### راهکارهای پیشگیری از غرق شدگی در استخرها

### غرق شدگی سومین علت مرگ‌های ناشی از حوادث است. غرق شدگی در روزهای آخر هفته و در ماه‌های گرم سال شایع‌تر است و اکثر قربانیان آن را کودکان و نوجوانان تشکیل می‌دهند. بر اساس آمارهای سازمان پزشکی قانونی کشور، غرق شدگی در افراد مذکر بیشتر از افراد مونث است و همچنین بیماری‌های زمینه‌ای مانند صرع، بیماری‌های قلبی، ضعف عضلانی می‌تواند فرد را مستعد غرق شدگی کند.

**بی تردید رفتن به استخر و شنا کردن یکی از بهترین و سالم‌ترین تفریحات برای هر فردی می‌باشد. تفاوتی ندارد یک شناگر حرفه‌ای هستید یا صرفا برای آب درمانی، تفریح، رفع تنش، استرس و دوررهمی دوستانه به استخر رفته باشید. داشتن یک تجربه لذت‌بخش و سالم از مراجعه به استخر و شنا کردن مستلزم رعایت نکاتی است که می‌توان با توجه به آن‌ها ضمن لذت بردن از شنا، اوقات خوبی را برای خود و اطرافیانمان بسازیم.**

**مهم‌ترین نکات ایمنی هنگام استفاده از استخر**

**با توجه به اهمیت ایمنی شناگران در ادامه این بخش برخی از مهم‌ترین نکات هنگام استفاده از استخر بیان شده‎‌اند.**

**علائم را بخوانید!**

**هنگام استفاده از استخر مهم است قوانین استخر که در کنار استخر نصب شده‌اند را به دقت مطالعه کنید و آنها را رعایت نمایید. این علائم با هدف محافظت و حفظ سلامت شناگران تنظیم شده‌اند و تضمین می‌کنند که شناگران از ایمنی لازم برخوردار هستند.**

**هرگز به تنهایی شنا نکنید!**

**هیچگاه به تنهایی شنا نکنید. شنا کردن تنها باید زمانی انجام شود که یک غریق نجات در محل حضور دارد. محافظان و نگهبانان هرگونه نگرانی در ارتباط با ایمنی و شرایط مشکوک ممکن را به شما هشدار می‌دهند. همچنین این افراد آموزش دیده‌اند تا در صورت بروز حادثه به سرعت به شما کمک کنند و اقدامات لازم را انجام نمایند.**

**نظارت بر کودکان هنگام شنا کردن!**

**هیچ‌گاه کودکان خردسال را کنار استخر رها نکنید و همیشه باید در دسترس کودک خردسال خود باشید. حتی اگر کودک شما یک شناگر حرفه‌ای است باید همچنان هوشیار باشید و نظارت کافی روی فرزند دلبندتان داشته باشید.**

**همیشه یک جلیقه نجات بپوشید!**

**افراد بی‌تجربه و کودکان خردسال باید همیشه به منظور حفظ نکات ایمنی هنگام استفاده از استخر جلیقه نجات بر تن داشته باشند. لازم به ذکر است بر تن دادشتن جلیقه نجات نباید منجر به عدم رعایت سایر دستورالعمل‌های ایمنی استخر گردد. چراکه جلیقه شنا به تنهایی برای ایمن ماندن در آب کافی نیست.**

**رعایت بهداشت از نکات ایمنی هنگام استفاده از استخر**

* **پیش از شیرجه زدن از عمق آب استخر اطمینان حاصل نمایید. همچنین بررسی کنید سنگ بزرگ یا شی تیزی در استخر وجود نداشته باشد. در صورت کم عمق بودن استخر، شیرجه زدن می‌تواند منجر به آسیب دیدن شما گردد.**
* **استخرها باید با موانع مناسب ایمن شده باشند.**
* **همراه خود آب ببرید و بطور مرتب مقدار زیادی آب بنوشید، حتی اگر تشنه نیستید.**
* **هنگام استفاده از استخر شنا از نوشیدن الکل خودداری فرمایید.**
* **چنانچه از استخرهای روباز استفاده می‌کنید، در ساعاتی از روز که تابش نور خورشید زیاد است از شناکردن اجتناب کنید. همچنین با ضد آفتاب مناسب از پوست خود محافظت نمایید.**
* **در هنگام ورود و خروج از استخر مراقب باشید.**
* **از آزمایش، نگه داشتن نفس خود در زیر آب خودداری کنید. این کار می‌تواند منجر به غرق شدن شما گردد.**
* **پیش از ورود به استخر حتما دوش بگیرید.**
* **نسبت به رعایت بهداشت فردی حساس باشید.**

**از تجهیزات و وسایل مناسب استفاده کنید!**

**هنگام ورود به استخر حتما وسایلی همچون شامپو، صابون و حوله حمام به همراه داشته باشید.  همچنین مهم‌ترین نکات ایمنی هنگام استفاده از استخر داشتن مایو، عینک شنا و کلاه شنا می‌باشد.**

**عینک شنا**

**عینک از ورود کلر آب به درون چشم جلوگیری می‌کند. همچنین مانع حساسیت و سرخی و عفونت چشم می‌شود.**

**کلاه شنا**

**کلاه موجب محافظت موها در برابر کلر آب استخر شده و از شکستن ساقه مو جلوگیری می‌کند. زیرا کلر موجود در آب به پیاز مو آسیب می‌رساند و در نهایت منجر به ریزش و کم پشت شدن موها می‌شود.**

**مایو شنا‌‎‏**

**مایو شنا موجب شناکردن راحت‌تر شناگران در استخر می‌شود و از بروز حساسیت پوستی در کشاله ران جلوگیری می‌کند.**

**نکات ایمنی که باید صاحبان استخرها رعایت کنند!**

**رعایت نکات ایمنی استخر، نه تنها به شناگران کمک می کند بلکه باعث می شود که مسئولیت استخرداران در قبال جان شناگران نیز کمتر شود. معمولا در استخرهایی که از تجهیزات** [**ایمنی**](https://fa.wikipedia.org/wiki/%D8%A7%DB%8C%D9%85%D9%86%DB%8C) **استفاده نمی شود حوادث بیشتری رخ می دهد که این امر می تواند اعتبار و سابقه استخر را به خطر اندازد.**

### توجه به دستگیره‌های استخر

**اولین ضابطه‌ای که در ساخت استخرهای شنا باید مورد توجه قرار گیرد، دستگیره‌ها هستند. منطقه اطراف استخرها بهتر است به طور کامل به وسیله نرده‌های با کیفیت مناسب، احاطه شود. هر یک از فضاهای خاصی که در اطراف استخر دارید، باید به گونه‌ای از فضای آب درون سطح جدا شود تا افرادی که مایل به شنا نیستند، با خطر افتادن در آب مواجه نشوند. نرده‌ها در شکل و طرح‌های متنوع تولید و طراحی می‌شوند، که هر کدام دارای ویژگی‌های خاصی هستند. بنابراین شما با نصب آنها، قادر خواهید بود که امنیت استخر خود را بالاتر برده و جان افراد را تضمین کنید.**

### نرده‌ها

**از دیگر اصول ایمنی استخرهای شنا  این است که مناطق اطراف استخر باید به طور کامل به وسیله یک روش موثر با ارتفاع حداقل ۱.۲۰ احاطه گردد. هرگونه فضایی خالي در اطراف استخر باید به گونه‌ای از فضای اصلی استخرها جدا شود، تا افرادی که نمی‌توانند شنا کنند با خطر افتادن مواجه نشوند. این نرده‌ها با متریال متفاوتی ساخته می‌شوند که بنا بر بودجه و ایمنی استخر می‌توان یکی از آنها را انتخاب کرد.**

### گماشتن نجات غریق‌ها از مهمترین اصول ایمنی استخرهای شنا

**در میان تمام کارکنان استخر، نجات غریق‌ها مهمترین هستند. آنها مدام در استخر فعالیت دارند. صندلی نجات غریق‌ها باید در کنار استخر قرار داشته باشد تا بتوانند به طور کامل همه فضای استخر را مشاهده کنند. ارتفاع صندلی باید استانداردهای لازم را داشته باشد و به زمین متصل گردد. صندلي‌هایی که متحرک هستند، باید یک فضا و جایی برای محکم کردن در کنار استخر داشته باشند. در استخرهای روباز، برای جلوگیری از تابش و انعکاس نور آفتاب، بهتر است از سایه بان‌ها استفاده شود. دقت داشته باشید که شرایط ایجاد شده برای رسیدگی به امور برای نجات غریق فراهم گردد. برای هر ۱۸۰ متر مربع سطح آب، یک پکیج نجات غریق نیاز است.**

### ساخت اتاق‌های کمک‌های اولیه در استخر

**استخر شنا با سطح آب ۳۷۵ متر مربع باید دارای یک اتاق کمک‌های اولیه باشد که به آسانی در دسترس بوده و دارای تجهیزات مراقبت اضطراری باشد. علاوه بر آن یک تخت، سینک و تلفن داشته باشد. تمام قوانین، ضوابط و اصول ایمنی استفاده از استخر شنا باید به صورت خوانا و در محلی که برای همه افراد کاملاً قابل دید باشد، نصب گردد.**

### نصب علائم هشدار دهنده

**یکی دیگر از اصول ایمنی استخرهای شنا که باید حتماً در استخرها رعایت گردد، نصب علائم هشدار دهنده است. هرگاه منطقه استخر باز باشد و سرویس نجات غریق در آن ارائه نشود، بهتر است که علائم هشدار دهنده در قسمت ورودی استخر و داخل محوطه استخر به صورت کاملا خوانا و درشت نصب شود. به طور کلي، کودکان و افراد مسن نبايد به تنهایی برای شنا وارد استخر شوند. در واقع علائم هشدار دهنده درون آب استخر باید به گونه‌ای باشد که برای همه افراد قابلیت خوانایی داشته باشد. با نصب این علائم می‌توان تا حد زیادی از بروز حوادث جلوگیری به عمل آورد.**

### روشنایی از دیگر اصول ایمنی استخرهای شنا

**در تمامی استخرهای شنا نیاز است که حتماً روشنایی مصنوعی مورد استفاده قرار گیرد. آن دسته از استخرهایی که نور کافی ندارند، باید برای ایمنی لازم نورهای مصنوعی را در استخر تعبیه کنند. ایمنی در استخر تا حد بسیار زیادی به روشنایی سقفی و یا کف استخر نیاز دارد. هر یک از چراغ‌ها و تجهیزات برقی که درون استخر مورد استفاده قرار می‌گیرد، باید دارای استانداردهای لازم بوده و به صورت کامل آب بندی شوند. روشنایی استخر باید حداقل ۳۲۰ لوكس باشد. زمانی که نور پردازی در داخل آب استخر نداریم، این مقدار به ۵۴۰ لوکس در سطح آب برسد.**

### نشانه گذاری استخر

**نشانه گذاری استخر از مهمترین اقدامات برای تعیین عمق مناسب است. با استفاده از خط شناور ایمنی، به راحتی می‌توان آب را علامت گذاری کرد. این اقدام حفاظتی و مراقبتی، امنیت و سلامت افراد و شناگران را به خوبی تضمین می‌کند.**

### ضدعفونی و گندزدایی آب استخر به طور مرتب

**ضدعفونی کردن و گندزدایی آب از موارد حائز اهمیت برای مراقبت و نگهداری استخر محسوب می‌شود. ترکیبات، ناخالصی‌های موجود در آب به تدریج بر روی کیفیت آن اثر می‌گذارد. این موضوع زمینه مناسبی برای رشد و گسترش باکتری‌ها و ‌قارچ‌ها فراهم می‌آورد. در نتیجه، افراد را به بیماری‌های گوناگون مبتلا می‌کند. بدین منظور برای از بین بردن باکتری‌ها، از مواد ضدعفونی کننده و گندزدایی در آب استخر استفاده می‌شود. کلر یکی از مهمترین و بیشترین موادی است که برای کشتن میکروب‌ها مورد استفاده قرار می‌گیرد. استفاده از ازن در تصفیه آب استخر،** [**کلرزن های نمکی**](https://sepahanpalayesh.com/pool-salt-chlorination/) **و یا سیستم فرابنفش برای تصفیه آب نیز می‌تواند مورد استفاده قرار گیرد. این مورد جزء ضوابط و اصول ایمنی استخرهای شنا باید مد نظر باشد.**

### پوشش سطوح تیز استخر

**از دیگر ضوابط و اصولی که در ایمنی استخرها باید رعایت گردد، پوشاندن سطوح تیز و خطرناک موجود در لبه‌ها و جداره‌های این سازه است. عدم پوشش سطوح تیز، خطرات جدی و ناخوشایندی را برای شناگران ایجاد می‌کند. استفاده از محافظ‌های پلاستیکی از بهترین راهکارها برای پوشش این سطوح به شمار می‌رود. بر این اساس، حتی در صورت برخورد افراد با این سطوح، هیچ گونه خطر و مشکلی سلامت شناگران را تهدید نمی‌کند.**

### تعبیه سیستم تهویه از مهمترین اصول ایمنی استخرهای شنا

**استخرهای شنا باید بهترین دستگاه تهویه استخر را داشته باشند، تا آب درون استخر به خوبی تمیز شود و شناگران درون آب شنا کنند. سیستم‌های تهویه باید یک ورودی سیستم هوا به شناگران ارائه دهد، تا آنها دچار خفگی نشوند. برای این امر، مي‌توان از** [**دستگاه رطوبت گیر استخر**](https://sepahanpalayesh.com/types-of-pool-dehumidifiers/) **و مبدل‌های حرارتی کمک گرفت.**

### استفاده از نردبان استخر

**یکی دیگر از تجهیزاتی که در استخر برای ایمنی افراد نیاز است و به  عنوان یکی از اصول ايمني مورد توجه قرار می‌گیرد، استفاده از** [**انواع نردبان استخر**](https://sepahanpalayesh.com/pool-stairs-and-its-types/) **است. نردبان‌ها مدل‌های متنوعی دارند و هر یک از آنها دارای جنس و کیفیت خاصی هستند که می‌توانید بسیته به سلیقه و بودجه خود نوع مناسبی را انتخاب نمایید.**