السلامة المائية: المسابح والشواطئ والبحر

قد يحدث الغرق خلال دقائق وغالبا بصمت، في مسبح المنزل بالسهولة نفسها التي يحدث بها على الشاطئ. تساعد هذه الصفحة العائلات على تجهيز الحواجز واكتساب المهارات مسبقا، والبقاء بأمان في الماء، والتصرف بشكل صحيح عندما يتعرض أحد للخطر.

قائمة التحقق

- ☐ سترات نجاة للأطفال
- ☐ طوق نجاة أو عوامة إنقاذ
- ☐ حبل رمي مربوط بعوامة، أو عصا طويلة للوصول
- ☐ ملابس جافة وبطانيات
- ☐ هاتف مشحون للاتصال بخدمات الطوارئ دون استخدام اليدين
- ☐ قبعة وغطاء للجسم وواق من الشمس
- ☐ كمية وافرة من السوائل للشرب
- ☐ قائمة مكتوبة بأرقام الطوارئ

قبل

- ضع سياجا آمنا حول مسابح المنازل، وأقفل الأبواب المؤدية إلى المسبح.
- زود سياج المسبح ببوابات تغلق وتقفل تلقائيا.
- سجل الأطفال في دروس السباحة، وعلمهم مهارات النجاة الأساسية في الماء.
- تعلم الإنعاش القلبي الرئوي: يجب أن يعرفه الآباء ومقدمو الرعاية والأطفال الأكبر سنا وأصحاب المسابح.
- لا تترك أبدا مياها راكدة في الدلاء أو مسابح الأطفال القابلة للنفخ أو أحواض الاستحمام.
- اختر شاطئا فيه منقذون، واسألهم عن الظروف المحلية.

أثناء

- ابق على مسافة ذراع من الأطفال الصغار والمبتدئين في السباحة.
- ضع هاتفك جانبا أثناء سباحة الأطفال. فالغرق قد يحدث خلال دقائق.
- واصل المراقبة عن قرب. فالغرق قد يحدث في ثوان وغالبا بصمت.
- في الشواطئ التي يحرسها منقذون، اسبح فقط داخل المنطقة الآمنة المحددة، مثل المنطقة بين العلمين الأحمر والأصفر.
- هل جرفك تيار ساحب؟ لا تقاومه. اسبح موازيا للشاطئ، ثم اتجه نحوه.
- إذا واجهت صعوبة، فاستلق على ظهرك وتعوم حتى يهدأ تنفسك، ثم اطلب المساعدة.
- إذا واجه شخص صعوبة، فمد إليه عصا طويلة أو ارم له حبلا مربوطا بعوامة. لا تسبح نحوه إن لم تكن مدربا.
- في الإمارات، اتصل على 998 للإسعاف أو 999 للشرطة أو 996 لخفر السواحل.

بعد

- إذا لم يكن الشخص يتنفس، اتصل على 998، وأعطه خمسة أنفاس إنقاذ، ثم ابدأ الإنعاش القلبي الرئوي: 30 ضغطة على الصدر مقابل نفسي إنقاذ.
- كن مستعدا لتقليبه على جانبه، لأن كثيرا من ضحايا الغرق يتقيؤون.
- بعد أن يبدأ بالتنفس، ضعه في وضعية الإفاقة وواصل الاطمئنان عليه.
- استبدل ملابسه المبللة بأخرى جافة، وغطه بالبطانيات ليبقى دافئا.

في الإمارات

تقول بلدية دبي إن منقذين مؤهلين يحرسون شواطئها. وتطلب من رواد الشواطئ اتباع تعليمات المنقذين، ومراقبة الأطفال باستمرار، وعدم السباحة ليلا إلا في المناطق المخصصة لذلك.

ملاحظاتي

Sources: Abu Dhabi Police, Abu Dhabi Police: 5 steps to avoid children drowning in swimming pools (https://www.adpolice.gov.ae/Media-Center/News/2021/07/01/Abu-Dhabi-Police--5-steps-to-avoid-children-drowning-in-swimming-pools); American Red Cross, Water safety tips for the pool, beach and water park (https://www.redcross.org/about-us/news-and-events/news/2018/water-safety-tips-for-the-pool--beach-and-water-park.html); RNLI, Rip currents (https://rnli.org/safety/know-the-risks/rip-currents); RoSPA, Respect the Water (https://rospa.com/leisure-safety/water/respectthewater); MedlinePlus (US National Library of Medicine), Near drowning (https://medlineplus.gov/ency/article/000046.htm); St John Ambulance, Drowning: first aid advice (https://www.sja.org.uk/first-aid-advice/drowning/); Dubai Municipality,

إرشادات عامة بكلماتنا من مصادر رسمية. اتبع دائما تعليمات السلطات المحلية.