

### ایمنی در آب

هدفهای رفتاری: در پایان این فصل، فراگیر باید بتواند:

- ۱- پیرامون اهمیت ایمنی در آب توضیح دهد.
- ۲- مهارتهای پایه نجات را نام ببرد و با موفقیت شناوری، شناوری به پشت، شناوری نجات و پای دوچرخه را عملاً نمایش دهد.
- ۳- شنای پشت مقدماتی و شنای پهلو را در حد یک عرض استخر انجام دهد (۱۲ متر).
- ۴- عمل گرفتن غریق از لبه استخر، نردبان و پرتاب وسیله نجات برای غریق را نشان دهد.

کمپها، دریاچه‌ها، رودخانه‌ها و حوضچه‌های شنا اتفاق می‌افتد.

نصف این تعداد زمانی اتفاق می‌افتد که غریق به تنهایی اقدام به شنا نموده یا ناجی غریق در آن محل حضور نداشته است. بین ۱۰۰۰ تا ۱۵۰۰ غریق از این تعداد با حضور ناجیان غریق اتفاق افتاده است. غریق‌هایی که در ۶۰٪ باقی‌مانده وجود دارند، کسانی هستند که اصلاً شنا نمی‌دانستند و قصد شنا کردن نداشتند، مثل غرق شدن در اثر پرت شدن از پل به رودخانه، ماهیگیری، قایق سواری، اسکی روی آب، غواصی و حتی غرق شدن در وان حمام و افتادن در حوض‌ها یا استخرهای خانگی. از ۴۵۰۰ غرق‌شدنی که شنا نمی‌دانستند، تقریباً ۱۳۰۰ نفر در حوادث قایقرانی غرق شده‌اند. آمار گارد ساحلی کشور آمریکا اعلام داشته است که ۹۲٪ از مردم که غرق شده‌اند هیچگاه از وسایل ایمنی شنا استفاده نکرده‌اند. اگر این قربانیان از وسایل ایمنی استفاده می‌کردند ۸۰٪ آنها نجات می‌یافتند. آمار نشان می‌دهد که بسیاری از این غریق‌ها بر اثر استعمال مواد مخدر، داروها و الکل قربانی شده‌اند. گارد ساحلی اضافه می‌کند که در خون ۵۰٪ از این قربانیان، میزان الکل از اندازه مجاز بیشتر و تا حد مسمومیت بوده است.

۱-۱ نقش سازمانهای نجات غریق: در بعضی از انجمنها و سازمانهایی که در زمینه‌های اجتماعی فعالیت دارند

### ۱- اهمیت ایمنی در آب

آب و محیط‌های ورزشی و تفریحی وابسته به آن یکی از محبوب‌ترین و پرطرفدارترین جاها برای سرگرمی مردم است. فعالیت‌های ورزشی و تفریحی فقط شامل شنا کردن نیست و هر روز ورزش و یا تفریح تازه‌ای به ورزش‌های آبی افزوده می‌گردد. یادگیری شنا، دری بر روی ورزشهایی چون انواع قایقرانی از کلک تا قایقهای کوچک، کانو، کایاک، قایق موتوری، تخته‌هایی که با بادبان حرکت می‌کند، اسکی روی آب، واترپلو، شیرجه، بازیهای داخلی آب، غواصی، باله در آب و موج سواری باز می‌کند. بین دهه ۷۰ تا ۸۰ و با گسترش ورزشهای آبی در دنیا، بیشتر کشورها، شنا و یادگیری آن را به عنوان بخش مهمی از تأمین سلامت و امنیت مردم خود دانسته و برای یادگیری آن آموزش همه‌جانبه انجام می‌دهند. شاید علت این امر، همانا روی آوردن هرچه بیشتر مردم به فعالیت‌های مختلف ورزشی و تفریحی در درون آب باشد. در چنین شرایطی اهمیت امنیت آبی چیزی نیست که بتوان آن را نادیده گرفت. در طی سالهای اخیر شمار افرادی که به علت غرق شدن در آب جانشان را از دست می‌دهند، کاهش یافته است. گرچه در حال حاضر نیز سومین عامل مرگ و میرهای تصادفی را غرق شدن در آب تشکیل می‌دهد. از این تعداد تقریباً ۴۰٪ آن در استخرهای سرپوشیده، روباز، خانگی یا

تشکیل کلاسهای مختلف آموزشی موجب کاهش مرگ و میر مردم در آب گردیده است. این کلاسها، شامل کلاسهای آموزشی شنا، دوره‌های ایمنی در آب و حتی غواصی می‌باشد. مثلاً برنامه‌های ساده‌ای با نام «شنا یاد بگیرید» به اجرا گذاشته می‌شود و قصدشان این است که آنها را در مقابل خطرات آب ایمن سازند. در مکانهای آبی، که زیر نظر ناجیان غریق نیست، تنها چیزی که موجب حفظ جان شخص در آب می‌شود، همان قابلیت شنا کردن اوست. به همین علت راه اول نجات یا ایمنی در آب آموزش و یادگیری شناست که سازمانهای مختلف بایستی نسبت به آن توجه داشته باشند. بعضی از سازمانها بیش از ۲۰۰ سال است که در امر آموزش و ایمن‌سازی آب فعالیت می‌کنند و افرادی را تربیت کرده‌اند که در مورد نجات جان مردم در آب فعالیت دارند. با افزایش طرفداران ورزشهای آبی لازم است که از همه نیروها برای لحظاتی که خطر غرق شدن وجود دارد، استفاده نمود. بعضی از مردم بطور رسمی دارای کارت نجات غریق نیستند ولی قادر به نجات دیگران در شرایط اضطراری می‌باشند و این کار را انجام می‌دهند. ولی یک ناجی غریق، شخصی حرفه‌ای است و مسئولیت حفظ جان عده‌ای را در یک محل مخصوص تقبل نموده. ناجی غریق برای حفظ جان مردم با استفاده از قوانین و مقررات در صورت لزوم اعمال زور می‌نماید. هدف از این کار پیش‌گیری از بروز حوادث ناگوار اتفاقی می‌باشد، در عین حال ناجیان غریق کسانی هستند که صلاحیت کافی در زمینه کمک در مواقع اورژانس را دارند.

گرچه نقش ناجی و نجات‌دهنده متفاوت است ولی هر دو برای یک هدف مشترک کار می‌کنند و همانا جلوگیری از بروز حوادث ناگوار و نجات جان افراد می‌باشد. برای اینکه یک ناجی غریق باشید، ابتدا لازم است بدانید که چگونه باید یک نجات‌دهنده خوب بود.

هر فرد علاقه‌مند به آب، باید اطلاعاتی را در زمینه ایمنی در آب بداند، زیرا تنها دریا و رودخانه نیستند که جزء محیط‌های آبی می‌باشند، حوض‌ها، استخرها، و پارک‌های آبی، سدها، دریاچه‌ها را نیز باید جزء محیط‌های آبی دانست. بنابراین کودکان و بزرگسالانی که از امکانات ذکر شده استفاده می‌کنند و به انواع مختلف ورزشهای آبی لذت‌بخش و هیجان‌انگیز می‌پردازند، باید

بدانند که چگونه در این محیط‌ها با ایمنی کامل لذت ببرند.

## ۲-۱- امنیت فردی : فهم و دانش مربوط به مسائل

آب، اولین ایزاری است که از حوادث منجر به غرق شدن جلوگیری می‌کند، اطلاعات شما از مسائل بنیادی مهارتهای نجات، چگونه با امنیت شنا نمودن، استفاده از جلیقه‌های نجات و وسایل مشابه، نجات به طریق ساده و بدون استفاده از شنا کردن، وضعیت بدنی و آمادگی جسمانی، کلیدهایی هستند برای اینکه چگونه در درون آب سلامت باشیم.

اولین اقدام لازم برای مهارت یافتن در نجات غریق (ناجی گواهینامه‌دار) داشتن اطلاعات دقیق قبلی در خصوص مهارتهای نجات می‌باشد برای اینکه یک ناجی غریق خوب باشید، ابتدا لازم است مهارتهای پایه را یاد بگیرید و به‌عنوان یک ناجی غریق حرفه‌ای، اعمالی که انجام می‌دهید باید از صحبت کردن‌ها قویتر باشد. چشم شناگران، هنگامی که نیاز به راهنمایی دارند، به ناجی می‌باشند، بنابراین اطلاعات شما در مورد امنیت فردی آبی با حفظ مراقبت‌های استاندارد حرفه‌ای که امروزه برای یک ناجی لازم است کمک می‌کند.

## ۱-۲-۱- مهارتهای پایه نجات: تمام کسانی که پیرامون

آب کار یا بازی می‌کنند، باید بطور الزامی هم خودشان و هم خانواده‌شان به مهارتهای بنیادی نجات آشنا بوده و اصرار داشته باشند تا همه خانواده این مهارتها را بطور کامل تمرین نمایند. کسی می‌تواند در درون آب احساس امنیت کند، که براحتی بتواند در قسمت عمیق شنا نماید. برای اینکه در درون آب احساس راحتی کنید، بد نیست بدانید که چرا بدن کسی در آب شناور می‌شود یا نمی‌شود.

از نقطه نظر فیزیولوژیکی، این مورد بستگی به وضعیت وزن مخصوص بدن و آب دارد، وزن مخصوص عبارت است از : نسبت مساوی از مقدار جرم (بدن) و آب شیرین. اگر وزن مخصوص بدن کمتر از یک باشد شناور می‌شود و اگر بیشتر از یک شود فرو می‌رود، وزن مخصوص آب شیرین برابر با یک است. کسانی دارای شناوری مثبت هستند که میانگین وزن مخصوص بدن آنها کمتر از یک شود، بدین شکل آنان قادر می‌شوند شناور شوند و کسانی دارای شناوری منفی هستند که دارای وزن مخصوص بیشتر از یک باشند، و نمی‌توانند شناور

۴-۱- شیوه جلوگیری از هدر رفتن حرارت بدن: مناطق آسیب پذیر بدن که می توانند حرارت را از دست دهند، شامل سر و دو طرف قفسه سینه می باشند، زیرا این مناطق عضله و چربی کمتری دارند. و همچنین مناطقی مانند کشاله ران که محل عبور رگهای سطحی بدن می باشد نیز جزء مناطق از دست دهنده گرمای بدن است. حالتی از بدن را می توان گرفت که از هدر رفتن حرارت در مناطق ذکر شده جلوگیری کرده و از خطر احتمالی سرمازدگی در آب سرد کم نماید. این حالت به طریق زیر است:

- الف - وقتی که یکی از شناورهای کمکی را دربر دارید، بدن خود را جمع و جور کنید و درهم بکشید.
- ب - پاها را از ناحیه میج یا به حالت تقاطع کرده و به هم فشار دهید.
- ج - با فشاری که از دستها و بازو به کنار بدن وارد می سازید شناوری که بر تن دارد را به قفسه سینه بچسبانید.
- د - سر را بالای آب نگه دارید. (به شکل ۲-۹ توجه کنید.) ثابت شده که چنین حالتی را گرفتن تا ۵۰٪ زمان نجات را بالا می برد.



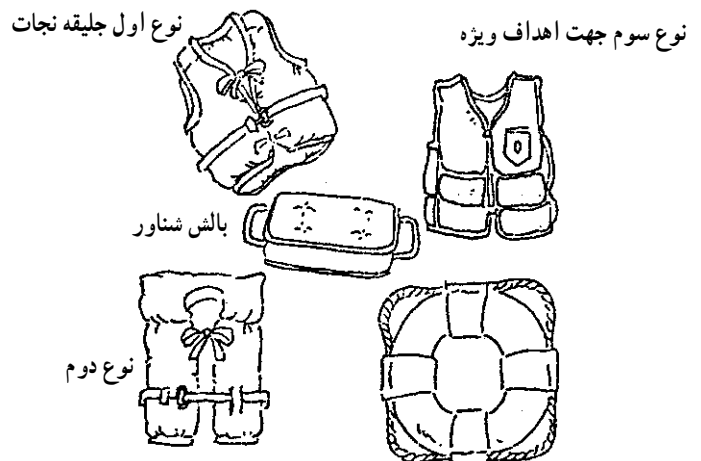
شکل ۲-۹- حالت بدن در موقع انتظار برای رسیدن کمک

۵-۱- خوردن قبل از شنا کردن: این پند قدیمی را همه شنیده اید که می گویند: بلافاصله بعد از خوردن غذا شنا نکنید. حداقل باید یک ساعت پس از خوردن غذا شنا کرد زیرا عدم رعایت این نکته ممکن است موجب گرفتگی عضلانی و نهایتاً غرق شدن گردد. پند یا نصیحت گفته شده به نظر معقول

شوند، ولی همین گروه که در آب شیرین قادر به شناوری نیستند، در آب شور دریا شناور می شوند، علت این امر هم بالا بودن وزن مخصوص آب دریا می باشد. نظر به اینکه پاها دارای ترکیبی از استخوان و عضله می باشد و بطور کلی سنگین هستند، شناوری آنها مشکل است، مگر اینکه دارای بافت چربی کافی در این قسمت باشد. بنابراین در موقع شناوری باید بیشترین توجه، به قفسه سینه و ششها معطوف گردد. کنترل تنفس تنها و مهمترین وسیله شناگر برای شناوری می باشد.

۳-۱- وسایل شناوری فردی: براساس قوانین کشوری هر شخصی بر روی وسیله شناوری سوار شود (قایق و کشتی و غیره) لازم است که از وسایل شناوری کمکی استفاده نماید. مثلاً استفاده از جلیقه های نجات و یا کمربندهای شناور ایمنی. در مواقع خطرات جدی باید به این نکته توجه داشت که شناورها و یا جلیقه های نجات در حد استاندارد و قابل اطمینان باشند. چهار نوع از آن در شکل ۱-۹ دیده می شود که عبارتند از:

نوع اول که برای هر نوع کشتیهای بزرگ خوب است جلیقه نجات است. نوع دوم و سوم که برای کشتیهای تفریحی مناسب است. نوع چهارم برای کشتیهای تفریحی که ارتفاع آنها زیر ۴/۵ متر است و قایق های کوچک یکنفره و دونفره مناسب است. بالشهای شناور در مواقع خطرات جدی ارزش چندانی ندارند، آنها فقط برای راحتی قایقرانان می باشند و نباید به عنوان یک وسیله نجات دهنده منظور گردند.



شکل ۱-۹

می‌رسد، گرچه همیشه این اتفاق نمی‌افتد. چقدر یا چه مدت پس از صرف غذا می‌توانید شنا کنید؟ این به چندین عامل از جمله:

- الف - مقدار غذایی که خورده شده
- ب - نوع غذایی که مصرف کرده‌اید و باید هضم شود.
- ج - وضعیت عمومی و فیزیکی بدن
- د - میزان خستگی بدن
- ه - درجه حرارت آب
- و - میزان قدرت شناگری

بستگی دارد، مطالعات اخیر نشان داده است که غریق‌هایی که بلافاصله پس از خوردن غذا مبادرت به شنا نموده و غرق شده‌اند به علت گرفتگی عضلانی نبوده بلکه آنها استفراغ نموده موقع تنفس مواد غذایی وارد ششهای آنها شده است.

طبیعت بدن انسان طوری است که بسیاری از مردم پس از خوردن یک وعده غذای زیاد تمایل به شنا کردن یا شرکت در

فعالیت‌های بدنی را ندارند و راغب هستند که ساعتی را استراحت کنند. زیرا بدن می‌خواهد آرام باشد، تا بتواند از طریق دستگاه گوارش به هضم و جذب غذا بپردازد. هنگام شنا کردن، خونی که به طرف دستگاه گوارش جریان دارد به طرف عضلات می‌رود تا انرژی لازم جهت انقباضات عضلانی را تأمین نماید و بدین شکل جریان هضم و جذب غذا کند می‌شود. بچه‌ها باید یک حداقل زمانی را پس از خوردن غذا رعایت نموده و پس از آن به آنها اجازه داده شود که به شنا کردن بپردازند و بزرگسالان نیز باید خود را به اصل گفته شده ملزم نمایند. به هر حال چنانچه احساس کردید که در حال شنا کردن ناراحت هستید یا از آب خارج شوید و یا شدت فعالیت را کم نموده و آرام شنا کنید.

فدراسیون نجات غریق ایران، دو ساعت پس از صرف غذا را پیشنهاد می‌نماید.

## ارزشیابی

- ۱- مسئله ایمنی در آب چرا اهمیت پیدا نموده است؟
- ۲- وظیفه اصلی و مهم یک ناجی غریق چیست؟
- ۳- آیا این ضرب‌المثل قدیمی که می‌گوید: «حداقل تا یکساعت پس از غذا شنا نکنید، چون با گرفتگی عضلات ممکن است غرق شوید» درست است یا نیست؟ چرا؟