

نکات ایمنی برای شناگران Safety Tips for Swimmers

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 بهجت و اکنش شما 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 خطرناک 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. قسمت‌هایی از بدن شما، انگشت‌های دست و پا، بازوها، پاها، تنه یا موهای شما می‌توانند به آسانی در مکش این مجاری تخلیه گیر کنند و باعث غرق شدن شما شوند. موهای بلندتان را از پشت ببندید و از کلاه شنا استفاده کنید. هرگز در استخر موجدار یا وان آب داغ سر خود را زیر آب نکنید.

مراقب تله‌های زیرآب 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، یک ناظر، مالک یا نجات غریق استخر را آگاه کنید.

مراقب خطرات طبیعی باشید

پهنه‌های آبی مانند دریاچه‌ها، رودها و اقیانوسها ا خطرهای پنهان و ناشناخته‌ی زیادی دارند. این خطرها عبارتند از الوار زیر آب، عمیق شدن ناگهانی، شکوفایی‌های جلبکی، یا جریانهای جذر و مد. از هرگونه تابلو اخطار پیروی کنید، و همچنین از سایر افرادی که آنجا هستند درباره‌ی نقاط مشکل‌آفرینی که در آن منطقه وجود دارد بپرسید. 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
- احیای قلبی ریوی (CPR) بزرگسالان و کودکان
- نجات شخصی و مهارت‌های نجات دیگران

با پیروی 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 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، از بالا رفتن از سطوح لیز یا بی ثبات خودداری کنید.

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

آب‌های کم‌عمق، الوار یا سنگ‌های بزرگ موجود در زیر آب همگی خطرناک هستند وقتی شما شیرجه می‌زنید یا به داخل می‌پرید. و

قبل از وارد شدن به آب همیشه اول بررسی کنید چون ممکن است شرایط شنا تغییر کرده باشد. آبهای کم عمق، الوار زیر آب یا صخره‌های بزرگ می‌توانند به آسیب دیدگی جدی بیانجامند.

از حد توانایی خود جلوتر نروید

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 بگذارند.

هرگز تنها شنا نکنید

از «سیستم رفیق همراه» استفاده کنید یک شناگر قوی است همراه داشته باشید، حتی اگر یک مأمور نجات غریق هم حضور دارد.

هنگام بازی مراقب باشید

اگر سر شما به دیواره‌ها یا صخره‌ها اصابت کند و بی‌هوش شوید، ممکن است غرق شوید.

سازمان‌های زیادی این دوره‌ها را ارائه می‌دهند. برای آگاهی بیشتر St. John Ambulance را در نشانی زیر ببینید:
www.sja.ca/en/first-aid-training/find-your-course

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 جلیقه نجات یا PFD هرگز جایگزین نظارت بزرگسال نخواهند شد. همیشه برچسب 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 فرزندان 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. کودکان خردسال را در فاصله‌ی دسترس یک فرد مسئول (حداقل 16 ساله) قرار دهید. نوزادانی که نمی‌توانند بدون کمک بنشینند و نمی‌توانند از PFD استفاده کنند، باید همیشه توسط یک فرد بزرگسال نگه داشته شوند. 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. برای آگاهی بیشتر رجوع کنید به

[HealthLinkBC File #26 ایمنی کودکان در برابر نور خورشید.](#)

چگونه می‌توانم استخر خود را ایمن کنم؟

دورتادور استخر را 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 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 مثل پوشک چند بار مصرف یا یکبار مصرف استفاده کنید
- بعد از تمام شدن علائمی مثل اسهال، استفراغ، زخم (زخمهای) باز، زخم نواریپیچی شده، سرما خوردگی، ترشح گوش/بینی یا عفونت گوش 48 ساعت منتظر بمانید و وارد استخر نشوید
- هرگز غذا یا نوشیدنی به استخر نیاورید. این امر می‌تواند باکتری‌ها را ایجاد کند و و آفتها را جذب کند
- از وسایل شکستی مثل ظروف شیشه‌ای یا سرامیکی در استخر استفاده نکنید. اگر این وسایل بشکنند، باید آب استخر را خالی کنید
- از دستورهای مربوط به کاربری و نگهداری برای سیستم گردش آب استخر پیروی کنید

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. قبل از اینکه کسی از استخر استفاده کند اتصالات شکسته یا لبه‌های تیز را درست کنید. لوازم نجات، از قبیل طناب و وسیله‌ی شناور ماندن (حلقه‌ی ایمنی)، را دم دست نگاه دارید.