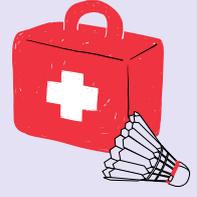




الإسعافات الأولية والرياضة

السباق الرياضي



شرح النشاط

الهدف:

الهدف من هذا النشاط هو إشراك المشاركين في سباق تتابع ممتع وتفاعلي، يجمع بين الرياضة ومعرفة الإسعافات الأولية.

المعدات اللازمة:

- لوازم ومعدات الإسعافات الأولية (مثل: مناديل مطهرة وضمادات شاش معقمة وقطعة قماش أو ضمادات لاصقة ودمى تدريبية للإنعاش القلبي الرئوي)
- عدد 2 من ساعات التوقيت أو العدّاد
- بطاقات السيناريو أو أسئلة عن الإسعافات الأولية أدناه مطبوعة
- أدوات رياضية (مثل: أقماع وحبال وخط يشير للنهاية)
- أكياس (إذا لزم الأمر، للتعديل في شكل اللعب)

طريقة الإعداد:

- اطلب من 2 من مدربي الإسعافات الأولية الاستعداد لهذا النشاط.
- قم بإعداد مسار سباق يتكون من خط البداية، و5 خطوط وسط، وخط نهاية.
- ضع محطات الإسعافات الأولية على طول خطوط الوسط الخمسة.
- تأكد من أن كل محطة إسعافات أولية مجهزة باللوازم الضرورية وبطاقات السيناريو والأسئلة كما سيتم شرحه ادناه
- قسّم المشاركين إلى فريقين متساويين في العدد.
- سيكون كل مدرب إسعافات أولية مسؤولاً عن فريق واحد.





إرشادات النشاط

1. ابدأ بشرح معنى سباق التتابع لجميع المشاركين. سباق التتابع هو نوع من مسابقات السباق، حيث يتناوب أعضاء الفريق على إكمال أجزاء محددة من مسار السباق قبل تمرير العصا أو أي شيء آخر إلى زميله التالي. ينقسم السباق عادةً إلى أجزاء، ويكون كل عضو في الفريق مسؤولاً عن إكمال جزء واحد قبل تسليمه للعضو التالي. في سباق التتابع، السرعة مهمة، وكذلك التنسيق والعمل الجماعي. الانتقال السلس للعصا بين أعضاء الفريق، والذي يُشار إليه غالباً بـ "المصافحة"، يعد أمر بالغ الأهمية للحفاظ على الزخم وزيادة سرعة الفريق الإجمالية.
2. اشرح شكل اللعبة لجميع المشاركين. يتكون السباق من 5 محطات إسعافات أولية. عندما يبدأ السباق، يركض أول عضو من كل فريق إلى المحطة الأولى. في كل محطة، يجب على المشارك إكمال مهمة الإسعافات الأولية قبل الانتقال إلى المحطة التالية. يجب أن يتأكد مدرب الإسعافات الأولية المسؤول عن كل فريق من أن المهمة قد تمت بشكل جيد. بمجرد إكمال المشارك الأول للمهام في المحطة وحصوله على تأكيد إكمالها من مدرب الإسعافات الأولية، يقوم بمصافحة زميله التالي في الفريق الذي يواصل السباق ويكرر العملية. يستمر السباق على هذا الشكل من التتابع إلى أن يكمل جميع أعضاء الفريق المسار ويعبرون خط النهاية. الفريق الذي يصل أولاً إلى خط النهاية في أقصر وقت يفوز بسباق التتابع.
3. ابدأ اللعبة بالطلب من كل فريق أن يطلب من المشارك الأول أن يصطف خلف خط البداية، ومن المشاركين الآخرين بجانب كل محطة إسعافات أولية.
4. يجب أن يكون لدى كل مدرب إسعافات أولية ساعة توقيت في يده ويبدأ بالضبط بعد (جاهز، استعد، استجب)
5. بمجرد الإعلان عن الفريق الفائز، قم بمنح الجوائز/ الشهادات لجميع المشاركين.





أمثلة على مهام الإسعافات الأولية لمحطات السباق:

المحطة الأولى: اسأل المشارك عن أرقام خدمات الطوارئ المحلية، ثم اطلب منه محاكاة مكالمة من خلال إعطاء المعلومات الأساسية.

المحطة الثانية: اطلب من المشارك أن يوضح كيفية تنظيف الجروح والخدوش الطفيفة وتضميدها باستخدام مناديل وضمادات مطهرة.

المحطة الثالثة: اطلب من المشارك الإجابة على سؤال سيناريو الإسعافات الأولية بشكل صحيح: في حالة السكتة القلبية،

- ما هي نسبة الضغط على الصدر لإنقاذ التنفس للبالغين؟ ج: 2:30
- ما هو معدل الضغوطات على الصدر؟ ج: من 100 إلى 120 ضغطة في الدقيقة

المحطة الرابعة: اطلب من المشارك توضيح كيفية وضع ضمادة على جرح ينزف بالمحاكاة.

المحطة الخامسة: اطلب من المشارك شرح كيفية التدرب على تقنيات الإنعاش القلبي الرئوي على الدمية التدريبية للإسعافات الأولية، مع التركيز على ضغوطات الصدر وأنفاس الإنقاذ.

اختياري: يمكنك أيضاً أن تطلب من المشارك مواصلة الإنعاش القلبي الرئوي باستخدام جهاز الصدمات الكهربائية في حالة توفر جهاز محاكاة.

نصائح السلامة:

- ◀ الإشراف على النشاط لضمان التنفيذ السليم والالتزام بإرشادات السلامة.
- ◀ ذكّر المشاركين بالتواصل الفعّال والعمل معاً كفريق واحد.
- ◀ احرص كمدرّب إسعافات أولية على أن تكون متاحاً لتقديم التوجيه والمساعدة إذا لزم الأمر.
- ◀ تشجيع الروح الرياضية والتعزيز الإيجابي طوال النشاط.

تغيرات النشاط:

◀ اضبط صعوبة مهام الإسعافات الأولية بناءً على عمر المشاركين ومستوى مهاراتهم.

◀ أدخل بعض العوائق أو العناصر الإضافية إلى مسار السباق لجعله أكثر تحدياً. (مثل: وضع حواجز القفز في منتصف السباق، أو الطلب من المشاركين ارتداء كيس أثناء الجري.. إلخ)

