

## پیشگیری از غرق شدگی

با افزایش سفرهای تابستانی به ویژه به استان‌ها و شهرهای ساحلی و نیز، حضور بیشتر مردم در دریا، استخرها و رودخانه‌ها، لازم است به نکات زیر توجه شود:

### توصیه‌های مهم درباره پیشگیری از غرق شدگی

- ❖ آشنایی با فنون اولیه شنا، آشنایی با محدودیت‌ها و رعایت آنها از ابتدایی‌ترین الزامات قبل از شنا محسوب می‌شود.
- ❖ به علائم ایمنی و تابلوهای هشداردهنده در کنار ساحل یا رودخانه‌ها توجه کنید.
- ❖ علائم و پرچم‌ها شما را از خطرات آگاه می‌سازند و مکانهای امن را نشان می‌دهند.
- ❖ قبل از رفتن به درون آب، از وضعیت آب و هوایی پیش رو اطلاع حاصل کنید. در شرایط ناپایدار جوی از شنا کردن در دریا و رودخانه‌ها جدا خودداری کنید.
- ❖ آب و هوای پیش‌بینی‌نشده (باران‌های سیل‌آسا، باد و...) می‌تواند جریانات گردابی ایجاد کند و سرعت آب‌های رودخانه‌ها و نهرها را بالا ببرد.
- ❖ دریا هم قاعده و قانون خودش را دارد؛ در دریا خیلی چیزها قابل پیش‌بینی نیست، ممکن است در مدت چند ثانیه، زیر پای ما خالی شود و دچار حادثه شویم. به همین دلیل، تلاش کنیم بی‌گدار به آب نزنیم.





## پیشگیری از غرق شدگی

❖ بسیاری از رودخانه ها با وجود ظاهری آرام، بسیار خطرناک و عمیق هستند، به نحوی که فرد بعد از چند قدم جلو رفتن در رودخانه، متوجه عمق زیاد آن و گرفتار گرداب می شود، بنابراین توصیه می شود بدون آگاهی از وضعیت رودخانه، هرگز برای شنا در آن اقدام نکنیم.

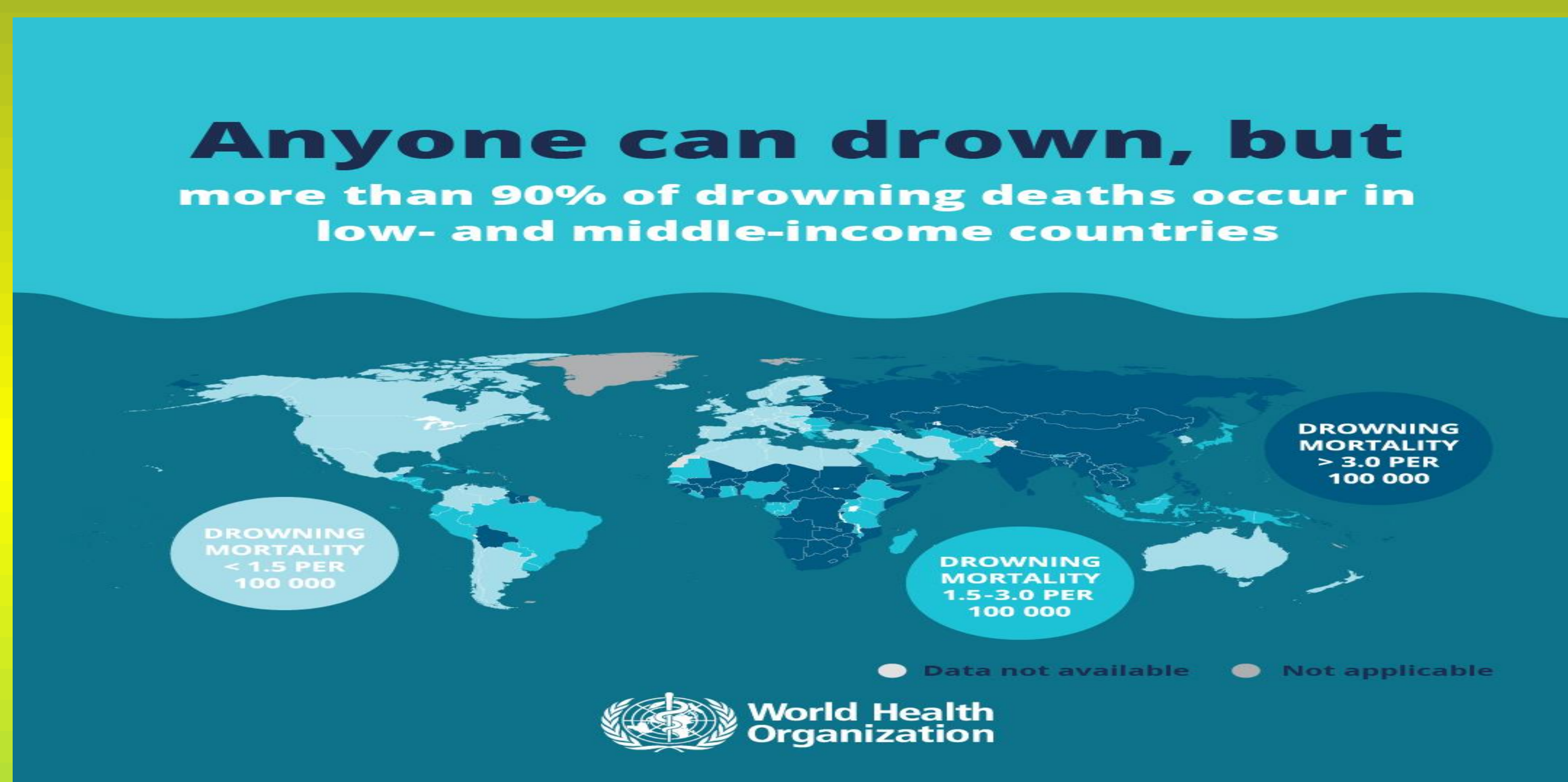
❖ از جلیقه نجات استاندارد متناسب با جثه کودک، نوجوان و بزرگسال استفاده کنید.

❖ تنها مکان های طرح های سالم سازی، زیر نظارت نجات غریق و دارای امکانات مجهز امدادی را برای شنا کردن، انتخاب کنیم.

❖ جریان شکافنده عامل بیش از ۸۰ درصد از حوادث غرق شدگی در دریای کاسپین می باشد.

❖ شنا در تاریکی شب ممنوع است.

❖ اطلاع از وضعیت عمق آب، پیش از تصمیم به شیرجه زدن و ورود به آب ضروری است، چرا که شیرجه در آب های کم عمق، خطر ضربه به سر و شکستگی گردن را به دنبال داشته و به آب های عمیق برای مبتدیان، خطر غرق شدگی را افزایش می دهد.



## پیشگیری از غرق شدگی

❖ بررسی دمای آب ضروری است، برای نمونه، اگر مدت زیادی در آفتاب مانده اید، از وارد شدن ناگهانی به آب سرد خودداری کنید، زیرا علت این توصیه، پیشگیری از شوک دمایی است.

❖ به هیچ وجه، تنها و در محیط هایی که نجات غریق وجود ندارد، شنا نکنیم.

❖ در آب و در زمان شنا کردن از شوخی های خطرناک بپرهیزیم.

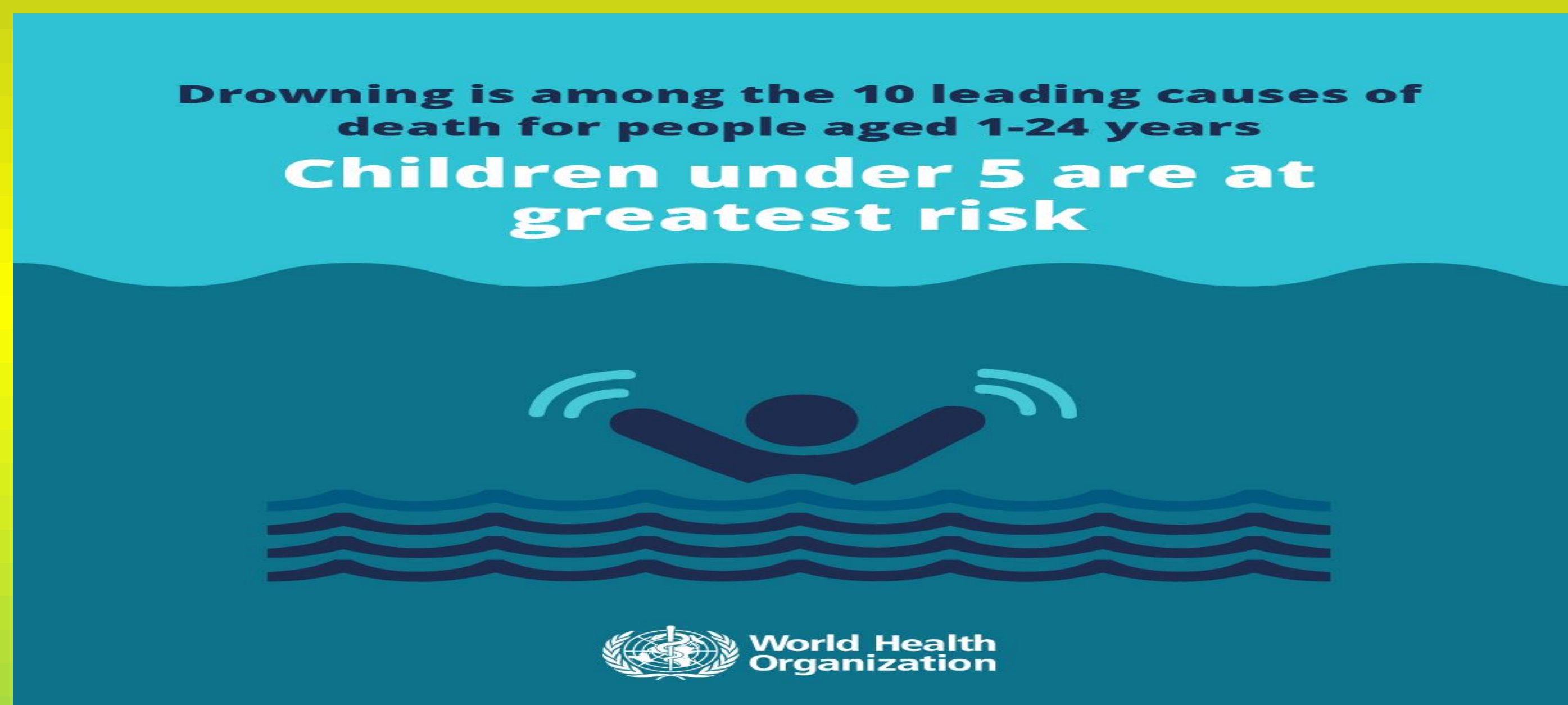
❖ پس از مصرف داروهایی که موجب خواب آلودگی یا شل شدن عضلات می شود، شنا نکنیم.

❖ به هیچ وجه، تشت های آب، لگن ها یا حوضچه های کوچک آب را در جایی که کودک خردسال وجود دارد، بدون توجه رها نکنیم.

❖ در حمام و حین استفاده از وان، مراقب کودکان و سالمندان باشیم.

❖ توانایی خود را در شنا کردن، بیش از اندازه در نظر نگیریم، زیرا یک سوم قربانی های غرق شدگی، با فن شنا به طور کامل آشنا بوده اند.

❖ در صورت مواجهه با یک غریق، اگر با فن نجات غریق آشنا نیستیم، سعی کنیم تنها با استفاده از چوب یا طناب یا جلیقه نجات و یا تشکیل زنجیره انسانی به او کمک کنیم.



## پیشگیری از غرق شدگی

❖ نکته مهم که باید به خاطر بسپارید این است اگر شخصی در حال غرق شدن است بدترین عکس العمل آن است که بی مهابا به آب زده و به سمت شخص یاد شده شنا کنید این عکس العمل اشتباه و به شدت خطرناک است و به طو معمول نه تنها باعث نجات آن شخص نمی شود بلکه در خیلی موارد باعث افزایش تلفات می شود ، برای نجات یک غریق، اول امنیت خود را در نظر بگیرید از پشت به غریق نزدیک شوید و از او بخواهید تقلا نکند زیرا باعث فرورفتن بیشتر فرد می شود .

❖ برای نجات یک غریق، نخست امنیت خود را در نظر بگیریم و از پشت به غریق نزدیک شویم و از او بخواهیم تقلا نکند.

❖ پس از رساندن غریق به ساحل، به سرعت با اورژانس تماس بگیریم.

❖ به محض احساس سرما ، خستگی یا هرگونه احساس ناراحتی باید بلافاصله از آب خارج شوید .

❖ هنگام شنا کردن در صورت شنیدن صدای رعدوبرق بلافاصله از آب خارج شوید.

❖ در آب و در موقع شنا از شوخی های خطرناک پرهیزید.

