ter o suplemento River. Para jovens e esportes, também é necessário um líder com treinamento J+S 1 com o módulo adicional de segurança em atividades aquáticas.

Todos os barcos/embarcações utilizados devem ser inafundáveis! Além disso, o uso de coletes salva-vidas é obrigatório.

Conceito de segurança:

- Determinar os pontos de saída (marcar no mapa e combinar o ponto de encontro)
- Obter informações pouco antes da largada (perigos, condições da água, etc.)
- Alternativas (se a situação atual for desfavorável, cancele a atividade)
- Definir regras de conduta (discutir antes da partida)
- Conexões (conexões visuais com os barcos, ponto de contato para incertezas, onde está o especialista, onde há um telefone de emergência)
- Equipamentos (verifique todos os participantes, leve equipamentos sobressalentes, embale todos os equipamentos de forma estanque)
- Ficha de emergência (preencher, ter em mãos, explicar o manuseio)
- Material de emergência (leve uma farmácia com você, mantenha um saco de lixo à mão)

O documento abaixo tem o objetivo de ajudá-lo a planejar uma atividade desse tipo. O documento é explicado em mais detalhes no capítulo "Esquema de planejamento 3x3".

Planejamento_de_uma_atividade_de_água_livre_01

esquema de planejamento 3x3

Esta lista tem o objetivo de ajudá-lo a preencher o esquema de planejamento 3x3 para o planejamento de uma atividade em águas abertas.

em casa

Condições:

- Previsão do tempo atual
- Época do ano
- Pessoa de confiança no local
- Temperatura (água/ar)
- Regulamentos, leis (permissões)

Terreno:

- Mapa do lago/rio, mapa do terreno, fotografias aéreas
- Conhecimento próprio (reconhecimento / fotos)

Grupo:

- Quantos participantes virão?
- Equipamento, experiência, competência, etc.
- Quanta experiência eu tenho como líder?

Na região

Condições:

- Tempo (precipitação, temperatura, vento)
- Previsões meteorológicas

Terreno:

- A minha ideia está correta (pontos de entrada/saída, rebaixamento, etc.)?
- As correntes existentes são aceitáveis?
- Nível da água (represas abertas)

Grupo:

- Quem realmente está lá (equipamento, condição)?
- Motivação, dinâmica de grupo
- Aptidão pessoal como líder (possível doença)
- Responsabilidade pessoal

durante a atividade

Condições:

- Temperatura da água
- Cor da água
- Comportamento climático
- Critérios de abortamento

Terreno:

- O que há pela frente?
- Comunicar e proteger os pontos de saída

Grupo:

- Verifique continuamente a condição dos participantes (hipotermia, mal-estar, cansaço, etc.)
- Motivação, condição, disciplina, dinâmica de grupo

Observação

Este artigo não substitui o trabalho de um líder treinado e não deve ser considerado completo em nenhuma circunstância. Se você não tiver certeza, consulte um líder competente ou não realize a atividade.

Referência do arquivo

- Todas as planilhas são do SLRG. Com a gentil permissão do SLRG (Swiss Life Saving Association)
- A versão mais recente dessas planilhas pode ser baixada aqui.
- O folheto sobre atividades aquáticas é da Jugend und Sport.

Créditos das imagens

- Foto da capa: © Kasperline / pixelio.de

Weitere Informationen

Categorias
Jogos e atividades

Tags
Вода
Planejamento
Сигурност
Инструкции
Artigo

Idade
Não há dados disponíveis.

Número de participantes
Não há dados disponíveis.

Bíblia
Essa informação está faltando.

Duração
Não há dados disponíveis.

Material
Quase sem esforço

Download de arquivos
Download do arquivo disponível

KI Generierter Inhalt
Conteúdo
Categorias
Tags
Idade
Número de participantes
Bíblia
Duração
Material

© YoungstarsWiki | https://youngstarswiki.org/pt-br/wiki/art/planejamento-de-uma-atividade-aquatica