

هي مجموعه من الانشطه متعدده الاشكال والتنظيمات يستخدم فيها الممارس جسمه بدون ادوات او وتعد السباحه من ابرز النشاطات الرياضيه، وتعد طرائق انقاذ الغرقى من ابرز مظاهر السباحه وتحتل مكانه مهمه لذا فهي مسئوليه كبيره تقع علي عاتق الفرد فهي تعتبر واجب انساني يؤديه عن طيب خاطر كل من يتقن السباحه. ومن هنا تبرز اهميه تعليم الاطفال والناشئين فن السباحه وطرائقها المختلفه وكذلك تعليم وتدريب جيل كامل من الشباب علي طرائق انقاذ الغرقى ونطمح في ان تتمكن رياضه السباحه وعمليات انقاذ الغرقى ان تاخذ طريقها الطبيعي بين النشاطات لكي تتمكن من القضاء عليها نهائيا. وهناك العديد من الاهداف العامه لرياضه السباحه ويعتبر من اهمها عمليات الانقاذ التي تساعد علي انقاذ ملايين من الارواح . وكانت اول عمليه انقاذ للملك اليو ف عصر القدماء المصريين وقد امسك الجنود بمفصلي قدميه وجعلو رأسه الي اسفل للتخلص من الماء الذي شربه- وايضا كان ف نهايه القرن التاسع عشر كانت حوادث الغرق تتزايد بين الافراد نتيجة لزياده الانشطه المائيه ثم بدا التفكير ف انشاء جمعيات لتدريب الافراد علي عمليات الانقاذ وعلاج حالات الغرق بواسطه برامج مدروسه ودورات علميه وكانت بدايتها من انجلترا ثم انتشرت ف باقي دول العالم. مضمون البحث والان اتكلم عن الانقاذ وطبيعته المنقذ واهميته كعنصر من عناصر عمليه الانقاذ ف السباحه وسوف اتحدث اولا عن : -اسباب الغرق والعوامل التي تقلل من حدوث الغرق : - يمثل الغرق ثالث اهم اسباب الوفيات الناجمه عن الاصابات غير المتعمده ف جميع انحاء العالم حيث يقف وراء حدوث 7% من مجموع الوفيات المتعلقة بالحوادث. اولا سنتحدث عن اسباب الغرق : 1- الجهل بالسباحه 2-المرض المفاجئ ف المعده 3- التيارات الخارقه والدوامات 4-الثقه الزائده ف النفس 5- نوبات الصرع والاعماء التي تحدث تحت الماء مع التخبط علي الماء بالذراعين بينما يكون بدون حركه بالرجلين تحت الماء حيث ان الماء يملأ الرئتين ويطرد الهواء منها وبالتالي يغوص الغريق بحيث تكون كثافته اكبر من كثافه الماء. ثانيا العوامل التي تقلل من حدوث الغرق : هناك العديد من العوامل التي تحد من حدوث الغرق وتنقسم هذه العوامل ال نوعين 1-عوامل مباشره 2-عوامل غير مباشره اولا: العوامل المباشره : ثانيا العوامل الغير مباشره : 3- توفير المشرفين والمنقذين علي حمامات السباحه والشواطئ مع ضروره يقظتهم التامه. 4- عدم الاستحمام قبل الاكل مباشره لان ذلك يؤثر علي عمليه التمثيل الاوكسيجيني ف الدم وقد يؤدي ذلك الي اضطرابات فسيولوجيه تؤدي ال نتائج غير ساره علي الدوره الدمويه والتنفس. ثانيا : سنتحدث عن مواصفات المنقذ والاشتراطات الخاصه لاختيار المنقذين : وعقليا ، نفسيا ) . 6- اجاده مهارات وطرق الانقاذ وملما عمليا ونظريا . ثانيا : الاشتراطات الخاصه التي يجب مراعاتها عند اختيار المنقذين : 1- 2- 3- 1- الحفاظ علي سلامه وامان الافراد ف المنطقه المخصصه لمحل عمله . 3- التأكد من كافه ادوات ومعدات الانقاذ وسلامتها حرصا علي سلامه الافراد. 4- التأكد من ان كل نشاط يتم ف الاماكن المخصصه له. 5- كتابه وتوثيق جميع المشاكل التاديبيه والحوادث وتقديمها لمجلس اداره المكان . رابعا: ادوات الانقاذ والامان الواجب توافرها ف اماكن السباحه : يجب ان تتوفر العديد من الادوات للحفاظ علي سلامه الافراد اثناء السباحه ومن هذه الادوات : 1- اللوحات الخشبيه المستعمله ف تدريب الرجلين والذراعين. 3- اطواق النجاه بأعداد كافيه وفي مناطق مختلفه من حوض السباحه. 4- حبل طويل وعصاه انقاذ خاصه ، صافره. 3- السباحه : وهذه الحاله تتطلب المنقذ الكفاء الذي يجيد السباحه ب اتقان . - اما اذا تعرض الغريق للغرق ف حمام سباحه فيقوم السباح الغير متمرس بالنزول اسفل الغريق ليمسكه من وسطه ومحاولة توصيله لمنطقه الامان. 5- اللوح العائم وهو يستخدم ف حالات الطوارئ كوسيله انقاذ سريعه وفعاله ويفضل ف المياه الهادئه ويتخذ المنقذ وضع الانبطاح علي اللوح ويحافظ علي اتزانه بخفض جسمه ويجب ان يتمتع المنقذ بكفاءه عاليه ف تحريك اللوح العائم عن طريق حركات الذراعين بالتبادل كما ف : سباحه الفراشه وان يكون مستوي راسه لاعلي . سادسا: طرق السباحه التي يجب ان يتقنها المنقذ