

مقدمة

لاشك أنه لا توجد وسيلة لتسجيل التجربة الأخيرة فى حياة إنسان يغرق حاملا معه آلامه ، وحيدا فى آخر صراع له من أجل البقاء .. ولاشك أنها تجربة قاسية مؤلمة .. فالإنسان لا يستطيع ولا يطيق منع نفسه عن الهوء بإرادته .. أما عن التجربة التى أمكن تسجيلها واستعادتها مراراً وتكراراً ، فهى تحصى معها نوع آخر من الآلام .. آلام من يشاهد إنسانا يصارع المياه وتنتهى حياته أمام عينيه ، ولا يستطيع أن يفعل شيئاً .. فإذا كان الفقيه حبيب ، أو صديق .. فهى آلام قد تنهب بالعقل كما شوهد فى كثير من الحوادث والكوارث .

والإيمان بحكم الله تعالى وقدره ، وبأن لكل أجل كتاب ، أمر لا يختلف فيه اثنان .. فلكل إنسان أجل محتوم ، والموت حق على كل مخلوق .. إلا أن هذا الحق لله وحده ليس للإنسان فيه خيار .. فقد أمرنا تعالى بالمحافظة على النفس البشرية وصيانتها ورعيتها وألا نتسبب بإرادتنا فى هلاك أنفسنا .

والغرض من هذا الكتاب هو توفير مرجع للأمن والسلامة المائية وطرق انقاذ النفس والغير ليستعمل فى برامج الرياضات المائية جنباً إلى جنب مع برامج تعليم السباحة للصغار والكبار ، وبرامج إعداد المنقذين والمشرفين على الرياضات المائية ومراقبى الشواطئ ، وأى برنامج للأمن والسلامة والانقاذ للفئات العاملة فى المجالات المرتبطة بالمياه المفتوحة أو المغلقة يتعرض أفرادها للأخطار المائية .

ويعتبر تعلم السباحة هو أفضل وسيلة لتجنب الغرق . إلا أن ما سجل من حوادث عديدة لغرق أفراد يجيدون السباحة يدعوننا إلى إعادة النظر للبحث عن شىء أهملنا تعلمه مع السباحة .. ففى معظم الحوادث يلاحظ أنه كان ممكن تجنب الخطر لو أن السباح كان على دراية أو خبرة معينة بإحدى مبادئ الأمن والسلامة المائية .. هذا عن إنقاذ النفس .. أما عن إنقاذ الغير ، فذلك مجال

آخر لا يكفي أن يكون فيه الإنسان سباحا ماهرا ذا لياقة عالية ليقفز إلى الماء من أجل أن ينقذ نفسه ، بل يجب أن يكون مدربا مهاريا وفنيا على مبادئ وعملية الإنقاذ ، وفي ظروف مشابهة للواقع ، حتى لا تتحول الحالة إلى كارثة غرق مزدوج .

ولقد إهتمت المؤسسات الانسانية على مختلف المستويات بدراسة الأمن والسلامة المائية بسبب ما يتعرض له الصغار والكبار من أخطار وحوادث ووضعت أبحاثها ودراساتها كأساس لتطوير برامج الأمن والسلامة والإنقاذ .. ولم تعد عملية الإنقاذ مقتصرة على فريق من مراقبي الشواطئ وحمامات السباحة المتخصصين ، بل جزءاً من البرامج التعليمية للسباحة ولوائح وقوانين استعمال المياه في الرياضات المائية . وإذا توصلنا إلى تعليم كل طفل وبالغ كيف ينقذ أو يساعد نفسه بشرية بالإضافة إلى نفسه ، وبالامكانيات التي تناسب كل فرد بدنيا ومهاريا ، لأمكن تجنب الآلاف من حوادث الغرق التي لا يكاد يخلو منها شاطئ ، أو بحيرة أو نهر أو حوض للسباحة . والسبب الأساسي في أهمية تعلم أكبر عدد من الناس لمبادئ الأمن والسلامة والإنقاذ هو أن الفارق بين الموت والحياة في الحوادث المائية قد لا يزيد عن ثوان معدودة تستدعى من أى إنسان له خبرة أن يتحرك فوراً لتقديم يد المساعدة بدون أن يعرض نفسه للخطر ..

المحتويات

الصفحة	الموضوع
٢١	١ - مهارات الطفل فى برنامج الإنقاذ الطفوالثابت الطفو الرأسى الطفو بزواية الطفو الأفقى أوضاع إنقاذ النفس أوضاع إنقاذ النفس الوضع الأمامى لإنقاذ النفس : الوضع الثابت (بدرن حركة) - وضع الاستعداد - طرد النفس (الزفير) - أخذ النفس (الشهيق) - العودة إلى وضع الراحة . سباحة التراخى وضع إنقاذ النفس على الظهر السباحة فى المكان ٢ - طرق دخول الماء الدخول بالقفز القفز بالرجلين (ارتفاع أكثر من ٣ متر) القفز بإتخاذ وضع الطعن
٣٠	

الغطس

الغطسة السطحية

غطسة سطح الماء : غطسة سطح الماء بالقدمين (الغطس السريع). غطسة سطح الماء بالرأس.

٣٩

٣ - إنقاذ النفس

طرق إنقاذ النفس

المياه المفتوحة

الأدوات الطافية

التعلق بالقارب

سباحة التراخي

استعمال الملابس كوسيلة للطفو

خلع الملابس فى الماء

٤٥

٤ - نظرية الإنقاذ المائى

الأسس التعليمية للإنقاذ المائى

خطوات مواجهة الطوارئ

قائمة مراجعة خطوات الإنقاذ

شعار الإنقاذ

مواقف الإنقاذ التمثيلية

٥١

٥ - المناولة .. الرمى .. التجديف .. السباحة

الإنقاذ من الشاطئ

أدوات المناولة : الأدوات الطافية - الأدوات غير الطافية

أدوات الرمي : مع حبل . بدون حبل .

الإنقاذ في المياه الضحلة

السلسلة البشرية مع أداة مناولة .

الإنقاذ في الماء العميق مع البقاء متصلاً بالشاطئ .

الإنقاذ باستعمال القوارب

أنواع القوارب : قارب التجديف - قارب «الكانو» -

القارب ذو المحرك - القارب الشراعى - نقل

المصاب إلى الشاطئ .

لوحة التبديل كوسيلة إنقاذ

السباحة لمناولة أداة طفو

٦ - الإنقاذ بالسحب

اختيار أداة السحب

دخول الماء

خلع الملابس

طرق الدخول

الاقتراب من المعرض للغرق

الارتداد واتخاذ وضع الدفاع

سحب المصاب

تأمين وصول المصاب

أسلوب المتابعة

٧.

٧ - الإنقاذ بالتلاحم

نظرية الإنقاذ بالتلاحم

استعمالات الإنقاذ بالتلاحم

مخاطر الإنقاذ بالتلاحم

مبادئ الإنقاذ بالتلاحم

إنقاذ مصاب لا يتنفس أو فاقد الوعي

استعمال الأدوات المساعدة

دخول الماء

الاقتراب من المصاب

التعرف على موقع لمصاب

الصعود بالمصاب إلى سطح الماء

بدء التنفس الصناعي

طرق حمل شخص لا يتنفس أو فاقد للوعي : القبضة

المزدوجة على الذقن - طريقة حمل الرأس -

طريقة الذراع المتقاطع فوق الصدر - طريقة

حمل الجسم المعدلة - طريقة قبضة الذراع -

طريقة حمل المرفق - طريقة التحكم من أجل

التنفس الصناعي - تغيير الطرق - أسلوب

المتابعة .

إنقاذ مصاب في العمود الفقري

التعرف

أسلوب الإنقاذ : منع الحركة (قبضة الكماشة - طريقة
الحضن المعدلة - منع الحركة باستعمال الحضن -
استعادة شخص من الماء العميق) - المحافظة
على مداخل الهواء - المساعدين - تثبيت
المصاب (قبضة الكماشة - حمل الرأس - قبضة
الكماشة المعدلة) - الاتصال بالاسعاف الطبي -
المتابعة .

الإنقاذ بالتلاحم لمصاب واع

طرق الدفاع : الصد بالذراع المستقيم - الابتعاد بالفطس -
الصد بالقدم - رفع المرفق .

التخلص : التخلص من قبضة مزدوجة على ذراع واحد -
التخلص من المسك الأمامى للرأس - التخلص
من المسك الخلفى للرأس - التخلص من المسك
الأمامى حول الجسم والذراعين - مسكات
أخرى ، وطرق التخلص منها .

طرق حمل السباح المتعب : الحمل من أسفل الذراع - حمل
الذقن بيد واحدة - حمل الذراع - حمل السباح
المتعب - الحمل بالملابس .

إخراج المصاب من الماء : الرفعات العمودية (طريقة الذراع
الممتد - طريقة الذراع المتقاطع - طريقة المسك
من الخلف) - نقل المصاب من الماء الضحل
(سند شخص مجهود - سند شخص لا يستطيع

المشى - طريقة حمل رجل المطافىء - الحمل
بالطريقة السرجية) - المتابعة .

أساليب المتابعة فى طرق الإنقاذ بالتلاحم

ملخص

١١٤

٨ - عمليات الإنقاذ المركبة

أولا - الإنقاذ باستعمال أكثر من متقذ

مصاب لا يتنفس

مصاب متيقظ أو جريح

ثانيا - إنقاذ أكثر من مصاب

فك شخصين من بعضهما

حمل شخصين

١٢١

٩ - البحث تحت الماء

البحث بدون أجهزة خاصة

البحث فى الماء الضحل

البحث فى الماء العميق

البحث فى حمام السباحة

أمثلة لأسلوب البحث : البحث فى حمام السباحة - البحث

فى الماء الضحل والشاطيء - البحث فى المياه

العميقة .

البحث باستعمال معدات الغوص الخفيفة

مميزات معدات الغوص فى عمليات البحث

اختيار المعدات : القناع - أنبوية التنفس - الزعانف -
العناية بالمعدات .

الطرق الفنية للغوص : استعمال القناع (تفريغ الماء
بالدوران الأفقى - تفريغ الماء بانثناء الرأس -
صمام الماء) استعمال الأنبوب - استعمال
الزعانف - دخول الماء مع المعدات .

أسلوب البحث

الأمن والسلامة (ارشادات)

١٣٦

١٠ - المسئولية فى حالات الطوارئ

التعرف على إنسان معرض للغرق

السباح الضعيف

الجاهل بالسباحة

الفاقد الوعى

المصاب

ملخص

١٤١

١١ - الجهاز الدورى التنفسى

التنفس

الدورة الدموية

١٤٦

١٢ - الإنعاش القلى الرئوى

المراهوائى

ضربات الظهر

جذبة اليد

الاخراج بالأصبع

تحريك الفك

ملخص

المصاب فاقد الوعي (السبب غير معروف)

التنفس

التنفس الصناعى

التنفس الانتقاذى (الطريقة المباشرة): : مزايا التنفس

الانتقاذى - الطريقة الفنية للتنفس الانتقاذى -

تعديلات فى التنفس الانتقاذى (التعديلات فى

التنفس للأطفال والرضع) - المنقذ والمصاب فى

الماء العميق - فى الماء لضحل - فى حمام

السباحة أو رصيف مائى أو جانب القارب

والمنقذ داخل الماء - مع قارب التبديل

«البريسوار» - مع أداة طفو مساعدة - القارب

مقلوب - إنقاذ الكانوى) - تبديل المنقذين -

الاسعافات الأولية الاضافية - الموقف

الحقيقى - الطرق اليدوية للتنفس الصناعى .

حالة الدورة الدموية

الانعاش القلبي الرئوى

الخطورة بالنسبة للمنقذ

التاريخ الطبي للمصاب

علامات الحياة

التنفس

النبض

درجة الوعي

حالة الجلد ودرجة الحرارة

١٧٢

١٤ - الحوادث التي تهدد الحياة

الاختناق

العلاج

السكتة القلبية

الغرق

فسيولوجية الغرق : الغرق فى الماء العذب - الغرق فى ماء

البحر - فسيولوجية التنفس الانقاذى والعلاج.

التوبة القلبية

العلاج

اصدمة

العلاج

فقدان الوعي

العلاج

١٥ - بعض المشاكل الخاصة وعلاجها

اصابات العمود الفقري

العلاج

النزيف

العلاج

الكسور

الكسور المفتوحة

الحروق

الحروق الخفيفة

الحروق العميقة

الحروق الكهربائية

الحروق الكيميائية

حروق الجهاز التنفسي

التقلص العضلي الحراري

ضربة الحر

التنفس الارادي الزائد

١٦ - المراجع