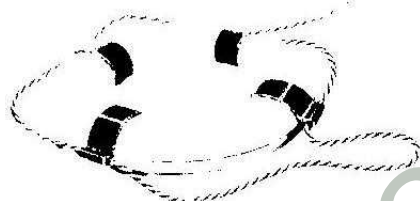


اصول مبنای غریق



جلد اول اسرار خری

| ناظر : بهروز اسفندیارز |
نایب رئیس نجات غریق منطقه ی آسیا و اقیانوسیه و رئیس منطقه ی غرب آسیا
نایب رئیس فدراسیون نجات غریق و غواصی جمهوری اسلامی ایران

| نویسنده و مؤلف : مصطفی توکلی |
مدرس ارشد فدراسیون نجات غریق و غواصی جمهوری اسلامی ایران
مدرس رسمی فدراسیون شنای جمهوری اسلامی ایران
کارشناس مدیریت برنامه ریزی در تربیت بدنی

بهار ۱۳۹۳

۱۲۷۵۴۱۵
۹۴، ۱۱، ۱۱



اصول و مبانی نجات غریق

جلد اول استخری

نویسنده و مولف: مصطفی توکلی

طراح جلد و صفحه آرا: صدرا چوبان

ترتیبیک: فراد فرجی زاده، امین اسلامی پناه، صدرا چوبان
نوبت چاپ: اول ۱۳۹۴
شمارگان: ۳۰۰۰ جلد
چاپ: صحافی: ناشر مولف
قیمت: ۲۰۰۰۰۰ ریال
کلیه حقوق اعم از چاپ، کپی و نسخه برداری محفوظ است.

سرشناسه: توکلی، مصطفی، ۱۳۶۱
عنوان و نام پدید آور: اصول و مبانی نجات غریق / ناظر
بهرروز اسفندیاری؛ مصطفی توکلی.
مشخصات نشر: تهران: مصطفی توکلی، ۱۳۹۴
مشخصات ظاهری: ج.
شابک: ج. ۱: 978-600-04-3996-5
وضعیت فهرست نویسی: فیپا
مندرجات: استخری
موضوع: نجات غریق - آموزش
موضوع: نجات بخشی
موضوع: ورزش های آبی - پیش بینی های ایمنی
شناسه افزوده: اسفندیاری، بهروز، ۱۳۲۳، ناظر
رده بندی کنگره: ۱۳۹۴ ۶ الف ۹/۷۲/۷۲۸۳۷ GY
رده بندی دیویی: ۷۹۷/۲۱
شماره کتابشناسی ملی: ۴۰۶۷۲۴۵

mostafa_swim@yahoo.com

سامانه سفارشات و پیشنهادات: ۰۹۰۱ - ۶۲۶۲۷۹۲

پیشگفتار مولف

نظر به اینکه در برخورد با چالش‌های مختلف جهان امروزی، تحقیق هدفمند و کسب آگاهی لازم عواملی ضروری و غیرقابل اجتناب برای رسیدن به نتیجه‌ی مطلوب می‌باشند؛ بهره‌مندی از اطلاعات به شیوه‌های مختلف بخصوص از افراد مجرب در هر زمینه امری ضروری است. این مهم بخصوص در علوم ورزشی، به دلیل دارا بودن ابعاد تجربی و تئوری، از اهمیت شایانی برخوردار است.

چنانچه اقدامات مربوط به نجات غریق را در زمره‌ی فعالیت‌های پرخطر قلمداد نماییم، استفاده از علم روز و تجارب افراد صاحب نظر را می‌توان از عواملی ضروری در تکامل این رشته دانست. دسته‌بندی حوادث در شرایط مختلف و انتخاب عملکرد مناسب با توجه به آنها، چارچوب اصلی فرایند امداد است که تنها با استفاده از نظرات و تجارب افراد مجرب و درآیختن آن با علم روز مؤثر و مفید خواهد شد. در این نوشته برآن شده‌ام تا با گردآوری مطالب و تجارب سودمند در زمینه‌ی امداد نجات غریق گامی مؤثر بردارم. امید است که مطالعه‌ی آن برای منجیان غریق و عوامل اجرایی اماکن آبی مفید واقع گردد.

کتابی که پیش روی شماست تلاش است کوچک در معرفی به روز و جامع تر نجات غریق در سطح بین‌المللی که طبیعتاً حال و احوال نبوده و همکاری شما عزیزان را در کاهش اشکالات و بهبود کیفیت آن خواهد شبید. لذا از تمامی خوانندگان عزیز صمیمانه تقاضا دارم تا ایرادات، نظرات، رهنمودها و سوالات خود را در این زمینه از طریق آدرس پست الکترونیکی mostafa_swim@yahoo.com با من در میان بگذارید.

در ادامه بر خود لازم می‌دانم تا از نظارت و تشویق جناب آقای بهروز اسفندیاری (نایب رئیس محترم فدراسیون نجات غریق و غواصی) و آقای حمید خمجانی تشکر و قدردانی ویژه بجا آورم و همچنین از زحمات آقایان امیر نفیسی، محمد جواهرنیا، مجید توکلی، محمد صابر اختری، مهدی توکلی، محمدهادی توکلی، علی رضا حسن نوری و سرکار خانم‌ها فروغ اعظم عرب و رضانی که در تهیه، تنظیم و ویرایش این اثر نقش بسزایی داشتند نیز سپاس‌گزاری بنمایم.

مصطفی توکلی

بهار ۱۳۹۳



فصل ۱ : منجی غریق

- ۱۶ مقدمه
- ۱۶ (۱-۱) تعریف وظایف در اماکن آبی
- ۱۷ (۲-۱) خصوصیات اساسی منجی غریق
- ۲۰ (۳-۱) مسئولیت ها و وظایف منجی غریق
- ۲۲ (۴-۱) نکات مهمی که یک منجی یا امدادگر باید به آنها توجه داشته باشد



فصل ۲ : غریق

- ۲۴ مقدمه
- ۲۴ (۱-۲) غریق و انواع آن
- ۲۵ (۱-۱-۲) غریق هوشیار
- ۲۸ (۲-۱-۲) غریق بی هوش (غریق بی هوش در سطح و در عمق)
- ۲۹ (۳-۱-۲) بیماری ها
- ۳۶ (۴-۱-۲) موارد خاص
- ۳۷ (۵-۱-۲) شبه غریق



فصل ۳ : نجات

- ۴۰ نجات
- ۴۰ (۱-۳) نجات تن به تن
- ۴۱ (۱-۱-۳) انواع ورود به آب
- ۴۳ (۲-۱-۳) نزدیک شدنی ها
- ۴۳ (۳-۱-۳) شناهای پایه نجات
- ۴۶ (۴-۱-۳) حمل غریق
- ۵۱ (۲-۳) نجات با تجهیزات
- ۵۵ (۳-۳) وسایل مورد نیاز نجات برای یک مکان آبی محصور
- ۵۵ (۱-۳-۳) عصای نجات
- ۵۵ (۲-۳-۳) تیوپ نجات، حلقه نجات، بویه نجات

- ۵۷ (۴-۳) انواع حمل مصدوم در بیرون آب
- ۵۹ (۵-۳) اولویت های نجات
- ۶۰ (۶-۳) کیف احیا (CPR)
- ۶۰ (۱-۶-۳) کیف احیای اولیه منجی غریق
- ۶۱ (۲-۶-۳) کپسول اکسیژن
- ۶۱ (۳-۶-۳) وسایل جانبی



فصل ۴: مسئولیت های یک منجی غریق

- ۶۴ (۱-۴) پیشگیری
- ۶۴ (۱-۱-۴) غن تذکر منجیان
- ۶۵ (۱-۱-۴) اعلام هشدار دهنده
- ۶۷ (۲-۴) مرافقت
- ۶۷ (۳-۴) نجات
- ۶۸ (۴-۴) حیات بخشی CPR
- ۷۱ (۱-۴-۴) چکیده جدول حیات بخشی
- ۷۲ (۵-۴) اصل پیگیری



فصل ۵: چیدمان منجیان غریق در استخر

- ۷۴ (۱-۵) دیده بانی
- ۷۴ (۲-۵) انواع دیده بانی
- ۷۸ (۳-۵) شرایط استخرها
- ۷۸ (۱-۳-۵) ورودی استخر
- ۷۸ (۲-۳-۵) عدم وجود موانع غیر ضروری در ورودی استخر
- ۷۹ (۳-۳-۵) داشتن دوش کافی و ماده ضد عفونی
- ۷۹ (۴-۳-۵) فاصله دیوار تا استخر
- ۸۰ (۵-۳-۵) عمق استخر
- ۸۰ (۶-۳-۵) شیب استخر
- ۸۳ (۷-۳-۵) نور
- ۸۳ (۸-۳-۵) اتاق منجیان
- ۸۴ (۹-۳-۵) شرایط استقرار
- ۸۴ (۴-۵) شرایط و چیدمان منجیان غریق
- ۸۶ (۱-۴-۵) چیدمان استخر های زیر ۱۰ × ۵ با عمق کمتر از ۱/۵ متر
- ۸۸ (۲-۴-۵) چیدمان استخر ۱۵ × ۸ حداکثر عمق تا ۳ متر، تعداد منجیان ۲ نفر
- ۹۰ (۳-۴-۵) چیدمان استخر ۲۰ × ۱۰ حداکثر عمق تا ۳ متر، تعداد منجی غریق ۲ نفر

- ۹۲ ۴-۵) چیدمان استخر $25 \times 12/5$ حداکثر عمق تا ۴ متر، تعداد منجی غریق ۳ نفر
- ۹۴ ۵-۴) چیدمان استخر $33 \times 16/5$ حداکثر عمق تا ۴ متر، تعداد منجی غریق ۴ نفر
- ۹۶ ۶-۴) چیدمان استخر 50×21 با عمق $2/5$ متر، تعداد منجی غریق ۵ نفر
- ۹۸ ۷-۴) چیدمان استخر 50×25 حداکثر عمق تا ۶ متر، تعداد منجی غریق ۶ نفر
- ۱۰۰ ۸-۴) استقرار مربیان و مدرسین در حین کلاس های آموزشی
- ۱۰۲ ۹-۴) چیدمان پارک های آبی



فصل ۶ : مدیریت بحران

- ۱۰۶ ۱-۶) انواع حوادث
- ۱۰۶ ۱-۶) حوادث خاص
- ۱۰۷ ۲-۱-۶) حوادث ورزشی
- ۱۰۷ ۲-۶) زمان ها - مدت تلف در فرایند امداد
- ۱۰۸ ۳-۶) عوامل کیفی رونر در مدیریت بحران
- ۱۰۹ ۴-۶) عوامل عملیاتی در مدیریت بحران



فصل ۷ : ایفای نقش در مدیریت بحران

- ۱۱۲ ۱-۷) نیروی انسانی در مدیریت بحران امکان آن
- ۱۱۲ ۱-۱-۷) مدیر مجموعه (Δ)
- ۱۱۲ ۲-۱-۷) سرمنجی ($\odot$) و منجیان غریق ($\circ$)
- ۱۱۴ ۳-۱-۷) نقش منجیان غریق ($\circ$) در امداد رسانی
- ۱۱۵ ۴-۱-۷) خدمه ($\square$) و نیروهای زنده یا کارآمد ($\diamond$)
- ۱۱۶ ۲-۷) خلاصه ی چگونگی انجام امور و نقش ها
- ۱۱۶ ۱-۲-۷) مدیر (Δ)
- ۱۱۷ ۲-۲-۷) سرمنجی ($\odot$) و منجیان غریق ($\circ$)
- ۱۱۷ ۳-۲-۷) خدمه و نیروهای پشتیبان ($\square$)
- ۱۱۷ ۴-۲-۷) نیروهای زنده یا کارآمد ($\diamond$)



فصل ۸ : نظارت و بازرسی

- ۱۲۰ ۱-۸) بازرسی
- ۱۲۰ ۱-۱-۸) بازرسی
- ۱۲۰ ۲-۸) انواع بازرسی
- ۱۲۱ ۱-۲-۸) بازرسی مستمر فصلی
- ۱۲۱ ۲-۲-۸) بازرسی تمدید مجوز سالانه

۱۲۱ ۸-۲-۳) بازرسی شکایات

۱۲۲ ۸-۳) عوامل تقصیر در یک حادثه در اماکن آبی

۱۲۳ پیوست (الف): نمونه ی فرم قرارداد منجیان غریق

۱۲۴ پیوست (ب): نمونه ی فرم منجیان غریق جایگزین

۱۲۵ پیوست (ج): نمونه ی فرم اعلام بیماری



جدول علائم کاربردی مورد استفاده در نجات غریق^۱

	نوع حرکت		سرمنجی
	ثابت ماندن		منجی غریق
	کپسول اکسیژن		برجک نجات
	پتو یا حوله		مدیر
	دید		مهم
	برانکار، برد		فهرست
	چراغ قوه		ورودی
	حریم عمق (طناب)		خروج
	منبع نور		مغروق
	پرچم سفید (تایید)		نیروی زنده
	پرچم قرمز		تماس تلفنی
	پرچم سفید پرسش		کیف احیا
	قرارگیری در سطح منع استخر		کیف کمک‌های اولیه
	نردبان		آرایش زیگ زاگ

۱- این علائم توسط این کتاب پیشنهاد شده و از مرجع دیگری برگرفته نشده است.

مقدمه نایب رییس فدراسیون نجات غریق و غواصی

وقتی انسانی را نجات می دهید گویا جهانی را نجات داده اید.
سوره مائده آیه ۳۴

در باوررهای دینی ما استفاده از آب از واجبات شمرده می شود. در قرآن کریم آمده (من الماء کل شیء حی) همه چیز به آب زنده و آب حافظ و سرچشمه حیات است. با توجه به رشد روز افزون و گستردگی تحقیقات و اهمیت نجات و امداد و استفاده از روش های نوین و بهره مندی آحاد مردم از محل های شنا بخصوص دریا و استخر می بایست مراقبت های لازم صورت پذیرد تا از بروز حوادث جلوگیری شود. در حال حاضر در جهان در هر دقیقه یک نفر در آب جان خود را از دست می دهد که رتبه سوم مرگ میر در جهان را دارا می باشد؛ به همین منظور برای این ماده (آب) با ارزش و استفاده از آن تلاش های بسیاری لازم است بعمل آید که در جهان امروز به آن اهمیت داده اند. سال ها سازمان های مختلف و فدراسیون نجات غریق جهانی (ILS) و فدراسیون نجات غریق و غواصی کشوران که مسئولیت غرب آسیا و اقیانوسیه را هم بعهده دارد تمام تلاش های خود را برای رساندن به سبیل روز جهانی و آموزش های مختلف سمعی و بصری بکار گرفته تا نتایج مناسبی بدست آوریم.

امیدوارم هنجاریان عزیز با مطالعه این کتاب و کتاب های مختلف امداد و نجات و آشنا شدن با فنون در خصوص نجات جان انسان ها تحریبات ارزشمندی بدست آورند و تحقیقات در مورد اصول و مبانی نجات غریق را ارتقا دهند تا خانواده بزرگ نجات غریق به شما افتخار نماید.

بهروز اسفندیاری

مهر ماه ۱۳۹۴