

SUBMITTED BY
LukiLeu

ON
10.02.2013

★ ★ ★ ★ ★
Keine Stimmen

Reguli în apă



Acest articol conține regulile SLRG privind înotul, râurile și gheața.

Puteți afla cum să planificați o activitate pe apă aici.

Reguli de înot

1. Lăsați copiii să intre în apă doar sub supraveghere - țineți copiii mici la îndemână!
2. Nu intrați niciodată în apă sub influența alcoolului sau a drogurilor! Nu înotați niciodată pe stomacul plin sau complet gol.
3. Nu săriți niciodată în apă supraîncălzit! - Organismul are nevoie de timp pentru a se adapta.
4. Nu săriți în ape tulburi sau necunoscute! - Necunoscutul poate ascunde pericole.
5. Saltelele pneumatice și ajutoarele de flotabilitate nu au ce căuta în apele adânci! - Ele nu oferă siguranță.
6. Nu înotați niciodată singur pe distanțe lungi! - Chiar și cel mai bine antrenat corp poate deveni slab.

Reguli fluviale

1. Utilizatorii bărcilor gonflabile trebuie să fie echipați cu veste de salvare!
2. Sarcina utilă indicată pe barcă nu trebuie să fie depășită.
3. Nu legați bărcile între ele! - Acestea nu mai sunt manevrabile
4. Secțiunile de râu necunoscute trebuie explorate înainte de călătorie!
5. Numai înotătorii buni și experimentați trebuie să se aventureze în ape deschise (râuri, iazuri și lacuri).
6. Hipotermia poate duce la crampe musculare. Cu cât apa este mai rece, cu atât mai scurtă este șederea în apă!

Reguli privind gheața

1. Intrați pe suprafețele de gheață numai dacă acestea au fost autorizate de autorități.
2. Echipamentele de salvare (scări, stâlpi, inele, mingi, linii etc.) nu sunt jucării.
3. Instrucțiunile organismelor de reglementare și ale autorităților trebuie respectate cu strictețe.

4. În cazul în care se formează fisuri din cauza începerii dezghețului, trebuie evitate adunările în masă.
5. Auto-salvare în caz de îngheț! - Întindeți imediat brațele și încercați să ieșiți în aceeași direcție din care ați venit.
6. Colaps de gheață! - Alertați imediat celelalte ajutoare și apropiați-vă de victimă doar în poziție culcată, cu un dispozitiv de salvare.

Dovada sursei

Toate regulile au fost publicate de SLRG (Asociația Elvețiană de Salvare a Vieții).

Credite pentru imagini

- Imagine de copertă: © Thommy Weiss / pixelio.de

Weitere Informationen

Categorii
Tehnologie și activități în aer liber

Etichete
Правилата
Сигурност
Вода
Planificare
Инструкции

Vârsta
Nu sunt disponibile date.

Număr de participanți
Nu sunt disponibile date.

Biblia
Această informație lipsește.

Durată
Nu sunt disponibile date.

Material
Nu există

Descărcare fișier
Nu există descărcări de fișiere

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

© YoungstarsWiki | https://youngstarswiki.org/ro/wiki/art/reguli-apa