



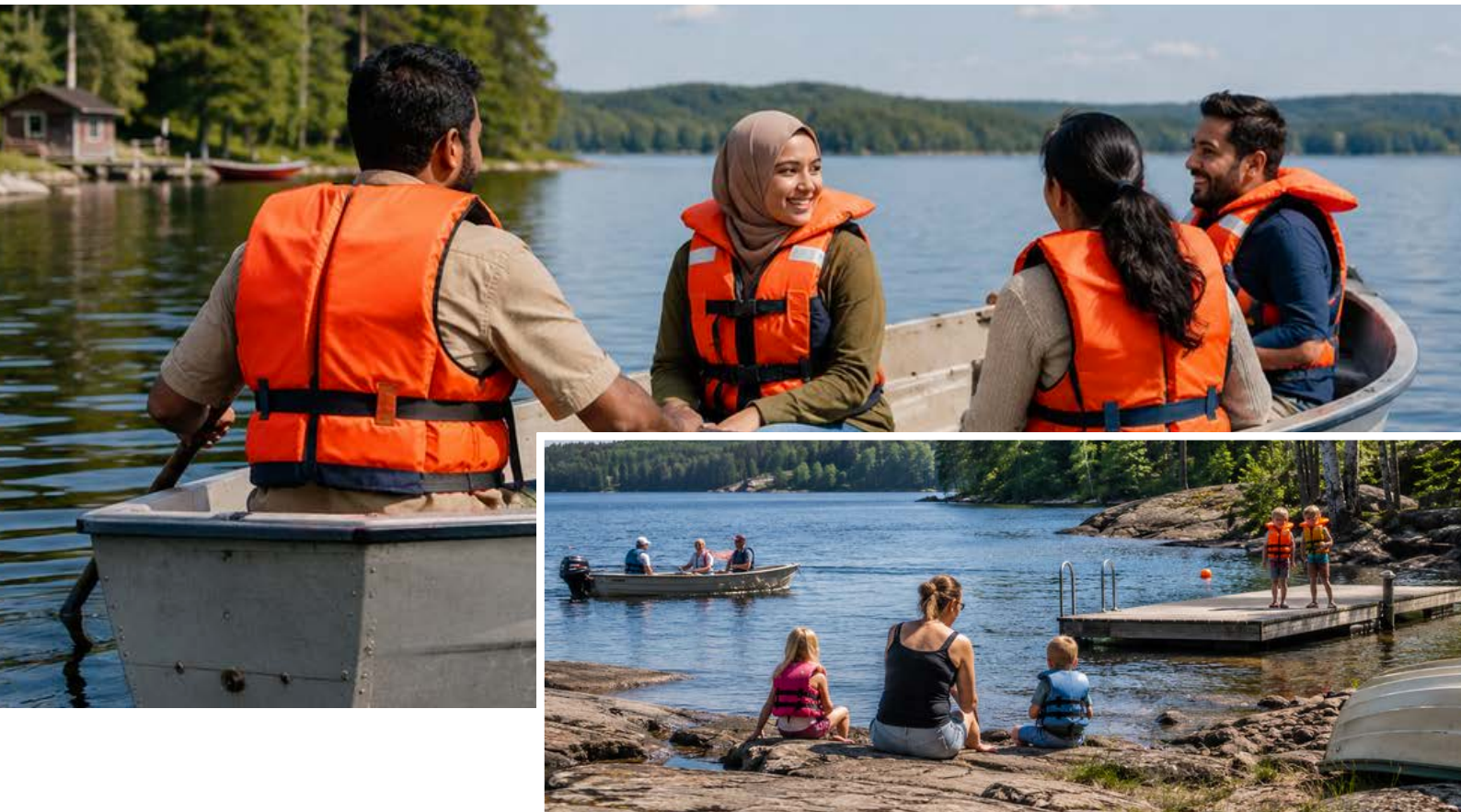
چرا ایمنی آبی در فنلند مهم است



**Suomen Uimaopetus- ja
Hengenpelastusliitto**

ایمنی آبی = اینکه مردم بدانند چگونه در نزدیکی آب باشند و رفتار کنند که خطرناک نباشد

در فنلاند آب زیاد است، ۱۸۸,۰۰۰ دریاچه (آب‌های داخلی) و سواحل دریایی زیاد. مجموع طول سواحل فنلاند ۳۱۳,۰۰۰ کیلومتر می‌باشد.
در نزدیکی آب می‌توان کارهای گوناگونی انجام داد. به همین خاطر مهم است که بدانید در آنجا چه مهارت‌هایی ضرور می‌باشد.



بسیاری از فنلندی‌ها در نزدیکی آب زندگی می‌کنند

دریاها، دریاچه‌ها و رودخانه‌ها برای فنلندی‌ها مهم هستند و بخشی از هویت فنلندی به شمار می‌آیند. به همین خاطر برای همه کسانی که در فنلاند زندگی می‌کنند مهم است که بدانند ایمنی آبی به چه معنا زیادی (mökki) است. تقریباً همه فنلندی‌ها اغلب در نزدیکی آب می‌باشند. در فنلاند کلبه‌های تابستانی وجود دارد که برای فنلندی‌ها اهمیت زیاد دارند. بسیاری از این کلبه‌ها در کنار ساحل قرار دارند.

فنلندی‌ها زیاد شنا می‌کنند و با قایق سفر می‌کنند. اطفال از سنین کم برای آبیازی یا ورزش‌های آبی به آب می‌روند.

در تابستان مردم بیشتر به نزدیکی آب یا داخل آب می‌روند. در تابستان نیز افراد بیشتری غرق می‌شوند. در قایق نوشیدن الکل یا نپوشیدن واسکت نجات خطرناک است.

در زمستان آب‌ها یخ می‌بندند

در زمستان در فنلاند هوا سرد است و بسیاری از دریاها و دریاچه‌ها یخ می‌بندند. فنلندی‌ها روی یخ پیاده‌روی می‌کنند، اسکی می‌کنند و اسکی‌ت‌بازی می‌کنند. هر سال کسانی در یخ فرو می‌روند. این به این معنا است که وقتی یخ می‌شکند، شخص داخل آب می‌افتد. مهم است بدانید چه وقت می‌توان روی یخ رفت و چه وقت نمی‌توان. همچنین مهم است بدانید اگر یخ شکست و در آب افتادید، چه کار باید بکنید.



حوض آبیاری برای فنلندی‌ها مهم است

در فنلاند ما فکر می‌کنیم که ورزش کردن مهم است. ورزش به مردم کمک می‌کند تا صحت‌مند بمانند و توان بیشتری داشته باشند. بسیاری از فنلندی‌ها زیاد به حوض آبیاری می‌روند. در حوض آبیاری می‌توان کارهای گوناگونی انجام داد. در فنلاند بسیار مهم است که بتوانید آبیاری کنید. حوض آبیاری جای خوبی برای آموختن آبیاری است. مهم است که همه مردم (افراد سالمند، جوان، زن، مرد، فنلندی، کسانی که از فرهنگ‌های دیگر آمده‌اند، صحت‌مند و افراد دارای بیماری) بتوانند به حوض آبیاری بروند. در فنلاند می‌توان آبیاری را در فضای باز نیز آموخت. آب فقط در تابستان گرم است و تابستان فنلاند کوتاه می‌باشد. به همین خاطر در فنلاند حوض‌های آبیاری زیادی وجود دارد.

مهارت آبیازی (شنا) منظور از مهارت آبیازی اینکه شخص:

1. بتواند خود را به آبی بیندازد که پایش به کف نمی‌رسد
2. پس از آن بتواند ۲۰۰ متر آبیازی کند
3. بتواند ۵۰ متر آبیازی کند.



اگر آبیازی بلد نیستید، می‌توانید در کورس آبیازی یاد بگیرید. می‌توانید در باره کورس آبیازی از حوض آبیازی پرسان کنید یا خودتان در اینترنت جستجو کنید. کورس‌های آبیازی هم برای اطفال و هم برای کلان‌سالان وجود دارد. معمولاً مکتب اطفال را برای مثال ۵ بار به حوض آبیازی می‌برد. اطفال در یک یا دو سال، اگر فقط با مکتب آبیازی کنند، آبیازی را به خوبی یاد نمی‌گیرند. مهم است که اطفال علاوه بر آن، خودشان نیز برای تمرین به حوض آبیازی بروند. بسیاری از اطفال در کورس آبیازی نیز اشتراک می‌کنند. اطفال نمی‌توانند تنها به حوض آبیازی یا به ساحل بروند، همیشه باید یک کلان‌سال همراهشان باشد.

اگر آبیازی بلد نیستید، نمی‌توانید به آبی بروید که پایتان به کف نمی‌رسد.

وقتی شنا یا آبیازی بلد باشید

می‌توانید بدون مشکل در نزدیکی آب باشید.
اگر تصادفاً در آب افتادید، می‌توانید از آب بیرون بیایید.
می‌توانید کارهای گوناگونی در آب و نزدیکی آب انجام دهید.

در آب‌های طبیعی باید احتیاط کرد

آبازی در آب‌های طبیعی (دریا، دریاچه، رودخانه) عین آبازی در حوض آبازی نیست. آب ممکن سرد باشد. در آب سرد نفس کشیدن مشکل است و زود مانده می‌شوید. در کف آب ممکن سنگ یا گل و لای باشد یا کف لغزنده باشد. ممکن ناگهان بسیار عمیق شود. در رودخانه آب ممکن تند جریان داشته باشد. در دریا ممکن موج باشد. در آب دید خوب نیست و معلوم نیست در کف آب چه چیزی است.



در ساحل دریاچه، دریا یا رودخانه نباید به آب پیرید اگر نمی‌دانید آنجا ایمن است یا نه. مهم است بدانید در جایی که خود را در آب می‌اندازید، عمق آب چقدر است. سواحل فنلند ممکن از سواحل کشورهای گرم بسیار فرق داشته باشند. مهم است که فقط در جاهایی شنا کنید که می‌شناسید. با احتیاط داخل آب شوید. تنها به آبازی نروید.



کلان سال باید همیشه به اطفال در نزدیکی آب نگاه کند

واقعاً مهم است که اطفال هیچگاه تنها در نزدیکی آب نباشند. اگر طفلی در خطر غرق شدن باشد، ممکن بی‌صدا باشد. کلان سال باید آنقدر نزدیک باشد که بتواند طفل را به سرعت از آب بیرون بیاورد.



اگر طفل آبیازی بلد نیست، کلان سال باید همه وقت به طفل نگاه کند. نمی تواند در همان وقت با شخص دیگری گپ بزند یا به تلفون نگاه کند. یک کلان سال می تواند از دو اطفال مراقبت کند. اگر تعداد اطفال بیشتر از دو نفر باشند، باید کلان سالان بیشتری نیز موجود باشند.

در ساحل یا حوض آبیازی ممکن ناظری بر سر وظیفه باشد. وظیفه او نگاه کردن به اطفال در ساحل نیست. وظیفه او این است که مطمئن شود ساحل خطرناک نباشد. او همچنین می تواند به کلان سالان بگوید که باید خودشان به اطفال خود نگاه کنند. کلان سال همیشه در برابر طفل خود مسئول است.

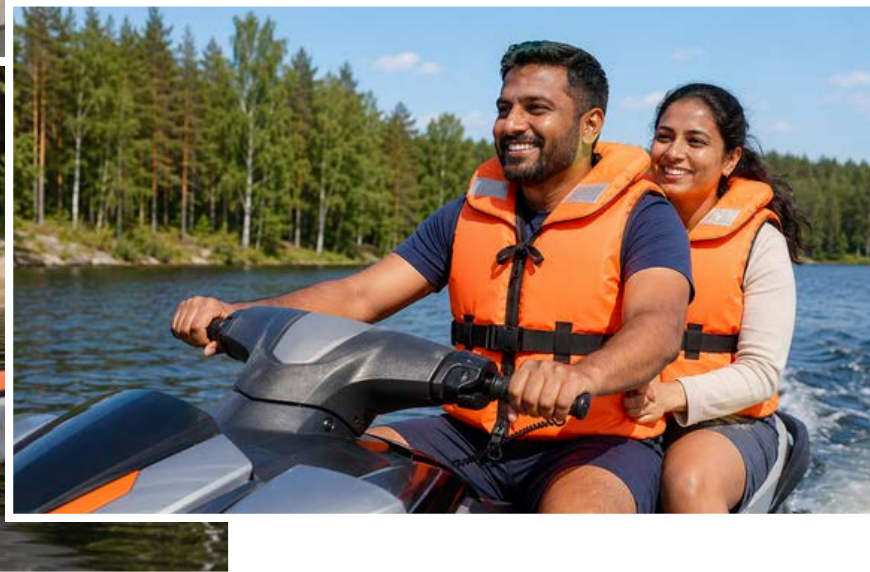
اگر در ساحل با اطفال خود پیک نیک دارید، همیشه باید معلوم باشد که کدام کلان سال به اطفال نگاه می کند. اگر کلان سالان نان می خورند و گپ می زنند، اطفال ممکن طوری به آب بروند که کلان سال متوجه نشود.



وقتی به ساحل می روید، می توانید به لوحه راهنما نگاه کنید. آن معلومات را در باره ساحل می دهد.

واسکت نجات

واسکت نجات مهم است. همیشه واسکت نجات بپوشید و آن را به طفل بپوشانید
در قایق
در کایاک یا کانو
در اسکوتر آبی (جت اسکی)



واسکت نجات شخص را روی سطح آب نگه می‌دارد تا زیر سطح نرود. واسکت نجات روی را به طرف بالا و بیرون از آب می‌چرخاند. مهم است که واسکت نجات اندازه درست داشته باشد. روی واسکت وزن نوشته شده است. این یعنی وزن شخصی که از آن استفاده می‌کند. اگر واسکت نجات بسیار بزرگ یا بسیار کوچک باشد، ایمن نیست.



با واسکت نجات می‌توان آبیازی را نیز تمرین کرد.

اگر طفل آبیازی بلد نیست، می‌تواند در ساحل یا نزدیکی آب واسکت نجات داشته باشد.

واسکت نجات و واسکت شناوری یک چیز نیستند



واسکت نجات

شخص را در آب به پشت می‌چرخاند، یعنی اگر شخص بی‌هوش باشد نیز کمک می‌کند روی را بالاتر از سطح آب نگه می‌دارد برای همه مناسب است، برای اطفالی که شنا را خوب بلد نیستند نیز مهم است همیشه در قایق حتی در آب سرد



واسکت شناوری

به پشت نمی‌چرخاند فقط در صورتی می‌توان از آن استفاده کرد که شنا را خوب بلد باشید (Xکایاک، تخته‌سواری روی آب (SUP) در آب گرم در قایق نه برای اطفال نه

واسکت‌ها را همیشه مطابق وزن استفاده‌کننده انتخاب کنید. حد وزن واسکت‌ها معمولاً در قسمت گردن واسکت نوشته شده است. به طور مثال، روی واسکت ممکن است ۴۰-۶۰ کیلوگرام یا ۷۰-۹۰ کیلوگرام نوشته شده باشد. این یعنی واسکت برای شخصی با چه وزنی مناسب است روی واسکت‌های نجات نیز علامتی مانند 50N یا 100N دیده می‌شود. به معنای نیوتن است. این وزن شخص را نشان نمی‌دهد N حرف این مقدار، نشان‌دهنده میزان شناوری واسکت روی آب است.

واسکت‌های نجات ۱۰۰N خیلی خوب شناور می‌کنند.
در این‌ها مقدار زیادی مواد شناورکننده وجود دارد، به‌خصوص در قسمت بالای تنه و سینه.
واسکت‌های ۵۰N سبک‌تر هستند و هنگام حرکت آسان‌تر استفاده می‌شوند.
این‌ها برای مثال مناسب هستند برای:
پاروژدن
کایاک
قایق‌رانی موتوری سبک
ورزش‌های آبی
واسکت‌های ۵۰N انتخاب خوبی هستند زمانی که آبیازی در آب ممکن باشد و ساحل یا کمک
نزدیک باشد.
(در اینجا تصاویر)





**Suomen Uimaopetus- ja
Hengenpelastusliitto**

www.viisaastivesilla.fi | [@viisaastivesilla](https://www.instagram.com/viisaastivesilla)