

بهداشت و ایمنی در ورزش شنا



علی رضا رضامضانی: استادیار دانشگاه تربیت دبیر شهید رجایی
عباس نظریان: استادیار دانشگاه تربیت دبیر شهید رجایی

کلیدواژه‌ها: شنا، مدارس، دانش آموزان

برخی عدم تمایل اروپاییان به شنا را در قرون وسطی، ترس از گسترش و سرایت عفونت و بیماری‌های مسری دانسته‌اند. از طرفی شواهدی هم وجود دارد که نشان می‌دهد در سواحل بریتانیای کبیر در اواخر قرن ۱۷ میلادی از شنا به‌عنوان وسیله‌ای برای درمان استفاده می‌شده است. البته تا پیش از قرن نوزدهم، شنا به‌عنوان تفریح و ورزش در میان مردم جایگاهی نداشت. زمانی که نخستین سازمان شنا در سال ۱۸۳۷ تأسیس شد، در پایتخت بریتانیا یعنی لندن، ۶ استخر سرپوشیده وجود داشت که مجهز به تخته شیرجه بودند. در سال ۱۸۴۶ اولین مسابقه شنا در مسافت ۴۴۰/یارد (حدود ۴۰۰ متر) در استرالیا برپا شد که بعد از آن هر ساله نیز به اجرا درآمد. باشگاه شنای متروپولیتین لندن در سال ۱۸۶۹ تأسیس شد که بعدها به انجمن شنای غیر حرفه‌ای تغییر نام داد. این انجمن در واقع هیئت رئیسه شنای غیر حرفه‌ای بریتانیا بود. فدراسیون‌های ملی شنا نیز در چندین کشور اروپایی، در سال‌های ۱۸۸۲ تا ۱۸۸۹ شکل گرفتند.

ورزش شنا از جمله ورزش‌های آبرویک (هوازی) است که اگر بیش از سه دقیقه طول بکشد، مقدار مصرف اکسیژن افزایش می‌یابد. در زمان انجام این ورزش، وزن بدن در آب به یک دهم وزن واقعی تقلیل یافته و خاصیت شناوری در آب، از شدت ضربه‌های وارد شده بر مفاصل بدن می‌کاهد (گائینی ۱۳۸۳). در تحقیقی که توسط محققان انجمن شنای آمریکا (ASA) بر روی کودکان زیر ۵ سال کشورهای استرالیا، نیوزیلند و ایالات متحده آمریکا انجام شده فواید شنا در صفحه بعد اعلام شده است:

به فرزندان خود شنا کردن و تیراندازی بیاموزید. (پیامبر اکرم) شواهد باستان‌شناسی نشان می‌دهد که قدمت شنا کردن انسان به ۲۵۰۰ سال قبل از میلاد در تمدن مصر و بعد از آن در تمدن‌های آشور و یونان و روم باستان باز می‌گردد. آنچه از گذشته آموزش شنا می‌دانیم، بر اساس یافته‌هایی است که از «حروف تصویری» هیروگلیف مصریان به دست آمده است. یونانی‌های باستان و رومی‌ها شنا را جزو برنامه‌های مهم آموزش نظامی خود قرار داده بودند و مانند الفبا یکی از مواد درسی در آموزش مردان بوده است. تاریخچه شنا در شرق به قرن اول قبل از میلاد باز می‌گردد. ژاپن جایی است که شواهد و مدارکی از مسابقات شنا در آن وجود دارد. در این کشور، در قرن هفدهم، به دستور رسمی حکومتی، شنا به‌صورت اجباری در مدارس تدریس می‌شد.

مسابقات سازمان یافته شنا در قرن ۱۹ میلادی، قبل از ورود ژاپن به دنیای غرب شکل گرفت. از قرار معلوم مردم ساحل‌نشین اقیانوس آرام، به کودکان هنگامی که به راه می‌افتادند یا حتی قبل از آن شنا می‌آموختند. نشانه‌هایی از مسابقات گاه و بی‌گاه میان مردم یونان باستان وجود دارد و همچنین یکی از بوکسورهای معروف یونان، شنا را به‌عنوان تمرین در برنامه ورزشی خود گنجانیده بود. رومی‌ها اولین استخرهای شنا را بنا کردند و گفته می‌شود که در قرن اول پیش از میلاد گایوس می‌سناس^۱ اولین استخر آب گرم را ساخت.

۱. سبک زندگی سالم

۲. مزایای بهداشتی و درمانی

۳. آگاهی از نعمت آب و به تبع آن صرفه‌جویی در زندگی

۴. بهبود خواب

۵. مهارت‌های اجتماعی

۶. رشد مغزی

۷. مشارکت در گروه‌های اجتماعی

۸. اعتماد و عزت‌نفس

۹. استقلال بدنی و خودآگاهی

۱۰. رشد زبان و تکلم

۶ دانش‌آموز در دریاچه پارک شهر تهران در سال ۸۱، برنامه آموزش شنا (طرح آشنا) را در برنامه‌های مدارس پیش‌بینی نمود. در همین راستا در برخی از مدارس شهرهای دارای استخر، آموزش شنا (طرح ستاج) به صورت گسترده در پایه سوم ابتدایی همه مدارس کشور اجباری شد (گزارش پروژه‌های تحول بنیادین آموزش و پرورش ۱۳۹۰) و حدود یک میلیون نفر دانش‌آموز (دختر و پسر) مشغول به تحصیل در این پایه ملزم به یادگیری شنا شدند. به دلیل اینکه استخر شنا از محیط‌های محرک و چالش برانگیز برای کودکان است، آموزش شنا باید با رعایت اصول استاندارد و در محیط استخر صورت گیرد، لذا رعایت نکات بهداشتی و ایمنی ضرورت انکار ناپذیر دارد که در ادامه به شرح آن می‌پردازیم.

بهداشت و ایمنی در استخرهای شنا

دو مؤلفه اثرگذار در اجرای برنامه آموزش شنا، عبارت‌اند از وضعیت بهداشتی مکان آموزش شنا، به‌ویژه استخر آب و دیگری وضعیت ایمنی مکان و تجهیزات آن.

بهداشت استخر

برای موفقیت در اهداف جهانی نقش مدارس در ارتقای سلامت، بر آموزش معلمان بسیار توصیه و تأکید شده است. آموزش بهداشت و ارتقای سلامت باید جزء اساسی آموزش معلمان باشد. معلمان و سایر کارکنان آموزشی با طیف وسیعی از دانش‌آموزان روبه‌رو هستند که اطلاعات آنان می‌تواند به اصلاح رفتارهای کودکان کمک نماید. یافته‌ها نشان داده است که تنها یک درصد معلمان در مورد بهداشت محیط و نیازهای بهداشت جسمانی و روانی دانش‌آموزان اطلاعات مطلوبی دارند و ۱۵/۲ درصد نیز از اطلاعات ضعیفی برخوردارند. چنین نتیجه‌ای ممکن است به دلیل ضعف آموزش‌های اولیه معلمان در این زمینه باشد. انتظار می‌رود در صورتی که معلمان از آگاهی مناسبی برخوردار باشند، نسبت به ضعف‌های موجود در مدارس ابتدایی که محل رشد جسمی و توسعه اجتماعی دانش‌آموزان است حساس شده و با اعلام آن به مسئولان ذی‌ربط نقش مهمی در ارتقای وضعیت بهداشت محیط ایفا نمایند. عدم اطلاع از وضعیت مطلوب بهداشت محیط مدرسه می‌تواند منجر به پذیرش ناخودآگاه نابه‌سامانی‌ها شده و مدارس را از نقش مهم معلمان در بهبود کیفیت آن بی‌نصیب نماید. فعالیت بدنی منظم می‌تواند به‌عنوان یک وسیله بهداشتی مناسب در

ژاپن در قرن هفدهم، یادگیری شنا را در مدارس خود اجباری نمود. در آلمان نیز اولین مدرسه‌ای که شنا را در برنامه خود گنجانده، مدرسه (فورتا)، در سال ۱۸۱۰، بود و سپس به تدریج سایر مدارس از این برنامه استقبال کردند. گوتس موتس در مورد توسعه ورزش شنا در مدارس نقش اساسی داشته و این نقل از اوست که «ورزش شنا باید قسمت اصلی تعلیم و تربیت باشد». وی به کمک طناب، کمر بند و قلاب، مبتدیان را در آب تعلیم می‌داد (دیوید ال کاسنیل ۱۹۹۹). در مدارس آلمان، به‌عنوان کشور پایه‌گذار آموزش شنا در مدارس ابتدایی، بر آموزش شنا تأکید فراوان شده است و اولیای مدارس و والدین دانش‌آموزان توجه زیادی به این ورزش دارند. در کشور سوئد نیز همه دانش‌آموزان باید در کلاس شنا به صورت اجباری شرکت کنند و پدر و مادرها حق ندارند فرزندانشان را از شرکت در این آموزش‌ها باز دارند (بارکد ۲۰۰۶).

از سال ۱۹۵۵، در پی سانحه غرق شدن ۱۰۰ کودک در یک قایق در ژاپن، دولت بودجه زیادی را برای آموزش شنا به‌عنوان یک درس در کلاس‌های ابتدایی و ساختن

حوضچه و استخر در مدارس اختصاص داد. امروزه برنامه آموزش شنا در نظام آموزشی کلیه کشورهای توسعه یافته قرار دارد و از اصلی‌ترین برنامه‌های حوزه تربیت بدنی در مدارس ابتدایی است (۲۰۱۱).

در ایران، شنا به‌عنوان یک ورزش، سابقه کمی دارد و نسبت به دیگر رشته‌ها، چندان پیشرفتی حاصل نکرده است. در حالی که از جهت جغرافیایی در شمال

و جنوب کشور به دریا وصل بوده و تعداد زیادی رودخانه و دریاچه در مناطق مختلف وجود دارد و در آموزش‌ها و احکام مذهبی نیز بر این ورزش تأکید بسیار شده است (اسماعیل ۱۳۸۳). دفتر تحقیقات و توسعه معاونت تربیت بدنی و تندرستی وزارت آموزش و پرورش، به دنبال حادثه غرق شدن

**ژاپن در قرن هفدهم،
یادگیری شنا را در مدارس
خود اجباری نمود. در آلمان نیز
اولین مدرسه‌ای که شنا را در برنامه
خود گنجانده، مدرسه (فورتا)، در سال
۱۸۱۰، بود و سپس به تدریج
سایر مدارس از این برنامه
استقبال کردند**

خدمت جامعه باشد.

شمارش شوند.

● دانش‌آموزان که شنا بلد هستند، با یک طناب از افرادی که دارای این مهارت نیستند جدا شوند.

● دانش‌آموزان هرگز نباید بدون اجازه مربی کلاس وارد آب شوند یا بدون اجازه او از محدوده کلاس خارج شوند.

● قبل از شروع کلاس هدف و معنی استفاده از سوت، برای دانش‌آموزان توضیح داده شود.

● همواره یک سوت برای استفاده در مواقع اضطراری در دسترس باشد.

● مربی باید همواره به حالت ایستاده باشد، زیرا حالت‌های دیگر، دایره دید او را کاهش می‌دهد.

● مربی باید به رفتارهای ناشایست بلافاصله واکنش مناسب نشان دهد.

● دو بخش عمیق و کم عمق استخر را به بچه‌ها معرفی کند.
● توصیه کند که بچه‌ها از دویدن در اطراف استخر و انجام رفتارهایی مانند جیغ کشیدن، داد کشیدن، هل دادن و زیر آبی رفتن خودداری کنند.

ضمناً مربیان شنا باید بدانند که وجود تجهیزات الکترونیکی که در مسابقات و برنامه‌های مختلف در استخر کاربرد دارند، دارای خطرات بالقوه هستند. مدیران استخرها باید این خطرات را به خوبی تشخیص داده و اجازه ندهند که تجهیزات اصلی الکترونیکی در محوطه استخر، وجود داشته باشند و تا آنجا که ممکن است از وسایلی استفاده کنند که دارای ولتاژ پایین هستند. ضمناً در زمان استفاده از این تجهیزات باید دقت کنند که در زمان استفاده، دست‌ها خشک باشد تا خطر برق‌گرفتگی به حداقل برسد. باید به‌خاطر داشت که امکان برق‌گرفتگی محیط‌های خیس زیاد است و می‌تواند کشنده باشد.

به‌طور کلی ورزش شنا یکی از محبوب‌ترین ورزش‌ها در بین اقشار مختلف مردم است. فردی که شنا می‌کند، نه تنها از این طریق احساس راحتی و نشاط می‌کند، بلکه در اثر شنا کردن قابلیت‌های جسمانی خود را از قبیل استقامت دستگاه گردش خون و تنفس، سرعت و انعطاف‌پذیری مفاصل شانه و مچ پا افزایش می‌دهد. ورزش شنا ورزشی است که از سن نوزادی تا سن کهنسالی می‌توان آن را انجام داد و به‌طور کلی ورزش است که هیچ‌ان و اضطراب را کاهش داده، عضلات را قوی و محکم کرده و بدن را نرم و انعطاف‌پذیر می‌سازد و باعث می‌شود که فرد انرژی بیشتری برای انجام کارهای روزانه خود کسب کند. با همه این امتیازات، ایمنی و بهداشت در انجام ورزش شنا یک موضوع حیاتی است که باید در همه سطوح مدنظر مربیان، مسئولان و شناگران واقع شود.

استخر محیطی داغ و مرطوب است؛ بنابراین مربیان شنا با

پوشیدن کفش مناسب، ظاهر تمیز و مرتب، پوشیدن

لباس متناسب با محیط کار، همراه داشتن

لباس اضافه و حوله تمیز و دوش گرفتن

مستمر می‌توانند به احساس آرامش و

رضایت خود و سایرین کمک کنند.

مربیان شنا در ابتدای جلسات موظف‌اند

دربارۀ مواردی همچون دوش گرفتن

قبل و بعد از شنا، شستن لباس‌های

شنا پس از اتمام کلاس، استفاده از حوله

تمیز، استفاده از کلاه شنا و سنجاق برای بستن

موهای بلند، خودداری از ورود افراد به آب در زمان

سرماخوردگی شدید، خودداری از ورود به آب با داشتن زخم

باز یا بیماری‌های پوستی و زخم بر بدن، خودداری از ورود

به آب در زمان بیماری عفونی دستگاه تنفس و گوش، به

نوآموزان (دانش‌آموزان) تذکر دهند.

ایمنی

مؤلفه بعدی اثرگذار در اجرای شنا، توجه خاص به آگاهی

و رعایت نکات ایمنی در همه محیط‌های آبی است. مربیان باید

اطلاعات لازم را در ارتباط با محیط‌های مختلف استخر داشته باشند

و جنبه‌های ایمنی را از قبل پیش‌بینی کنند. در همین راستا مواردی

همچون آگاهی از اندازه، شکل و عمق استخر، نقشه رختکن‌ها،

راه‌های خروج، محل عمیق استخر، محل وسایل و تجهیزات ایمنی،

محل جعبه کمک‌های اولیه، محل تجهیزات مربوط به عملیات

احیا، محل تلفن‌ها، محل زنگ‌های خطر، وضعیت سلامت نوآموزان

(دانش‌آموزان) باید مدنظر قرار گیرد. مربیان باید همه نوآموزان خود

را تحت نظر داشته و همواره آن‌ها را در طول مدت کلاس تحت نظر

داشته باشند و هرگز کلاس (استخر) را ترک ننمایند، لباس‌هایی

بپوشند که به‌راحتی قابل مشاهده و شناسایی باشند، هر لحظه

منتظر حوادث غیرقابل پیش‌بینی باشند، قابلیت‌های نوآموزان

(دانش‌آموزان) خود را بشناسند و افراد تازه‌وارد را شناسایی کنند

و از توانایی شنا کردن آن‌ها مطمئن شوند، حتی اگر خود آن‌ها

بگویند می‌توانند شنا کنند.

مربی اگر در کنار استخر مشغول آموزش است باید بدانند

خودش اولین نفری است که باید در لحظه حادثه وارد آب شود

ضمن اینکه باید مطمئن باشد که در آن لحظه فرد مسئول

دیگری در کنار استخر مواظب دانش‌آموزان است، مگر اینکه

تعداد آن‌ها خیلی کم باشد. از دیگر نکات مهم مرتبط با تأمین

ایمنی دانش‌آموزان می‌توان به این موارد اشاره کرد:

● نوآموزان (دانش‌آموزان) در لحظه ورود و خروج از آب

پی‌نوشت‌ها

1. Gaiusmaecenas

2. Metropolitans

منبع

۱. اسماعیل، محمدرضا

(۱۳۸۳). مطالعات تطبیقی

برنامه درس تربیت بدنی

کشورهای منتخب و ارائه

الگو رساله دوره دکتری

تربیت بدنی دانشگاه تربیت

معلم تهران.

۲. وزارت آموزش و پرورش

(۱۳۸۹). سند در دسترس

و سند تحول بنیادین.

۳. دیوید ال کاسنیل

(۱۹۹۹). آموزش شنا،

مترجم گائینی و همکاران،

تهران، انتشارات صبح.

۴. تقی پور علی اکبر نجری

محمد، (۱۳۸۳) چکامه

در با طرح شنا (آموزش

شنا) ماهنامه دنیای شنا،

سال ۲، شماره ۵ ص ۱۹.