

## ٤ - نظرية الإنقاذ المائى

### الأسس التعليمية للإنقاذ المائى

إن شعار الإنقاذ هو : « أى إنسان تراه فى موقف يحتاج فيه إلى المساعدة فعليك أن تعتبره أخاك فى الإنسانية » .. والإيمان بهذا الشعار يعنى أن يعد كل انسان لمواقف الانقاذ حتى لا يعرض نفسه للخطر ، وألا يعرض المحتاج إلى المساعدة لمزيد من الخطر .

فأمامك إنسان معرض للغرق .. ماذا تفعل ؟ إن أول شىء هو تقييم الموقف بسرعة .. هذا التقييم يعتمد على المعرفة بالأسلوب الذى ينبغى اتباعه فى هذا الموقف والمهارة أو القدرة على تنفيذ الطريقة المناسبة واللياقة البدنية اللازمة لتطبيق هذه المهارة .

والمهارات التى تستعمل فى حالات الطوارئ تتطلب التصرف الفورى بإتقان ، وهذا يعنى أن يكون المنتقذ مدربا عليها جيدا ولديه الثقة الكافية بأنه يستطيع اتمام عملية الانقاذ . وبالإضافة إلى ذلك فإن المحافظة على هذه المهارة واللياقة يعتبر أمرا على جانب كبير من الأهمية .

تقدير الموقف : إن كل موقف يعتبر فريدا بذاته ، فالموقف هو الذى يلى على المنتقذ أى أسلوب يفضل اختياره بحيث يقلل من المخاطرة بحياته أو بحياة الشخص المعرض للغرق .

المعرفة : هناك قواعد عامة للتعامل مع الأخطار المائية وحالات الطوارئ يجب أن يحيط بها كل منتقذ ويتبعها فى جميع مراحل عملية الإنقاذ .

المهارة : يجب أن يكون المنتقذ قادرا على تنفيذ المهارات التى يزعم استعمالها ومدرب عليها . وهناك مهارات يصعب أدائها فى ظروف معينة وأخرى أكثر خطورة من غيرها . لذا فإن الاختيار الجيد له أهميته .

اللياقة البدنية : قد يتمكن المنتقذ لدرجة ما أداء كل مهارات الانقاذ . إلا أن إتمام عملية الانقاذ يتطلب لياقة بدنية عالية وليس مجرد المهارة الوقتية

وتقدير الموقف هو الذى يحدد إن كان العمل المطلوب فى امكانية المنقذ تأديته أم لا .

وبالتالى فإن هذه العوامل الأربعة : تقدير الموقف والمعرفة والمهارة واللياقة ، يجب توفرها من أجل الانقاذ الناجح .

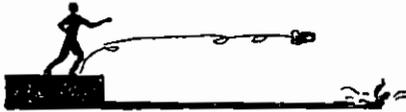
والسؤال الذى يتبع منطقيا مناقشة 'المبادئ الأساسية' هو : إلى أى مدى يعرض المنقذ نفسه فى محاولته للانقاذ ؟ .. وقد شغلت الاجابة على هذا السؤال المهتمين بموضوع الانقاذ وتدريباته وجعلته عاملا أساسيا يحب الاهتمام به دائما . فالتأكد من سلامة المنقذ يجب التركيز عليه فى مضمون البرامج التدريبية نظريا وعمليا . ومن أجل هذا قسمت شهادات الانقاذ إلى درجات ، فمحتوى شهادات الانقاذ يعتمد على التقليل من المخاطرة بقدر الامكان ، وتزداد المخاطرة كلما ارتفع مستوى المنقذ أو قدراته وعلى جميع الدارسين والعلمين تفهم ذلك جيدا . فدرجة المخاطرة العالية لا تعنى أن المنقذ يعرض نفسه لأخطار أكثر ، بل أنه كلما زادت خبرة وكفاءة ومقدرة المنقذ كلما كان فى استطاعته ، تقدير الموقف جيدا ، والتصرف فى الحالات المختلفة .

وشكل (١١) يصرح التدرج فى تدريبات الإنقاذ إعتقادا على زيادة درجة الخطورة وكذلك مستوى المعرفة والمهارة لدى المنقذ .

ناول



ارمى



جدف



أذهب



أسحب



(شكل ١١) التدرج فى تدريبات الانقاذ ويلاحظ أن ازدياد حجم الدائرة يشير إلى زيادة المخاطرة التى يتضمنها نوع الانقاذ



## خطورة مواجهة الطوارئ

إن إنتشار المسابح وامتداد الشواطىء يعنى أن احتمالات الخطورة والتعرض للغرق قائمة فى كل لحظة . فحوادث وكوارث الغرق أصبحت من المأسى التى لا يخلو منها شاطىء أو مسبح تقريبا . وفى معظم الأحوال يتضح لنا ، بعد فوات الوقت ، أنه كان يمكن تجنب هذه الحوادث . ويمكن تلخيص خطوات عملية الإنقاذ فيما يلى :

تقدير الموقف : قرر الخطوات التى تتطلبها عملية الإنقاذ اعتمادا على حالة المياه والأدوات والمساعدات المتوفرة . وأهم شىء فى تقدير الموقف هو المخاطرة فقط إذا لم يكن لها بديل لانقاذ حياة إنسان .

التنفيذ : إن أول خطوة هى المناداة على المصاب لطمأنته إذا أمكن ذلك . ثم البدء فى تنفيذ خطوات الإنقاذ باختيار أفضل الثلاث مبادئ الأولى (نارل - إرمى - جدف) وتشكل حروفها الأولى كلمة «ناج» إن أمكن فهى أفضل من محاولة التوجه إلى المصاب والتلاحم معه .

المعاينة : بعد إنتشال المصاب نحو الأمان ، هناك خطوات إضافية هامة . فالمصاب يجب أن ينال رعاية طبية إذا تطلب الأمر ، ويجب أن ينقل إلى مكان دافىء مريح .

التقييم : كن ناقدا لتصرفاتك .. هل كانت أفضل وسيلة للتصرف ؟ .. لماذا وكيف وقع الحادث ؟ .. وكيف يمكن تجنب تكراره .

## قائمة مراجعة خطوات الإنقاذ

قد تنتاب المنقذ حالة من الجمود أو الذعر مؤقتة إذا ووجه بحالة طوارئ حتى لو كان مدربا ومعدا جيدا . وقائمة مراجعة الخطوات التى تتطلب قرارا ذاتيا فى حالات الإنقاذ يمكن أن تساعد المنقذ على اختيار التصرف السليم . ومن المهم أن ندرك العوامل التى تبنى عليها قراراتنا .

فقائمة المراجعة تعتبر وسيلة تعليمية بطريقة مثمرة من النقد الذاتى .  
هذه القائمة يجب تعليمها حتى للبتدئين فى برنامج السباحة الخاص بالأمن  
والسلامة حتى يمكنهم بناء وعى متطور وزيادة معرفتهم ومهارتهم وتقديرهم  
للمواقف كلما إزدادت قدراتهم .

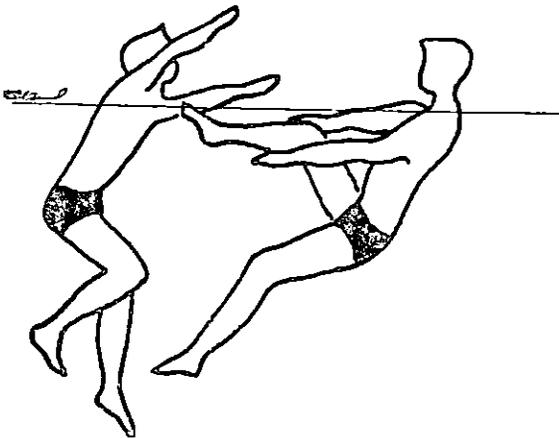
فعندما ندرك أن إنسانا معرض لخطر الغرق علينا أن نضع فى الاعتبار  
مايلسى :

الأدوات المساعدة : الأشياء القابلة للطفو هى أفضل مساعدة إلا أن  
أى شىء فى بعض الحالات أفضل من لا شىء .

الدخول : إذا دعا الأمر دخول الماء ، فإن طريقة الدخول تعتمد على  
عمق وحالة المياه ، والأداة المساعدة التى يصحبها المنقذ ، وحالة المصاب .

الإقتراب : إذا كان المصاب يستطيع أن يسمعك فعليك برفع صوتك  
موجهاً إليه كلمات مشجعة . وإذا كان من الضروري أن تسبح فاستعمل سباحة  
الصدر أو الزحف المعدلة بحيث تستطيع رؤيته كل الوقت .

وضع الدفاع : حين تقترب من المصاب على مسافة من ٢ - ٣ متر  
تتوقف وبحركة عكسية تستعد بوضع الدفاع (شكل ١٢) . تحدث مع المصاب  
وأعد تقييم الموقف بينما تدفع تجاهه الأداة المساعدة .



شكل ١٢ - وضع الدفاع

سحب المصاب أم حملته ؟ اتخذ قراراً عن أفضل طريقة تناسب حالة المصاب وحالة المياه . ويستعمل التلاحم فقط فى حالة فقدان المصاب لوعيه أو إذا لم يستطع الإمساك بالأداة المساعدة على الطفو أو إذا كان طفلاً لا يخشى خطره .

المتابعة : بعد نقل المصاب إلى الشاطئ، تبدأ فى الإجراءات الضرورية كمحاولة طلب مساعدة أو نقل المصاب إلى عناية طبية أو مكان دافئ .

### شعار الإنقاذ

ناول - إرمى - جدف = ناج

ثم اسبح - اسحب - بحساب

وكما يتبين من الحروف الأولى للشعار فهى تمثل كلمة ناج يتبعها اسبح واسحب حيث تزداد الخطورة بالنسبة للمنتد . هذا الشعار يجب أن يتعلمه ويفهمه كل دارس للأمن والسلامة والإنقاذ حتى فى تعليم السباحة للمبتدئين . والمهارات الموضحة هنا أثبتت فاعليتها كأفضل الطرق للمساعدة الفورية لإنسان معرض للغرق .

ناول ، إرمى ..

اتخذ وضعاً ثابتاً آمناً (على سبيل الماء : الشاطئ ، الماء الضحل ، القارب ، حافة المسبح ، أو السقالة) بقدر الامكان ، فالدخول فى الماء يعرض المنتد لخطر إضافى . ناول الأداة المساعدة كالعصا أو المجداف . أما أداة الطفو فترمى إلى المصاب لتساعده على البقاء فى وضع الطفو أثناء سحبه ، أو يستعملها للاستناد بينما يضرب الماء برجليه نحو الأمان .

جدف ..

إذا توفر قارب فى متناول اليد ، فهو وسيلة آمنة للذهاب إلى المصاب عن محاولة السباحة إليه . وعند الوصول إليه تستعمل المناولة من القارب .

## أسبح ..

إذا تعذرت المناولة أو الرمي أو التجديف بسبب الظروف المحيطة أو عدم توفر الأداة المساعدة ، فقد يصبح من الضروري أن يسبح المنقذ تجاه المصاب ومعه أداة لسحبه . استعمل الشيء الجاهز المتوفر وكلما كان من مادة قابلة للطفو كلما كان أفضل . تعلم كيف تختار أنسب الأشياء سواء كانت حلقة إنقاذ أو لوحة ضربات الرجلين أو أى شىء قابل للطفو . وبمساعدة هذا الشىء يمكن للمصاب تحريك نفسه تجاه الشاطئ .

## أسحب ..

إذا لم يستطع المصاب السباحة ، يتحرك المنقذ لسحبه بواسطة أداة الطفو .

والشعار المذكور عبارة عن مرشد للمعلم والمتعلم . فالتعلم يستعمله للتأكد من أنه لا يخاطر بنفسه بلا داع ، والمعلم يستعمل الشعار للتقييم والتوجيه فى اعداد المنقذين أثناء التدريب وتقدير المواقف المختلفة .

ويجب التركيز على تجنب التلاحم أو ملامسة المصاب . فبعد تعلم المبادئ التى يتضمنها الشعار ، يدرك المنقذ أن أفضل وسيلة للإتقاذ هى التى تعرضه لأقل خطر محتمل .

## مواقف الإنقاذ التمثيلية

فى هذا الجزء من البرنامج التدريبى تدرس المواقف الخطرة . واستعمال مواقف تمثيلية يعدها المعلم أو تعدها المجموعة يعتبر وسيلة نافعة لتنمية حسن التقدير للمواقف المختلفة ، مما ينعكس على مواجهة المشاكل بهدوء وثقة وفاعلية وتصرف سليم .

وقد لوحظ فى مواقف الطوارئ الحقيقية أن هناك فترة زمنية تنقضى منذ إدراك المنقذ أن إنسان ما معرض للغرق ، واللحظة التى يبدأ فيها فعلا العمل على إنقاذه . وكأن المنقذ لا يصدق أنه يواجه حالة طوارئ حقيقية وأنه يواجه إنسانا معرضا للغرق . والمنقذ الذى يجهل الخطوات السليمة قد يتصرف بسرعة ولكن تصرفاته قد لا تكون هى السليمة الآمنة . وقد وجد أن هذه الفترة (ما بين إدراك حالة الطوارئ وبدء التصرف السليم) نقل كثيرا إذا تم التدريب من قبل على مواقف تمثيلية مماثلة .