

SUBMITTED BY
LukiLeu

ON
10.02.2013

★ ★ ★ ★ ★
Keine Stimmen

Plánovanie vodných aktivít



Tento článok opisuje rôzne vodné aktivity a vysvetľuje, ako ich správne naplánovať. Zohľadnené sú bezpečnostné pokyny SLRG a Jugend und Sport.

Dôležitá poznámka

Vodné aktivity sú veľmi obľúbené, najmä v táboroch. Avšak aj jednoduché aktivity sa môžu rýchlo stať nebezpečnými, ak nie sú správne pripravené. Z tohto dôvodu je nevyhnutná dobrá príprava a premyslená bezpečnostná koncepcia. Takéto vodné aktivity by tiež mali vykonávať len skúsení a vyškolení vedúci (najmä aktivity na otvorenej vode).

Kontrola plaveckých schopností účastníkov

Pred vodnou aktivitou je dôležité zistiť plavecké schopnosti účastníkov. To sa dá urobiť otázkou u rodičov alebo ešte lepšie prostredníctvom predplávania. Jedno dieťa musí naraz preplávať vzdialenosť približne 25 metrov. Tým získate najlepší prehľad o schopnostiach detí.

Deti, ktoré nevedia dobre alebo vôbec plávať, musia byť po celý čas pod dohľadom!

Pravidlá

Pred každou činnosťou vo vode je potrebné stanoviť pravidlá. Ak účastník nedodrží pravidlá, musí okamžite opustiť vodu.

V zásade platia aspoň pravidlá kúpania. Tie nájdete tu.

Pravidlá týkajúce sa jazier a riek

Na aktivity na mori a rieke sa vzťahuje niekoľko ďalších pravidiel. Tieto pravidlá by mali byť tiež oznámené:

- Záchranná vesta sa nesmie vyzliekať.
- Vždy sa musia dodržiavať pokyny vedúceho.
- Píšťalky na záchrannej veste sa používajú len v prípade núdze.

Pravidlá SLRG pre rieky nájdete aj tu.

Ak účastník opakovane nedodržiava pravidlá, musí opustiť vodu.

Návšteva krytého/vonkajšieho bazéna pod dohľadom

Návšteva krytého bazéna si vyžaduje najmenšiu prípravu. Napriek tomu je vhodné overiť si plavecké zručnosti a zistiť, ktoré deti si vyžadujú stály dohľad.

Pred návštevou krytého bazéna sa odporúča urobiť nasledujúce kroky:

- Informovať krytú plaváreň o návšteve skupiny (ak je to možné, oznámiť počet detí a vedúcich)
- Ak je to možné, navštívte krytý bazén vopred

Vo všeobecnosti sa odporúča navštíviť krytý bazén raz pred návštevou skupiny, aby ste získali prehľad o situácii v ňom. Do úvahy by sa mali vziať nasledujúce veci:

- Kde sú nebezpečné miesta?
- Kde sa nachádza (núdzový) telefón?
- Kde sa nachádza defibrilátor (zvyčajne u plavčíka)?
- Kde je prístupová cesta pre sanitku?
- Kde je lekáreň v krytom bazéne (zvyčajne pri plavčíkovi)?
- Kde sú tlačidlá SOS?
- Kde je záchranné zariadenie?

Obsluha bazéna vám rada odpovie na všetky vaše otázky! Pri zaznamenávaní uvedených informácií vám môže pomôcť dokument uvedený nižšie.

Pri návšteve krytého bazéna sa odporúča, aby na 12 detí pripadal aspoň jeden vedúci s výcvikom SLRG Brevet Basis Pool.

Nástroje na prípravu návštevy krytého bazéna

Pracovný hárok_Plus_Pool_e[1]

Návšteva krytého/nekrytého bazéna bez dozoru

Pri návšteve bazéna bez dozoru si musíte byť vedomí, že v prípade núdze vám nepomôže plavčík.

Je nevyhnutné, aby skupina navštívila bazén aspoň raz pred tým, ako tam pôjde. Aj tu by sa mala zamerať na nasledujúce veci:

- Kde sa nachádzajú nebezpečné miesta?
- Kde sa nachádza (núdzový) telefón?
- Kde je defibrilátor (ak je k dispozícii)?

- Kde je prístupová cesta pre sanitku?
- Kde je lekáreň (ak je k dispozícii)?
- Kde sú tlačidlá SOS?
- Kde je záchranné zariadenie?

Pri zaznamenávaní týchto vecí vám môže pomôcť dokument uvedený nižšie.

Pri návšteve bazéna bez dozoru je potrebné, aby na každých 12 detí bol aspoň jeden vedúci s výcvikom SLRG Brevet Plus Pool s doplnkom BLS/AED (KPR).

Pracovný list na prípravu

Aktivity v jazere

Poveternostné podmienky

Z bezpečnostných dôvodov sa všetky aktivity v jazere vykonávajú len za dobrého počasia. Pred začiatkom aktivity musí vedúci skupiny zistiť, aké bude počasie v nasledujúcich hodinách. Ak sa očakáva nepriaznivý poveternostný front, kúpaniu v jazere sa treba vyhnúť.

Ak je skupina už vo vode a blíži sa zlý poveternostný front, mala by tiež čo najrýchlejšie opustiť vodu a vyhľadať úkryt.

Je potrebné poznamenať, že počasie má na jazero významný vplyv. Silný vietor vedie k vlnám, prúdom a rýchlemu poklesu teploty vody. Smrteľné nebezpečenstvo na súši aj vo vode predstavuje aj zásah bleskom. V lete zohráva svoju úlohu aj slnko a teplo (vo vode môže dôjsť aj k prehriatiu!). Za slnečného počasia sa preto odporúča, aby deti nosili klobúk, ktorý ich ochráni pred slnečnými lúčmi.

Na väčšine väčších jazier vydáva varovania pred blížiacimi sa búrkami aj búrková služba. Varovanie je signalizované oranžovým blikajúcim svetlom.

- Výstražná správa je včasným upozornením na pravdepodobný výskyt nebezpečenstva a zobrazuje sa blikaním 40-krát za minútu. Okamžite sa so skupinou vráťte na breh.
- Varovanie pred búrkou oznamuje bezprostredné nebezpečenstvo a zobrazuje sa blikaním 90-krát za minútu. Okamžite opustite jazero so skupinou a vyhľadajte úkryt.

kúpanie v mori pod dohľadom

Pred návštevou prímorského letoviska je potrebné urobiť nasledujúce kroky:

- Informovať letovisko o návšteve skupiny (ak je to možné, oznámiť počet detí a vedúcich)
- Pred návštevou letoviska pri jazere

Pred návštevou je nevyhnutné aspoň raz navštíviť so skupinou kúpalisko. Aj v tomto prípade by sa mali zamerať na nasledujúce veci:

- Kde sú nebezpečné miesta?
- Kde sa nachádza (núdzový) telefón?
- Kde sa nachádza defibrilátor (zvyčajne pri plavčíkovi)?

- Kde je prístupová cesta pre sanitku?
- Kde sa v bazéne nachádza lekáreň (zvyčajne pri plavčíkovi)?
- Kde sú tlačidlá SOS?
- Kde je záchranné zariadenie?
- Kde je zóna kúpania (označená žltými bójkami)?

Plavčík vám rád odpovie na všetky vaše otázky! Nižšie uvedený dokument vám môže pomôcť zaznamenať vyššie uvedené informácie.

Základné pravidlo znie: Nikto nesmie ísť mimo zóny kúpania (označenej žltými bójkami)!

Za nebezpečné miesta možno považovať rôzne veci. Nasledujúci zoznam by vám mal poskytnúť predstavu o všetkých možných nebezpečenstvách:

- Nachádza sa v zóne kúpania prítok/odtok do jazera?
- Sú tam plytčiny?
- Nachádzajú sa v oblasti kúpania lode?
- Je v jazere silný prúd?
- Existujú nejaké iné nebezpečenstvá (napr. potápačská plošina)?

Informácie vám tu rád poskytne aj plavčík!

Pri návšteve bazéna pri jazere sa odporúča, aby na každých 12 detí bol aspoň jeden vedúci so školením SLRG Brevet Plus Pool a BLS/AED (resuscitácia).

Pracovný hárok_Plus_Pool_e_02

Prechod cez jazero / plávanie mimo zóny kúpania

Musíte si uvedomiť, že ak prekročíte jazero alebo plávate mimo zóny kúpania, nie je k dispozícii plavčík, ktorý by vám v prípade núdze pomohol. Z tohto dôvodu by sa takáto činnosť mala vykonávať len s dobrými plavcami.

Na tento typ aktivity je potrebná väčšia príprava. Je potrebné zvážiť nasledujúce veci:

- Sú v jazere nebezpečné prúdy?
- Je v jazere premávka lodí?
- Existujú iné nebezpečenstvá (víry, jedovaté plyny, ...)?
- Kde sú veľké plytčiny?
- Kde sú možné miesta výstupu?
- ...

Najmä v prípade lodnej dopravy je potrebné objasniť, či sa jazero vôbec môže prechádzať. Informácie môže poskytnúť jazerná polícia. V prípade všetkých ostatných nebezpečenstiev sa možno obrátiť na plavčíkov z existujúcich jazerných stredísk alebo miestnych plaveckých klubov.

Všeobecne platí, že je potrebné dodržiavať signály z jazera, pretože často upozorňujú na nebezpečenstvá!

Každé preplávanie jazera musí sprevádzať aspoň jeden podporný čln, ktorý vyzdvihne všetkých slabých alebo zranených plavcov.

Základné pravidlo znie: žiadna plavba cez jazero bez sprievodného člna!

Prechod cez jazero sa môže uskutočniť len plávaním alebo s pomocou plutiev/plutiev/ atď. Účastníci a vedúci musia mať v každom prípade na sebe záchrannú vestu. Okrem toho je na sprievodnom člne k dispozícii lekáreň a aspoň jedno hádzacie vrecko. Ak sa prechod uskutočňuje len plávaním, odporúča sa, aby účastníci mali na sebe svietiacu plaveckú čiapku (napr. žltú), ktorá zvýši ich viditeľnosť vo vode.

V prípade raftov s dĺžkou bočnej strany viac ako 2,5 m je potrebné získať povolenie od plavebného úradu na plavbu po verejných vodách, ak sa opustí pobrežná zóna (150 m).

Nasledujúci dokument vám má pomôcť pri plánovaní takejto činnosti. Dokument je podrobnejšie vysvetlený v kapitole "Schéma plánovania 3x3".

Pri prechode jazera je potrebný aspoň jeden vedúci s výcvikom SLRG Brevet Plus Pool s doplnkom BLS/AED (KPR) na každých 10 detí. Okrem toho musí mať aspoň jeden vedúci doplnkové školenie Lake.

Aktivity v rieke

Aktivity v rieke sú zďaleka najnebezpečnejšie, a preto si vyžadujú veľmi dobrú prípravu. Takúto činnosť by mali plánovať a vykonávať len skúsení a vyškolení sprievodcovia.

Úrovne náročnosti bielej vody

Rieky sú rozdelené do šiestich rôznych úrovní náročnosti. Charakteristiky týchto úrovní sú uvedené nižšie:

Úroveň I (nie je náročná):

- pravidelný tok
- pravidelné vlny
- bez prívalových vĺn
- jednoduché prekážky

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

Úroveň II (stredne náročná):

- voľné prechody
- nepravidelný prúd
- nepravidelné vlny
- stredné vlnobitie
- slabé valce, víry a tlaková voda
- jednoduché prekážky v prúde
- menšie stupne

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

Úroveň III (náročná):

- Jasné pasáže

- nepravidelné vlny
- veľké vlny, valce, víry a tlaková voda
- jednotlivé bloky
- Kroky
- viacero prekážok v prúde

Príklad: Moessa (Cama-Roveredo), Muota (nádrž Muotathal), Simme (Heidenweidli-Weissenburg)

Úroveň IV (veľmi náročná):

- Priechody nie sú ľahko rozpoznateľné
- Zvyčajne je potrebný prieskum
- vysoký a trvalý nápor
- silné valce, víry a tlaková voda
- Bloky posunuté v prúde
- vyššie stupne so spätným prúdom

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

Stupeň V (mimoriadne náročný):

- Prieskum je nevyhnutný
- extrémny nápor, valce a tlaková voda
- úzke prekážky
- vyššie sklony s ťažkými vstupmi a výstupmi

Príklad: Inn (Brailschlucht), Lonza (Riederschellen), Lütschine (úsek Bicok nad Wilderswilom)

Stupeň VI (hranica splavnosti):

- všeobecne nemožné
- pri určitých vodných stavoch možno splavné
- vysoké riziko

Aktivity na riekach do II. stupňa vodnatosti vrátane sú povolené v rámci programu Mládež a šport.

Nebezpečenstvá v rieke

V rieke sa môžu vyskytnúť nasledujúce nebezpečenstvá:

- Riečne zákruty (zátarasy, víry, ...)
- Víry
- Hríby a križovatky
- Valce
- Prírodné prekážky
- Umelé prekážky
- Spätné vody
- Podmytie
- Vysoká voda
- Studená voda (podchladenie, šok)

Všeobecne platí, že treba dodržiavať signály rieky, pretože často varujú pred nebezpečenstvom!

Poveternostné podmienky

Z bezpečnostných dôvodov sa všetky aktivity na rieke vykonávajú len za priaznivého počasia a pri normálnom stave vody. Pred začiatkom aktivity musí vedúci skupiny zistiť, aké bude počasie v nasledujúcich hodinách. Ak sa očakáva zlý front počasia, vodná aktivita sa musí zrušiť.

Ak je skupina už vo vode a blíži sa zlý poveternostný front, mala by tiež čo najrýchlejšie opustiť vodu a vyhľadať úkryt.

Je potrebné poznamenať, že počasie má na rieku významný vplyv. Náhle silné dažde môžu spôsobiť rýchle zvýšenie hladiny vody. treba brať do úvahy povodie rieky. Príznakom silného dažďa v hornom toku môže byť, keď sa voda sfarbí do zemito hnedej farby. Smrteľné nebezpečenstvo na súši a vo vode predstavuje aj úder blesku. V lete zohráva svoju úlohu aj slnko a teplo (vo vode môže dôjsť aj k prehriatiu!). Za slnečného počasia sa preto odporúča, aby deti nosili klobúk, ktorý ich ochráni pred slnečnými lúčmi.

Pohyb v rieke

V rámci programu Mládež a šport sú povolené tieto druhy pohybu:

- Plávanie
- Raft
- Nafukovací čln
- Gumový kanoe
- Otvorené kanoe
- Rúrky (nákladné rúry)

Splavovanie riek a hydrospeed nie sú povolené!

Pre rafty s bočnou dĺžkou viac ako 2,5 m je potrebné získať povolenie od plavebného úradu na plavbu na verejných vodných plochách

Zariadenie

Počas aktivity na rieke je dôležité mať a používať správne vybavenie.

Osobné vybavenie:

- Záchranná vesta s golierom (ochrana v prípade bezvedomia) alebo vesta s rebrami alebo doskou (bez ochrany v prípade bezvedomia)
- Plavecké plavky/šaty
- Bunda do dažďa (ochrana proti vetru a ochladeniu)
- Náhradná nepremokavá spodná bielizeň (ak sa prepravuje na lodi)
- Staré tenisky (ochrana pred poranením nôh)
- Ochrana pred slnkom
- prípadne neoprénový oblek
- prípadne prilba (v závislosti od trasy)
- Pohotovostná plachta
- Nápoje a jedlo

Náhradné oblečenie sa môže prepravovať aj na súši v aute, aby sa zabránilo jeho premočeniu.

Všeobecne platí, že osobné vybavenie sa musí skontrolovať pred každou vodnou aktivitou!

Materiál pre skupinu:

- Mapa, riečny sprievodca, kompas
- Lekárnička, záchranná deka
- Signálna píšťalka
- Vrecko na hádzanie
- Dýka, skladací nôž (v prípade, že je potrebné preťať lano!)
- Mobilný telefón (zabalený vo vodeodolnom obale)
- Informačný list o vodných aktivitách (pozri nižšie)

Leták_Vodné aktivity

Plánovanie

Nasledujúce body majú poskytnúť stručný prehľad toho, čo by sa malo zohľadniť pri plánovaní takejto vodnej aktivity na rieke.

Požiadavky:

- Aký typ lode/plavidla sa použije na vodnú aktivitu?
- Kto a koľko účastníkov pôjde so sebou?
- Ktorá trasa/rieka bude zvolená?
- Aké zručnosti musia mať účastníci?
- Existujú nejaké kantonálne predpisy?
- Aké vybavenie je k dispozícii?
- Aké je osobné vybavenie?
- Ako dlho trvá aktivita?
- Aké predchádzajúce znalosti majú účastníci?
- Aké odborné znalosti majú vedúci?
- Je potrebný ďalší odborník?

Príprava:

- Stanovenie dátumu/ dátumu exkurzie
- Výber trasy rieky (objasnenie pomocou vodáckych máp, riečny sprievodca, ...)
- Prieskum 1:1 (splavenie rieky na člne, posúdenie nebezpečných miest, určenie možných miest na vstup a výstup z vody, posúdenie optimálneho stavu vody)
- Výber zaujímavej trasy/zastávok
- V prípade potreby: Zaregistrujte sa na kantonálnom plavebnom úrade
- Prediskutujte bezpečnostnú koncepciu s vedúcim tímom
- Vypracujte alternatívny program
- Získajte správu o stave vody/pohode
- Prijať rozhodnutie o uskutočnení/zrušení podujatia

Pokyny od mládeže a športu:

Na každých 12 detí (Y+S) / 8 detí (SLRG) je pre vodnú aktivitu v rieke potrebný aspoň jeden vedúci s kvalifikáciou SLRG Brevet Plus Pool s doplnkom BLS/AED (CPR). Okrem toho musí mať aspoň jeden vedúci doplnok River. V prípade mládeže a športu sa vyžaduje aj vedúci s kvalifikáciou J+S 1 s doplnkovým modulom bezpečnosti pri vodných aktivitách.

Všetky používané člny/plavidlá musia byť nepotopiteľné! Okrem toho je povinné nosiť záchranné vesty.

Bezpečnostný koncept:

- Určite miesta výstupu (vyznačte na mape a dohodnite miesto stretnutia)
- Získajte informácie krátko pred štartom (nebezpečenstvá, stav vody, ...)
- Alternatívy (ak je aktuálna situácia nepriaznivá, zrušte aktivitu)
- Definujte pravidlá správania (prediskutujte ich pred odchodom)
- Spojenie (vizuálne spojenie s loďami, kontaktné miesto v prípade nejasností, kde je odborník, kde je núdzový telefón)
- Vybavenie (skontrolujte všetkých účastníkov, vezmite si so sebou náhradné vybavenie, zabaľte všetko vybavenie vodotesne)
- Havarijný list (vyplňte, majte pripravený, vysvetlite manipuláciu)
- Núdzový materiál (vezmite si so sebou lekáreň, majte po ruke vrece na odpadky)

Nasledujúci dokument vám má pomôcť pri plánovaní takejto aktivity. Dokument je podrobnejšie vysvetlený v kapitole "Schéma plánovania 3x3".

Plánovanie_aktivity_na_voľnej_vode_01

schéma plánovania 3x3

Tento zoznam vám má pomôcť vyplniť plánovaciu schému 3x3 pre plánovanie aktivít na otvorenej vode.

doma

Podmienky:

- Aktuálna predpoveď počasia
- Ročné obdobie
- Dôveryhodná osoba na mieste
- Teplota (voda/vzduch)
- Predpisy, zákony (povolenia)

Terén:

- Mapa jazera/rieky, mapa terénu, letecké snímky
- Vlastné poznatky (rekognoskácia/ fotografie)

Skupina:

- Koľko účastníkov príde?
- Vybavenie, skúsenosti, spôsobilosť atď.
- Aké mám skúsenosti ako vedúci?

V regióne

Podmienky:

- Počasie (zrážky, teplota, vietor)
- Predpovede počasia

Terén:

- Je moja predstava správna (vstupné/výstupné body, podrezanie atď.)?
- Sú existujúce prúdy prijateľné?
- Hladina vody (otvorené jazyky)

Skupina:

- Kto sa tam skutočne nachádza (vybavenie, stav)?
- Motivácia, dynamika skupiny
- Osobná spôsobilosť vedúceho (prípadná choroba)
- Osobná zodpovednosť

počas aktivity

Podmienky:

- Teplota vody
- Farba vody
- Správanie sa počasie
- Kritériá prerušenia

Terén:

- Čo nás čaká?
- Komunikácia a zabezpečenie výstupných bodov

Skupina:

- Priebežne kontrolujte stav účastníkov (podchladenie, malátnosť, únava atď.)
- Motivácia, kondícia, disciplína, dynamika skupiny

Poznámka

Tento článok nenahrádza vyškoleného vedúceho a v žiadnom prípade by sa nemal považovať za úplný. Ak si nie ste istí, poraďte sa s kompetentným vedúcim alebo aktivitu nevykonávajte.

Odkaz na súbor

- Všetky pracovné hárky pochádzajú zo SLRG. S láskavým dovolením SLRG (Švajčiarskej asociácie záchranárov)
- Najnovšiu verziu týchto pracovných listov si môžete stiahnuť tu.
- Leták o aktivitách vo vode pochádza z časopisu Jugend und Sport.

Obrázkové kredity

- Obrázok na obálke: © Kasperline / pixelio.de

Weitere Informationen

Kategórie
Hry a aktivity

Značky
Вода
Plánovanie
Сигурност
Inštrukcie
Článok

Vek
Údaje nie sú k dispozícii.

Počet účastníkov
Údaje nie sú k dispozícii.

Biblia
Táto informácia chýba.

Trvanie
Údaje nie sú k dispozícii.

Materiál
Takmer bez námahy

Stiahnutie súboru
Súbor na stiahnutie k dispozícii

KI Generierter Inhalt
Obsah
Kategórie
Značky
Vek
Počet účastníkov
Biblia
Trvanie
Materiál

© YoungstarsWiki | https://youngstarswiki.org/sk/wiki/art/planovanie-vodnych-aktivit