

**شناگر استخری  
نمی تواند شناگر  
دریایی هم باشد**

دو نوع شنا وجود دارد؛ شنا استخری و دریایی. هیچ وقت شناگر استخری نمی تواند شناگر دریایی نیز باشد و بالعکس؛ زیرا در استخر سر فرد پایین است و شنا می کند اما در دریا سر و سینه بالاست و فرد شنا می کند. استخر یک محیط محدود با عمق تقریباً یک متر تا چهار متر و همراه با نجات غریق است اما در دریا تنهادر مناطق حفاظت شده نجات غریق ها حضور دارند. در رودخانه شنا بسیار خطرناک است زیرا جریان آب خروشان و موجی وجود دارد و کف آن مانند استخر و دریا هموار نیست. در صورت شنا فر دمکن است به کنار ه های رودخانه و سنگ ها بر خورد کند یا در شاخ و برگ های کنار رودخانه گیر بیفتد. بنابراین غرق شدن تنها مخصوص دریانیت است؛ شناگران در هر مکان آبی اگر اصول ایمنی را رعایت نکنند و آگاه به فنون شنا نباشند، حتماً غرق می شوند اما پیشگیری از آن بسیار راحت است. توصیه می شود زمانی که افراد در حال شنا هستند، دهان خود را بسته نگه دارند تا آب وارد گلوئی آنها نشود زیرا همین آب باعث خفگی و غرق شدن می شود.

**در روزهای گرم تابستان، شنا کردن در دریا و رودخانه یکی از تفریحات پر طرفدار بین مردم است اما با اصول امنیتی آن چقدر آشنایی دارید؟**

**غرق شدن ممنوع!**



گردشگران گوشزد می شود، اما باز هم اخبار غم انگیز غرق شدن تعدادی از مردم را می شنویم. اهمیت این مسأله به قدری است که امسال پویش ملی شنای ایمن راه اندازی شده است؛ پویشی که محورهای مختلف مثل رعایت اصول ایمنی در کنار دریا، نشانه های غرق شدگی، قوانین استخرها، مکان های ممنوع شنا، رعایت اصول ایمنی در استخرها و جریان های شکافنده یا مرجبار دریا را شامل می شود. جالب است بدانید آشناتوبدن به فن شنا و تفاوت های شنا در دریا، استخر و دیگر محیط های آبی، مهمترین عامل تاثیر گذار در غرق شدگی است. در کنار بسیاری از رودها و سدها و نواحی ساحلی، تابلوهایی با عنوان «شنا کردن ممنوع» نصب شده؛ اما ماجراجویی، بی فکری یا حماقت باعث می شود بسیاری از افراد بدون توجه به این تابلوها و هشدارها وارد آب شده و در شرایطی گرفتار شوند که کسی نتواند به آنها کمک کند. نکات مهم و کاربردی و استاندارد برای شنای ایمن را در ادامه از زبان مانی علی اصغری، معاون آموزش و پژوهش جمعیت هلال احمر استان گیلان که مدرس و نجات غریق درجه یک جمعیت هلال احمر است، می توانید بخوانید.

**شهروند |** تابستان که می شود آب تنی و شنا کردن به یکی از تفریحات پر طرفدار مردم تبدیل می شود؛ هر کسی دوست دارد در این هوای داغ خودش را به دریا، استخر یا رودخانه های برساند و به اصطلاح تنی به آب بزند و داغی تابستان را در بدنش کمتر کند. شنا به عنوان یک تفریح و ورزش در فصل های گرم سال طرفداران زیادی دارد، به خصوص شنا کردن در آب دریا و نوار ساحلی کشور در این ماهها بسیار است. هر سال تعداد زیادی از هموطنان برای گذراندن اوقات فراغت در بیش از ۷۰۰ کیلومتر نوار ساحلی شمال کشور دل به دریا زده و برای شنا از آب دریا استفاده می کنند. این لذت تابستانی اما بدون رعایت نکردن نکات ایمنی هنگام شنا، می تواند به بدترین خاطرات زندگی افراد تبدیل شود. دریا همانقدر که زیبا و وسیع و آرام است، بی رحم هم است. عدم رعایت نکات ایمنی، شنا در خارج از محدوده های مجاز و سالم سازی شده و آشناتوبدن به فن شنا همه ساله باعث غرق شدگی و جان باختن تعداد قابل توجهی از مسافران تابستانی سواحل کشور می شود. با این که مکان های ایمن برای شنا در تمام نوار ساحلی شمالی کشور مشخص شده و نکات مهم شنای ایمن توسط نجاتگران و مسئولان ایمنی سواحل به

**غرق نجات باید خشک بماند!**

این یک قانون جهانی است؛ افرادی که می خواهند کار نجات در دریا با سیلاب را انجام دهند تا جایی که امکان دارد نباید خودشان خیس شوند؛ برخلاف ذهنیت اشتباهی که فکر می کنیم نخستین کار این است که خودمان برای نجات به داخل آب برویم. زمانی که در آب قرار دارید، به دلیل آن که از پوست بدن شما حرارت خارج می شود، بدن سوخت و ساز خود را بیشتر و از انرژی ذخیره شده استفاده می کند تا انرژی مصرف شده را جبران کند. به همین دلیل در آب پنج درجه سانتیگراد فرد نزدیک به سه ساعت و در آب ۱۲ درجه سانتیگراد پنج ساعت زنده می ماند. بنابراین معمولاً توصیه می شود افرادی که کار نجات در سیلاب و دریا را انجام می دهند، خود را خیس نکنند و از ابزارهایی برای نجات فرد غریق استفاده کنند. این ابزار شامل حلقه نجات، عصا، گوی نجات، کمر بندهای اسفنجی یا هر وسیله دیگری است که بتوان با استفاده از آن به فرد غریق دسترسی پیدا کرد. همچنین می توان در دریا از قایق موتوری و جت اسکی استفاده کرد، اما با توجه به این که ممکن است چنین امکاناتی در سواحل ایران به وفور یافت نشود یا هزینه آن زیاد باشد، فردی باید کار نجات غریق را انجام دهد که دوره های آن را طی و گواهینامه آن را دریافت کرده باشد. در سواحل شمال از این موارد بسیار رخ می دهد که برادر برای نجات برادر می رود و هر دو غرق می شوند؛ زیرا هیچ کدام از آنها آشنا به فنون شنا نیستند. آب تنها ماده ای است که مدام در حال تغییر است و نمی توان تغییرات آن را پیش بینی کرد و اتفاقات در آن به صورت لحظه ای پیش می آید، بنابراین ممکن است هر لحظه دچار حادثه ای در آن شوید.

**خشکی اول و دوم را بشناس**

غرق شدن در سواحل شمالی کشور نسبت به سواحل جنوبی به چند دلیل بیشتر است. آب شور نسبت به آب شیرین بویایی مثبت دارد و از غرق شدن جلوگیری می کند، اما در آب شیرین میزان غرق شدن بیشتر است. در سال های گذشته به دلیل پیشروی آب دریا به سمت ساحل، برخی مناطق مانند چاه و پلاژهای ساحلی به زیر آب رفته است. در این وضع، دو خشکی به وجود آمده است؛ خشکی اول و خشکی دوم. افرادی که برای شنا به این مناطق می روند، ممکن است ناگهان در حلقه های چاه فرو بروند یا در بقایای ساختمانی گیر کنند و در آن فرو بروند و غرق شوند. پس مورد موثر دیگر در غرق شدگی، آگاهی نداشتن به خشکی اول و خشکی دوم است. زمانی که فرد وارد خشکی اول می شود به یک گودال بزرگ می رسد، پس از آن به خشکی دوم وارد می شود. هنگامی که ناگهان زیر پای فرد خالی می شود، تعادلش را از دست می دهد و حجم زیادی از آب را قورت می دهد. در این شرایط، اگر فرد بتواند با بینی نفس بکشد و کمی تلاش کند، می تواند جان خود را نجات دهد.

**شنا با معده پر ممنوع**

علت دیگر این است که معمولاً افراد شنا را بعد از خوردن غذا انجام می دهند. پس از خوردن غذا، حجم عظیمی از خون به سمت معده می رود تا انرژی غذا را در بافت های بدن پخش کند. همچنین افراد پس از خوردن غذا دچار آلودگی می شوند و با همین فشار ناشی از غذا به سمت شنا می روند. خستگی بدن، نداشتن تسلط کامل روی اندام های بدن و همچنین فشار معده بر پرده دیافراگم که باعث کندی تنفس می شود، می تواند موجب غرق شدن شود. همچنین یکی دیگر از علل اصلی در غرق شدن هول کردن افراد و از دست دادن آرامش برای تصمیم گیری است. نبود دید کافی یکی دیگر از عوامل موثر در غرق شدن است. برای مثال شنا کردن در ساعاتی که نور خورشید زیاد است، باعث می شود فرد هنگام شنا دید واضحی از عمق آب و فاصله از ساحل نداشته باشد. جریانی در دریا شمال است به نام جریان آب کشته؛ این جریان افراد را به داخل آب می کشاند. متأسفانه افراد از این جریان آگاهی ندارند و آن را نمی بینند.

**پیشگیری از خطر کار سختی نیست**

کف سفید تولید می کند، جریان کشنده فوق العاده زیادی وجود دارد. بسیاری از افراد که دچار غرق شدن می شوند، تمایل دارند موج سواری کنند، در نتیجه در امواج گیر می کنند و غرق می شوند. اگر قرار است خانواده ها برای سفر به مناطق ساحلی بروند، مهمترین فاکتوری که باید در نظر داشته باشند این است که از پیش بینی شرایط جوی و آب و هوایی مقصد آگاهی داشته باشند. برای مثال آیا زمانی که در منطقه ساحلی هستند، دریا امواج است؟ و زش بادهای ساحلی، طوفان، بارش، رعد و برق و وقوع سیل مواردی است که هشدارهای آنها از طریق رسانه های جمعی، رادبو توپو لیز یون داده می شود. مسافران اگر به مناطقی

در آن نجات غریق ها و قایق های نجات وجود دارد، بنابراین افراد باید در طرح ها شنا کنند؛ زیرا نجات غریق های حرفه ای در این مناطق حضور دارند و با کوچکترین خطر می توانند به نجات افراد بشتابند. شناگران باید به تابلوهای اخطار توجه داشته باشند و در مکان هایی که تابلوی شنا ممنوع ندارد، شنا کنند. برخی از روزها پرچم هایی کنار دریا نصب می شود. این پرچم ها قرمز، مشکی یا زرد است. پرچم قرمز و مشکی نشان دهنده منطقه شنا ممنوع است و افراد نباید در آن مکان ها شنا کنند. در آب های کولاک به خصوص دریای خزر، یعنی آبی که موج است و



در سواحل خزر، مناطق حفاظت شده ای وجود دارد با عنوان طرح دریا؛ منطقه ای که در ابعاد مختلف مشخص شده است و



که طرح سالم سازی دارد، مراجعه کنند، پرچم ها کاملاً برافراشته است و در صورتی که شرایط جوی نامناسب باشد، از شنا منع می شوند.

**چگونه در شناگاه، ایمن شنا کنیم؟**

**شنا در رودخانه ها و سدها**  
**آکیدا ممنوع است**

**به پیام های هشدار توجه کنید**

- از دمای آب، عمق و جریان آب مطلع شوید
- برای کمک به غریق، وارد آب نشوید
- وقتی ناچی غریق نیست، شنا نکنید
- هنگام شنا شوخی خطرناک نکنید
- بعد از مصرف دارو شنا نکنید
- وقتی دید کافی ندارید، شنا نکنید
- جایی که آلودگی آب زیاد است، شنا نکنید

**به پرچم های شناگاه توجه کنید**

سياه	ممنوعه	آبی	زرد
شنا ممنوع	مناطق ایمن	مناطق سالم	مناطق آلوده

● برخی از رودخانه ها ظاهری آرام دارند اما عمیق و خطرناکند.

● رعد و برق هشدار برای بارش شدید و سیل در ارتفاعات است.

● بعضی رودخانه ها جریانات گردابی شدید دارند.

● بعضی رودخانه ها جریانات قوی آبی دارند.

**چطور در شناگاه های ایمن شنا کنیم؟**

بهار امسال، باران بی وقفه بارید و آن طور که مدیر رودخانه ها و سواحل شرکت آب منطقه ای البرز گفته، میزان آب رودخانه ها و قدرت آنها ۲۵٪ برابر افزایش یافته است. این در حالی است که برخی از افراد هشدار جدی ممنوعیت شنا در رودخانه ها را جدی نمی گیرند و در عین حال، رودخانه ها هم بی رحمانه و بی امان قربانی می گیرند. نمونه اش رودخانه کرج که در این مدت ۱۶ نفر را به کام مرگ کشیده است. با این اوصاف، بهترین جا برای شنا کردن شناگاه ها یا همان محل های قانونی تعیین شده برای شناست، اما در شناگاه ها، چطور ایمن شنا کنیم؟

**نشانه های غرق شدگی و روش احیا**

قورت دادن ناگهانی آب دریا باعث می شود که فرد تمرکز خود را از دست بدهد و غرق شود. بیشتر غریق هایی که از آب بیرون آورده می شوند، ریه خشکی دارند. در شرایط عادی زمانی که فرد آب را قورت می دهد، اتفاقی برایش رخ نمی دهد اما در دریا زمانی که ناگهان آب وارد گلوئی شناگر می شود، رفلکس منفی رخ می دهد و عضلات قفل می شود؛ در این حالت تنفس مختل می شود و در نتیجه اولین آبی که فرد قورت می دهد، به حنجره، ریه و نای وارد و موجب خفگی می شود.

اگر غرقیتی از آب بیرون آورده شود و کف صورتی رنگ در دهانش باشد، نشانه آن است که فرد به تازگی غرق شده است؛ بنابراین می توانید آن را با یک CPR ساده احیا کنید. در قدیم اعتقاد بر آن بود که آب را از ریه و معده غریق خارج کنید، اما امروزه این فرضیه منسوخ شده است. غریق آب شور و آب شیرین تفاوت چندانی در احیا ندارد. در بحث CPR قانون روز دنیا آن است که ابتدا ماساژ قلبی شروع و سپس تنفس مصنوعی انجام شود. غرق شدن تنها موردی است که ابتدا تنفس مصنوعی داده می شود سپس CPR آغاز می شود.

