

القواعد الصحية والأمنية في السباح

مقدمة:

بقيت المقولة القديمة " الوقاية خير من العلاج " قاعدة هامة في العمل الرياضي بمختلف مراحل وأزمنته وقد عنيت الرياضة بوضع القواعد والأسس الهامة في الوقاية من تعرض ممارس الأنشطة الرياضية لأيّة أخطار صحية، إذ لم تكتفي بعلاج الظواهر المرضية والإصابات الشائعة في عالم الرياضة بل دراسة أسبابها واستقصاء عوامل حدوثها. أن الفوائد المتعددة لممارسة الأنشطة البدنية لا تعني خلو الأمر من أية أضرار صحية كنتيجة لممارسة خاطئة أو تجاهل للإرشادات أو لخلل في جسد الرياضي، أو حتى لأسباب مجهولة وغير معروفة.

ان ممارسة رياضة السباحة تتطلب توفير وسائل وتدابير تضمن عدم تعرض السباحين للمخاطر وتقيهم من الحوادث او حالات الغرق، وان اخطار السباحة أكبر من اخطار الرياضات الأخرى التي تمارس في الهواء الطلق وفوق الميادين الطبيعية.

قواعد الأمان الصحية:

- عدم السماح للسباحين الذين لديهم أي نوع من الأمراض المعدية مثل الأمراض الصدرية أو الأمراض الجلدية بالنزول الى الماء تفاديا لنقل العدوى لزملائهم.
- إلزام السباحين ان يذهبوا الى دورات المياه وأن يأخذوا حماما بالماء الدافئ والصابون قبل النزول الى الماء.
- لبس بلغة خاصة بالماء أثناء التنقل حول محيط المسبح.
- تجنب الوقوف لفترة طويلة داخل الماء بدون حركة، خاصة إذا كان الماء باردا حيث يعمل على احداث التقلصات العضلية بالإضافة الى هبوط درجة حرارة الجسم.
- الإحماء الجيد لتجنب التقلص العضلي والإصابات.

ب/ القواعد الأمنية للسباح في حوض السباحة:

- عدم القفز داخل الماء في منطقة غير معروف عمقها.
- اتباع القواعد والتعليمات الخاصة بالنزول الى الماء من المنطقة التي يحددها لك مدربك.
- اطلب النجاة اثناء عدم قدرتك على السباحة بالمناداة والتلويح والاشارة باليمين ان أمكن ذلك.
- اسبح في المنطقة التي تكون تحت اشراف مدربك.
- تجنب السباحة بمفردك لكن بوجود مدرب او سباح لديه القدرة على مساعدتك ان تعرضت للخطر.
- حذار من الإمساك والتعلق بمن لا يعرف السباحة جيدا خاصة في الأعماق الكبيرة وانت في حالة الارتباك وعدم القدرة على السباحة.

- حاول تجنب الارتباك والقلق والتوتر وتحلي بالهدوء والرزانة إذا تعرضت لخطر معين.
- تجنب السباحة والعينين مغلقتين.
- يمكنك لبس نظارات مائية خاصة اذا كان ماء الحوض يسبب لك حساسية.
- تجنب التعلق والصعود او المرور فوق الحواجز التي تفصل الاروقة المائية.
- بالنسبة للسباحين الذين لا يجدون الاسترخاء والطفو على الظهر يمكنهم التغلب على الشد أو التقلص العضلي بطلب الاطالة العضلية من طرف الزميل.

ج/ الجانب الوقائي

- فحص مدى ملاءمة الحوض أو الجزء المخصص للسباحة وكذلك ملحقاته من دورات المياه و المرش وغير ذلك.
- وقاية الأفراد من الأمراض المعدية ومكافحتها.
- رفع مستوى الوعي الصحي (النصائح الواجب مراعاتها قبل النزول إلى الماء).
- 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.

د/ 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 المسبح.
- القيام بأبحاث طبية للتأكد من حالة المشاركين كفحص التغذية، وإجراء تجارب طبية.

الأدوات اللازمة للإنقاذ

- ▶ حبال الحياة.
- ▶ أطواق النجاة.
- ▶ عصا الإنقاذ.
- ▶ الوسادة المطاطية.
- ▶ الصفارة.
- ▶ النظارات المائية

وسائل الأمن والسلامة في أحواض السباحة

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

الإنقاذ أسباب غرق المبتدئين:

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

أسباب غرق السباحين المتمرسين:

- لإرهاق 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

أولاً: العوامل المباشرة

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

ثانيا: العوامل الغير مباشرة:

- الكشف الطبي الدقيق قبل ممارس السباحة.
- عدم السباحة منفردا.
- توفير المشرفين والمنقذين على احواض السباحة مع ضرورة يقظتهم التامة.
- توفير المساحة الكافية لكل فرد لتعليم السباحة وممارستها في احواض 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.

عوامل الأمان والسلامة ودور المدرب في الحد من الإصابات الرياضية:

- معرفة الأسباب العامة للإصابات الرياضية وتوقع نوع الإصابة:
- المجهود البدني الزائد.
- العمل العضلي المفاجئ.
- السقطات الخاطئة.
- التدريب في الجو الحار.
- الممارسة الرياضية والمرتفعات.
- اشتراك اللاعب المصاب في التدريب قبل الشفاء والعودة إلى مستوى الكفاءة البدنية ما قبل الإصابة.

المصادر:

1. أسامة راتب. على محمد زكي: الأسس العلمية للسباحة: تدريب، تخطيط، تحليل حركي. دار الفكر العربي 1998
2. جمانة محمد عبد الحميد: رياضة السباحة. دار البداية للنشر 2009 .
3. صالح بشير سعد. ماهر احمد عاصي. مصطفى حميد الكروي. الأسس العلمية لتعليم السباحة والتدريب عليها. دار زهران للنشر 1997.
4. عبد الله محمود ربابعة: المنطلقات والمفاهيم الأساسية في السباحة. مكتبة المجتمع العربي للنشر 2013
5. علي زكي، طارق محمد ندا، إيمان زكي: تكتيك، تعلم، تدريب، إنقاذ. دار الفكر العربي، القاهرة 2002.
6. فيصل رشيد العياش: رياضة السباحة، الموصل، دار الكتب، سنة 1989.
7. قاسم حسن حسين، افتخار أحمد: مبادئ وأسس السباحة دار الفكر العربي، القاهرة 2000.
- .
8. James Counsilman : La natation. la technique 2eme ED, Edition Chiron sports 1986
9. Marvyn L, Palmer : science de l'enseignement de la natation ; Traduit de L'anglais par 15.S GLEISZE ET J-P Robin : Edition vigot .Paris .2009.
10. Didier chollet : Natation sportive ; approche scientifique. 2eme Ed. Edition vigot 1997.