



السلافة من أخطار المياه

والمن

عمر احمد سمور

طولكرم

١٤٠٠

الرقم

التاريخ



مكتبة لبنان

إذا وَقَعَ شَخْصٌ فِي الْمَاءِ ..

حَافِظٌ عَلَى هُدُوثِكَ وَفَكَّرُ.

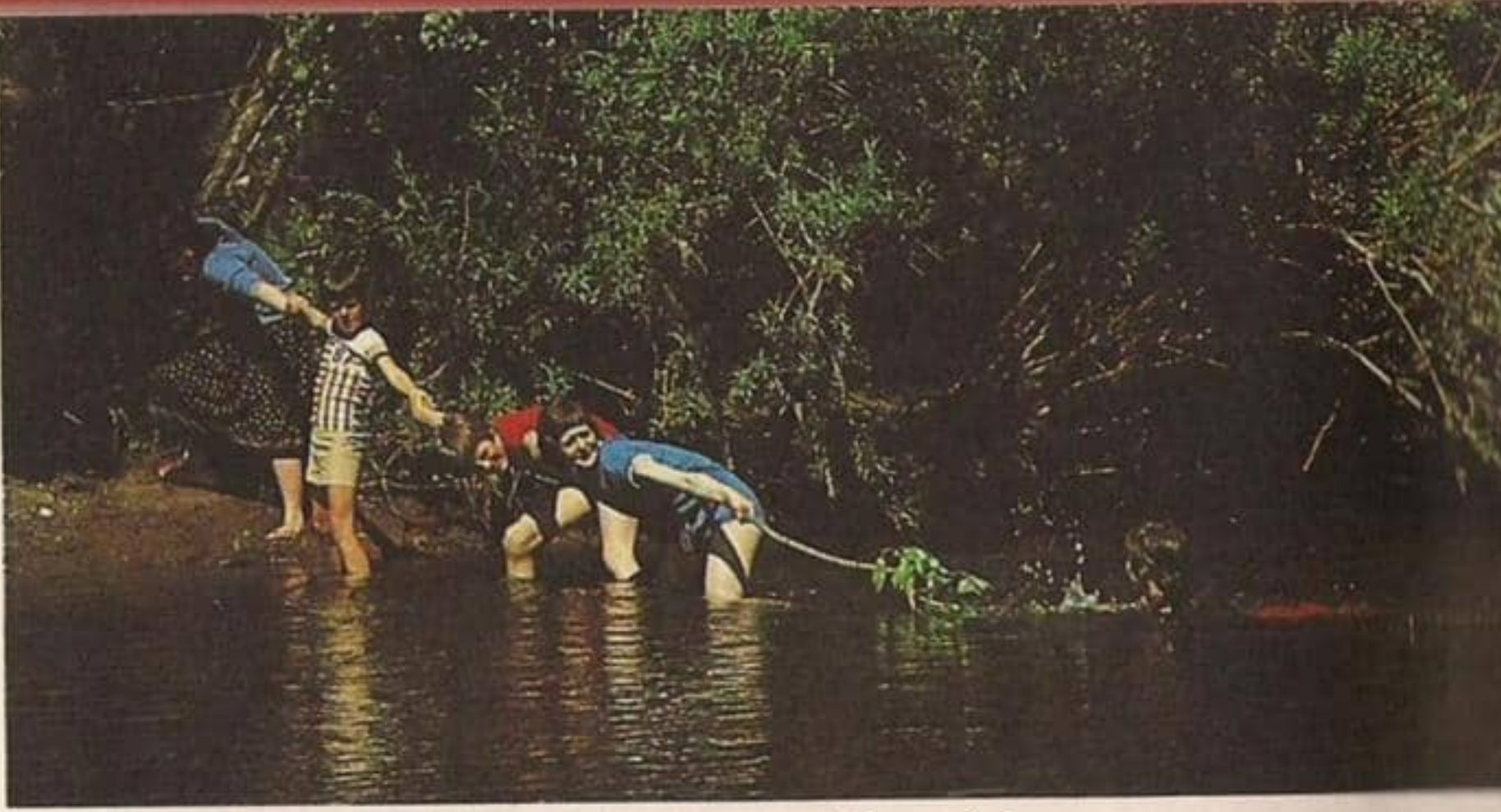
اسْتَعِثْ طَالِبًا النَّجْدَةَ مِمَّنْ قَدْ يَكُونُونَ قَرِيبِينَ مِنْكَ مِنَ الرَّاشِدِينَ .
إِذَا كَانَ مَعَكَ رِفَاقٌ أَرْسِلْ وَاحِدًا مِنْهُمْ لِطَلَبِ النَّجْدَةِ .



ثُمَّ -

حَافِظٌ أَنْ تَصِلَ إِلَى مَنْ وَقَعَ فِي الْمَاءِ بِمَدِّ عَصَا أَوْ أَيِّ شَيْءٍ يُمَكِّنُ أَنْ يَتَمَسَّكَ بِهِ (سُتْرَتِكَ أَوْ قَمِيصِكَ مَثَلًا) . حَافِظٌ عَلَى نَفْسِكَ قَرِيبًا مِنَ الْأَرْضِ فِي وَضْعٍ مُتَوَازِنٍ ثَابِتٍ لِئَلَّا تَقَعَ أَنْتَ أَيْضًا .

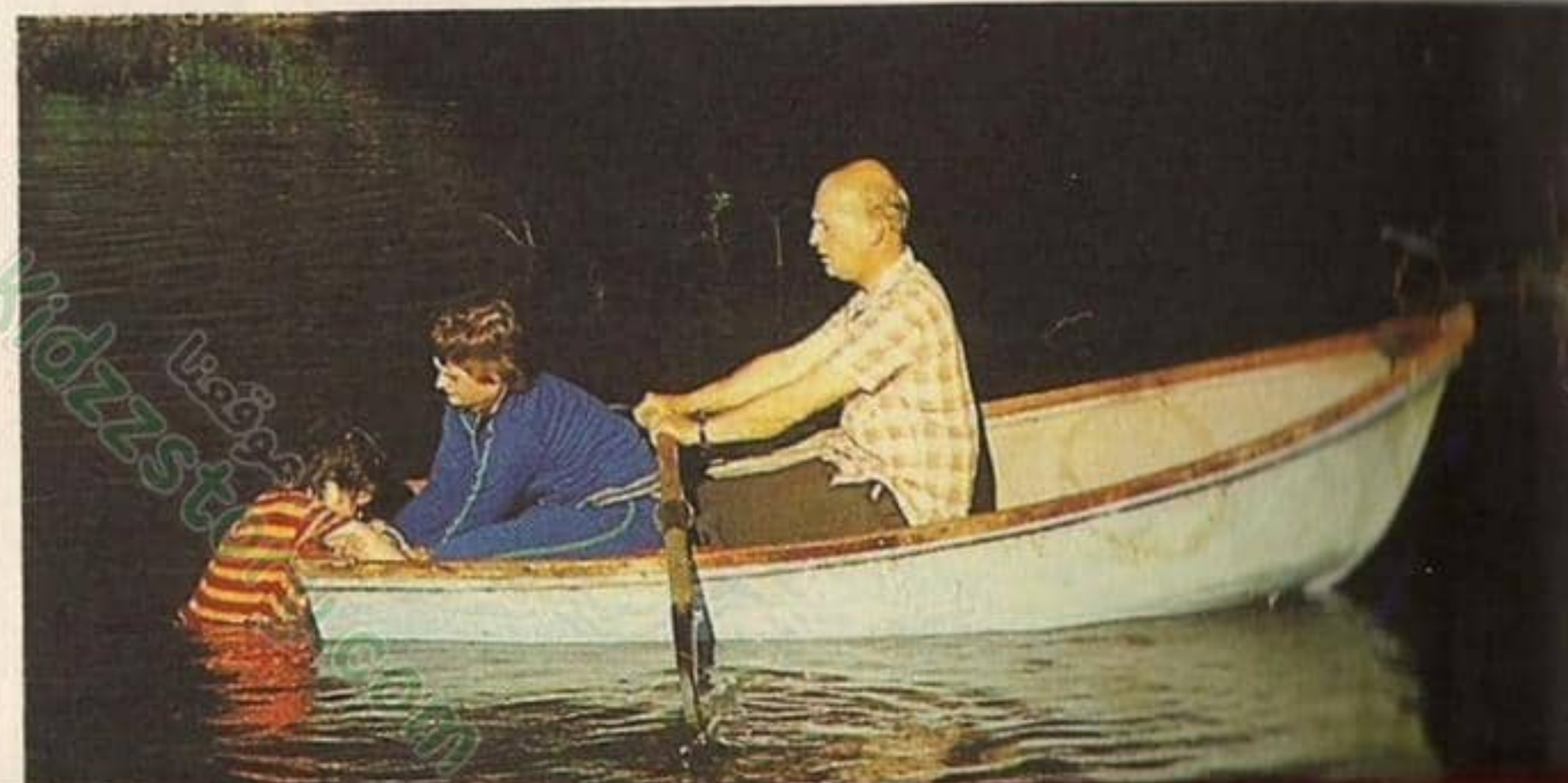
إِزْمِ طَرَفَ حَبْلِ إِلَى الْغَرِيقِ وَشُدَّهُ إِلَيْكَ ، أَوْ ازْمِ إِلَيْهِ جِسْمًا يَطْفُو فَوْقَ الْمَاءِ ، مِثْلَ كُرَةِ لَعِبٍ ، أَوْ زُجَاجَةٍ پِلَاسْتِيكِيَّةٍ مُغْلَقَةٍ ، أَوْ دَوْلَابًا مَنفُوخًا .



خَوْضِ الْمَاءِ ، إِذَا تَأَكَّدْتَ أَنَّ عُمُقَ الْمَاءِ يَسْمَحُ لَكَ بِذَلِكَ ، إِلَى نُقْطَةٍ تَصِلُ مِنْهَا إِلَى الْغَرِيقِ بِوَسَاطَةِ عَصَا أَوْ سُتْرَةٍ . لَكِنْ لَا تُخَوِّضْ إِلَّا إِذَا كَانَ مَعَكَ مَنْ يُمْسِكُ بِكَ وَيَمْنَعُ انْزِلَاقَكَ فِي الْمَاءِ ، كَذَلِكَ لَا تَسْبَحْ لِإِنْقَاذِ الْغَرِيقِ ، فَهَذَا عَمَلُ الْمُحْتَزِفِينَ .

جَدِّفْ لِلْوُصُولِ إِلَى الْغَرِيقِ بِقَارِبٍ ، إِذَا كُنْتَ قَادِرًا عَلَى فِعْلِ ذَلِكَ . لَا تُحَاوِلْ أَنْ تَرْفَعَ الشَّخْصَ إِلَى الْقَارِبِ فَقَدْ تَقَعَانِ كِلَاهُمَا فِي الْمَاءِ ، بَلْ اسْحَبْهُ إِلَى الْيَابِسَةِ سَحْبًا .

أَسْرِعْ لِطَلَبِ النَّجْدَةِ إِذَا لَمْ يَكُنْ بِإِمْكَانِكَ الْوُصُولُ إِلَى الْغَرِيقِ أَوْ رَمَى حَبْلِ إِلَيْهِ أَوْ التَّخْوِيضُ ، أَوْ التَّجْدِيفُ .



حافظوا على سلامتكم

السلامة من أخطار المياه



تأليف : روبرت بيرتش
رُسوم : كاثي ليفيلد
نقله إلى العربية : غ . ز . حداد

مكتبة لبنان

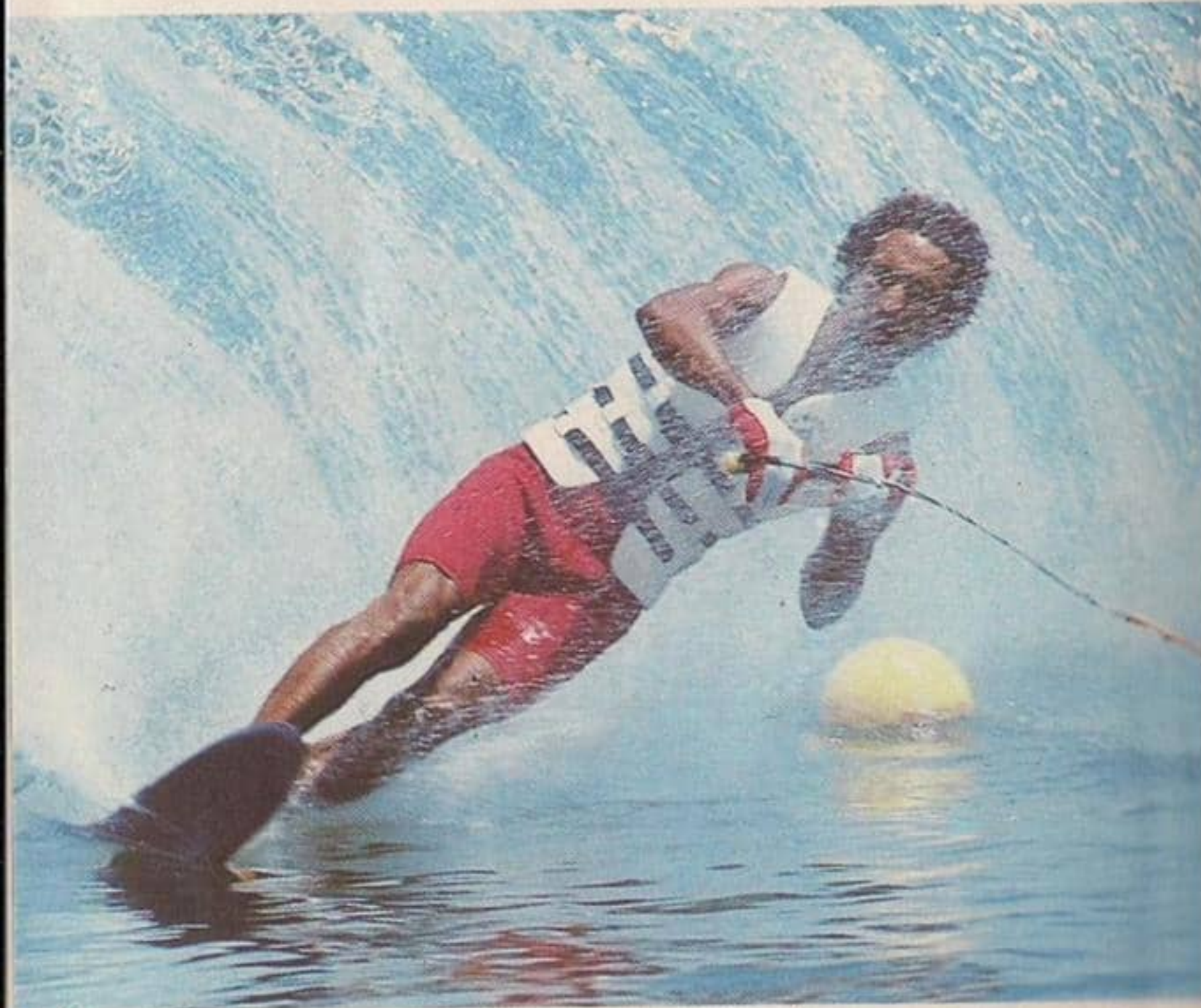
يسرُّ «مكتبة لبنان» أن تُقدِّم إلى القارئ العربيَّ العزيز هذه السلسلة الجديدة من كتب المطالعة .. سلسلة «حافظوا على سلامتكم» .

وهي تشمل ثلاثة كتب تتناول الحوادث التي يتعرض لها الإنسان في حياته ، وبخاصة حين يكون طفلاً وفتى يافعاً . الكتاب الأول موضوعه الإسعافات الأولية ، وهو يتحدث عن العلاج الذي ينبغي أن يُقدَّم فور وقوع حادثة من الحوادث مثل الإغماء والجروح والكدمات والحروق واللدغات والكسور .. إلخ ، والكتاب الثاني يتناول موضوع المحافظة على سلامتنا في المنزل ، وبخاصة مما يتعرض له الأطفال من مخاطر النار والكهرباء والماء والسقوط لتجنب هذه المخاطر ، والكتاب الثالث يتناول موضوع المحافظة على سلامتنا من مخاطر المياه ، فيتحدث عن الرياضات المائية وشواطئ الأنهار والبحار والاستحمام وصيد السمك والسباحة وكيف نتجنب الحوادث في ذلك كله . وفي الكتابين الثاني والثالث إرشادات للأهلين تبين لهم أفضل الوسائل لحماية أطفالهم في كل جانب من جوانب الموضوع .

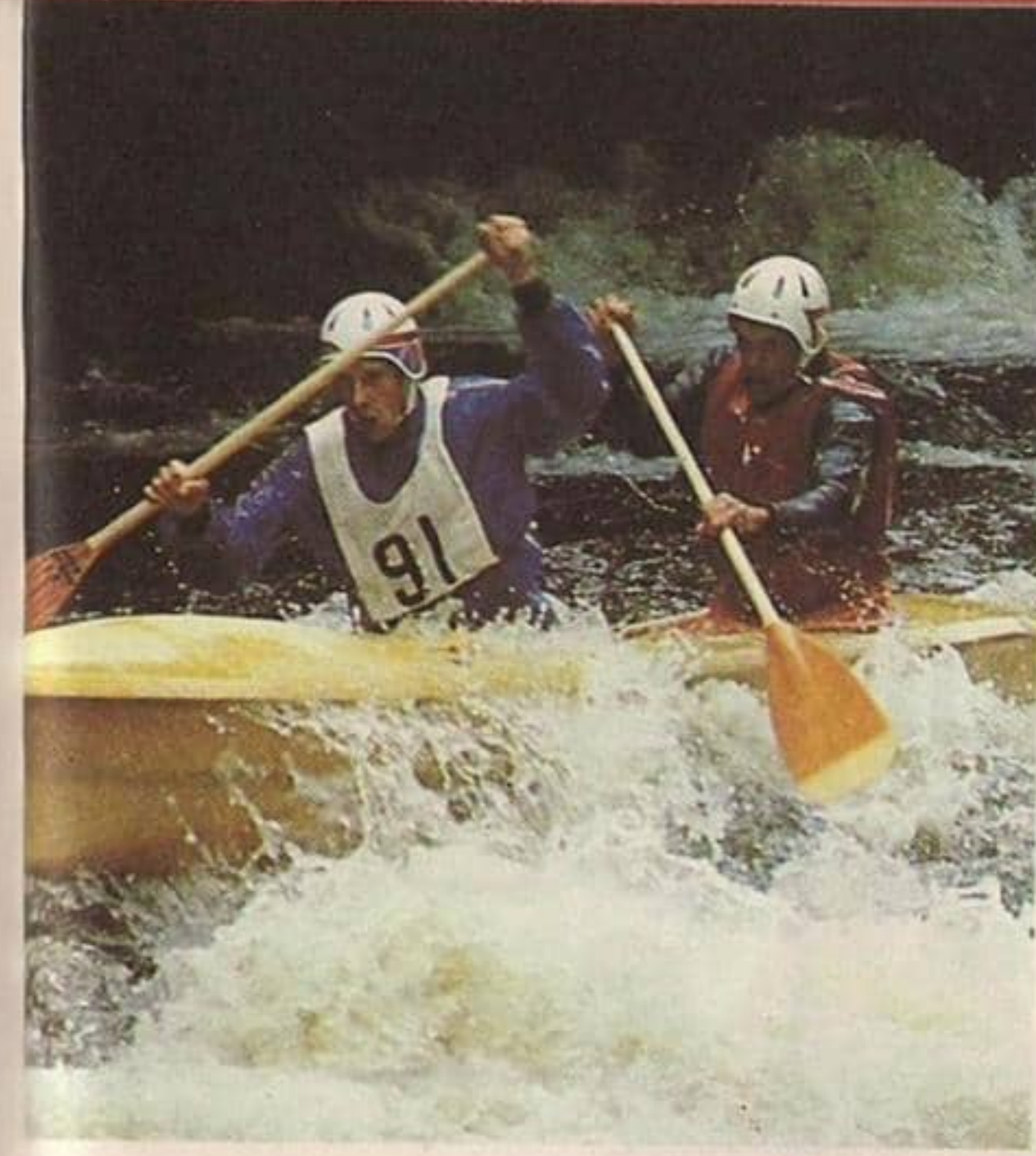
وفي الكتب الثلاثة رسوم إيضاحية ملونة دقيقة تبين بوضوح خطوات الإسعافات وطرق تجنب المخاطر . وهي رسوم لا تغطي الكتب رونقاً وبهاءً فحسب بل تزيد في فهم دقائق الموضوع ومن الرغبة فيه .

يفيد من هذه الكتب الثلاثة الكبار والصغار على السواء ، لأنها تنمي فينا القدرة على تجنب الحوادث والقدرة على معالجتها إذا وقعت . هذه كتب ننصح بها الآباء والأبناء والمعلمين والمعلمات والمدارس والمكتبات .

يُحِبُّ كَثِيرُونَ ، فِي الْأَيَّامِ الدَّافِئَةِ ، مُهَارَسَةَ رِيَاضَةِ التَّنَاجِ
المَائِيَّ . يَحْسُنُ أَنْ يَكُونَ الزَّوْرَقُ الَّذِي يَشُدُّ الْمُتَنَاجِ قَوِيًّا وَفِيهِ
قَائِدَانِ . كَمَا يُنْصَحُ الْمُتَنَاجِ بِأَنْ يَتَزَوَّدَ بِسُتْرَةٍ وَاقِيَةٍ مِنَ الْغَرَقِ .
يَحْتَاجُ الْمَرْءُ فِي هَذِهِ الرِّيَاضَةِ الْمُثِيرَةِ إِلَى الْقُوَّةِ وَالْمَهَارَةِ مَعًا . وَإِيَّاكَ أَنْ تَسْبَحَ
حَيْثُ تُمَارَسُ رِيَاضَةُ التَّنَاجِ الْمَائِيَّ .



أَخَذَتْ رِيَاضَةُ التَّنَاجِ الْمَائِيَّ تَنْتَشِرُ فِي شَوَاطِئِ الْبِلَادِ الْعَرَبِيَّةِ
الَّتِي سَرِيعًا ، وَبِخَاصَّةٍ فِي خَلِيجِ الْعَقْبَةِ وَعَلَى امْتِدَادِ شَوَاطِئِ
الْبَحْرِ الْأَبْيَضِ الْمُتَوَسِّطِ .



المِيَاهُ الَّتِي تَرَاهَا فِي
صُورَتِي هَذِهِ الصَّفْحَةِ
مِيَاهُ صَاحِبَةٍ . وَعَلَى
أُولَئِكَ الَّذِينَ يُمَارِسُونَ
رِيَاضَةَ التَّجْدِيفِ أَنْ
يَتَدَرَّبُوا تَدْرِبًا شَاقًّا
طَوِيلًا قَبْلَ أَنْ يُسَمَّحَ
لَهُمْ بِمُهَارَسَةِ سِبَاقَاتِ
التَّجْدِيفِ فِي مِثْلِ هَذِهِ
المِيَاهِ .

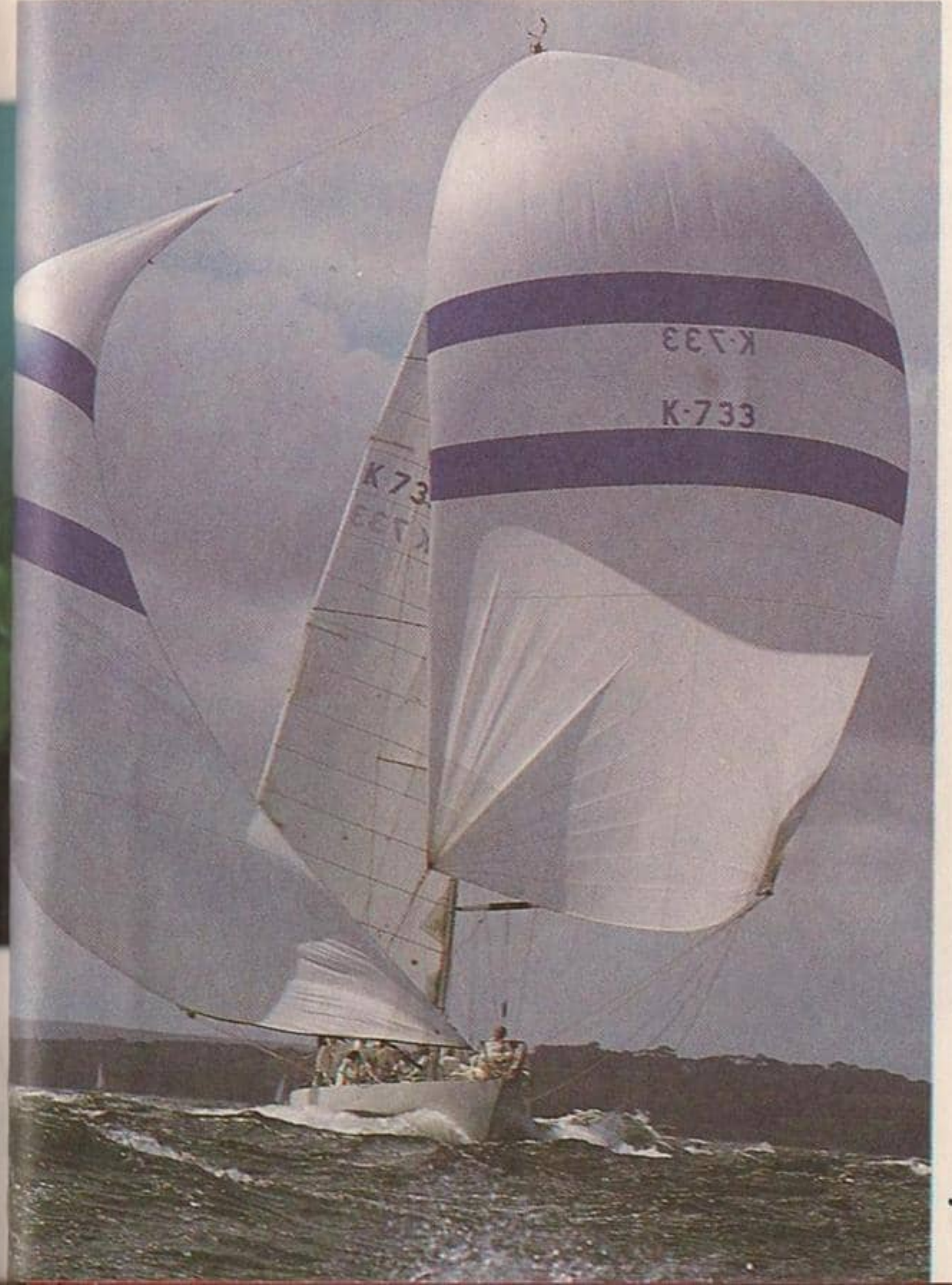


يَهْوَى بَعْضُ النَّاسِ مُهَارَسَةَ رِيَاضَةِ الْغَوْصِ تَحْتَ الْمَاءِ . وَقَدْ
يَكُونُ الْغَوْصُ قَرِيبًا مِنْ سَطْحِ الْمَاءِ أَوْ يَكُونُ عَمِيقًا فِي الْبَحْرِ . وَعَلَى
الْغَوَّاصِينَ ، حَتَّى عَلَى الْخُبَرَاءِ مِنْهُمْ ، أَنْ يُمَارِسُوا رِيَاضَتَهُمْ فِي
مَجْمُوعَاتٍ وَلَيْسَ فُرَادَى .



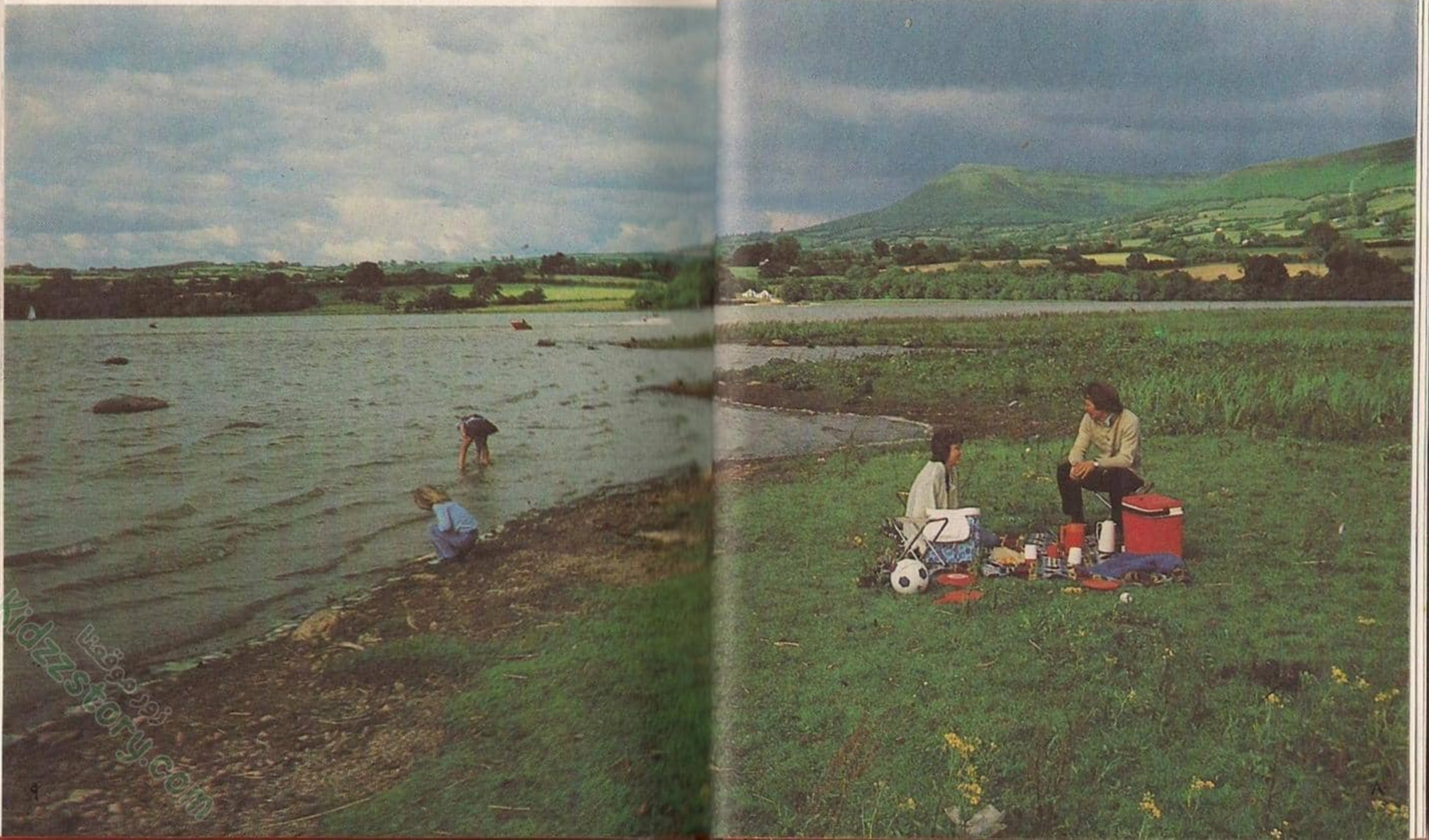
إِنَّ مُهَارَسَةَ هَذَا النَّوعِ مِنَ الرِّيَاضَةِ تَتَطَلَّبُ مُرَاعَاةَ عَدَدٍ مِنْ
قَوَاعِدِ السَّلَامَةِ . وَقَدْ أُسِّسَتْ فِي الْعَدِيدِ مِنْ بُلْدَانِ الْعَالَمِ أُنْدِيَّةٌ
تُسَاعِدُ فِي التَّدْرِيبِ وَفِي إِعْطَاءِ الْمَعْلُومَاتِ الْمُنَاسِبَةِ .

سِبَاقَاتُ الزَّوَارِقِ الشَّرَاعِيَّةِ مُثِيرَةٌ . يَقُومُ بَحَّارَةُ هَذِهِ الزَّوَارِقِ
بِتَدْرِيبَاتٍ جَمَاعِيَّةٍ ، بَحِثُ يُصْبِحُونَ قَادِرِينَ عَلَى أَنْ يُؤَدَّوْا مَا
عَلَيْهِمْ مِنْ مُهِمَّاتٍ بِكِفَاءَةٍ وَدُونَ تَعْرِضِ أَنْفُسِهِمْ لِلْخَطَرِ .



جَمِيعُ الرِّيَاضَاتِ الَّتِي تُمَارَسُ فَوْقَ الْمَاءِ أَوْ تَحْتَهُ خَطِرَةٌ جَدًّا .
لِذَا يُنْصَحُ أُولَئِكَ الَّذِينَ يُمَارِسُونَ أَيَّ نَوْعٍ مِنْ تِلْكَ الرِّيَاضَاتِ أَنْ
يُتَقَنَّوْا السَّبَاحَةَ وَيَتَدَرَّبُوا عَلَى وَسَائِلِ السَّلَامَةِ الْمَائِيَّةِ .

النَّظَرُ إِلَى الْمَاءِ مُتَعَةٌ ، وَاللَّعِبُ فِيهِ لَهْوٌ وَتَسْلِيَةٌ ، لَكِنْ قَدْ يُصْبِحُ
الْمَاءُ خَطِرًا . فِي هَذِهِ الصُّورَةِ تَرَى وَلَدَيْنِ ، فَتًى وَفَتَاةً ، يَلْعَبَانِ فِي
الْمَاءِ فِي مَكَانٍ آمِنٍ ، وَتَرَى وَالِدَيْهِمَا قَرِيبَيْنِ مِنْهُمَا . وَلْنَعُطِ هَذَيْنِ
الْوَلَدَيْنِ اسْمَ زِيَادَ وَزَيْنَةَ .

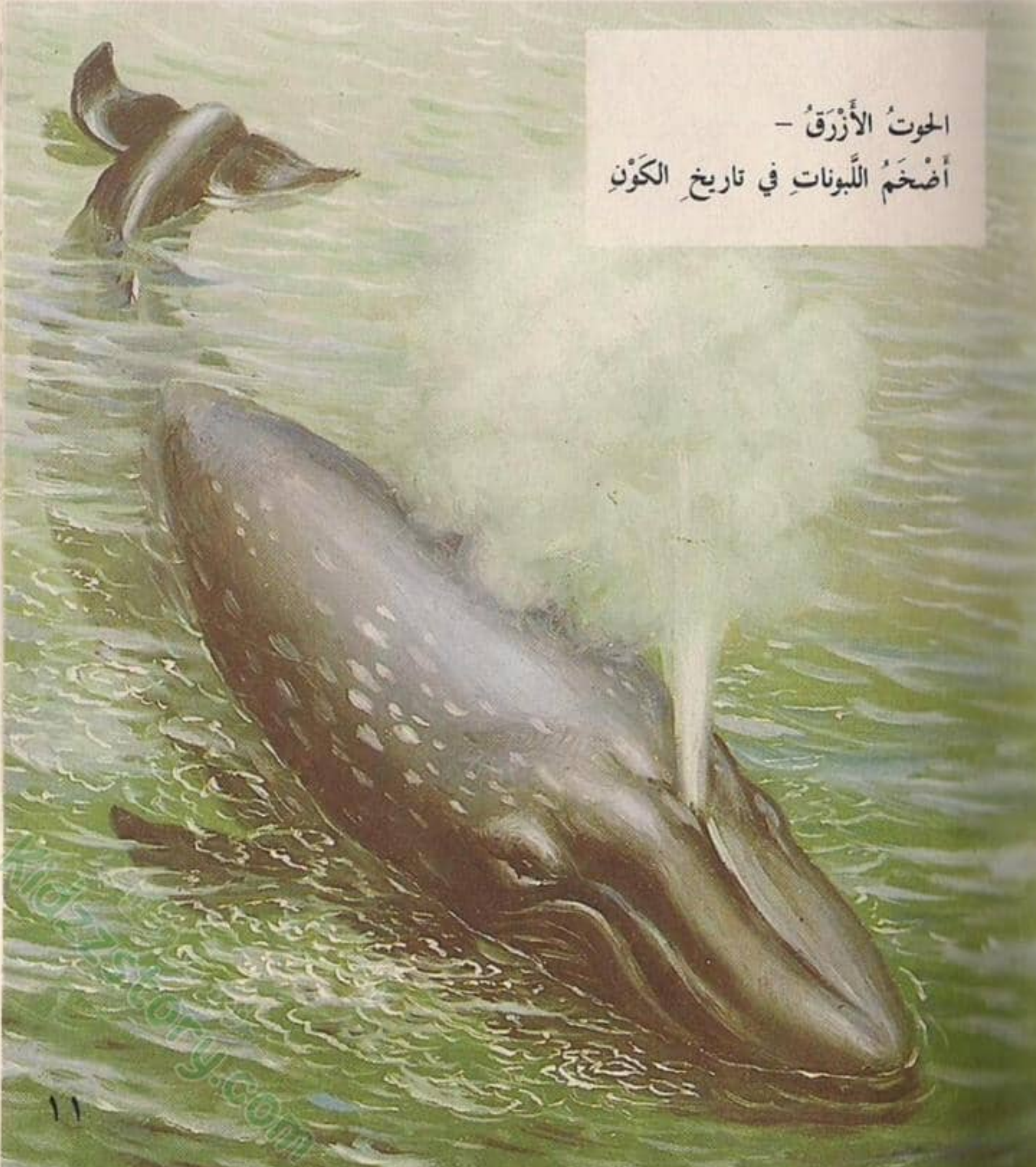


يَعِيشُ السَّمَكُ فِي الْمَاءِ بِفَضْلِ غَلَاصِمِهِ الَّتِي تَأْخُذُ الْأَكْسِجِينَ
مِنَ الْمَاءِ.

الْحُوتُ ، وَهُوَ حَيَوَانٌ لَبُونٌ ، يَتَنَفَّسُ الْهَوَاءَ ، وَلَكِنَّهُ يَعِيشُ
سَاعَةً أَوْ أَكْثَرَ تَحْتَ الْمَاءِ عَيْشَةً سَعِيدَةً رَاضِيَةً دُونَ أَنْ يَحْتَاجَ إِلَى
التَّنَفُّسِ .

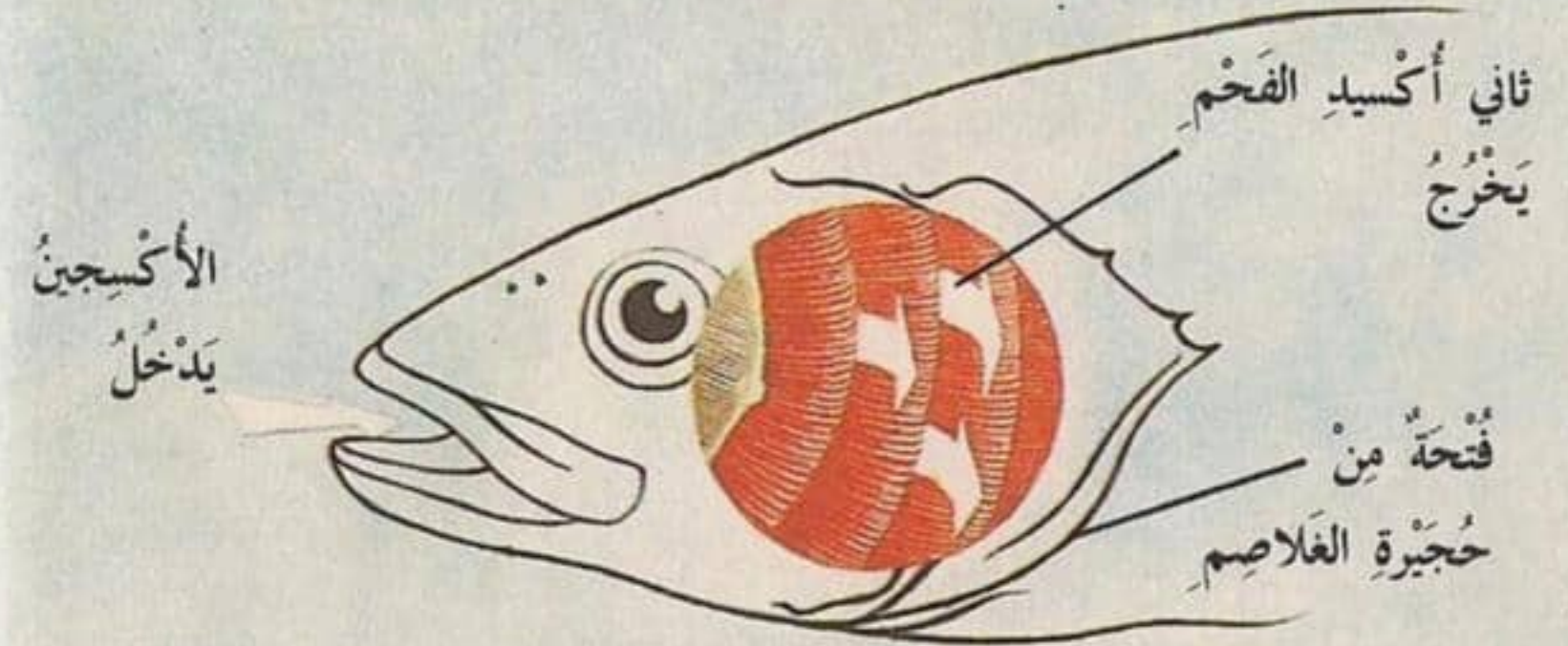
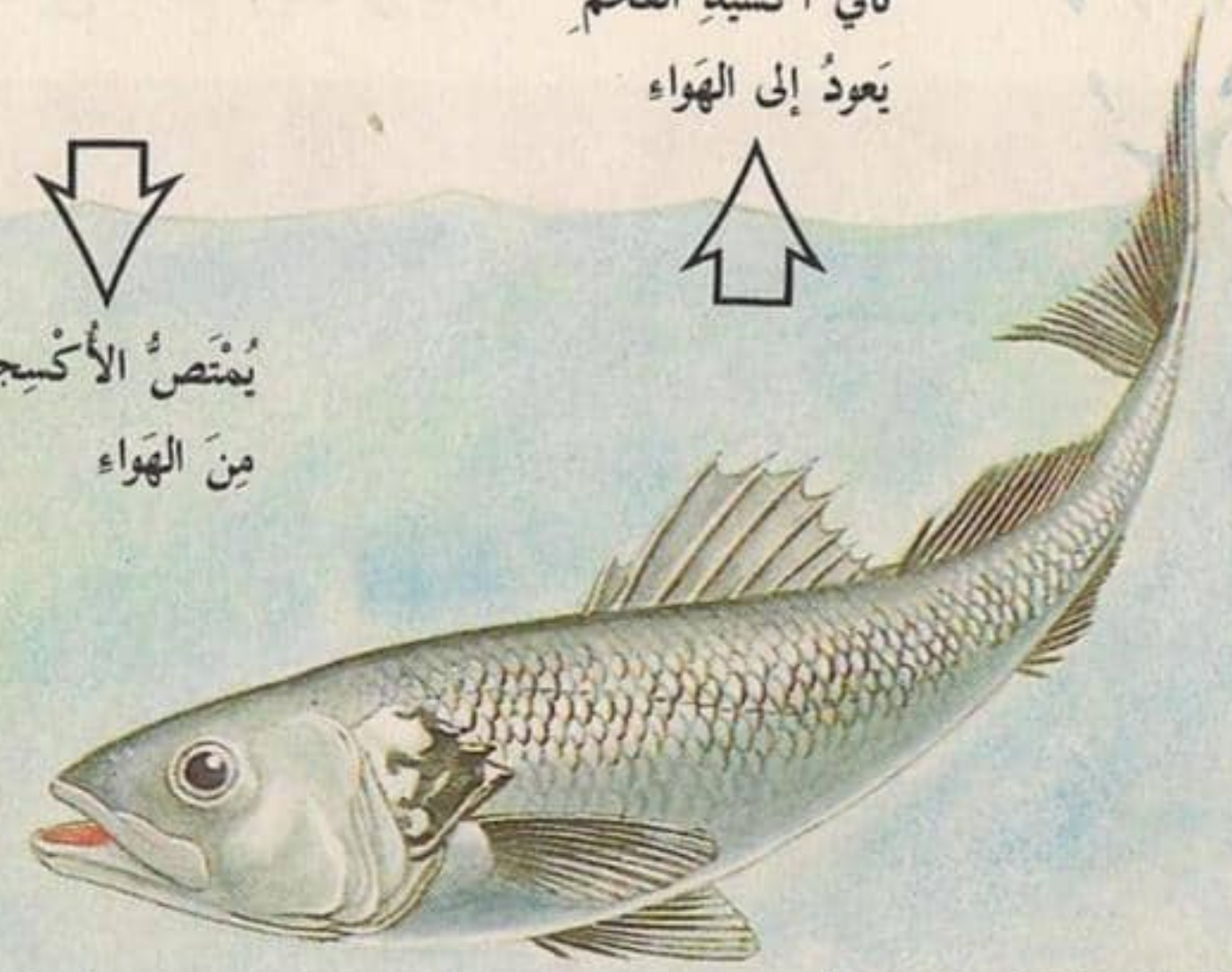
عُجُولُ الْبَحْرِ وَالِدَّلَافِينُ هِيَ الْأُخْرَى مِنَ الْحَيَوَانَاتِ اللَّبُونَةِ الَّتِي
تَتَنَفَّسُ الْهَوَاءَ ، وَهِيَ أَيْضًا تَقْدِرُ عَلَى الْبَقَاءِ تَحْتَ الْمَاءِ مُدَّةً طَوِيلَةً .

الْحُوتُ الْأَزْرَقُ -
أَضْحَمُ اللَّبُونَاتِ فِي تَارِيخِ الْكَوْنِ



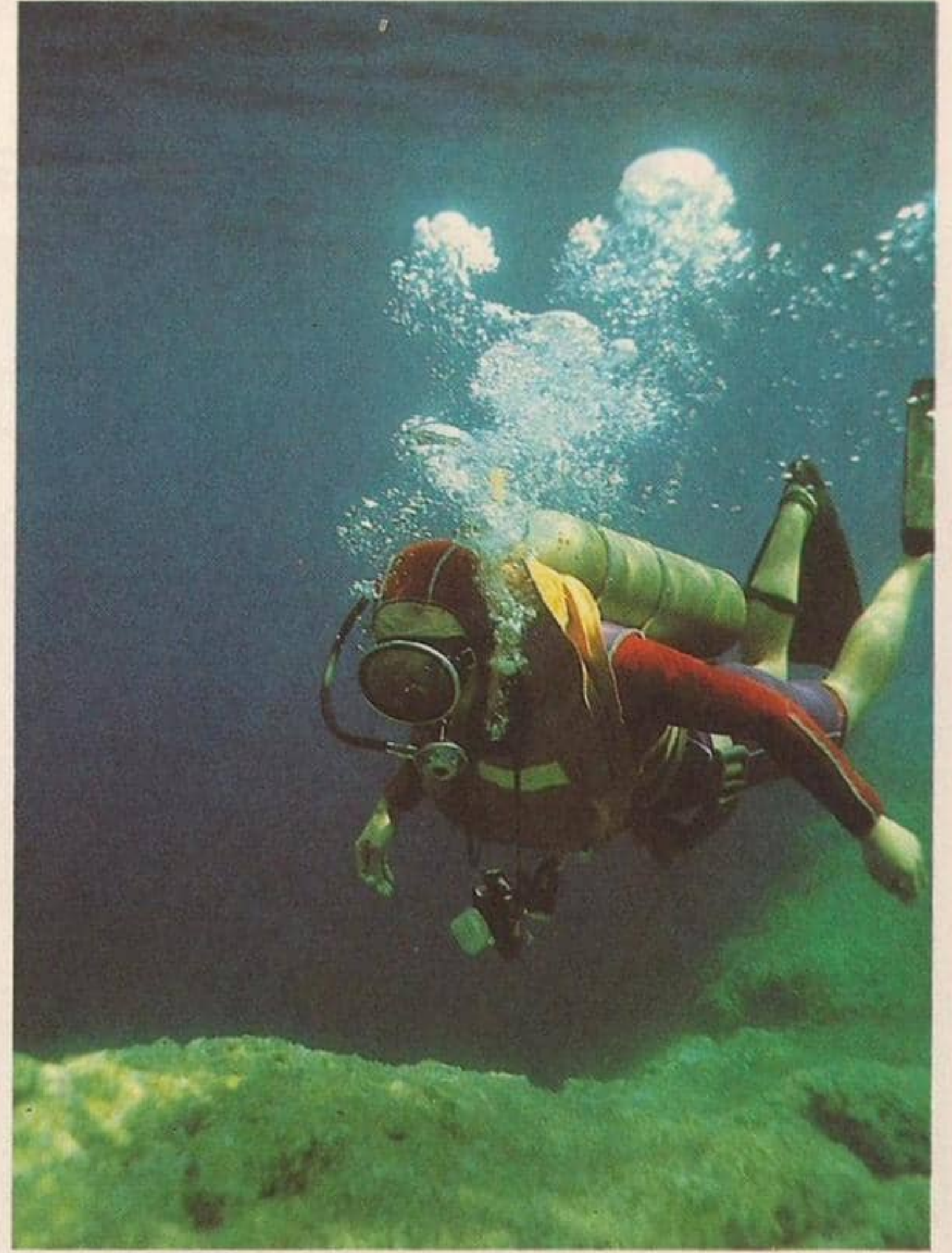
ثَانِي أُكْسِيدَ الْفَحْمِ
يَعُودُ إِلَى الْهَوَاءِ

يُمْتَصُّ الْأَكْسِجِينَ
مِنَ الْهَوَاءِ



رِثَاتُنَا لَا تَعِيشُ إِلَّا بِالْهَوَاءِ . لَا نَقْوَى عَلَى الْبَقَاءِ دُونَ هَوَاءٍ أَكْثَرَ
مِنَ دَقَائِقَ .

لا نَسْتَطِيعُ البَقَاءَ تَحْتَ المَاءِ أَكْثَرَ مِنْ دَقَائِقَ ، إِلَّا إِذَا كُنَّا
مُزَوَّدِينَ بِعُدَّةٍ خَاصَّةٍ .



بِغَيْرِ هَذِهِ العُدَّةِ لَا بُدَّ أَنْ تُبْقِيَ رَأْسَكَ مَرْفُوعًا فَوْقَ المَاءِ .

عَلَى المَرءِ أَنْ يَتَعَلَّمَ كَيْفَ يُبْقِي رَأْسَهُ مَرْفُوعًا فَوْقَ المَاءِ ، فَإِذَا
اتَّفَقَ أَنْ وَقَعَ فِي المَاءِ تَمَكَّنَ مِنْ إِنْقَازِ نَفْسِهِ . الأَوْلَادُ فِي هَذِهِ
الصُّورَةِ يَتَعَلَّمُونَ كَيْفَ يَعُومُونَ وَرُؤُوسُهُمْ مَرْفُوعَةٌ



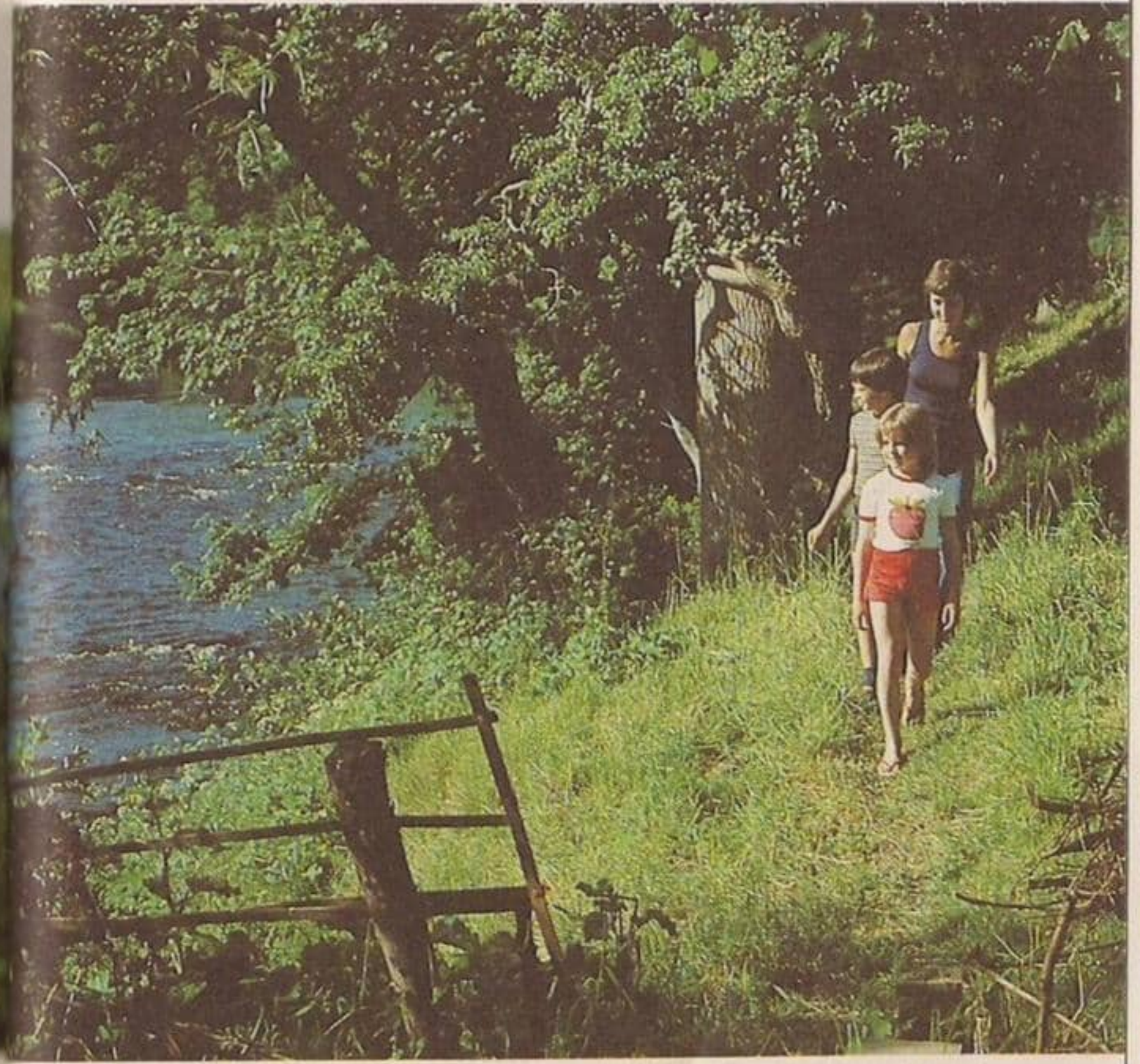
إِلَى الأَهْلِ : لَا تَتْرَكُوا أَوْلَادَكُمْ دُونَ رَقِيبٍ أَثْنَاءَ لَعِبِهِمْ بِالمَاءِ . كُونُوا دَائِمًا عَلَى مَعْرِفَةِ
بِالمَكَانِ الَّذِي يَسْبَحُونَ فِيهِ وَلَا تَتْرَكُوهُمْ إِلَّا فِي رِعَايَةِ رَاشِدٍ قَادِرٍ .

تَبْدُو مِيَاهُ النَّهْرِ فِي الصُّورَةِ الْمُقَابِلَةِ نَظِيفَةً . أَمَّا الْمِيَاهُ هُنَا فِي هَذِهِ الْبَرَكَةِ فَهِيَ مُلَوِّثَةٌ وَمَلِئَةٌ بِالنَّفَايَاتِ وَالْخُرْدَةِ . وَلَا يُحِبُّ أَحَدٌ ، بِطَبِيعَةِ الْحَالِ ، أَنْ يَسْبَحَ فِي هَذِهِ الْبَرَكَةِ أَوْ يَرْكَبَ زَوْرَقًا .



لَا تَرْمِ نَفْسَكَ فِي الْمَاءِ قَبْلَ أَنْ تَعْرِفَ الْمَاءَ الَّذِي تَرْمِي نَفْسَكَ فِيهِ وَتَتَأَكَّدَ مِنْ سَلَامَتِهِ .

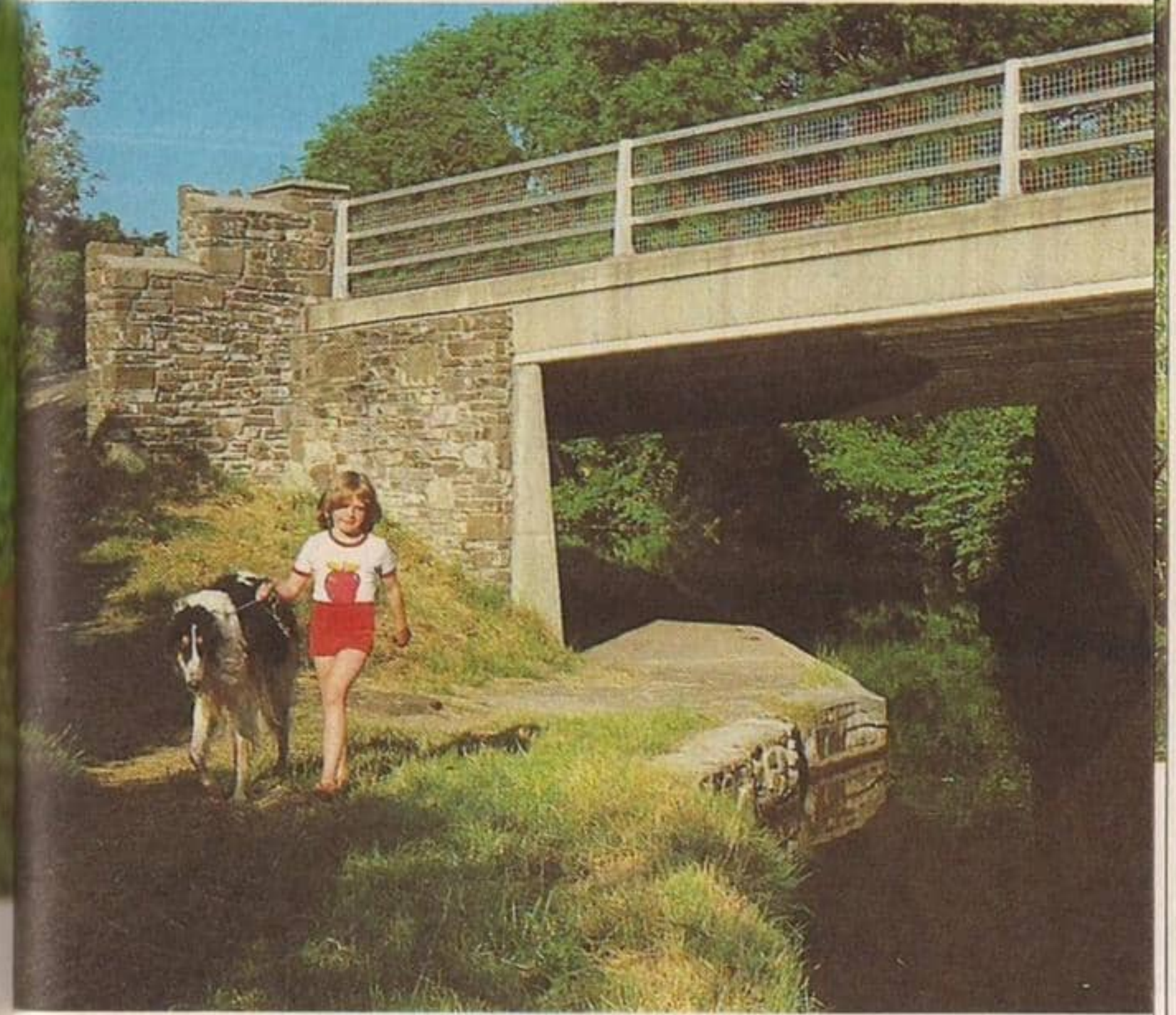
إلى الأهل : اشرحوا لأولادكم مخاطر السباحة والتجذيف في الأنهار والبرك . فقد تفاجئهم التيارات المائية القوية أو الانخفاضات غير المنتظرة . وقد يتسبب الماء الملوث في إصابتهم بالأمراض . تأكدوا من خلو المياه التي يقصدها أولادكم للسباحة والتجذيف من التلوث ، فقد تتسرب النفايات وبقايا المبيدات من أماكن بعيدة .



النَّهْرُ هُنَا عَمِيقٌ وَالتِّيَّارُ قَوِيٌّ . فَلَوْ وَقَعَتْ زِينَةُ فِي النَّهْرِ لَحَمَلَهَا التِّيَّارُ مَعَهُ . إِحْرِصْ ، إِذَا كُنْتَ تَسِيرُ قَرِيبًا مِنَ النَّهْرِ ، أَنْ تَظَلَّ بَعِيدًا عَنْ حَافَتِهِ .

إلى الأهل : قد تنهار ضفاف الأنهار دون سابق إنذار ، أو تكون زلقة جدًا . اجعلوا أولادكم يسيرون أمامكم بحيث يظلون تحت أبصاركم ، واطلبوا منهم أن يسيروا بعيدًا عن حافة الماء .

الْكَلْبُ الَّذِي تُمْسِكُ بِهِ زِينَةُ مُدَرَّبٍ. لَا يَقْفِزُ فَجْأَةً شَادًّا
الْفَتَاةَ مَعَهُ.
إِذَا كَانَ عِنْدَكَ كَلْبٌ غَيْرُ مُدَرَّبٍ فَاحْذَرِ مِنْهُ لِأَنَّهُ قَدْ يَشُدُّكَ
وَيَوْقِعُكَ فِي الْمَاءِ.



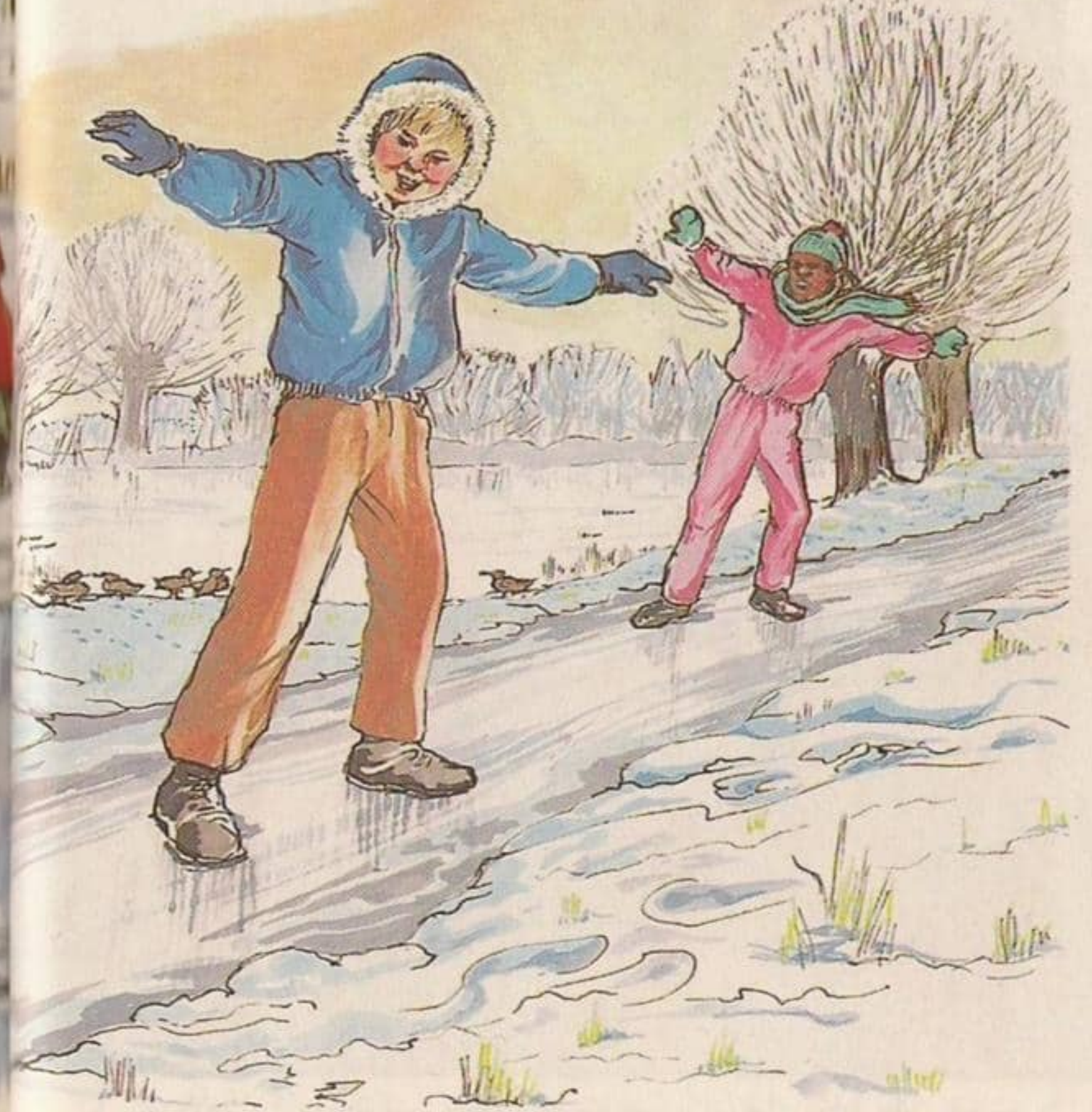
إلى الأهل : لا تسمحوا لأطفالكم بالاقتراب من الماء ومعهم كلب قوي ، فذلك خطر عليهم .

سَيَسْتَمِيعُ هَؤُلَاءِ الْأَوْلَادُ يَوْمَ النَّزْهَةِ الَّذِي يَقْضُونَهُ فِي الْبَرِّيَّةِ .
سَيَلْعَبُونَ بِالْمِيَاهِ غَيْرِ الْعَمِيقَةِ وَيَغْسِلُونَ أَيْدِيَهُمْ قَبْلَ تَنَاوُلِ الطَّعَامِ .

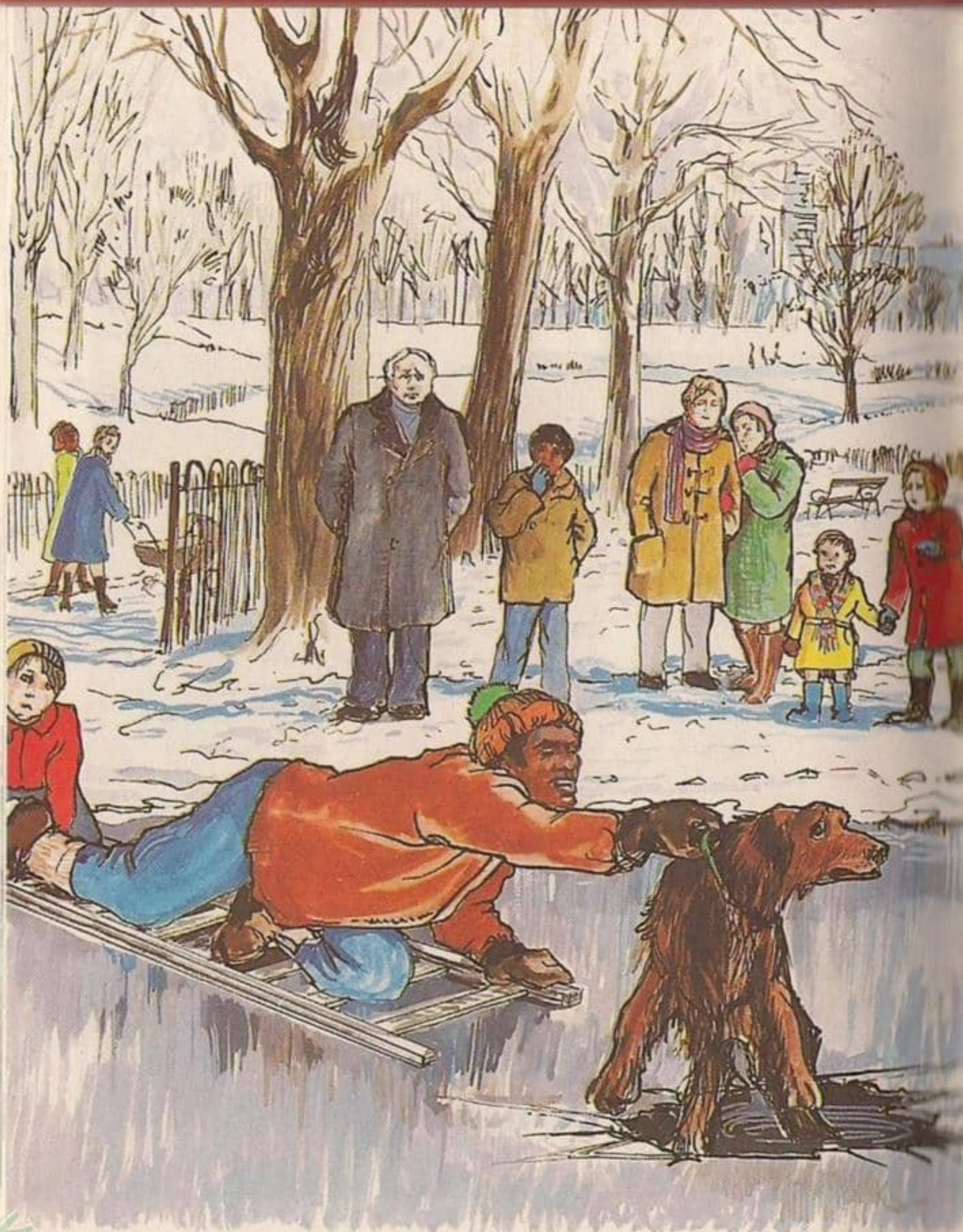


إلى الأهل : الزّجاج المكسور والمعادن الصّدئة تتسبّب في جراح مؤذية جدًّا . فليلعب
أولادكم وهم يتتعلون صنادل . وامسحوا أيديهم قبل الطّعام بقطعة قماش
مبلّلة . لا تسمحوا أبدًا لأولادكم بأن يسبحوا في مياه تجويها القوارب .
ذلك خطر على حياتهم .

في المناطق الباردة تتجلد المياه، ويصبح بالإمكان الترحُّلُ.
زياد وصديقه يترحلان هنا ولكنها حريصان على ألا يقتربا
من بركة الماء المُجلدة خشية انكسار طبقة الجليد.

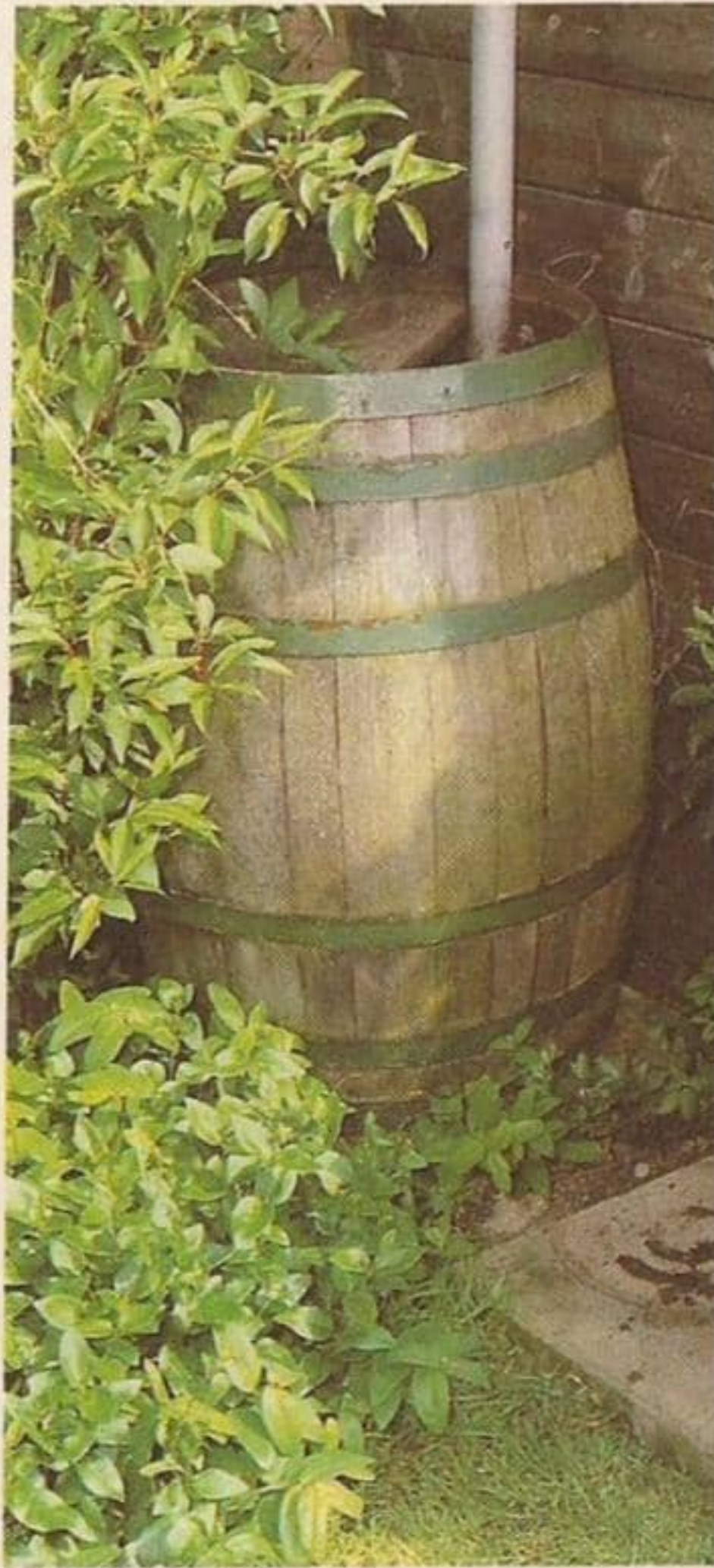


إلى الأهل: لا يسمح للأطفال بالتزلج فوق البرك المتجمدة إلا إذا كان سمك الجليد كافياً
لحماية المتزلجين. إن في التزلج فوق الماء المتجمد إغراءً قوياً.

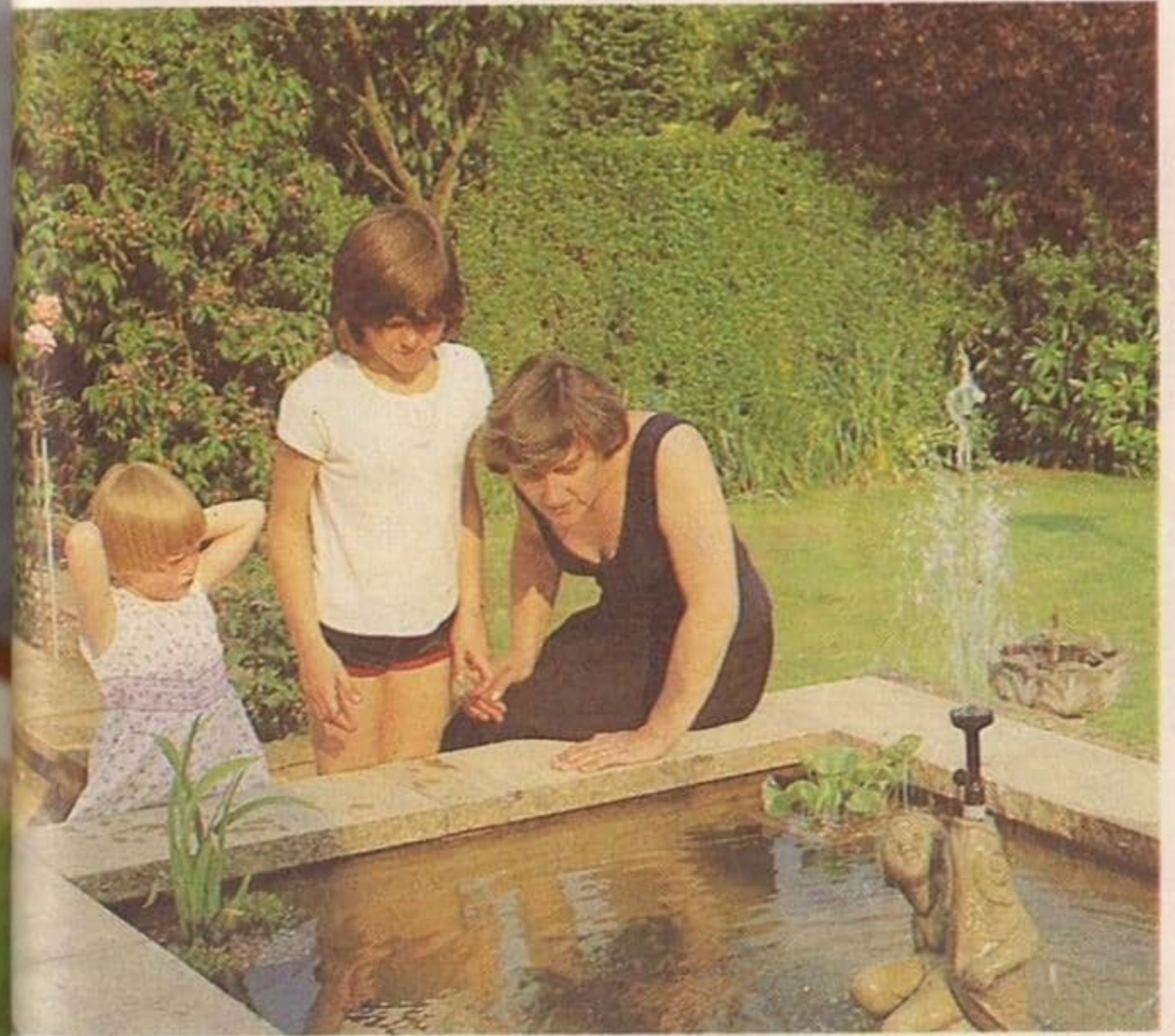


إذا وقع فتى في فتحة جليد، كما حدث لهذا الكلب، فقد
يموت برّداً قبل أن يتمكن أحدٌ من إنقاذه، أو قد يجرفه التيار
المائي تحت الجليد.

في حديقة بيت زياد وزينة برميل ماء. ولذلك البرميل غطاء.



يحلوا للأولاد مراقبة السمك الذهبي في بركة السمك. لكن عليهم ألا يقتربوا كثيراً من الماء. لأنه لو وقع أحدهم على رأسه فقد يغرق حتى في مياه غير عميقة.



إلى الأهل : عليكم ألا تتركوا وعاء مائياً دون غطاء ، أياً كان ذلك الوعاء . حتى دلو الماء ينبغي عدم وضعه بين يدي الأطفال . أمّا دلو الماء الساخن فهو أشدّ خطراً .

إلى الأهل : لا تتركوا أطفالكم وحدهم قرب بركة السمك أو قرب أي تجمع مائي آخر . فالأطفال قد يغرقون في مياه بعمق سنتيمترات .

يُحِبُّ زِيَادَ وَزِينَةَ أَنْ يُسَاعِدَ أُمَّهُمَا فِي عَمَلِ الْمَطْبَخِ .
 ماذا تَفْعَلُ إِذَا أَوْقَعْتَ مَاءً عَلَى الْأَرْضِ ؟ أَنَا أَمْسَحُ الْأَرْضَ
 جَيِّدًا ، فَلَمَّا يَجْعَلُ الْأَرْضَ زَلَقَةً .

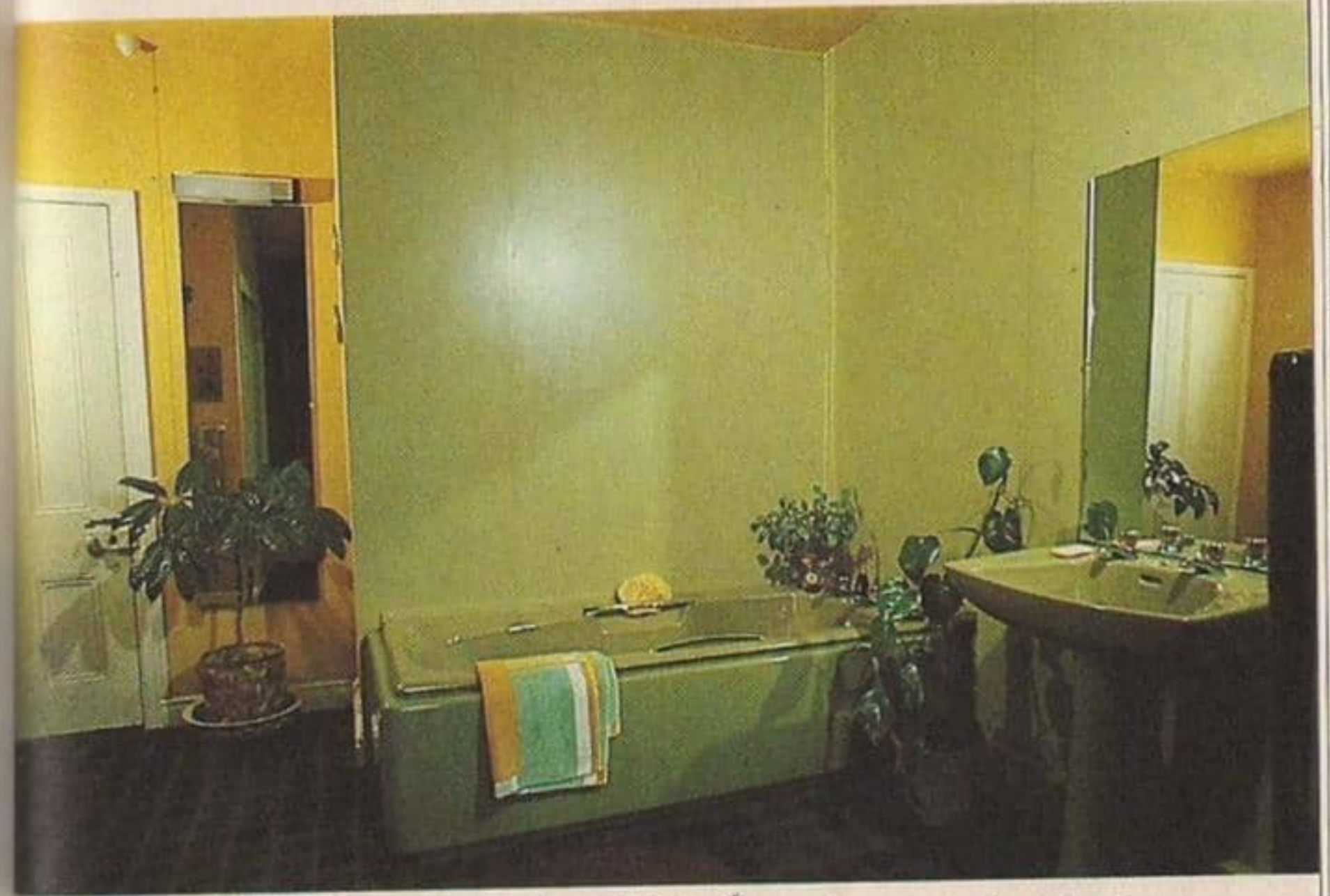


إلى الأهل : أبعادوا الإبريق الساخن عن متناول الأطفال . وتذكروا أن الماء يجعل الأرض
 زلقة ، لذا يحسن أن تنبهوا الأطفال حين تكون الأرض ممسوحة حديثًا حتى
 يبقوا بعيدًا عن الموضع الرطب .



إلى الأهل : على الأم أن تحرص دائمًا على برم مماسك المقالي والقذور إلى الجهة الخلفية
 من جهاز الطبخ حتى لا يصطدم بها الأطفال . كذلك ينبغي سحب
 القابس قبل ملء إبريق الشاي الكهربائي بالماء . فالكهرباء والماء إذا اجتمعا
 قد يسببان أذى شديدًا .

يَزُورُ زِيَادَ وَزَيْنَةَ أَحْيَانًا بَيْتَ جَدِّهِمَا . وَهُمَا يَشْعُرَانِ هُنَاكَ
بِالرَّاحَةِ وَالْأَمَانِ لِأَنَّ جَدَّتَهُمَا تَسْمَحُ لَهُمَا بِاللَّعِبِ فِي الْحَدِيقَةِ ،
وَتَحْكِي لَهُمَا فِي الْمَسَاءِ قِصَصًا .



حَوْضُ الْإِسْتِحَامِ فِي بَيْتِ جَدِّهِمَا مُزَوَّدٌ ، مِثْلَ حَوْضِ الْإِسْتِحَامِ فِي بَيْتِهِمَا ،
بِرُقْعَةٍ مَبْسُوطَةٍ فِي قَاعِ الْحَوْضِ تَمْنَعُ الْإِنْزِلَاقَ .

إِلَى الْأَهْلِ : يَنْبَغِي أَنْ نَمْتَنِعَ تَمَامًا عَنْ إِدْخَالِ أَيِّ أَدَاةٍ كَهْرَبَائِيَّةٍ إِلَى الْحَمَّامِ . فِي ذَلِكَ
خَطَرٌ شَدِيدٌ . وَإِذَا كَانَ الْحَمَّامُ مَزَوَّدًا بِجِهَازٍ تَدْفِئُهُ كَهْرَبَائِيٌّ فَيَنْبَغِي أَنْ يَكُونَ
الْجِهَازُ عَالِيًا وَبَعِيدًا جَدًّا عَنْ حَوْضِ الْإِسْتِحَامِ وَأَنْ يَكُونَ مِفْتَاحُ إِدَارَتِهِ
خَارِجَ الْحَمَّامِ . وَلَا تَسْتَعْمَلْ مَكْنَةَ الْخِلَاقَةِ فِي الْحَمَّامِ إِلَّا إِذَا كَانَ لَهَا مَقْبَسٌ
خَاصٌّ . وَالْأَفْضَلُ اسْتِبْدَالُ خَيْطٍ شَدَّ مُتَّصِلٌ بِالسَّقْفِ بِمِفْتَاحِ الضَّوِّ
الْكَهْرَبَائِيِّ الْمُنْبَتِّ بِالْحَائِطِ .

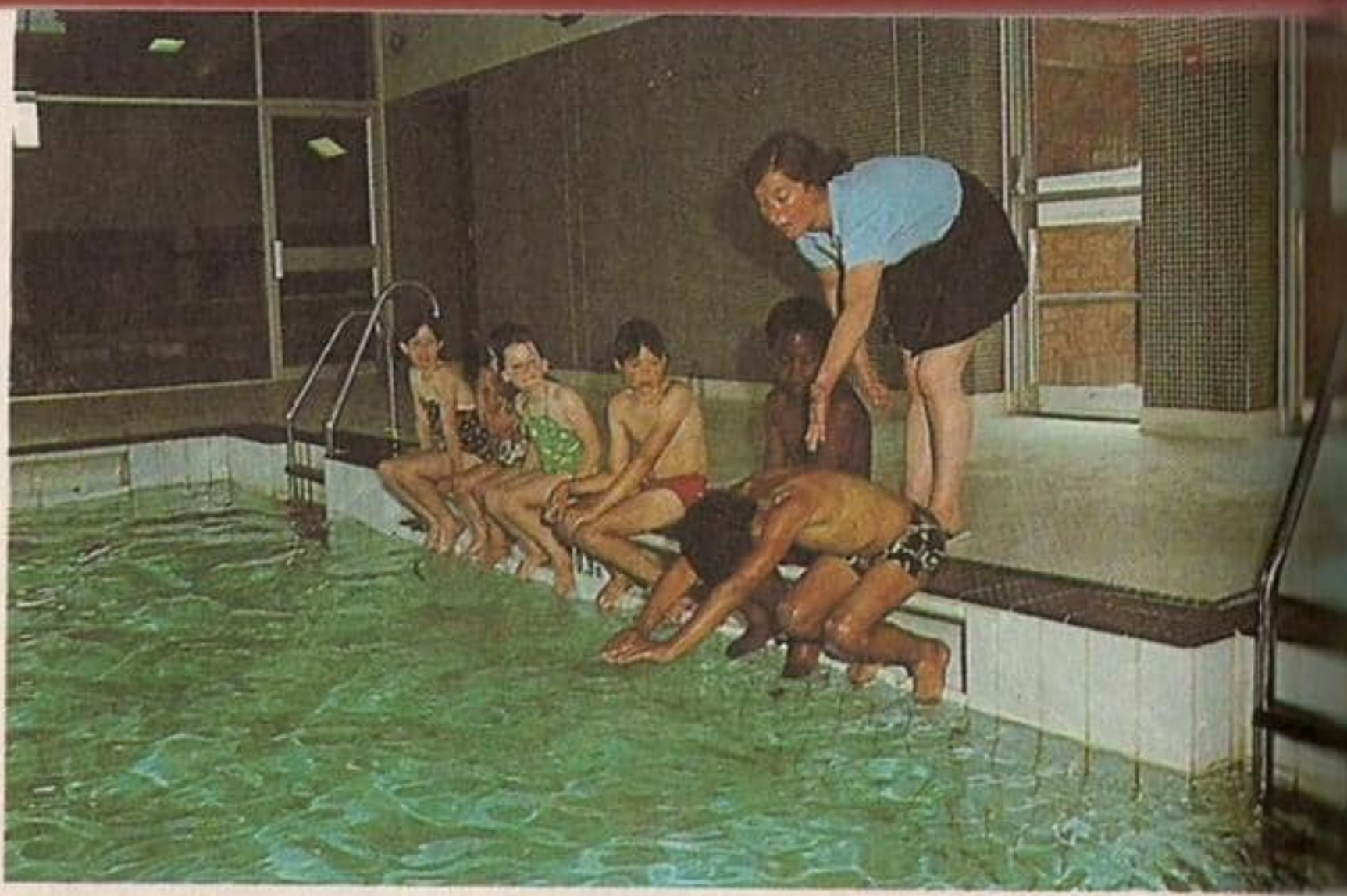
عِنْدَمَا تَمَلَأُ حَوْضَ الْإِسْتِحَامِ بِالْمَاءِ أَبَدًا أَوَّلًا . بِحَنْفِيَّةِ الْمَاءِ الْبَارِدِ
ثُمَّ سَخِّنِ الْمَاءَ بِحَنْفِيَّةِ الْمَاءِ السَّاحِنِ إِلَى دَرَجَةِ الْحَرَارَةِ الْمُنَاسِبَةِ .
وَهَكَذَا تَضْمَنُ أَنَّكَ لَا تُؤْذِي نَفْسَكَ بِالْمَاءِ السَّاحِنِ .

إِلَى الْأَهْلِ : زَوِّدُوا أَحْوَاضَ الْإِسْتِحَامِ بِرُقْعَةٍ تَمْنَعُ الْإِنْزِلَاقَ . وَلَا تَتْرَكُوا الْأَطْفَالَ وَحْدَهُمْ
فِي الْحَوْضِ فَقَدْ يَقْعُونَ وَيَغْرَقُونَ .

زِيَادُ وَزَيْنَةُ يَذْهَبَانِ لِتَلَقِّي دُورَسٍ فِي السَّبَّاحَةِ . إِنَّهُمَا يَتَعَلَّمَانِ
أَصُولَ السَّبَّاحَةِ الصَّحِيحَةَ .



وَبَعْدَ أَنْ يُتَقِنَا أَصُولَ السَّبَّاحَةِ سَوْفَ يَتَلَقَّيَانِ دُرُوسًا إِضَافِيَّةً فِي
مُسَاعَدَةِ الْأَطْفَالِ الَّذِينَ يَجِدُونَ صُعُوبَةً فِي الْمَاءِ .



إِلَى الْأَهْلِ : يَنْصَحُ بِتَعْلِيمِ الْأَطْفَالِ السَّبَّاحَةِ . شَجَّعُوا أَوْلَادَكُمْ عَلَى تَعَلُّمِ السَّبَّاحَةِ
وَرَافَقُوهُمْ إِلَى الْمَسِيحِ . عَلِّمُوهُمْ صَغَارًا . فَالطِّفْلُ يَسْهَلُ عَلَيْهِ التَّعَلُّمُ حِينَ
يَكُونُ بَيْنَ الثَّانِيَةِ وَالثَّلَاثَةِ مِنْ عَمْرِهِ . بَلْ إِنَّ الطِّفْلَ ، حِينَ يَكُونُ لَهُ مِنَ الْعُمُرِ
سَنَةً وَنِصْفَ السَّنَةِ ، لَا يَخَافُ عَادَةً مِنَ الْمَاءِ ، وَقَدْ يَسْبِغُ بِشَكْلِ تَلْقَائِي .



زياد وزينة يسعيان للحصول على عددٍ من شارات المَهارة في السَّباحة والغَطس والإنقاذ. إنَّهُما سعيانِ جدًّا بتعلُّمِهما السَّباحةَ وَيَنْتَظِرانِ بِشَوْقٍ الحُصولَ على الشَّاراتِ.

إلى الأهل: المنافسة تشجّع الأطفال، لذا أعدت بعض الأندية والمؤسسات شارات خاصة بالسَّباحة وما يتعلّق بها. وفي هذه الصّفحة صور شارات تقدّمها بعض الأندية في أوروبا.



للسَّباحة أصولٌ وقواعدٌ سلوكٍ يَنْبَغِي مُراعاتُها:

لا تَلْعَبُ أَلْعَابًا خَشِنَةً وَلَا تُطَارِدِ الْآخَرِينَ.

لا تَصْرُخُ وَلَا تَزْعَقُ.

لا تَدْفَعُ النَّاسَ إِلَى الْمَاءِ أَبَدًا.

تَأْكُدُ مِنْ أَنَّ الْمَكَانَ الَّذِي تَقْفِزُ إِلَيْهِ أَوْ تَغْطِسُ فِيهِ عَمِيقٌ عُمَقًا

كَافِيًا وَخَالَ مِنْ السَّابِحِينَ.

لِلْمَاءِ أَلْعَابٌ لَطِيفَةٌ غَيْرُ خَطَرَةٍ، مِثْلُ لُعْبَةِ كُرَةِ الْمَاءِ. هَذِهِ

تَسْتَطِيعُ أَنْ تُارِسَهَا فَتُسَعِّدَ بِهَا وَتُسَعِّدَ رِفَاقَكَ.



إلى الأهل: ليتعلّم الأولاد السَّباحة بأنواعها، سباحة الصّدر وسباحة الظَّهر وغيرهما. وإذا استعملت النظّارات المائيّة فينبغي أن يعرف الطّفل كيف يستعملها، كما يَنْبَغِي أَنْ تكون ذات مواصفات تضمن السّلامة.



إلى الأهل : يمكن تشجيع الأولاد على ممارسة رياضات الماء . لكن عليهم أن يتعلموا قواعد الرياضة ويتدربوا عليها تحت إشراف متخصصين . لا يجوز أبدًا السماح للأولاد بممارسة هذه الرياضات وحدهم ، بل ينبغي أن يكون معهم بشكل دائم شخص راشد قادر متمرس . إن جودة المعدات الرياضية هنا أثرًا كبيرًا في حماية الأطفال ، فلا تقبلوا إلا بالمعدات التي تتوافق مع متطلبات السلامة .



إنَّ في رياضاتِ الماءِ تَسْلِيَةً وَمُتْعَةً . وَيَزِيدُ في المَتْعَةِ أَنْ تَعْرِفَ الرِّيَاضَةَ الَّتِي تُرِيدُهَا فَتُمَارِسَهَا وَتَزِدَادَ مَعْرِفَةً بِهَا وَمَهَارَةً . وَلَكِنْ يَجِبُ أَنْ تَتَذَكَّرَ دَائِمًا أَنَّ عَلَيْكَ قَبْلَ الْبَدْءِ بَأْيٍ مِنْ رِيَاضَاتِ الْمَاءِ أَنْ تَتَعَلَّمَ السِّبَاحَةَ ، وَأَنْ تَكُونَ قَادِرًا عَلَى قَطْعِ ٥٠ مِتْرًا سِبَاحَةً وَأَنْتَ تَلْبَسُ ثِيَابَ الرِّيَاضَةِ .

كَمَا يَنْبَغِي أَنْ تَعْرِفَ كَيْفَ تَطْفُو عَلَى ظَهْرِكَ دُونَ أَنْ تُضْطَرَّ إِلَى السِّبَاحَةِ وَأَنْ تَعْرِفَ كَيْفَ تُبْقِي رَأْسَكَ مَرْفُوعًا فَوْقَ الْمَاءِ .

الْبَسِ الثِّيَابَ الْمُنَاسِبَةَ (انْظُرْ ص ٤٧) . وَتَزَوَّدْ بِالْمُعَدَّاتِ اللَّازِمَةِ وَحَافِظْ عَلَيْهَا صَالِحَةً (انْظُرْ ص ٤٨-٤٩) . وَعَلَى الْإِنْسَانِ أَنْ يَمْتَنِعَ عَنْ رَمِيِ الثُّفَايَاتِ أَوْ الْفَضَلَاتِ وَالزُّجَاجِ الْمَكْسُورِ ، فَذَلِكَ ضَارٌّ وَكَرِيهُ . إِنَّ كَيْسَ الْبِلَاسْتِيكِ مِثْلًا يُمَكِّنُ أَنْ يَوْقِفَ مُحَرَّكَ زَوْرَقٍ .

مِنَ الرِّياضاتِ المائِيَّةِ رِياضَةُ قِياَدَةِ الزَّوارِقِ الشَّراعِيَّةِ .
 ذَهَبَ زِيادٌ إلى مَرَكَزٍ مِنْ مَراكِزِ هَذِهِ الرِّياضَةِ بِرِفْقَةِ وَالِدِهِ .
 وَقَدْ سَرَّهَما أَنَّ اكْتِشافَ أَنَّ الشَّابَّ يَسْتَطِيعُ أَنْ يُمارِسَ هَذِهِ الرِّياضَةَ
 دُونَ صُعبَةٍ ، لَكِنَّ بَعْدَ أَنْ يَتَعَلَّمَ قَواعِدَها تَعَلُّمًا صَحيحًا .



زِيادٌ يُمارِسُ هَذِهِ الرِّياضَةَ ، وَلَكِنَّهُ حَريصٌ عَلَى أَنْ يَلْبَسَ
 دائِمًا سُرَّةَ النِّجاةِ وَالخُوذَةَ الواقِيَةَ . وَهُوَ يَتَعَلَّمُ الآنَ فُنونَ قِياَدَةِ هَذا
 الزَّورِقِ اللَّطيفِ ، وَيَعَلِّمُ أَنَّ البارعِينَ في القِياَدَةِ يَسْتَطِيعُونَ أَنْ يَقْلِبُوا
 الكاياكَ وَأَنْ يَرُدُّوهُ إلى وَضْعِهِ الصَّحيحِ دُونَ صُعبَةٍ .



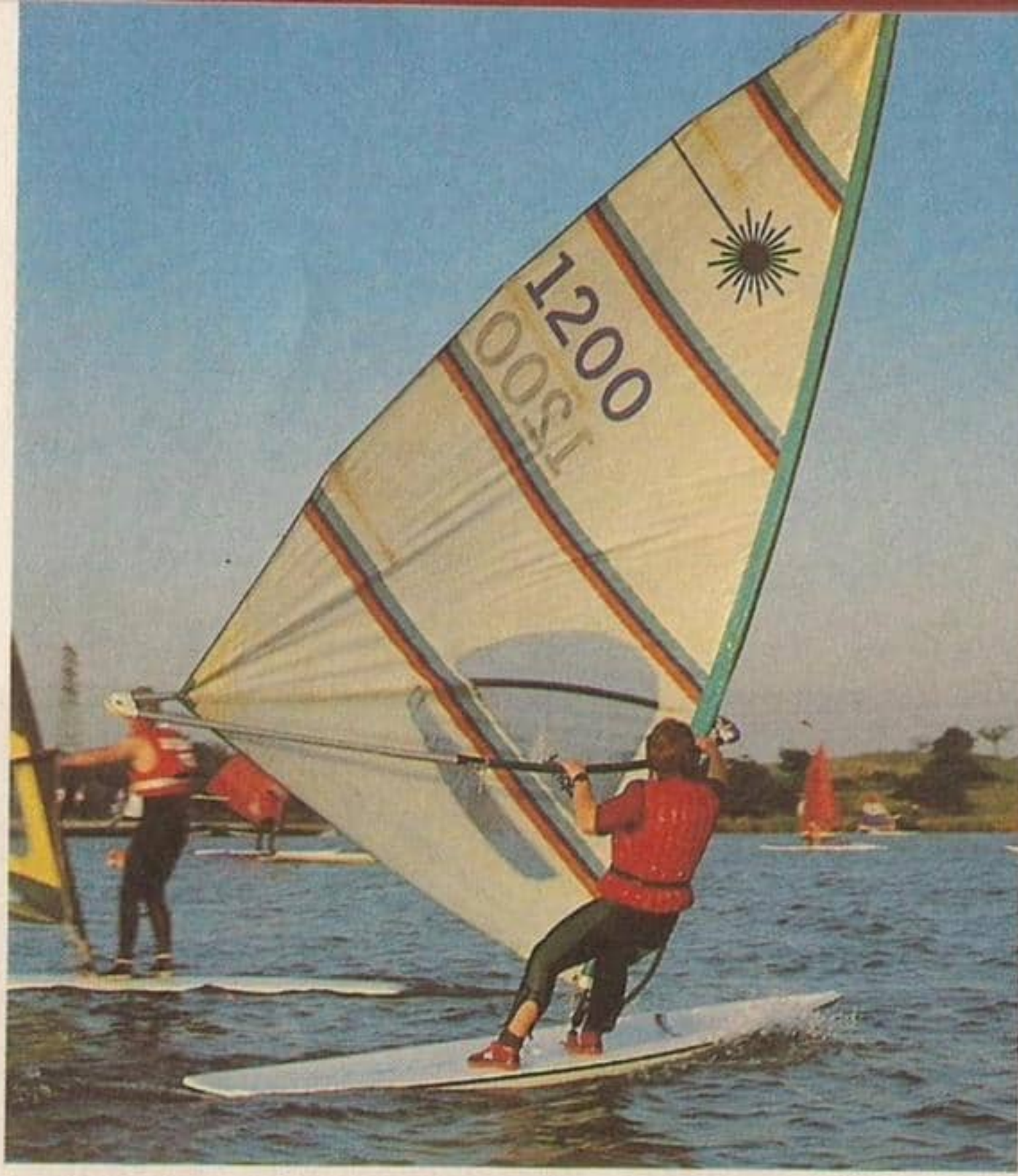
إلى الأهل : هذه رياضة للشباب ، ولكن لا بأس أن يتعرف الأولاد إلى مبادئها ،
 فذلك يعدّهم للمستقبل .



التجديف الجماعي

التجديف الجماعي رياضة قديمة.

إن الزوارق الخاصة بهذا النوع من الرياضة رشيقة المنظر ، سريعة ، غالية الثمن . وقد يكون في الزورق مجدفان أو أربعة أو حتى ثمانية . وعلى كل واحد أن يعمل بانسجام تام مع سائر أعضاء الفريق ، لذا كان التدريب الكافي أمراً بالغ الأهمية . وعلى المجدف أن يعرف السباحة جيداً لينجو بنفسه في حال انقلاب الزورق ، كما عليه أن يلبس ثياباً دافئة متينة ومريحة .



المشراع (اللوح الشراعي)

رياضة مائية فردية . يُصاب من يمارسها في أول الأمر باللم في ذراعيه ، لكنه سرعان ما يتعلم ويتغلب على الصعوبة وبخاصة في رعاية مدربٍ قدير .

وسلامة الرياضي تقتضي التزوّد بالثياب المناسبة . لذا فإنه محتاج إلى ثياب تُبقيه دافئاً خارج الماء وتحتّه ، وإلى سترّة نجاة .

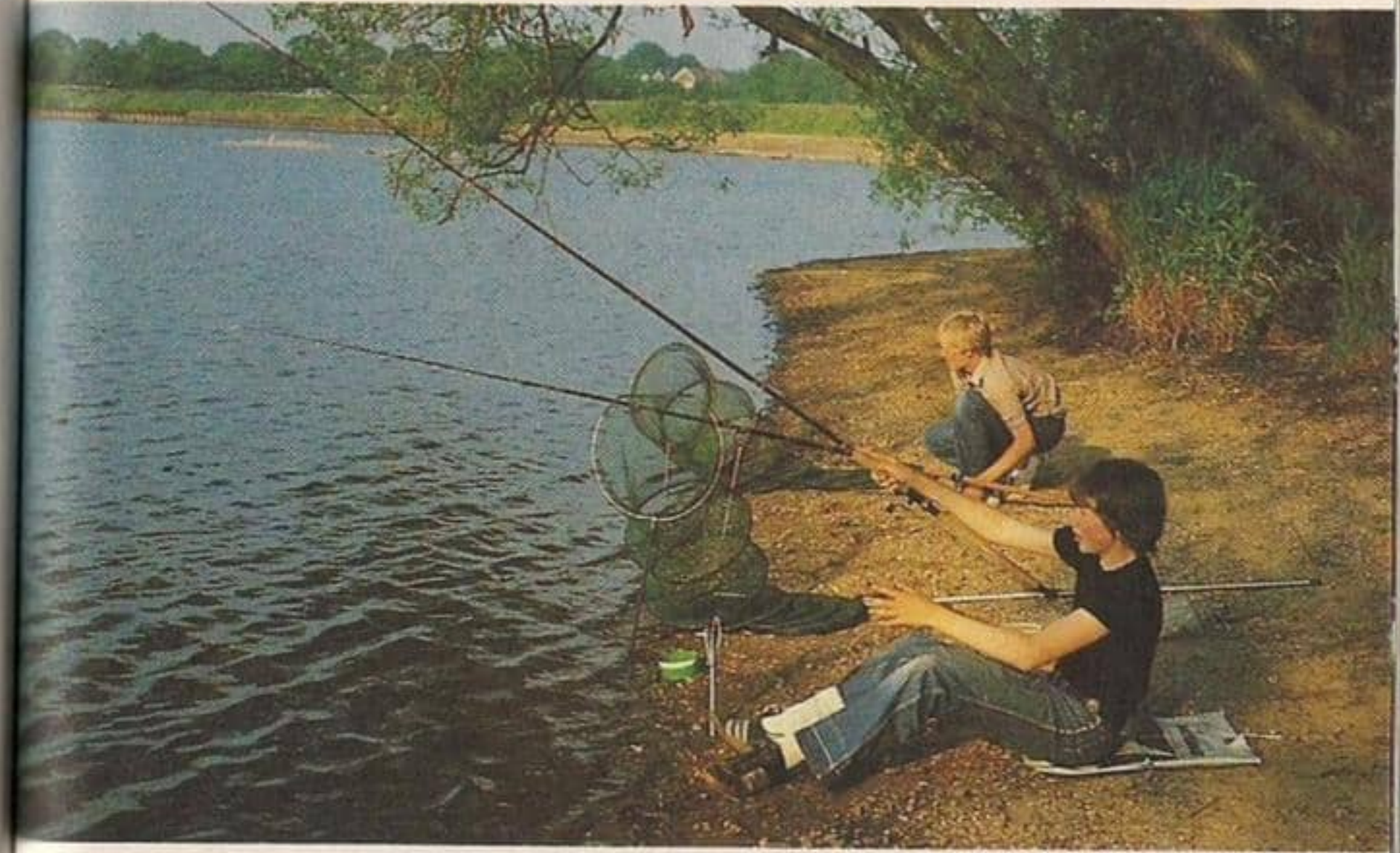


ويرافق زوارق التجديف عادة زورق إنقاذ . وفي حال التدريب يرافق المدرب عادة المجدفين .

صَيْدُ السَّمَكِ

يَذْهَبُ زِيَادُ مَعَ أَبِيهِ لِمُمَارَسَةِ هَوَايَةِ صَيْدِ السَّمَكِ . وَيَأْخُذُ زِيَادُ مَعَهُ عُدَّةَ الصَّيْدِ الَّتِي تَتَأَلَّفُ مِنْ قَضِيبٍ (قَصْبَةٍ) وَخَيْطٍ وَعَوَامَةِ (فَلِينَةٍ) وَثِقَالَةٍ مِنَ الرِّصَاصِ وَصِنَارَةٍ .

فِي الصَّفْحَةِ الْمُقَابِلَةِ تَجِدُ عَدَدًا مِنَ النَّصَائِحِ الَّتِي يَحْسُنُ بِكَ أَنْ تَتَّقِيَدَ بِهَا إِذَا كُنْتَ تَرْغَبُ فِي الذَّهَابِ لِصَيْدِ السَّمَكِ .



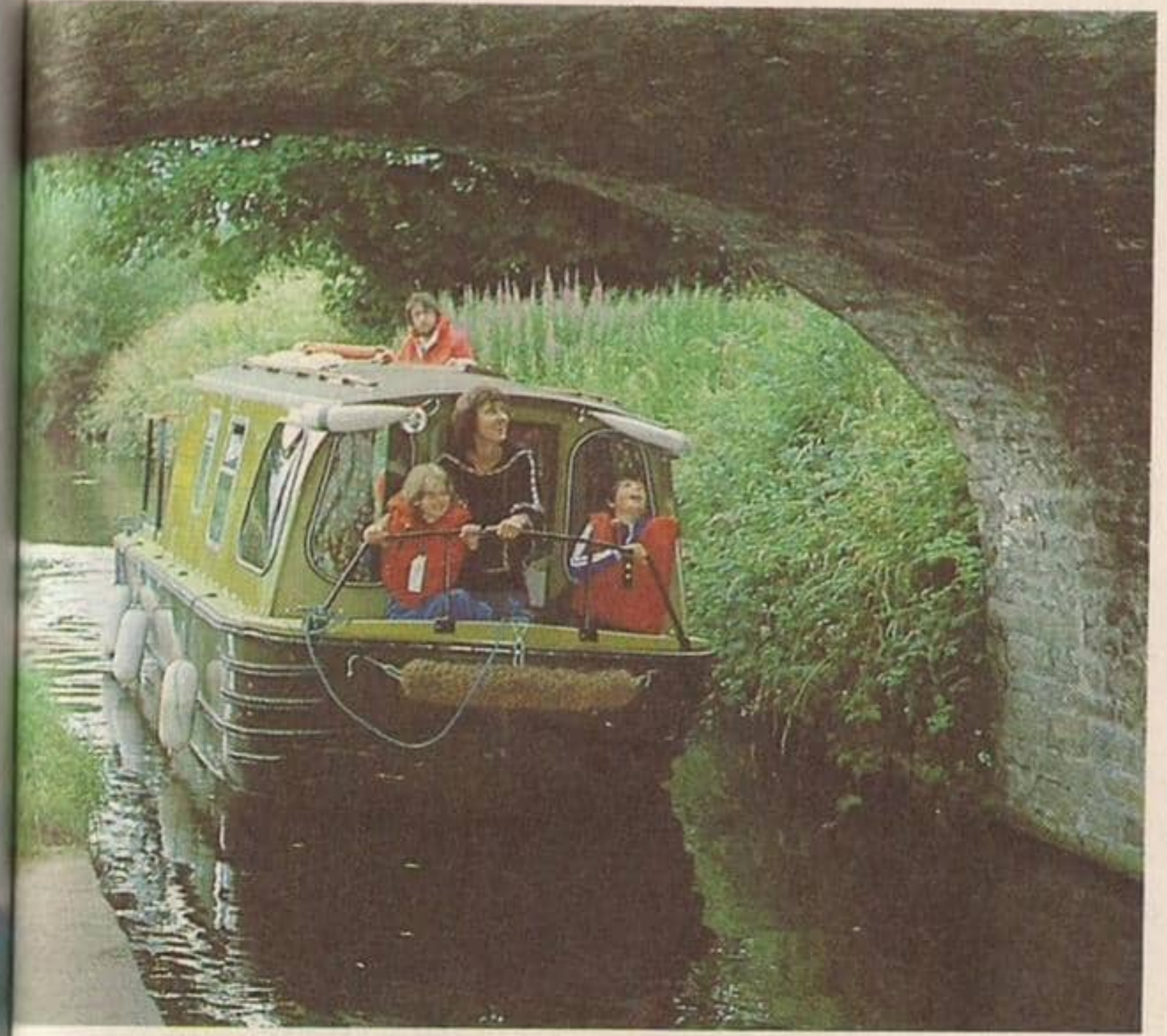
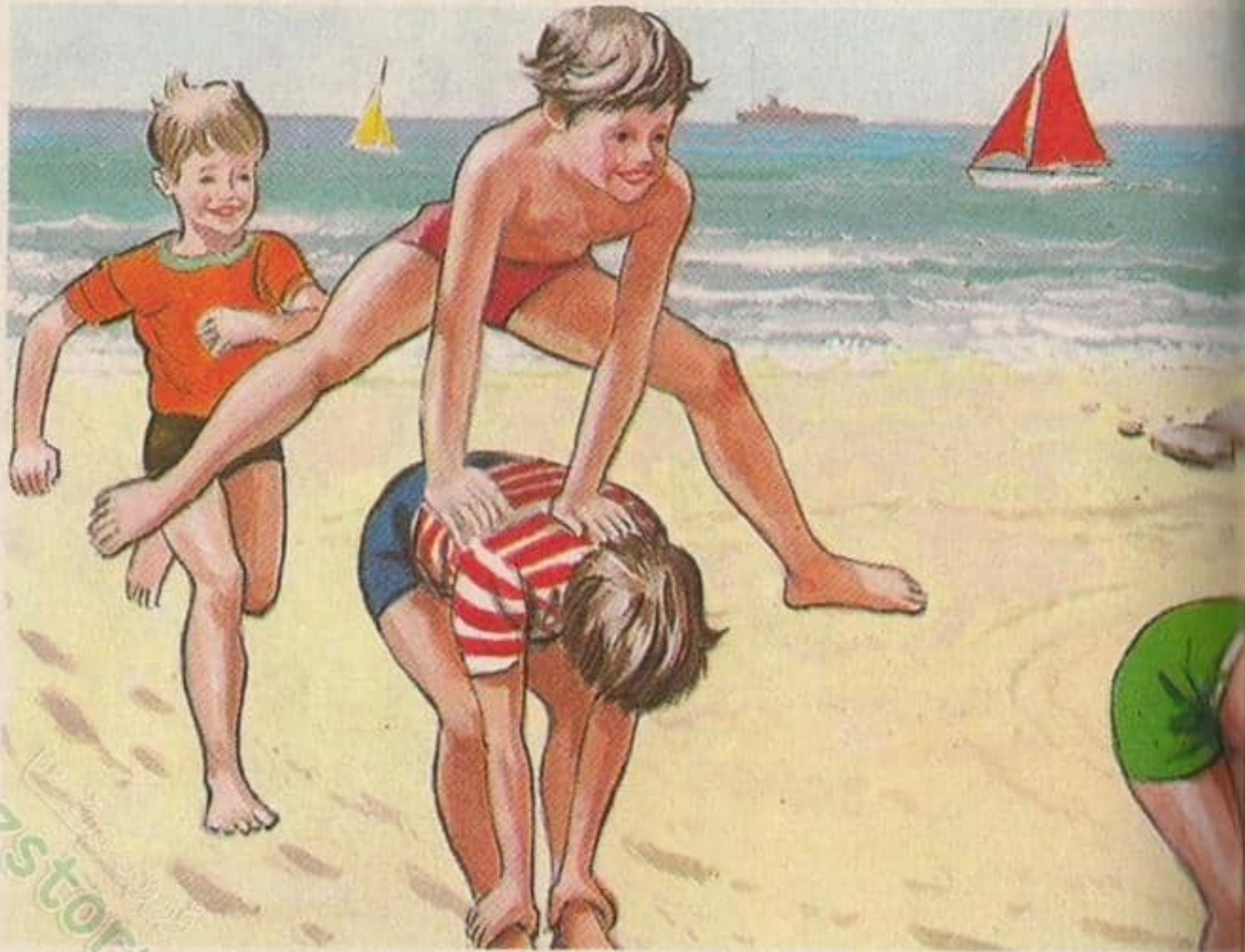
إِلَى الْأَهْلِ : يَنْبَغِي أَنْ يَكُونَ الْأَوْلَادُ دَائِمًا فِي رِفْقَةِ رَاشِدٍ يَرْعَاهُمْ . وَيَنْبَغِي أَنْ تَكُونَ مَعْدَاتُهُمْ مَنَاسِبَةً ، وَأَنْ يُعْرِفَ مَوْعِدَ عَوْدَتِهِمْ إِلَى الْبَيْتِ . وَتَذَكَّرُوا أَنَّ جَرَحَ الصَّنَارَةِ قَدْ يَتَسَبَّبُ بِمَرَضِ الْكَرَّازِ ، لِذَا يَنْبَغِي مُرَاجَعَةَ الطَّبِيبِ فَوْقَ وَقْعِ حَادِثَةٍ مِنْ هَذَا النَّوعِ .

قَوَاعِدُ السَّلَامَةِ لِلْأَوْلَادِ

- لَا تَذْهَبُ إِلَى الصَّيْدِ وَحْدَكَ أَبَدًا .
- إِذْهَبْ مَعَ رَفِيقٍ لَكَ وَكُنْ عَلَى مَقَرَّبَةٍ مِنْ شَخْصٍ رَاشِدٍ .
- أَعْلِمْ أَبَاكَ أَوْ أُمَّكَ عَنِ الْمَكَانِ الَّذِي تَذْهَبُ إِلَيْهِ .
- عُدْ إِلَى الْبَيْتِ قَبْلَ حُلُولِ الظَّلَامِ .
- لَا تَذْهَبُ لِلصَّيْدِ مَا لَمْ تَكُنْ تُحْسِنُ السَّبَاحَةَ .
- كُنْ حَذِرًا فِي سِيرِكَ قُرْبَ الْمَاءِ .
- لَا تَرَكُضْ فَقَدْ تَزَلَقُ قَدَمُكَ وَتَقَعُ فِي الْمَاءِ .
- لَا تَقْتَرِبْ مِنَ الْمَاءِ كَثِيرًا ، وَبِخَاصَّةٍ عَلَى صُخُورِ الشَّاطِئِ ، فَقَدْ تَأْتِي مَوْجَةٌ وَتَوَقِّعُكَ فِي الْبَحْرِ .
- اجْلِسْ فِي مَكَانٍ مُرِيحٍ .
- يَحْسُنُ أَنْ تَرْبِطَ حَبْلًا بِشَجَرَةٍ قَرِيبَةٍ ثُمَّ تُعَلِّقَ طَرَفَهُ بِحِزَامِكَ .
- لَا تُمَارِسِ الصَّيْدَ فَوْقَ أَرْضٍ مَوْحِلَةٍ تُعَرِّضُكَ لِلانْزِلَاقِ .
- إِذَا عَلِقَ الْخَيْطُ فَلَا تَنْزِلْ إِلَى الْمَاءِ لِتُخَلِّصَهُ مَا لَمْ تَكُنْ وَاثِقًا أَنَّ الْمَكَانَ ضَحَلٌ ، قَلِيلُ الْعُمُقِ . اطْلُبِ الْعَوْنَ مِنْ رَاشِدٍ .
- أَتْرُكْ مَسَافَةً كَافِيَةً بَيْنَكَ وَبَيْنَ الصَّيَّادِينَ الْآخَرِينَ .
- لَا تَمْشِ وَرَاءَ فَتَى يَصْطَادُ . فَقَدْ تُصِيبُكَ الصَّنَارَةُ حِينَ يَرْمِي بِهَا مِنْ وَرَاءِ ظَهْرِهِ .
- إِحْذَرِ الصَّنَارَةَ ؛ وَإِذَا جَرَحَتْكَ دَعِ الدَّمَ يَسِيلُ لِبَضْعِ ثَوَانٍ ، أَمَّا إِذَا عَلِقَتْ فَلَا تُحَاوِلْ إِخْرَاجَهَا - اِبْحَثْ عَمَّنْ يُسَاعِدُكَ .
- لَا تَذْهَبُ لِلصَّيْدِ فِي قَارِبٍ إِلَّا بِصُحْبَةِ رَاشِدٍ . لَا تَتَجَوَّلْ فِي الْقَارِبِ . اجْلِسْ هَادِئًا وَتَصِيدْ .
- اِلْبَسْ دَائِمًا سُرَّةَ النِّجَاقِ . لَا تَلْبَسْ فِي الْقَارِبِ حِذَاءً مَطَّاطِيًا .

مِنْ قَوَاعِدِ السَّلَامَةِ فِي السَّبَّاحَةِ

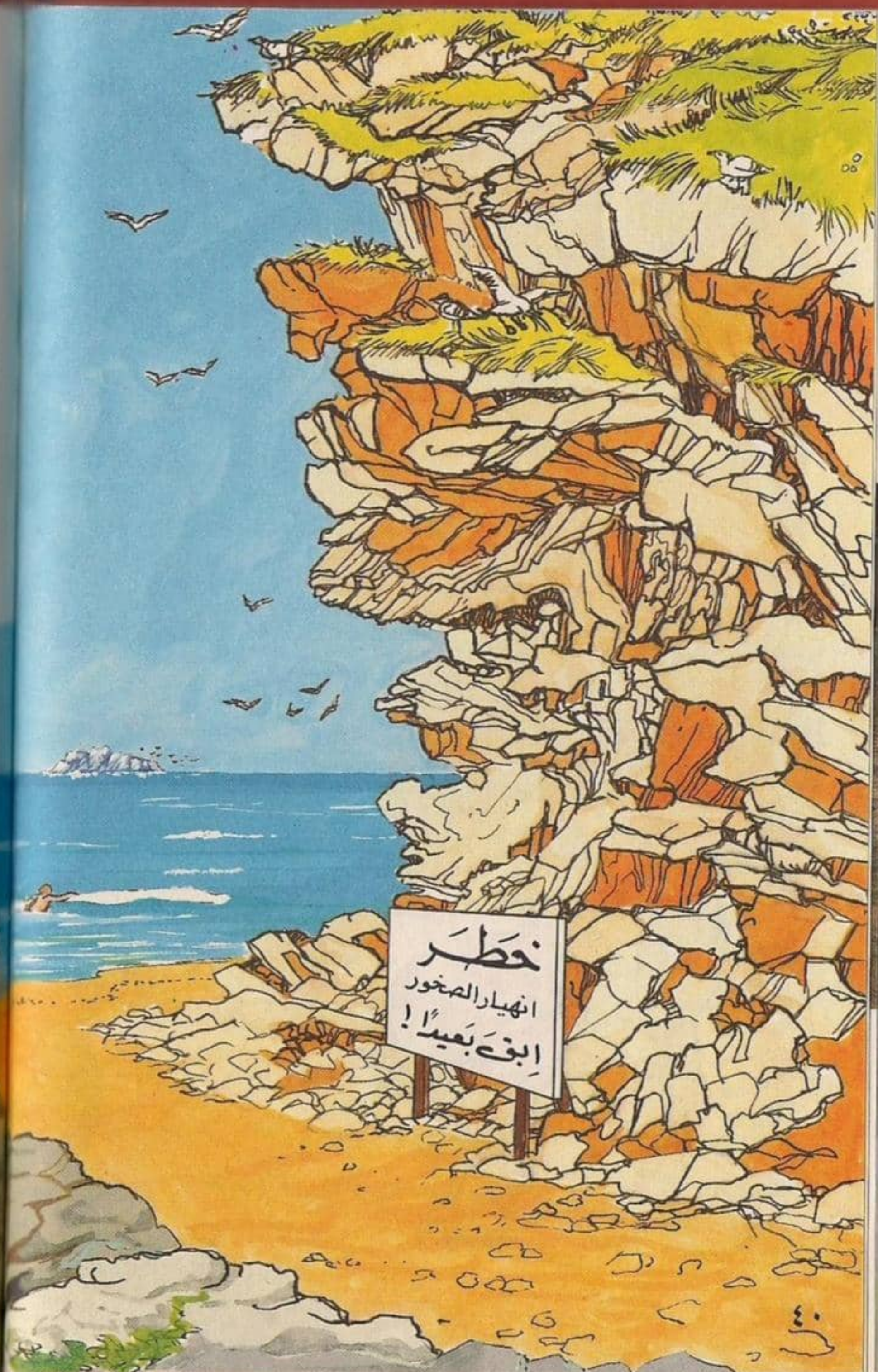
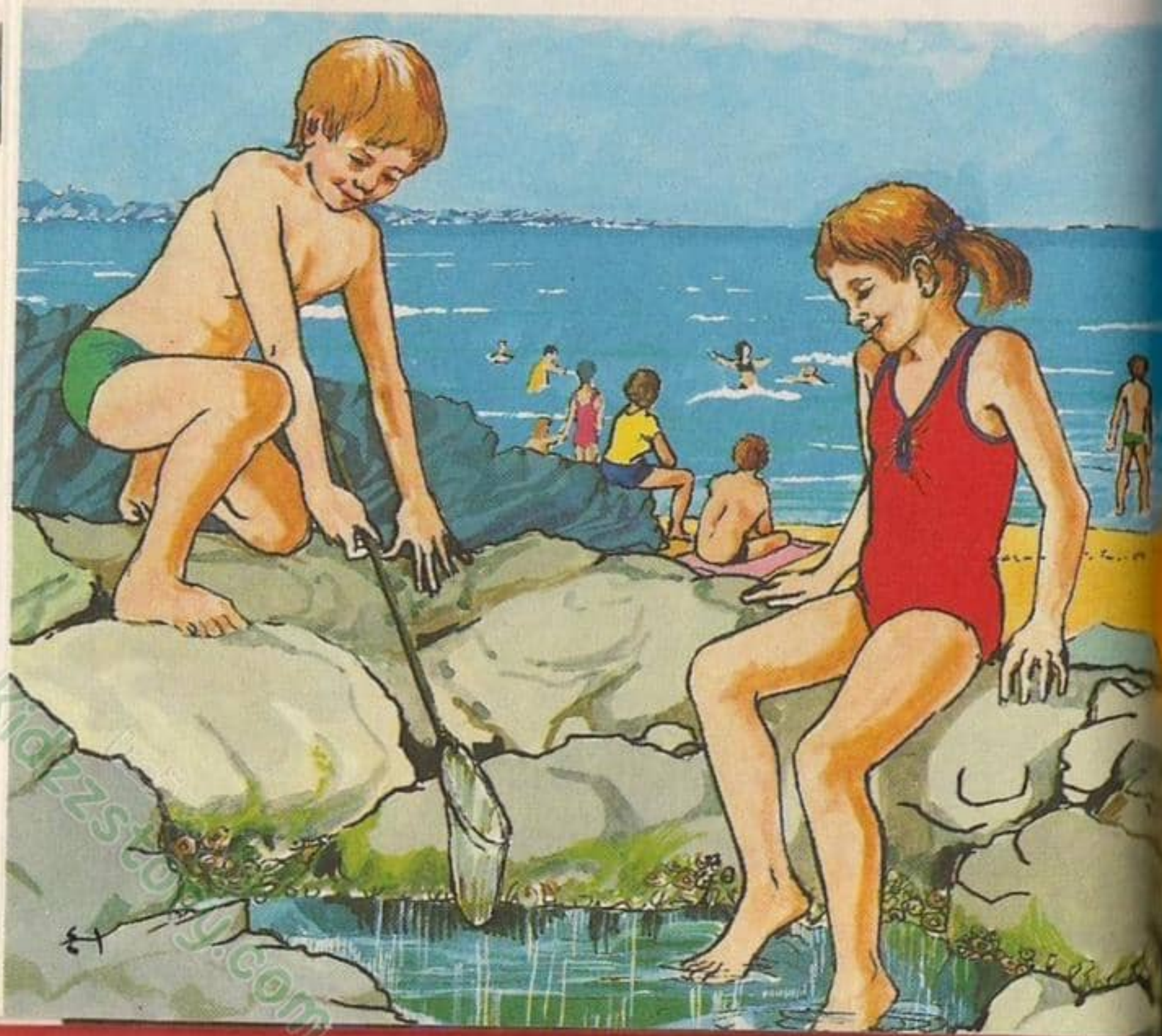
لا تَسْبَحْ أَبَدًا حَيْثُ تَرَى إِشَارَةً تَمْنَعُ ذَلِكَ .
 لا تَسْبَحْ أَبَدًا حَيْثُ تَجِدُ عَلَمًا أَحْمَرَ ، فَذَلِكَ دَلِيلُ خَطَرٍ .
 اسْبَحْ حَيْثُ تَجِدُ إِشَارَةً تَسْمَحُ بِالسَّبَّاحَةِ . وَإِذَا لَمْ تَجِدْ إِشَارَةً
 فَاسْأَلْ مَنْ يَقْدِرُ عَلَى إعْطَاكَ جَوَابًا صَحِيحًا .
 اسْبَحْ حَيْثُ يَكْثُرُ النَّاسُ .
 لا تَسْبَحْ وَحْدَكَ أَبَدًا .
 لا تَبْعُدْ عَنِ الشَّاطِئِ . وَلَا تَبْقَ فِي الْمَاءِ طَوِيلًا .
 لا تَسْبَحْ مُبَاشَرَةً بَعْدَ تَنَاوُلِكَ الطَّعَامِ .



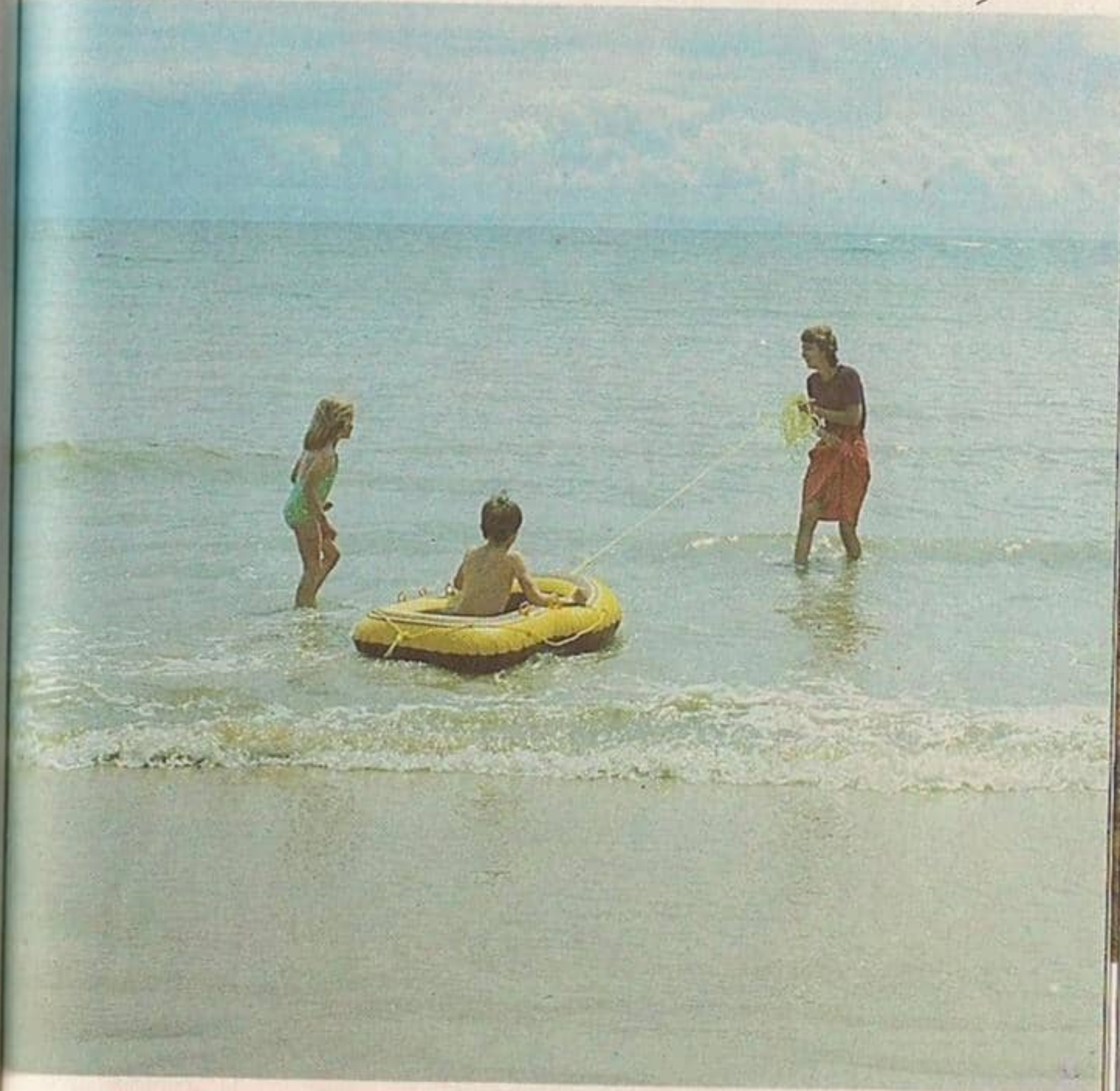
اسْتَقْلْ زِيَادَ وَزِينَةَ مَرْكَبًا لِلْقِيَامِ بِنُزْهَةٍ . لَبِسا سُرَّةَ النِّجَاجِ وَلَمْ
 يَكُنْ أَيْ مِنْهُمَا يَتَخَلَّى عَنْهَا إِلَّا حِينَ كَانَ يَدْخُلُ قَلْبَ الْمَرْكَبِ
 وَيَبْقَى فِيهِ . عَلَى الْوَاحِدِ مِنَّا فِي أَمْثَالِ هَذِهِ الرِّحَالِ أَنْ يَنْحَنِيَ كُلَّمَا
 مَرَّ الْمَرْكَبُ تَحْتَ قَنْطَرَةٍ أَوْ جِسْرٍ مُنْخَفِضٍ . كَذَلِكَ عَلَيْنَا أَنْ
 نَجْلِسَ هَادِئِينَ وَبِخَاصَّةٍ فِي الْمَرَائِبِ الصَّغِيرَةِ الْمُعَرَّضَةِ لِلْاهْتِزَازِ
 أَكْثَرَ مِنْ غَيْرِهَا . إِنَّ السَّقُوطَ أَمْرٌ خَطِرٌ لَيْسَ فَقَطُ بِسَبَبِ إِمْكَانِ
 التَّعَرُّضِ لِلْغَرَقِ بَلْ أَيْضًا بِسَبَبِ إِمْكَانِ الْإِصْطِدَامِ بِمِرْوَحَةِ
 الْمَرْكَبِ .

في الصَّيفِ يَذْهَبُ الأولادُ إلى شاطئِ البحرِ بِصُحْبَةِ أَهْلِهِمْ.
يُحِبُّ الأولادُ مُمارَسَةَ السَّباحَةِ في مياهِ الشَّاطِئِ. وَهُمْ
حَرِيصُونَ عَلَى أَلَّا يَقْتَرِبُوا مِنَ الْأَمَاكِنِ الصَّخْرِيَّةِ الْخَطِرَةِ، أَمَّا
الصُّخُورُ الْعَادِيَّةُ فَلَا بَأْسَ مِنَ الْجُلُوسِ عِنْدَهَا.

إلى الأهل: عليكم أن تدققوا في اللافتات المرفوعة على الشاطئ لتعرفوا المكان الملائم
للسباحة. على الأولاد ألا يسبحوا وحيدين. ويحسن أن يكون على الشاطئ
أشخاص متخصصون في الإنقاذ. راقبوا باهتمام الأطفال الصغار وبخاصة
حين يكونون في الماء. انتبهوا لأوقات المد والجزر.



لا تَلْعَبُ أَبَدًا فَوْقَ قَارِبِكَ الْهَوَائِيِّ (الْمَنْفُوخِ بِالْهَوَاءِ) عَلَى شَاطِئِ الْبَحْرِ ، مَا لَمْ يَكُنْ بِصُحْبَتِكَ شَخْصٌ رَاشِدٌ يُمَسِّكُ لَكَ الْقَارِبَ لِئَلَّا تَقْذِفَهُ الْأَمْوَاجُ بَعِيدًا .



إلى الأهل : يحمل الجزر أو الرِّيحَ القَارِبَ الْهَوَائِيَّ أو الْفَرَشَةَ الْهَوَائِيَّةَ بِسُرْعَةٍ إِلَى عَرْضِ الْبَحْرِ . فلا تَضَعُ فَرَشَةً هَوَائِيَّةً أَبَدًا فَوْقَ الْمَاءِ . الْقَوَارِبُ وَاللَّعِبُ الْهَوَائِيَّةُ الْمُشَابِهَةُ يَنْبَغِي رِبْطُهَا بِحَبْلِ وَالْإِمْسَاكُ بِطَرَفِ الْحَبْلِ طَوَالَ وُجُودِهَا فِي الْمَاءِ .

مِنْ الْمُتَمَتِّعِ أَنْ يَبْحَثَ الْإِنْسَانُ عَنِ الْأَصْدَافِ مَعَ انْحِسَارِ الْمِيَاهِ وَقْتَ الْجَزْرِ ، وَلَكِنْ عَلَيْكَ الْإِنْتِبَاهُ ، إِذْ سُرْعَانِ مَا قَدْ تَجِدُ نَفْسَكَ وَقَدْ دَاهَمَتْكَ مِيَاهُ الْمَدِّ . فَعَلَيْكَ مُرَاقَبَةُ الْمِيَاهِ بِعِنَايَةٍ . لَا تَقْفِزْ فِي الْمَاءِ وَلَا تَغْطِسْ إِلَّا إِذَا سَمَحَ لَكَ رَاشِدٌ بِفِعْلِ ذَلِكَ .

وَفِي اسْتِعْمَالِ جِهَازِ الْغَوْصِ الْبَسِيطِ الَّذِي تَرَاهُ فِي الصُّورَةِ مُتَمَتِّعٌ . لَكِنْ تَذَكَّرْ أَنَّ عَلَيْكَ أَنْ تُبْقِيَ الْأَنْبُوبَ فِي وَضْعِ عَمُودِيٍّ ، وَأَنْ تَغُطِّيَ قِنَاعَ الْوَجْهِ بِالْمَاءِ قَبْلَ اسْتِعْمَالِهِ ، وَأَنْ تَتَنَفَّسَ عَبْرَ الْأَنْبُوبِ مِنْ فَمِكَ فَقَطْ .



لا تَسْبَحِ الْيَوْمَ فِي هَذَا الْمَكَانِ
فَالْعَلَمُ الْأَحْمَرُ إِشَارَةُ الْخَطَرِ



مُعَدَّاتُ الْإِنْقَاضِ

تَوْضَعُ دَوَالِيبُ الطُّوفِ
عَادَةً فِي أَمَاكِنَ قَرِيبَةٍ مِنْ
الْمِيَاهِ. وَكَثِيرًا مَا تَكُونُ أَلْوَانُهَا
بُرْتُقَالِيَّةً أَوْ حُمْرَاءَ وَبَيْضَاءَ.



تُسْتَعْمَلُ هَذِهِ الْأَلْوَانُ
لَأَنَّهَا تَبْدُو وَاضِحَةً مَعَ الْمَاءِ.



إِنَّ لِدَوَالِيبِ الطُّوفِ عَادَةً مَمَاسِكَ يَتَعَلَّقُ بِهَا الْإِنْسَانُ ، كَمَا إِنَّ
لَهَا حَبْلًا طَوِيلًا يَشْدُهُ الْمُنْقِذُ سَاحِبًا الدُّوَلَابَ وَالَّذِي يَتَمَسَّكُ بِهِ إِلَى
شَاطِئِ السَّلَامَةِ .



مُعَدَّاتُ الْإِنْقَازِ الْخَاصَّةُ بِكَ

إِذَا رَكِبْتَ مَرَكَبًا مِنْ أَيْ نَوْعٍ كَانَ فَعَلَيْكَ أَنْ تَرْتَدِيَ سُرَّةَ نَجَاةٍ. إِنَّ سُرَّةَ النِّجَاةِ تُبْقِيكَ عَائِمًا وَتُبْقِي رَأْسَكَ فَوْقَ الْمَاءِ حَتَّى وَلَوْ كُنْتَ جَرِيحًا أَوْ غَائِبًا عَنِ الْوَعْيِ. مِنْ سُرَرِ النِّجَاةِ أَنْوَاعٌ:

١. السُّرَّةُ الْمَنْفُوخَةُ وَالْجَاهِزَةُ لِلِاسْتِعْمَالِ.
٢. السُّرَّةُ نِصْفُ الْمَنْفُوخَةِ.
٣. السُّرَّةُ غَيْرُ الْمَنْفُوخَةِ وَالَّتِي تُنْفَخُ بِالْفَمِ أَوْ بِقَيْنَةٍ مِنَ الْهَوَاءِ الْمَضْغُوطِ عِنْدَ الْحَاجَةِ.
٤. لِلْأَطْفَالِ دُونَ السَّابِعَةِ سُرَّةٌ خَاصَّةٌ.

وَمَعَ أَنَّ الصَّنْفَ الْأَوَّلَ يُشْعِرُ الْإِنْسَانَ بِالضِّيقِ وَلَكِنَّهُ الْأَكْثَرُ أَمَانًا. وَالصَّنْفُ الثَّانِي أَقْلُ إِزْعَاجًا، كَمَا إِنَّهُ يُبْقِي الْمَرْءَ عَائِمًا رِثْمًا يَقُومُ بِنَفْخِ السُّرَّةِ نَفْخًا تَامًا.

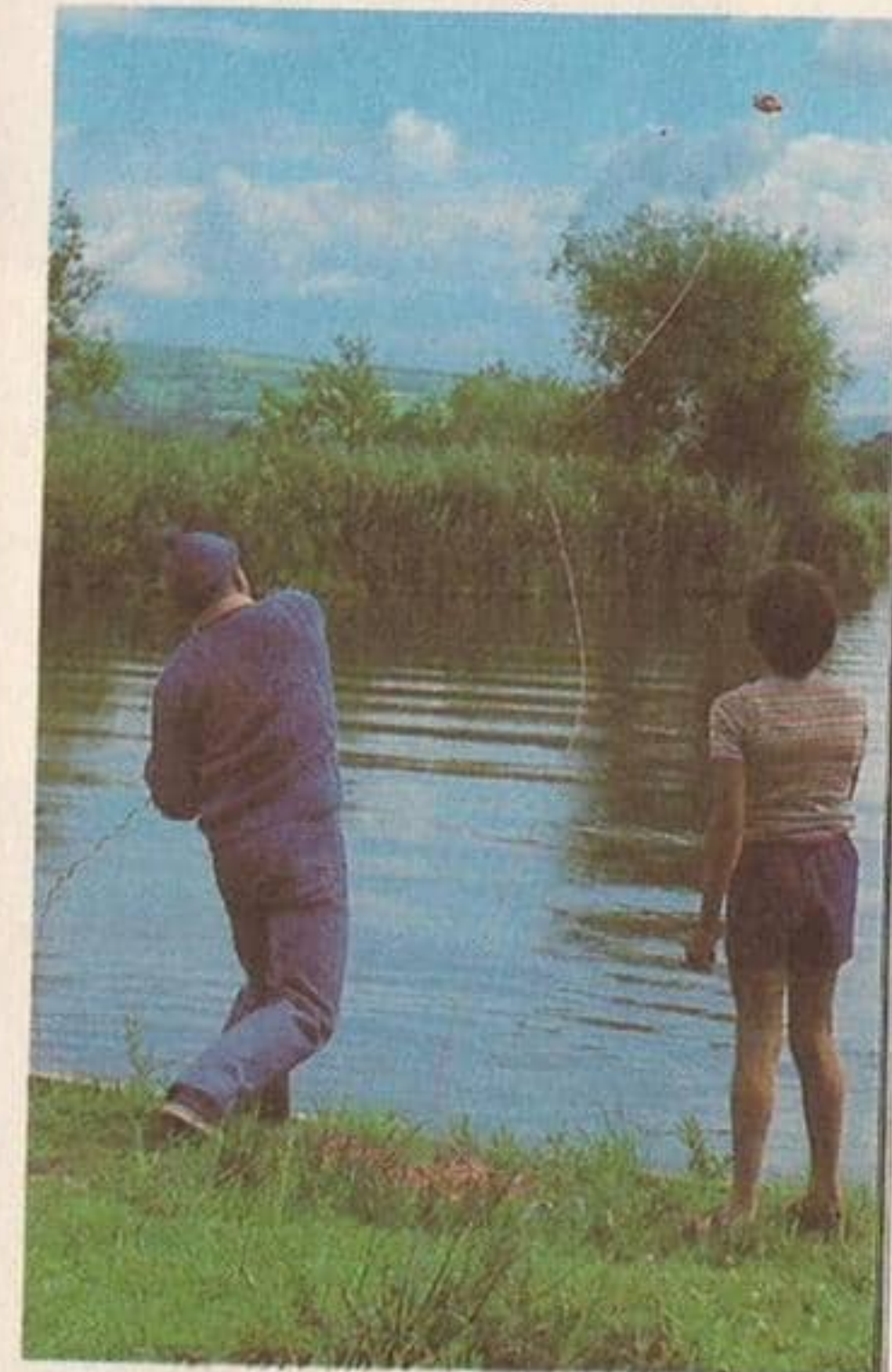


عَلَيْكَ دَائِمًا أَنْ تَتَّبَعَ إِرْشَادَاتِ اللَّافِتَاتِ الَّتِي تُنَبِّهُكَ إِلَى الْخَطَرِ. فَهَذِهِ اللَّافِتَاتُ وَضِعَتْ فِي أَمَاكِنِهَا لِمُسَاعَدَةِ النَّاسِ.

وَمِنْ وَسَائِلِ الْإِنْقَازِ أَيْضًا حِبَالُ الْقَذْفِ، وَهِيَ حِبَالٌ دَقِيقَةٌ يُمَكِّنُ قَذْفُهَا إِلَى أَمَاكِنَ بَعِيدَةٍ لِتَصِلَ إِلَى أَوْلَئِكَ الْمُحْتَاجِينَ إِلَى الْإِنْقَازِ فَيَتَمَسَّكُوا بِهَا. وَهِيَ أَسْرَعُ وَصُولًا مِنْ دَوَالِبِ الطُّوفِ.

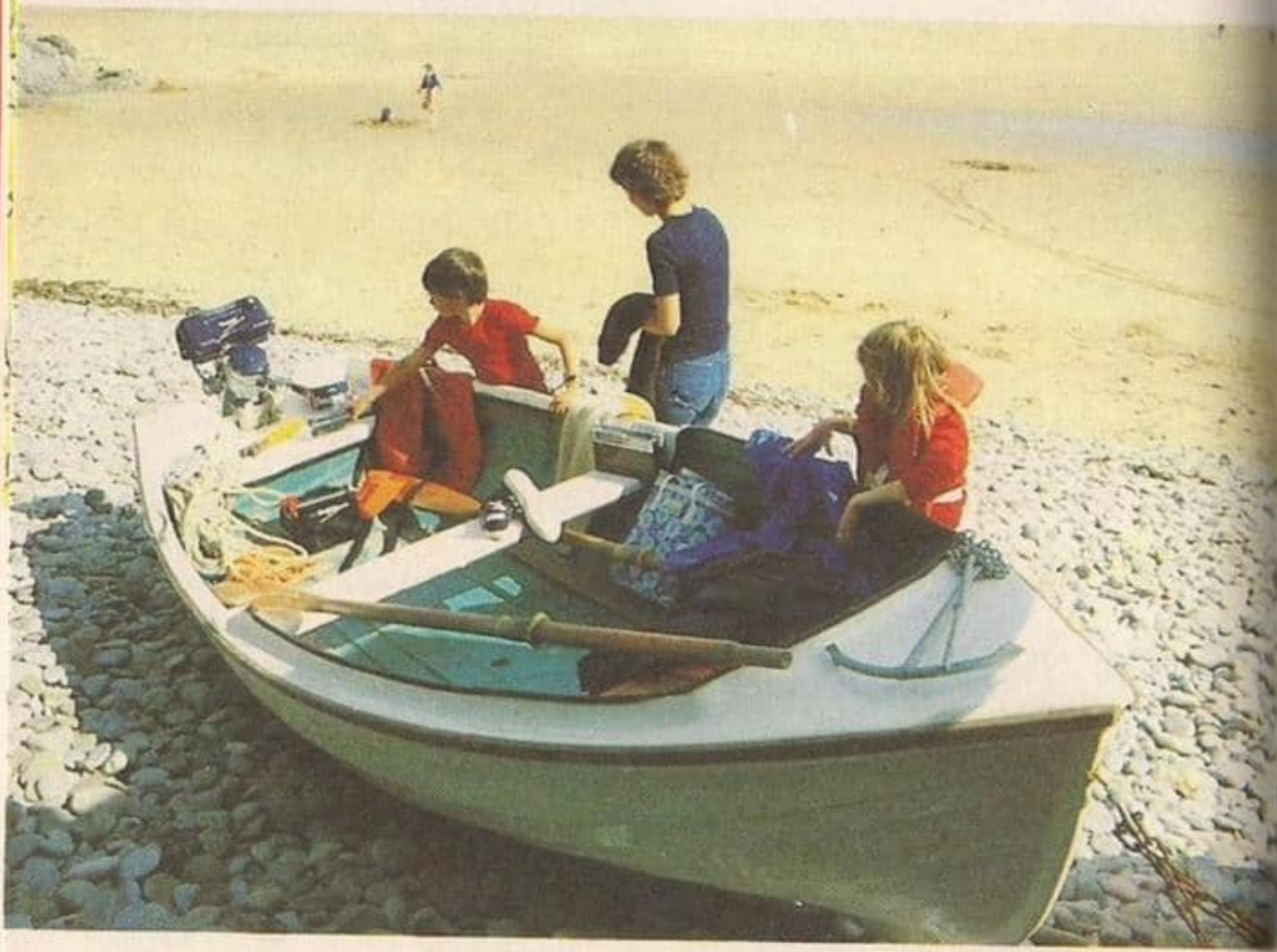
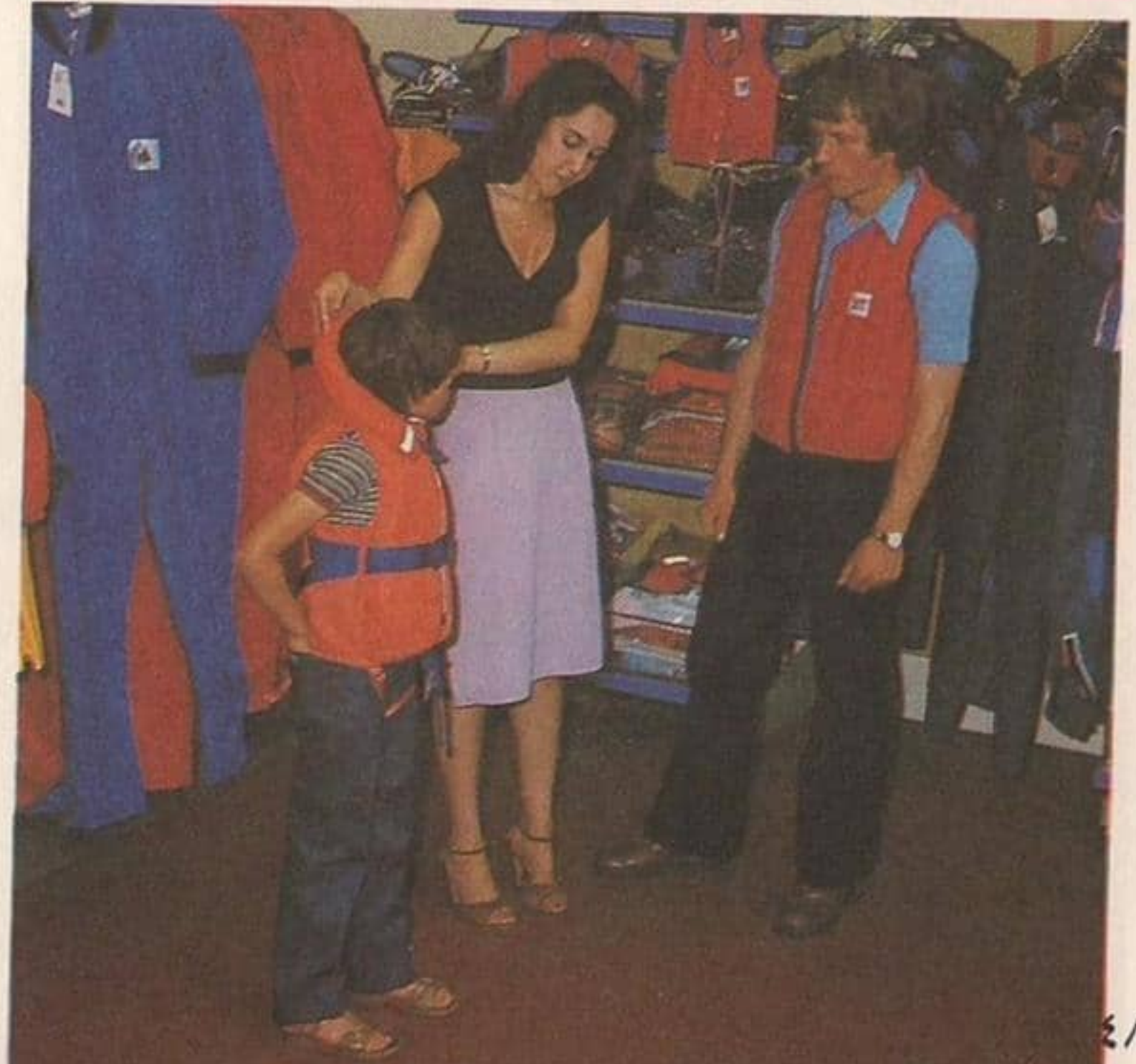


تَذَكَّرْ أَنَّ عَلَيْكَ حِينَ تَرْمِي حَبْلَ الْقَذْفِ أَنْ تَظَلَّ مُمَسِّكًا بِطَرَفِهِ بِقُوَّةٍ.



مِنْ أَدَوَاتِ الْإِنْقَازِ أَيْضًا سُرَّةُ الطَّوْفِ . وَهِيَ مِثْلُ سُرَّةِ
النَّجَاةِ تُبْقِي الْإِنْسَانَ عَائِمًا وَلَكِنَّهَا لَا تُبْقِي رَأْسَهُ فَوْقَ الْمَاءِ . وَمِنْ هُنَا
فَهِيَ أَقَلُّ سَلَامَةً مِنْ سُرَّةِ النَّجَاةِ ، وَلَكِنَّهَا أَيْضًا أَقَلُّ إِزْعَاجًا .
وَعَلَى الْمَرْءِ أَنْ يَخْتَارَ الْقِيَاسَ الْمُنَاسِبَ مِنْ سُرَّةِ الطَّوْفِ لِأَنَّ
الْقِيَاسَ الْكَبِيرَ قَدْ يَرْتَفِعُ إِلَى الْوَجْهِ وَيُضَاقُ كَثِيرًا ، وَقَدْ يَكُونُ
الِاسْتِغْنَاءُ عَنْهَا عِنْدَئِذٍ خَيْرًا مِنْ اسْتِعْمَالِهَا . وَيُمْكِنُ رِبْطُ السُّرَّةِ
مِنْ أَسْفَلُ بِشَرِيطٍ حَوْلَ الْفَخْذَيْنِ فَيَمْنَعُ ارْتِفَاعَهَا إِلَى الْوَجْهِ .

إلى الأهل : ينبغي التأكد من أن الولد يلبس ستره واقية في كل مرة يركب فيها مركبًا .
كما ينبغي تفحص السترة بحيث تلائم جسمه وسنه .



إِذَا كُنْتَ تَتَوَى الذَّهَابَ فِي نَزْهَةٍ بَحْرِيَّةٍ فَإِلَيْكَ قَائِمَةٌ بِمَا تَحْتَاجُ
إِلَيْهِ . حَاولْ أَنْ تَعْرِفَ فَائِدَةَ كُلِّ مَطْلَبٍ فِي هَذِهِ الْقَائِمَةِ .
ثِيَابٌ دَافِئَةٌ ؛ ثِيَابٌ مَانِعَةٌ لِلْمَاءِ ؛ أَحْذِيَّةٌ مُنَاسِبَةٌ ؛ مِرْسَاةٌ
وَحَبْلٌ ؛ مِجْدَافَانِ ؛ مِقْدَارٌ كَافٍ مِنَ الْوَقُودِ ؛ سُرَّةُ نَجَاةٍ ؛ حَبْلٌ
إِضَافِيٌّ ؛ سَاعَةٌ يَدٍ مَانِعَةٌ لِلْمَاءِ ؛ رَادِيُو (لِسْمَاعِ حَالَةِ الطَّقْسِ) ؛
طَعَامٌ مُعَدٌّ وَمَاءٌ أَوْ عَصِيرٌ .

إلى الأهل : لا تسمحوا أبدًا للأولاد بالذهاب وحدهم في قارب . ينبغي أن يرافقهم
شخص راشد قادر متمرس .

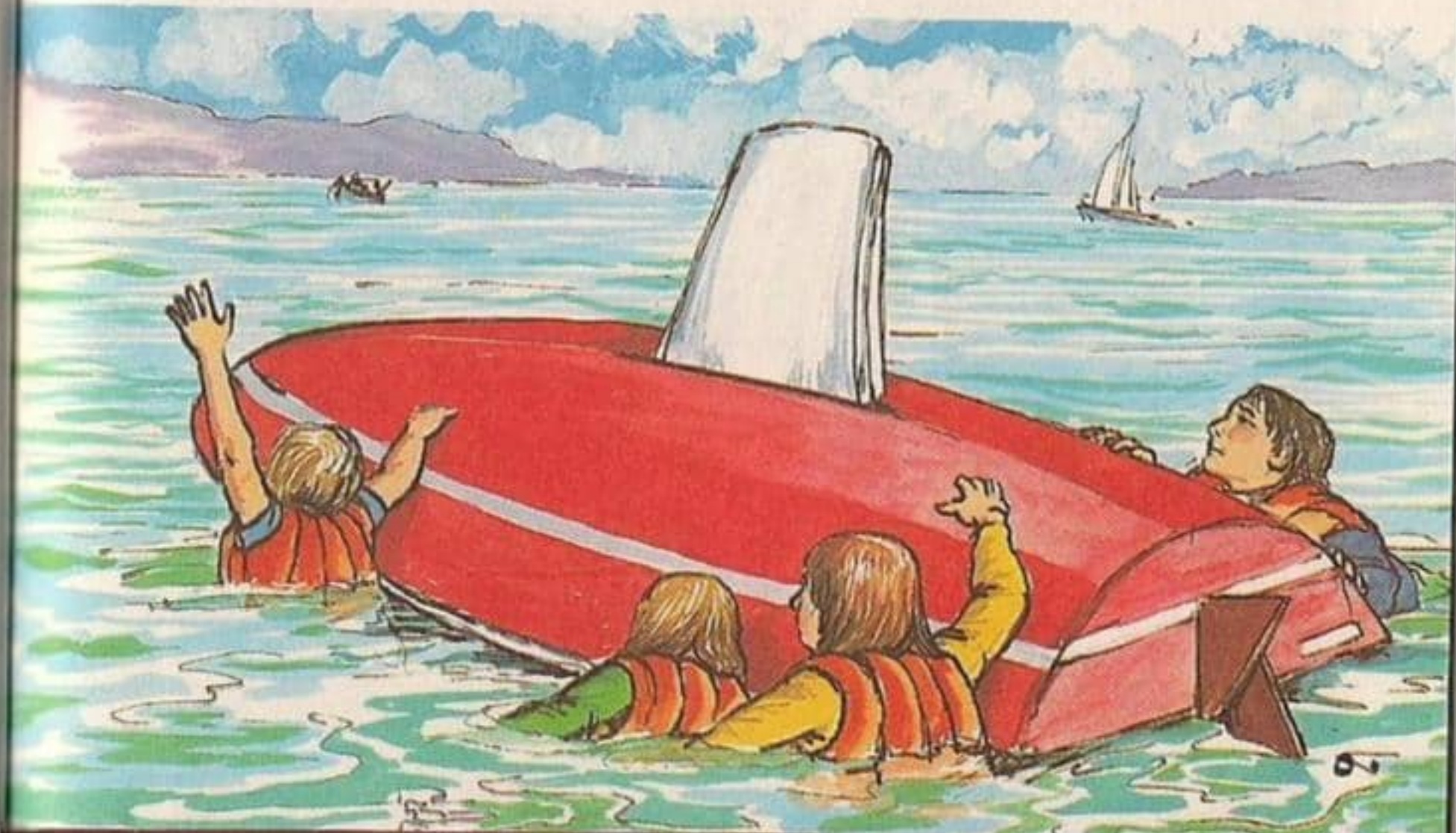


إنقاذ الآخرين

حافظْ على هدوئك وفكرْ ؛
أصْرُخْ طالِبًا النُّجْدَةَ إذا كانَ بَعْضُ الرَّاشِدِينَ قَرِيبًا مِنْكَ ؛
حاولْ أَنْ تَصِلَ إلى الغريقِ بِمَدِّ عَصَا إِلَيْهِ أَوْ أَيِّ شَيْءٍ مُثَالٍ ؛
انزِعْ مِعْطَفَكَ وَحاولْ أَنْ تَصِلَ بِهِ إلى الغريقِ ؛
أَبْقِ نَفْسَكَ قَرِيبًا مِنَ الْأَرْضِ فِي وَضْعٍ ثَابِتٍ مُتَوَازِنٍ حَتَّى لَا تَقَعَ
أَنْتَ أَيْضًا ؛
إذا لَمْ تَتِمَكَّنْ مِنَ الْوُصُولِ ، اِرْمِ شَيْئًا يَعمُومُ ، وَارْمِ طَرَفَ حَبْلِ إذا
وَجَدْتَ حَبْلًا ؛
لا تَنْزِلْ إلى الماءِ إِلَّا إذا كُنْتَ واثِقًا مِنْ أَنَّ عُمُقَ الماءِ يَسْمَحُ لَكَ
بِالْوُقُوفِ آمِنًا ، فَتَمُدَّ عَصَا لِلْغَرِيقِ ؛
لا تُحاولْ إنقاذَ الغريقِ سِبَاحَةً ؛
إذا كُنْتَ وَحْدَكَ ، وَلَا تَقْدِرُ عَلَى الْعَوْنِ أَبَدًا ، أَسْرِعْ بِأَقْصَى
قُوَّتِكَ لِطَلَبِ النُّجْدَةِ .

القواعدُ الأساسيةُ في السَّلامةِ المائيةِ

تَجَنَّبِ الْأَخْطَارَ ، لَكِنْ إِنْ وَقَعْتَ فِي الْمَاءِ .
حاولْ ، وَأَنْتَ تَقَعُ ، أَنْ تَأْخُذَ نَفْسًا عَمِيقًا ؛
اقطَعْ نَفْسَكَ حَتَّى يَرْتَفِعَ رَأْسُكَ فَوْقَ الْمَاءِ ؛
حاولْ أَنْ تُبْقِيَ عَيْنَيْكَ مَفْتُوحَتَيْنِ ؛
تَمَسِّكْ بِأَيِّ شَيْءٍ يُمَكِّنُ أَنْ يُسَاعِدَكَ ؛
أَصْرُخْ طالِبًا النُّجْدَةَ ؛
خُذْ نَفْسًا عَمِيقًا وَحاولْ أَنْ تَقِفَ ، فَقَدْ لَا يَكُونُ الْمَاءُ فِي الْإِرْتِفَاعِ
الَّذِي تَظُنُّ ؛
انزِعْ حِذَاءَكَ الثَّقِيلَ ، لَكِنْ لَا تَنْزِعْ ثِيَابَكَ ؛
حافظْ على هدوئك ، وارْفَعْ يَدَكَ فِي الْهَوَاءِ طَلَبًا لِلنُّجْدَةِ ؛
إذا كُنْتَ فِي قَارِبٍ فابْقِ إلى جَانِبِهِ حَتَّى وَلَوْ كَانَ مَقْلُوبًا ؛
وإذا كُنْتَ فِي نَهْرٍ فَاسْبَحْ مَعَ التَّيَّارِ لَا ضِدَّهُ .



فِرْقُ الْإِنْقَازِ

فِي كُلِّ بَلَدٍ فِرْقٌ خَاصَّةٌ لِإِنْقَازِ الْغَرَقَى . وَلِتِلْكَ الْفِرْقِ عَادَةٌ
أَرْقَامُ تِلْفُونٍ خَاصَّةٌ ، يَحْسُنُ أَنْ تَحْفَظَهَا .

عَلَى كُلِّ حَالٍ فَإِنَّهُ يُمَكِّنُ دَائِمًا الْإِتِّصَالَ بِالشَّرْطَةِ الَّتِي تَقُومُ
بِتَرْتِيبِ عَمَلِيَّةِ الْإِنْقَازِ وَالْإِتِّصَالَ بِالأَشْخَاصِ الْمُنَاسِبِينَ .

وَعَلَى الشَّخْصِ الَّذِي يُبْلِغُ عَنْ غَرِيقٍ أَنْ يُحَافِظَ عَلَى هُدُوءِهِ
وَيُجِيبَ عَلَى أَسْئَلَةِ فِرْقِ الْإِنْقَازِ ، لِأَنَّ ذَلِكَ يُسَاعِدُ عَلَى سُرْعَةِ
وَصُولِهِمْ إِلَى الْمَكَانِ الْمَطْلُوبِ .



تَذَكَّرْ أَنَّ فِرْقَ الْإِنْقَازِ
سَتَبْدُلُ كُلَّ مَا فِي وَسْعِهَا
لِلْوُصُولِ إِلَيْكَ بِسُرْعَةٍ وَإِنْقَازِكَ
وَإِعَادَتِكَ إِلَى بَيْتِكَ سَالِمًا .
وَلَكِنْ خَيْرٌ لَكَ أَنْ تُرَاعِيَ
قَوَاعِدَ السَّلَامَةِ الْمَائِيَّةِ فَلَا تَحْتَاجَ
أَبَدًا إِلَى خِدْمَةِ أَوْلَئِكَ الرِّجَالِ .



عَرَفْتَ مِنْ خِلَالِ هَذَا الْكِتَابِ إِرْشَادَاتٍ قِيَمَةٌ تُسَاعِدُكَ فِي
تَجَنُّبِ أَخْطَارِ الْمِيَاهِ بِأَشْكَالِهَا الْمُخْتَلِفَةِ . وَلَكِنْ تَذَكَّرْ أَنَّ الْمِيَاهَ
لَيْسَتْ شَيْئًا مُخِيفًا ، وَهِيَ تُصْبِحُ مُخِيفَةً فَقَطُّ حِينَ نَغْمِضُ الْعَيْنَ
عَنْ مَخَاطِرِهَا .

