



هفت مرحله برای جلوگیری از غرق شدگی

“همیشه در فکر پیشگیری و ایمنی از خطرات باشید”

گردآوری و ویرایش:

معاونت برنامه ریزی و آموزش های تخصصی

مردادماه ۱۳۹۳

خصوصاً هنگام قایق سواری . جلیقه های نجات می توانند برای شنا کردن ، موج سواری و فعالیت های آبی دیگر استفاده شوند . جلیقه های نجات به شما کمک می کنند که دیده شوید و در صورت گم شدن ، پیدا کردن و نجات شما را آسانتر می سازد .

بدانید که جلیقه نجات یک وسیله ایمنی است و اگر شما حتی درشنا کردن مهارت کامل نیز دارید به آن نیاز خواهید داشت .

از جلیقه نجات استاندارد و سایز مناسب استفاده نمائید .
آن را به طرز صحیح بپوشید و نوع درست آن را برای فعالیتی که می خواهید در آن شرکت کنید بپوشید .
پوشیدن جلیقه در آب را تمرین کنید .

چگونگی و زمان استفاده از جلیقه نجات را بدانید .
مخصوصاً به کودکان و شناگران ضعیف تر یاد بدهید .

مرحله هفتم :

امنیت دیگران را حفظ کنید .

در هنگام شنا کردن متوجه اطراف خود باشید و از ایجاد شرایط خطرناک برای دیگران اجتناب کنید .

همیشه توجه خاصی به کودکان داشته باشید و در درون یا نزدیک آب بر آنها نظارت داشته باشید و هیچگاه کودکان را در نزدیکی رودخانه ها رها نکنید .

به دیگران ، به خصوص کودکان کمک کنید و آنها را ترغیب نمائید تا شنا و مهارت های گریز از خطر در آب را بیاموزید .

در محل هایی شنا کنید که منجی غریق وجود دارد .

کمک های اولیه احیای قلبی - ریوی را بیاموزید .

روش های نجات دیگران را بدون به خطر انداختن خود ، بیاموزید .

از شوخی کردن در آب جدا خوداری کنید .

هرگز پس از نوشیدن و یا استفاده از دارو در آب شنا نکنید .

در هنگام استفاده از منابع طبیعی و در بستر رودخانه ها و دریاها با حفظ نظافت ، از محیط زیست محافظت کنید .

آب و هوای پیش بینی نشده می تواند جریانات گردابی در امواج ساحلی ایجاد کند و سرعت آب های رودخانه ها و نهرها را بالا ببرد . بنابراین باید:
قبل از ترک خانه وضعیت آب و هوا را بررسی کنید .

در زمان رسیدن به محل مورد نظر از وضعیت آب و هوا اطلاع پیدا کنید .

هنگامی که در محل هستید مراقب تغییرات آب و هوایی باشید .

در صورت شنیدن و دیدن رعد و برق سریعاً آب را ترک نمایید .

در شرایط ناپایدار از شنا کردن در دریا و رودخانه ها جدا خودداری کنید .

مرحله پنجم:

از شیرجه زدن به داخل آبهای ناشناخته خودداری کنید .

صدمات و معلولیت های جدی مادام العمر ، هر ساله به خاطر شیرجه با سر و برخورد با کف آب روی می دهد .

پرش از ارتفاع حتی به درون قسمت عمیق ممکن است صدمات جدی به همراه داشته باشد . این صدمات ممکن است فقط به علت برخورد با آب ایجاد شود . اگر می خواهید شیرجه بزنید ، چگونگی درست انجام دادن آن را بیاموزید .

قبل از شیرجه رفتن ، موارد زیر را بررسی کنید :
آیا عمق آب کافی است ؟

آیا خطرانی در زیر آب مانند سواحل شنی و علف های هرز وجود ندارد ؟

آیا به شیئی یا شخص یا به کف آب برخورد نمی کنید ؟

مرحله ششم :

از جلیقه نجات استفاده کنید

جلیقه های نجات وسیله ای برای شناور نگهداشتن شما در روی آب می باشد و هنگامی که خسته ، وحشت زده یا مصدوم باشید ایمنی شما را در آب حفظ می کنند

هفت مرحله برای جلوگیری از غرق شدگی

هنگامی که در دریا یا رودخانه ها و خارج از استخرها شنا می کنید، اقداماتی وجود دارد که برای حفظ امنیت خود باید انجام دهید. این اقدامات به تنهایی ممکن است سطح ایمنی شما را افزایش دهد ولی بکار بردن تمام آنها با همدیگر حداکثر ایمنی را میسر می سازد. توصیه های زیر به کاهش خطر غرق شدگی شما و دیگران کمک خواهد کرد.

مرحله اول:

شنا و مهارت های گریز از خطر را بیاموزید

توانایی و مهارت شنا کردن خطرات جدی در درون یا نزدیک آب را کاهش می دهد، اما مهارت شنا کردن به تنهایی به معنای حفظ ایمنی نیست. بسیاری از مردم شنا کردن در استخر با آب های ساکن و آرام را آموخته اند، اما این آموزش ها شما را برای شنا کردن در آب های آزاد مانند دریا، دریاچه یا رودخانه آماده نمی کند. رعایت نکات ایمنی شنا در هر شرایطی ضروری است. شنا کردن در خارج از استخرها خطرات متفاوتی دارند مانند جریان های آب، امواج، فضاها و مکانهای ناشناخته، جانوران و گیاهان دریایی. در این گونه موارد هرگز خطرات را دست کم نگیرید و توانایی خود را برای غلبه بر خطرات دست بالا نگیرید. دانستن نکات ایمنی در آب فراتر از دانستن مهارت های شنا است، همچنین داشتن اعتماد به نفس و دانستن روش های محفوظ ماندن و حفظ بقا در درون یا نزدیک آب بسیار ضروری می باشد.

مرحله دوم:

همیشه با دیگران شنا کنید.

بسیاری از کسانی که تنها شنا می کنند در اثر غرق شدگی جان خود را از دست می دهند. وقتی که با فرد دیگری شنا می کنید، در صورت خطر غرق شدگی یکی از شما می تواند به دیگری کمک کند یا درخواست کمک نماید یا از علامتی برای کمک گرفتن استفاده کند. در هنگام شنا کسی را داشته باشید که از ساحل شما را تماشا و در صورت نیاز در خواست کمک نماید. بهترین گزینه شنا در محلی است که نجات غریق وجود دارد و می داند چگونه شما را نجات دهد.

مرحله سوم:

به علائم ایمنی و توصیه های هشدار ی توجه کنید.

تابلو ها و علائم شما را از خطرات موجود در آب مطلع می کند و به شما نشان می دهد که کجا برای شنا ایمن تر است. علائم معمولاً برای نشان دادن محدوده منجیان غریق یا مناطق ممنوعه یا مناطق مخصوص مانند "مخصوص تفریحات آبی" یا "شنا ممنوع" می باشد. همیشه به آنچه تابلو ها و علائم هشدار دهنده نشان می دهند دقت و از هشدارهای آنها پیروی کنید. پرچم ها اغلب دارای رنگ های خاصی هستند که هر یک مفهوم خاصی را به همراه دارد پرچم سفید نشانگر آنست که دریا آرام و شنا کردن آزاد می باشد. این پرچم در مناطق طرح سالمسازی دریا و یا مناطقی که منجیان غریق حضور

استفاده می شود. پرچم قرمز نشانگر آنست که بهتر است شنا در آن منطقه صورت نگیرد. این رنگ نشانگر آنست که احتمال دارد دریا طوفانی شود. پرچم مشکی نشانگر آنست که شنا کردن مطلقاً ممنوع بوده و خطر مرگ وجود دارد. این علائم برای ایمنی و حفاظت از شما طراحی شده اند.

مرحله چهارم:

در محل هایی شنا کنید که ناجی غریق حضور دارد.

هیچ آبی کاملاً بی خطر و ایمن نیست. مکان هایی که ناجی غریق حضور دارد را برای شنا انتخاب کنید. منجیان غریق برای کمک رسانی به شما و جلوگیری از غرق شدگی آموزش دیده اند. آنها با حضور خود به کسانی که دچار اضطراب یا سانحه شده کمک رسانی خواهند کرد و در صورت نیاز اقدامات پیش بیمارستانی نیز ارائه می دهند. قبل از ورود به آب، از حضور ناجی غریق در ساحل، اطمینان حاصل کنید و به توصیه ها و هشدارهای ایمنی آنها توجه نمایید.

مرحله چهارم:

قبل از رفتن به درون آب از وضعیت آب و هوا اطلاع پیدا کنید.

آب و هوا، جزر و مد، امواج، جریان های آب و عوامل دیگر می تواند اثر مهمی بر ایمنی شما داشته باشد. باد، باران های سنگین یا برف های در حال ذوب شدن می تواند شرایط آبی خطرناکی را ایجاد کند.