

SUBMITTED BY
LukiLeu

ON
10.02.2013

★ ★ ★ ★ ★
Keine Stimmen

Planificarea unei activități acvatice



Acest articol descrie diverse activități acvatice și explică cum să le planificați corect. Sunt luate în considerare instrucțiunile de siguranță ale SLRG și Jugend und Sport.

Notă importantă

Activitățile acvatice sunt foarte populare, în special în tabere. Cu toate acestea, chiar și activitățile simple pot deveni rapid periculoase dacă nu sunt pregătite corespunzător. Din acest motiv, o bună pregătire și un concept de siguranță bine gândit sunt esențiale. De asemenea, astfel de activități acvatice ar trebui să fie desfășurate numai de către conducători experimentați și instruiți (în special activitățile în ape deschise).

Verificarea capacității de înot a participanților

Înainte de o activitate acvatică, este important să se afle capacitatea de înot a participanților. Acest lucru se poate face întrebându-i pe părinți sau, și mai bine, prin intermediul unui pre-not. Un copil pe rând trebuie să înoate o distanță de aproximativ 25 de metri. Acest lucru vă oferă cea mai bună imagine de ansamblu a abilităților copiilor.

Copiii care nu știu să înoate bine sau deloc trebuie supravegheați tot timpul!

Reguli

Regulile trebuie să fie definite înainte de fiecare activitate în apă. Dacă un participant nu respectă o regulă, acesta trebuie să părăsească apa imediat.

În principiu, se aplică cel puțin regulile de îmbăiere. Acestea pot fi găsite aici.

Reguli pentru lacuri și râuri

Câteva reguli suplimentare se aplică activităților pe mare și pe râu. Următoarele reguli ar trebui, de asemenea, să fie comunicate:

- Vestele de salvare nu trebuie scoase.
- Instrucțiunile conducătorului trebuie urmate întotdeauna.
- Fluierăturile de pe vestele de salvare se folosesc doar în caz de urgență.

Regulile SLRG pentru râu pot fi găsite și aici.

În cazul în care un participant nu respectă regulile în mod repetat, acesta trebuie să părăsească apa.

Vizita la o piscină interioară/exterioară supravegheată

O vizită la o piscină interioară necesită cea mai mică pregătire. Cu toate acestea, este recomandabil să se verifice abilitățile de înot pentru a afla care copii necesită supraveghere constantă.

Înainte de a vizita o piscină interioară, este recomandabil să faceți următoarele:

- Informați piscina interioară cu privire la vizita grupului (dacă este posibil, comunicați numărul de copii și conducătorii)
- Dacă este posibil, vizitați piscina interioară în prealabil

În general, se recomandă să vizitați piscina interioară o dată înainte de vizita grupului, pentru a obține o imagine de ansamblu asupra situației de acolo. Ar trebui luate în considerare următoarele lucruri:

- Unde sunt punctele periculoase?
- Unde este un telefon (de urgență)?
- Unde se află un defibrilator (de obicei lângă salvamar)?
- Unde este drumul de acces pentru ambulanță?
- Unde se află farmacia din piscina interioară (de obicei lângă salvamar)?
- Unde sunt butoanele SOS?
- Unde este echipamentul de salvare?

Îngrijitorul piscinei va fi bucuros să răspundă la orice întrebare pe care o puteți avea! Documentul de mai jos vă poate ajuta să înregistrați informațiile de mai sus.

Atunci când vizitați piscina interioară, este recomandabil să aveți cel puțin un lider la fiecare 12 copii cu pregătirea SLRG Brevet Basis Pool.

Instrumente pentru pregătirea unei vizite la o piscină interioară

Foaie de lucru_Plus_Pool_e[1]

Vizitarea unei piscine interioare/exterioare nesupravegheate

Atunci când vizitați o piscină nesupravegheată, trebuie să știți că nu există niciun salvamar care să intervină în caz de urgență.

Este esențial ca grupul să fi vizitat piscina cel puțin o dată înainte de a merge acolo. Și aici, accentul trebuie pus pe următoarele aspecte:

- Unde sunt punctele periculoase?

- Unde este un telefon (de urgență)?
- Unde este un defibrilator (dacă este disponibil)?
- Unde este drumul de acces pentru ambulanță?
- Unde este farmacia (dacă este disponibilă)?
- Unde sunt butoanele SOS?
- Unde este echipamentul de salvare?

Documentul de mai jos vă poate ajuta să înregistrați aceste lucruri.

Atunci când vizitați o piscină nesupravegheată, este necesar să aveți cel puțin un conducător la 12 copii cu formarea SLRG Brevet Plus Pool cu adăugarea BLS/AED (CPR).

Fișă de lucru pentru pregătire

Activități în lac

Condițiile meteorologice

Din motive de siguranță, toate activitățile în lac se desfășoară numai pe vreme bună. Înainte de începerea activității, liderul de grup trebuie să verifice cum va fi vremea în următoarele câteva ore. Dacă se așteaptă un front de vreme rea, înotul în lac trebuie evitat.

În cazul în care grupul se află deja în apă și se apropie un front de vreme rea, ar trebui, de asemenea, să iasă din apă cât mai repede posibil și să caute adăpost.

Trebuie remarcat faptul că vremea are o influență semnificativă asupra lacului. Vânturile puternice produc valuri, curenți și o scădere rapidă a temperaturii apei. Un fulger este, de asemenea, un pericol mortal pe uscat și în apă. Vara, soarele și căldura joacă, de asemenea, un rol important (supraîncălzirea poate apărea și în apă!). Prin urmare, pe vreme însorită, este recomandabil ca copiii să poarte o pălărie pentru a-i proteja de razele soarelui.

Pe majoritatea lacurilor mari, serviciul de avertizare în caz de furtună emite, de asemenea, avertismente cu privire la furtunile iminente. Avertizarea este semnalată cu o lumină portocalie intermitentă.

- Mesajul de avertizare este o indicație timpurie a apariției probabile a unui pericol și este afișat prin aprinderea intermitentă de 40 de ori pe minut. Întoarceți-vă imediat la mal cu grupul.
- Avertizarea de furtună anunță un pericol iminent și este afișată prin intermitență de 90 de ori pe minut. Părăsiți imediat lacul împreună cu grupul și căutați adăpost.

scăldatul supravegheat în mare

Este necesar să faceți următoarele înainte de a vizita o stațiune balneară:

- Informați stațiunea lacului cu privire la vizita grupului (dacă este posibil, comunicați numărul de copii și conducătorii)
- Vizitarea prealabilă a stațiunii lacustre

Este esențial să fi vizitat piscina cel puțin o dată cu grupul înainte de vizită. Și în acest caz, accentul ar trebui pus pe următoarele aspecte:

- Unde sunt punctele periculoase?
- Unde este un telefon (de urgență)?
- Unde există un defibrilator (de obicei lângă salvamar)?
- Unde este drumul de acces pentru ambulanță?
- Unde este farmacia din bazin (de obicei lângă salvamar)?
- Unde sunt butoanele SOS?
- Unde este echipamentul de salvare?
- Unde este zona de scăldat (marcată cu geamanduri galbene)?

Salvamarul va fi bucuros să vă răspundă la toate întrebările pe care le aveți! Documentul de mai jos vă poate ajuta să înregistrați informațiile de mai sus.

Regula de bază este: nimeni nu iese din zona de scăldat (marcată cu balize galbene)!

Diverse lucruri pot fi considerate puncte periculoase. Următoarea listă ar trebui să vă dea o idee despre toate pericolele posibile:

- Există o afluență/evacuare în lac în zona de scăldat?
- Există locuri puțin adânci?
- Există bărci în zona de scăldat?
- Există un curent puternic în lac?
- Există alte pericole (de exemplu, o platformă de scufundări)?

Un salvamar va fi bucuros să ofere informații și în acest caz!

Pentru o vizită la piscina lacului, este recomandabil să existe cel puțin un lider cu pregătire SLRG Brevet Plus Pool și BLS/AED (CPR) pentru fiecare 12 copii.

Foaie de lucru_Plus_Pool_e_02

Traversarea lacului / înotul în afara zonei de scăldat

Trebuie să știți că, dacă traversați lacul sau înotați în afara zonei de scăldat, nu există niciun salvamar care să vă ajute în caz de urgență. Din acest motiv, o astfel de activitate ar trebui întreprinsă numai cu înotători buni.

Este nevoie de mai multă pregătire pentru acest tip de activitate. Trebuie luate în considerare următoarele lucruri:

- Există curenți periculoși în lac?
- Există trafic de ambarcațiuni în lac?
- Există alte pericole (vârtejuri, gaze otrăvitoare, ...)?
- Unde sunt adâncimi mari?
- Unde sunt posibile puncte de ieșire?
- ...

În special în cazul traficului maritim, trebuie să se clarifice dacă lacul poate fi traversat. Poliția lacului poate furniza informații. Pentru toate celelalte pericole, pot fi consultați salvamarii din stațiunile existente pe malul lacului sau cluburile locale de înot.

Ca regulă generală, trebuie respectate semnalele lacului, deoarece acestea avertizează adesea asupra pericolelor!

Fiecare traversare a lacului trebuie să fie însoțită de cel puțin o barcă de sprijin pentru a prelua înotătorii care sunt slabi sau răniți.

Regula de bază este: nicio traversare a lacului fără o barcă de însoțire!

Traversarea unui lac se poate face doar înotând sau cu ajutorul aripioarelor/canoelor/etc. În toate cazurile, participanții și conducătorii trebuie să poarte o vestă de salvare. În plus, pe ambarcațiunea de însoțire sunt disponibile o farmacie și cel puțin un sac de aruncat. În cazul în care traversarea se realizează doar înot, se recomandă ca participanții să poarte o cască de înot luminoasă (de exemplu, galbenă) pentru a-și spori vizibilitatea în apă.

Pentru plutele cu o lungime laterală mai mare de 2,5 m, trebuie obținut un permis de la autoritatea de navigație pentru călătoria pe apele publice dacă se părăsește zona de țărm (150 m).

Documentul de mai jos este menit să vă ajute să planificați o astfel de activitate. Documentul este explicat mai în detaliu în capitolul "Schema de planificare 3x3".

Pentru traversarea unui lac, pentru fiecare 10 copii este necesar cel puțin un conducător cu formare SLRG Brevet Plus Pool, la care se adaugă BLS/AED (CPR). În plus, cel puțin un lider trebuie să aibă suplimentul Lac.

Activități în râu

Activitățile în râu sunt de departe cele mai periculoase și, prin urmare, necesită o pregătire foarte bună. De asemenea, o astfel de activitate ar trebui să fie planificată și desfășurată numai de ghizi experimentați și instruiți.

Nivelurile de dificultate ale apei albe

Râurile sunt împărțite în șase niveluri diferite de dificultate. Caracteristicile acestor niveluri sunt enumerate mai jos:

Nivelul I (fără dificultate):

- debit regulat
- valuri regulate
- fără valuri
- obstacole simple

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

Nivelul II (moderat dificil):

- pasaje libere
- curent neregulat
- valuri neregulate
- valuri medii

- valuri slabe, vârtejuri și apă presată
- obstacole simple în curent
- etape mai mici

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

Nivelul III (dificil):

- Pasaje clare
- valuri neregulate
- valuri mari, role, vârtejuri și apă presată
- blocuri individuale
- Trepte
- obstacole multiple în curent

Exemplu: Moessa (Cama-Roveredo), Muota (rezervorul Muotathal), Simme (Heidenweidli-Weissenburg)

Nivelul IV (foarte dificil):

- Pasaje care nu sunt ușor de recunoscut
- Explorarea este de obicei necesară
- valuri mari și persistente
- role puternice, vârtejuri și apă presată
- Blocuri decalate în trenul de curent
- trepte superioare cu reflux

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

Nivelul V (extrem de dificil):

- Explorare esențială
- valuri extreme, role și apă apăsătoare
- blocaje înguste
- denivelări mai mari cu intrări și ieșiri dificile

Exemple: Inn (Brailschlucht), Lonza (Riederschellen), Lütschine (secțiunea Bicok deasupra Wilderswil)

Nivelul VI (limita navigabilității):

- în general imposibil
- posibil navigabil la anumite niveluri ale apei
- risc ridicat

Activitățile pe râuri până la nivelul II de apă albă sunt permise în cadrul Tineretului și Sportului.

Pericole în râu

Următoarele pericole pot apărea într-un râu:

- Curbe ale râului (pantă cu chiciură, vârtej, ...)
- Vârtejuri
- Ciuperci și intersecții
- Rulouri
- Obstacole naturale

- Obstacole artificiale
- Răsturnări de ape
- Spălături subterane
- Apă înaltă
- Apă rece (hipotermie, șoc)

Ca regulă generală, trebuie respectate semnalele fluviale, deoarece acestea avertizează adesea asupra unui pericol!

Condițiile meteorologice

Din motive de siguranță, toate activitățile pe râu se desfășoară numai atunci când vremea este frumoasă și nivelul apei este normal. Înainte de începerea activității, liderul de grup trebuie să verifice cum va fi vremea în următoarele câteva ore. Dacă se așteaptă un front de vreme rea, activitatea pe apă trebuie abandonată.

În cazul în care grupul se află deja în apă și se apropie un front de vreme rea, acesta trebuie, de asemenea, să părăsească apa cât mai repede posibil și să caute adăpost.

Trebuie remarcat faptul că vremea are o influență semnificativă asupra râului. Ploile abundente și bruște pot duce la creșterea rapidă a nivelului apei. trebuie să se țină seama de bazinul hidrografic al râului. Un semn de ploaie abundentă în amonte poate fi atunci când apa capătă o culoare maro pământiu. Un fulger este, de asemenea, un pericol mortal pe uscat și în apă. Vara, soarele și căldura joacă de asemenea un rol important (supraîncălzirea poate apărea și în apă!). Prin urmare, pe vreme însorită, este recomandabil ca copiii să poarte o pălărie pentru a-i proteja de razele soarelui.

Mișcarea în râu

Următoarele tipuri de mișcare sunt permise în cadrul Tineretului și Sportului:

- Înot
- Plută
- Barcă pneumatică gonflabilă
- Canoe de cauciuc
- Canoe deschisă
- Tubing (tuburi de camion)

Raftingul și hidrospeedul nu sunt permise!

Pentru plutele cu o lungime laterală mai mare de 2,5 m, trebuie obținut un permis de la Oficiul de navigație pentru navigația pe apele publice

Echipament

În timpul unei activități fluviale, este important să aveți și să utilizați echipamentul corect.

Echipament individual:

- Vestă de salvare cu guler (protecție în caz de inconștiență) sau vestă cu nervuri sau plăci (fără protecție în caz de inconștiență)
- Costum de baie/rochie de baie

- Jachetă de ploaie (protecție împotriva vântului în caz de răcire)
- Lenjerie impermeabilă de rezervă (dacă este transportată pe barcă)
- Adidași vechi (protejează împotriva rănilor la picioare)
- Protecție solară
- eventual un costum de neopren
- eventual o cască (în funcție de traseu)
- Cearșaf de urgență
- Băuturi și alimente

Hainele de rezervă pot fi, de asemenea, transportate pe uscat într-o mașină pentru a evita ca acestea să se ude.

Ca regulă generală, echipamentul personal trebuie verificat înainte de fiecare activitate acvatică!

Material de grup:

- Hartă, ghid fluvial, busolă
- Trusă de prim ajutor, pătură de salvare
- Fluier de semnalizare
- Sac de aruncat
- Pumnal, cuțit pliabil (în cazul în care trebuie tăiată o frânghie!)
- Telefon mobil (împachetat rezistent la apă)
- Fișă informativă privind activitățile acvatice (a se vedea mai jos)

Broșură_Activități de apă

Planificare

Următoarele puncte sunt menite să ofere o scurtă prezentare generală a aspectelor care trebuie luate în considerare la planificarea unei astfel de activități acvatice în râu.

Cerințe:

- Ce tip de barcă/ ambarcațiune va fi utilizată pentru activitatea nautică?
- Cine și câți participanți vor veni?
- Ce traseu/ râu va fi ales?
- Ce abilități trebuie să aibă participanții?
- Există reglementări cantonale?
- Ce echipament este disponibil?
- Cum este echipamentul personal?
- Cât timp durează activitatea?
- Ce cunoștințe anterioare au participanții?
- Ce cunoștințe de specialitate au conducătorii?
- Este necesar un specialist suplimentar?

Pregătire:

- Stabilirea datei/excursiei
- Selectarea traseului pe râu (clarificare cu hărți hidrografice, ghid fluvial, ...)
- Recunoaștere 1:1 (coborâți râul cu barca, evaluați punctele periculoase, determinați locurile posibile de intrare și ieșire din apă, evaluați nivelul optim al apei)
- Alegerea unui traseu interesant/opririlor

- Dacă este necesar: Înregistrarea la autoritatea cantonală de navigație
- Discutați conceptul de siguranță cu echipa de conducere
- Elaborarea unui program alternativ
- Obțineți raportul privind nivelul apei/meteo
- Luați decizia de a desfășura/anula evenimentul

Instrucțiuni de la Tineret și Sport:

Pentru fiecare 12 copii (Y+S) / 8 copii (SLRG), pentru o activitate acvatică în râu este necesar cel puțin un conducător cu calificarea SLRG Brevet Plus Pool cu suplimentul BLS/AED (CPR). În plus, cel puțin un conducător trebuie să dețină suplimentul River. Pentru tineret și sport, este necesar, de asemenea, un conducător cu formare J+S 1 cu modulul suplimentar de siguranță pentru activitățile acvatice.

Toate bărcile/ ambarcațiunile utilizate trebuie să fie nescufundabile! În plus, purtarea vestei de salvare este obligatorie.

Concept de siguranță:

- Determinați punctele de ieșire (marcați pe hartă și conveniți asupra punctului de întâlnire)
- Obțineți informații cu puțin timp înainte de start (pericole, starea apei, ...)
- Alternative (dacă situația actuală este nefavorabilă, anulați activitatea)
- Definirea regulilor de conduită (discutați înainte de plecare)
- Conexiuni (conexiuni vizuale la bărci, punct de contact pentru incertitudini, unde este expertul, unde este un telefon de urgență)
- Echipament (verificați toți participanții, luați cu dvs. echipament de rezervă, împachetați etanș tot echipamentul)
- Fișa de urgență (completați-o, pregătiți-o, explicați manevrele)
- Materiale de urgență (luați cu dumneavoastră o farmacie, țineți la îndemână un sac de gunoi)

Documentul de mai jos este menit să vă ajute să planificați o astfel de activitate. Documentul este explicat mai în detaliu în capitolul "Schema de planificare 3x3".

Planificarea_unei_activități_libere_de_apă_01

schema de planificare 3x3

Această listă este destinată să vă ajute să completați schema de planificare 3x3 pentru planificarea unei activități în ape deschise.

la domiciliu

Condițiile meteo:

- Prognoza meteo actuală
- Perioada anului
- Persoană de încredere la fața locului
- Temperatura (apă/aer)
- Regulamente, legi (permise)

Teren:

- Harta lacului / râului, harta terenului, fotografii aeriene
- Cunoștințe proprii (recunoaștere / fotografii)

Grupul:

- Câți participanți vin?
- Echipament, experiență, competențe, etc.
- Câtă experiență am ca lider?

În regiune

Condiții:

- Vremea (precipitații, temperatură, vânt)
- Prognoze meteorologice

Teren:

- Ideea mea este corectă (puncte de intrare/ieșire, subtraversare etc.)?
- Curenții existenți sunt acceptabili?
- Nivelul apei (baraje deschise)

Grupul:

- Cine este cu adevărat acolo (echipament, stare)?
- Motivația, dinamica grupului
- Forma fizică personală ca lider (posibilă boală)
- Responsabilitatea personală

în timpul activității

Condiții:

- Temperatura apei
- Culoarea apei
- Comportamentul meteorologic
- Criterii de renunțare

Terenul:

- Ce se află în față?
- Comunicați și asigurați punctele de ieșire

Grupul:

- Verificarea continuă a stării participanților (hipotermie, stare de rău, oboseală etc.)
- Motivație, condiție, disciplină, dinamica grupului

Notă

Acest articol nu înlocuiește un lider instruit și nu trebuie considerat complet în niciun caz. Dacă nu sunteți sigur, consultați un lider competent sau nu desfășurați activitatea.

Fișier de referință

- Toate fișele de lucru sunt de la SLRG. Cu amabilitatea SLRG (Asociația Elvețiană de Salvare a Vieții)
- Cea mai recentă versiune a acestor fișe de lucru poate fi descărcată aici.
- Broșura privind activitățile acvatice provine de la Jugend und Sport.

Credite pentru imagini

- Imagine copertă: © Kasperline / pixelio.de

Weitere Informationen

Categorii
Jocuri și activități

Etichete
Вода
Planificare
Сигурност
Инструкции
Articol

Vârsta
Nu sunt disponibile date.

Număr de participanți
Nu sunt disponibile date.

Biblia
Această informație lipsește.

Durată
Nu sunt disponibile date.

Material
Aproape fără efort

Descărcare fișier
Fișier disponibil pentru descărcare

KI Generierter Inhalt
Conținut
Categorii
Etichete
Vârsta
Număr de participanți
Biblia
Durată
Material

© YoungstarsWiki | https://youngstarswiki.org/ro/wiki/art/planificarea-unei-activitati-acvatice