

سرشناسه : نوری، زهره، ۱۳۵۹ - ، گردآورنده، مترجم
عنوان پدیدآور: تمرینات ویژه نجات غریق / [تألیف و ترجمه] زهره توری.

ناشر: انتشارات مهرزهر(س)

موضوع: نجات غریق -- تعلیم

موضوع: تمرین های ورزشی

نوبت چاپ: اول، ۱۳۹۳

شخصیات ظاهری: ۱۶۰ ص. : مصور (بخشی رنگی)، جدول، نمودار.

حیثیت فهرست نویسی: فیا

یادداشت: کتاب حاضر ترجمه بخشهایی از Lifeguard Training Activities and Gameshuman kines

تألیف Susan J.Grosse,MS است.

شابک: ۶۰-۷۱۷۷-۹۷۸-۶۰۰

رده بندی کنگر: GV۸۳۸/۷۴/۸ ن ۹۱۳۹۲

رده بندی دیسی: ۷۳۰

شماره کتابشناس ملی: ۳۳۳۳۱۰

نام کتاب: تمرینات ویژه نجات

مؤلف: سوزان گروس

مترجم: زهره نوری

ناشر: مهرزهر(س)

مدیر پروژه: محمد رضا نوریان

طراح جلد: بهنام سلیمی

صفحه آراء: امین سلیمانی

نوبت چاپ: اول- ۱۳۹۳

شمارگان: ۱۰۰۰ عدد

قیمت: ۱۲۰۰۰ ریال

شابک: ۶۰-۷۱۷۷-۹۷۸-۶۰۰

دفتر نشر: نجف آباد، ابتدای خیابان پانزده خرداد جنوبی

تلفن: ۰۳۱-۴۲۶۱۸۷۱ تلفکس: ۰۳۱-۴۲۶۱۸۷۲

همراه: ۰۹۱۳۳۳۳۴۹۱۹ پیامک: ۳۰۰۰۸۸۰۰۶۶۴۹۱۹

www.mehrezahra.ir E-mail:info@mehrezahra.ir



ناشر: مهرزهر(س)

مقدمه

حرفه نجات‌غریق علاوه بر دارا بودن ارزش‌های معنوی و تقدس شغلی، حرفه‌ای منحصر به فرد است که در مقام مقایسه، از جنبه‌های مختلف با شغل‌های دیگر و حتی با فعالیت‌های آبی دیگر نیز متفاوت می‌باشد. متعهد بودن، چه از نظر تعهدات اخلاقی و وجدانی و تعهدات کاری و شغلی، جزء ملزومات اولیه این حرفه می‌باشد و قطعاً این چنین روحیه‌ای در افراد خاص دیده می‌شود؛ پس هر کسی استعداد و توانایی منجی غریق شدن را ندارد. علاوه بر آن، آمادگی جسمانی، مهارت‌های حرکتی، داشتن تکنیک‌های درست و کامل و خصوصیات فیزیکی مبنی بر سلامت و تنومند بودن، جزء شرایط ورودی این حرفه است که در غربال‌گری داوطلبین؛ افرادی که منحصراً به خصوصیات و ویژگی‌ها را دارا هستند، موفق به اخذ گواهی‌نامه نجات‌غریق می‌شوند. لازم به ذکر است؛ کسانی که بعد از اخذ گواهی‌نامه نجات‌غریق، علاقه‌مند به کار در این زمینه باشند، می‌بایست به طور دائمی از نظر آمادگی بدنی و حرکتی، خود را در حد مطلوب نگه دارند و از نظر علمی و دانش در این زمینه نیز به روز باشند. بنده بعد از سال‌ها کار در این حرفه و مطالعه در تحت این حوزه رسیدم که معرفی دانش و مهارت‌های نجات‌غریق در سطح کشور صرفاً منحصر به انتقال اطلاعات از مدرسین به منجیان غریق به‌طور شفاهی و تجربی و جزوات دست‌نویس آن‌ها می‌باشد. قطعاً اب‌های متعدد با طبقه‌بندی و موضوعات خاص در ارتباط با نجات‌غریق باید به رشته تحریر درآید. این طبقه‌بندی شامل موارد و موضوعات زیر می‌باشد:

- معرفی مهارت‌ها و آموزش تکنیک‌های نجات‌غریق؛
 - اصول تمرینی مربوط به آمادگی جسمانی غریق - صورت تمرینات فصلی و دوره‌ای؛
 - آموزش به مدرسین در ارتباط با تربیت منجیان غریق؛
 - قوانین و آئین‌نامه‌ها و عملکردهای فدراسیون نجات‌غریق به صورت یک مجموعه جامع و کامل؛
 - مجموعه تخصصی در ارتباط با کمک‌های اولیه و احیای قلبی - تنفسی در اماکن آبی.
- کتابی که در پیش رو دارید، شامل مجموعه فعالیت‌ها و تمرینات است که در تربیت منجیان غریق جوان در مدارس نجات‌غریق و آماده سازی منجیان غریق سفیر به کار که باید گواهی‌نامه خود را تمدید کنند و ارائه راهکار و برنامه تمرینی به مدرسین نجات‌غریق دارد. این مجموعه می‌تواند نقطه شروعی برای نگارش کتب بعدی با مضامینی که پیش از این به کار نباشد، باشد. امید است بتوانیم در ارتقاء حرفه مقدس نجات‌غریق مثمر ثمر باشیم.

فهرست

۴۴	رد کردن تیوپ نجات با آهنگ	۸	فصل اول
۴۵	پاس کاری با تیوپ	۹	توسعه هیئت اجرایی نجات غریق از طریق
۴۵	مبادله کردن جلیقه های نجات		بازی ها و فعالیت های تمرینی
۴۶	مسیر دنباله دار	۱۰	چرا فعالیت و بازی؟
۴۷	هل دادن و کشیدن	۱۲	استفاده از بازی ها و فعالیت ها در توسعه مدیریت
۴۸	راکت بال	۱۴	انتخاب فعالیت های مناسب
۴۹	راکت بال گروهی	۱۶	هدایت فعالیت های مؤثر
۴۹	پرتاب و دریافت اشیاء	۲۰	ایمن سازی و مدیریت خطر
۵۰	سرگروه می گوید	۲۱	مستند کردن فعالیت های تمرینی
۵۱	شنا کردن دور دنیا	۲۶	فصل دوم
۵۲	شنا کردن با حوله	۲۷	فعالیت های آ آ ده سان
۵۳	حرکت با پا	۲۸	حرکت دست در آب
۵۴	مسابقه نشستن روی تیوپ	۲۹	دور کردن شیء شناور
۵۵	مسابقه طناب کشی	۲۹	هل دادن تخته یا چوب
۵۵	کشش دونفره تیوپ	۳۰	بالا جهیدن از عمق آب
۵۶	سه ضرب		رد کردن آجر
۵۷	راه رفتن در طول استخر		بالا نگه داشتن آجر
۵۷	ایستادن		بالا نگهداشتن آجر به صورت گردشی و امدادی
۵۹	ایستادن در آب با وزنه	۳۳	رد کردن تیوپ بسکتبال
۶۰	صل سوم	۳۳	جست و خیز با لباس
۶۱	فصل چهارم ایمنی، مراقبت و دیده بانی	۳۴	مسابقه امدادی طناب و لباس
۶۳	دیده بانی ایمنی	۳۵	شنا کردن با لباس
۶۴	کارت های شناسایی	۳۶	غوطه وری ساختن لباس
۶۶	برنامه حفاظت از استخر	۳۷	کوشش برای لباس
۶۶	تشخیص و بازیابی	۳۷	قایقرانی بادیست
۶۷	رد و بدل کردن پیام	۳۸	پیروی از رهبر گروه
۶۸	طراحی استخر	۳۹	مسافت پانصد یارد شنای گروهی
۶۹	طراحی آگهی	۳۹	حرکات موزون بادیست
۷۰	بررسی ایمنی	۴۰	کارت بازی آبی
۷۱	سطح ایمنی	۴۱	گرفتن دیسک
۷۲	یک روز ایمن و دور از خطر	۴۱	پاس کاری بالای سر
۷۳	آزمون دیده بانی	۴۲	جلو رفتن با تخته شنا
۷۴	سلسله مراتب ایمنی افراد	۴۳	دنبال کردن یکدیگر با شنا کردن
۷۵	آموزش به فرد	۴۳	رد کردن آجر با آهنگ

فهرست

۱۰۳	پرتاب حلقه‌های شناور	۷۶	منطقه تحت پوشش من چقدر است؟
۱۰۳	موج سواری	۷۷	منطقه بندی
۱۰۴	تمرین تناوبی با تیوپ نجات	۸۰	فصل چهارم
۱۰۶	فصل پنجم	۸۱	فعالیت‌های مربوط به عملیات نجات در آب
۱۰۷	فعالیت‌های احیا، واکنش اضطراری و مدیریت بحران	۸۳	تعقیب تا تک استخر
۱۱۳	گزارش یک حادثه	۸۴	پاکسازی استخر
۱۱۶	دستکش‌های آشفته به خون	۸۴	عملیات نجات با راهنما
۱۱۶	عملیات احیا با چشمان بسته	۸۵	هرگز نازک منحصربه‌فرد است
۱۱۷	بازپرسی و کسب اطلاعات	۸۶	دست‌های گسسته و زنجیره‌ای
۱۲۰	برنامه تمرینی درباره حوادث ناگوار	۸۷	فصل ششم
۱۲۲	فصل ششم	۸۸	بازیابی و مایل انداختن آب
۱۲۳	فعالیت‌هایی با ساختار تیمی	۸۸	قلاب کمر
۱۲۵	انتقال تیوپ شناور	۸۹	عملیات نجات
۱۲۵	حرکت موزون در یک خط	۹۰	تیرگی آب
۱۲۶	این شغل شماس است	۹۰	به دست آوردن اشیاء
۱۲۸	تعویض نسیم	۹۱	عملیات نجات در فراه معلول
۱۲۹	گروه‌ها	۹۱	طی مسیر مارپیچ با تخته نجات
۱۲۹	رفتن از تخته نجات	۹۱	سوار شدن بر تخته نجات
۱۳۰	عملیات امدادی نجات	۹۳	طی مسیر مارپیچ در حین عملیات نجات
۱۳۱	تخلیه قایق پر از آب	۹۳	مسابقه عملیات نجات با تیوپ
۱۳۱	فعالیت‌های شناور با چتر نجات	۹۳	مسابقه طناب‌کشی با تیوپ نجات
۱۳۴	فصل هفتم	۹۴	جمع‌آوری کردن اشیاء
۱۳۵	فعالیت‌های شناور	۹۵	دندان‌های گوسه
۱۳۷	حرکات موزون چتر شناور	۹۵	فرورفتن زیر آب
۱۳۸	استپ در آب	۹۶	رفت و برگشت سرعتی
۱۴۱	آزمون رقابت	۹۷	مقاومت در رقابت
۱۴۳	تجربیات میدانی	۹۹	شنای رفت و برگشت
۱۴۵	آزمون آمادگی جسمانی	۹۹	بی‌تبادلیتی تخته نجات
۱۴۶	برگزاری جشن در روز تعطیل	۱۰۰	بازی و فعالیت در آب‌های آزاد
۱۴۹	یادداشت برداری روزانه	۱۰۰	مسابقه قایقرانی رفت و برگشت با چشمان بسته
۱۵۱	فعالیت‌های مقدماتی نجات غریق	۱۰۱	قایقرانی انفرادی با تخته نجات
۱۵۶	رقابت‌های نجات غریق	۱۰۱	پرچم را پیدا کن
۱۵۷	فعالیت‌های امدادی	۱۰۱	تمرین تناوبی پارو زدن و شنا کردن
۱۵۸	فعالیت‌های زمان‌بندی شده	۱۰۲	قایقرانی مارپیچ با تخته نجات