

عوامل الأمن والسلامة في رياضة السباحة

الوقاية خير من العلاج

على هذا الأساس كان من الواجب على كل هيئة عند إنشاء حوض للسباحة أو إعداد مكان للسباحة على شواطئ البحر أو البحيرات إعداد ما يكفل من أمن وسلامة الممارسين لهذه الرياضة ، وأهم ما يجب إعداده وملاحظته هو ما يلي :

الجانب الوقائي.....الجانب العلاجي

الجانب الوقائي

- فحص الحوض أو الجزء المخصص للسباحة وملاءمة وكذلك ملحقاته من دورات المياه والمرش Douches وغير ذلك .
- وقاية الأفراد من الأمراض المعدية ومكافحتها .
- فحص التغذية التي تقدم للتأكد من سلامتها من الغش والفساد (لتحاشي التسممات الغذائية)
- رفع مستوى الوعي الصحي (النصائح الواجب مراعاتها قبل النزول إلى الماء وعند الجلوس في الشمس) .
- تغطية الرأس أثناء الجلوس والنشاط خارج الماء ، وكذلك لبس نظارة شمسية .
- الالتزام بوضع لوحات إرشادية .
- فحص المشتركين (الصحة العامة ، الأمراض الجلدية) .
- تقديم النصائح (عدم الجري ، أو الشجار داخل الماء أو خارجه)
- مراقبة درجة نظافة ونقاء مياه الحوض ونسبة المواد المطهرة فيه .

الجانب العلاجي

- الفحص الطبي الشامل للسباحين والمشاركين في حمامات السباحة قبل بدء الموسم ثم مرة أو مرتان خلال الموسم .
- علاج الأمراض المكتشفة وعدم السماح بنزول المسبح إلا بعد التأكد من الشفاء التام .
- عمل سجلات للفحص الطبي العام حتى تكون مرجعا لطبيب الحمام .
- القيام بأبحاث طبية للتأكد من حالة المشاركين كفحص التغذية ، وإجراء تجارب طبية .

وسائل الأمن والسلامة في أحواض السباحة

- توفير العدد المناسب من رجال الإنقاذ في أماكن الممارسة .
- نشر أسس الإنقاذ بين الأفراد الممارسين .
- توفير أدوات الإنقاذ .
- استخدام وسائل الإعلام للإرشاد والتوجيه .

الإصابات والأمراض الشائعة في مجال السباحة

• الإصابات :

- **التقلص العضلي** (التدريب الخاطئ، الإجهاد العضلي ، البرد ونقص الأملاح)
- **الإغماء** (الجوع ، التعب ، الإرهاق ، المجهود الزائد بعد وجبة غذائية ثقيلة ، السباحة في مكان تكثر به الأمواج المتلاطمة) .
- **نزيف الأنف** (صدمة بسيطة ، التهاب الزوائد الأنفية) .
- **ضربة الشمس** (الجلوس في الشمس فترة طويلة بعد إجهاد عقلي أو بدني)
- **تمزق العضلة** (مجهود قوى مفاجئ ، اصطدام العضلة أثناء انقباضها)
- **الجدع** (أثناء النزول للماء ، اللعب على الشاطئ ، النزول على السلم ، القفز في الماء) .
- **الجروح** .

• الأمراض:

- التهاب الأذن الوسطى .

- الزوائد الأنفية .

- التهاب الجلد .

- نزلات البرد .

- التسلخات (التينيا) .



الإنقاذ

أسباب الغرق

* بالنسبة للمبتدئين :

- الجهل بالسباحة .
- عمق الماء .
- انزلاق الأرضية .
- الخوف والتوتر العصبي .
- التعب .
- التقلص العضلي .
- عدم ملائمة المكان للسباحة .
- البرودة الشديدة .

• بالنسبة للسباحين :

- الإرهاق والإجهاد .
- التقلص العضلي .
- المرض المفاجئ أثناء السباحة .
- السكتة القلبية .
- المزاح في الماء بصورة غير لائقة .
- القفز في بعض الأماكن غير معروفة العمق .

العوامل التي تقلل من حدوث الغرق

أولا : العوامل المباشرة

- محو أمية السباحة .
- تعليم الأفراد الذين يجيدون السباحة كيفية إنقاذ أنفسهم أولا ثم كيفية إنقاذ الغير .
- توفير الأدوات اللازمة للإنقاذ حول أماكن ممارسة السباحة .

ثانيا : العوامل الغير مباشرة

- الكشف الطبي الدقيق قبل ممارسة السباحة .
- عدم السباحة منفردا .
- توفير المشرفين والمنقذين على حمامات السباحة والشواطئ مع ضرورة يقظتهم التامة .
- توفير المساحة الكافية لكل فرد لتعليم السباحة وممارستها في أحواض السباحة لأنها أكثر أمنا من الشواطئ .
- الإحماء والتهيئة الجسمية من جانب الفرد قبل نزوله الماء .
- التأكد من نظافة قاع الحمام ، ووضع اللوحات الإرشادية .
- معرفة درجة حرارة الماء قبل النزول فيها .
- عدم النزول إلى الماء بعد الأكل مباشرة .



المواصفات الخاصة بالمنقذ

- يجب أن تتوفر في المنقذ مجموعة من الصفات الإرادية والبدنية والنفسية نذكر منها ما يأتي :
- أن يكون سليما من الناحية الصحية (بدنيا ، عقليا ، نفسيا) .
- أن يجيد مهارات السباحة المختلفة .
- أجادة مهارات وطرق الإنقاذ وملما بها عمليا ونظريا .
- يتصف بالشجاعة والإيمان بالله في النجاح في إنقاذ الغريق .
- يتمتع بقوة الإرادة والتصميم والصبر وعدم اليأس مع الحرص وحسن التصرف .
- يمكنه القفز من الأماكن المرتفعة نوعا دون خوف .
- يتمتع بالياقة بدنية عالية (سرعة ، تحمل ، قوة) .
- أن يكون دقيق وسريع الملاحظة .
- أن تتوفر فيه خواص السمع والنظر بمعدل طبيعي .

الأدوات اللازمة للإنقاذ

- حبال الحياة .
- أطواق النجاة .
- عصا الإنقاذ .
- كرسي المنقذ .
- اللوح الظهرى .
- الوسادة المطاطية .
- مراكب الإنقاذ .
- الصفارة .
- النظارات المائية .
- أنابيب التنفس .
- جاكيت النجاة .

الإسعافات الأولية للغريق

• الخطوات المتبعة لمعاملة الغريق فور خروجه من الماء :

(1) إخراج الغريق بأسرع وقت ممكن .

(2) استدعاء الطبيب فورا .

(3) عمل تنفس صناعي للغريق بأسرع ما يمكن .

(4) حقن الغريق بحقنة كوارمين لتنشيط القلب والدورة الدموية .

(5) معاملة الغريق المجهد قليلا بإعطائه شاي ساخن وخلع ملابس

وتدفئته جيدا ، وكذلك العمل على راحته والرفع من معنوياته .

معاملة الغريق المجهد جدا (فاقد الوعي)

- (1) الاتصال بالطبيب فورا .
- (2) فور خروجه من الماء يرقد على ظهره وزراعة بجوار جسمه .
- (3) خلع ملابس التي تضايق الصدر والبطن والتنفس .
- (4) يحفظ الفكين متباعدين لحماية اللسان من القطع بواسطة الأسنان في حالات التشنج ، ولكي يمكن تنظيف الفم من الرمل أو الطين أو الحشائش وذلك بإصبع المنقذ أيضا ، ويقوم المنقذ أيضا بشد لسان الغريق برفق حتى لا يسد الحلق .
- (5) القيام بعمل التنفس الصناعي فورا .

عوامل الأمن والسلامة ودور المدرب في الحد من الإصابات الرياضية

- تتعدد عوامل الأمن والسلامة ويتضح دور المدرب في الحد والوقاية من الإصابات الرياضية وتجنبها في الآتي :

(1) معرفة الأسباب العامة للإصابات الرياضية وتوقع نوع الإصابة :

- (أ) المجهود البدني الزائد .
- (ب) العمل العضلي المفاجئ.
- (ج) السقطات الخاطئة .
- (د) التدريب في الجو الحار .
- (هـ) الممارسة الرياضية والمرتفعات .
- (و) اشتراك اللاعب المصاب في التدريب قبل الشفاء والعودة إلى مستوى الكفاءة البدنية ما قبل الإصابة .

(2) تجنب الخطأ في تشخيص الإصابة والإسعاف الخاطئ لها .

(3) التدريب بوجهة نظر غير علمية .

(4) عدم ملائمة أوسلامة أرضية الملعب .

(5) عدم ملائمة الأدوات للممارس أولنوع النشاط .

(6) مخالفة الروح الرياضية .

(7) إجراء الفحص الطبي الشامل قبل الموسم والكشف الطبي الدوري خ

(8) توفير الغذاء المناسب .

(9) الإلمام بعلم الإصابات .

(10) عدم استخدام المنشطات وتجنب المكيفات .

(11) مراعاة الإحماء وأهمية التهيئة البدنية .

(12) منع تدخل المتطوعين .

(13) مراعاة الشروط والأسس السليمة عند نقل المصاب من الملعب إلى خارجة ومن خارج الملعب إلى الوحدة العلاجية .

أشكركم على حسن استماعكم
والسلام عليكم ورحمة الله وبركاته