

ایمنی در شنا

اصول و اهمیت ایمنی استخر را برای همه اعضای خانواده خود توضیح دهید.

قوانینی را برای استفاده از استخر معین کنید و مدام این قوانین را برای خود و خانواده گوشزد کنید.

رعایت اصول ایمنی در کنار استخر

❖ از مصرف الکل، داروهای آرام بخش و مواد روانگردان قبل از شنا خودداری کنید.

❖ دویدن، شیرجه زدن و شوخی کردن در محیط استخر ممنوع است.

❖ بهترین مکان برای شنا محلی است که منجیان غریق در آنجا حضور دارند.

❖ اشیاء تیز و برنده و شکستی را از محیط استخر دور نگه دارید.

❖ به افرادی که شنا کردن بلد نیستند توصیه می شود که هرگز بدون حضور مربی به قسمت های عمیق استخر نروند

❖ بعد از استفاده از استخر اسباب بازی ها را از محیط دور کنید، چون توجه کودکان را به خود جلب کرده و باعث حوادث دلخراشی می شود.

❖ مطمئن شوید که یک بزرگسال آموزش کمکهای اولیه و چگونگی انجام تنفسی مصنوعی را دیده باشد.

❖ برای نجات یک غریق، اول امنیت خود را در نظر بگیرید از پشت به غریق نزدیک شوید و از او بخواهید تقلا نکند.

قوانین استخر را رعایت کنید

❖ شیرجه زدن ممنوع

❖ دویدن ممنوع

❖ غذا و نوشیدنی ممنوع

❖ فریاد زدن ممنوع

❖ شوخی کردن ممنوع

❖ هل دادن ممنوع

❖ چشم از بچه ها بر ندارید

❖ از توالت استفاده کنید

❖ قبل از شنا دوش بگیرید

قوانین استخر





دانشگاه علوم پزشکی و خدمات بهداشتی خراسان شمالی
بیمارستان پورسینا

ایمنی در شنا



واحد آموزش به بیمار و سلامت همگانی

با آرزوی سلامتی

آدرس وب سایت بیمارستان:

nkums.ac.ir/category/15413

۱۰- قبل از شنا کردن آگاهی از وضعیت دمای آب ،
عمق آب و شرایط آب و هوایی در تأمین ایمنی دریا
نقش دارد .

۱۱- از شوخی و بازیهای پرخطر در داخل آب جدا پرهیز
کنید.

رعایت اصول ایمنی در کنار دریا

۱- هرگز به تنهایی در دریا شنا نکنید . همیشه یک نفر
همراه داشته باشید و بصورت چند نفره شنا کنید .

۲- تنها از مکانهای مشخص شده و تحت نظارت برای
شنا کردن استفاده کنید .

۳- هرگز بدون جلیقه نجات قایق سواری نکنید .

۴- اگر تصمیم شنا کردن در دریا دارید از وجود
منجیان نجات اطمینان حاصل کنید .

۵- هرگز چشم از کودکان برندارید.

۶- روش صحیح تنفس مصنوعی و کمکهای اولیه را
آموخته و شماره تلفن های ضروری را بخاطر بسپارید.

۷- فنون شنا را به خوبی یاد بگیرید و به توان فیزیکی
خودتان اطمینان داشته باشید .

۸- در صورت مواجهه با یک غریق اگر به فن نجات
آشنا نیستید فقط با استفاده از چوپ و طناب ، جلیقه
نجات و یا تشکیل زنجیره انسانی به وی کمک کنید .

۹- از مصرف الکل ، داروهای آرام بخش و مواد
روانگردان قبل از شنا خودداری کنید .