



نکات ایمنی برای شناگران Safety Tips for Swimmers

هنگام بازی مراقب باشید

کشتی گرفتن و معلق زدن در هر گونه پهنه‌ی آبی می‌تواند خیلی خطرناک باشد. امکان دارد که سر شما به دیواره‌ها یا کف استخر، یا صخره‌ها اصابت کند و بی‌هوش شوید. اگر چنین اتفاقی روی دهد و به شما کمک فوری نرسد، ممکن است غرق شوید.

الکل ننوشید

آسیب‌دیدگی‌های ناشی از نوشیدن الکل از مشکلات رایج در پهنه‌های آبی از جمله استخرهای خصوصی، کنار دریا و چاله‌های محلی شنا هستند. امکان دارد نوشیدن الکل به حوادث بدتری بیانجامد چون سرعت واکنش فرد را کاهش می‌دهد. همچنین ممکن است با نوشیدن الکل به خواب بروید. این کار به ویژه در وان آب گرم خطرناک است. اگر داخل یا اطراف هر گونه پهنه‌ی آبی هستید، الکل ننوشید.

مراقب عامل‌های خطر را باشید

هرگز اطراف خطوط مکش یا محل‌های مخصوص تخلیه‌ی استخر بازی نکنید. آب همیشه از طریق سیستم فیلتر در استخرهای شنا و وان‌های آب داغ پمپاژ می‌شود. این فیلتر آب را از مجرای تخلیه به درون لوله‌ها می‌کشد. ممکن است قسمت‌هایی از بدن شما، انگشت‌های دست و پا، بازوها، پاها، تنه یا موهای شما می‌توانند به آسانی در مکش این مجاری تخلیه گیر کنند. مجاری تخلیه‌ی دارای مکندگی قوی می‌توانند شما را زیر آب نگاه دارند و به غرق شدن شما بیانجامد. اگر موهای بلندی دارید، حتماً از کلاه شنا استفاده کنید یا آن‌ها را کوتاه ببافید یا جمع کنید. هرگز در استخر موجدار یا وان آب داغ سر خود را زیر آب نکنید.

مراقب تله‌های زیر آب باشید

برخی از نرده‌ها، نردبان‌ها یا وسایل منقول استخر می‌توانند فضاهای کوچکی ایجاد کنند که افراد را زیر آب گیر بیندازد. گاهی گیر افتادن زیر آب می‌تواند به غرق شدن بیانجامد. اگر متوجه وسایلی زیر آب شدید که امکان دارد شما را گیر بیندازند، با یک ناظر، مالک یا نجات غریق در مورد نگرانی‌تان صحبت کنید.

پهنه‌های آبی مانند دریاچه‌ها، رودها و دریاها خطرهای پنهان و ناشناخته‌ی زیادی دارند. این خطرها عبارتند از الوار زیر آب، عمیق شدن ناگهانی، شکوفایی‌های جلبکی، یا جریانهای جذر و مد. از خطرهای بالقوه آگاه باشید، توانایی‌های شناگری خود را بشناسید، «رفیقی» همراه داشته باشید و در دسترس فرزندان‌تان بمانید. از هرگونه تابلو اخطار پیروی کنید، و همچنین از سایر افرادی که آنجا هستند درباره‌ی نقاط مشکل‌آفرینی که در آن منطقه وجود دارد بپرسید. قبل از شنا کردن، با نزدیکترین واحد بهداشت یا دولت محلی تماس بگیرید و نتیجه‌ی کیفیت آب را بپرسید.

دوره‌ی کمک‌های اولیه را بگذرانید

دوره‌ی کمک‌های اولیه‌ی را بگذرانید که موارد زیر را آموزش می‌دهد:

- تنفس مصنوعی، که گاهی «نفس زندگی» نیز نامیده می‌شود
- احیای قلبی ریوی (CPR) کودک
- نجات شخصی و مهارت‌های نجات دیگران

با پیروی کردن از مقررات ساده‌ی ایمنی که در زیر بیان شده است، می‌توان از آسیب‌های شنا، غرق شدن و مرگ جلوگیری کرد. این مقررات را در تمام پهنه‌های آبی، از ساحل تا دریاچه یا استخر اختصاصی یا وان حمام می‌توان به کار بست. آگاه باشید که هر استخری که عموم به آن دسترسی دارند می‌بایست از مقررات استخر بی‌سی پیروی کند.

چگونه می‌توانم در هنگام شنا کردن ایمن بمانم؟

علائم و تابلوها را بخوانید

علائم و تابلوهای نصب شده در محوطه‌ی شنا را بخوانید و از اطلاعات ایمنی پیروی کنید. این علائم، به منظور حفاظت از شما و تمیز و عاری از میکروب نگه داشتن استخرها نصب شده‌اند.

راه بروید، ندوید

هرگز در سکوی اطراف استخر ندوید. این ناحیه، به ویژه هنگامی که آب روی سکو باشد، می‌تواند بسیار لغزنده باشد.

در هنگام ورود و خروج از استخر مراقب باشید

در صورت امکان، از دستگیره استفاده کنید تا از سر خوردن یا افتادن پیشگیری شود. هنگام بیرون آمدن از آب، از بالا رفتن از سطوح لیز یا بی ثبات خودداری کنید.

قبل از پریدن یا شیرجه زدن داخل آب، خوب نگاه کنید

آب‌های کم عمق، الوار یا سنگ‌های بزرگ موجود در زیر آب همگی خطرناک هستند و می‌توانند به آسیب‌های جدی بیانجامند. هنگامی که در استخر یا محوطه‌ی شنا دیگری هستید، تنها در مناطقی که شیرجه زدن امن است شیرجه بزنید. بررسی کنید که تابلوی «شیرجه زدن ممنون» نصب نشده باشد.

همیشه اول بررسی کنید و سپس به آرامی، با پا وارد آب شوید. همیشه قبل از هر بار ورود به آب، همه چیز را بررسی کنید چون ممکن است شرایط شنا یا محیط اطراف تغییر کرده باشد. ممکن است قادر به دیدن افرادی نباشید که در زیر آب شنا میکنند، اسباب بازیها یا سایر اشیایی که می‌توانند باعث آسیب شوند. آب‌های کم عمق، الوار زیر آب یا صخره‌های بزرگ می‌توانند به آسیب دیدگی جدی بیانجامند.

از حد توانایی خود جلوتر نروید

هنگامی که وارد آب می‌شوید، فقط در جاهایی شنا کنید که احساس راحتی می‌کنید. به مناطق عمیق و جاهایی نروید که از حد توانایی شما فراتر هستند. در دریا به موازات ساحل شنا کنید و در محدوده علامت گذاری شده بمانید. آگاه باشید که آب‌های سرد یا شرایط خشن می‌تواند بر توانایی شنا کردن شما تأثیر بگذارد.

هرگز تنها شنا نکنید

از «سیستم رفیق همراه» استفاده کنید و یک دوست یا بزرگسال مسؤلی که شناگری قوی است همراه داشته باشید. حتماً مراقب همدیگر باشید. حتی اگر یک مأمور نجات غریق هم حضور دارد، باز هم بهترین کار این است که یک «دوست» همراهتان باشد.

سازمان‌های زیادی این دوره‌ها را برای پدر و مادرها ارائه می‌دهند. برای آگاهی بیشتر St. John Ambulance را در نشانی زیر ببینید:

www.sja.ca/English/Courses-and-Training/Pages/Course%20Descriptions/Course-Descriptions-home.aspx

جلیقه‌ی نجات / وسایل شناور نگهداشتن شخصی (PFD) بپوشید
هر گاه در قایق یا روی عرشه هستید، همیشه جلیقه نجات یا PFD بپوشید. هنگام شنا کردن نیز می‌توانید جلیقه نجات یا PFD بپوشید، اما کودکان همچنان نیاز به نظارت بزرگسالان دارند. جلیقه نجات یا PFD هرگز جایگزین نظارت بزرگسال نخواهند شد. همیشه برجسب جلیقه نجات یا PFD را بررسی کنید تا مطمئن شوید که از طرف ترانسپورت کانادا تأیید شده است و اندازه‌ی آن برای وزن شما مناسب است.

چگونه می‌توانم از کودکم مراقبت کنم؟

هیچ وقت فرزندتان را تنها نگذارید

غرق شدن در سکوت انجام می‌شود و می‌تواند ظرف چند ثانیه روی دهد. امکان آن هست که فرد در چند سانتی‌متر آب (مثلاً وان حمام) غرق شود. کسانی که شنا بلد نیستند یا کودکان خردسال (۰ تا ۱۲ ساله) هنگامی که نزدیک یا درون آب هستند، نیاز به نظارت دائم یک فرد بزرگسال مسئول دارند. هنگامی که نوزادان و کودکان نوپا (۰ تا ۵ ساله) نزدیک یا درون آب هستند، همیشه باید در فاصله‌ی دسترس یک فرد بزرگسال باشند. کودکان بزرگتر (۱۲ تا ۱۷ ساله) همیشه باید فردی را نزدیک خود داشته باشند و از «سیستم رفیق همراه» استفاده کنند.

هرگز اجازه ندهید که کودکان در وان‌های آب داغ بازی کنند

آب داغ می‌تواند به سرعت روی بدن کوچک کودک اثر بگذارد و شما می‌بایست مدت زمانی که کودک در وان آب داغ سپری می‌کند را محدود کنید. برای آگاهی بیشتر در مورد نگرانی‌های بهداشتی مربوط به استفاده از وان آب داغ رجوع کنید به:

[HealthLinkBC File #27a](#) وان‌های آب گرم و استخرهای خانگی:
[راهنمایی‌های بهداشتی و ایمنی.](#)

از کرم ضد آفتاب استفاده کنید

از کودک خود در برابر پرتوهای فرابنفش محافظت کنید. لباس محافظ در برابر آفتاب بپوشید، به دنبال سایه باشید و از کرم ضد آفتاب «ضد آب» استفاده کنید. کرم ضد آفتاب را به تکرار استفاده کنید زیرا حتی کرم ضد آفتاب ضد آب نیز پاک می‌شود. برای آگاهی بیشتر رجوع کنید به [HealthLinkBC File #26](#) ایمنی کودکان در برابر نور خورشید.

چگونه می‌توانم استخر خود را ایمن کنم؟

پیرامون استخر خود نرده بگذارید

نرده‌هایی با ارتفاع حداقل 1.5 متر (5 فوت) پیرامون استخر خود نصب کنید و برای این نرده‌ها دری بگذارید که کودک نتواند آن را باز کند. برای حفاظت از فرزند خود و سایر کودکان محله، از بسته و قفل بودن در اطمینان حاصل کنید. در مورد وجود آیین‌نامه‌های دولت محلی برای ایمنی استخرهای شنا نیز بررسی کنید.

مجاری تخلیه آب و خطرهای مکش را بپوشانید

مطمئن شوید که پوشش مجاری تخلیه آب به طور خاص طراحی شده‌اند تا از خطرهای مکش جلوگیری کنند. اگر درپوش مجرای تخلیه مفقود شده باشد، از استخر استفاده نکنید تا زمانی که درپوش دوباره کار گذاشته شود. اگر شما مسئول خرید یا نصب جایگزین درپوش هستید، مطمئن شوید که درپوش جدید مشابه درپوش اصلی است یا برای پیدا کردن درپوش معادل، با یک مشاور باصلاحیت استخر مشورت کنید.

استخر خود را تمیز نگه دارید

در استخرهای کثیف باکتری‌ها و سایر میکروب‌ها رشد می‌کنند و می‌توانند شما را مریض کنند. چند عادت خوب می‌تواند استخر شما را تمیز و سالم نگه دارد:

- همیشه قبل از ورود به استخر خود را بشویید یا دوش بگیرید. با خود خاک به داخل استخر نبرید
- لباس مناسب شنا بپوشید. با لباس بیرون یا لباس زیر شنا نکنید
- از پوشک مخصوص شنا استفاده کنید (گزینه‌های پوشک چند بار مصرف یا یکبار مصرف موجودند). پوشک معمولی در آب کارکرد خوبی ندارد
- اگر مریض بوده‌اید یا هستید، یا اگر در ۴۸ ساعت گذشته اسهال یا استفراغ داشته‌اید، وارد استخر نشوید
- اگر زخم یا خراشیدگی پوستی باز دارید، وارد استخر نشوید
- هرگز غذا یا نوشیدنی به استخر نیاورید، چون ریزه‌های خوراکی یا پاشیده شدن نوشیدنی در آب می‌تواند باکتری‌ها را افزایش دهد و آنها را جذب کند. اگر لیوان، فنجان یا ظرفی بشکنند، باید آب استخر را خالی کرده و آن را تمیز کنید، و مطمئن شوید که استخر از تمام خرده شیشه‌ها پاک شده است
- از دستورهای مربوط به کاربری و نگهداری برای سیستم گردش آب استخر پیروی کنید. می‌توانید این اطلاعات را از تأمین کننده تجهیزات استخر خود به دست آورید

از سهولت ورود به استخر و خروج از آن اطمینان حاصل کنید

اطمینان حاصل کنید که تمام کسانی که از استخر یا وان آب داغ شما استفاده می‌کنند می‌توانند به آسانی به آن وارد و از آن خارج شوند.

برای ایمنی برنامه‌ریزی کنید

همیشه مراقب خطرهای پنهان باشید. اتصالات شکسته و لبه‌های تیز می‌توانند منجر به بریدگی، زخم و سایر آسیب‌ها شوند. قبل از اینکه کسی از استخر استفاده کند، حتماً این مشکلات را برطرف کنید. لوازم نجات، از قبیل طناب و وسیله‌ی شناور مانند (حلقه‌ی ایمنی)، را دم دست نگاه دارید.

برای دیگر پرونده‌های آگاهی‌رسانی هلت‌لینک‌بی‌سی، از وبسایت www.HealthLinkBC.ca/healthfiles، یا واحد بهداشت همگانی محل خود دیدن کنید. برای دریافت اطلاعات و راهنمایی‌های بهداشتی غیر اورژانسی در بی‌سی، از وبسایت www.HealthLinkBC.ca دیدن کنید یا با شماره 1-8-1-1 (به رایگان) تماس بگیرید. برای کمک به ناشنوایان یا کم‌شنوایان، با 1-1-7 تماس بگیرید. در صورت درخواست، خدمات ترجمه به بیش از 130 زبان ارائه می‌گردد.