

أسس وعوامل الأمن والسلامة في رياضة السباحة

إعداد: الدكتور سيف الدين بليلة
مادة: السباحة أعمال موجهة
مستوى: سنة أولى ليسانس

01 عوامل الأمن الصحية

تتمثل في عمليات الكشف الطبي وفحص الحالة الصحية للمشاركين دون إستثناء لتفادي انتقال الأمراض المعدية أو تفاقم الحالة الصحية للمرضى إن وجدوا.
الزامية وجود أدوات الإسعاف الأولى مهيأة للإستخدام الفوري.
عدم السماح للمصابين بجروح أو خدوش على الجلد بالدخول للحوض.
بتأنا، مع تفادي النزول إلى الماء بعد تناول الطعام مباشرة.
تنفيذ حركات الإحماء وجوبا لتفادي التقلصات العضلية أو الإصابات.

02 الأمن والسلامة في الحوض

توفير أرضية غير زلقة محيطة بالحوض مع توفير ظروف الإضاءة والتهوية المناسبين.
وجوب تحديد عمق الحوض وتدرجه بشكل واضح لجميع الممارسين.
المراقبة والصيانة الدوريتين للحوض ومحيطه خصوصا (درجة نقاء ماء الحوض).
مراقبة المخارج الخاصة بالحوض والممرات والوقوف على توفير سوائل التعقيم.

03 أسس الأمن والسلامة للسباحين

منع الدخول للحوض والسباحة بصفة فردية، ووجوب وجود طاقم مشرف على السباحين مهما كانت مستوياتهم الفنية.
وجوب إتباع قواعد الدخول للحوض بطريقة آمنة دون تهور أو تسرع أو القفز العشوائي.
وجوب تلقين طرق طلب النجدة في حالات الخطر من خلال الإشارات وعدم مسك الغير مهما كان الظرف.
الإستعانة بمهارة الطفو عند التعب أو الشعور بأي طارئ داخل حوض الماء

04 إنقاذ الغرقى

تعتبر عملية إنقاذ الغريق أو الشخص الذي يعاني من الخوف داخل الحوض من أدق وأخطر المهام، حيث أنها قد تؤدي إلى عواقب سيئة إن لم يتبع فيها الإجراءات.
يجب الإستعانة بأدوات الإنقاذ وجوبا كالعصى أو الطوق ..
الشخص المنقذ يجب أن يكون في وضعية آمنة خارج الحوض وقريب من أي شيء صلب للمسك به كحافة الحوض.
إنقاذ الغرقى من داخل الحوض لا يتم إلا من الأشخاص المؤهلين لذلك وبطرق وأساليب تدرس.

AFETY

