

تحقیقات نشان می‌دهد که خستگی راننده یکی از عوامل مؤثر در بیش از ۲۰ درصد تصادفات جاده‌ای و بیش از یک چهارم تصادفات کشنده و جدی است.



راه‌های اجرایی برای ایمنی شنا توسط مسئولین

بامطالعه جغرافیایی، فضاهایی را برای شنا در نظر بگیرند که حداقل پستی و بلندی و کمترین حفره آبی را دارد. در کنار سواحلی که برای شنا مناسب هستند، در مانگه دایر کنند. در این صورت می‌توان افرادی که موقع شنا دچار حادثه می‌شوند را بلافاصله در مان کرد. نکات ایمنی را از طریق رسانه‌های عمومی به خانواده‌ها آموزش بدهند.

چطور در برابر غرق شدن ایمن باشیم و اگر کسی غرق شد با چه روش‌هایی نجاتش بدهیم؟

شنا کنیم ولی بی خطر

تینا صفاهی | شنا برای بعضی‌ها ورزش است و برای عده‌ای یک تفریح سالم که هم برای جسم مفید است و هم اعصاب و روان. گاهی آدم‌ها به استخر می‌روند تا کمر در دو بیماری‌های دیگرشان را درمان کنند و گاهی می‌خواهند یکی دو ساعت فارغ از دغدغه‌های روزانه‌شان، در آب بمانند؛ جایی که قانون ارشمیدس آنها را هم سبک می‌کند و هم سبکبال. بار سیدین تابستان یک دلیل دیگر به همه اینها اضافه می‌شود: فرار از گرما. بعضی از خانواده‌ها اوایل تیر یا حتی اواخر خرداد ماه استخرهای خانگی‌شان را راه می‌اندازند. در سفرها و گردش‌های تابستانی هم شنا کردن روش پرطرفداری برای خنک شدن است. دریا، دریاچه‌ها و حتی چشمه‌ها و رودخانه‌ها پای مسافرها را سست می‌کنند که دست کم چند دقیقه از گرم‌هاشوند، ولی داستان شنا کردن خیلی وقت‌ها پایان خوشی ندارد.

دستور العمل‌های امدادی

استخرهای خانگی را چگونه ایمن‌سازی کنیم؟

خطر غرق شدن فقط مخصوص دریا نیست. آمارها نشان می‌دهد که تعداد زیادی از حوادث شنا در استخرها اتفاق می‌افتد؛ به ویژه استخرهای خانگی که خیلی از آنها بر اساس اصول ایمنی ساخته نشده‌اند و هم برای خردسالان و کودکان خطرناکند و هم برای بزرگسالان. علت بعضی از این حوادث، استاندارد نبودن استخرهاست و گاهی هم بی‌توجهی شناگرها به نکات ایمنی سبب مصدومیت و خفگی می‌شود. بنابراین خوب است قبل از شروع گرمای تابستان این توصیه‌ها را بخوانید و به خاطر بسپارید و نکات ایمنی را هم در استخرهای خانگی تان اجرا کنید:

اطراف استخرهای خانگی را از همه جهات حفاظت نصب کنید تا امکان دسترسی مستقیم از منزل به استخر وجود نداشته باشد. برای این کار از حفاظ‌های توری با درهایی که به صورت خودکار بسته می‌شوند، استفاده کنید. این حفاظ باید دست کم ۱/۵ متر از ارتفاع داشته باشد. موقعیت قفل و دستگیره در، طوری باشد که بچه‌های خردسال نتوانند آن را باز کنند. هرگز در حفاظ استخر را با دبرک باز نگه ندارید یا از بسته شدن آن جلوگیری نکنید. در استخر هم مانند دریا هرگز به تنهایی شنا نکنید. این کار ممکن است برای بزرگسالان هم خطرناک باشد. اگر دچار خستگی و گرفتگی عضلانی شدید، از شنا کردن در قسمت‌های عمیق خودداری کنید. فنون نجات فردی مانند کمک‌های اولیه و تنفس مصنوعی را یاد بگیرید و تمرین کنید. یک تلفن بی‌سیم و ضدآب با شماره تلفن‌های اضطراری را نزدیک استخر مثلاً روی یک دیوار نصب کنید. دستور العمل تنفس مصنوعی و احیا هم باید روی دیوار استخر نصب شده باشد. تابلوی مقررات ایمنی را در محلی که کاملاً قابل رویت

نکاتی برای ایمنی بچه‌ها در استخرها و سواحل

کودکان را تنها نگذاریم

برای شنا کردن کودکان در سواحل امن به آنها جلیقه نجات بپوشانید. بچه‌های بزرگتر نباید به استخری که مخصوص خردسالان است وارد شوند. هرگز کودکان خود را تنها رها نکنید و به امید سایر کودکان نباشید. اگر کنار استخر مراسم برگزار کرده‌اید و کودکان هم مشغول بازی در استخر هستند، یک فرد بزرگسال باید مسئولیت آنها را بر عهده بگیرد و تمام مدت استخر را نگاه کند. قراردادن میلمان در نزدیکی حفاظ استخر خطرناک است؛ ممکن است بچه‌های خردسال از آن بالا بروند و به تنهایی وارد استخر شوند. اگر فرزندان شنا بلد نیستند، آنها را در کلاس‌هایی با مربیان ماهر ثبت‌نام کنید. به سن و وسال و مهارت بچه‌ها توجه کنید؛ هیچ کس در برابر خفه شدن مصون نیست.

برای ایمنی بیشتر یک سیستم هشداردهنده در استخر نصب کنید که به محض افتادن در استخر هشدار بدهد. اگر سیستم هشداردهنده در کف استخر باشد، مؤثرتر است؛ البته یادتان باشد که این سیستم‌ها نمی‌توانند جایگزین افراد بزرگسالی باشند که باید از بچه‌ها مراقبت کنند. خردسالان باید با مقررات ایمنی استخر آشنا باشند. اسباب‌بازی‌های استخری را در صورت عدم استفاده از آن خارج کنید. این اسباب‌بازی‌ها و وسایل بی‌استفاده دیگر را از سکوی اطراف استخر و کنار راه‌های عبور پاک کنید تا سبب افتادن کودکان نشود. زمانی که یکی از کودکان در خانه گم می‌شود، برای پیدا کردن او ابتدا داخل و اطراف استخر را به دقت بررسی کنید.

خطرات استخرهای خانگی و سفرهای ساحلی وقتی بیشتر می‌شود که در خانواده‌تان بچه‌های خردسال و کودک داشته باشید. حتی اگر کودکان شنا بلد باشند و یاد گرفته باشند و اصول ایمنی را هم بدانند، باز هم چشم از آنها بردارید و موقع شنا کردن دایماً مراقبت‌شان باشید. به علاوه استخرها باید کاملاً ایمن باشند تا بچه‌ها بدون اطلاع شما نتوانند داخل آب بروند. اینها مهمترین نکاتی است که باید برای مراقبت از کودکان انجام داد:

حتی یک لحظه هم بچه‌ها را، چه نزدیک آب و چه داخل آب، تنها نگذارید. وقتی کودکان شنا نمی‌کنند، حتماً باید نجات‌غریق‌های باتجربه از آنها مراقبت کنند. اگر هم نجات‌غریق در دسترس نباشد، دو فرد جوان و باتجربه باید در دو طرف استخر یا در قسمت‌های عمیق آن حضور داشته باشند. همه افرادی که از کودکان مراقبت می‌کنند باید با روش تنفس مصنوعی آشنا باشند. اگر یکی از این افراد مجبور باشد، بخوابد یا به دلیل دیگری محیط را ترک کند و یا حتی چیزی بخورد و بنوشد، باید فرد دیگری را جایگزین خودش کند.

نجات‌غریق‌ها باید کودکان زیر ۵ سال را فقط در صورتی به استخر راه دهند که تحت نظر والدینشان باشند و جلیقه نجات پوشیده باشند؛ البته نباید تصور کنند که والدین مراقب کودکان هستند و آنها بچه‌ها را رها کنند. برای پریدن کودکان از روی تخته شیرجه، این مقررات را وضع کنید: در هر زمان فقط یک نفر از روی تخته شیرجه پایین برود. کودکان پشت سر هم بایستند تا وقتی نفر قبلی از آب خارج نشده، نفر بعدی از روی تخته به درون آب نپرد و از روی تخته به طرف کنارهای استخر شیرجه نزنند. قبل از آنکه به کودکان اجازه شنا کردن بدهید، آنها را دور هم جمع کنید و قوانین و مقررات موجود را به اطلاعشان برسانید.

بهداشت شنا کردن

تمیز باش!

پاهایتان را قبل از وارد شدن به استخر به مدت یک دقیقه داخل حوضچه کلر قرار دهید. از ریختن آب دهان، شستن و خارج کردن ترشحات بینی خودداری کنید. هنگام شنا کردن خلط گلوئی خود را به آب استخر وارد نکنید. زمانی که به بیماری با خلط عفونی مبتلا هستید، شنا نکنید. اگر بیماری پوستی مانند بیماری‌های قارچی مسری دارید به هیچ عنوان به استخر عمومی نروید.

اگر در زمان شنا به دستشویی رفتید، قبل از ورود به استخر بدنتان را دوباره با آب و صابون بشویید و از حوضچه کلر عبور کنید. از بردن مواد غذایی به محوطه استخر خودداری کنید. هر کدام از شناگران باید از وسایل شنا جداگانه و شخصی خود استفاده کنند؛ مانند مایو، کلاه شنا، حوله و دمپایی؛ این وسایل باید قبل از استفاده تمیز شده باشد. بعد از شنا در استخر بدنتان را دوباره با آب و صابون بشویید.

آب محیط مناسبی برای رشد موجودات ذره‌بینی بیماری‌زاست؛ بنابراین برای انتخاب استخر باید در کنار مهارت مربی و هزینه‌ها، پاکیزه بودن آن را هم در نظر بگیریم. شنا کردن در یک استخر آلوده می‌تواند انواع بیماری‌ها را به ما منتقل کند؛ مانند تب تیفوئید، اسهال آمیبی و باسیلی، هپاتیت، تبخال، ورم ملتحمه چشم و زرد زخم، اما یادمان باشد که پاکیزگی یک استخر فقط با تعویض به‌موقع آب آن حاصل نمی‌شود. شناگرها هم باید نکات بهداشتی را رعایت کنند تا آب استخر در طول یک سانس پاکیزه باقی بماند.

نقش شناگرها در پاکیزگی استخر

قبل از ورود به استخر بدن خود را با یک شوینده مناسب شست و شو دهید.

انواع عفونت‌ها در استخرها

در استخرهایی که از نظر بهداشت ضعیف هستند، ممکن است این عوامل بیماری‌زا وجود داشته باشد:

- عفونت‌های ویروسی و قارچی، مثل عارضه خارش پای شناگران که یک بیماری قارچی پوست است.
- عفونت چشم، گوش، گلو و بینی
- عفونت‌های یخس فوقانی تنفس
- عفونت‌های رودهای

آداب شنا در مسافرت

برای شنا دریا اصولی وجود دارد که اگر آنها را رعایت کنیم، از بسیاری از این خطرات در امان می‌مانیم. یاد بگیرید چطور بی‌خطر شنا کنید

توانایی‌ها و محدودیت‌های خودتان را در آب بشناسید. با اصول ابتدایی نجات غریق آشنا بشوید

هیچ وقت بدون حضور نجات‌غریق در دریا و رودخانه شنا نکنید و به قسمت‌های نامن نروید.

اگر شناگر ماهری نیستید، به مناطق عمیق نزدیک نشوید.

تنها اماکنی که شنا کردن در آنها مجاز است، استخرهای شنا و محدوده طرح سالم‌سازی دریا هستند. شنا کردن در جاهای دیگر مانند کانال‌ها، حوضچه‌های ذخیره آب، پشت سد‌ها و بند‌ها غیرمجاز و خطرناک است.

هنگام شنا کردن از محدوده مجاز بیرون نروید و از ساحل دور نشوید. هرگز تنها شنا نکنید.

از دیگران دور نشوید. در هوای خیلی سرد و آب آلوده شنا نکنید

وقتی هوا طوفانی است، از شنا کردن در دریا پرهیز کنید.

برای شنا کردن در شب، دقت و احتیاط خود را دوچندان کنید.

به قصد ماندن در زیر آب، بیش از اندازه دم و بازدم انجام ندهید.

وسایل کمکی که همراه داشته باشید ولی به اتکال آنها، خارج از توانایی‌هایتان رفتار نکنید.

از شوخی‌ها و بازی‌های پرخطر در داخل آب جدا پرهیز کنید.

هرگز به دروغ تظاهر به غرق شدن نکنید

هیچ وقت به محلی که کف آن را نمی‌بینید یا عمق دقیق آن را نمی‌دانید شیرجه نزنید.

هرگز روی یخ قدم نگذارید، مگر این که از ضخامت آن در کل مسیر مطمئن باشید.

وسایل برقی را نزدیک یا داخل آب نبرید

از وضع دیگران در آب غافل نشوید.

