



آموزش اصول نجات غریق

مؤلفین

شهلا ترابی فارسانی - زهره نوری

ناظر

بهرز اسفندیاری

۱۳۹۵



سرشناسه: نوری، زهره، ۱۳۵۹ -

عنوان و نام پدیدآور: آموزش اصول نجات غریق زهره نوری، شهلا ترابی.

مشخصات نشر: نجف آباد: انتشارات مهر زهرا(س)، ۱۳۹۴.

مشخصات ظاهری: ۳۱۴ ص: مصور (رنگی)، جدول، نمودار.

شابک: ۹۷۸-۶۰۰-۸۰۲۲-۱۶-۹

نوعیت فهرست نویسی: فیا

موضوع: نجات غریق - آموزش

موضوع: مدارس

شناسه افزوده: برای شهلا ترابی، ۱۳۴۰ -

رده بندی کنگره: ۱۳۹ GV۳۸۷۴۰۹۱

رده بندی دیویی: ۱۷

شماره کتابشناسی ملی: ۴۰۵-۱۳



نام کتاب: آموزش اصول نجات غریق

مؤلفین: زهره نوری، شهلا ترابی فارسانی

صفحه آرای و طرح جلد: بهنام سلیمی

ناشر: موسسه انتشارات مهر زهرا(س)

امور هنری و گرافیک: بهنام سلیمی

ناظر: بهروز اسفندیاری

شابک: ۹۷۸-۶۰۰-۸۰۲۲-۱۶-۹

شمارگان: ۱۰۰۰

نوبت چاپ: اول، ۱۳۹۵

قطع: وزیری

قیمت: ۲۵۰۰۰۰ ریال

مرکز پخش و نشر: نجف آباد، ابتدای خیابان ۱۵ خرداد جنوبی، پلاک ۸

موسسه انتشارات مهر زهرا(س) کدپستی: ۵۸۸۶۸-۸۵۱۸۶

تلفن: ۰۳۱-۴۲۶۱۸۸۷۱ فکس: ۰۳۱-۴۲۶۱۸۸۷۲

همراه: ۰۹۱۳۳۳۳۴۹۱۹ پیامک: ۳۰۰۰۸۸۰۰۶۶۴۹۱۹

www.mehrezahra.ir

info@mehrezahra.ir

انتشارات مهر زهرا
حق چاپ برای ناشر محفوظ است

پیشگفتار

حرفه نجات غریق با هدف معنوی نجات جان انسان‌ها بی‌شک یکی از مشاغل مقدس می‌باشد و کار در این حرفه حس نزدوستی، مفید واقع شدن، گذشت و فداکاری و رقت قلب در فرد را تقویت می‌کند. افرادی که در این حرفه چه به عنوان منجی غریق و چه به عنوان مدرس این رشته می‌توانند برای فرد آرامش خاطر و وجدانی آسوده به ارمغان آورند، مانند مؤلفان این کتاب که وظیفه خود دانستند تجربه و علم‌شان را به رشته تحریر درآورند. لازم است از غماصان تشویق و پیگیری هیأت نجات غریق استان اصفهان، که در این تلاش معنوی و مراحل چاپ این مجموعه سهمیم بوده‌اند، قدردانی شود. این اثر را به همه پیشکسوتان و افراد صاحب اثر در این حرفه بالاخص جناب آقای بهروز اسفندیاری و جناب آقای افشین کثیر معلم، تقدیم می‌نمائیم.

فهرست مطالب

۱۱	مقدمه مؤلفین
۱۳	تاریخچه
۱۳	تاریخچه فدراسیون بین المللی نجات غریق
۱۵	تاریخچه فدراسیون نجات غریق کشور ایران
۱۶	منشور فدراسیون نجات غریق و غواصی جمهوری اسلامی ایران
۱۸	تاریخچه و سیر تحول احیاء قلبی- تنفسی (CPR)

فصل ۱: جانی حرفه نجات غریق

۲۳	مقدمه
۲۵	بخش اول: تعاریف
۲۷	حرفه نجات غریق
۲۷	فدراسیون نجات غریق و غواصی
۲۷	هیأت نجات غریق و غواصی
۲۸	منجی غریق
۲۸	منجی غریق فعال
۲۸	کمک منجی غریق
۲۸	منجی غریق درجه دو
۲۹	منجی غریق درجه یک
۲۹	سرمنجی غریق
۳۰	مدیر اماکن آبی
۳۰	مدرس نجات غریق
۳۰	مسئول یا صاحب امتیاز
۳۰	مسئول فنی استخر
۳۰	ارگان صادر کننده مجوز
۳۱	ناظر یا کارمند
۳۱	استخر شنا
۳۱	کمک های اولیه

۳۳	بخش دوم: تجهیزات
۳۳	برانکار
۳۸	کپسول اکسیژن
۴۲	آمبویگ
۴۳	ماسک پاکتی
۴۳	لوله هوایی دهانی
۴۵	کیف ایاء و جعبه کمک‌های اولیه
۴۹	تجهیزات نجات استخرها
۵۳	تجهیزات نجات آسمان‌ها - آزاد
۵۷	بخش سو: تکنیک‌ها
۵۷	کراال سینه سر بالا
۵۸	قورباغه سر بالا
۵۸	شنای پهلوی
۵۹	پشت‌مقدماتی
۶۱	پرش پا باز
۶۱	شیرجه
۶۲	غوص
۶۴	تکنیک زیرآبی
۶۵	پای دوچرخه (پای واترپلو)
۶۶	کار با کفش غواصی (فین)
۶۷	تکنیک‌های دفاع از حمله
۶۹	انواع حمل‌ها
۷۴	تکنیک‌های رهایی از غریق
۹۵	علائم و ارتباط غیرکلامی در نجات غریق

فصل دوم: عملیات نجات و احیاء قلبی - تنفسی (CPR)

۱۰۷	مقدمه
۱۰۹	بخش اول: فیزیولوژی در نجات غریق
۱۱۱	دستگاه قلبی - عروقی

۱۱۶	دستگاه تنفسی
۱۲۱	فیزیولوژی غرق شدن
۱۲۵	دقایق طلایی
۱۲۶	علائم حیاتی
۱۲۷	مراحل ارزیابی
۱۳۲	انواع مرگ
۱۳۳	بخش دوم: عملیات نجات در انواع مغروق
۱۳۳	اقدامات اول نجات
۱۳۷	عملیات نجات غریق بیهوش
۱۳۸	عملیات نجات مرد مغرق (غریق بیهوش)
۱۴۲	وضعیت تیغه
۱۴۳	وضعیت بیهودی
۱۴۵	عملیات نجات در مغروق یا مصدوم نوع اول
۱۴۷	عملیات نجات در مغروق یا مصدوم نوع دوم
۱۵۷	عملیات نجات در مغروق یا مصدوم نوع سوم
۱۶۹	انسداد ناقص مجاری تنفس مصدوم یا غریق بیهوش
۱۷۱	انسداد کامل مجاری تنفس مصدوم یا غریق بیهوش
۱۷۶	انسداد کامل مجاری تنفس مصدوم یا مغروق بیهوش
۱۸۷	بخش سوم: عملیات نجات و احیاء قلبی- تنفسی (CPR) در ضایعات نخاعی
۱۸۷	آسیب‌های سر و ستون مهره‌ها
۱۸۸	روش‌های مهار سر و ستون مهره‌ها در آب
۱۹۱	عملیات نجات مصدوم یا مغروق ضایعات نخاعی
۱۹۳	مغروق نوع اول (تنفس دارد - نبض دارد) در ضایعات نخاعی
۱۹۳	مغروق نوع دوم (تنفس دارد - نبض ندارد) در ضایعات نخاعی
۱۹۵	مغروق نوع سوم (تنفس ندارد - نبض ندارد) در ضایعات نخاعی
۱۹۹	عملیات نجات مصدومین ضایعات نخاعی خارج از آب (محوطه اماکن آبی)
۲۰۵	فصل سوم: کمک‌های اولیه
۲۰۷	مقدمه

۲۰۹	اقدامات اضطراری دهگانه در انواع آسیب‌ها و بیماری‌ها
۲۱۱	خونریزی
۲۱۷	شوگ
۲۲۱	آسیب‌های سر و ستون مهره‌ها
۲۲۶	شکستگی
۲۳۰	دررفتگی
۲۳۱	کشیدگی تاندن‌ها و لیگامنت‌ها
۲۳۲	گرمک موضعه
۲۳۲	له شدگی
۲۳۳	ایست قلبی
۲۳۴	حمله قلبی
۲۳۶	آنژین قلبی (آنژین صدری)
۲۳۷	حمله مغزی
۲۳۹	صرع
۲۴۳	تشنج
۲۴۶	غش
۲۴۸	آسیب‌های ناشی از سرما
۲۵۲	آسیب‌های ناشی از گرما
۲۵۵	فوریت‌های دیابتی
۲۵۹	آسم
۲۶۰	سوختگی
۲۶۷	بیماری‌های واگیردار
۲۶۹	عوارض ناشی از آب استخر

فصل چهارم: ایمنی و بهداشت استخرها

۲۷۳	مقدمه
۲۷۵	بخش اول: ایمن سازی
۲۷۷	معرفی انواع استخر
۲۸۲	طراحی استخر

۲۸۳	کاسه استخر
۲۸۴	محوطه (حاشیه) استخر
۲۸۷	ساختمان‌های جنبی استخر
۲۹۴	تأسیسات استخر
۲۹۷	بخش دوم: بهداشت آب
۲۹۷	کنترل کیفیت آب استخرهای شنا
۲۹۹	اصول تصفیه آب استخر
۳۰۰	معیارهای شناختن وضعیت بهداشتی آب استخر
۳۰۴	بهداشت فردی در اماکن آبی
۳۰۷	فصل پنجم: شرح وظایف و عملکردها
۳۰۹	مقدمه
۳۱۱	مراحل قانونی تأسیس استخر
۳۱۴	شرح وظایف کارفرما (مدیر) اماکن آبی
۳۱۷	شرح وظایف سرمنجی غریق
۳۱۹	شرح وظایف منجیان غریق
۳۲۳	شرح وظایف مراجعه کنندگان به اماکن آبی
۳۲۵	ضمائم
۳۲۷	ضمیمه ۱: فرم جایگزینی منجیان غریق
۳۲۸	ضمیمه ۲: فرم گزارش حادثه
۳۲۹	ضمیمه ۳: موارد آزمون نجات غریق درجه دو
۳۳۰	ضمیمه ۴: موارد آزمون نجات غریق درجه یک
۳۳۱	ضمیمه ۵: جدول محاسبه اشل حقوقی منجیان غریق در سال ۱۳۹۴
۳۳۳	منابع و مأخذ

مقدمه مؤلفین

در میان افرادی که از ورزش های آبی ویژه شنا کردن در استخرها و اماکن آبی، لذت می برند و شناگرانی که بطور انحصاری و تخصصی در شنا کردن در اماکن آبی، مهارت و تجربه دارند، شناگران ماهری هستند که توانایی و قابلیت منجی غریق شدن را در خود می یابند؛ اما این فقط یک شروع است. علاوه بر داشتن آمادگی جسمانی بالا در آب و برخورداری از تکنیک های قابل قبول، برای رسیدن به اخذ گواهینامه نجات غریق و مسئولیت پذیری در این حرفه، مراحل متعددی و مختلفی باید توسط شناگر طی شود. ارتقاء فرد در یک مرحله منوط به طی کردن موفقیت آمیز مرحله قبلی است. شناگری که فاکتورهای جسمانی و سلامت فیزیکی مورد نیاز در حرفه نجات غریق را دارا باشد، باید به آموزش تکنیک های مختلف که خاص این حرفه است بپردازد و بتواند با استفاده از این اصول عملی، در شرایط بحرانی، توانایی حمایت کردن از جسم و جان فرد حادثه دیده را در کنار ایمنی جسم و جان خویش داشته باشد. از طرف دیگر آگاهی و شناخت فرد از اصول کمک های اولیه، اقدامات نجات، احیاء قلبی- تنفسی و رویارویی با خطرات احتمالی در اماکن آبی و نیز قدرت مدیریت در این شرایط بحرانی ضروری می باشد. در یک جمله، فرد قابلیت



تبدیل علم به عملی مناسب و کارآمد را داشته باشد. طی کردن موفقیت آمیز هر یک از مراحل مورد نظر و قبولی در آزمون نجات غریق باز هم شروع یک مسئولیت بزرگ است و اخذ گواهینامه نجات غریق، قطعاً نمی تواند هدف یک منجی غریق باشد. او باید با کسب تجربه، مطالعه مستمر و بدنبال آن؛ تمرین و تکرار اصول نجات غریق، حفظ آمادگی جسمانی و آمادگی مهارتی در حد مطلوب و شرکت سالانه در آزمون های تمدید گواهینامه، جایگاه خود را در میان منجیان غریق آماده به کار و مورد تأیید فدراسیون نجات غریق، حفظ کند.

مجموعه ای که به این روش رو دارید، مراحل عملی و تئوری رسیدن به این هدف ارزشمند را به رساله تحریر درآورده است. امید است علاقه مندان به این حرفه و منجیان غرقی که بدنبال به روزرسانی و بازنگری اطلاعات خویش می باشند، بتوانند با مطالعه این کتاب برایشان مفید و غایی داشته باشند.

www.ketab.ir