

توصیه های عمومی برای جلوگیری از غرق شدگی

- ایجاد سواحل رسمی بعنوان طرح های سالم سازی شنا با مشارکت سازمان ها و ارگان های مرتبط
- تهیه نقشه منابع آبی با شناسایی نقاط حادثه خیز و تمهید به حداقل رساندن تلفات در این بخش ها
- نصب علائم هشدار دهنده مشخص و به تعداد زیاد در اطراف منابع آب و نقاط حادثه خیز شناسایی شده
- برگزاری دوره های آموزش همگانی در راستای درک مفاهیم مرتبط با خطرات شنا در منابع آبی حفاظت نشده، امداد و نجات و سایر موضوعات مرتبط برای گروه های مختلف مردم در اماکن عمومی مثل مدارس، مساجد، فرهنگسراها و
- برنامه ریزی اجرایی و تخصصی دستگاههای استانی فعال در امر پیشگیری و جلوگیری از سوانح و حوادث در قالب کمیته های تخصصی و برگزاری جلسات هم اندیشی
- برنامه ریزی جهت استقرار امدادگر مجرب در طرح های بهسازی شنا و حتی منابع آبی (خارج از طرح شنا) شناسایی شده دارای نقاط حادثه خیز با مشخص بودن مکان استقرار توسط چادر های هلال احمر

➤ برنامه ریزی در جهت فرهنگ سازی عدم شنا در سدها، کانال ها ، رودخانه ها، برکه ها، منابع آبی کشاورزی، تالاب ها، استخرهای طبیعی و ... از طریق کلیه رسانه ها

➤ استفاده از مشارکت های مردمی و سازمان های مردم نهاد در ارتباط با موضوع مطروحه

➤ ایجاد مدیریت مناسب خطرات در هنگام سیل و سیلاب

➤ تنظیم و اجرای ایمن قایقرانی، حمل و نقل و مقررات مرتبط با کشتی

توصیه های اجرایی فردی برای پیشگیری از غرق شدگی

از آنجا که بر اساس آمارهای موجود تعداد قابل توجهی از موارد غرق شدگی در رودخانه ها و آب های کم عمق اتفاق می افتد توصیه هایی برای پیشگیری از غرق شدگی در رودخانه ها، برکه ها، منابع آبی و ... مطرح می شود:

- ❖ آشنایی با فنون اولیه شنا، آشنایی با محدودیت ها و رعایت آنها از ابتدایی ترین الزامات قبل از شنا محسوب می شود.
- ❖ آموزش شنا و مهارت های رعایت موارد ایمنی به کودکان در سنین دبستان (بالای شش سال)
- ❖ دریا هم قاعده و قانون خودش را دارد. در دریا خیلی چیزها قابل پیش بینی نیست. ممکن است در عرض چند ثانیه زیر پای شما خالی شود و دچار حادثه شوید. به همین دلیل هم سعی کنید بی گدار به آب نزنید. مثلا اینکه شنا فقط در منطقه تحت حفاظت و طرح های سالم سازی که تحت نظارت نجات غریق بوده و به امکانات امدادی مجهز است را انتخاب کنید
- ❖ اطلاع از وضعیت عمق آب قبل از تصمیم به شیرجه زدن و حتی قبل از ورود به آب ضروری است. چرا که شیرجه در آب های کم عمق خطر ضربه به سر و نیز شکستگی گردن را به دنبال دارد. ضمنا ورود به آب های عمیق برای مبتدیان، خطر غرق شدگی را افزایش می دهد.

- ❖ بررسی دمای آب نیز ضروری است، به عنوان مثال اگر مدت زیادی در آفتاب مانده اید، از وارد شدن ناگهانی به آب سرد خودداری کنید، علت این توصیه پیشگیری از شوک دمایی است.
- ❖ به هیچ وجه تنها و در محیط هایی که نجات غریق وجود ندارد، شنا نکنید.
- ❖ شنا در تاریکی شب مطلقاً ممنوع می باشد.
- ❖ در آب و در موقع شنا از شوخی های خطرناک بپرهیزید.
- ❖ پس از مصرف داروهایی که موجب خواب آلودگی یا شل شدن عضلات می شود، شنا نکنید.
- ❖ به هیچ وجه تشنه های آب و لگن ها و یا حوضچه های کوچک آب را در جایی که کودک خردسال وجود دارد، بدون توجه رها نکنید.
- ❖ در حمام و حین استفاده از وان، مراقب کودکان و سالمندان باشید.
- ❖ توانایی خود را در شنا کردن بیش از حد در نظر نگیرید. یک سوم قربانی های غرق شدگی با فن شنا به طور کامل آشنا بوده اند.
- ❖ در صورت مواجهه با یک غریق، اگر با فن نجات غریق آشنا نیستید، سعی کنید فقط با استفاده از چوب یا طناب یا جلیقه نجات و یا تشکیل زنجیره انسانی به وی کمک کنید.
- ❖ برای نجات یک غریق، اول امنیت خود را در نظر بگیرید. از پشت به غریق نزدیک شوید و از او بخواهید تقلا نکند.
- ❖ پس از رساندن غریق به ساحل به سرعت با اورژانس تماس بگیرید.
- ❖ بسیاری از رودخانه ها با وجود ظاهری آرام بسیار خطرناک و عمیق هستند به نحوی که فرد بعد از چند قدم جلو رفتن در رودخانه متوجه عمق زیاد آن و گرفتار گردآب می شود بنابراین توصیه می کنیم بدون اطلاع از وضعیت رودخانه هرگز برای شنا در آن اقدام نکنید.