

الأسس والعوامل المؤثرة في السباحة:

4-1-أسس وعوامل الأمن والسلامة:

يجب أن يراعى عند ممارسة رياضة السباحة توفير الوسائل التي تضمن عدم تعرض المتعلمين والممارسين للحوادث والمخاطر وكثير ما تحدث الإصابات أو حالات الغرق نتيجة الإهمال والتهور وعدم توفر العناية اللازمة لعوامل الأمن والسلامة وفيما يأتي بعض الاعتبارات المهمة التي يجب مراعاتها مما يضمن تجنب الحوادث والإصابات وحالات الغرق.

*عوامل الأمن الصحية:

- 1- إجراء الكشف الطبي وفحص الحالة الصحية لجميع المشتركين في تعلم برنامج السباحة وعدم السماح للمتعلمين الذين لديهم أي نوع من الأمراض المعدية مثل الأمراض الصدرية والجلدية بالنزول إلى الماء خشية نقل العدوى إلى بقية زملائهم.
- 2- ينبغي أن تكون هناك أدوات إسعاف أولية مهيأة دائماً للاستعمال.
- 3- لا يسمح بالنزول إلى الماء إذا كان الجسم مجروحاً أو مصاباً بخدش عميق.
- 4- عدم السماح للمتعلمين بالنزول إلى الماء والمعدة ممتلئة بالطعام.
- 5- عدم السماح للمتعلمين بالنزول إلى الماء وهم يأكلون أو يضعون أي شيء في الفم " قطع الحلوى أو العلك."
- 6- أخذ الإحماء الكافي قبل الدخول إلى حوض السباحة وذلك لتجنب التقلص العضلي والإصابات والإرهاق.
- 7- عدم النزول إلى الحوض إذا كان الجسم متعرقاً والأفضل الانتظار حتى يجف ثم الاغتسال.
- 8- أخذ دوش والذهاب إلى دورة المياه قبل النزول إلى الحوض.
- 9- تعقيم الأقدام قبل النزول للماء بمواد معقمة.
- 10- تجنب الوقوف مدة طويلة بدون حركة داخل الماء وخاصة في الماء البارد حيث يعمل ذلك على إحداث تقلصات عضلية بالإضافة إلى هبوط درجة حرارة الجسم.
- 11- تنشيف الجسم جيداً بعد السباحة وعدم ترك الجسم مبتلاً خاصة الوجه والصدر والإبط مع أهمية تبديل الملابس المبللة " المايوه " عقب الانتهاء من السباحة ويمكن للمتعلم تناول شراب دافئ إذا كان الجو بارداً عقب الخروج من المسبح.

*الأمن والسلامة في حوض السباحة:

- 1- عدم وجود أرضية زلقة في الممر المحيط للحوض وتجنب الأرضية المصقولة.
- 2- يجب الاعتناء بمصادر الإضاءة والتهوية والحرارة والرطوبة.
- 3- يحدد ويوضح شكل وعمق أرضية حوض السباحة على أساس درجة المهارة للسباحين ويكتب بوضوح عمق الحوض على الممر الخارجي لحافة الحوض.
- 4- إجراء فحص لحوض السباحة بصورة دورية وصيانته باستمرار " المكنائ الخاصة بتجهيز وتصفية وتعقيم مياه الحوض " وكذلك بالنسبة لبلاط الأرضية والجدران والقاع.
- 5- يجب معالجة الممرات الخارجية وأحواض الأقدام والحواجز ودورات المياه بالمطهرات والمعقمات في فترات منتظمة.
- 6- يجب إجراء الفحص والكشف المستمرين للاطمئنان على صلاحية التركيب الكيميائي لماء الحوض من حيث اختبار الكلور المتبقي والبكتريا والحرارة... الخ.

*أسس الأمن والسلامة للسباحين:

- 1- تجنب السباحة بمفردك وأسبح دائما مع زملائك لمساعدتك عند الضرورة.
- 2- يجب السباحة في المنطقة التي تكون تحت إشراف وتوجيه المدرس أو الشخص المختص بالمراقبة والإنقاذ.
- 3- إتباع القواعد والتعليمات الخاصة بالنزول إلى الماء بطريق السلم أو في المنطقة التي ترغب السباحة فيها.
- 4- اطلب النجاة والمساعدة بالتلويح وإشارات الذراعين في حالة عدم قدرتك على السباحة أو في حالة التعرض للإصابة المفاجئة وتجنب طلب المساعدة بطريقة غير جدية ولمجرد التسلية.
- 5- تجنب التهريج والصخب في الماء وكذلك الجري حول أرضية الحمام أو ممارسة الألعاب التي قد تعرضك للخطر سواء في المنطقة الضحلة أو في الممرات المحيطة لحوض السباحة.
- 6- عدم القفز إلى الماء في المناطق غير المعروفة.
- 7- عدم استخدام أدوات الطفو المساعدة والاعتماد عليها بديلا لمهارة السباحة.