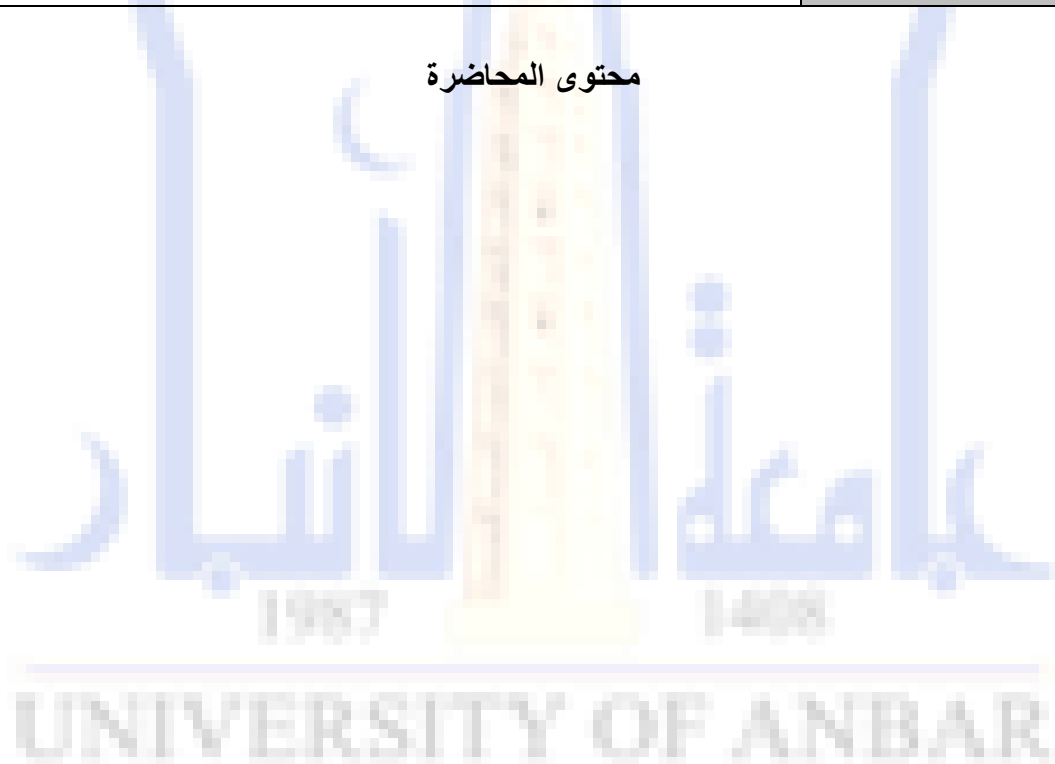


كلية التربية البدنية وعلوم الرياضة	الكلية
-	القسم
Swimming	المادة باللغة الانجليزية
السباحة	المادة باللغة العربية
الاولى	المرحلة الدراسية
م. عثمان ادهام علي	اسم التدريسي
Drowning: Causes and Rescue Methods	عنوان المحاضرة باللغة الانجليزية
الغرق اسبابه وطرق انقاذه	عنوان المحاضرة باللغة العربية
14	رقم المحاضرة
	المصادر والمراجع

محتوى المحاضرة





الغرق أسبابه وطرق إنقاذه :

يحدث الغرق بسبب عدم قدرة الإنسان على اتزانه داخل الماء وتحدث عملية الغرق في السطح الأول من الماء .

أسباب الغرق :

١. الجهل بالسباحة .
٢. الخوف .
٣. التعب والإجهاد .
٤. الجهل بجغرافية المنطقة .
٥. الشد العضلي .
٦. الملابس .
٧. التيارات الجارفة والدوامات .
٨. السباحة بعد الأكل مباشرة .
٩. الثقة الزائدة والسباحة لمسافات طويلة .

طرق الإنقاذ :

١. السحب : ويكون بمد اليد أو العصي أو بعض الأدوات إذا كان قريباً على المنقذ .
٢. الرمي : ويتم إذا كان الغريق بعيداً عن المنقذ رمي الحبل وذلك من خلال أو طوق نجاة وغيرها من الوسائل التي تطفو .
٣. القارب : يستخدم للمسافات البعيدة في المياه المفتوحة كالبحار .
٤. السباحة : وهي الملجأ الأخير الذي يستخدم إذا لم تتوفر الوسائل السابقة .

**حالات الغريق :**

١. الغريق المتهيج : ويحدث نتيجة السقوط المفاجئ في الماء مع الجهل بالسباحة وتكون حالته هي الصياح والانفعال والخيبط بالذراعين والتي تؤدي الى الاختناق وتعد من أسرع الحالات . الجهل بالسباحة .
٢. الغريق المتعلق : وهي الحالة التي يصل إليها الغريق إذا لم يتم إنقاذه في الحالات الأولى بحيث يفقد قوته ويؤدي الى دخول كميات كبيرة من الماء الى فمه ويصاب بالغيوبة حيث تتطلب هذه المرحلة الإسراع في إخراجة من الماء .
٣. الغريق الغاطس : وهي أسوأ حالة يصل إليها الغريق لعدم إنقاذه في الوقت المناسب بحيث يصبح الغريق في قاع المنطقة التي غرق بها .
٤. السباح المتعب : وهي أقل خطورة لقدرة التعامل مع الغريق والتي تحدث عند إصابة السباح بالنقلصات العضلية .

