

كشاف و مرشدات ليبيا  
حلقة الكشافة البحرية  
مطالب الدرجة الثانية للكشاف البحري

المطلب  
الثاني عشر

الإنقاذ من الغرق

1 2

أخي الكشاف هذا ملخص يبين بعض القواعد المهمة والضرورية لتقوم بها من أجل سلامتك وتجعلك أكثر قدرة على تقديم المساعدة للآخرين :

## 1 الدخول إلى الماء .

عندما لا تكون ملماً بأحوال المنطقة كعمق الماء مثلاً ثم قررت دخول الماء لانتشال غريق يجب الدخول بالرجل أولاً ، وإذا كان لابد من القفز فيجب أن يكون القفز بالأرجل بحذر ودون أن تغوص في الماء كثيراً وهذا أمر ضروري ، ثم حاول أن تغوص في الماء قبل البدء في السباحة لمعرفة عمق الماء .

### أ . القفز العريض

يستخدم عندما يكون الارتفاع عن سطح الماء لا يزيد عن المتر . أقفز إلى الأمام والرجلين متباعدين أحدهما إلى الأمام والآخر إلى الخلف مل بالجسم إلى الأمام درجة . أرفع الذراعين إلى الجانبين بزاوية 40° ثم إلى الأمام قليلاً مع ثني المرفقين وأخفض الرأس في خط على استقامة الجسم

### ب . القفز المغلق

يفضل من ارتفاعات تزيد عن المتر . أخط إلى الأمام وأحتفظ بالرجلين معاً على امتداد البدن ثم أرخ الركبتين والكعبين قليلاً أسدل الذراعين على الجانبين أو ضعهما على الصدر . فتح الذراعين إلى الخارج والركل يؤديان إلى إبطاء سرعة النزول خلال الماء



## 2 السباحة بالملابس .

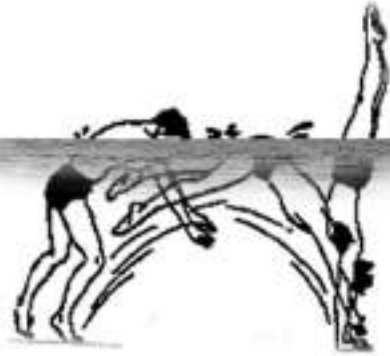
- السباحة بالملابس تؤدي إلى عرقلة السرعة أو أنهاك قوى المنقذ لذلك من الضروري أن تتدرب على السباحة بالملابس كلما سنحت الفرصة حتى تعرف هذه الحقيقة بالتجربة . ثم تتعلم كيف تسبح مسافات معقولة وبسرعة عادية ببعض ملابسك .

## 3 الغوص تحت الماء .

- قد تحتاج إلى الغوص من سطح الماء لاسترداد غريق من القاع عندما لا يكون هناك جسم صلب لكي تدفع منه جسمك . والغوص بالرأس أولاً هو المفضل لأنك سترى المنطقة المحيطة بوضوح وتحتفظ بيديك حرة لاستعمالها عند الحاجة .
- مد ذراعيك إلى الأمام وخذ نفساً عميقاً ، أغطس ذراعيك في الماء ثم أجذب كما في سباحة الصدر ، أغطس رأسك وكتفيك بسرعة في الماء أثناء الحركة السابقة ، أرفع خصرك ثم رجلك خارج الماء حتى يستقيم البدن إلى أسفل ، عندما يستقيم بدنك ابدأ في سباحة الصدر متجهاً إلى القاع .

## 4 خلع الملابس في الماء .

- من المفيد أثناء الإنقاذ أن تزيل بعض الملابس وأنت في الماء وبصورة عامة فأن الطريقة المثلى لخلع الملابس هي أن تأخذ نفساً عميقاً ثم أغطس وأخلع السروال وبعدها خذ نفس آخر وأخلع القميص أما برفعة إلى أعلى أو بفك الأزرار ، ومن السهل خلع السروال إذا قمت بفك الحزام أولاً ثم حركة الرجلين وفي هذه الأثناء قم بخلع القميص وبعدها أستخدم يديك في المساعدة في خلع السروال وهذا يوفر عليك الوقت





## 5 السباحة الجانبية .



- مفيدة جداً في جر غريق لأنها توفر الجهد ويمكن السباحة بها لمسافات أطول من الأنواع الأخرى كما تسهل عند استعمالها الرؤية . الجسم مستقيم على أحد الجانبين مد الذراع الأيمن على طول له إلى الأمام وراحة اليد إلى أسفل والذراع الأيسر مستقيماً وملاصقاً لجانب الجسم ، أجب الماء باليد اليمنى حتى أسفل الكتف ( يمكن استعمال اليد اليسرى في جر غريق ) عند استرداد الذراع اليمنى أفتح الرجلين مستعملاً مفاصل الحوض مع ثني الركبتين ثم أجعل الرجلين مستقيمين وأغلقهما في حركة مقص .

## 6 خطوات الإنقاذ .

- أخي الكشف كل شخص حتى وأن لم يكن لديه المقدرة على السباحة بإمكانه أن يقدم يد المساعدة بطريقة أو أخرى ، وبصورة عامة خطوات الإنقاذ لابد وأن تكون مرتبة حسب الترتيب التالي :
  - 1 إذا كان الغريق قرب الشاطئ فمد له يدك .
  - 2 إذا كان أبعد فأرمي له حبل مربوط به طوق نجاة .
  - 3 إذا كان في ماء ضحل فأمشي إليه .
  - 4 إذا كان بعيد فجدف في قارب حتى تصل إليه .
- هذه الخطوات الأربعة يمكن أن يقوم بها شخص ليست لديه المقدرة على السباحة . بالإضافة إلى طلب المساعدة من الغير أو المساعدة في التنفس الصناعي أو الاهتمام بالغريق بعد خروجه من الماء . اذا كنت تجيد السباحة ولم تجد قارب فأسبح ومعك طوق نجاه واذا كنت مدرباً على الإنقاذ فيمكنك جره إلى الشاطئ .