



وزارة التعليم العالي والبحث العلمي
كلية بلاد الرافدين الجامعة
قسم التربية البدنية وعلوم الرياضة

المحاضرة الثامنة (الغرق)

أ.م.د/ محمد إبراهيم محمد



المحتوى

- أسباب الغرق
- طرق الإنقاذ
- حالات الغريق



أسباب الغرق



1. الجهل بالسباحة
2. الخوف
3. التعب والإجهاد
4. الجهل بجغرافية المنطقة
5. الشد العضلي
6. الملابس
7. التيارات الجارفة والدوامات
8. السباحة بعد الأكل مباشرة
9. الثقة الزائدة والسباحة لمسافات طويلة

طرق الإنقاذ

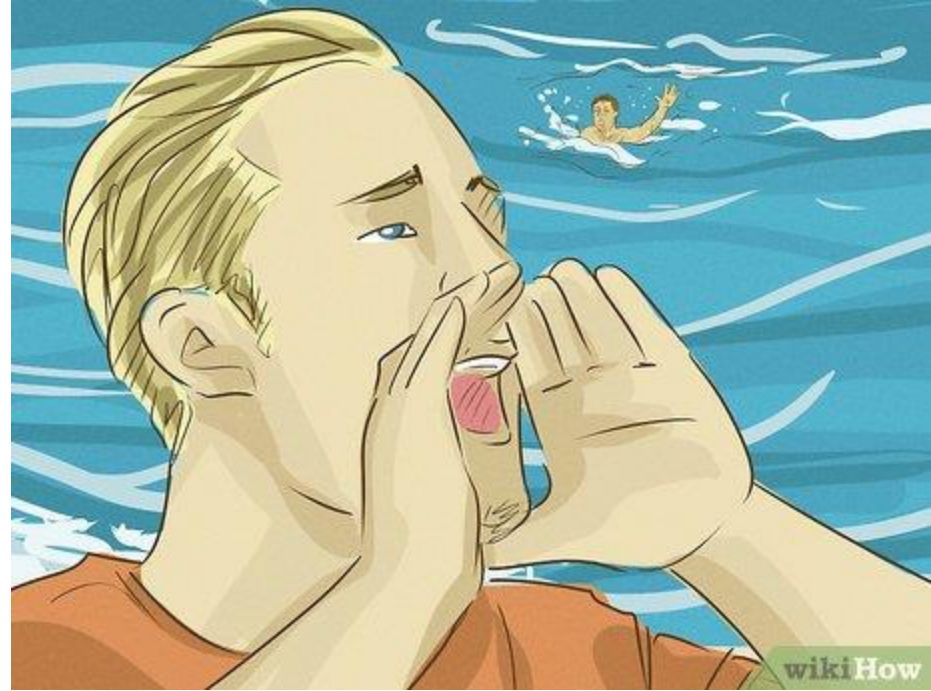
1- **السحب**: ويكون بمد اليد او عصي او بعض الادوات اذا كان قريباً على المنقذ.

2- **الرمي**: ويتم اذا كان الغريق بعيداً عن المنقذ رمي الحبل وذلك من خلال او طوق نجاة وغيرها من الوسائل التي تطفو.

3- **القارب**: وتستخدم للمسافات البعيدة في المياه المفتوحة كالبحار .

4- **السباحة**: وهي الملجأ الاخير الذي يستخدم اذا لم تتوفر الوسائل السابقة .













حالات الغريق

1- **الغريق المتهيج** : وتحدث نتيجة السقوط المفاجئ في الماء مع الجهل بالسباحة وتكون حالته هي الصياح والانفعال والخبط بالذراعين والتي تؤدي الى الاختناق وتعد من اسرع الحالات

2- **الغريق المتعلق** : وهي الحالة التي يصل اليها الغريق اذا لم يتم انقاذه في الحالات الاولى بحيث يفقد قوته ويؤدي الى دخول كميات كبيرة من الماء الى فمه ويصاب بالغيوبة حيث تتطلب هذه المرحلة الاسراع في اخراجه من الماء.

3- **الغريق الغاطس** : وهي اسوء حالة يصل اليها الغريق لعدم انقاذه في الوقت المناسب بحيث يصبح الغريق في قاع المنطقة التي غرق بها.

4- **السباح المتعب** : وهي اقل خطورة لقدرة التعامل مع الغريق والتي تحدث عند اصابة السباح بالتقلصات العضلية.

شكراً لحسن إستماعكم

وفقتي الله وإياكم

ونسألكم صالح الدعاء

محمد
عبد
الرحمن