

الفصل الرابع الإنقاذ في مجال السباحة

أسباب الغرق:-

- ١ . الجهل بالسباحة.
- ٢ . المرض المفاجئ في المعدة والكلية وفقدان الوعي.
- ٣ . التيارات الجارفة والدوامات الخطيرة.
- ٤ . الثقة الزائدة في النفس.
- ٥ . الوقوع المفاجئ في الماء مع الجهل بالسباحة.
- ٦ . نوبات الصرع والإغماء التي تحدث تحت الماء.
- ٧ . قد يحدث الغرق نتيجة لإصابات بالرأس أثناء الغوص أو الاصطدام بأجسام صلبة أثناء السباحة.
- ٨ . التقلصات العضلية لليدين أو القدمين أو عضلات الساق والفخذ مما يعوق السباح غير المتمرس ويغوص في الماء ويتعرض للاختناق.
- ٩ . السقوط المفاجئ في الماء بالملابس.

وقد يشاهد الغريق يناضل في الماء ويأتي بحركات غير مجدية حيث يكون الوجه في البداية فوق سطح الماء. مع التخبط على الماء الذراعين بينما يكون بدون حركة الرجلين تحت الماء. وبعض الأشخاص إذا لم يتم إنقاذهم في البداية يغوص بسرعة جدا بعد امتلائهم بالماء. حيث أن هذا الماء يملأ الرئتين ويطرد الهواء من الرئتين وبالتالي يغوص الغريق وتصبح كثافته أكثر من الكثافة النوعية للماء. وضغط الماء على صدر الغريق يزداد كلما غاص الغريق في الماء مما يؤدي إلى طرد بعض الماء من الرئتين.

وهناك أسباب أخرى منها:-

١ . انقباض الحنجرة

قد يتم الاختناق كنتيجة لانقباض الحنجرة الذي يمد مجرى الهواء. وهذا يحدث عندما يغوص الغريق في الماء خاصة عندما يكون الماء باردا أو نتيجة للألم أو الخوف. وبالرغم من أن الغريق يفقد وعيه بمجرد الغوص تحت الماء إلا أن الرئتين في هذه الحالة قد تحتوي على كمية قليلة من الماء.

٢. مياه البحر

في حالة ابتلاع الشخص لكمية من الماء المالح فإن نسبة تركيز الملح العالية قد تؤدي إلى أن تترك كمية كبيرة من سوائل الدم ونتيجة إلى الرئتين فتحدث الوفاة للصدمة ونتيجة للانخفاض الحاد في ضغط الدم، وهذا يؤدي إلى فشل الدورة الدموية.

٣. المياه الجارية

يمتص الماء الجاري في رئتي الغريق ويتجه إلى الدم ويسبب انخفاضا في كثافة الدم؛ لأن ذلك يقلل درجة تركيز الأملاح في الدم ويدمر كرات الدم الحمراء وقد يكون إعادة دخول الهواء للرئتين في مثل هذه الحالات أمرا مستحيلا نتيجة لانسداد القنوات الهوائية بالماء. وتحدث الوفاة للاختناق أو هبوط القلب. العوامل التي تقلل من حدوث الغرق يمكن أن نقسم العوامل التي تقلل من حدوث الغرق إلى:

أولاً: العوامل المباشرة:-

١. محو أمية السباحة بين أفراد الشعب عن طريق نشر مدارس السباحة ودخول محو أمية السباحة بمدارس وزارة التربية والتعليم والجامعات والمصانع والشركات والمؤسسات.. إلخ في أماكن التجمعات البشرية.
٢. تعليم الأفراد الذين يجيدون السباحة كيفية إنقاذ أنفسهم أولاً ثم كيفية إنقاذ الغير.
٣. توفير الأدوات اللازمة للإنقاذ حول الأماكن التي يحتمل أن يستخدمها الجمهور للسباحة.

ثانياً: العوامل غير المباشرة:-

١. الكشف الطبي الدقيق قبل ممارسة السباحة.
٢. يفضل وجود المتعلمين في جماعات داخل الماء.
٣. توفير المشرفين والمنقذين على حمامات السباحة والشواطئ مع ضرورة يقظتهم التامة.
٤. توفير المساحة الكافية لكل فرد لتعلم السباحة وممارستها في أحواض السباحة لأنها أكثر أمناً من الشواطئ.
٥. الإحماء والتهيئة الجسمية للممارسين قبل نزولهم الماء.

التأكد من نظافة قاع الحمام ووضوح الرؤية وذلك قبل السماح للأفراد بالنزوع إلى الماء
ووضع اللوحات التي ترشد إلى عمق المياه في كل مكان من الحمام ومن مكان ظاهر وأن
يرشدوا