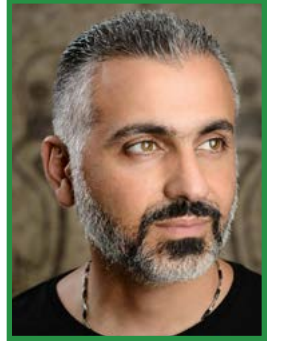


## انواع الحوادث البحرية وسبل الوقاية منها



زياد حلبي  
رئيس الجمعية اللبنانية للوقاية  
من الاصابات الرياضية (الاسيب)

سحب التيار احد السباحين عليه عدم الذعر والسباحة بشكل موازي للشاطئ حتى يشعر بعدم سحب التيار له ثم يعود الى الشاطئ.

### السقوط والانزلاق

ان شاطئ البحر الصخري وضفاف الأنهر وخصوصاً برك السباحة هي اماكن تكثر فيها حوادث السقوط. وبالتالي التعرض للآذى والرضوض والكسور نتيجة الطحالب التي تنمو في الاماكن الرطبة. وتكمن الوقاية في زيادة انتباه الاشخاص الى اماكن سيرهم وانتعال احذية مناسبة عند السباحة على الشواطئ الصخرية.

### القفز في المياه (الشك)

هو من أخطر انواع الرياضات البحرية حيث الشباب يتبارون في القفز من ارتفاعات مختلفة دون اي مراعاة لعمق المياه. علماً ان قفزة من ارتفاع 5 سم عن الماء تحتاج الى عمق مترين لتكون آمنة. ومن الاصابات الناتجة عن الشك، الكسور والجروح. الا ان اخطرها هو كسر



ما يقارب المئة شخص تقريباً هو عدد الاشخاص الذين يموتون سنوياً نتيجة الحوادث البحرية وبغياح الاحصاءات الرسمية. تبقى هذه الأرقام غير دقيقة ومؤكدة. إلا ان العدد إن تراجع قليلاً أو ارتفع فهو كبير لبلد بحجم لبنان. وإن غياب الاحتياطات والرقابة على بعض الشواطئ والمساح وعدم معرفة معظم الأشخاص بإجراءات السلامة هو السبب الرئيسي لهذه الحوادث. ونظراً لارتفاع عدد الحوادث البحرية سنوياً، انشئت عام ٢٠٠٥ في الجمعية اللبنانية للوقاية من الاصابات الرياضية (الاسيب) لجنة تعنى بدراسة اسباب الحوادث البحرية وسبل الوقاية منها.

تتعدد الاخطار المائية واسبابها. الا ان اكثرها شيوعاً هو الغرق الذي ايضاً تتعدد اسبابه. الا ان نتيجته واحدة.

من الاسباب المباشرة للغرق هو التهور والسباحة في البحر الهائج. خصوصاً بغياح رقابة رجال الانقاذ المتخصصين. ومنها ايضاً السقوط في المياه عن دون قصد او الوصول الى مياه عميقة أثناء السباحة في المياه الضحلة. والنصيحة الأساسية لتجنب هكذا حوادث هي ببساطة تعلم السباحة. الا ان هذا لا يعني المبالغة في التهور حيث ان معظم السباحين واكثرهم خبرة عرضة للغرق نتيجة عدة اسباب منها: التقلصات العضلية والبحر الهائج. فيبقى عدم التهور هو السبيل الوحيد للسباحة الآمنة.

### التيارات البحرية

التيار البحري هو من اسباب الغرق الأساسية علماً ان التيار لا يسحب السباح الى الاسفل. ببساطة ان التيار ناتج عن عدم قدرة الامواج القادمة باتجاه الشاطئ من العودة الى البحر بشكل طبيعي. وذلك لاصطدامها بعوائق قد تكون رملية او صخرية. فتغير هذه الامواج اتجاهها وخرقنوات تندفق من خلالها عائدة الى البحر بشكل تيارات مائية. وكلما زادت الامواج وقويت كلما كان التيار اقوى. لذا عدم السباحة في البحر الهائج هو من الاولويات في تجنب التيار. وفي حال

العمود الفقري ما قد يسبب شللاً رباعياً. لذا على محبي هذا النوع من الرياضة معرفة عمق المياه التي سيتم القفز فيها وملاءمتها للارتفاع المنوي القفز منه.

### الحروق الشمسية

كثيرون من يذهبون اليوم الى البحر لاكتساب اللون البرونزي وتكون النتيجة اسبوعاً كاملاً من الألم نتيجة احتراق الجلد. ان هذه الحروق هي اقل اذى مقارنة بالآذى الممكن للشمس احدثه حيث من الممكن ان تسبب حروقاً بدرجات مختلفة. فالوقاية من هذه الحروق تشمل عدم التعرض للأشعة الشمس طويلاً خصوصاً في وقت الذروة أي بين الساعة ١١ ظهراً والثالثة بعد الظهر واستعمال الكريمات الواقية بدرجة 15SPF على اقل تقدير. ويجب اعادة دهن الكرم كل ساعة ونصف على الاقل حيث ان فاعليته تختفي بعد هذه المدة. مع التركيز على شرب المياه كل ساعة وإلباس الاطفال قميص قطني بالوان فاتحة التي ترشح من خلالها الاشعة ما تحت الحمراء وتحمي من الحرارة مع الانتباه الى ان عيون الاطفال لغاية سن الثانية عشرة تكون حساسة اكثر من عيون البالغين. لذا لا بد من استعمال نظارات شمسية تحمل شعار CE التي تضمن امتصاص الأشعة ما فوق البنفسجية وما تحت الحمراء.

### هبوط الحرارة المفاجئ

يؤدي التعرض للشمس لوقت طويل الى ارتفاع حرارة الجسم. وعند النزول الى المياه ذات الحرارة الباردة جداً يتعرض الجسم لصدمة نتيجة هبوط حرارته بشكل حاد ما يؤدي الى زيادة دقات القلب او فقدان الوعي. وقد تكون النتيجة في بعض الاحيان الموت. وتتمثل الوقاية بتنبية الجهاز العصبي الى تغيير حرارة الجسم. وذلك بوضع قليل من المياه في محيط الرقبة والاكتاف قبل النزول الى الماء او النزول التدريجي الى المياه مع محاولة السباح بتبريد الجزء الغير مغمور بالمياه من جسده بواسطة يديه.

### الغوص تحت الماء بواسطة معدات الغوص (سكوبا)

ان رياضة الغوص هي من امتهق الهوايات البحرية. الا انها تخضع لقوانين علمية دقيقة. ولعرفتها يحتاج الشخص الى اجراء دورة على ايدي اخصائين في مركز غوص مؤهل. حيث ان هذا المركز لا يعلم فقط كيفية التنفس تحت الماء اما يعلم ايضاً اجراءات السلامة واصول الغوص الآمن وكيفية مواجهة اي مشكلة تحت الماء دون التعرض للخطر واحتمال المدة التي يمكن للغواص البقاء فيها تحت الماء دون التعرض لخطر زيادة النيتروجين في دمه. لذا يجب علينا عدم السماح لشخص غير متخصص في التعليم تعليمنا كيفية الغوص



حيث ان نسبة الخطر تزداد كثيراً في حال جهل اصول الغوص. وعدم استعمال المعدات اللازمة. وعدم احتساب كمية الهواء المناسبة للغطسات. كما ان اخطر انواع الغوص هو الغوص الافرادي الممنوع من كل الجمعيات والمؤسسات والنوادي التي تعنى بموضوع الغوص عالياً ومحلياً.

### لسعات الحيوانات البحرية

ابرزها قناديل البحر التي تبدأ باجتياح البحر في اوقات محددة من الصيف. والمعروف عنها انها تسبب لسعات مؤذية عند ملامستها للجسم. والحل يكمن بمراقبة المياه قبل السباحة والتأكد من عدم وجود قناديل فيها وعدم ملامستها عند موتها او وجودها خارج المياه. حيث ان هذه الحيوانات تحتفظ بسُمها بعد موتها. علماً ان السبيل الوحيد لتقليل عدد قناديل البحر هو السماح للسلاحف البحرية بالنمو والتكاثر مجدداً بعد اختفائها في السنوات الاخيرة نتيجة التلوث والصيد العشوائي. سيما ان قناديل البحر هو الاكل المفضل للسلاحف البحرية. اما في حال التعرض للسعة قناديل البحر فيجب فرك مكان اللسعة بالرمل حتى تزول الطبقة الحاطية. ثم فرك الاصابة بمادة الامونياك بعد تخفيفها بالماء. الا انه في حال كانت الاصابة بالوجه حيث لا ينصح باستعمال هذه المادة والأستعاضة عنها بيكربونات الصودا.



# مستشفى الحنان

تجدد دائم... وجودة في الخدمة

AL-HANAN HOSPITAL

منذ اطلاقها في شباط عام ١٩٩٨ ولا تزال مستشفى الحنان مستمرة في العطاء، والعمل على ترسيخ دورها ورسالتها في تقديم الخدمات الطبية اللازمة للمرضى بجودة عالية ومميزة، عبر الاسـتخدام الفعال للموارد والإمكانات المادية والبشرية، ووفق معايير الجودة والالتقان في المجالات الطبية والتقنية والخدماتية والإدارية.

والمستشفى لا تزال مستمرة على نهج التحسين والتطوير لكافة خدماتها الطبية والتقنية والفندقية على حد سواء، وعلى الالتزام بمعايير الجودة في تقديم كافة الخدمات؛ توصلاً لتحقيق رضى المرضى وسلامتهم وضمن شروط الصحة والسلامة المهنية أثناء تقديم تلك الخدمات.



## يضم المستشفى الأقسام التالية:

- قسم العمليات الجراحية العامة والتخصصية
- قسم جراحة المنظار
- قسم الصحة والاستشفاء
- قسم التوليد والجراحة النسائية
- قسم الأطفال
- قسم الطوارئ
- قسم الصيدلة
- قسم التحاليل المخبرية
- قسم التصوير الطبي والطبقي المحوري



مستشفى الحنان AL - HANAN HOSPITAL

عشرون عاماً من العطاء والتقدم



طرابلس - الثقافة - شارع التوجيه ٧ / ٢٠٠٥٢٦ - فاكس: ٠٦/٢٠٠٥٢٨

بريد إلكتروني: alhananhospital@yahoo.com



- السباحة في اماكن تواجد عمال الانقاذ وضمن الاماكن المحددة للسباحة  
- عدم السباحة في السدود وفي مصبات الانهار  
- اتباع اجراءات السلامة  
- عدم السباحة في البحر الهائج

### مشروع «اللاسيب»

بعد دراسة شاملة قامت بها لجنة الوقاية من الحوادث البحرية في «اللاسيب» لمسببات الحوادث البحرية وخصوصاً الغرق تبين ان معظم الحوادث حدثت في اماكن غير مراقبة لذلك نسعى عبر وزارة الداخلية والبلديات الى تحفيز كل بلديات المناطق على طول الشاطئ اللبناني لإنشاء مسبح شعبي نموذجي مجاني يراعي كل اجراءات السلامة. مع توظيف عمال انقاذ مؤهلين لمراقبة مناطق السباحة. عندها نحن على ثقة بأن نسبة الحوادث البحرية ستتناقص الى حد كبير علماً اننا مستمرين بحملات التوعية عبر وسائل الاعلام المرئية والمسموعة والمقروءة. وأيضاً عبر المدارس والجمعيات الاهلية. وعبر قيادة الجيش وقيادة قوى الامن الداخلي اللتين سمحتا لنا باعطاء المحاضرات الى الضباط والمجندين في المؤسسات المذكورتين وتبادل المعلومات والخبرات بيننا وبينهم لزيادة سبل واجراءات الوقاية لممارسة جميع انواع الرياضات البحرية بامان أكثر.

### الرياضات المائية الميكانيكية

بعض سائقي «اللانشات» والدراجات المائية (جت سكي) يكونون جاهلين لقوانين قيادتها حيث يستعملون هذه الآليات في اماكن تواجد السباحين او في اماكن قريبة من الشاطئ. وهذا الامر ممنوع حيث ان القانون يفرض ابتعاد هذه الآليات عن الشاطئ مسافة ٥٠٠ متر وحصر دخولها وخروجها من الشاطئ في اماكن بعيدة عن السباحين. كما يجب على سائقي هذه الآليات ومرافقيهم ارتداء سترة الصدر (او الطفو) لانقاذهم في حال وقوعهم في الماء خصوصاً في حالة فقدانهم الوعي. كما يجب على سائق هذه الآليات ان يكون لديه إلمام بالأشارات و الأعلام البحرية.

### ارشادات وقائية للعائلات

- تعلم السباحة خصوصاً للاولاد
- التأكد من معرفة الولد السباحة كل سنة لانه من الممكن ان ينسى السباحة.
- عدم الأكل والنزول مباشرة الى المياه
- عدم تناول الكحول
- تجنب المزاح المؤذي (التدافع او محاولة الاغراق)
- عدم السباحة في الليل
- عدم السباحة منفرداً