



## الغرق أسبابه وطرق إنقاذه :

يحدث الغرق بسبب عدم قدرة الإنسان على اتزانه داخل الماء وتحدث عملية الغرق

في السطح الأول من الماء .

### أسباب الغرق :

- ١ . الجهل بالسباحة .
- ٢ . الخوف .
- ٣ . التعب والإجهاد .
- ٤ . الجهل بجغرافية المنطقة .
- ٥ . الشد العضلي .
- ٦ . الملابس .
- ٧ . التيارات الجارفة والدوامات .
- ٨ . السباحة بعد الأكل مباشرة .
- ٩ . الثقة الزائدة والسباحة لمسافات طويلة .

### طرق الإنقاذ :

- ١ . السحب : ويكون بمد اليد أو العصي أو بعض الأدوات إذا كان قريباً على المنقذ .
- ٢ . الرمي : ويتم إذا كان الغريق بعيداً عن المنقذ رمي الحبل وذلك من خلال أو طوق نجاة وغيرها من الوسائل التي تطفو .
- ٣ . القارب : ويستخدم للمسافات البعيدة في المياه المفتوحة كالبحار .
- ٤ . السباحة : وهي الملجأ الأخير الذي يستخدم إذا لم تتوفر الوسائل السابقة .



**حالات الغريق :**

١. **الغريق المتهيج :** ويحدث نتيجة السقوط المفاجئ في الماء مع الجهل بالسباحة وتكون حالته هي الصياح والانفعال والخبط بالذراعين والتي تؤدي الى الاختناق وتعد من أسرع الحالات . الجهل بالسباحة .
٢. **الغريق المتعلق :** وهي الحالة التي يصل إليها الغريق إذا لم يتم إنقاذه في الحالات الأولى بحيث يفقد قوته ويؤدي الى دخول كميات كبيرة من الماء الى فمه ويصاب بالغيوبة حيث تتطلب هذه المرحلة الإسراع في إخراجة من الماء .
٣. **الغريق الغاطس :** وهي أسوء حالة يصل إليها الغريق لعدم إنقاذه في الوقت المناسب بحيث يصبح الغريق في قاع المنطقة التي غرق بها .
٤. **السباح المتعب :** وهي أقل خطورة لقدرة التعامل مع الغريق والتي تحدث عند إصابة السباح بالتقلصات العضلية .





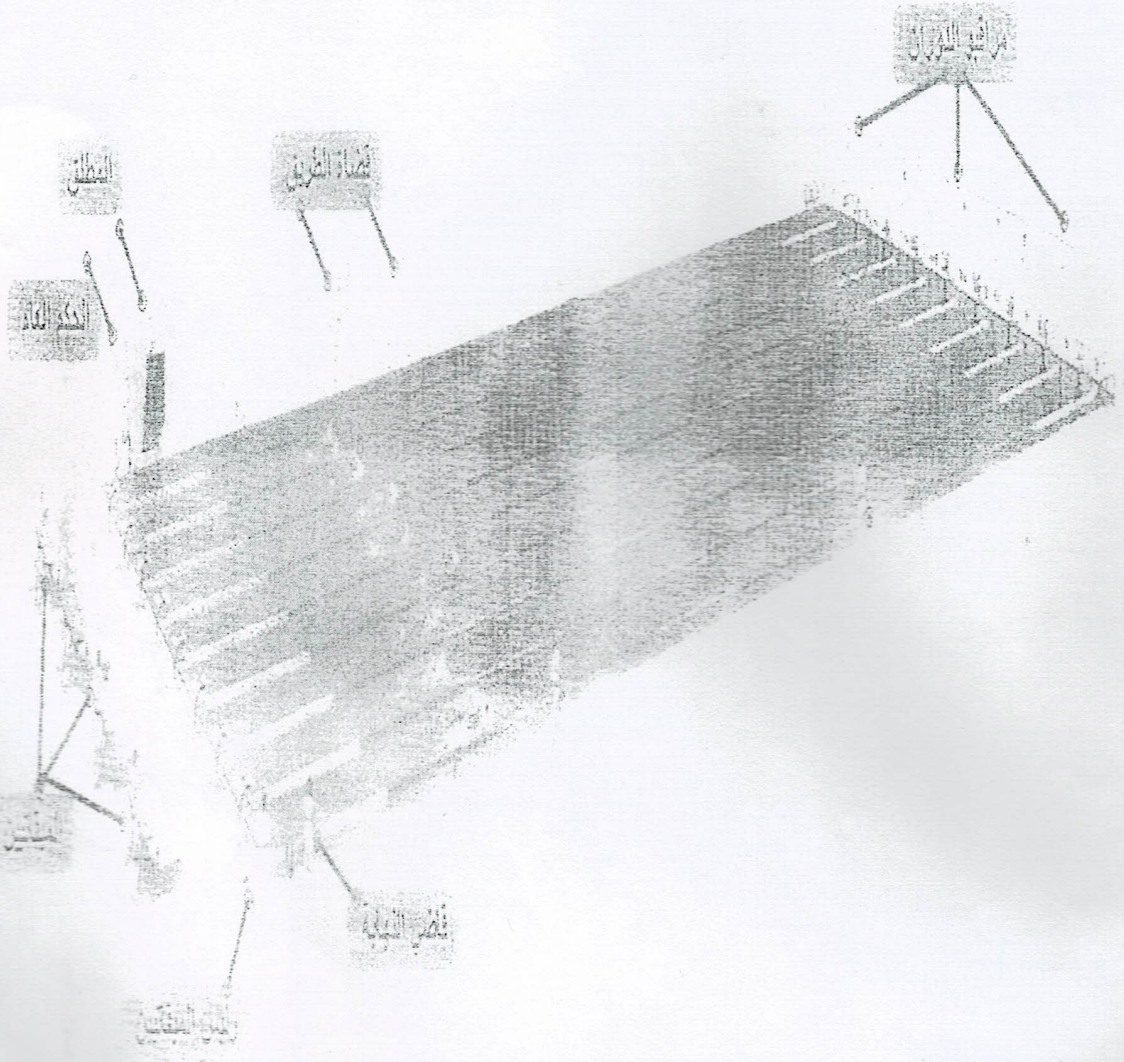
### القانون الدولي للسباحة وعدد حكام السباحة :

تتميز رياضة السباحة بعدد الحكام المسؤولين عن حوض المسابقة حيث يبلغ في البطولات الاولمبية لعدد يصل (٥٠) حكماً يوزعون حسب الواجبات لكل واحد منهم وكالتالي في الألعاب الاولمبية وبطولات العالم يقوم اتحاد (fina) بتعيين الحد الأدنى من الأعداد التالية من الحكام :

|   |                   |                         |
|---|-------------------|-------------------------|
| ١ | الحكم العام       | ١                       |
| ٤ | قضاة طريق         | ٢                       |
| ٢ | رئيس مراقبي دوران | واحد من كل جانب للحوض   |
| ٢ | مطلق              | ٤                       |
| ١ | مراقب دوران       | واحد عند نهاية لكل حارة |
| ١ | رئيس التسجيل      | ٦                       |
| ٢ | مخرج الارسلات     | ٧                       |
| ١ | مذيع              | ٨                       |

يحتوي قانون السباحة على عدة مواد عددها (١٢) مادة قانونية توضح كل مادة مسؤوليات وواجبات كل من الوارد ذكرهم أعلاه ، كذلك الأخطاء القانونية للمسابقات وكيفية الحكم عليها ، ونكتفي عن ذكر التفاصيل من خلال توضيح الصورة لكيفية وقوف الحكام في بطولات السباحة الاولمبية .





شكل يوضح

أماكن وقوف الحكام على حوض السباحة



**أنواع الألعاب المائية للسباحة :****كرة الماء :**

لعبة جماعية تتم في حوض السباحة ، يتبارى فيها فريقين في كل منهما سبعة لاعبين وأربع لاعبين احتياط ، ويسمح للاعب أثناء سير المباراة استخدام يد واحدة فقط في استلام الكرة وتمييرها وتصويبها ما عدا الحارس الذي يسمح له باستخدام اليدين معاً ، والفريق الفائز هو الذي يسجل أكبر عدد من الأهداف في مرمى الخصم ، وتتطلب هذه اللعبة إتقان جميع أنواع السباحة وذلك مطلوب لأداء الأوضاع المختلفة وعمل حركات النمويه والخداع وهي من أعنف الرياضات ، وتحتاج الى قوة ، سرعة ، تحمل وحسن التصرف ، تطورت كرة الماء في أوروبا والولايات المتحدة فوضعت الأحكام في اسكوتلاندا في أواخر القرن التاسع عشر ، ثم انتشرت في بريطانيا ومنها الى باقي البلدان الأوروبية وأصبحت رياضة رسمية في الألعاب الأولمبية بدءاً من سنة ١٩٠٠ .

**الغطس :**

عبارة عن قفزة من ارتفاع معين يؤدي فيها حركات فنية تشابه حركات الجمباز قبل وصول اللاعب للماء ، فذلك يحتاج الى قدرة فائقة للتحكم في الجسم والى قوة وإرادة قوية ، والقفز نوعان : (القفز من سلم متحرك ، والقفز من سلم ثابت) ، ويختلف ارتفاع السلم عند أداء القفزات في المنافسات ويسجل المتنافس نقطة عند تنفيذ أنواع الحركة المطلوبة بدءاً من الانطلاق من لوحة القفز مروراً بالارتفاع في الهواء حتى دخول الماء ، ساهم السويديون والألمان في شهرة الغطس في القرنين السابع عشر والثامن عشر وأصبح رياضة تنافسية ، وأدخل الغطس في منافسات الألعاب الأولمبية في دورة ١٩٠٤ بسسانت لويس في الولايات المتحدة وأصبح منافسة رسمية بدءاً من دورة ١٩٠٨ .





### السباحة المتزامنة :

في هذا النوع تمارس المتنافسات حركات متشابهة تتميز بالتناغم والتنسيق في التوقيت ، ويكون الاستعراض ثنائياً أو جماعياً ، وفي هذه المنافسة لا يسمح للمتنافسات الارتكاز على أرضية الحوض ، هذه الرياضة هي إحدى الرياضات التي تمارس من قبل النساء فقط ، وقد ظهرت السباحة المتزامنة كرياضة استعراضية في الألعاب الاولمبية بين دورتي ١٩٤٨ و ١٠٦٨ ثم ظهرت كرياضة أساسية في دورة لوس انجلوس سنة ١٩٨٤ .

### السباحة الطويلة :

وفي هذا النوع تمارس السباحة لمسافات طويلة خارج أحواض السباحة ولمسافات تصل الى عدة كيلومترات ، إن السباقات الطويلة سبقت السباقات القصيرة تاريخياً وتمارس في المياه المفتوحة كالأنهار والبحيرات والبحار ، حيث تحدد منطقة بداية ونهاية للسباق وتشمل عدد كبير من السباحين خلال المنافسة ، ولهذا النوع من السباحة تنظيماته وقانونه وطرقه التحكيمية الخاصة ، ولها خط سير محدد ، وأشهر هذه السباقات هي :

١. سباق المانش (فرنسا - انكلترا) مسافته (٢٣) كلم .
٢. سباق كابري - نابولي (إيطاليا) مسافته (٣٠) كلم .
٣. سباق النيل الدولي (حلوان - القاهرة) كصر مسافته (٥٧) كلم .