



سلامة السباحة والوقاية من الغرق

2025



حكومة الشارقة
هيئة الشارقة للدفاع المدني
Government of Sharjah
Sharjah Civil Defense Authority

الغرق لحظة عجز... يمكن تجنبها

يحدث الغرق بصمت وبشكل مفاجئ، وقد يصيب البالغين أو الأطفال أو حتى السباحين المحترفين.

ويمكن أن يقع في المسبح، أو المياه الراكدة، أو البرك، أو البحر الهادئ، بل وحتى في حوض الاستحمام.



حكومة الشارقة
هيئة الشارقة للدفاع المدني
Government of Sharjah
Sharjah Civil Defense Authority



ما هي السلامة في السباحة؟

هي مجموعة
من:

التدابير الطارئة



الإجراءات الرقابية



السلوكيات



التي تُتخذ للوقاية من الغرق والإصابات المائية في المسابح، والشواطئ، والمسطحات المائية، والمواقع القريبة من الماء.



حكومة الشارقة
هيئة الشارقة للدفاع المدني
Government of Sharjah
Sharjah Civil Defense Authority

من الأكثر عُرضة للخطر؟

الأطفال (0-9 سنوات)

الناشئون والمراهقون

البالغون

العمال وركاب القوارب

غير السباحين وضعيفو المهارة

- المسابح غير المسيجة.
- أحواض الاستحمام.
- ضعف الإشراف.

- الثقة الزائدة.
- تأثير الأصدقاء.
- السباحة ليلاً.
- مخاطر المياه المفتوحة.

- الكحول.
- المشكلات الصحية.
- التعب.
- التيارات الساحبة.
- المواقع غير المألوفة.

- عدم ارتداء ستر النجاة.
- ضعف الوعي بالطقس.
- عدم استقرار القوارب.
- العمل الفردي.

- مختلف الأعمار.
- يزداد الخطر في الأماكن غير المراقبة من منقذين.

أين تكمن المخاطر؟



حكومة الشارقة
هيئة الشارقة للدفاع المدني
Government of Sharjah
Sharjah Civil Defense Authority

• المسابح والمنترهات المائية:

الوصول غير المراقب، القفز في المياه الضحلة، الانجذاب إلى المصارف.

• المياه المفتوحة (الشاطئ، الوادي، البحيرة، القناة، المرسى):

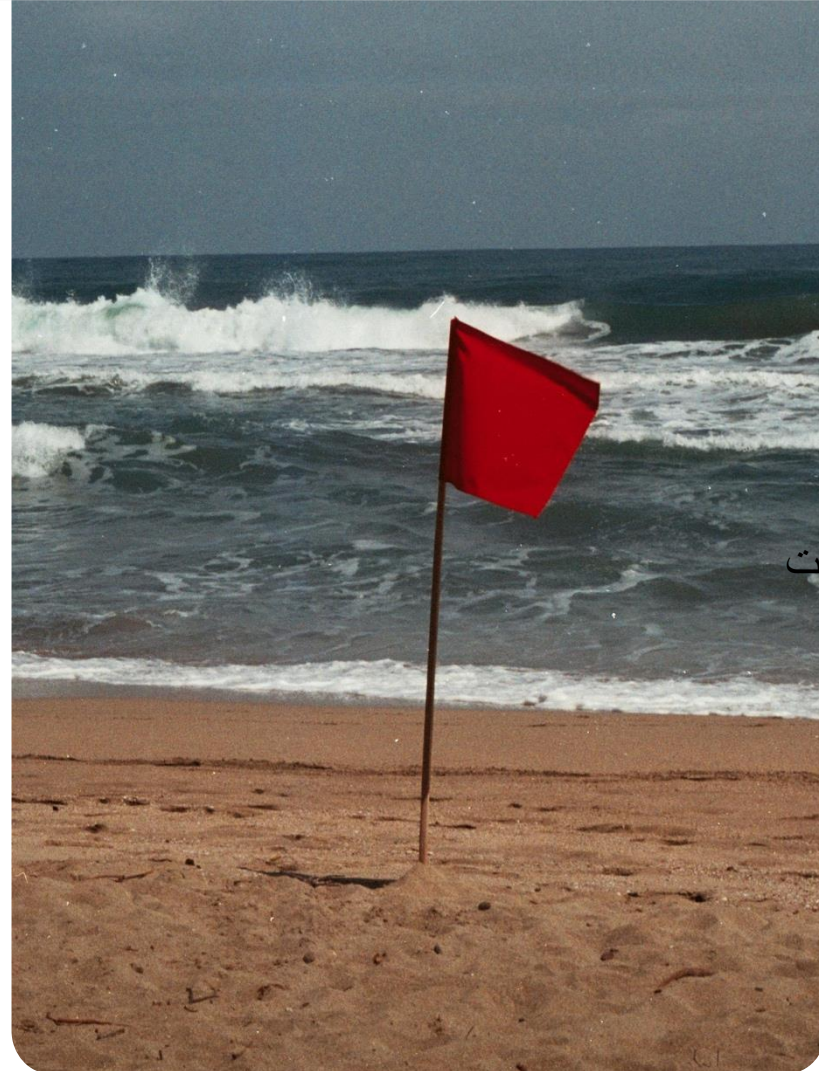
التيارات الساحبة، الانحدارات المفاجئة، الصدمة الباردة، ضعف الرؤية، تغيّر الطقس، القوارب والدراجات المائية.

• المنازل والمجمعات السكنية:

الفلل المزودة بمسابح، النوافير، برك الحدايق، خزانات المياه، أحواض الاستحمام.

• الفعاليات والمسابح المؤقتة:

الحواجز غير الكافية، العاملون غير المدربين، المخاطر الكهربائية (غياب مفاتيح الحماية الأرضية).



ما هي المخاطر؟



حكومة الشارقة
هيئة الشارقة للدفاع المدني
Government of Sharjah
Sharjah Civil Defense Authority



- **الوصول غير المنضبط:**
غياب السياج المحيط من الجهات الأربع أو ترك البوابات مفتوحة
- **ضعف الإشراف:**
انشغال المراقب أو غيابه
- **ضعف مهارات السباحة:**
غياب الدروس أو ردود الفعل المذعورة
- **عدم استخدام ستر النجاة:**
في المياه المفتوحة أو على القوارب
- **عوامل هيدروديناميكية:**
تيارات ساحبة، تيارات عكسية، شفط أو انجذاب
- **الصحة والبيئة:**
الحرارة، الجفاف، التشنجات، الصدمة الباردة
- **المعدات والكهرباء:**
لمضخات التالفة، الأسلاك المكشوفة
- **المواد الكيميائية:**
لتخزين أو التعامل الخاطئ مع مواد التعقيم، أو تلوث المياه

كيف نمنع الغرق؟



حكومة الشارقة
هيئة الشارقة للدفاع المدني
Government of Sharjah
Sharjah Civil Defense Authority



- الإشراف وتعيين "مراقب المياه"
- تحديد أماكن وكيفية السباحة
- ستر النجاة وأدوات الطفو
- الحواجز والمساح المنزلية
- مهارات وسلوكيات السباحة
- المياه المفتوحة والشواطئ والإبحار
- الجاهزية للطوارئ في المنزل والمدرسة والمرافق
- الإنعاش القلبي الرئوي (CPR) وجهاز مزيل الرجفان القلبي (AED)
- والتدريب عليهما
- الفعاليات الجماعية والمساح المؤقتة

الإشراف ومراقبة المياه



حكومة الشارقة
هيئة الشارقة للدفاع المدني
Government of Sharjah
Sharjah Civil Defense Authority

ما لا يجب فعله



- لا تترك طفلاً صغيراً بمفرده قرب الماء أبداً
- لا تفترض أن الآخرين يراقبون. حدّد المراقب بالاسم
- لا تستخدم الهاتف أو تشتت انتباهك أثناء الإشراف
- لا تعتمد على طفل لحماية طفل آخر

ما لا يجب فعله



- عيّن مراقباً مخصصاً للمياه في كل مرة
- يوجد أشخاص داخلها أو بالقرب منها
- حافظ على الانتباه الكامل والمستمر حتى بوجود منقذين
- أبقِ السباحين الضعفاء ضمن مدى الذراع
- إذا فُقد طفل، تفقد الماء أولاً

أماكن وكيفية السباحة



حكومة الشارقة
هيئة الشارقة للدفاع المدني
Government of Sharjah
Sharjah Civil Defense Authority

ما لا يجب فعله

- لا تغوص في مياه ضحلة أو غير معروفة العمق
- لا تسبح أثناء العواصف أو ضعف الرؤية أو التيارات القوية

ما يجب فعله

- اسبح في مناطق محددة وتحت إشراف منقذين، واستخدم نظام "الصديق" (لا تسبح بمفردك)
- اتبع علامات العمق وادخل الماء بقدميك أولاً في المناطق المجهولة أو الضحلة



حكومة الشارقة
هيئة الشارقة للدفاع المدني
Government of Sharjah
Sharjah Civil Defense Authority

سترات النجاة وأدوات الطفـو

ما لا يجب فعله



- لا تعتمد على الأجنحة الهوائية أو الحلقات أو الألعاب القابلة للنفخ كأدوات أمان
- لا تعتبر سترة النجاة بديلاً عن إشراف الكبار

ما يجب فعله



- اجعل الأطفال والسباحين الضعفاء يرتدون سترات نجاة معتمدة داخل الماء وعلى القوارب
- تحقق من المقاس وأحكام الإغلاق في كل مرة

الحواجز والمساح المنزلية



حكومة الشارقة
هيئة الشارقة للدفاع المدني
Government of Sharjah
Sharjah Civil Defense Authority

ما لا يجب فعله

- لا تفترض أن الخطر انتهى بعد السباحة. كثير من حالات الغرق تحدث بعد انتهاء السباحة مباشرة
- لا تترك البوابات مفتوحة أو الأغشية نصف مرفوعة

ما يجب فعله

- ثبت سياجاً محيطاً بالمسبح من الجهات الأربع بارتفاع 1.2 إلى 1.5 متر وببوابة تغلق ذاتياً وتُغلق ذاتياً
- أزل الأغراض القابلة للتسلق مثل الأثاث والألعاب قرب السور أو النوافذ
- استخدم أجهزة إنذار للأبواب والنوافذ والمساح وأغشية أمان مطابقة للمواصفات خصوصاً خارج أوقات السباحة

مهارات وسلوكيات السباحة



حكومة الشارقة
هيئة الشارقة للدفاع المدني
Government of Sharjah
Sharjah Civil Defense Authority

ما لا يجب فعله

- لا تنالغ في تقدير قدراتك، خصوصاً عند التعب أو الحر أو الانفعال
- لا تسمح باللعب العنيف أو مسابقات حبس الأنفاس

ما يجب فعله

- تأكد أن جميع أفراد العائلة يتعلمون السباحة جيداً ويعرفون كيفية التصرف في الطوارئ
- سجلهم في دروس سباحة ودورات توجيه مائية مناسبة للعمر
- علم الأطفال أن يطلبوا الإذن قبل الاقتراب من الماء

المياه المفتوحة والشواطئ والأبحار



حكومة الشارقة
هيئة الدفاع المدني
Government of Sharjah
Sharjah Civil Defense Authority

ما لا يجب فعله

- لا تسبح بمفردك أو في الليل أو بعيداً عن الشاطئ
- لا تقدر قارباً دون سترة نجاة أو سلك أمان (Kill-Switch)

ما يجب فعله

- تحقق من الأعلام والمد والجزر وحالة الطقس والإرشادات المحلية، واختر مناطق بها منقذون
- تعلم كيفية اكتشاف التيارات الساحبة والهروب منها: العوم ثم السباحة بمحاذاة الشاطئ للخروج منها قبل العودة بزاوية
- ارتد سترة نجاة على القوارب



حكومة الشارقة
هيئة الشارقة للدفاع المدني
Government of Sharjah
Sharjah Civil Defense Authority

الجاهزية للطوارئ (المنزل – المدرسة – المرافق)

ما لا يجب فعله

- لا تؤخر طلب المساعدة، فالتواني تصنع الفرق بين الحياة والإعاقة أو الوفاة
- لا تستخدم معدات إنقاذ تالفة أو تسمح بانتهاء صلاحية أدوات الإسعاف أو جهاز مزيل الرجفان

ما يجب فعله

- ضع خطة طوارئ ودرّب الجميع عليها بانتظام
- شارك في دورات الإسعافات الأولية والإنعاش القلبي الرئوي واستخدام مزيل الرجفان
- احفظ أرقام الطوارئ: 999 للشرطة - 998 للإسعاف - 997 للدفاع المدني

شكراً على وقتكم
نتمنى لكم سباحة آمنة وسعيدة



حكومة الشارقة
هيئة الدفاع المدني
Government of Sharjah
Sharjah Civil Defense Authority

