

This file has been cleaned of potential threats.

If you confirm that the file is coming from a trusted source, you can send the following SHA-256 hash value to your admin for the original file.

9218a578098e7852e07958cd675d31e7067a567b64eafaf37b17e6f782f321d0

To view the reconstructed contents, please SCROLL DOWN to next page.

الإنقاذ



أسباب الغرق



أسباب الغرق

١. الجهل بالسباحة .
٢. المرض المفاجئ في المعدة والكلية .
٣. التيارات الجارفة والدوامات الخطيرة .
٤. الثقة الزائدة في النفس .
٥. الوقوع المفاجئ في الماء مع الجهل بالسباحة .
٦. نوبات الصرع والإغماء التي تحدث تحت الماء .
٧. إصابات الرأس أثناء الغوص أو الاصطدام بأجسام صلبة أثناء السباحة .
٨. التقلصات العضلية بما يعوق السباح .
٩. السقوط المفاجئ في الماء بالملابس .

العوامل التي تقلل من حدوث الغرق



العوامل المباشرة

١- محو أمية السباحة بين أفراد الشعب

٢- تعليم الأفراد كيفية انقاذ أنفسهم أولاً ثم إنقاذ الغير

٣- توفير الأدوات اللازمة للإنقاذ حول الأماكن التي يستخدمها الجمهور

العوامل غير المباشرة

١. الكشف الطبي الدقيق قبل ممارسة السباحة .
٢. وجود المتعلمين في جماعات داخل الماء .
٣. توفير المشرفين والمنقذين على حمامات السباحة والشواطئ .
٤. توفير المساحة الكافية لكل فرد لتعلم السباحة . مع ممارستها في أحواض السباحة لأنها أكثر أماناً من الشواطئ .
٥. الإحماء والتهيئة الجسمية للممارسين قبل النزول إلى الماء .
٦. التأكد من نظافة قاع الحمام ووضوح الرؤية . ووضع العلامات التي ترشد إلى عمق المياه في كل مكان .
٧. معرفة درجة حرارة الماء قبل النزول فيها .
٨. عدم الاستحمام بعد الأكل مباشرة .
٩. خروج الفرد من الماء فور شعوره بالتعب .

مواصفات المنقذ

يجب أن تتوفر في المنقذ مجموعة من الصفات التالية :

- أن يتمتع بحالة صحية جيدة (بدنيا ، عقليا ، نفسيا) .
- أن يجيد مهارات السباحة المختلفة .
- إجادة مهارات وطرق الإنقاذ عملياً ونظرياً.
- أن يتصف بالشجاعة والإيمان بالله في النجاح عند إنقاذ الغريق.
- أن يتمتع بقوة الإرادة والتصميم والصبر وحسن التصرف.
- يمكنه القفز من الأماكن المرتفعة نسبيا دون خوف.
- أن يكون دقيقا وسريع الملاحظة.