

## ٢ - إنقاذ النفس

قبل مناقشة طرق إنقاذ الغير ، فإنه من المناسب أن ندخل فى الاعتبار سلامة الفرد نفسه فى حالات الطوارئ . فأى إنسان يعمل أو يلعب قريبا من المياه معرض لأخطار الغرق ، فالمياه يمكن أن تكون مصدرا للترويح إذا استعملت بفتنة ، والانسان الذى يعرف كيف يتجنب الأخطار وكيف يتصرف فى حالات الطوارئ يكون فى معظم الأحوال قادرا على إنقاذ نفسه .

فعلى السباح أن يكون قادرا على إنقاذ نفسه قبل أن يبدأ فى إكتساب المهارة لإنقاذ الآخرين .

## طرق إنقاذ النفس

### المياه المفتوحة

يقصد بالمياه المفتوحة المساحات الراسعة من المياه كالبحار والبحيرات ، فإذا إنتقل بك قارب أو وقعت فى ماء عميق بسبب حادث ما فإن أهم عامل للنجاة هو التحكم فى النفس والهدوء واتباع ما يلى :

**تقدير الموقف :** قدر مسافتك من الشاطئ .. ما هو احتمال حضور شخص من الشاطئ للمساعدة ؟ .. ما هى أحوال الطقس والمياه ؟ .. هل تدفعك الرياح أو التيارات أو المد بعيدا عن الشاطئ ؟ .. إلى متى يمكنك تحمل درجة حرارة الجو والمياه ؟ .. هل يبقى القارب طافيا أم أنه يغوص ؟ .. هل يمكنك التعلق بالقارب ؟ .. هل هناك أشياء فى متناول اليد يمكن استعمالها للمساعدة على الطفو ؟ . ما هى نوعية الملابس التى ترتديها وهل من الحكمة خلع الملابس الثقيلة ؟ .. هل هناك احتمالات أخطار فى موقعك مثل سحب المياه لغرق سفينة أو انفجار أو حريق ؟ .. إن الاجابة السريعة على هذه الأسئلة سيحدد أى تصرف أفضل ينبغى اتباعه .

**التصرف :** إن التصرف السليم هو الذى تقرره الظروف التى تجد نفسك فيها وليست هناك قاعدة فى هذا السبيل إلا ما يمليه الموقف . وستعرض لبعض الأمثلة فى هذا المجال .

**إعادة التقدير والتقييم :** متى قررت التصرف المناسب ، استمر في إعادة تقييم قرارك ، وكن مستعداً لتغيير أسلوبك إذا تغيرت الظروف أو أصبحت في حالة إجهاد . حتى بعد الوصول إلى الشاطئ ، فهناك تصرفات أخرى ينبغي أن تتبع .

**المتابعة :** هل أنت في حاجة إلى رعايه طبية ؟ .. كيف يمكن تجنب مثل هذا الخطر مستقبلاً ؟ .. وما هي الخطوات اللازمة لتجنب وقوع آخرين في نفس هذه الخبرة السيئة ؟ هل هناك حاجة إلى تحذير عام أو لافتات خطر ؟ ..

### **الأدوات الطافية**

إن جاكيت النجاة يمكن أن تبقى الانسان على سطح الماء لفترة زمنية طويلة ، إلا أنه يجب أن تثبت بعناية وعليك أن تتعلم كيف ترتدى الجاكيت التي يحتمل استعمالها في حالات الضوارئ ، والتأكد من صلاحيتها وغيرها من أدوات الطفو في بداية موسم الصيف على الأقل . ووسيلة اختبار جاكيت النجاة هي ارتدائها والقفز بها في الماء . وقد يكون من الأفضل تعلم طريقة ارتداء جاكيت النجاة وأنت في الماء العميق . وجاكيت النجاة يجب أن تصلح لحمل إنسان فاقد الوعي ووجهه خارج الماء .

ومن الأدوات التي يمكن استعمالها في الطفو وتوفر عادة في القوارب علبه البنزين الفارغة وصندوق البريد المصنوع من الفلين الصناعي (ستايروفوم) أو إطار داخلي لعجلة كذلك المقاعد الخشبية بالقارب . فهذه الأدوات يمكن استعمالها كعامل مساعد على الطفو وليس بالركوب فوقها أو تسلقها .

### **التعلق بالقارب**

إن معظم القوارب حالياً مصنوعة من الألمونيوم أو الألياف الزجاجية (فايبرجلاس) ، وكلاهما يصعب التعلق به ، خاصة إذا كان سطحها مبتلاً والمتعلق بها متعب أو لشدة برودة المياه . لذلك فإنه من الأفضل أحياناً ترك القارب المقلوب أو الغارق والتحرك تجاه الشاطئ بمصاحبة شئىء مساعد على

الواثق . والقارب يمكن أن يتعلق به عدة أشخاص متقابلين على جانبي القارب بأن يسك كل منهم برسغ الشخص المقابل فوق حانة القارب . ودفع القارب تجاه الشاطئ، تتطلب مهارة وجهد . هذه الطاقة إذا أمكن استعمالها فى إنقاذ نفسك بالسباحة . أما إذا كانت النجدة فى الطريق فيفضل التعلق بالقارب والانتظار .

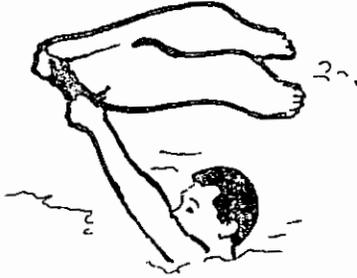
### سباحة التراخى

وهى طريقة للسباحة تجاه الشاطئ بأقل جهد ، وقد سبق شرحها فى الفصل الأول . ويمكن السباحة فى المكان بهذه الطريقة أو التحرك ببطىء نحو الأمان . وفى حالة الماء البارد يفضل التحرك بسرعة أكثر تجاه الشاطئ، حيث يمكن تخفيف الجسم وتدفئته ولا ينصح فى هذه الحالة بالانتظار فى الماء لأن خطورة التعرض للبرد قد تتعدى خطورة الموت غرقا فى بعض الحالات ، فكلما قلت درجة حرارة المياه كلما قصر الزمن الذى يمكن للفرد فيه النجاة ، ويدخل فى الاعتبار لياقة الفرد صحيا وكمية الدهن فى جسمه وكذلك نوعية الملابس التى يرتديها . وفيما يلى بيان بالأزمنة التقريبية للبقاء على قيد الحياة فى درجات حرارة المياه المختلفة<sup>(١)</sup> .

مع الاجهاد أو فقدان الوعي	إمكانية البقاء على قيد الحياة	درجة حرارة المياه (سنتجراد)
أقل من ١٥ دقيقة	١٥ - ٤٥ دقيقة	٣
١٥ - ٣٠ دقيقة	١٠ - ٩٠ دقيقة	٣ - ٤ر٤
٤٠ - ٥٠ دقيقة	١ - ٣ ساعات	٤ر٤ - ١٠
١ - ٢ ساعة	١ - ٦ ساعات	١٠ - ١٥ر٦
٢ - ٧ ساعات	٢ - ٤٠ ساعات	١٥ر٦ - ٢١ر١
٣ - ١٢ ساعة	٣ ساعات فأكثر	٢١ر١ - ٢٦ر٧

## إستعمال الملابس كوسيلة للطفو

إن معظم أقمشة الملابس البتلة يمكن أن تحتفظ الهواء لفترة قصيرة .  
ويأزم لجعلها وسيلة مساعدة للطفو لإغلاق الفتحات وملئها بالهواء واستعمال  
الوضع المناسب للاستناد .



شكل ١٠ - ضرب ملابس على سطح الماء لملئها بالهواء

قد يكون السروال (البنطلون) أنسب أنواع الملابس وأسهلها استعمالا  
خاصة نوع الجينز منها . فبعد ربط نهايته أو عقدهما معا يمسك بالفتحة العليا  
للسروال بكلتا اليدين عند حزام الوسط ويحركه بسرعة من خلف كتفى السباح  
يطوح للأمام من فوق الكتف ضرب الفتحة بسطح الماء حتى تغطس الفتحة  
تحت سطح الماء تماما لتجمع فى ليد ويقبض عليها بقوة .

وفى حالة استعمال القميص الذى يرتديه السباح يبقى القميص داخل  
السروال عند الوسط أو يجمع حول الوسط بيد واحدة ويقبض على الفتحة العليا  
(ياقة القميص) حول الرقبة بايد الأخرى ويبدأ نفخ الهواء داخل القميص من  
فتحة الرقبة والجذع والرأس موازيان لسطح الماء . ترفع الرأس لأخذ الشهيق ثم  
تخفض فى الماء حتى يتكون «جيب» هوائى داخل القميص يملأ الظهر والكتفين  
بالهواء . وقد يجد السباح أنه يلزم التوقف لاعادة نفخ القميص فى طريقه إلى  
الشاطئ .

ويلاحظ فى حالات استعمال الملابس كوسيلة مساعدة على الطفو عدم  
«الركوب» عليها بثقل الجسم بل تستعمل كعامل استناد خفيف للمساعدة على  
الطفو الطبيعى .

وتفخ الملابس يتطلب مهارة وطاقة . فالحركات يجب تأديتها بسرعة ولكن ليس إلى درجة التسبب فى التعب والتأثير سلبيا على قدرة السباح على السباحة . وتستعمل مثل هذه الوسيلة فى حالات الطوارئ إذا كان السباح قد تدرب عليها وأصبح ماهرا فى تنفيذها .

### خلع الملابس فى الماء

عند خلع الملابس فى الماء يجب ملاحظة بعض المبادئ التى يمكن تلخيصها فيما يلى :

١ - يخلع شىء واحد فى وقت واحد مع أخذ نفس كاف بين كل قطعة وأخرى .

٢ - تخلع القطع الكبيرة أولا ثم الأصغر فالأصغر .

٣ - يحتفظ فقط بالجزء الذى يمكن استعماله فى إنقاذ النفس أو الغير ويفضل ألا يكون من القطع الكبيرة .

والخطورة فى عملية خلع الملابس تكمن فى محاولة معقدة تحت سطح الماء حين تتسبب الملابس الثقيلة فى هبوط الشخص لأسفل بدون التنبيه لذلك ، وفى اللحظة التى يحتاج فيها إلى التنفس قد يجد أنه على عمق أكثر مما يتوقع وقد يكون مشتبكا فى عملية خلع تعرقل صعوده إلى السطح . ومن أجل خلع قطع الملابس الأساسية يتبع الأسلوب التالى :

١ - يتخذ الشخص وضع التكور ، ويخلع إحدى أو كلا الخذائين ثم يرفع رأسه لأخذ النفس .

٢ - لخلع السترة (الجاكيت) يتخذ الشخص وضع الطفو على الظهر ويستعمل كلتا يديه لفك أزرارها والتخلص منها .

٣ - تخلع السراويل (البنطلون) من وضع الطفو العمودى . فيبدأ الشخص بالسباحة فى المكان بالرجلين فقط بينما تقوم اليدين بحل الأزرار أو «سستة» البنطلون وحين يتم ذلك يمكن اتخاذ وضع التكور

من أجل سحب البنطلون لتمرير الرجلين . وهنا يجب تجنب «ركل»  
البنطلون لتخليصه .

٤ - للتخلص من القميص ، يتخذ لشخص وضع إنقاذ النفس الأمامى ثم  
يقوم بحل الأزرار ثم خلعها من أعلى فإذا كان القميص من النوع  
المغلق أو يعلوه «بلوفر» يمسك بالجزء الأسفل منه مع تقاطع الذراعين  
من أجل خلعها من فوق الرأس فى حركة واحدة .

ويعد أن يتدرب السباح على هذه المهارات جيدا ، يمكنه التدرب على خلع  
أكثر من قطعة فى وقت واحد . كذلك يمكن الإبقاء على القطع الخفيفة وعدم  
خلعها إذا لم تؤثر على حركته .