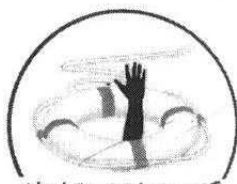


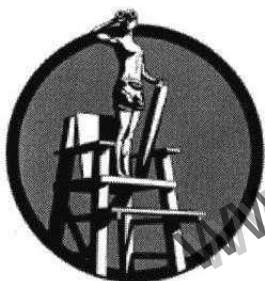
آموزش نجات غریق

Learn Life Guard

تألیف و ترجمه: مهندس مجید طالب زاده - مهندس محمد طالب زاده
با همکاری: مهندس آنا طالب زاده - سعیده وسمقی

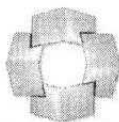


کلوپ نجات غریق ایران



LIFEGUARD

۱۴۰۱



مرکز فرصت‌های ورزشی آنا

ISBN: 978-622-96862-1-2



786229

386212

سرشناسه: طالب زاده مجید - ۱۳۴۶ - گردآورنده - Talebzadeh, Majid
 عنوان: آموزش نجات غریق - Learn Life Guard/تألیف و ترجمه مجید طالبزاده، محمد طالبزاده؛
 با همکاری آنا طالبزاده، سعیده وسمقی، [برای] مرکز توسعه ورزش‌های آبی ایران،
 مرکز فرهنگی ورزشی آبا، مرکز آموزش ورزش‌های آبی ایران.
 مشخصات نشر: تهران: آبا، ۱۴۰۱ - مشخصات ظاهری: ص ۱۹۴، ۱۶۵ × ۲۳۵ س م، مصور(رنگی)، جدول.
 شابک: 978-622-98862-1-2 EAN - فهرست نویسی بر اساس اطلاعات فیبا
 موضوع: نجات غریق - آموزش Lifeguards - Training of Lifeguards آموزش نجات غریق -
 شناسه افزوده: طالبزاده، محمد، ۱۳۷۷ - گردآورنده - Talebzadeh, Mohammad -
 طالبزاده، آنا، ۱۳۷۴ - Talebzadeh, Ana - وسمقی، سعیده، ۱۳۴۶ - Vasamaghi, Saedeheh
 شناسه افزوده: مرکز آموزش ورزش‌های آبی ایران - شرکت توسعه ورزش‌های آبی ایران
 شناسه افزوده: مرکز فرهنگی ورزشی آبا - رده‌بندی کنگره: GV838/72
 رده‌بندی دیویی: 797/210289
 شماره کتاب شناسی ملی: ۸۸۵۴۴۱



تهران - خیابان سهروردی جنوبی - خیابان بهار شیراز - پلاک ۱۲۵ تلفن: ۷۷۵۱۵۰۵۶ فکس: ۷۷۵۱۵۰۵۵
www.abia.ir Email: abia5@yahoo.com

عنوان کتاب: آموزش نجات غریق
 تألیف و ترجمه: مهندس مجید طالب زاده - مهندس محمد طالب زاده
 با همکاری: مهندس آنا طالب زاده - سعیده وسمقی
 ناشر: مرکز فرهنگی ورزشی آبا
 نوبت چاپ: اول ۱۴۰۱
 تیراژ: ۲۲۰ جلد
 چاپ و صحافی: برتر
 قیمت: ۱۰۰۰۰ تومان
 شابک: ۹۷۸-۶۲۲-۹۸۸۶۲-۱-۲ EAN: 978-622-98862-1-2
 کلیه حقوق محفوظ و مخصوص ناشر است

ISBN: 978-622-98862-1-2



◀ فهرست

۷	 مقدمه
۱۱	 هدف از آموزش کلوپ نجات غریق ایران چیست؟
۱۵	 تقویم آموزش کلوپ نجات غریق ایران
۱۷	 اعضاء هیات علمی مرکز آموزش
۱۸	 همکاران در نشریه داخل کشور
۱۹	 همکاران در نشریه خارج کشور
۲۰	 نمونه‌ای از فرم ارزشیابی کمیته آموزش
۲۱	 فهرست دوره‌های آموزش کلوپ غواصی ایران
۲۲	 اسامی اعضاء کلوپ نجات غریق ایران
۲۴	 برخی از کتابهای آموزشی در مرکز آموزش ورزشهای آبی ایران
۲۷	 آشنایی با نجات غریق
۲۸	 وظایف و مسئولیت ناجیان
۳۱	 روش‌های نجات غریق از خشکی
۳۳	 انواع حمل‌ها
۳۴	 نزدیک شدن به غریق
۳۶	 دفاع از حمله غریق
۳۶	 رها کردن از گرفتگی‌ها
۳۹	 رها کردن از گرفتگی‌های بدن
۴۲	 بیرون آوردن غریق بی‌هوش از آب
۴۳	 حمل افتائیه
۴۴	 CPR = Cardio-Pulmonary-Resuscitation
۴۵	 هملیخ (هایمیلیخ)



- ۵۱ غریق نوع دوم در دریا -
- ۵۹ دستگاه گردش خون -
- ۶۲ فیزیولوژی دستگاه تنفسی -
- ۶۴ گنجایش شش ها -
- ۶۵ در برخورد با بیمار صرعی که دچار حمله شده است، چه باید کرد؟ -
- ۶۶ در برخورد با غرقیتی که دچار شوک شده است، چه باید کرد؟ -
- ۶۷ CPR پیشرفته و یا CPR با بهره جستن از وسایل احیاء -
- ۶۷ Air Way : طریقه استفاده: -
- ۶۹ نحوه قرار دادن ماسک و استفاده از آمبو -
- ۷۱ اتصال آمبو به کپسول اکسیژن (بدون مخزن) -
- ۷۳ ساکشن -
- ۷۵ وظایف ناجی غریق -
- ۷۶ نکات مهمی برای ناجی غریق و امدادگر در اماکن آبی -
- ۷۸ مدیریت ایمنی در اماکن آبی -
- ۷۹ استخرهای شنای متعارف و نامتعارف -
- ۸۰ روشهای دیده وری -
- ۸۴ کمک های اولیه و اصول امداد و نجات در اماکن آبی -
- ۸۵ راههای انتقال و جلوگیری از بیماری و عفونت -
- ۸۶ دستگاه تنفس Respiratory System -
- ۹۰ دستگاه گردش خون Circulatory System -
- ۹۵ دستگاه اعصاب مرکزی Central Nervous System -
- ۱۰۰ ساختار عضلات بدن Muscular System -
- ۱۰۴ وضعیت تشریحی Anatomical Position -
- ۱۰۷ علائم حیاتی Vital Signs -
- ۱۰۸ غرق شدگی Drowning -
- ۱۰۹ غرق شدگی در آب شیرین و شور -



- ۱۱۰ Types Of Death انواع مرگ -
- ۱۱۳ Oxygen Therapy اکسیژن درمانی -
- ۱۱۸ چگونگی تماس با اورژانس -
- ۱۲۱ Patient and Medication بیمار و دارو -
- ۱۲۲ Elementry Accssessment ارزیابی مقدماتی -
- ۱۲۳ Primery Survey ارزیابی اولیه -
- ۱۲۴ Primery Secondary ارزیابی ثانویه -
- ۱۲۷ افراد بیهوش - کاهش سطح هوشیاری
- ۱۳۲ فرم ارزیابی شماره یک - ترخیص سرپایی
- ۱۳۴ فرم ارزیابی شماره دو - فرد محور
- ۱۳۸ فرم ارزیابی شماره سه - حادثه محور
- ۱۴۰ نکات مهم در مغروق بیهوش دارای روند طبیعی نبض و تنفس
- ۱۴۹ جدول جزئیات اجرای تنفس مصنوعی بیمار مغروق
- ۱۵۳ Mouth to Nose Breathing اعمال تنفس مصنوعی از طریق دهان به بینی
- ۱۵۵ Assisted Ventilation تنفس کمکی
- ۱۶۱ External Deadly Bleeding خونریزی شدید خارجی
- ۱۶۹ Shock شوک
- ۱۷۹ نکات مهم در آسیب های ستون مهره ها خارج از آب
- ۱۸۳ Hyperventilation تنگی نفس
- ۱۸۹ Heart Attack حمله قلبی
- ۱۹۱ Cardiac Arrest ایست قلبی

LIFEGUARD

◀ مقدمه

با درود و سپاس بیکران، دوستداران و علاقمندان به نجات غریق ایران همانطور که می‌دانید، کلوپ نجات غریق ایران در سال ۱۳۸۵ زیر نظر مرکز توسعه ورزشهای آبی ایرانیان فعالیت خود را در راستای ساماندهی نجات غریق در ایران و سپس سازماندهی نجات غریق بر اساس اصول تدوین شده در اساسنامه مرکز توسعه و مجموعه قوانین و مقررات تنظیم شده در کمیته پژوهش، علمی و فنی کلوپ زیر نظر متخصصین و صاحب نظران به اجرا در می‌آورد.

کتاب کلوپ نجات غریق ایران بیان گر اهداف برنامه ریزی شده در کوتاه مدت و میان مدت است و در حال حاضر بخشی از اهدافش را در این خصوص به کیفیت آموزش که رکن اصلی توسعه و اولین گام در جهت رشد، شکوفایی، بالندگی و پویایی محسوب می‌شود را توانسته به خوبی عملی کند. همانطور که می‌دانید در فرآیند آموزش، نیازسنجی و برنامه ریزی و هماهنگی مطلوب نقش به سزایی را ایفا می‌نماید.

در اینجا لازم است کمی برای شما عزیزان از مرکز توسعه ورزشهای آبی ایرانیان - آبا، گفته شود. این مرکز با استعانت از خداوند متعال و یاد چهارده معصوم، براساس ضوابط قانونی و رعایت اصول و اهداف مراکز فرهنگی ورزشی طبق اصل ۴۴ قانون اساسی جمهوری اسلامی ایران، به صورت کاملاً مستقل، از سال ۱۳۸۵ شروع بکار نموده و فعالیت‌های این مرکز شامل ۱۴ گام می‌باشند که عبارتند از:

گام اول: به جهت ساماندهی و سازماندهی ورزشهای آبی و نجات غریق، باشگاه‌هایی را با عنوان «**کلوپ‌های تخصصی**» ایجاد نمودیم. این باشگاه‌ها شامل ۵۲ کلوپ در زمینه‌های مختلف ورزشهای آبی می‌باشند. هر کلوپ برای خود دارای کمیته‌های گوناگون است، مثل: روابط عمومی و امور بین‌الملل، آموزش و پژوهش، رفاه و پشتیبانی، مسابقات و فنی ... می‌باشند.