

SUBMITTED BY
LukiLeu

ON
10.02.2013

★ ★ ★ ★ ★
Keine Stimmen

Ūdens aktivitātes plānošana



Šajā rakstā ir aprakstītas dažādas ūdens aktivitātes un izskaidrots, kā tās pareizi plānot. Ņemti vērā SLRG un Jugend und Sport drošības norādījumi.

Svarīga piezīme

Ūdens aktivitātes ir ļoti populāras, īpaši nometnēs. Tomēr pat vienkāršas aktivitātes var ātri kļūt bīstamas, ja nav pienācīgi sagatavotas. Tāpēc ir svarīgi labi sagatavoties un izstrādāt pārdomātu drošības koncepciju. Šādas ūdens aktivitātes drīkst veikt tikai pieredzējuši, apmācīti vadītāji (īpaši aktivitātes atklātā ūdenī).

Dalībnieku peldētprasmes pārbaude

Pirms ūdens aktivitātes ir svarīgi noskaidrot dalībnieku peldētprasmi. To var izdarīt, jautājot vecākiem vai, vēl labāk, veicot pirmsapmācību. Vienam bērnam vienlaikus ir jāpārbauda aptuveni 25 metru distance. Tas sniedz vislabāko pārskatu par bērnu spējām.

Bērni, kuri neprot labi vai vispār neprot peldēt, visu laiku ir jāuzrauga!

Noteikumi

Pirms katras darbības ūdenī ir jānosaka noteikumi. Ja dalībnieks neievēro kādu noteikumu, viņam nekavējoties jāatstāj ūdens.

Principā piemēro vismaz peldēšanās noteikumus. Tos var atrast šeit.

Ezeru un upju noteikumi

Jūras un upju aktivitātēm piemēro vēl dažus noteikumus. Jāinformē arī par šādiem noteikumiem:

- Glābšanas vesti nedrīkst novilkt.
- Vienmēr jāievēro vadītāja norādījumi.
- Glābšanas vestē esošās svilpes izmanto tikai ārkārtas gadījumos.

SLRG upju noteikumus var atrast arī šeit.

Ja dalībnieks atkārtoti neievēro noteikumus, viņam/viņai jāatstāj ūdens.

Iekštelpu/āra baseina apmeklējums ar uzraudzību

Iekštelpu baseina apmeklējums prasa vismazāko sagatavošanos. Tomēr ir ieteicams pārbaudīt peldēšanas prasmes, lai noskaidrotu, kuriem bērniem nepieciešama pastāvīga uzraudzība.

Pirms iekštelpu baseina apmeklējuma ieteicams veikt šādas darbības:

- Informēt slēgto peldbaseinu par grupas apmeklējumu (ja iespējams, paziņot bērnu un vadītāju skaitu)
- Ja iespējams, apmeklējiet iekštelpu baseinu iepriekš

Parasti ieteicams apmeklēt slēgto baseinu vienu reizi pirms grupas apmeklējuma, lai gūtu priekšstatu par situāciju tajā. Jāņem vērā šādas lietas:

- Kur ir bīstamās vietas?
- Kur ir (avārijas) tālrunis?
- Kur ir defibrilators (parasti pie glābēja)?
- Kur ir piebraucamais ceļš ātrajai palīdzībai?
- Kur iekštelpu baseinā ir aptieka (parasti pie glābēja)?
- Kur ir SOS pogas?
- Kur ir glābšanas aprīkojums?

Baseina apkalpojošais personāls labprāt atbildēs uz visiem jūsu jautājumiem! Turpmāk pievienotais dokuments var palīdzēt jums pierakstīt iepriekš minēto informāciju.

Apmeklējot iekštelpu baseinu, ieteicams, lai uz katriem 12 bērniem būtu vismaz viens vadītājs ar SLRG Brevet Basis Pool apmācību.

Instrumenti, lai sagatavotos iekštelpu peldbaseina apmeklējumam

Darba lapa_Plus_Pool_e[1]

Iekštelpu/āra baseina apmeklējums bez uzraudzības

Apmeklējot neuzraudzītu baseinu, jums jāapzinās, ka nav glābēja, kas varētu palīdzēt ārkārtas situācijās.

Ir svarīgi, lai grupa pirms došanās uz baseinu to būtu apmeklējusi vismaz vienu reizi. Arī šajā gadījumā uzmanība jāpievērš šādām lietām:

- Kur ir bīstamas vietas?
- Kur ir (avārijas) tālrunis?
- Kur ir defibrilators (ja ir)?
- Kur ir piebraucamais ceļš ātrajai palīdzībai?

- Kur ir aptieka (ja ir)?
- Kur ir SOS pogas?
- Kur ir glābšanas aprīkojums?

Turpmāk pievienotais dokuments var palīdzēt jums pierakstīt šīs lietas.

Apmeklējot neuzraudzītu baseinu, ir nepieciešams, lai uz katriem 12 bērniem būtu vismaz viens vadītājs ar SLRG Brevet Plus Pool apmācību ar BLS/AED (CPR) papildinājumu.

Darba lapa sagatavošanai

Aktivitātes ezerā

Laika apstākļi
Drošības apsvērumu dēļ visas aktivitātes ezerā tiek veiktas tikai labos laika apstākļos. Pirms aktivitātes sākuma grupas vadītājam ir jāpārbauda, kādi laikapstākļi būs tuvāko stundu laikā. Ja gaidāma slikta laikapstākļu fronte, no peldēšanās ezerā jāizvairās.

Ja grupa jau ir ūdenī un tuvojas slikta laikapstākļu fronte, arī viņiem pēc iespējas ātrāk jāatstāj ūdens un jāmeklē patvērums.

Jāņem vērā, ka laikapstākļi būtiski ietekmē ezera stāvokli. Spēcīgs vējš rada viļņus, straumes un strauju ūdens temperatūras pazemināšanos. Nāves briesmas uz sauszemes un ūdenī rada arī zibens spēriens. Vasarā liela nozīme ir arī saulei un karstumam (pārkaršana var notikt arī ūdenī!). Tāpēc saulainā laikā bērniem ieteicams nēsāt cepuri, lai pasargātu viņus no saules stariem.

Lielākajā daļā lielāku ezeru vētru brīdinājuma dienests arī izdod brīdinājumus par gaidāmajām vētrām. Brīdinājumu signalizē ar oranžu mirgojošu gaismu.

- Brīdinājuma ziņojums ir agrīna norāde par iespējamu briesmu rašanos, un tas tiek parādīts, mirgojot 40 reizes minūtē. Nekavējoties atgriezieties krastā kopā ar grupu.
- Brīdinājums par vētru brīdina par draudošām briesmām un tiek parādīts, mirgojot 90 reizes minūtē. Kopā ar grupu nekavējoties atstājiet ezeru un meklējiet patvērumu.

peldēšanās jūrā uzraudzībā
Pirms došanās uz piejūras kūrortu ir jāveic šādas darbības:

- Jāinformē ezera kūrorts par grupas apmeklējumu (ja iespējams, jāpaziņo bērnu un vadītāju skaits)
- Pirms ezera kūrorta apmeklējuma

Pirms apmeklējuma ir svarīgi vismaz vienu reizi kopā ar grupu apmeklēt peldvietu. Arī šajā gadījumā jāpievērš uzmanība šādām lietām:

- Kur ir bīstamās vietas?
- Kur ir (avārijas) telefons?
- Kur ir defibrilators (parasti pie glābēja)?
- Kur ir piebraucamais ceļš ātrajai palīdzībai?

- Kur ir aptieka (parasti pie glābēja)?
- Kur ir SOS pogas?
- Kur ir glābšanas aprīkojums?
- Kur ir peldvietu zona (atzīmēta ar dzeltenām bojām)?

Glābējs labprāt atbildēs uz visiem jūsu jautājumiem! Turpmāk pievienotais dokuments var palīdzēt jums pierakstīt iepriekš minēto informāciju.

Pamatnoteikums ir šāds: Neviens nedrīkst iziet ārpus peldvietas zonas (atzīmēta ar dzeltenām bojām)!

Par bīstamām vietām var uzskatīt dažādas lietas. Turpmāk sniegtais saraksts sniegs jums priekšstatu par visiem iespējamajiem apdraudējumiem:

- Vai peldvietu zonā ir ezera pieplūdums/izplūdums?
- Vai ir seklumi?
- Vai peldvietu zonā atrodas laivas?
- Vai ezerā ir spēcīga straume?
- Vai ir kādas citas briesmas (piemēram, niršanas platforma)?

Arī šeit informāciju labprāt sniegs glābējs!

Lai apmeklētu ezera baseinu, ieteicams, lai uz katriem 12 bērniem būtu vismaz viens vadītājs ar SLRG Brevet Plus Pool apmācību un BLS/AED (CPR).

Darba lapa_Plus_Pool_e_02

Ezeru šķērsošana / peldēšanās ārpus peldvietas zonas

Jums jāapzinās, ka, šķērsojot ezeru vai peldoties ārpus peldvietas zonas, nav glābēja, kas varētu jums palīdzēt avārijas gadījumā. Šā iemesla dēļ šādas darbības drīkst veikt tikai kopā ar labiem peldētājiem.

Šāda veida aktivitātēm ir nepieciešama lielāka sagatavotība. Jāņem vērā šādas lietas:

- Vai ezerā ir bīstamas straumes?
- Vai ezerā ir laivu satiksme?
- Vai ir citas briesmas (virpuļi, indīgas gāzes, ...)?
- Kur ir lielas seklumiņas?
- Kur ir iespējamās izejas vietas?
- ...

Īpaši kuģošanas satiksmes gadījumā jānoskaidro, vai ezeru vispār drīkst šķērsot. Informāciju var sniegt ezera policija. Par visām pārējām briesmām var konsultēties ar glābējiem no esošajām ezera piekrastes atpūtas vietām vai vietējiem peldēšanas klubiem.

Parasti jāievēro ezera signāli, jo tie bieži brīdina par briesmām!

Katru ezera šķērsošanu pavada vismaz viena atbalsta laiva, lai uzņemtu visus peldētājus, kuri ir novājināti vai ievainoti.

Pamatnoteikums ir šāds: bez pavadošās laivas nedrīkst šķērsot ezeru!

Ezeru var šķērsot tikai peldot vai izmantojot spuras/kāturi u.c. Visos gadījumos dalībniekiem un vadītājiem jābūt tērptiem glābšanas vestēs. Turklāt pavadošajā laivā ir pieejama aptieka un vismaz

viens metamais maiss. Ja pārgājiens notiek tikai peldot, ieteicams, lai dalībnieki valkātu gaismas peldcepuri (piemēram, dzeltenu), lai uzlabotu redzamību ūdenī.

Attiecībā uz plostiem, kuru sānu garums pārsniedz 2,5 m, ir jāsaņem kuģniecības iestādes atļauja braucienam pa publiskajiem ūdeņiem, ja tiek atstāta krasta zona (150 m).

Turpmāk sniegtais dokuments ir paredzēts, lai palīdzētu jums plānot šādu pasākumu. Dokuments ir sīkāk izskaidrots nodaļā "3x3 plānošanas shēma".

Ezeru šķērsošanai uz katriem 10 bērniem ir nepieciešams vismaz viens vadītājs ar SLRG Brevet Plus Pool apmācību ar BLS/AED (CPR) papildinājumu. Turklāt vismaz vienam vadītājam jābūt ar ezera papildapmācību.

Aktivitātes upē

Aktivitātes upē ir visbīstamākās, tāpēc tām ir nepieciešama ļoti laba sagatavotība. Šādas aktivitātes vajadzētu plānot un veikt tikai pieredzējušiem un apmācītiem gidiem.

Sarežģītības līmeņi baltajā ūdenī

Upes ir iedalītas sešos dažādos grūtības līmeņos. Šo līmeņu raksturlielumi ir uzskaitīti turpmāk:

I līmenis (nav sarežģīts):

- regulāra plūsma
- regulāri viļņi
- nav uzplūdu
- vienkārši šķēršļi

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

II līmenis (vidēji sarežģīts):

- brīvi pārejoši posmi
- neregulāra strāva
- neregulāri viļņi
- vidējs uzplūdums
- vāji viļņi, virpuļviesuļi un spiedošs ūdens
- vienkārši šķēršļi straumē
- mazāki posmi

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

III līmenis (sarežģīts):

- Skaidras ejas
- neregulāri viļņi
- lieli uzplūdi, viļņi, virpuļviesuļi un spiedošs ūdens
- atsevišķi bloki

- Pakāpieni
- vairāki šķēršļi straumē

Piemērs: Moessa (Cama-Roveredo), Muota (Muotathal rezervuārs), Simme (Heidenweidli-Weissenburg)

IV līmenis (ļoti sarežģīts):

- Viegli atpazīstamas ejas
- Parasti nepieciešama izpēte
- augsts un ilgstošs uzplūds
- spēcīgi viļņi, virpuļviesuļi un spiedošs ūdens
- Bloki, kas nobloķēti pašreizējā vilcienā
- augstākas pakāpes ar pretplūsmu

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

V līmenis (ļoti sarežģīts):

- Izpētīšana ir būtiska
- ekstrēms uzplūdums, rullīši un ūdens spiediens
- šauri aizsprostojumi
- lielāki slīpumi ar sarežģītām iebrauktuvēm un izbrauktuvēm

Piemērs: Inna (Brailschlucht), Lonza (Riederschellen), Lütschine (Bicok posms virs Wilderswil)

VI līmenis (kuģojamības robeža):

- parasti nav iespējams
- iespējams, kuģojams pie noteikta ūdens līmeņa
- augsts risks

Aktivitātes uz upēm līdz II ūdenslīmenim (ieskaitot) ir atļautas saskaņā ar Jaunatnes un sporta programmu.

Briesmas upē

Upē var rasties šādas briesmas:

- Upes līkumi (aizsprosts nogāze, virpuļviesulis, ...)
- Virpuļviesuļi
- Sēnes un krustojumi
- Vālītes
- Dabiski šķēršļi
- Mākslīgi šķēršļi
- Aizmugures ūdeņi
- Zemūdens mazgātavas
- Augsts ūdens
- Auksts ūdens (hipotermija, šoks)

Parasti jāievēro upju signāli, jo tie bieži brīdina par briesmām!

Laika apstākļi

Drošības apsvērumu dēļ visas aktivitātes uz upes tiek veiktas tikai tad, kad ir labi laikapstākļi un ūdens līmenis ir normāls. Pirms aktivitātes sākuma grupas vadītājam ir jāpārbauda, kādi laikapstākļi būs tuvāko stundu laikā. Ja gaidāma slikta laikapstākļu fronte, ūdens aktivitātes ir jāpārtrauc.

Ja grupa jau ir ūdenī un tuvojas slikta laikapstākļu fronte, arī viņiem pēc iespējas ātrāk jāatstāj ūdens un jāmeklē patvērums.

Jāņem vērā, ka laikapstākļi būtiski ietekmē upes stāvokli. Pēkšņas spēcīgas lietusgāzes var izraisīt strauju ūdens līmeņa paaugstināšanos. jāņem vērā upes sateces baseins. Par stipru lietusgāžu pazīmi upes augštecē var liecināt tas, ka ūdens kļūst zemes dzeltenīgi brūns. Nāves briesmas uz sauszemes un ūdenī rada arī zibens spēriens. Vasarā liela nozīme ir arī saulei un karstumam (pārkaršana var notikt arī ūdenī!). Tāpēc saulainā laikā bērniem ieteicams nēsāt cepuri, lai pasargātu viņus no saules stariem.

Kustība upē

Jaunatnes un sporta programmā ir atļauti šādi pārvietošanās veidi:

- Peldēšana
- Plostu
- Piepūšamā laiviņa
- Gumijas kanoe
- Atklāta kanoe
- Caurules (kravas automašīnas caurules)

Nav atļauts braukt ar plostiem pa upēm un braukt ar hidroplāniem!

Par plostiem, kuru sānu garums pārsniedz 2,5 m, ir jāsaņem kuģošanas atļauja kuģošanai publiskajos ūdeņos, ko izsniedz navigācijas birojs

Aprīkojums

Lai piedalītos aktivitātēs uz upes, ir svarīgi, lai būtu un tiktu izmantots pareizs ekipējums.

Personīgais aprīkojums:

- Glābšanas veste ar apkakli (aizsardzība bezsamaņas gadījumā) vai ribas vai plākšņu veste (bez aizsardzības bezsamaņas gadījumā)
- Peldbikses/apģērbs
- Lietus jaka (aizsardzība pret vēju, lai nepieļautu atdzišanu)
- Rezerves ūdensnecaurlaidīga apakšveļa (ja transportē uz laivas)
- Vecas čības (aizsargā pret pēdu traumām)
- Aizsardzība pret sauli
- iespējams, hidrotērps
- iespējams, ķivere (atkarībā no maršruta)
- Avārijas plēve
- Dzērieni un pārtika

Rezerves drēbes var pārvadāt arī uz sauszemes automašīnā, lai tās nesaslapstītos.

Vispārējs noteikums ir tāds, ka pirms katras ūdens aktivitātes ir jāpārbauda personīgais aprīkojums!

Grupas materiāli:

- Materiāls: karte, upju ceļvedis, kompass
- Pirmās palīdzības aptieciņa, glābšanas sega
- Signāla svilpe
- Metamais maisiņš
- Kājniedžeris, saliekamais nazis (gadījumā, ja ir jāpārgriež virve!)
- Mobilais tālrunis (iepakots ūdensnecaurlaidīgs)
- Informācijas lapa par ūdens aktivitātēm (skatīt turpmāk)

Leaflet_Water activities

Plānošana

Turpmāk minētie punkti ir paredzēti, lai sniegtu īsu pārskatu par to, kas būtu jāņem vērā, plānojot šādu ūdens aktivitāti upē.

Prasības:

- Kāda veida laiva/laivas tiks izmantotas ūdens aktivitātēm?
- Kas un cik dalībnieku dosies kopā?
- Kāds maršruts/ceļš pa upi tiks izvēlēts?
- Kādas prasmes ir nepieciešamas dalībniekiem?
- Vai ir kādi kantonu noteikumi?
- Kāds aprīkojums ir pieejams?
- Kāds ir personīgais ekipējums?
- Cik ilgs ir aktivitātes ilgums?
- Kādas ir dalībnieku iepriekšējās zināšanas?
- Kādas speciālās zināšanas ir vadītājiem?
- Vai ir nepieciešams papildu speciālists?

Sagatavošanās:

- Noteikt datumu/ekskursijas datumu
- Izvēlieties upes maršrutu (precizēšana ar ūdens kartēm, upju gidu, ...)
- Izpētīt upi 1:1 (izbraukt pa upi ar laivu, novērtēt bīstamās vietas, noteikt iespējamās vietas ieiešanai un iziešanai no ūdens, novērtēt optimālo ūdens līmeni)
- Izvēlēties interesantu maršrutu/ pieturas
- Ja nepieciešams: Reģistrējieties kantona kuģniecības iestādē
- Apspriest drošības koncepciju ar vadītāju komandu
- Izstrādāt alternatīvu programmu
- Saņemiet ūdens līmeņa/laika ziņojumus
- Pieņemt lēmumu par pasākuma īstenošanu/atcelšanu

Jaunatnes un sporta departamenta norādījumi:

Uz katriem 12 bērniem (Y+S) / 8 bērniem (SLRG) ūdens aktivitātēm upē nepieciešams vismaz viens vadītājs ar SLRG Brevet Plus Pool kvalifikāciju ar BLS/AED (CPR) papildinājumu. Turklāt vismaz vienam vadītājam ir jābūt ar River pielikumu. Jaunatnes un sporta aktivitātēm ir nepieciešams arī vadītājs ar J+S 1 apmācību ar papildu ūdens aktivitāšu drošības moduli.

Visām izmantotajām laivām/laivām jābūt neapplūstošām! Turklāt obligāti jālieto glābšanas vestes.

Drošības koncepcija:

- Noteikt izejas punktus (atzīmēt kartē un vienoties par tikšanās vietu)
- Neilgi pirms starta iegūt informāciju (par briesmām, ūdens apstākļiem, ...)
- Alternatīvas (ja pašreizējā situācija ir nelabvēlīga, atcelt aktivitāti)
- Noteikt uzvedības noteikumus (apspriest pirms došanās ceļā)
- Savienojumi (vizuālie savienojumi ar laivām, kontaktpunkts neskaidrību gadījumā, kur ir eksperts, kur ir avārijas telefons)
- Aprīkojums (pārbaudiet visus dalībniekus, ņemiet līdzi rezerves aprīkojumu, iepakojiet visu aprīkojumu ūdensnecaurlaidīgi)
- Avārijas lapu (aizpildiet, sagatavojiet, paskaidrojiet, kā rīkoties)
- Avārijas materiāli (ņemiet līdzi aptieku, turiet pie rokas atkritumu maisu)

Turpmāk sniegtais dokuments ir paredzēts, lai palīdzētu jums plānot šādu pasākumu. Dokuments ir sīkāk izskaidrots nodaļā "3x3 plānošanas shēma".

Plānošanas_a_brīvā_ūdens_darbība_01

3x3 plānošanas shēma

Šis saraksts ir paredzēts, lai palīdzētu jums aizpildīt 3x3 plānošanas shēmu, plānojot aktivitātes atklātā ūdenī.

mājās

Nosacījumi:

- Pašreizējā laika prognoze
- Gada laiks
- Uzticības persona uz vietas
- Temperatūra (ūdens/gaiss)
- Noteikumi, likumi (atļaujas)

Apvidus:

- Ezera/ upes karte, reljefa karte, aerofotogrāfijas
- Pašu zināšanas (izlūkošana / fotoattēli)

Grupa:

- Cik dalībnieku ieradīsies?
- Aprīkojums, pieredze, kompetence utt.
- Cik liela ir mana kā vadītāja pieredze?

Reģionā

Apstākļi:

- Laika apstākļi (nokrišņi, temperatūra, vējš)

- Laika prognozes

Apvidus:

- Vai mans priekšstats ir pareizs (ieejas/izejas punkti, zemsedze utt.)?
- Vai esošās straumes ir pieņemamas?
- Ūdens līmenis (atklātas aizsprosti)

Grupa:

- Kas tur patiešām ir (aprīkojums, stāvoklis)?
- Motivācija, grupas dinamika
- Vadītāja personīgā sagatavotība (iespējama slimība)
- Personīgā atbildība

darbības laikā

Nosacījumi:

- Ūdens temperatūra
- Ūdens krāsa
- Laikapstākļi
- Pārtraukšanas kritēriji

Apvidus:

- Kas ir priekšā?
- Saziņa un izejas punktu nodrošināšana

Grupa:

- Nepārtraukti pārbaudiet dalībnieku stāvokli (hipotermija, nespēks, nogurums utt.)
- Motivācija, stāvoklis, disciplīna, grupas dinamika

Piezīme

Šis raksts neaizstāj apmācītu vadītāju un nekādā gadījumā nav uzskatāms par pilnīgu. Ja neesat pārliecināts, konsultējieties ar kompetentu vadītāju vai neveiciet šo darbību.

Faila atsauce

- Visas darblapas ir no SLRG. Ar SLRG (Šveices Glābšanas asociācija) laipnu atļauju
- Šo darblapu jaunāko versiju var lejupielādēt šeit.
- Brošūra par ūdens aktivitātēm ir no Jugend und Sport.

Attēlu kredīti

- Vāka attēls: © Kasperline / pixelio.de

Weitere Informationen

Kategorijas
Spēles un nodarbības

Tags
Вода
Plānošana
Сигурност
Instrukcijas
Raksts

Vecums
Dati nav pieejami.

Dalībnieku skaits
Dati nav pieejami.

Bībele
Šī informācija nav pieejama.

Ilgums
Dati nav pieejami.

Materiāls
Gandrīz bez piepūles

Failu lejupielāde
Pieejama failu lejupielāde

KI Generierter Inhalt
Saturs
Kategorijas
Tags
Vecums
Dalībnieku skaits
Bībele
Ilgums
Materiāls

© YoungstarsWiki | https://youngstarswiki.org/lv/wiki/art/udens-aktivitates-planosana