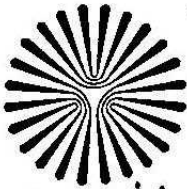


۲۰۹۴۱۰۱



دانشگاه ساری

نجات غریق

(رشته تربیت بدنی)

www.ketab.ir

دکتر سوری حیدری معصومه نوبهار

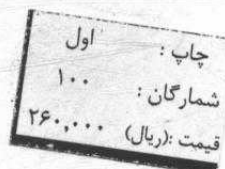
دکتر ناصر زردی

سرشناسه	: حیدری، سوری، ۱۳۵۳ -
عنوان و نام پدید آور	: نجات غریق (رشته تربیت بدنی)/ سوری حیدری، معصومه نوبهار، ناصر زردی؛ ویراستار علمی فرناز ترابی.
مشخصات نشر	: تهران: دانشگاه پیام نور، ۱۳۹۸.
مشخصات ظاهری	: سیزده، ۱۷۴ ص: مصور، جنیول، شمودار.
فروست	: دانشگاه پیام نور؛ ۲۶۵۳. گروه تربیت بدنی؛ ۱۲۰/ آ.
شابک	: 978 - 964 - 14 - 0700 - 3
وضعیت فهرست نویسی	: فیبا
یادداشت	: کتابنامه: ص: ۱۷۳ - ۱۷۴.
موضوع	: نجات غریق
موضوع	: Lifeguards
موضوع	: نجات غریق -- آموزش
موضوع	: Lifeguards -- Training of
شناسه افزوده	: نوبهار، معصومه، ۱۳۶۰ -
شناسه افزوده	: زردی، ناصر، ۱۳۵۱ -
شناسه افزوده	: ترابی، فرناز، ۱۳۵۹ - ویراستار
شناسه افزوده	: Torabi, Faraz
شناسه افزوده	: دانشگاه پیام نور
شناسه افزوده	: Payam Noor University
رده بندی کنگره	: GV۸۳۸/۲۲
رده بندی دیویی	: ۷۹۷/۲۱
شماره کتابشناسی ملی	: ۶۹۶۰۳۹



دانشگاه پیام نور

نجات غریق



مولفان: دکتر سوری حیدری - معصومه نوبهار - دکتر ناصر زردی

ویراستار علمی: دکتر فرناز ترابی

تهیه و تولید: مرکز انتشارات دانشگاه پیام نور

شابک: ۹۷۸ - ۹۶۴ - ۱۴ - ۰۷۰۰ - ۳

ISBN: 978 - 964 - 14 - 0700 - 3

فروش این کتاب فقط از طریق نمایندگی های دانشگاه پیام نور مجاز می باشد و فروش

آن در سایر مراکز فروش کتاب موجب تعقیب قانونی فروشنده خواهد گردید

(کلیه حقوق مادی و معنوی این اثر محفوظ و متعلق به دانشگاه پیام نور است. تولید، کپی یا خلاصه برداری، نشر و ترجمه، چاپ، افست، توزیع گسترده، تهیه CD و ... این اثر یا بخشی از آن اعم از متن، طرح پشت و روی جلد و ... بدون اخذ مجوز کتبی از معاونت فناوری و پژوهش دانشگاه خلاف مقررات و تعرض به حقوق مادی و معنوی دانشگاه است. متخلفین وفق قانون حمایت از مولفان و مصنفان و هنرمندان دارای مسئولیت حقوقی و کیفری بوده و تحت پیگرد قرار می گیرند)

آدرس فروشگاه مرکزی چاپ و انتشارات دانشگاه پیام نور: تهران، خیابان شهید رجایی،
نرسیده به تقاطع آزادگان، جنب ورزشگاه یادآوران، تلفن: ۵۵۵۰۲۱۰۴ - ۵۵۰۰۹۸۳۸

سایت فروش اینترنتی: <http://digibook.pnu.ac.ir>

فهرست مطالب

پیشگفتار.....	یازده
هدف‌های کتاب.....	سیزده
فصل اول. اصول علمی و بهداشتی در اماکن آبی.....	۱
هدف کلی.....	۱
هدف‌های یادگیری.....	۱
مقدمه.....	۲
۱-۱ آشنایی با فیزیولوژی و اصول علمی.....	۳
۱-۱-۱ عوامل مهم در شناوری.....	۳
۲-۱-۱ فیزیولوژی غرق شدن.....	۵
۲-۱ آشنایی با شرایط استخر از لحاظ ایمنی و بهداشت.....	۹
۱-۲-۱ عمق استخر.....	۹
۲-۲-۱ دمای آب و هوای محیط استخر.....	۱۰
۳-۲-۱ کنترل بهداشت آب و محوطه استخر.....	۱۰
۴-۲-۱ امکانات محوطه استخر.....	۱۱
۵-۲-۱ نکات اساسی هنگام آزمایش آب استخر به وسیله کیت.....	۱۲
۳-۱ جنبه‌های مختلف سلامتی و بهداشت فردی.....	۱۲
۱-۳-۱ عوامل تهدیدکننده و تأثیرگذار بر توانایی و سلامت جسمی منجیان.....	۱۳
۲-۳-۱ سلامت ذهنی و راه‌های افزایش آن در منجیان غریق.....	۱۵
۳-۳-۱ اهمیت برخورداری از سلامت اجتماعی و افزایش آن در منجیان.....	۱۵
۴-۳-۱ عوامل تأثیرگذار و راه‌های افزایش سلامت عاطفی منجیان.....	۱۶
۵-۳-۱ افزایش سلامت کاری و اهمیت آن برای منجیان غریق.....	۱۶

۱۷	خلاصه فصل اول
۱۸	خودآزمایی چهارگزینه‌ای فصل اول
۲۱	فصل دوم. اصول و مبانی نجات غریق
۲۱	هدف کلی
۲۱	هدف‌های یادگیری
۲۲	مقدمه
۲۲	۱-۲ مفاهیم اولیه نجات غریق
۲۴	۱-۱-۲ انواع و سطوح مختلف دوره‌های آموزشی و آزمون‌های نجات غریق
۲۴	۲-۱-۲ شاخص‌های منجی غریق به شناگر
۲۵	۲-۲ ویژگی‌ها، وظایف و مسئولیت‌های منجیان
۲۷	۱-۲-۲ مهم‌ترین وظایف منجیان غریق
۲۹	۲-۲-۲ مسئولیت‌های سرمنجی
۳۲	۳-۲ نکات مهم جهت حفظ امنیت در مناطق آبی و شناخت خطرات
۳۳	۱-۳-۲ حفظ ایمنی از طریق برگزاری تست شنا و تقسیم‌بندی استخر
۳۳	۲-۳-۲ حفظ ایمنی از طریق تشخیص و جستجو (حواس ۵ گانه)
۳۴	۳-۳-۲ حفظ ایمنی از طریق تابلوها
۳۵	۴-۳-۲ شناسایی مناطق پرخطر
۳۶	۵-۳-۲ آگاهی از زمان‌های خاص و پرخطر
۳۷	۶-۳-۲ شناسایی افراد پرخطر و کنترل رفتارهای آن‌ها
۳۸	۷-۳-۲ رفتارهای پرخطر و ممنوع در استخر
۳۹	۴-۲ آشنایی با ایمنی و خطرات آب‌های آزاد
۴۱	۱-۴-۲ نکات ایمنی در آب‌های آزاد
۴۲	۲-۴-۲ نقاط کور
۴۲	۳-۴-۲ شرایط آب‌وهوایی و اقدامات لازم در هوای نامساعد
۴۳	۵-۲ ایمنی در پارک‌های آبی
۴۳	۱-۵-۲ مقررات استفاده از سرسره
۴۴	۲-۵-۲ نکات حائز اهمیت هنگام غوص زدن
۴۴	۶-۲ ایمنی در ارتباط با استخر کودکان
۴۵	۷-۲ مدیریت کاهش خطرات
۴۵	۱-۷-۲ انتخاب روش‌ها و متدهایی برای از بین بردن خطرات
۴۶	۲-۷-۲ روش‌های حمایتی و اجرایی جهت کاهش خسارات
۴۶	۳-۷-۲ توافق‌نامه
۴۷	۴-۷-۲ ترک مسئولیت
۴۸	۵-۷-۲ اطلاعات مجرمانه
۴۸	۶-۷-۲ مستندسازی

«هر کس انسانی را از مرگ نجات دهد گویا جهانی را نجات داده است.»

سوره مبارکه مائده آیه ۳۲

پیشگفتار

بی شک غرق شدگی یکی از مهم ترین علل مرگومیر بوده و پیش گیری از وقوع غرق شدگی نیز از ابتدای ورود بشر به محیط آبی مورد توجه قرار داشته است.

بنابراین آشنایی با مهارت های نجات غریق برای همگان به خصوص دانشجویان رشته تربیت بدنی لازم و ضروری بوده و از آنجایی که کمبود کتابی جامع نیز در این خصوص حس می شد، لذا با تألیف کتاب درسی نجات غریق نخبیات بیش از بیست سال خود را در اختیار دانشجویان عزیز قرار داده تا گامی هرچند کوچک به همراه همکارانم در راه اعتلا و رشد این رشته و حفظ جان افراد برداریم. کتابی که در حال مطالعه آن هستید، از دروس دوره کارشناسی رشته تربیت بدنی است. کتاب در ۸ فصل تألیف شده و به صورت کاملاً تخصصی تمام اطلاعات و مهارت های مورد نیاز را در اختیار دانشجویان و علاقه مندان قرار می دهد. البته با توجه به محدودیت ازلحاظ تعداد صفحات، تا حد امکان مطالب مهم و کاربردی مطرح شده است.

در پایان کتاب را به پدر و مادرم که در سایه الطاف خداوندی علاوه بر تحمل فقدان برادر عزیزم که جان خود را برای نجات غرقیی ایثار کرده است، مرا نیز صبورانه همراهی کرده اند تقدیم می نمایم.

امید است اساتید گرامی، دانشجویان عزیز و خوانندگان محترم ما را در اصلاح و برطرف کردن اشتباهات و اشکالات یاری کنند.

دکتر سوری حیدری