المركز الوطني للمعلومات

الجمهورية اليمنية
رئاسة الجمهورية
المركز الوطني للمعلومات

السلامة على الشواطئ

تكثر حوادث الغرق في فصل الصيف نتيجة زيادة في درجة الحرارة لذلك يتجه الناس نحـو الشواطئ أو الذهاب إلى برك السباحة ، وترجع أسباب كثرة حوادث الغرق للعوامل الآتية:

* الجهل بخطورة البحر.
* عدم إتباع تعليمات السلامة أثناء السباحة أو عند ارتياد الشواطئ.
* يعود سبب غرق الأطفال إلى إهمال الأهل لأطفالهم والانشغال عنهم.
* يعود سبب غرق الكبار إلى زيادة الثقة بالنفس وعدم المبالاة.
* السباحة لمسافات طويلة بحيث لا يتمكن الشخص من العودة إلى الـشاطئ بـسبب التعـب والإجهاد أو السباحة في الأماكن الخطرة.
* عدم الإلمام التام بالاستخدام الصحيح لوسائل السلامة .
* السباحة أو الإبحار في الأحوال الجوية السيئة مثل شدة الرياح أو ارتفاع الأمـواج وشـدة التيارات المائية .

العوامل التي تؤدي إلى حوادث الغرق:

قد تحدث حوادث الغرق في احد الأماكن الآتية:

أولاً : برك السـباحـة

فـي أيامنـا هـذه نرى الكثيـر مـن المنازل والأندية بها أحـواض الـسبـاحة بقـصـد التمتـع بهـا ، الشـيء الذي سـبب كثرة حوادث الغـرق مـن الأطفـال أو البالغيـن. ويعتبـر السـبب الأسـاسـي لهذه الحوادث هـو الإهمال من قبل الكبار فـالغرق يحـدث نتيجة السماح للأشخاص الغير ملميـن بالسباحة والأطفال بالاستحمام بمفردهم دون رقيب من الوالدين أو من ينوب عنهـم ودون إتباع الإرشـادات الأسـاليـب الـصحيحـة فـي السـباحـة .

وهناك كثير من الأسـباب التي تـؤدي إلى الغـرق منها:

*عمق الماء غير المتوقع.
*الجهـل بالسـباحة.
*التعرض للانزلاق من الأرضية المحيطة بحوض السباحة.
*الخوف والتوتر العصبي أثناء السباحة.
*التقلص العصبي أثناء السباحة.
*المباغتة بالمزاح برمي الأطفال بعضهم إلى حوض السباحة

ثانياً : البحر (الشاطئ)

في فترة الصيف ومع زيادة في درجات الحرارة يصطحب الكثير من الأهالي أولادهم للسباحة على الشواطئ.

وهناك كثير من الأسباب التي تؤدي إلى الغرق منها

* الجهل بالسباحة .

* السقوط في منطقة عميقة .

* الهياج مع رفع الذراعين خارج الماء للاستغاثة .

*الأمواج العالية التي تقلص عضلات الجسم في الذراعين والأرجل ومن أخطر تلك التقلصات تقلص عضلات البطن .

*الإجهاد ويأتي لعدم تقدير المسافة التي سيسبحها الشخص .

*الخوف وعدم الثقة بالنفس.

إجراءات السلامة عند السباحة:

وللحماية من حوادث الغرق علينا اتخاذ الإجراءات التالية:

أولاً : برك السباحة

* عدم السماح للأطفال بالدخول لحوض السباحة بمفردهم إلا في حالة وجود شخص مرافق يعرف مهارات السباحة.

*عدم ترك الأطفال بمفردهم في حوض السباحة ولو لمدة قصيرة.

* عدم السماح للأطفال بالجري حول حوض السباحة.

* تعليم الأطفال السباحة وتعليمات السلامة من مخاطر الغرق .

* ضرورة القيام بعملية تسخين للجسم قبل مزاولة السباحة.

*عدم انشغال الوالدين عن أبنائهم أثناء الاستحمام.

* يجب وضع سياج حول حوض السباحة يمنع دخول الأطفال.

*عمل أرضية مانعة للانزلاق حول الحوض.

*لبس معدات السباحة.

ثانيا: البحر

وللحماية من حوادث الغرق على الشاطئ علينا اتخاذ الإجراءات التالية:

* التأكد من سلامة المنطقة التي ستسبح فيها مثل : عمق المياه – حالة البحر – التيارات المائية – حركة المد والجزر.

* يجب السباحة في منتصف الشاطئ أو ضمن المنطقة المحددة للسباحين.

* يجب السباحة بخط مواز للشاطئ ولا تبتعد كثيراً عنه.

* لا تدع الأمواج تتلاعب بـك.

*ابق بعيداً عن القوارب البخارية.

*لا تسبح في الليل فالرؤية تكون غير كافية.

* لا تسبح بالقرب من الصخور البحرية فالتيارات المائية تكون قوية حول هـذه الأمـاكن.

* إذا وجدت إرشادات للسباحين مكتوبة حول الشاطئ اتبعها فهي موضوعة لتجنبك الأخطار.

*العلم الأحمر على الشواطئ يدل على خطورة السباحة وارتفاع الأمواج لا تنزل إلى الماء إذا رأيت هذا العلم مرفوعاً.

* يجب توخي الحذر في الأماكن العميقة وذلك لتجنب التيارات في حالة المد والجزر..

* لا تسبح نحو غريق لإنقاذه ما لم تكن قد تمرنت على هذا جيدا ولديك من الشهادات التـي تؤكد هذا فكثيرًا ما يغرق المنقذ لنقص الخبرة.

* الـصدر المنفـوخ لابـد مـن ارتـداءه إذا رغبـت فـي ركـوب زورق بـالبحر.

*لا داعي من الهزار المبالغ فيه في الماء ولا سيما مع أولئك قليلي الخبرة في السباحة

خطوات إنقاذ الغريق:

* عدم تعريض نفسك للغريق وتجنب التسرع العشوائي في إنقاذه، كذلك لا تمكن الغريق من الإمساك بك ما لم تكن تجيد مهارة الإنقاذ حتى لا ينتهي الأمر إلى وقوع غريقين بـدلاً مـن غريق واحد

* يجب المسارعة إلى إنقاذ الغريق ومساعدته إذا كنت لديك مهارات في السباحة والإنقاذ.

* إذا لم تكن تجيد السباحة عليك رمي أدوات الطفو للغريق أو مد عصاه أو أي قضيب متوفر للإمساك به وسحبه إلى خارج المسبح.

*عند إخراج الغريق قم بإزالة العوالق من فمه وتأكد من مجرى الهواء والتنفس :

- إذا كان لا يتنفس قم بإجراء عملية التنفس الصناعي للمصاب وإخراج الماء من صدره.
- إذا كان يتنفس قم بإدخال لوح خشبي تحت جسمه لتثبيته .

* قم بتدفئة المصاب بعد نزع ملابسه.

* انقل الغريق فورا إلى اقرب مستشفى أو مركز طبي .

المصادر:

www.acd779.com-
alwatan.com.sa-
www.moudir.com-
www.medicalegypt.com-
www.jubailnet.com-