

بسیاری از داروهای مورد استفاده بدون نسخه از جمله داروی ضد سرخه، سرماخوردگی، آنفلوآنزا و زکام باعث گیجی ناخواسته می‌شوند که ممکن است رانندگی را با مشکل روبه رو کند.

اگر شناسنامه داندید هرگز برای نجات وارد آب نشوید

امواج دریا با حرکت به سمت ساحل حجم زیادی از آب را به طرف خشکی می‌برد، این حجم وسیع از آب باید دوباره به داخل دریا برگردد. در نقاطی از ساحل به صورت غیر قابل پیش‌بینی آبراهه‌هایی درون آب به طرف دریا ایجاد می‌شود که در آن آب با سرعت زیادی برخلاف جهت امواج (به سمت دریا) راه می‌افتد. این جریان‌ها با امواج آب تفاوت دارد که به آنها جریان‌های شکافنده می‌گویند و در بسیاری از نقاط جهان و به ویژه در سواحل دریای خزر تلفات جانی بسیاری را به بار می‌آورد. شنادر دریا هرگز مثل شنادر استخر نیست و علاوه بر دانستن فن شنا داشتن مهارت زیاد بایویژگی‌های آب‌ریا راهم شناخت، اگر مشاهده کردید فردی در دریا گرفتار شده‌است، در صورتی که شناسنامه داندید، هرگز برای نجات فرد وارد آب نشوید و در نخستین مرحله به نزدیک‌ترین مرکز امداد و نجات غریق‌ها اطلاع دهید.

مهمترین عوامل غرق‌شدگی در دریا را بشناسید

موج‌های ساحلی فریبنده ماهر



کم است، اشتباه می‌کنید، چون ممکن است با کمی جابه‌جایی یک‌دفعه عمق آب بالا برود، برای همین باید مواظب تغییر ناگهانی عمق آب باشید تا دچار مشکل نشوید. در ساحل دریای خزر به خصوص از آستارا تا ناکامکن است از این برآمدگی‌های ماسه‌ای زیاد وجود داشته باشد. اگر به توان بدنی تان برای شنا کردن در دریای مواج و شناور نگه داشتن خودتان روی موج‌ها اطمینان ندارید، بهتر است وارد دریا نشوید. لازم نیست قدرت تان را این‌جا آزمایش کنید.

اگر در حین شنا در مسیر جریان ساحلی یا شکافنده قرار گرفتید، اول آرامش خودتان را حفظ کنید و دور روبرو تان را ببینید و بعد تصمیم‌گیری کنید. شاید با کمک کسانی که اطرافتان هستند، نجات پیدا کنید. شما قدرت مبارزه با جریان شکافنده را ندارید، بهتر است با آن مبارزه نکنید و خلاف جهت جریان به طرف ساحل شنا نکنید. در این موقع آرام باشید و با جریان همراه شوید. لحظاتی خود را روی آب نگه دارید، با اینکه به موازات ساحل شنا کنید تا از جریان شکافنده دور شوید. بعد به حالت مورب به طرف ساحل شنا کنید.

شهروند | غرق‌شدگی در دریا عوامل زیادی دارد؛ اما بیشترین دلیلش به خصوص در سواحل شمالی کشورمان بی‌احتیاطی و توجه نکردن به علائم هشدار دهنده است. اگر بدانیم که در سواحل دریا چطور شنا کنیم، می‌توانیم به افرادی که می‌خواهند شنا کنند، کمک کنیم تا دچار مشکل نشوند. شنای مطمئن در دریا مثل شنا در دریاچه، سد یا استخر آب نیست، بلکه باید در کنار مهارت‌های شنا و ویژگی‌های شنا در دریا را هم خوب یاد گرفت. با این جملات به این چند نکته توجه کنید تا مهم‌ترین علت‌های غرق‌شدگی در دریا را متوجه شوید:

موج‌ها و جریان‌هایی که به دنبال آن ایجاد می‌شود، یکی از دلایل اصلی غرق‌شدگی است. از جریان‌های ساحلی دوری کنید، چون گاهی آن قدر قوی هستند که حتی شناگرهای ماهر را هم در خود می‌کشند. این جریان و موج‌هایش را می‌توان با رفتن روی تلی از ماسه با ارتفاع ۲ متر با رفتن روی یک آلاچیق و سقف خودرو راحت با چشم دید. اگر روی برآمدگی از ماسه پایتان را می‌گذارید و تصور می‌کنید که عمق آب

خیلی وقت‌ها عوامل ساده‌ای منجر به غرق‌شدن افراد می‌شوند که می‌توان به راحتی از آنها جلوگیری کرد. چند دلیل کوچک برای حوادث تلخی که در دریا اتفاق می‌افتد، عبارت‌اند از: توجه نکردن به حضور نیروهای امدادگر کنار دریا. شنا کردن در مناطق ممنوعه. آشنایی نبودن با فتون شنا. استفاده نکردن از وسایل کمکی مثل جلیقه و غیره. شنا کردن در شب‌ها و ساعات طوفانی دریا. بی‌توجهی به هشدارهای ناجیان غریق. بی‌توجهی به انیمیشن‌های آموزشی تهیه‌شده در رسانه‌ها. بی‌توجهی به علائم و نشانه‌های هشدار دهنده نصب‌شده. احساسی عمل کردن و کمک به فرد غرق‌شده بدون داشتن تیجر لازم.

سد رودخانه

قبل از ورود به آب رودخانه اول بدن خود را خیس کنید و بعد آرام وارد آب شوید. به خاطر اختلاف زیاد درجه دمای هوا و آب، شیرجه زدن ممکن است باعث سنگ‌کوب شود. شنادر نقاط حادثه‌خیز، عمیق و پر موج رودخانه و سد خطرناک است. توقف‌های طولانی در آب سرد سد یا رودخانه باعث گرفتگی عضلات و به هم خوردن تعادل می‌شود. از شنادر مکان‌های خلوت و دور از چشم رودخانه‌ها خودداری کنید.

نقاطی از دریا که برای شنا کردن خطرناک هستند

شنا کردن در دریا عیبی ندارد اما اگر قرار باشد هم برای خودتان و هم دیگران در درس ایجاد کنید، بهتر است جلوی دریا بنشینید و فقط به تماشای آن بسنده کنید، اما اگر سفر شمال را فقط برای دریا شناختن می‌کنید، بهتر است مکان‌های خطرناک دریا را خوب بشناسید تا دور از آن شنا کنید. در ادامه این نقاط خطرناک را معرفی می‌کنیم: محدوده‌هایی که طرح سالم‌سازی دریا در آن اجرا نمی‌شود، بنا به دلایلی برای شنا کردن مناسب نیستند. در این نقاط کمک به مصدوم سخت و گاهی غیر ممکن است. مکان‌هایی که نیروهای امدادی کم هستند، نقاط خطرناکی برای شنا هستند. آن قسمت از دریا که در آن باریکه‌ای از آب‌های متلاطم و کف‌آلود به سمت دریا کشیده می‌شود، خطرناکند. از شنا کردن در قسمت‌هایی از دریا که رنگ آبش متفاوت با بقیه قسمت‌هایش است، خودداری کنید. بعضی از قسمت‌های دریا که مواد ریز شناور را به سمت دریا برمی‌گرداند یا شکستگی در الگوی موج‌هایشان به سمت ساحل ایجاد می‌کنند، جای مناسبی برای شنا نیستند. در زمان‌هایی که دریا طوفانی است، از شنا کردن خودداری کنید، چون کنترل بر دریا و رسیدگی به مصدوم با مشکل مواجه می‌شود.

چند تجربه آموزنده از زبان امدادگرها و ناجیان غریق در دریا زیبای و ترس، جدانشدنی‌های دریا

دعوت کرد، برویم و به تابلوها و صدای سوت‌ها و... توجهی نکنیم، مگر از جانتان سیر شده‌اید که می‌پرد وسط آبی که زیرش بیشتر از قد شما عمق دارد یا مثل بادکش شمارا به پایین می‌کشد! مسأله آشنایی با فن‌های شنا و شنا کردن در جاهایی که سالم‌سازی شده‌اند، مهم‌تر از آن است که راحت از کنارش بگذرید. اگر حرف ما را باور ندارید، گوش تان را بسپارید به حرف‌های نجات‌غریق‌هایی که از آنها خواستیم چند خاطره آموزنده برایمان تعریف کنند. بعد، حتماً بیشتر حواستان را جمع می‌کنید. حالا به قول معروف از آن‌ور بام نیفتید و از فردا به همه نگویید به دریا نروند که خطر دارد و جان‌ها را می‌ستانند. برای هر چیزی باید احتیاط کرد، حتی برای دریایی که این قدر زیبا و آرامش‌بخش است.

شما از آن دست آدم‌هایی هستید که تا تقی به توفی می‌خورد و یک روز تعطیل می‌شود، مسیر شمال را در پیش می‌گیرند؟ یا سفر را فقط به دریا و شنا محدود می‌کنند؟ نه! عیبی که ندارد؛ موضوع صحبت ما هم، سفر و انتخاب شهرهای تفریحی نیست. ما می‌خواهیم از چیزی حرف بزنیم که بعد از سفرهای شما می‌شود نقل محافل رسانه‌ای و جراید؛ ماجرای غرق‌شدگی و تعداد آدم‌هایی که با جسارت‌های نابجایی گذار به آب می‌زنند و خودشان را به کشتن می‌دهند. شاید بیشتر ما صحنه‌های پرشور و هیاهوی آب‌بازی کنار دریا را دیده باشیم اما صحنه غرق‌شدن آدم‌ها را که مثل چوب‌پنبه روی آب بالا و پایین می‌روند را، نه. اینکه دلیل نمی‌شود تا چشم‌پسته هر جای ساحل که دودستی ما را سمت خود

منصور علیرضایی، امدادگر واحد شهرستان نور

هنگام غرق شدن نزدیکان، احساسی عمل نکنید



سال ۸۸ در رامسر، ناجی کنار دریا بودم. ساعت ۸ شب، ساعت کاری‌ام تمام شده بود و داشتم به سمت خانه می‌رفتم که با من تماس گرفتند که چند نفر نزدیک تله کابین رامسر در دریا غرق شده‌اند. تعجب کردم، چون تازه از آن مسیر برمی‌گشتم و همه چیز آرام بود. با عجله خودم را به آن‌جا رساندم. همین که رسیدم، دیدم بچه‌های هلال‌احمر و آتش‌نشانی بالای سد جمع شده‌اند و پایین را نگاه می‌کنند. تند پریدم وسط آب و دیدم چند نفر دارند غرق می‌شوند. نه یک نفر، نه ۲ نفر بلکه ۱۳ نفر.

بعد متوجه شدم که پسر بچه‌ای از کنار سد و موج‌شکن تله کابین آن‌هم در جایی که برای شنا کردن ممنوع بود، به داخل آب رفته و در حال غرق شدن بود. از قضا، دختر خاله ۱۹ ساله‌اش که او را دیده، به دنبالش رفته تا شاید نجاتش دهد اما او هم غرق می‌شود. بعد خاله، مادر و یکی یکی اعضای خانواده وارد دریا می‌شوند، چون هر کدام تصور می‌کردند تا شاید نفر جلویی شان را نجات دهند. آن شب ۱۱ نفرشان را از آب درآوردیم، اما پسر بچه و دختر خاله‌اش که اول از همه به آب رفته بودند، همان‌جا غرق می‌شوند. ۳ نفر دیگر در بیمارستان فوت می‌کنند و بقیه زنده می‌مانند. ۵ نفر به خاطر یک اشتباه کوچک و ورود به منطقه ممنوعه شنا کردن، جانشان را از دست دادند و بقیه را به خاطر احساسی عمل کردن به زحمت انداختند. نجات غریق، یک فن است و هر کسی نمی‌تواند بدون آن بی‌گدار به آب بزند. کوچکترین اشتباه هم فرد را دچار مشکل می‌کند و هم خود ناجی را. علت غرق‌شدگی این ۱۳ نفر، ۵ مورد اعلام شد: ناآشنایی با محیط، شنا در دریای طوفانی و شب، خارج بودن از طرح سالم‌سازی دریا، نبود ناجی و ناآشنایی با فتون نجات غریق و شنا. تازه اگر بچه‌های نجات غریق به موقع عمل نمی‌کردند و جت‌اسکی نداشتند، ممکن بود تعداد تلفات بیشتر شود.

به تذکر نجات غریق‌ها توجه کنید

سال گذشته سکندار جمعیت هلال احمر بودم. وظیفه‌ام این بود که چندبار ساحل رامسر را بروم و ببایم تا از آرام بودن اوضاع مطمئن شوم. کارم که تمام شد، به من گفتند برای چند ساعت نیروی نجاتگر تله کابین رامسر هستم؛ یعنی همان جایی که در آن ۱۳ نفر غرق شده بودند. کنار ساحل نشسته بودم. دیدم که ۴ نفر، یک پیرمرد ۵۵ ساله، پسر بچه ۶ ساله و ۲ دختر بچه ۱۵ و ۱۲ ساله در حال بالا و پایین شدن روی آب هستند. به مامور یگان ویژه‌ای که کنارم بود، گفتم بهتر است با سوت به آنها بگویم جایشان را عوض کنند، چون آن‌جا وقتی موج برمی‌گردد، عمقش زیاد می‌شود و خطرناک است. آن‌جا چندسال پیش ۱۸ نفر غرق‌شدگی داشت. ۱۰۰ متری از مسیر دور شدم اما انگار یک چیزی در دلم می‌گفت که یک‌بار دیگر آنها را نگاه کنم. وقتی برگشتم، دیدم آنها همگی دارند روی آب دست‌وپا

توصیه‌های نجات غریق، غواص و عضو پایگاه دریایی امداد انزلی درباره قایق سواری

جلیقه نجات برای خوش‌تیپی نیست

دیدید بود و بعد از بردن به اورژانس دریایی و عملیات کمک‌های اولیه بهتر شد. خوشبختانه هر دوی آنها سالم ماندند. مسافرها برای سوار شدن قایق‌های مسافری از سلامت آنها و مهارت راننده‌اش مطمئن شوند. متأسفانه بعضی از مسافرها برای اینکه پول کمتری بدهند، سوار قایق‌هایی می‌شوند که نه جلیقه نجات دارند و نه فنی برای موج‌سواری.

بیشتر مسافرهایی که به انزلی سفر می‌کنند، برای دیدن مرداب انزلی یا ماهیگیری سوار قایق‌های مسافری می‌شوند و به دریا می‌روند. چند وقت پیش ۲ مرد میانسال که یکی مسافر تهران و دیگری بومی انزلی بود، برای ماهیگیری با قایق پارویی چوبی که به زبان محلی به آن لوتکا گفته می‌شود، به مرداب آمدند. قایق آنها فرسوده و قسمت‌هایی از آن شکسته بود ولی آنها به آن توجهی نکردند. وسط تالاب، یک‌دفعه آب وارد قایق می‌شود و مرد تهرانی که از قضا شنا هم نمی‌دانست، وحشت‌زده بلند می‌شود و تعادل قایق را به هم می‌زند و آن را واژگون می‌کند. مرد بومی با اینکه شنا کردن را بلد بود اما پایش به شکستگی قایق گیر می‌کند و دچار خراشیدگی شدید می‌شود. قایق او را با خود به آب می‌برد و فقط قسمتی از سرش بیرون از آب دیده می‌شد. مرد تهرانی با کمک نیزه‌ها توانسته بود روی قسمت انتهایی قایق که معلق بود، خود را محکم کند. وقتی خبر به ما رسید، ۴ نفر اعزام شدیم. من و دوستانم با دیدن این صحنه به داخل آب شیرجه زدیم و آنها را نجات دادیم. پای مرد بومی حسابی آسیب



نکته دیگری که می‌خواهم اضافه کنم، این است که مردم به گفته‌های نجات‌غریق‌ها اطمینان داشته باشند. وقتی به آنها می‌گوییم که آب دریاها با هم فرق می‌کند و شنا در این نقاط خاص تر است، حرف‌مان را باور نمی‌کنند. می‌گویند ما شناگر ماهر هستیم اما چند دقیقه بعد دچار مشکل می‌شوند. شنا در دریای انزلی با بقیه سواحل متفاوت است. به قول گفتنی، آب با آب فرق می‌کند. درجه شوری و حجم کالری آب، شنا کردن در آن را تغییر می‌دهد. مثلاً در دریاچه ارومیه اگر شنا هم بلند نباشی و مدام دست‌وپا هم بزنی، باز مثل یک بادکنک روی آب می‌ایستی اما این‌جا فرق می‌کند.