

الفصل العاشر

العوامل التي تكفل السلامة في المخيم

(أ) السباحة

السباحة من الرياضات المحببة للنفس والتي تستهوى جميع الأفراد بلا استثناء على اختلاف ألوانهم وأعمارهم ، والسباحة هي ٩٩٪ جزء ثقة ، وجزء واحد خبرة ، وجزء الخبرة هذا عبارة عن ٥٠٪ تنفس و ٥٠٪ ضربات .

والسباحة تعتبر من أهم برامج المخيم الصيفي ولذلك يحرص القائد الماهر على توفير ممارستها لفتيانه مع اتخاذ الاحتياطات والضمانات لسلامتهم والتي تتلخص في :

- ١- التأكد من اللياقة البدنية للفتى ومن معرفته لمبادئ السباحة .
- ٢- أكثر الأوقات ملاءمة للسباحة ما كان قبل الوجبة الغذائية بساعة على الأقل ، أما الأصحاء فيمكنهم أداء ذلك في الصباح ، ولكن من الأفضل أن يكون ذلك في منتصف النهار أو بعد الظهر .
- ٣- يجب على المبتدئ ألا يمكث في الماء لفترة طويلة في أول الأمر ، وعليه أن يزيد الفترة المرة المرة .
- ٤- مراعاة تنظيف الفم والأنف جيداً قبل الدخول في المياه لتأمين صحة التنفس ، ولا يكون التنفس بشدة بل يكون طبيعياً وانتظام .
- ٥- تقسم الفرقة إلى عدة مجموعات مع تحديد مكان معين لكل مجموعة لا تحيد عنه .
- ٦- جودة مراقبة كل مجموعة أثناء السباحة ، والأمر يتطلب عينين لكل عشرة أفراد .
- ٧- يجب تجنب النزول في المواقع البعيدة المعزولة لتعذر الحصول على نجدة في حالات الحوادث .

٨- فى حالة الإصابة بتقلص فى العضلات فهجب الاحتفاظ بالهدوء ثم بالاستدارة على الظهر وفرد العضو المتقلص وتديكته .

٩- معرفة مدى عمق المياه فى أماكن السباحة (يشترط ألا يزيد أكبر عمق عن ١٢ قدماً) .

١٠- لا يسمح بممارسة السباحة لضعاف القلوب والمعرضون للصرع .

١١- لا يسمح فى الطقس الحارّ بنزول الفتى إلى الماء وحرارة جسمه مرتفعه بل عليه أن يقف فى مكان ظليل حتى يبرد قبل نزوله إلى الماء .

١٢- بالنسبة لمن يعانى من متاعب فى أذنيه ، لا بد له من أخذ موافقة طبيبة الخاص قبل ممارسته السباحة .

١٣- لا يسمح بالقفز أو الغطس من مكان مرتفع .

١٤- عند القفز إلى الماء بالرجلين أولاً يُنبّه على الفتى بضرورة سد أنفه حتى لا يتعرض لمتاعب وآلام .

١٥- توافر أدوات الإسعاف الأولى ، وأن تكون فى متناول اليد .

(ب) البندقية

غير مسموح للفتيان بحمل بنادق أثناء مثل هذه المخيمات .

(ج) المطواة والبلطة

يجب أن تكون مطواة الجيب ذات نصل حاد وان تكون نظيفة ومقفولة عقب كل استعمال .

وبالنسبة للبلطة يجب أن يكون نصلها حاداً أيضاً ، وعند حملها يكون هذا النصل بعيداً عن الجسم ، وعند تسليم البلطة لزميل تكون الذراع (اليد الخشبية) تجاه الستلم على أن يكون النصل لأعلى أو إلى أحد الجوانب ولا يجب أن يكون النصل لأسفل .

فى حالة عدم استعمال البلطة فى المخيم ترشقى فى كتلة من الخشب بحيث يكون نصلها غائراً .

(د) السوائل السريعة الاشتعال

يراعى حفظ الجاز وزيت البترول بعيداً عن مواطن الحرارة والتعرض للشرر واللهب .

محظور استعمال الجاز فى إيقاد النيران وعند استعماله للتنظافة يجب أن يكون الاستعمال فى الهواء وبعداً عن أى مصدر حرارى بحوالى ١٠ أمتار على الأقل .

تطلى الأوعية المحتوية على الجاز باللون الأحمر مثلاً ليسهل تمييزها عن أوعية سائل أخرى كالزيت .

(هـ) النيران : للأمان من النيران يراعى ما يأتى :

١-تنظيف مساحة كبيرة من الأرض قبل إشعال النيران (دائرة قطرها ١٠ أقدام على الأقل) .

٢- عدم إشعال النيران فى الجو العاصف .

٣- من أكبر الأخطاء مفادرة مجلس النار ، ولو لمدة دقيقة واحدة .

٤- يكون مجلس النار دائماً تحت ملاحظة وإشراف القائد حتى النهاية .

٥- تخدم النيران على دفعتين . الأولى بالمياه والثانية تغطى بالأتربة أو الرمال . أما الصخور الساخنة فتخدم بالمياه فقط .

٦- الإسراع بتبليغ أقرب جهة مسئولية فى حالة حدوث حريق فى أشجار غابة .

(و) بعض الإصابات الشائعة التى يتعرض لها الفرد فى المخيم :

١ - لفحة الشمس

يطلق لفظ «حَمَام شمس» على تعريض الجسم لإشعاع الشمس ، ومثل هذا الحمام له فائدة كبيرة بلا شك للجسم وللبشرة ، هذا إذا ما روعيت قواعده وشروطه والأنا قلب الحال وأصبح ضاراً والتعرض لأشعة الشمس يكون فى مبدأ الأمر لفترات قصيرة لا تتجاوز المرة بضع دقائق ثم تزداد هذه الفترات تدريجياً .

وتستعمل الشحوم والزيوت وما شابهها من الأدهنة فى دهان الجسم منعاً لإصابة الجلد بحروق ضارة نتيجة لفحة الشمس .

٢- ضربة الشمس

الإفراط فى التعرض لأشعة الشمس وخاصة أيام الصيف يصيب الإنسان بضربة الشمس وأعراضها ارتفاع فى درجة الحرارة ودوار وضيق واحمرار الوجه وسرعة النبض وجفاف الفم والجلد ، وكثيراً ما يحدث الإغماء .

والعلاج يكون بنقل المصاب إلى الظل فوراً وفى مكان بارد ثم نرقده على ظهره بحيث يكون رأسه وكتفاه أعلى من جسمه قليلاً ثم نغسحه بقطعة مبللة مع وضع كمادات باردة على جبينه ، وفى حالة ارتفاع درجة حرارته يوضع فى حوض من الماء البارد لمدة ٢٠ دقيقة .

٣- متاعب المعدة

الإسماك ضار ويصيب الإنسان بالصداع ويعرضه للإصابة بالبيواسير ، ولذلك كان تقديم الفواكه والحلاوة الطحينية فى وجبات الطعام أمراً هاماً لأنها تكون كافية لتليين المعدة وجعلها تعمل بحالة جيدة .

عند شعور الفتى بالآم فى بطنه يجب الامتناع عن إعطائه أى مسهل فقد يكون هذا الألم نذيراً لإصابته بالزائدة الدودية واستعمال المسهل فى هذه الحالة قد يسبب انفجارها والواجب سرعة الكشف على المصاب بمعرفة الطبيب .

٤- الجروح

يجب المبادرة بإسعاف أى جرح مهما كان بسيطاً لما قد يترتب عن الإهمال من تفاقم الحالة ، ويراعى بالنسبة للمسعف تطهير يديه قبل مباشرته للإسعاف بمادة مطهرة أو على الأقل بغسلها بالماء والصابون .

٥- الرعاف

وينشأ نتيجة اصطدام الأنف بجسم صلب أو نتيجة مجهود بدنى شديد أو مرض موضعى ويعالج المصاب بأن يجلس ورأسه للخلف مع فك الملابس التى قد

تسبب ضغطاً حول عنقه أو صدره مع وضع كمادات باردة على أنفه وجبهته وخلف عنقه لبضع دقائق .

ومن الوسائل الناجحة لإيقاف هذا النزيف رفع الرأس للخلف مع رفع ذراعية لأعلى بجوار أذنيه ، فإذا لم يتوقف النزيف فاضغط الأنف بين السبابة والإبهام ، فإذا لم يفد ذلك تحشى الأنف بالشاش المعقم .