

ENVIADO POR
LukiLeu

ON
10/02/2013

★ ★ ★ ★ ★
Keine Stimmen

Regras na água



Este artigo contém as regras de natação, rio e gelo do SLRG.

Você pode descobrir como planejar uma atividade aquática aqui.

Regras de natação

1. Somente permita que as crianças entrem na água sob supervisão - mantenha as crianças pequenas por perto!
2. Nunca entre na água sob a influência de álcool ou drogas! Nunca nade com o estômago cheio ou completamente vazio.
3. Nunca entre na água com excesso de calor! - O corpo precisa de tempo para se adaptar.
4. Não pule em águas turvas ou desconhecidas! - O desconhecido pode abrigar perigos.
5. Colchões de ar e dispositivos de flutuação não devem ser usados em águas profundas! - Eles não oferecem segurança.
6. Nunca nade longas distâncias sozinho! - Até mesmo o corpo mais bem treinado pode ficar fraco.

Regras do rio

1. Os usuários de barcos infláveis devem estar equipados com um colete salva-vidas!
2. A carga útil indicada no barco não deve ser excedida.
3. Não amarre os barcos uns aos outros! - Eles não serão mais manobráveis
4. Seções desconhecidas do rio devem ser exploradas antes da viagem!
5. Somente nadadores bons e experientes devem se aventurar em águas abertas (rios, lagoas e lagos).
6. A hipotermia pode levar a cãibras musculares. Quanto mais fria a água, menor a permanência na água!

Regras para o gelo

1. Somente entre em superfícies de gelo se elas tiverem sido autorizadas pelas autoridades.
2. Equipamentos de resgate (escadas, postes, anéis, bolas, linhas etc.) não são brinquedos.
3. As instruções dos órgãos reguladores e das autoridades devem ser seguidas à risca.

4. Se houver formação de rachaduras devido ao início do degelo, deve-se evitar aglomerações de pessoas.
5. Auto-salvamento em caso de gelo! - Estenda os braços imediatamente e tente sair na mesma direção de onde veio.
6. Desmoronamento no gelo! - Alerte outros ajudantes imediatamente e só se aproxime da vítima em posição prona com um dispositivo de resgate.

Comprovante de origem

Todas as regras foram publicadas pela SLRG (Swiss Life Saving Association).

Créditos das fotos

- Imagem da capa: © Thommy Weiss / pixelio.de

Weitere Informationen

Categorias
Tecnologia e atividades ao ar livre

Tags
Правилата
Сигурност
Вода
Planejamento
Инструкции

Idade
Não há dados disponíveis.

Número de participantes
Não há dados disponíveis.

Bíblia
Essa informação está faltando.

Duração
Não há dados disponíveis.

Material
Ausência

Download de arquivos
Nenhum download de arquivo

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

© YoungstarsWiki | https://youngstarswiki.org/pt-br/wiki/art/regras-na-agua