

ENVIADO POR
LukiLeu

ON
10/02/2013

★ ★ ★ ★ ★
Keine Stimmen

Planificar una actividad acuática



Este artículo describe diversas actividades acuáticas y explica cómo planificarlas correctamente. Se tienen en cuenta las instrucciones de seguridad del SLRG y de Jugend und Sport.

Nota importante

Las actividades acuáticas son muy populares, especialmente en los campamentos. Sin embargo, incluso las actividades más sencillas pueden convertirse rápidamente en peligrosas si no se preparan adecuadamente. Por ello, es esencial una buena preparación y un concepto de seguridad bien pensado. Además, estas actividades acuáticas sólo deben ser realizadas por monitores experimentados y formados (especialmente las actividades en aguas abiertas).

Comprobación de la capacidad natatoria de los participantes

Antes de una actividad acuática, es importante averiguar la capacidad natatoria de los participantes. Esto puede hacerse preguntando a los padres o, mejor aún, mediante una natación previa. Un niño cada vez tiene que nadar una distancia de unos 25 metros. Esto te dará una idea general de la capacidad de los niños.

Los niños que no sepan nadar bien o en absoluto deben estar supervisados en todo momento

Reglas

Las reglas deben definirse antes de cada actividad en el agua. Si un participante no cumple una norma, debe abandonar el agua inmediatamente.

En principio, se aplican como mínimo las normas de baño. Puede consultarlas aquí.

Normas lacustres y fluviales

Se aplican algunas normas más a las actividades marítimas y fluviales. También deben comunicarse las siguientes normas:

- No hay que quitarse el chaleco salvavidas.
- Deben seguirse siempre las instrucciones del monitor.
- Los silbatos del chaleco salvavidas sólo se utilizan en caso de emergencia.

Las normas fluviales del SLRG también pueden consultarse aquí.

Si un participante incumple repetidamente las normas, deberá abandonar el agua.

Visita a una piscina cubierta/al aire libre vigilada

La visita a una piscina cubierta es la que requiere menos preparación. No obstante, es aconsejable comprobar los conocimientos de natación para saber qué niños necesitan supervisión constante.

Antes de visitar una piscina cubierta, conviene hacer lo siguiente:

- Informar a la piscina cubierta de la visita del grupo (si es posible, notificar el número de niños y de responsables)
- Si es posible, visite la piscina cubierta con antelación

En general, se recomienda visitar la piscina cubierta una vez antes de la visita del grupo para hacerse una idea general de la situación en ella. Deben tenerse en cuenta los siguientes aspectos

- ¿Dónde están los puntos peligrosos?
- ¿Dónde hay un teléfono (de emergencia)?
- ¿Dónde hay un desfibrilador (normalmente con el socorrista)?
- ¿Dónde está la vía de acceso para la ambulancia?
- ¿Dónde está la farmacia en la piscina cubierta (normalmente junto al socorrista)?
- ¿Dónde están los botones SOS?
- ¿Dónde está el equipo de salvamento?

El socorrista de la piscina estará encantado de responder a todas sus preguntas El documento que figura a continuación puede ayudarle a anotar la información anterior.

Cuando visite la piscina cubierta, es aconsejable que haya al menos un monitor por cada 12 niños con la formación SLRG Brevet Basis Pool.

Herramientas para preparar una visita a una piscina cubierta

Hoja_de_trabajo_Plus_Pool_e[1]

Visitar una piscina cubierta/al aire libre no vigilada

Cuando visite una piscina no vigilada, debe ser consciente de que no hay socorrista para ayudar en caso de emergencia.

Es esencial que el grupo haya visitado la piscina al menos una vez antes de acudir a ella. También en este caso, la atención debe centrarse en los siguientes aspectos:

- ¿Dónde hay puntos peligrosos?

- ¿Dónde hay un teléfono (de emergencia)?
- ¿Dónde hay un desfibrilador (si existe)?
- ¿Dónde está la vía de acceso para la ambulancia?
- ¿Dónde está la farmacia (si existe)?
- ¿Dónde están los botones SOS?
- ¿Dónde está el equipo de rescate?

El documento que figura a continuación puede ayudarle a anotar estas cosas.

Cuando se visite una piscina sin supervisión, es necesario tener al menos un líder por cada 12 niños con la formación SLRG Brevet Plus Pool con el añadido de BLS/AED (RCP).

Hoja de trabajo para la preparación

Actividades en el lago

Condiciones meteorológicas

Por razones de seguridad, todas las actividades en un lago sólo se realizan con buen tiempo. Antes de iniciar la actividad, el responsable del grupo debe comprobar qué tiempo hará en las próximas horas. Si se espera un frente de mal tiempo, debe evitarse nadar en el lago.

Si el grupo ya está en el agua y se aproxima un frente de mal tiempo, también deberá salir del agua lo antes posible y buscar refugio.

Hay que tener en cuenta que el tiempo influye mucho en el lago. Los fuertes vientos provocan olas, corrientes y un rápido descenso de la temperatura del agua. Un rayo también es un peligro mortal en tierra y en el agua. En verano, el sol y el calor también juegan un papel importante (el sobrecalentamiento también puede producirse en el agua). Por eso, cuando hace sol, es aconsejable que los niños lleven sombrero para protegerse de los rayos solares.

En la mayoría de los grandes lagos, el servicio de alerta de tormentas también emite avisos de tormentas inminentes. La advertencia se señala con una luz naranja intermitente.

- El mensaje de precaución es una indicación temprana de la probable aparición de peligro y se muestra parpadeando 40 veces por minuto. Vuelva inmediatamente a la orilla con el grupo.
- El aviso de tormenta anuncia un peligro inminente y se muestra parpadeando 90 veces por minuto. Abandone el lago inmediatamente con el grupo y busque refugio.

baño supervisado en el mar

Es necesario hacer lo siguiente antes de visitar una estación balnearia:

- Informar a la estación lacustre de la visita del grupo (si es posible, notificar el número de niños y de responsables)
- Visita previa a la estación lacustre

Es esencial haber visitado la piscina al menos una vez con el grupo antes de la visita. También en este caso hay que centrarse en lo siguiente

- ¿Dónde están los puntos peligrosos?
- ¿Dónde hay un teléfono (de emergencia)?
- ¿Dónde hay un desfibrilador (normalmente junto al socorrista)?
- ¿Dónde está la vía de acceso para la ambulancia?
- ¿Dónde está la farmacia en el lido (normalmente junto al socorrista)?
- ¿Dónde están los botones SOS?
- ¿Dónde está el equipo de salvamento?
- ¿Dónde está la zona de baño (señalizada con boyas amarillas)?

El socorrista estará encantado de responder a todas tus preguntas El documento que figura a continuación puede ayudarte a anotar la información anterior.

La regla básica es: ¡Nadie sale de la zona de baño (marcada con boyas amarillas)!

Hay varias cosas que pueden considerarse puntos peligrosos. La siguiente lista debería darte una idea de todos los posibles peligros:

- ¿Hay una entrada/salida del lago en la zona de baño?
- ¿Hay aguas poco profundas?
- ¿Hay embarcaciones en la zona de baño?
- ¿Hay corrientes fuertes en el lago?
- ¿Hay otros peligros (por ejemplo, plataforma de buceo)?

Un socorrista también estará encantado de informarte

Para una visita a la piscina del lago, es aconsejable contar con al menos un monitor con formación SLRG Brevet Plus Pool y BLS/AED (RCP) por cada 12 niños.

Hoja_de_trabajo_Plus_Pool_e_02

Cruzar el lago / nadar fuera de la zona de baño

Debes tener en cuenta que si cruzas el lago o nadas fuera de la zona de baño, no hay socorristas para ayudarte en caso de emergencia. Por este motivo, esta actividad sólo debe realizarse con buenos nadadores.

Se requiere más preparación para este tipo de actividad. Hay que tener en cuenta lo siguiente

- ¿Hay corrientes peligrosas en el lago?
- ¿Hay tráfico de embarcaciones en el lago?
- ¿Hay otros peligros (remolinos, gases venenosos, ...)?
- ¿Dónde hay grandes bajíos?
- ¿Dónde hay posibles puntos de salida?
- ...

Sobre todo en el caso del tráfico marítimo, hay que aclarar si se puede atravesar el lago. La policía lacustre puede facilitar información. Para todos los demás peligros, se puede consultar a los socorristas de las estaciones lacustres existentes o a los clubes de natación locales.

Por regla general, hay que respetar las señales del lago, ya que suelen advertir de los peligros

Cada travesía de un lago debe ir acompañada de al menos una embarcación de apoyo para recoger a los nadadores que estén débiles o heridos.

La regla básica es: ¡ninguna travesía de lago sin embarcación de acompañamiento!

Una travesía de lago sólo puede realizarse nadando o con la ayuda de aletas/canoas/etc. En todos los casos, los participantes y los líderes deben llevar chaleco salvavidas. Además, en la embarcación de acompañamiento se dispone de una farmacia y al menos una bolsa de lanzamiento. Si la travesía se realiza únicamente a nado, se recomienda que los participantes lleven un gorro de natación luminoso (por ejemplo, amarillo) para aumentar su visibilidad en el agua.

En el caso de las balsas con una longitud lateral superior a 2,5 m, deberá obtenerse un permiso de la autoridad marítima para la travesía en aguas públicas si se abandona la zona costera (150 m).

El documento que figura a continuación tiene por objeto ayudarle a planificar una actividad de este tipo. El documento se explica con más detalle en el capítulo "Esquema de planificación 3x3".

Para una travesía lacustre, se requiere al menos un líder con formación SLRG Brevet Plus Pool con el añadido de BLS/AED (RCP) por cada 10 niños. Además, al menos un líder debe tener el suplemento de Lago.

Actividades en el río

Las actividades en el río son, con diferencia, las más peligrosas y, por tanto, requieren una muy buena preparación. Además, una actividad de este tipo sólo debe ser planificada y realizada por guías experimentados y formados.

Niveles de dificultad de las aguas bravas

Los ríos se dividen en seis niveles de dificultad diferentes. Las características de estos niveles se enumeran a continuación:

Nivel I (no difícil):

- caudal regular
- olas regulares
- sin oleaje
- obstáculos sencillos

Ejemplo: Reuss (Melingen-Windisch), Thur (Frauenfeld-Andelfingen), Tesino (Biasca-Bellinzona)

Nivel II (dificultad media):

- pasajes libres
- corriente irregular
- oleaje irregular
- oleaje medio

- balanceos débiles, remolinos y agua a presión
- obstáculos simples en la corriente
- etapas más pequeñas

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

Nivel III (difícil):

- Pasajes despejados
- olas irregulares
- olas grandes, rodillos, remolinos y agua a presión
- bloques individuales
- Pasos
- múltiples obstáculos en la corriente

Ejemplo: Moessa (Cama-Roveredo), Muota (embalse de Muotathal), Simme (Heidenweidli-Weissenburg)

Nivel IV (muy difícil):

- Pasajes difícilmente reconocibles
- Suele ser necesaria la exploración
- oleaje elevado y persistente
- rodillos potentes, remolinos y agua a presión
- Bloques desplazados en el tren de corriente
- etapas superiores con remanso

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

Nivel V (extremadamente difícil):

- Exploración esencial
- oleaje extremo, rodillos y agua a presión
- bloqueos estrechos
- pendientes más elevadas con entradas y salidas difíciles

Ejemplo: Inn (Brailschlucht), Lonza (Riederschellen), Lütschine (tramo de Bicok por encima de Wilderswil)

Nivel VI (límite de navegabilidad):

- generalmente imposible
- posiblemente navegable con determinados niveles de agua
- riesgo elevado

Las actividades en ríos hasta el nivel II de aguas bravas están permitidas en el marco de Juventud y Deporte.

Peligros en el río

En un río pueden producirse los siguientes peligros:

- Curvas del río (pendiente de desvío, remolino, ...)
- Remolinos
- Setas e intersecciones

- Rodillos
- Obstáculos naturales
- Obstáculos artificiales
- Remanso
- Sumideros
- Aguas altas
- Agua fría (hipotermia, shock)

Por regla general, hay que respetar las señales fluviales, ya que a menudo advierten de un peligro

Condiciones meteorológicas

Por razones de seguridad, todas las actividades fluviales sólo se realizan cuando hace buen tiempo y el nivel del agua es normal. Antes de comenzar la actividad, el responsable del grupo debe comprobar qué tiempo hará en las próximas horas. Si se espera un frente de mal tiempo, la actividad acuática debe abandonarse.

Si el grupo ya está en el agua y se aproxima un frente de mal tiempo, también deberá abandonar el agua lo antes posible y buscar refugio.

Hay que tener en cuenta que el tiempo influye mucho en el río. Las fuertes lluvias repentinas pueden provocar una rápida subida del nivel del agua. hay que tener en cuenta la cuenca hidrográfica del río. Una señal de lluvia intensa río arriba puede ser cuando el agua adquiere un color marrón terroso. Un rayo también es un peligro mortal tanto en tierra como en el agua. En verano, el sol y el calor también juegan un papel importante (también puede producirse un sobrecalentamiento en el agua). Por eso, cuando hace sol, es aconsejable que los niños lleven sombrero para protegerse de los rayos solares.

Movimiento en el río

Los siguientes tipos de movimiento están permitidos en Juventud y Deporte:

- Natación
- Balsa
- Bote neumático
- Canoa de goma
- Canoa abierta
- Tubing (tubos de camión)

El rafting y el hidrospeed no están permitidos

Para las balsas con una eslora lateral superior a 2,5 m, se debe obtener un permiso de la Oficina de Navegación para navegar en aguas públicas

Equipo

Durante una actividad fluvial, es importante disponer y utilizar el equipo adecuado.

Equipo personal:

- Chaleco salvavidas con cuello (protección en caso de pérdida de conocimiento) o chaleco de costillas o placas (sin protección en caso de pérdida de conocimiento)
- Bañador/vestido de baño
- Chubasquero (protección contra el enfriamiento)
- Ropa interior impermeable de repuesto (si se transporta en el barco)
- Zapatillas viejas (protege contra lesiones en los pies)
- Protección solar
- posiblemente un traje de neopreno
- posiblemente un casco (dependiendo de la ruta)
- Sábana de emergencia
- Bebidas y comida

La ropa de repuesto también puede transportarse por tierra en un coche para evitar que se moje.

Como norma general, ¡el equipo personal debe comprobarse antes de cada actividad acuática!

Material de grupo:

- Mapa, guía fluvial, brújula
- Botiquín de primeros auxilios, manta de rescate
- Silbato de señales
- Bolsa de lanzamiento
- Daga, cuchillo plegable (¡por si hay que cortar una cuerda!)
- Teléfono móvil (impermeable)
- Hoja informativa sobre actividades acuáticas (véase más abajo)

Folleto_Actividades relacionadas con el agua

Planificación

Los siguientes puntos pretenden ofrecer una breve visión general de lo que debe tenerse en cuenta a la hora de planificar una actividad acuática de este tipo en el río.

Requisitos:

- ¿Qué tipo de embarcación se utilizará para la actividad acuática?
- ¿Quiénes y cuántos participantes vendrán?
- ¿Qué ruta/río se elegirá?
- ¿Qué conocimientos deben tener los participantes?
- ¿Existen normas cantonales?
- ¿Qué equipo hay disponible?
- ¿Cómo es el equipo personal?
- ¿Cuánto dura la actividad?
- ¿Qué conocimientos previos tienen los participantes?
- ¿Qué conocimientos especializados tienen los monitores?
- ¿Se necesita un especialista adicional?

Preparación:

- Fijar la fecha/la excursión
- Seleccionar la ruta fluvial (aclaración con mapas acuáticos, guía fluvial, ...)

- Reconocimiento 1:1 (bajar el río en barca, evaluar los puntos peligrosos, determinar los posibles lugares para entrar y salir del agua, evaluar el nivel óptimo del agua)
- Elegir una ruta/paradas interesantes
- En caso necesario: Registrarse en la autoridad cantonal de navegación
- Discutir el concepto de seguridad con el equipo de líderes
- Elabore un programa alternativo
- Obtener un informe sobre el nivel del agua/el tiempo
- Tomar la decisión de llevar a cabo/cancelar el evento

Instrucciones de Juventud y Deporte:

Por cada 12 niños (Y+S) / 8 niños (SLRG), se requiere al menos un monitor con la titulación SLRG Brevet Plus Pool con el suplemento BLS/AED (RCP) para una actividad acuática en el río. Además, al menos un monitor debe tener el suplemento de río. Para las actividades juveniles y deportivas, también se requiere un monitor con formación J+S 1 con el módulo adicional de seguridad en actividades acuáticas.

Todas las embarcaciones utilizadas deben ser insumergibles Además, es obligatorio el uso de chalecos salvavidas.

Concepto de seguridad:

- Determinar los puntos de salida (marcar en el mapa y acordar el punto de encuentro)
- Obtener información poco antes de la salida (peligros, condiciones del agua, ...)
- Alternativas (si la situación es desfavorable, cancele la actividad)
- Definir las normas de conducta (discutirlas antes de salir)
- Conexiones (conexiones visuales con los barcos, punto de contacto en caso de dudas, dónde está el experto, dónde hay un teléfono de emergencia)
- Equipo (comprobar a todos los participantes, llevar equipo de repuesto, embalar todo el equipo de forma estanca)
- Hoja de emergencia (rellenar, tener preparada, explicar el manejo)
- Material de emergencia (lleve consigo una farmacia, tenga a mano una bolsa de basura)

El documento que figura a continuación tiene por objeto ayudarle a planificar una actividad de este tipo. El documento se explica con más detalle en el capítulo "Esquema de planificación 3x3".

Planificación_de_una_actividad_de_agua_libre_01

esquema de planificación 3x3

Esta lista pretende ayudarte a completar el esquema de planificación 3x3 para planificar una actividad en aguas abiertas.

en casa

Condiciones meteorológicas:

- Previsión meteorológica actual
- Época del año
- Persona de confianza en el lugar
- Temperatura (agua/aire)

- Normativa, leyes (permisos)

Terreno:

- Mapa del lago/río, mapa del terreno, fotografías aéreas
- Conocimientos propios (reconocimiento / fotos)

Grupo:

- ¿Cuántos participantes vendrán?
- Equipo, experiencia, competencia, etc.
- ¿Cuánta experiencia tengo como líder?

En la región

Condiciones meteorológicas:

- Tiempo (precipitaciones, temperatura, viento)
- Previsiones meteorológicas

Terreno:

- ¿Es correcta mi idea (puntos de entrada/salida, socavones, etc.)?
- ¿Son aceptables las corrientes existentes?
- Nivel del agua (presas abiertas)

Grupo:

- ¿Quién está realmente allí (equipo, estado)?
- Motivación, dinámica de grupo
- Aptitud personal como líder (posible enfermedad)
- Responsabilidad personal

durante la actividad

Condiciones:

- Temperatura del agua
- Color del agua
- Comportamiento meteorológico
- Criterios para abortar

Terreno:

- ¿Qué hay más adelante?
- Comunicar y asegurar los puntos de salida

Grupo:

- Comprobar continuamente el estado de los participantes (hipotermia, malestar, cansancio, etc.)
- Motivación, condición, disciplina, dinámica de grupo

Nota

Este artículo no sustituye a un líder capacitado y no debe considerarse completo bajo ninguna circunstancia. Si no está seguro, consulte a un líder competente o no realice la actividad.

Referencia de las fichas

- Todas las hojas de trabajo proceden de la SLRG. Con la amable autorización de la SLRG (Asociación Suiza de Socorrismo)
- La última versión de estas fichas puede descargarse aquí.
- El folleto sobre actividades acuáticas procede de Jugend und Sport.

Créditos de las imágenes

- Foto de portada: © Kasperline / pixelio.de

Weitere Informationen

Categorías
Juegos y actividades

Etiquetas
Вода
Planificación
Сигурност
Инструкции
Artículo

Edad
No hay datos disponibles.

Número de participantes
No hay datos disponibles.

Biblia
Falta esta información.

Duración
No hay datos disponibles.

Material
Casi sin esfuerzo

Descarga de archivos
Descarga de archivos disponible

KI Generierter Inhalt
Contenido
Categorías
Etiquetas
Edad
Número de participantes
Biblia
Duración
Material

© YoungstarsWiki | https://youngstarswiki.org/es/wiki/art/planificar-una-actividad-acuatica