

مواد آموزشی و آزمون دوره آمادگی سالیانه نجات غریق استخری درجه ۲ و ۱

سال ۱۴۰۴

شرح مهارت

- ۲۰۰ متر کمرال سینه (در کمتر از ۴ دقیقه آقایان و ۴:۳۰ دقیقه بانوان)
- ۲۵ متر ترکیبی: ورود به آب پا باز + ۱۰ متر شنای سربالا + غوص مورب / عمود به سمت آدمک + در اختیار گرفتن و حمل زیر بغل آدمک به مسافت حدود ۱۲.۵ متر
- نزدیک شدن + در اختیار گرفتن غریق غیرفعال + حمل سینه به مسافت ۲۵ متر
- اجرای سه نوع فن رهایی
- اجرای حمل لگن (۳-۵ متر)
- خارج ساختن غریق بدون آسیب از آب با استفاده از تخته پشتی بلند
- خارج ساختن غریق با آسیب از آب با استفاده از تخته پشتی بلند
- انواع روش های ایجاد آتل سر در آب (برای فرد مشکوک به آسیب سر، گردن و ستون فقرات)
- روش های بکارگیری تیوب نجات

- اصول کنترل و پیشگیری از انتقال بیماری ها (اهمیت استفاده از تجهیزات حفاظت شخصی)، انواع جابجایی مصدوم، نحوه بردن به وضعیت ریکاوری
- اورژانس تنفسی (نحوه مراقبت از فرد مبتلا به زجر تنفسی، بکارگیری کپسول اکسیژن، نحوه اندازه گیری و کارگذاری OPA، ارائه تنفس مصنوعی برای فرد مبتلا به ایست تنفسی) و خفگی (اعمال ضربات پشتی و مانور هایملیخ در ۳ گروه سنی، نحوه CPR فرد بی پاسخ دارای انسداد)
- اورژانس قلبی (نحوه احیای قلبی-ریوی در سه گروه سنی با استفاده از تجهیزات- یک نفره و دو نفره)
- کمک های اولیه در کنترل خونریزی ها
- کمک های اولیه در حمایت از شکستگی ها
- مراقبت از آسیب های سر، گردن و ستون فقرات (بستن کولار در وضعیت نشسته و خوابیده، روش باز کردن راه هوایی با استفاده از روش Jaw thrust)