



جمهوری اسلامی ایران



۱

جریان پرشتاب، اما حتی کم عمق آب هم می تواند سبب غرق شدگی و مرگ شود.



بدون کسب فنون شنا هرگز شنا نکنید؛ به ویژه در نواحی پر عمق.



در مناطق تحت حفاظت و طرح های سالم سازی شنا کنید.



برای پیشگیری از غرق شدگی کودکان از جلیقه نجات استفاده کنید.



برای کمک به غرقی که فاصله اش با شما زیاد است بهترین کار بستن وسیله ای مثل کیسه طناب، یا لاستیک تیوپ به سر طناب و پرتاب آن به سمت غریق است.



آب را کد کم عمق نیز می تواند برای کودکان کم سن و سال خطرناک باشد.



هرگز داخل آبی که کف آن را نمی بینید یا از عمقش اطلاع دقیقی ندارید، شیرجه نزنید.

قبل از اقدام به شنا در مناطق آزاد شنا،
از وضعیت آب و هوایی مطلع شوید.



جمهوری اسلامی ایران



۲

هنگام بازی کودکان از امواج دریا
غافل نشوید، گاه امواج بزرگ به
ماسه‌های ساحل هم می‌رسند.



بررسی دمای آب
پیش از اقدام به
شنا ضروری است.



برای پیشگیری از
شوک دمایی اگر
مدت زیادی در
آفتاب مانده‌اید،
از وارد شدن
ناگهانی به آب سرد
خودداری کنید.



اجازه ندهید
کودکان بدون
همراهی بزرگترها
وارد آب شوند.

هنگام اتراق در
سواحل و کنار
رودخانه مراقب
بچه‌ها باشید.

در برخورد با فرد
دچار غرق شدگی
اگر فاصله کمی با
او دارید، از دسته
بلند جارو، یک چوب
بلند، یک شاخه و یا
جسم در دسترس
استفاده کنید.



پرچم‌های سیاه و قرمز
نشان‌دهنده مناطق ممنوع و خطرناک
شنا هستند. برای حفظ ایمنی خود و
عزیزانتان با دیدن پرچم سیاه و قرمز،
از شنا در منطقه خطر پرهیز کنید.

پرچم سفید
یعنی دریا آرام و
شنا کردن آزاد
است. در مناطق
طرح سالم‌سازی
دریا یا مناطقی
که ناجیان غریق
حضور دارند، نصب
می‌شود.



جمهوری اسلامی ایران



۳

کمک کنید تا از آب بیرون بیاید.



بدون کسب
فنون شنا هرگز
شنا نکنید؛ به
ویژه در نواحی
پر عمق.

اگر حال مساعدی
ندارد، فوراً با
اورژانس تماس
بگیرید.



سعی در تخلیه
آب وارد شده
به ریه و شکم را
نداشته باشید.



او را در حالت
دراز کشیده قرار
دهید.

او را با لباس یا پتو
پوشانید
تا گرم شود.



سطح هوشیاری،
تنفس و گردش
خونش را کنترل
کنید

اگر فرد هوشیاری
ندارد، اما نفس
می‌کشد، او را به پهلو
بخواهانید و تا رسیدن
نیروهای امداد،
مراقبش باشید.

اگر تنفسش قطع شده، فوراً تنفس
دهان به دهان و ماساژ قلب را برای
احیای قلبی-ریوی انجام دهید.

احیای قلبی و ریوی فقط باید
توسط افرادی که اصول آن را
می‌دانند، انجام شود.



جمهوری اسلامی ایران



۴



دهان فرد
همسطح با
سطح آب
است.



بدن به صورت
عمودی در آب
قرار گرفته است.



نشانه‌های غرق شدن چیست؟



سر فرد به
عقب
خم شده است.



شخص به
ساحل چشم
دوخته است.



شخص به
صورت
نردبانی
دست و پا
می‌زند.



جمهوری اسلامی ایران

نکات ایمنی شنا چیست؟

ایمنی شنا
در استخر



در
محیط لیز
اطراف
استخر ندوید

بهداشت
فردی را قبل
از ورود به آب
رعایت کنید



از وسایل
شخصی و
بهداشتی
استفاده کنید

در طول
شنا چندبار
کودکان را به
دستشویی
ببرید



اگر
بیماری صرع،
هپاتیت و .. دارید از
پیش به مربی بگویید.
آب استخر را
نخورید.



در آفتاب
گرفتن
زیاده روی
نکنید



به کودکان
دائم
توجه کنید



ایمنی شنا
در دریا

قبل
از شیرجه
عمق آب را
امتحان کنید



در
شنای شبانه
دو برابر احتیاط
کنید

در
دریای
طوفانی شنا
نکنید

