

# وقاية

هيئة الصحة العامة  
PUBLIC HEALTH AUTHORITY

## الدليل الوقائي للسلامة في المسابح

هيئة الصحة العامة - شؤون البيئات والمجتمعات الصحية



الإصدار الثاني

Dec 2022



## شكر وتقدير

تشكر هيئة الصحة العامة كلا من وزارة الرياضة ممثلة في الاتحاد السعودي للإنقاذ والسلامة المائية ووزارة الصحة ممثلة بوكالة الصحة العامة – الإدارة العامة للبرامج الصحية على جهودهم في مراجعة وتدقيق هذا الدليل والإضافة العلمية التي ساهموا بها لإثراء المحتوى

## جدول المحتويات

---

2	مقدمة عن الدليل
2	تصنيف المسابح
3	الفصل الأول: الإنشاء والتصميم
4	الفصل الثاني: التشغيل والإشراف
10	الفصل الثالث: الطوارئ والإسعافات الأولية
10	الفصل الرابع: إرشادات وقائية
17	المراجع



## الهدف من الدليل الوقائي

يهدف هذا الدليل إلى تقديم التوصيات الوقائية للاستخدام الآمن في المسابح بمختلف أنواعها وتطبيق معايير الأمن والسلامة. كذلك يحتوي هذا الدليل على معلومات وإرشادات وقائية تساهم في زيادة الوعي والحد من المخاطر ذات الصلة بالمساح وتشمل الأمراض الأكثر انتقالاً في المسابح وكذلك الحد من حوادث الانزلاق والتعثر والسقوط.

### الفئة المستهدفة

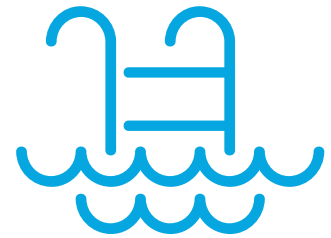
يستهدف هذا الدليل بشكل مباشر جميع العاملين في مجال الوقاية والسلامة في المسابح بمختلف أنواعها ولجميع المراحل وتشمل مرحلة الإنشاء والتصميم، ومرحلة التشغيل والإشراف والطوارئ والإسعافات الأولية. كذلك يستهدف هذا الدليل المستخدمين لهذه المسابح.



### تصنيف المسابح:

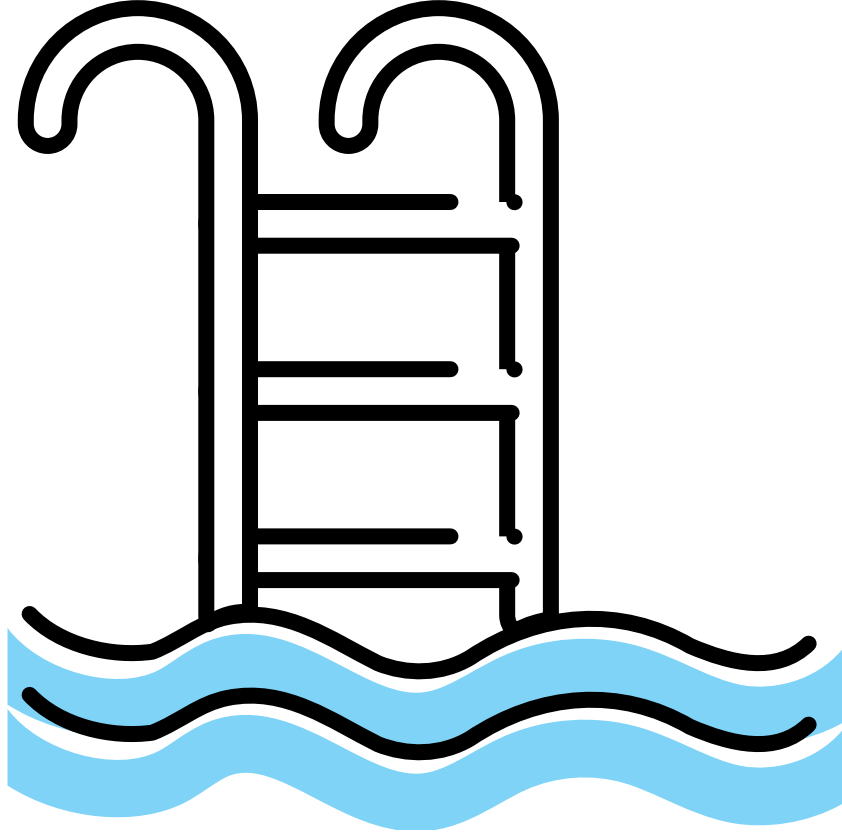
يستعرض هذا الدليل أنواع المسابح التي تنطبق على كل منشأة ويمكن تصنيفها إلى قسمين:

- المسابح العامة: ويقصد بها أحواض السباحة التي يستخدمها عدد كبير، من الأشخاص ويتوفر فيها استعمال مشترك مثل مسابح النوادي الرياضية والمراكز الترفيهية والمسابح داخل مرافق الإيواء السياحي مثل الفنادق والمنتجعات والمخيمات والشاليهات.
- المسابح الخاصة: ويقصد بها أحواض السباحة المستخدمة من قبل أسرة واحدة، ولا تتم مشاركتها مع عامة الناس وتوجد عادة في الفلل والمنازل السكنية وبعض المنتجعات والشاليهات.



فيما يلي الإجراءات الوقائية للتشغيل الآمن للمساح بمختلف أنواعها مقسمة إلى أربعة فصول رئيسية:





الفصل الأول:  
**الإنشاء والتصميم**



## الفصل الأول: الإنشاء والتصميم

ينبغي الالتزام بتطبيق متطلبات الكود السعودي لأحواض السباحة و المنتجات الصحية رقم 1401 ، وتنفيذ المعايير والمتطلبات الفنية وجميع الأعمال والتجهيزات والمواد وذلك طبقاً للمواصفات القياسية السعودية والخليجية المعتمدة وكذلك مراجعة الاشتراطات الخاصة بمتطلبات المسابح والنوادي الرياضية الصادرة من قبل الجهات المختصة مثل وزارة الشؤون البلدية والقروية والإسكان و وزارة السياحة و وزارة الرياضة.

ويستعرض هذا الدليل الإجراءات والمتطلبات الوقائية للصحة العامة في المسابح من أجل توفير بيئة آمنة للسباحة ومعززة للصحة العامة وتشمل التالي:

### 1. الحواجز في المسابح العامة والخاصة:

يجب أن تكون الحواجز حول المسبح آمنة بشكل كافٍ وذلك لمنع الأطفال دون سن 12 عاماً من الوصول إلى حوض السباحة. كما يجب أن تكون أجهزة فتح قفل الباب على ارتفاع 1.5 متر على الأقل من الأرض، والأبواب تكون ذاتية الإغلاق والأقفال بعيدة عن متناول الأطفال. ومن الضروري أن تكون الحواجز مغلقة بشكل محكم من أربع جهات عادة تكون من خلال شرائح عامودية أو شبكية وألا تزيد المسافة بين الشرائح عن 60 ملم. كما يجب أن تكون الحواجز غير قابلة للتسلق ومتينة ويتم فحصها بانتظام.



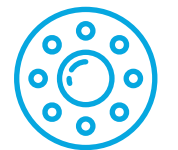
### 2. منع حوادث الانزلاق والتعثر والسقوط في المسابح العامة والخاصة:

يجب أن تكون الأرضيات والأسطح المحيطة بالمسبح مانعة للانزلاق مع توفر إضاءة مناسبة ولا تعيق الرؤية تحت الماء. كما يجب أن تكون منطقة حوض السباحة خالية من مخاطر التعثر (مثل الأنابيب والمعدات). ويفضل تمييز عمق المسبح والسلالم والخطوات والمداسات بألوان متباينة وأن تكون سهلة الوصول للداخل والخارج وأن يكون المسبح خالياً من الحواف أو النتوءات الحادة.



### 3. الإضاءة في المسابح العامة والخاصة:

يجب إضاءة المسابح باستخدام أضواء تثبت تحت الماء أو علوية أو كليهما مع ضمان الإضاءة الجيدة لجميع مناطق قاع المسبح أو المسبح نفسه دون أحداث أي انعكاسات أو توهج أو حروق أو صدمات كهربائية أو أضرار ميكانيكية للسباحين أو عمال الانقاذ.



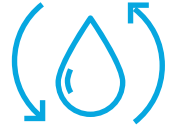
#### 4. المورد المائي للمياه في المسابح العامة والخاصة

يجب الالتزام بالموصفات القياسية السعودية لمياه الشرب بحيث يكون المورد المائي للمياه المستخدمة في المسابح العامة والخاصة من الشبكة العمومية أو من مصدر آخر صالحة للشرب وخالية من العكارة في جميع أجزاء الحوض.



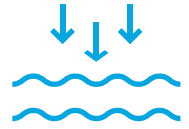
#### 5. نظام تدوير ومعالجة المياه في المسابح العامة والخاصة

يجب تنفيذ النظام طبقاً لكود البناء السعودي يشمل نظام احواض السباحة 1401 بالإضافة إلى وجود نظام ميكانيكي لسحب ودفق ومعالجة المياه يشتمل على (مضخة تدوير وفلتر رملي، نقاط شفط ودفق، الإضاءة تحت الماء، أجهزة معالجة المياه كيميائياً، شبكة أنابيب ونظام فلترة ومرشحات).



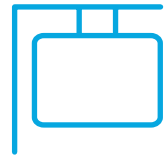
#### 6. تصريف مياه المسابح: في المسابح العامة والخاصة

يجب تفريغها إلى المجاري العمومية حسب الأصول الفنية وبطريقة صحيحة طبقاً لتعليمات وزارة الشؤون البلدية والقروية والإسكان. مع الالتزام بالحد الأدنى لجودة مياه الصرف الصحي المسموح بها طبقاً لمتطلبات وزارة البيئة والمياه والزراعة.



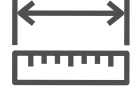
#### 7. اللافتات في المسابح العامة:

يجب وضع حد أدنى لمتطلبات اللافتات الإرشادية لبرك السباحة والتي تشمل العلامات التحذيرية مثل (خطر، مياه ضحلة)، أو المخاطر الصحية أو لافتات للحظر والمنع مثل (ممنوع الغوص، ممنوع الجري، ممنوع استخدام المواد المصنوعة من زجاج). ويجب أن تكتب اللافتات باللغتين العربية والإنجليزية. وفيما يلي تفاصيل أكثر لأهم اللافتات الإرشادية للمسابح العامة:



### 3.1 لافتة توضح علامات العمق في المسابح العامة:

- ينبغي أن تكون العلامات مكتوبة بالأرقام بما لا يقل ارتفاعها عن 100 ملم.
- وضع العلامات في مكان يمكن رؤيتها من الماء ومن جوانب حوض السباحة.
- يجب أن تكون لافتات علامات العمق من الألوان ذات التباين الحاد مع المنطقة المحيطة. وأي تغيير حاد في التدرج يجب أن يكون ملحوظاً بشكل واضح وتثبيت لافتة بذلك.
- لافتة للمياه العميقة ورمزها وعمقها.

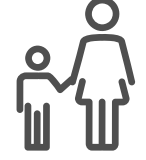


### 3.2 لافتة لمنع الغوص في المسابح العامة:

توضيح الحد الأدنى للعمق المطلوب للغوص وهو 1.8 متر.

### 3.3 آلية إدخال الطفل في المسابح العامة

يجب أن يتم عرض لافتة توضح آلية إدخال الأطفال للمسبح بوضوح في جميع مداخل منطقة المسبح.



### 3.4 لافتة قوانين وشروط الاستخدام في المسابح العامة:

يجب أن تكون قوانين الاستخدام الآمن للمسبح واضحة، كما ينبغي استخدام الرموز المناسبة بحيث تكون مرئية من خلال حوض ووسط المسبح. وهناك قواعد وشروط الاستخدام لأحواض السباحة منها: منع الركض، منع التدخين، منع التدافع ومنع القفز في المسبح ومنع التصوير دون موافقة مسبقة من الإدارة.



### 3.5 لافتات أخرى: تعرض في منطقة المسبح أو حولها في المسابح العامة:

- زلق عندما يكون رطباً: مناسبة لمناطق غرف التغيير وجوانب المسبح.
- البركة مغلقة: يتم عرضها عندما يكون حوض السباحة غير مستخدم.
- الاستخدام الآمن لمرافق المياه: يجب أن تتماشى هذه الإرشادات مع إرشادات الشركات المصنعة لمرافق المياه.
- لافتات أنشطة المسبح: تشير إلى الأنشطة المسموح بها ومن يُسمح له بالوصول إلى كل منطقة من مناطق المسبح.
- علامات التحذير: تقديم المشورة للسباحين بخصوص ظروف المياه المتغيرة، مثل برك الأمواج ومرافق المياه الأخرى.





## 8. التحكم بالدخول في المسابح العامة:

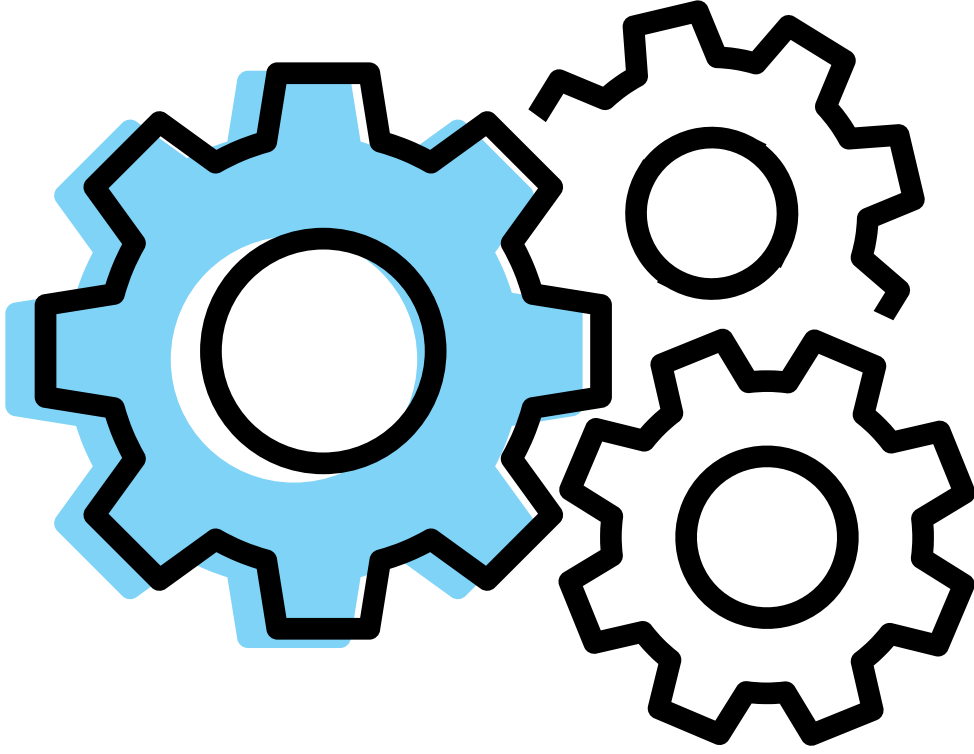
ينبغي اتخاذ الاحتياطات اللازمة لمنع دخول غير المصرح لهم إلى المسبح من دون وجود منقذ. بالإضافة إلى تأمين غرف المضخات وأجهزة التنقية ومخازن المواد الكيميائية وغيرها من المناطق التي يمنع الوصول إليها دون تصريح، ويشمل ذلك منع الموظفين غير المدربين من دخول هذه المناطق.



## 9. منع الازدحام والتجمع في المسابح العامة:

من الممكن تحديد الحد الأقصى لعدد الأشخاص الذين يمكنهم الدخول بأمان إلى المسبح. ويتم تحديد العدد المسموح للسباحين في كل مسبح ويجب على مشغلي المسبح كجزء من تقييم المخاطر إيجاد طريقة فعالة لمراقبة الدخول وتسجيل الحضور وتدريب الموظفين على خطة عمل للطوارئ في حالة الزحام.



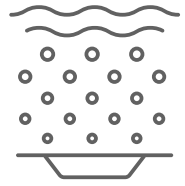


## الفصل الثاني: التشغيل والإشراف



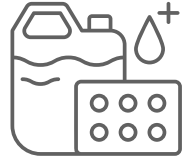
#### الإرشادات الخاصة بالتنظيف والتعقيم في المسابح:

- يجب ترشيح ومعالجة المياه المطلوبة لحمام السباحة كيميائياً لتكون مأمونة تماماً من حيث الطعم والرائحة والتأثير الضار على الصحة والجسم.
- الكلور والبروميين هما المواد الأكثر شيوعاً في الاستعمال لتعقيم والقضاء على الجراثيم وفي حالات خاصة تستخدم طرق أخرى لتعقيم مياه حمام السباحة وأهمها غاز الأوزون وهذا يتم إنتاجه بواسطة جهاز توليد غاز الأوزون.
- في حالة استخدام حمض السيانوريك أو مثبت الكلور أو منتجات الكلور التي تحتوي على حمض السيانوريك يجب أن يكون تركيز الكلور المتاح لا يقل عن 2 جزء في المليون في برك السباحة. كما يوصى بعدم استخدام حمض السيانوريك أو منتجات الكلور مع حمض السيانوريك في أحواض المياه الساخنة.
- تقل قدرة الكلور على قتل الجراثيم عند ارتفاع الرقم الهيدروجيني (PH) فوق 8.
- تزداد قدرة الكلور على قتل الجراثيم عند انخفاض الرقم الهيدروجيني (PH) لأقل من 7 وقد يؤدي إلى تآكل أو تكسر أنابيب المسبح.
- الأشعة فوق البنفسجية: يمكن قتل البكتيريا الموجودة بمياه الحمام بتمرير المياه داخل أنبوبة طويلة مصابيح الأشعة فوق البنفسجية (Ultraviolet Lamps) وتعتمد هذه الطريقة على قوة وعمر المصباح والمدة التي تتعرض خلالها المياه للأشعة ويستعمل التعقيم بواسطة الأشعة فوق البنفسجية في المسابح الخاصة فقط ولا تستعمل في المسابح العامة لارتفاع التكلفة.
- الرقم الهيدروجيني (PH): هو الذي يحدد درجة حمضية المياه ويتدرج من 1 إلى 14 ويجب أن يكون المعدل ما بين 7.2 - 7.8 للحفاظ على راحة السباحين في الماء بمنع تهيج العين والجلد وقتل الجراثيم ومنع الأمراض وعمر الأنابيب.
- يجب فحص الكلور والرقم الهيدروجيني (PH) بانتظام وبشكل دوري مرتين على الأقل يومياً.
- في حالة الأحواض التي تسير على نظام المياه الجارية الدائرية تتم عملية التعقيم بوضع جهاز الكلور على ماسورة المياه الخارجة من المرشحات بعد الانتهاء من عملية الترشيح وقبل دخول الماء للحوض أو بإضافة الكلور على دفعتين قبل الترشيح وبعده.
- في حالة الأحواض التي تتبع نظام المياه الجارية غير الدائرية يركب جهاز الكلور على ماسورة المياه الداخلة للحوض ويضبط بحيث تتم إضافة الجرعة اللازمة للتعقيم طالما أن هناك مياه تدخل للحوض.
- في حالة الأحواض التي تملأ وتفريغ كل يوم تتم عملية التعقيم بواسطة جهاز يركب على ماسورة المياه الداخلة إلى الحوض حيث تضاف جرعة الكلور أثناء ملء الحوض ويبطل إضافتها عند انتهاء التعبئة؛ وفي هذا النوع تكون المياه معقمة عند بدء ملء الحوض ولكن يزول التعقيم بمضي الوقت.



## الاحتياطات في حالة استخدام مادة الكلور في التعقيم في المسابح:

- وضع جهاز الكلور في حجرة مستقلة محكمة بها تهوية صناعية مستمرة وأن تجهز بمراوح تركيب أسفل الجدران لسحب وشفط غاز الكلور إذا ما تسرب من الأجهزة.
- أن يكون جهاز الكلور محكماً لا يتسرب منه الغاز وأن تكون جميع الصمامات سليمة.
- تزويد الحجرة بالكمامات الواقية من الغازات الخانقة على أن تعلق هذه الكمامات أو الأقنعة الواقية في مكان يسهل الوصول إليها.



## إجراءات التشغيل وشروط الاستخدام في المسابح العامة:

- تحديد مكان أجهزة إنذار المسبح. أجهزة إنذار الحريق، ومخارج الطوارئ وطرق الخروج والإجراءات الواجب اتخاذها عند سماع الإنذار.
- معرفة استخدام معدات الطوارئ وجداول الصيانة الدورية.
- سهولة التحكم في الوصول إلى المسبح والاستخدام الآمن لأغطية المسابح.
- مراقبة جودة المياه باستمرار وجمع العينات لفحصها، ومعرفة الإجراءات التي يجب اتخاذها إذا كانت جودة المياه سيئة.
- درجات حرارة المسابح لابد من أن تكون أقل من 40 درجة مئوية.
- وجود برنامج تنظيف منتظم للمسبح يشمل الحوض وجميع الأسطح المعرضة لنمو الطحالب أو الجراثيم وإزالة القاذورات والمواد الطافية بصفة مستمرة.
- التقليل من وجود الأشياء المتحركة (الأشياء التي يمكن نقلها بالقرب من حافة المسبح وتشكل خطر التعثر).
- يجب توفير عدد كافٍ من دورات المياه وأحواض غسل اليدين.
- يجب الاستحمام في المرافق المخصصة لذلك قبل استخدام المسبح.
- صيانة المراحيض ومنطقة الاستحمام وغرف تغيير الملابس بشكل دوري.
- الحفاظ على جودة الهواء وضمان التهوية الكافية خاصة عبر سطح المسبح، والتبادل المناسب للهواء النقي.
- التأكد من صلاحية معدات المسبح وفحصها بصفة دورية وفحص المواد الكيميائية للمياه بشكل يومي.
- يجب أن تكون ملابس الاستحمام والفوط التي يتم إمداد المستحمين بها مغسولة بالماء الساخن والصابون ومعقمة ونظيفة على الدوام.
- وجود كشافات إضاءة احتياطية تعمل عند انقطاع التيار الكهربائي.
- إخلاء المسبح مباشرة بعد إطلاق الفضلات البشرية العرضية وعدم استخدام المسبح حتى يتم عمل ست دورات ترشيح كاملة يتم خلالها رفع وتركيز المطهرات.



## ثانياً: الإشراف:

### الإشراف في المسابح العامة:

يجب على مشغلي المسابح العامة التأكد من وجود مستوى كافٍ من الإشراف حرصاً على سلامة المستخدمين. كما يجب عمل تقييم شامل للمخاطر لتحديد المستوى المناسب من الإشراف والأخذ بعين الاعتبار العوامل المهمة مثل: حجم ومرافق وشكل المسبح، مستخدمي حمام السباحة، الحد الأقصى للمستخدمين، والأنشطة التي تتم داخل حوض السباحة. توفير الحد الأدنى المطلوب لمراقبة الأنشطة والإشراف عليها في المسابح العامة يتطلب ما يلي:



### 1. المنقذ في المسبح:

المنقذ هو شخص مؤهل لغرض الإشراف على مستخدمي المسبح وأنشطة حوض السباحة. ودوره الرئيسي هو المراقبة والمتابعة الحثيثة والمستمرة لمنع حدوث الغرق وكذلك الحوادث الأخرى المرتبطة بالمسطح المائي، والوقاية من الإصابات والممتلكات من التلف وتقديم الإسعافات الأولية اللازمة والإنعاش.



### الأدوار الرئيسية للمنقذين وتشمل:

- الإشراف على المسبح والمراقبة الشاملة عن كئيب لحمام السباحة والسباحين.
- تنفيذ جميع قواعد ولوائح وقوانين المنشأة مثل (منع الركض، منع التدافع، منع الغوص في المياه الضحلة - أقل من 1.8م - ومنع استخدام الأدوات المصنعة من الزجاج ومنع القفز في المياه)
- منع الإصابات والحوادث عن طريق التدخل المبكر بمنع السلوكيات الخطيرة التي قد تؤدي إلى وقوع الحوادث وتحذير المستخدمين من مخاطر سلوكياتهم.
- القيام بعمليات الإنقاذ وتقديم الإسعافات الأولية والإنعاش القلبي الرئوي والاستجابة لحالات الطوارئ ومساعدة المنقذين الآخرين وموظفي المنشأة عند طلب المساعدة.
- التواصل مع مستخدمي المسبح والزلاء في فيما يخص إرشادات الإنقاذ.

### الأدوار الثانوية للمنقذين (في الفترات التي لا يمارس فيها الدور الرئيسي) وتشمل:

- إبلاغ المستفيدين بالقواعد واللوائح.
- مساعدة المستفيدين في تحديد موقع الشخص المفقود.
- استكمال السجلات والتقارير المطلوبة في الموعد المحدد وتقديمها إلى الشخص أو المكتب المناسب
- المتابعة والإشراف على صيانة أدوات ومعدات الإنقاذ.



## 2. متطلبات المنقذ:

### • شهادات الإنقاذ والتدريب:

يجب على أي شخص يعمل في مجال الإنقاذ في المسبح أن يكون لديه شهادة معتمدة في الإنقاذ صادرة أو معادلة من قبل الاتحاد السعودي للإنقاذ والسلامة المائية بحيث تثبت أنه قد أتم تدريبه على قواعد ومبادئ الإشراف وخدمة العملاء، ومنع الحوادث والإنقاذ المائي وإجراء الإنعاش القلبي الرئوي والإسعافات الأولية في حالات الطوارئ.



### • التدريب التعريفي الخاص بالمنشأة:

ينبغي لأي شخص يعمل كمنقذ أن يخضع لتدريب خاص بالمنشأة للتعريف بقوانين المسبح، ومواقع الإشراف، ومجالات الإشراف، وخطط العمل في حالات الطوارئ، وموقع معدات الإنقاذ.

### • العدد المطلوب للمنقذين في المسبح:

يجب أن يكون هناك ما يكفي من المنقذين المناوبين على العمل في حوض السباحة وذلك للإشراف الفعّال وممارسة دور الإنقاذ بما يتناسب مع حجم المسبح وعدد المستخدمين.

الحد الأدنى للمنقذين (مسبح مزدحم)	الحد الأدنى للمنقذين (مسبح غير مزدحم)	المساحة (م <sup>2</sup> )	الحجم التقريبي للمسبح (متر)
2	1	170	20.0x8.5
2	1	212	25.0x8.5
2	1	250	25.0x10.0
2	2	312	25.0x12.5
3	2	416	33.3x12.5
6	4	1000	50.0x20.0

### • الزي الموحد للمنقذ في المسبح:

وضع معايير خاصة بالزي الرسمي للمنقذ في المسبح المعترف بها دولياً والتي تتضمن الألوان الخاصة للمنقذ برك السباحة وهي اللون الأحمر والأصفر ويفضل أن يكون الفسفوري العاكس ويكتب عليه من الأمام والخلف عبارة منقذ باللغة العربية والإنجليزية.

### • معدات الحماية الشخصية للمنقذين:

تشمل معدات الحماية الشخصية الأدوات مثل: (قناع الجيب، قفازات، مناديل تنظيف رطبة، قبعة أو غطاء رأس مناسب، نظارات شمسية، صفارة، جهاز لاسلكي).

### • الشعر والمجوهرات:

لأسباب السلامة لا يُسمح للمنقذ لبس الحلي والمجوهرات المعلقة مثل: القلائد، وحلقات الأذن كما يجب على المنقذ ذو الشعر الطويل لبس القبعة.

### 3. الإشراف على الأنشطة المنظمة:

يعرف النشاط المنظم بأنه أي نشاط سباحة أو نشاط مائي يحتوي على منهجية واضحة ومن أنشطة المسبح مثل: دروس السباحة، دورات التدريب أو غيرها من الدروس الأخرى ذات الصلة مثل الغوص، التمارين الرياضية المائية، السباحة المتزامنة، كرة الماء أو الأنشطة التعليمية المائية للأشخاص الذين يعانون من إعاقات جسدية أو صعوبات التعلم.

مستوى الإشراف المناسب:

يتعين على مشغلي المسبح إكمال تقييم المخاطر لكل نشاط منظم في منشآتهم وينبغي أن يأخذ تقييم المخاطر ما يلي بعين الاعتبار:

- طبيعة النشاط.
- عدد الأفراد المشاركين في هذا النشاط.
- قدرة الأفراد المشاركين في هذا النشاط.
- المخاطر الكامنة المرتبطة بالنشاط.



#### 4. واجب الرعاية للمستخدمين:

يلتزم مشغلو المسبح بواجب الرعاية لأي شخص يستخدم مرافق المسبح لممارسة نشاط منظم.



#### 5. سياسة إدخال الأطفال:

توفير دليل يوضح سياسة إدخال الأطفال لمنشأة السباحة وطرق الإشراف المناسب من قبل ولي الأمر ويتطلب ما يلي:

• **سياسة عامة:** تقع على عاتق مشغل بركة السباحة مسؤولية وضع سياسة واضحة ومحددة لإدخال الأطفال ومن الضروري أن يقوم جميع الموظفين بتنفيذ هذه السياسة ورصدها في جميع الأوقات. وينبغي كذلك عرض هذه السياسة بوضوح مع القواعد الإرشادية الخاصة باللافتات وشرحها للزوار قبل السماح بالدخول. ومن المهم أن يكون ولي الأمر على علم تام بسياسة الإشراف والمسئوليات الخاصة بهم.



• **إدخال الأطفال من أجل أنشطة غير منظمة:** النشاط غير المنظم هو أي نشاط مفتوح لأفراد الجمهور للسباحة الترفيهية دون مراقبة مباشرة أو تعليمات من قبل المدرب / المنظم.

1. يجب أن يخضع أي طفل يبلغ من العمر 5 سنوات أو أقل للإشراف المباشر في المياه من قبل ولي الأمر خلال الأنشطة غير المنظمة. كما يجب على ولي الأمر أن يكون متواجدا في الماء وفي متناول ذراع الطفل في جميع الأوقات.

2. يجب أن يرافق أي طفل يبلغ أقل من عشر 10 سنوات في مرفق السباحة وولي الأمر. كما يجب أن يخضع الطفل لإشراف مستمر ونشط من قبل ولي الأمر وأن يكون في موضع واضح لرؤية الطفل من دون حواجز مادية أو هيكلية بينه وبين الطفل.

3. ينبغي ان لا يتجاوز عدد ثلاثة أطفال لكل ولي أمر دون سن العاشرة (3:1).

و النسبة الموصى بها عدد طفلين لكل ولي أمر (2:1).

• **أجهزة التعويم الشخصية:** تساعد أجهزة التعويم الشخصية مثل عصبات الذراع أو سترات النجاة على الحد من خطر الغرق، ولكنها ليست بديلا عن الإشراف المباشر على الأطفال.

• **مراقبو ألعاب الركوب:** تحديد دور القائمين بالتشغيل والمراقبة والإشراف على الزلاجات، والمجاري والقنوات الصناعية المائية وأماكن الجذب المائية الأخرى ويتطلب ما يلي:

- استخدام مراقبي ألعاب الركوب.

- شهادات الإنقاذ.

- التدريب التعريفي المحدد للمنشأة.

- اللباس الرسمي.

- معدات الحماية الشخصية.





## 6. يجب على المسئول عن الإشراف على تشغيل المسبح القيام بالآتي وتدوينه في

### السجلات:

- متابعة النظافة العامة للموقع والمسبح
- الكشف المستمر عن الكلور الحر المتبقي بالماء واثبات هذه القراءات أولا بأول عدة مرات في اليوم.
- قياس درجة تركيز أيون الهيدروجين.
- إثبات مقدار ونوعية الكيماويات التي استخدمت في عمليات تنقية وتعقيم المياه.
- إثبات أعداد مستخدمي المسبح يوميا.
- إثبات أوقات غسيل المرشحات والمواد التي استخدمت في الغسيل.
- إثبات عدد مرات تغيير مياه المسبح.
- سحب عينات من مياه الحوض لفحصها جرثوميا شهريا وكيميائيا كل ثلاثة شهور
- توفير سجلات للمتابعة اليومية والأسبوعية والشهرية (حسب ما تقتضيه المتابعة) لتدوين البيانات المتعلقة بعدد مستخدمي المسبح وأوقات الاستخدام والقياسات البيولوجية والفيزيائية والكيميائية التي تم إجرائها لفحص مياه المسبح وكذلك تدوين مواقيت التغيير الدوري للمياه وتطهيرها.



### الإشراف في المسابح الخاصة:

يجب على الاسر الحرص على الاشراف في المسابح الخاصة ذات الاستخدام الشخصي حيث أن هناك قواعد أساسية لمستوى الاشراف خاصة عند سباحة الأطفال حيث يجب مراعاة التالي:

1. يجب أن يخضع أي طفل يبلغ من العمر 5 سنوات أو أقل للإشراف المباشر في المياه من قبل ولي الأمر خلال الأنشطة غير المنظمة. كما يجب على ولي الأمر أن يكون متواجدا في الماء وفي متناول ذراع الطفل في جميع الأوقات.
  2. يجب أن يرافق أي طفل يبلغ أقل من عشر 10 سنوات في مرفق السباحة ولي الأمر. كما يجب أن يخضع الطفل لإشراف مستمر ونشط من قبل ولي الأمر وأن يكون في موضع واضح لرؤية الطفل من دون حواجز مادية أو هيكلية بينه وبين الطفل.
  3. ينبغي ان لا يتجاوز عدد ثلاثة اطفال لكل ولي امر دون سن العاشرة (3:1).و النسبة الموصى بها عدد طفلين لكل ولي امر (2:1).
- أجهزة التعويم الشخصية: تساعد أجهزة التعويم الشخصية مثل عصبات الذراع أو سترات النجاة على الحد من خطر الغرق، ولكنها ليست بديلا عن الإشراف المباشر على الأطفال.





الفصل الثالث:

## الطوارئ والإسعافات الأولية



## الفصل الثالث: الطوارئ والإسعافات الأولية

### الطوارئ والإسعافات في المسابح العامة:

من الضروري في حالة الطوارئ أن تتم إدارة الحادث بأمان وكفاءة لمنع المزيد من التصعيد أو الإصابات ولذا فإنه يتعين على مشغلي المسابح استكمال تقييم المخاطر لتحديد جميع حالات الطوارئ المتوقعة التي يمكن أن تحدث في المسابح. وبمجرد وضع قائمة بحالات الطوارئ المحتملة، يلزم بعد ذلك تحديد الإجراءات التي يجب اتخاذها في حالة حدوث هذه الحالات الطارئة. وينبغي توثيق هذه الإجراءات كخطة عمل للطوارئ.

ولا شك أن خطة عمل الطوارئ هو أمر حيوي في المسابح العامة التي توظف منقذين حيث يطلب من المنقذين العمل وفقاً لتدريبهم ووفقاً لخطة عمل الطوارئ الموضوعة مسبقاً. بالإضافة إلى ذلك، يجب على مشغلي المسابح العامة توفير معدات الإنقاذ المناسبة في حالات الطوارئ والتي تفي بالغرض لتسمح بالإنقاذ والعلاج لشخص مصاب أو في خطر الغرق.

#### 1. معدات الإنقاذ لحالات الطوارئ المائية:

توفير معدات الإنقاذ اللازمة لحالات الطوارئ المائية تتطلب ما يلي:

- معدات الإنقاذ: وتشمل أبواب الإنقاذ وعصاة الإنقاذ وحقيبة الرمي في المسابح الخاصة. وأما المسابح العامة فهناك بعض الأدوات الأخرى يتطلب وجودها مثل لوح الإنقاذ وأدوات الإنعاش بالأكسجين وجهاز الصدمات الكهربائية الآلي الخارجي.
- الفحص والسجلات بحيث يتم فحص معدات الإنقاذ المائية بشكل دوري وتوثيقها بالسجلات.



## 2. الإسعافات الأولية:

يجب على جميع مشغلي المسابح توفير المعدات الكافية والمناسبة لتمكين تقديم المساعدة في مجال الإسعافات الأولية للجميع. فيما يلي بعض القواعد الإرشادية للإسعافات الأولية في المسابح العامة:



### • غرفة الإسعافات الأولية والمنطقة المخصصة:

يجب على مشغلي المسابح تحديد غرفة تكون ضمن نطاق قريب من حوض السباحة (لا تتجاوز المسافة 70 متر من جميع نواحي حوض السباحة) وذلك لتوفير علاج الإسعافات الأولية. وإذا تعذر توفير غرفة مخصصة للإسعافات الأولية، ينبغي تحديد المنطقة التي قد يتلقى فيها المصابون العلاج بالإسعافات الأولية. وإذا كانت المنطقة ذات استخدام مزدوج، لضمان وصول المعدات دون عوائق تمنع التشغيل ومتوفرة في جميع الأوقات. كما يجب أن تكون غرفة أو منطقة الإسعافات الأولية ذات حجم مناسب لتمكين تقديم الإسعافات الأولية الفعالة.



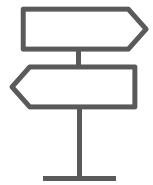
### • الموقع:

الموقع المثالي للغرفة الأولى هو بجوار سطح المسبح أو قريبة منه بما فيه الكفاية بحيث يمكن نقل أي شخص يحتاج إلى الإسعافات الأولية إلى هذه الغرفة دون عرقلة أو تأخير. وإذا تم فعليا تخصيص غرفة مناسبة للإسعافات الأولية في منطقة أخرى من المرفق، ينبغي الأخذ بعين الاعتبار سبل توفير المعدات التي من شأنها أن تسمح لنقل الشخص المصاب بأمان. وقد يشمل ذلك على سبيل المثال: كرسي متحرك أو نقالة أو لوحة العمود الفقري أو الإنقاذ.



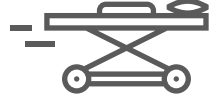
### • اللافتات الإرشادية:

ينبغي أن تكون غرفة الإسعافات الأولية ممكن التعرف عليها بوضوح وإيجادها عن طريق وضع اللافتات المناسبة.



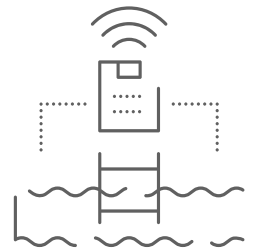
## • التجهيزات والمعدات:

1. حوض مغسلة يتوفر فيه مياه باردة وساخنة.
2. ماء شرب مع توفير أكواب للاستعمال مرة واحدة.
3. صابون ومناديل ورقية.
4. مخزن آمن لتخزين مواد الإسعافات الأولية.
5. حاويات النفايات التي تعمل بالقدم، والمصنوعة من أكياس النفايات السريرية الصفراء والتي يمكن التخلص منها (أو حاوية مناسبة للتخلص الآمن من النفايات السريرية).
6. ( أريكة فحص أو أريكة طبية مع غطاء حامي ومقاوم للماء ووسائد / بطانيات نظيفة (يمكن استخدام لفة الأريكة الورقية التي يتم تغييرها بين كل إصابة وأخرى).
7. كرسي.
8. هاتف.
9. دفتر لتسجيل الحوادث والحالات التي باشرها مختص الإسعافات الأولية أو الشخص المعين.
10. حاوية للأدوات الحادة.
11. تخزين طقم معدات الإسعافات الأولية الكاملة.
12. الوصول إلى أجهزة أكسجين ذات مستوى طبي.
13. تجهيز عدد كافٍ من دورات المياه يتناسب مع عدد المستخدمين للمسبح حسب اشتراطات وزارة الشؤون البلدية والقروية والإسكان.
14. تخصيص غرف خاصة لتبديل الملابس تتوفر فيها الخصوصية التامة.



## • أجهزة الإنذار

1. قد تحتوي صالات المسابح على عدد من أجهزة الإنذار لأنواع مختلفة من حالات الطوارئ، على سبيل المثال الغرق، والحريق، والمساعدة وما إلى ذلك. يجب أن يكون كل إنذار بصوت مميز يساعد على تنبيه الموظفين إلى نوع معين من الطوارئ. وقد يكون وجود المرشد ومدرب السباحة مفيدًا في مثل هذه الظروف، لأن من المحتمل أن يكون مستخدمو صالات المسابح على المثال ضعاف السمع ولا يوجد طريقة أخرى لتنبيههم.
2. يجب اختبار جميع أجهزة الإنذار وفقًا لجهة التصنيع مع الاحتفاظ بسجل للمعدات وفحوصات الإنذار.



• **معدات الإسعافات الأولية:**

- توفير الحد الأدنى من معدات الإسعافات الأولية اللازمة مثل:
- معدات الإسعافات الأولية.
- عدد أطقم الإسعافات الأولية.
- محتوى عدة الإسعافات الأولية.



الرقم	المادة اللازمة في عدة الإسعافات الأولية	الكمية في كل حقيبة إسعافية أولية
1	النشرة الإرشادية للإسعافات الأولية	1
2	قائمة المحتويات	1
3	ضمادات معقمة غير مستخدمة متوسطة	4
4	ضمادات معقمة كبيرة	4
5	ضمادات معقمة للعين	4
6	مناديل تطهير مرطبة خالية من الكحول	10
7	شريط لاصق (مضاد للحساسية)	علبة واحدة
8	قفازات	4 أطقم
9	ضمادات حروق منخفضة اللصق	1
10	بطانية بطبقة رقيقة من القصدير	1
11	مقصات (مناسبة لقطع الملابس)	طقم زوج واحد
12	ضمادة مطابقة	1
13	ضمادة ثلاثية	4
14	قناع الجيب أو حاجز آخر للاستخدام في التنفس الصناعي	1
15	ضمادات لاصقة معقمة (أحجام مختلفة)	100
16	محلول ملحي	2
17	دبابيس الأمان	4

جدول يوضح الحد الأدنى من متطلبات عدة الإسعافات الأولية علماً بأن الكمية تختلف بحسب حجم ونوع المسبح وعدد المستخدمين.



### • الفحص والسجلات:

يجب فحص غرفة الإسعافات الأولية ومرافقها بشكل روتيني من قبل شخص مدرب بشكل مناسب على أساس أسبوعي كحد أدنى. ويجب أن يحتفظ مشغل بركة السباحة بسجلات عمليات الفحص هذه وأن تكون متاحة للفحص في جميع الأوقات.



### • الموظفين المعتمدين و المدربين:

تدريب العدد الكافي من الموظفين في المجالات التالية:

- الإسعافات الأولية.
- الإنعاش القلبي الرئوي.
- استخدام أدوات السلامة.
- اللافتات الإرشادية.



### • معدات الإنعاش بالأكسجين:

توفير المتطلبات المناسبة لمعدات الإنعاش بالأكسجين، وأغراض العلاج في المنشأة المائية ذات الاستخدام المشترك (المسابح العامة). ومن اللازم الحفاظ على معدات الأكسجين الطبي لاستخدامها من قبل الموظفين المدربين في حالات الطوارئ الطفيفة والخطيرة. ويجب تخزين جميع معدات الأكسجين بأمان في مكان نظيف وجاف وجيد التهوية وخالي من الغبار والزيوت والشحوم والحرارة والرمل.



## الطوارئ والإسعافات في المسابح الخاصة

### 3. معدات الإنقاذ لحالات الطوارئ المائية:

توفير معدات الإنقاذ اللازمة لحالات الطوارئ المائية تتطلب ما يلي:  
معدات الإنقاذ: وتشمل أنبوب الإنقاذ وعصاة الإنقاذ وحقيبة الرمي في المسابح الخاصة. وأما المسابح العامة فهناك بعض الأدوات الأخرى يتطلب وجودها مثل لوح الإنقاذ وأدوات الإنعاش بالأكسجين وجهاز الصدمات الكهربائية الآلي الخارجي.





الفصل الرابع:

## إرشادات وقائية





## الفصل الرابع: إرشادات وقائية

تقع المسؤولية على جميع مستخدمي المسابح كونهم يتشاركون في نفس المكان، لذا فإنه من المهم التأكد من صحة الإنسان لمنع من انتقال الأمراض بين الأشخاص في المسابح وفيما يلي بعض الإرشادات العامة الوقائية:

### 1. قبل البدء بالسباحة:

- التأكد من رؤية مصرف المياه الموجود في عمق المسبح بوضوح وأن تكون أغطية الصرف سليمة وفي حالة جيدة.
- التأكد من عدم وجود مواد كيميائية بجوار المسبح.
- استخدام شرائط اختبارات المسبح للتأكد من مستوى الكلور الحر ونسبة البروم ودرجة الحموضة (PH) بشكل مناسب وهي على النحو التالي:
  1. مستوى الكلور: جزء واحد على الأقل لكل مليون (جزء في المليون -ppm) في مياه المسبح و3 أجزاء في المليون على الأقل في أحواض المياه الساخنة.
  2. مستوى البروم: 3 أجزاء في المليون على الأقل في مياه المسبح و4 أجزاء في المليون على الأقل في أحواض المياه الساخنة.
  3. درجة الحموضة (7.2 - 7.8): PH في مياه المسبح وأحواض الاستحمام الساخنة.
- تتوفر شرائط الاختبار في معظم المتاجر الكبرى ومتاجر الأجهزة ومحلات توريد المسابح. يتم اتباع إرشادات الشركة المصنعة لضمان الاستخدام السليم والكشف عن مستوى وتركيز الكلور الحر والبروم ودرجة الحموضة.
- التحقق من وجود منقذين:
  1. في حال تواجدهم يجب أن يركز المنقذ على الأشخاص في المسبح وألا يتشتت انتباههم.
  2. إذا لم يكن المنقذ متواجد فمن الضروري البحث عن موقع معدات السلامة، مثل طوق الإنقاذ أو عصا الإنقاذ.
- التأكد من عدم وجود مواد كيميائية في أماكن مكشوفة.



## 2. تحقق من نفسك:

- أخذ حمام جيد قبل النزول إلى بركة المسبح.
- تجنب السباحة إذا كنت مريضا بالإسهال. وفي حال توقف الإسهال يجب الانتظار لمدة لا تقل عن أسبوعين قبل العودة للسباحة.
- تجنب السباحة إذا كان لديك جرح مفتوح أو جرح غير مضمّد خاصة بعد عملية جراحية. واحرص على استخدام ضمادات مقاومة للماء لتغطية الجرح بالكامل.
- ينبغي الاستحمام قبل السباحة لمدة دقيقة واحدة على الأقل لإزالة الأوساخ من الجسم. حيث يمكن لهذه الأوساخ أن تستهلك الكلور اللازم لقتل الجراثيم.



## 3. أثناء السباحة:

- المحافظة على نظافة المسبح وعدم التبول أو التغوط في الماء.
- الحرص على عدم ابتلاع الماء.
- يجب استخدام سترات نجاة مناسبة ومعتمدة من الجهات الرسمية بدلا من الألعاب التي تعبأ بالهواء للمساعدة في الطفو.
- يجب مراقبة الأطفال في جميع الأوقات واصطحبهم إلى دورات المياه مع فحص الحفاضات كل ساعة مع ملاحظة أن تغيير الحفاضات يجب أن يكون بعيدا عن المسبح لمنع دخول الجراثيم إلى الماء.
- القيام بتجفيف الأذنين جيّدًا بعد المسبح.



## 4. الأمراض الأكثر شيوعا في مياه المسابح ومسبباتها:

من الممكن الإصابة بأمراض المياه في المسابح إذا كانت ملوثة بالجراثيم أو من خلال ملامسة المواد الكيميائية الموجودة في الماء وتعتبر أكثر الأعراض شيوعا التي تسببها أمراض مياه المسابح هي الإسهال، الطفح الجلدي، الاحتقان، آلام الأذن وآلام العين مثل (احمرار العين والحكة، الإصابة بجفاف العينين، التهاب العينين) صدر تقرير من المركز الوطني للوقاية من الأمراض ومكافحتها في الولايات المتحدة الأمريكية عن وجود 493 حالة تفشي مرتبطة بمياه المسابح خلال الفترة -2000 2014. وقد نتج عن هذه الفاشيات ما لا يقل عن 27219 حالة إصابة وثمانى حالات من الوفيات.

وكشف التقرير أن نسبة (89%) من حالات التفشي سببها طفيل Cryptosporidi-um، بينما (4%) من الحالات سببها بكتيريا Pseudomonas، ونسبة (3%) سببها بكتيريا Legionella. كما بين التقرير بأن (56%) من الفاشيات حدثت خلال الأشهر يونيو ويوليو وأغسطس ونسبة (9%) حدثت في شهر مارس.



يعتبر الأطفال والنساء الحوامل والأشخاص الذين يعانون من مشاكل صحية أو يتناولون الأدوية التي تضعف أجهزتهم المناعية مثل مرضى السرطان ومرضى الإيدز وزراعة الأعضاء هم الفئة الأكثر عرضة للإصابة بهذه الأمراض.

نصائح توعوية لحالات الطوارئ لكبار السن والأشخاص المصابين بفقدان السمع وتعتبر أكثر الأمراض شيوعاً على النحو التالي:

1. أمراض الجهاز الهضمي الحادة (مثل الإسهال أو القيء).
2. أمراض الجلد (مثل الطفح الجلدي).

### • الفئة الأكثر عرضة للخطر:

#### كبار السن:

- تحسين الخدمات المقدمة إلى كبار السن في حالات الطوارئ.
- استشارة كبار السن كي يساهموا في تحديد العوائق التي تحد من وصولهم إلى المكان الآمن لطلب المساعدة
- ضمان أن تشمل أي خطة لحالات الطوارئ (مثل الإخلاء) تغطية احتياجات كبار السن



#### المصابون بفقدان السمع:

- زيادة الوعي بشأن المسائل المتعلقة بأجهزة الإنذار لموظفي ومرتادي الصالات الرياضية لتوعية الأشخاص المصابين بالسمع بوجود حالة طوارئ
- توفير الموارد والإرشادات التوعوية المتعلقة برعاية الأذن والسمع لمرتادي المسابح



## دعم تدريب القوى العاملة في الأندية في مجال رعاية الأذن والسمع

### • نصائح للحد من الأمراض:

- تفادي بلع أي نقطة من مياه المسابح أو دخولها الى الفم.
- أخذ حمام جيد قبل النزول إلى بركة المسبح.
- تغطيس القدمين في بركة صغيرة معقمة قبل ملامسة ماء المسبح.
- عدم المشي حفاة الأقدام في دهاليز المسابح لتجنب العدوى الفطرية.
- فصل حمامات سباحة الأطفال عن الكبار.
- الامتناع عن السباحة في حالة الإصابة بالإسهال أو بأي مرض معد في الجسم.
- التخلص من الزيوت والكريمات والمرطبات في حال وجودها على الجلد لأنها تسبب تلوث للمياه.
- احرص على ارتداء نظارات السباحة لحماية عينيك.
- احرص على عدم السباحة بالعدسات اللاصقة.
- استخدم قطرات الترطيب للعينين.
- غسل العين بالماء العذب وهي مغلقة بعد السباحة مباشرة للتخلص من الكلور و المواد الكيميائية في الجفون و الرموش.



## نظام معالجة مياه المسبح

النتائج الصحية السلبية المرتبطة بالمخاطر التي تواجهها حمامات السباحة

أمثلة على الأخطار المرتبطة	أنواع النتائج السلبية التي تؤثر على الصحة
ضعف القدرة على السباحة، عدم الإشراف، ضعف تصميم وصيانة المسبح.	حالات الغرق
- التعرض الحاد للحرارة والأشعة فوق البنفسجية في ضوء الشمس في المسابح المفتوحة - التعرض للحرارة في أحواض المياه الساخنة أو المنتجات الطبيعية	فسيولوجية
ابتلاع أو استنشاق أو ملامسة البكتيريا المسببة للأمراض والفيروسات والفطريات، والتي قد تكون موجودة في المياه ومحيط حمامات السباحة نتيجة التلوث البرازي	انتقال العدوى
لامسة أو استنشاق أو ابتلاع المياه الملوثة كيميائياً، أو ابتلاع السموم الطحلبية واستنشاق الهواء الملوث كيميائياً	التسمم والسموم وغيرها من المواد التي قد تنشأ من المواد الكيميائية طويلة المدى



#### 4. إرشادات للأندية الصحية التي تحتوي على المسابح لمنع انتشار فايروس كورونا المستجد (covid-19)

- استخدام مقياس الحرارة للتحقق من درجة حرارة الموظفين ومرتادي المسابح قبل استخدام المرافق
- يجب على أي موظف أو مرتاد للأندية في حال تبلغ درجة حرارته أعلى من 37.5 درجة مئوية المغادرة فوراً والاتصال بـ 937
- في حال تم تسجيل حالة مؤكدة، يجب تطبيق البروتوكولات المعتمدة من قبل وقاية ووزارة الصحة للتصدي لفايروس كورونا
- التعاون مع وقاية ووزارة الصحة في عملية رصد الحالات المخالطة للحالة المؤكدة لكي يتم تطبيق الإجراءات الوقائية



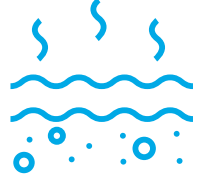
#### 5. الاشتراطات الصحية الوقائية الخاصة بغرف الملابس في أحواض السباحة

- يجب توفير المناديل المطهرة ذات الاستخدام الواحد أو البخاخات المعقمة أو المعقمات التي لا يقل تركيز المادة الكحولية فيها عن (70%) على الأقل.
- يجب تطهير وتعقيم الخزانة ومسحها قبل وبعد كل استخدام بالمناديل المطهرة أو المعقمات إن أمكن (أو مرتين في اليوم على الأقل).
- التعقيم المستمر في دورات المياه وأماكن الاستحمام والتبديل (مرتين في اليوم على الأقل)
- يفضل أن يحضر مرتادي برك وحمامات السباحة المناشف الخاصة بهم، وفي حال توفير المنشأة المناشف، يجب أن يتم غسلها بالماء الدافئ، بدرجة (80) درجة أو أكثر دفئاً، ووضعها في أكياس فردية.



## 6. كيفية التعامل في حالة وجود فضلات بشرية في المسبح:

- إغلاق المسبح أمام السباحين.
- لبس القفازات التي تستخدم لمرة واحدة.
- إزالة الفضلات باستخدام شبكة أو دلو.
- تنظيف أكبر قدر ممكن من الفضلات من العنصر المستخدم لإزالة الفضلات والتخلص منه بطريقة صحية.
- تطهير العنصر المستخدم لإزالة الفضلات عن طريق غمره في حمام السباحة خلال فترة التطهير والتي تبلغ 30 دقيقة.
- نزع القفازات والتخلص منها.
- غسل اليدين بالصابون والماء.
- رفع تركيز الكلور أو إبقائه عند 2 جزء في المليون مع الحفاظ على درجة الحموضة PH عند 7.5 أو أقل لمدة 30 دقيقة.
- التأكد من أن نظام الترشيح يعمل بشكل صحيح.
- بالنسبة للمساح العامة يجب على مشغلي حمام السباحة رفع تركيز الكلور لدرجة عالية جدًا لساعات علمًا بأن هذه التوصية لا تنطبق على المساح الخاصة.



## 7. الإجراءات الوقائية للحد من حوادث الغرق:

- التأكد من أن كل شخص لديه مهارات السباحة الأساسية.
- التأكد من ارتداء الأطفال سترات النجاة.
- الإشراف على السباحين عن كثب في جميع الأوقات.
- معرفة السباح الذي يعاني ويحتاج إلى مساعدة وكيفية إجراء الإنعاش القلبي الرئوي (CPR).
- إبعاد الأطفال الذين لا يسبحون عن منطقة المسبح.
- تركيب وصيانة الحواجز مثل السياج من أربعة جوانب.
- استخدام الأقفال وأجهزة الإنذار للنوافذ والأبواب.



## 8. الإجراءات الوقائية للحد من حوادث الانزلاق والتعثر والسقوط:

- حث الجميع على ارتداء أحذية غير قابلة للانزلاق عندما يكونون بجوار حمام السباحة.
- التأكد من خلو الممرات ومناطق المشاة من العوائق ومخاطر التعثر.
- المحافظة على نظافة المنطقة المحيطة بالمسبح من وجود أي انسكاب لتجنب الانزلاق والسقوط العرضي وفي حالة وقوع أي انسكاب يجب تنظيفه فوراً.
- وضع سياج كامل على المسبح من جميع الجوانب.
- عدم ترك الألعاب بجانب المسبح.
- التأكد من أن أثاث المسبح بعيد بمسافة كافية عن حواف المسبح تجنباً للإصابة أو السقوط وبحيث يمكن لأي شخص المشي بشكل مريح حول بركة السباحة.
- عدم السماح بالجري أو اللعب على الأسطح الزلقة.
- حث الجميع على ارتداء أحذية غير قابلة للانزلاق عندما يكونون بجوار حمام السباحة.
- التأكد من خلو الممرات ومناطق المشاة من العوائق ومخاطر التعثر.
- المحافظة على نظافة المنطقة المحيطة بالمسبح من وجود أي انسكاب لتجنب الانزلاق والسقوط العرضي وفي حالة وقوع أي انسكاب يجب تنظيفه فوراً.
- وضع سياج كامل على المسبح من جميع الجوانب.
- عدم ترك الألعاب بجانب المسبح.
- التأكد من أن أثاث المسبح بعيداً بمسافة كافية عن حواف المسبح تجنباً للإصابة أو السقوط وبحيث يمكن لأي شخص المشي بشكل مريح حول بركة السباحة.
- عدم السماح بالجري أو اللعب على الأسطح الزلقة.



## 9. بعض العلامات واللوحات الإرشادية في المسابح





- التقرير الدولي للغرق: الوقاية من القاتل الرئيسي: منظمة الصحة العالمية 2014
- التقرير الدولي لدليل الخطة التنفيذية للوقاية من الغرق: منظمة الصحة العالمية 2017
- المنتدى الوطني لسلامة المياه (2015) مستقبل بلا غرق: الاستراتيجية الوطنية البريطانية للوقاية من الغرق 2016-2026.
- منظمة السلامة المائية: استراتيجية قطاع سلامة المياه في نيوزيلندا 2015
- تقرير مجلس السلامة المائية: الاستراتيجية الأسترالية لسلامة المياه 2016
- الدليل الإرشادي لبيئات المياه الترفيهية الآمنة - منظمة الصحة العالمية 2006
- المؤسسة الملكية للإنقاذ والسلامة المائية في البحرين - استراتيجية السلامة المائية 2016
- خطوات السباحة الصحية: مركز الوقاية من الأمراض ومكافحتها بالولايات المتحدة الأمريكية 2022
- دليل دبي (اللوحات الإرشادية) إرشادات السلامة الخاصة بأحواض السباحة العامة في دبي. (2020)
- الاشتراطات الصحية الواجب تطبيقها في المنشآت التي تحتوي على برك وحمامات سباحة في مملكة البحرين. (2021)
- بروتوكولات الصالات والمراكز الرياضية، الإبلاغ و مراقبة الأعراض في وزارة الصحة. (2020)
- إرشادات الصحة والسلامة في حمامات السباحة في المملكة المتحدة. (2018)
- الأمم المتحدة، كبار السنّ غير مرثيين وضعفاء في حالات الطوارئ. (2019)
- منظمة الصحة العالمية، الصمم وفقدان السمع. (2023)
- مستشفى الملك خالد التخصصي للعيون، صحة عينيك والسباحة.
- دليل إرشادي لبيئات المياه الترفيهية الآمنة (في أحواض سباحة والبيئات المماثلة) الإصدار الثاني، منظمة الصحة العالمية

# وقاية

هيئة الصحة العامة  
PUBLIC HEALTH AUTHORITY

   SaudiCDC

[www.pha.gov.sa](http://www.pha.gov.sa)