



## دستور العمل های بین المللی برای جلوگیری از غرق شدگی در آبهای آزاد

هنگامیکه در اقیانوسها ، دریاچه ها یا رودخانه ها هستید ، اقداماتی وجود دارد که باعث امنیت شما شده و اقداماتی وجود دارد که برای حفظ امنیت خود می توانید انجام دهید . درحالیکه هریک از اقدامات زیر به تنهایی ممکن است سطح ایمنی شما را افزایش دهد، بکار بردن تمام آنها با همدیگر حداکثر حفاظت را میسر می سازد . دستور العملهای زیر به کاهش خطر غرق شدگی شما و دیگران کمک خواهد کرد .

### امنیت خود را حفظ کنید

- شنا و مهارتهای گریز از خطر در آب را بیاموزید .
- همیشه با دیگران شنا کنید .
- از علامات ایمنی و پرچمهای هشدار دهنده پیروی کنید .
- هرگز پس از نوشیدن (استفاده از ) دارو در آب شنا نکنید .
- چگونگی و زمان استفاده از جلیقه نجات را بدانید .
- در محل هایی شنا کنید که منجی غریق وجود دارد .
- قبل از رفتن بدون آب از وضعیت آب و هوا اطلاع پیدا کنید .
- برای اولین بار همیشه با پا وارد قسمت کم عمق و ناشناخته شوید .

### امنیت دیگران را حفظ کنید

- به دیگران ، به خصوص کودکان کمک کنید و آنها را ترغیب نمایید تا شنا و مهارتهای گریز از خطر در آب را بیاموزند .
- در محل هایی شنا کنید که منجی غریق وجود دارد
- قوانین ایمنی آب را در جایی نصب کنید .
- همیشه توجه خاصی به کودکانی داشته باشید که در درون یا نزدیک آب بر آنها نظارت دارید.
- چگونگی و زمان استفاده از جلیقه نجات را بدانید مخصوصا با کودکان و شناگران ضعیفتر .
- کمکهای اولیه و احیای قلبی - ریوی را بیاموزید .
- روشهای نجات دیگران را بدون به خطر انداختن خود ، بیاموزید .
- از تمام علامات ایمنی و پرچمهای هشدار دهنده پیروی کنید .

برای یادگیری بیشتر : [www.seattlechildrens.org/dp](http://www.seattlechildrens.org/dp)

تهیه شده توسط : گروه کار بین المللی : لیندا کوان از دانشکده پزشکی دانشگاه واشینگتن و بیمارستان کودکان سیاتل (آمریکا) ، ک موران از دانشگاه اوکلند (نیوزیلند) و ای بنمت از بیمارستان کودکان سیاتل (آمریکا) (اعضای گروه کار : استیو بیرمن (کانادا) ، جی بیرنز (هلند) ، بی سی بروستر (آمریکا) ، جان کانیا (کنیا) ، بی متیوس (استرالیا) ، رحمان (بنگلا دش) ، استالمن (نروژ) ، زیپلمن (برزیل) ، ریچارد مینکرگ تن (سنگاپور) ، تیپتون (انگلستان) دبیر : ام . تانریک (آمریکا)



## دستور العمل های بین المللی برای جلوگیری از غرق شدگی در آبهای آزاد

### امنیت خود را حفظ کنید

هنگامیکه در اقیانوسها ، دریاچه ها یا رودخانه ها هستید ، اقداماتی وجود دارد که باعث امنیت شما شده و اقداماتی وجود دارد که برای حفظ امنیت خود می توانید انجام دهید . درحالیکه هریک از اقدامات زیر به تنهایی ممکن است سطح ایمنی شما را افزایش دهد، بکار بردن تمام آنها با همدیگر حداکثر حفاظت را میسر می سازد . دستور العملهای زیر به کاهش خطر غرق شدگی شما و دیگران کمک خواهد کرد .

### ۱- شنا و مهارتهای گریز از خطر در آب را بیاموزید.

شنا کردن بدون خطر را بیاموزید . حرکات توام دست و پا و مهارتهای ایمنی در آب را بیاموزید . توانایی در شنا کردن شانس خطرات جدی در درون یا نزدیک آب را کاهش میدهد ، اما به تنهایی به معنای حفظ ایمنی نیست . بسیاری از مردم شنا کردن در استخر یا آبهای ساکن را یاد می گیرند ، اما این آموزش شما را برای شنا کردن در آبهای آزاد مانند دریاچه ، روخانه یا اقیانوس آماده نمی کند . تنها شناگران خوب می توانند با مسائلی که زندگی را به خطر می اندازد ، به خصوص در آبهای آزاد مواجه شوند . ایمنی شنا در هر آب آزادی مستلزم احتیاط است . انواع آبهای آزاد خطرات متفاوتی دارند مانند جریانات آب و امواج بلند . هرگز خطرات را دست کم نگیرید و توانایی خود را برای غلبه بر خطرات دست بالا نگیرید . ایمنی آب فراتر از دانستن مهارتهای شنا است ، همچنین داشتن اعتماد ، دانش و روشهایی برای محفوظ ماندن در درون یا نزدیک آب می باشد . حتی اگر شناگری خوب باشید ، در صورت امکان محللهایی را انتخاب کنید که منجی وجود دارد، تا در صورت بروز خطر کسی شما را نجات دهد . بالاخره ، در صورت مردد بودن ، خارج از آب بمانید .

آموختن شنا شامل موارد زیر است که باید بدانید:

- شناور ماندن
- راه رفتن در آب
- ورود و خروج از آب به شکلی بی خطر
- بروی سینه یا پشت شنا کنید ، برگردید و بچرخید
- با لباسی که به تن دارید شنا کرده یا شناور بمانید
- در داخل یا نزدیک آب مراقب باشید
- با اطمینان به زیر آب بروید
- جلیقه نجات بپوشید
- جستجو و از خطرات دوری کنید
- سطح مهارت خود را ارزیابی کنید



## ۲- همیشه با دیگران شنا کنید

بسیاری از کسانی که تنها شنا می کنند در اثر غرق شدگی جان خود را از دست می دهند . وقتیکه با فرد دیگری شنا می کنید احتمال دارد که یکی از شما بتواند به دیگری کمک کند یا تماس گرفته یا از علامتی برای کمک گرفتن استفاده کند . در بسیاری از موارد ، فردی که در حال غرق شدگی است نمی تواند برای کمک گرفتن تماس بگیرد . در نهایت ، کسی را داشته باشید که از ساحل شما را تماشا تا در صورت نیاز درخواست کمک نماید . شنا با یک دوست تضمینی برای وجود امنیت نیست زیرا نجات کار بسیار مشکلی است . ممکن است دوستان فنون شنا و نجات را به خوبی نداند ولی بتواند در حین تلاش برای نجات از پس اینکار به خوبی برآید . بهترین گزینه شنا در محلی است که نجات غریق وجود دارد که میدانند چگونه شما را نجات دهد.

## ۳- از تمام علامات ایمنی و پرچمهای هشدار دهنده پیروی کنید

علامات و پرچمها شما را از خطرات موجود در آب مطلع می کند و به شما نشان میدهد که کجا برای شنا ایمن تر است . علامات می تواند اطلاعات مهمی از قبیل زمانهای جزر و مد و ارتفاع ، خطرات زیر آب ، جریان آب ، امواج و خطرات احتمالی دیگر را به شما بدهد . پرچمها معمولاً برای نشان دادن محدوده منجیان یا مناطق ممنوع یا مناطق مخصوصی مانند " مخصوص موج سواری " یا " شنا ممنوع " می باشد . پرچمها اغلب دارای رنگهای خاصی هستند مانند قرمز برای خطر یا موارد ممنوعه.

- قبل از ورود به آب در جستجوی علامات یا پرچمها باشید .
- به آنچه که آنها نشان میدهند پی ببرید و از هشدارهای آنها پیروی کنید .
- معنی رنگ پرچم ها را بدانید و مفهوم آنها را قبل از ورود به آب رعایت کنید .

## ۴- هرگز پس از نوشیدن (استفاده از) دارو در آب شنا نکنید

دارو ها یکی از عوامل کلیدی در بسیاری از غرق شدگی ها هستند . آنها هماهنگی ، قضاوت و توانایی برای شنا کردن را مختل می کنند . آنها بر روی قلب و دمای بدن اثر می گذارند . استفاده از آنها ممکن است سبب شود که شما یا دیگران به خطر بیافتید . ممکن است از توانایی برای غلبه بر خطرات تصور غلطی در شما ایجاد کند و ممکن است باعث شود که نسبت به توانایی در رهایی یافتن از مشکلات خود را دست بالا بگیرید .

## ۵- چگونگی و زمان استفاده از جلیقه نجات را بدانید

جلیقه های نجات ، که وسیله شناوری فردی نیز نامیده می شوند ، جان انسان را نجات می دهد . آنها شما را در حالت شناور نگه می دارند و برخی از طرحهای آن راه هوایی شما را در بالای سطح آب نگه میدارد حتی اگر فاقد هوشیاری باشید . آنها هنگامیکه مشکلی دارید ، خسته اید ، وحشتزده یا مصدوم باشید ایمنی شمارا در آب حفظ می کنند . علاوه بر قایق سواری ، جلیقه های نجات می توانند برای شنا کردن ، موج سواری و فعالیتهای آبی دیگر



استفاده شوند. آنها به شما کمک میکنند که دیده شوید، و پیدا کردن و نجات شما را آسانتر می سازند. جلیقه های نجات باید خیلی راحت باشند.

- جلیقه نجات مورد تأییدی را انتخاب کنید که کاملاً مناسب شما باشد.
- آن را بطرز صحیح بپوشید، و نوع درست آن را برای فعالیتی که می خواهید در آن شرکت کنید بپوشید.
- پوشیدن جلیقه در آب را تمرین کنید.

### ۶- در مناطقی که منجی غریق حضور دارد شنا کنید

کمک منجی از شما محافظت می کند. هیچ آبی کاملاً بی خطر نیست، ایمن تر این است که در جایی شنا کنید که منجیان حضور دارند. منجیان آموزش دیده اند که برای جلوگیری از غرق شدگی در اطراف آب حرکات امنیتی خود را ارتقا دهند. آنها می گردند و به کسانی که دچار اضطراب شده اند کمک می کنند، در صورت لزوم نیز به آنها کمک پزشکی می کنند. قبل از ورود به آب با وجود منجیان در ساحل، توصیه های ایمنی منجیان را در باره محل بررسی نمایید. قبل از اینکه کسی در آب با مشکلی روبرو شود نسبت به چگونگی و زمان کمک به او آگاهی پیدا کنید. در زمان بروز مشکل هر ثانیه به حساب می آید و وقتی آمادگی داشته باشید عملیات نجات سریعتر انجام خواهد شد. به هنگام رسیدن به محل مورد نظر خود به موارد زیر توجه داشته باشید:

- چگونه در موقعیت اضطراری کمک بگیرید
- محل پیدا کردن منجی غریق
- نزدیکترین تلفن
- اگر تلفن همراه شما آماده دریافت تماس است
- شماره ای برای تماس در موقعیت اضطراری
- وجود هرگونه وسایل نجات در نزدیکی خود
- مهارتهای نجات شما یا مهارتهای دیگران نسبت به شما

### ۷- قبل از رفتن بدرون آب از وضعیت آب و هوا اطلاع پیدا کنید

آب سرد، آب و هوا، جزرو مد، موج، جریان آب و عوامل دیگر می تواند اثر مهمی بر ایمنی آبهای آزاد داشته باشد. باد، بارانهای سنگین یا برفهای در حال ذوب می تواند شرایط آبی خطرناکی را ایجاد کند. آب و هوای محلی، مانند آب و هوای پیش بینی نشده می تواند جریانهای گردابی را در امواج ساحلی ایجاد کند و سرعت آبهای رودخانه ها و نهرها را بالا ببرد. آزاد کردن آب سدها جریان آب را به سرعت تغییر می دهند. پیش بینی جریان آب رودخانه ها کار مشکلی است و حتی در همان محل هم تغییر می کند. این تغییرات می تواند خطراتی را نیز در زیر آب بوجود آورد.



- قبل از ترک خانه وضعیت آب و هوارا بررسی کنید
- در زمان رسیدن به محل مورد نظر از وضعیت آب و هوا اطلاع پیدا کنید
- هنگامیکه در محل هستید مراقب تغییرات باشید
- در صورت شنیدن و دیدن رعد و برق در خارج از آب بمانید

#### **۸- همیشه از ابتدا با پا وارد قسمت کم عمق و ناشناخته شوید**

صدمات جدی مادام العمر هر ساله به خاطر غوص با سر و برخورد با کف آب روی میدهد . پرش از ارتفاع حتی به درون قسمت عمیق ممکن است صدمات جدی سبب شود . این صدمات ممکن است فقط به علت برخورد با آب ایجاد شود . موج سواری روی سینه و شکم ممکن است به هنگام برخورد با کف ، موجب وارد آمدن صدمات جدی به گردن شود . اگر می خواهید غوص انجام دهید ، چگونگی درست انجام دادن آن را بیاموزید . قبل از غوص رفتن ، موارد زیر را بررسی کنید :

- آیا عمق آب کافی است ؟
- آیا خطراتی در زیر آب مانند سواحل شنی ، علفهای هرز و صخره ها وجود دارد ؟
- آیا به شیئی ، یا شخص یا به کف آب برخورد میکنید ؟
- به هنگام به آب زدن برای اولین بار ، وارد قسمت کم عمق شوید .
- از غوص با سر پرهیز کنید
- به هنگام موج سواری بروی سینه و شکم یک دست خود را در مقابل خود دراز کنید

\*\*\*\*\*