

المركز المرجعي العالمي
للإسعافات الأولية



اليوم العالمي للإسعافات الأولية الإسعافات الأولية والرياضة

جاهز، استعد، اسعف
السبت ١٤ ايلول/ سبتمبر

مذكرة مفاهيم
٢٠٢٤

اليوم العالمي للإسعافات الأولية _ السبت 14 سبتمبر 2024

الإسعافات الأولية والرياضة

المركز العالمي المرجعي للإسعافات الأولية التابع للاتحاد الدولي لجمعيات الصليب الأحمر والهلال الأحمر
/ المذكرة المفاهيمية لليوم العالمي للإسعافات الأولية / باريس - جينيف / مارس 2024.

المقدمة:

ظلت حركة الصليب الأحمر والهلال الأحمر أكبر شبكة تقدم الإسعافات الأولية لأكثر من قرن من الزمان، وهدفها هو تقليل المعاناة الإنسانية وتعزيز السلام في جميع أنحاء العالم. يعمل الاتحاد الدولي لجمعيات الصليب الأحمر والهلال الأحمر (IFRC) مع جمعياته الوطنية الأعضاء البالغ عددها 192 جمعية للاستجابة لحالات الطوارئ على مستوى العالم، ويقدم المساعدة دون أي تحيز أو تمييز. تم إنشاء المركز العالمي المرجعي للإسعافات الأولية (GFARC)، وهو مركز التميز التابع للاتحاد الدولي لجمعيات الصليب الأحمر والهلال الأحمر، للتعاون وتقديم الدعم للجمعيات الوطنية وجعل الناس والمجتمعات أكثر قدرة على الصمود من خلال التعليم والخدمات المتعلقة بالإسعافات الأولية. في كل عام، تقوم الجمعيات الوطنية للصليب الأحمر والهلال الأحمر بتدريب الملايين على تقنيات الإسعافات الأولية المنقذة للحياة.

وتعتبر القدرة على تقديم الإسعافات الأولية هي حق أساسي لجميع الأفراد. ومن خلال تمكين كل شخص ليصبح منقذًا محتملاً للحياة، يعمل المواطنون كحلقة وصل أولى في سلسلة سلوكيات البقاء. إن التوسع في تعليم وممارسات الإسعافات الأولية لا يعزز اعتماد المجتمع على نفسه فحسب، بل يعزز أيضًا استراتيجية المجتمع في الاستجابة لحالات الطوارئ. كجزء من رؤية الاتحاد الدولي لجمعيات الصليب الأحمر والهلال الأحمر 2030 والأهداف التنموية الأوسع، تم إعادة وضع الإسعافات الأولية في قلب أعمال حركة الهلال الأحمر والصليب الأحمر. والهدف هو الحد من تأثير الحوادث والكوارث اليومية، ومنع الوفيات والأمراض، وتعزيز قدرات المجتمعات المحلية والمجتمع المدني.

يتم الاحتفال باليوم العالمي للإسعافات الأولية (WFAD) سنويًا في يوم السبت الثاني من شهر سبتمبر بهدف التأكيد على أهمية المعرفة بالإسعافات الأولية المتاحة والوصول إليها. كما أنها توفر منصة للجمعيات الوطنية للصليب الأحمر والهلال الأحمر، إلى جانب المنظمات الأخرى، لعرض دورها في توفير التدريب والخبرة على أعلى مستوى في مجال الإسعافات الأولية، مما يؤدي في نهاية المطاف إلى إنقاذ الأرواح في جميع أنحاء العالم.



(احتفالية اليوم العالمي للإسعافات الأولية 2023 - جمعية الصليب الأحمر الياباني)

نظرة عامة على الموضوع:

يتمركز اليوم العالمي للإسعافات الأولية القادم 2024 على موضوع:

الإسعافات الأولية والرياضة

تعتبر الرياضة ليست مجرد مصدر للترفيه، ولكنها أيضًا ساحة يتحدى فيها الأفراد حدودهم البدنية، وساحة لتقوية الصداقة الحميمة، وتعزيز المشاركة المجتمعية. ومع ذلك، وسط الإثارة الرياضية، هناك احتمال حدوث إصابات وحالات طبية طارئة. ومن هنا، يهدف موضوع اليوم العالمي للإسعافات الأولية لعام 2024 إلى تسليط الضوء على التقاطع الحاسم بين الإسعافات الأولية والرياضة.

يسلط هذا الموضوع المختار الضوء على الدور الحاسم الذي يمكن أن تلعبه الإسعافات الأولية في البيئات الرياضية، مما يضمن سلامة ورفاهية الرياضيين والمتفرجين والمجتمعات في جميع أنحاء العالم. نحن نتعمق في عالم الرياضة الديناميكي لاستكشاف مدى أهمية الإسعافات الأولية في هذا المجال. تجتذب الأحداث الرياضية، بدءًا من البطولات الشعبية وحتى المسابقات الدولية، مشاركين ومشاهدين من خلفيات متنوعة. ومن طبيعة الرياضة الديناميكية أنها تعرض الأفراد لمخاطر مختلفة، مثل الالتواء والكسور والارتجاجات وحالات الطوارئ القلبية. لذلك، يعد دمج تعليم الإسعافات الأولية والموارد في المشهد الرياضي أمرًا ضروريًا لضمان أن يتمكن الجميع، بغض النظر عن العمر، من الاستمتاع بالرياضة بأمان.

يشمل موضوع اليوم العالمي للإسعافات الأولية لعام 2024 جميع الفئات العمرية؛ الأطفال والبالغين وكبار السن.

الأطفال: إن تعلم الإسعافات الأولية للأطفال ليس ضروريًا لرفاهيتهم العامة فحسب، بل يرتبط أيضًا بشكل مباشر بمشاركتهم في الأنشطة الرياضية. الأطفال، الذين يتمتعون بالنشاط والمغامرة بطبيعتهم، يكونون عرضة للحوادث والإصابات، خاصة أثناء الأنشطة الرياضية والترفيهية. إن تزويد الأطفال بمهارات الإسعافات الأولية الأساسية يضمن أنهم ليس فقط مستعدين للاستجابة للإصابات التي قد يواجهونها بأنفسهم، بل يمكنهم أيضًا مساعدة أقرانهم في حالات الطوارئ.

علاوة على ذلك، فإن غرس المعرفة بالإسعافات الأولية في سن مبكرة يعزز الشعور بالمسؤولية والوعي بالسلامة، ويعزز ثقافة الرعاية والدعم داخل المجتمعات الرياضية. ومن خلال دمج تعليم الإسعافات الأولية في البرامج الرياضية للأطفال، فإننا لا نعزز سلامتهم فحسب، بل نمكنهم أيضًا من أن يصبحوا مشاركين نشطين في خلق بيئات أكثر أمانًا لأنفسهم وللآخرين.

البالغون: يعد تعلم الإسعافات الأولية للبالغين أمرًا بالغ الأهمية، خاصة في مجال الرياضة، حيث تحدث الإصابات والحوادث بشكل متكرر، خاصة بين أنشطة الهواة، والناجمة عن مجموعة من العوامل مثل الافتقار إلى التدريب الرسمي وعدم كفاية احتياطات السلامة. إن اكتساب مهارات الإسعافات الأولية يمكن البالغين من الاستجابة بفعالية لهذه الحوادث، وتوفير الرعاية الفورية حتى وصول المساعدة الطبية المتخصصة. تعزز هذه المعرفة بالإسعافات الأولية ثقافة الثقة، مما يضمن قدرة الأفراد على الاستمتاع بأنشطتهم الرياضية مع شعور أكبر بالأمان. علاوة على ذلك، في الرياضات الجماعية، حيث يكون التعاون والدعم أمرًا بالغ الأهمية، يمكن للبالغين الذين تلقوا تدريبًا على الإسعافات الأولية أن يلعبوا دورًا محوريًا في تعزيز بيئة آمنة وداعمة لزملائهم في الفريق، مما يعزز التجربة الشاملة للمشاركة في الألعاب الرياضية.

كبار السن: يعد تعلم الإسعافات الأولية لكبار السن أمرًا في غاية الأهمية فيما يتعلق بمشاركتهم في الأنشطة الرياضية والبدنية. مع تقدم الأفراد في العمر، قد يصبحون أكثر عرضة لبعض المشكلات الصحية والإصابات، مثل السقوط أو إجهاد العضلات أو حالات الطوارئ المتعلقة بالقلب، خاصة أثناء المشاركة الرياضية. ولذلك، فإن اكتساب مهارات الإسعافات الأولية المصممة خصيصًا لتلبية الاحتياجات المحددة لكبار السن يعد أمرًا ضروريًا لضمان سلامتهم ورفاهيتهم في البيئات الرياضية. ومن خلال تزويد كبار السن بالمعرفة والقدرة على الاستجابة بفعالية للإصابات المحتملة أو حالات الطوارئ الطبية، يمكنهم الاستمرار في التمتع بالفوائد الجسدية والاجتماعية للمشاركة الرياضية مع تقليل المخاطر المرتبطة بنقاط الضعف المرتبطة بالعمر لديهم. علاوة على ذلك، من الضروري اتخاذ تدابير استباقية لمنع وقوع الحوادث، لأنه حتى لو عادوا تدريجيًا إلى النشاط وقاموا بالإحماء بشكل صحيح، فلا يزال من الممكن وقوع الحوادث بسبب عوامل مختلفة مثل التغيرات المرتبطة بالعمر في القدرات البدنية،

وانخفاض المرونة، ويطء أوقات رد الفعل. فمن الضروري إعطاء الأولوية للوقاية لتقليل المخاطر. إن دمج تعليم الإسعافات الأولية في البرامج الرياضية لكبار السن يعزز الشعور بالتمكين والاستقلال.

الرسائل الرئيسية:

يؤكد موضوع "الإسعافات الأولية والرياضة" أهمية الرعاية الطبية الفورية، في سياق الإصابات الرياضية. ويسلط الضوء على الحاجة إلى استراتيجيات شاملة للوقاية من الإصابات، وبروتوكولات فعالة، واعتماد سياسات الإسعافات الأولية لضمان السلامة. في حين أن الرياضة بطبيعتها تحمل مخاطر الإصابات، فإن فهم المبادئ الأساسية للإسعافات الأولية أمر حيوي في الاستجابة لهذه المواقف.

تتطلب معالجة النقص في فهم سياسات وممارسات الإسعافات الأولية الشاملة في الرياضات المجتمعية بذل جهود متضافرة لتدريب الأفراد المؤهلين وتوفير المعدات الكافية في البيئات الرياضية. ومن خلال الدعوة إلى مثل هذه التدابير، يمكننا خلق ثقافة الاستعداد والمرونة التي تعزز الأمن والرفاهية.

➤ يعد تعليم الإسعافات الأولية أمرًا بالغ الأهمية لضمان بيئة رياضية آمنة

بغض النظر عن العمر أو الخلفية، يمكن لأي شخص أن يلعب دورًا في تعزيز السلامة الرياضية من خلال اكتساب المعرفة والمهارات في مجال الإسعافات الأولية. ومن خلال تدريس الإسعافات الأولية في المدارس والبرامج الرياضية، يتم تمكين الأفراد من الاستجابة بفعالية للإصابات وحالات الطوارئ المرتبطة بالرياضة، وتعزيز الرعاية الفورية والوقاية من الإصابات في البيئات الرياضية. يجب فهم كيفية تقييم وإدارة الإصابات الشائعة المرتبطة بالرياضة. يمكن للمشاركين والأقران والمشاهدين التخفيف من المخاطر ومنع الحوادث البسيطة من التفاقم إلى مخاوف صحية أكثر خطورة. علاوة على ذلك، فإن التدريب على الإسعافات الأولية يرسخ الشعور بالثقة والاستعداد، ويعزز ثقافة المسؤولية في المجتمع الرياضي. وفي نهاية المطاف، فإن إعطاء الأولوية لتعليم الإسعافات الأولية في الرياضة يساعد على خلق بيئة أكثر أمانًا.

➤ يعد تدريب الإنعاش القلبي الرئوي (CPR) وتدريب مزيل الرجفان الخارجي الآلي (AED) من المكونات الحيوية للسلامة الرياضية

تدريب الإسعافات الأولية المتاح الوصول اليه والشامل والمفهوم، يزود الأفراد بالمهارات اللازمة لتقديم الرعاية الفورية، مما قد ينفذ الأرواح. يعد التدريب على الإنعاش القلبي الرئوي وتدريب مزيل الرجفان الخارجي الآلي من العناصر الحيوية للسلامة الرياضية، خاصة بالنظر إلى احتمال حدوث حالات طوارئ قلبية أثناء المجهود البدني. وفقًا لدراسات متعددة، في حالة السكتة القلبية المفاجئة، فإن التدخل الفوري من خلال الإنعاش القلبي الرئوي وإدارة مزيل الرجفان الخارجي الآلي يمكن أن يحسن بشكل كبير فرص البقاء على قيد الحياة. لذلك، يعد دمج التدريب على الإنعاش القلبي الرئوي مزيل الرجفان الخارجي الآلي في برامج الإسعافات الأولية الرياضية أمرًا ضروريًا لتزويد الأفراد بالمهارات اللازمة للتعرف على السكتة القلبية، وبدء تدابير إنقاذ الحياة، وتنسيق جهود الاستجابة للطوارئ بشكل فعال. يجب أن تعطي البرامج الرياضية المجتمعية الأولوية لتعليم الإسعافات الأولية لتعزيز ثقافة السلامة والاستعداد. ومن خلال توفير تدريب شامل على الإسعافات الأولية للمشاركين والموظفين، يمكن لهذه البرامج تعزيز قدرتهم على الاستجابة للإصابات وحالات الطوارئ المرتبطة بالرياضة.

➤ الوقاية من الإصابات هي إجراء التركيز الرئيسي لتعليم الإسعافات الأولية في الرياضة

ترتبط الوقاية بضمان سلامة ورفاهية الأفراد المشاركين في الأنشطة الرياضية. يركز تعليم الإسعافات الأولية على استراتيجيات الوقاية من الإصابات لتقليل حدوث الإصابات المرتبطة بالرياضة. من خلال تعليم المشاركين كيفية تحديد المخاطر المحتملة وتخفيف الإصابات، يدعم تعليم الإسعافات الأولية تجارب رياضية أكثر أمانًا ومتعة. علاوة على ذلك، فإن تعلم الإسعافات الأولية يمنح الثقة ويوفر ثقافة الوعي بالسلامة وإدارة المخاطر داخل الرياضة والتي يمكن أن تزيد من تعزيز جهود الوقاية من الإصابات. إنه يمكن المشاركين من اتخاذ خطوات استباقية نحو تجنب الإصابات والرفاهية العامة. في نهاية المطاف، من خلال إعطاء الأولوية للوقاية من الإصابات بجانب إدارة الإصابات، يلعب تعليم الإسعافات الأولية دورًا محوريًا في تعزيز المشاركة الرياضية الأكثر أمانًا وسلامة واستدامة لجميع المشاركين.

➤ العمل الجماعي ينقذ الأرواح

في عالم الرياضة عالي الطاقة، يتخطى الرياضيون حدودهم ويقبلون التحديات، ويصبح تأزر العمل الجماعي أمرًا بالغ الأهمية ليس فقط لتحقيق النصر ولكن أيضًا لضمان سلامة ورفاهية جميع المشاركين. يمتد هذا المبدأ الأساسي للعمل الجماعي بسلاسة إلى عالم الإسعافات الأولية، مما يشكل رابطًا قويًا بين الروح الرياضية والتعاون والتدخلات المنقذة للحياة. في بيئة الرياضة، يمكن أن تحدث الإصابات وحالات الطوارئ الطبية فجأة وبدون إنذار. خلال هذه اللحظات الحرجة يتم اختبار الجهود الجماعية للرياضيين والمدربين والمسؤولين والمتفرجين. من المهم إعطاء الأولوية للتدريب الشامل على الإسعافات الأولية للرياضيين والمدربين والحكام وغيرهم من الموظفين المرتبطين بأندية الهواة والمحترفين.

يصبح كل عضو في المجتمع الرياضي جزءًا لا يتجزأ من الفريق المسؤول عن الاستجابة السريعة والفعالة لحالات الطوارئ. يلعب زملاء الفريق والأقران المدربون على الإسعافات الأولية دورًا محوريًا كمستجيبين أوليين في ميدان اللعب. علاوة على ذلك، فإن روح العمل الجماعي تمتد إلى ما هو أبعد من الاستجابة الفورية لحوادث الإسعافات الأولية. إنه يجسد روح التعاون والصداقة الحميمة والمسؤولية المشتركة، ويوحد الأفراد في مهمة مشتركة لحماية ودعم بعضهم البعض. ومن خلال قوة العمل الجماعي، لا نرفع مستوى التجربة الرياضية فحسب، بل نظهر أيضًا التأثير العميق للعمل الجماعي في الحفاظ على الأرواح وتعزيز بيئة رياضية أكثر أمانًا وشمولاً للجميع.

الأهداف:

من خلال اليوم العالمي للإسعافات الأولية 2024، يقوم المركز العالمي المرجعي للإسعافات الأولية والاتحاد الدولي لجمعيات الصليب الأحمر والهلال الأحمر بتشجيع الجمعيات الوطنية على:

- رفع مستوى الوعي حول أهمية المعرفة بالإسعافات الأولية في البيئات الرياضية.
- تشجيع الرياضيين والمدربين وعشاق الرياضة من جميع الأعمار على الخضوع للتدريب على تقنيات الإسعافات الأولية والإنعاش القلبي الرئوي الأساسية.
- الدعوة إلى دمج التدريب على الإسعافات الأولية في برامج التربية الرياضية والمبادرات الرياضية المجتمعية.
- تعزيز التوفر على نطاق واسع وإمكانية الوصول إلى أجهزة تنظيم ضربات القلب الخارجية الآلية (AEDs) في المنشآت الرياضية.
- تشجيع الشباب الذين يمارسون الأنشطة الرياضية على التطوع مع الصليب الأحمر/الهلال الأحمر

حقائق وأرقام:

1. التأثير على الصحة العامة والاعتبارات الاقتصادية:

- وفقًا لمنظمة الصحة العالمية، تحدث ملايين الإصابات المرتبطة بالرياضة سنويًا، وتتراوح التقديرات بين 25 إلى 50 مليونًا في جميع أنحاء العالم¹. تعتبر الإصابات الرياضية مصدر قلق صحي عالمي كبير، وهي دراسة شاملة أجراها فينش وآخرون، وتشير التقديرات إلى أن الإصابات الرياضية تمثل حوالي 8.6 مليون زيارة لقسم الطوارئ في جميع أنحاء العالم².
- تفرض الإصابات الرياضية عبئًا اقتصاديًا كبيرًا على الصعيد العالمي. وقد سلطت الدراسات التي أجريت في بلدان مختلفة، بما في ذلك الولايات المتحدة وكندا وأستراليا وآسيا، الضوء باستمرار على العبء المالي الكبير المرتبط باستخدام الرعاية الصحية

¹ World Health Organization (WHO). Sports injuries. <https://www.who.int/news-room/fact-sheets/detail/sports-injuries>

² Finch, C. F., Kemp, J. L., Clapperton, A. J., White, P. E., & Plumb, K. (2016). Estimating the global incidence of sports-related injuries: a review of methods and data sources. British Journal of Sports Medicine, 50(18), 1180-1185.

والعلاج المتعلقين بالرياضة³. تعد زيادة الوعي العام وتوفير تعليم شامل حول الإسعافات الأولية خطوات حاسمة في تحسين الاستعداد والاستجابة لحالات الطوارئ المتعلقة بالرياضة.

2. الوعي العالمي وتعليم الإسعافات الأولية

- تشير الأبحاث إلى أن نسبة كبيرة من المدربين الرياضيين الشباب يفتقرون إلى التدريب الرسمي على الإسعافات الأولية الأساسية والإنعاش القلبي الرئوي. في إحدى الدراسات، تم اعتماد 42% فقط من المدربين الذين شملهم الاستطلاع في الإسعافات الأولية الأساسية والإنعاش القلبي الرئوي، على التوالي، مما يسلط الضوء على أهمية تعزيز شهادة الإسعافات الأولية بين العاملين الرياضيين⁴.

- تشير الدراسات إلى أن تنفيذ برامج التدريب على الإسعافات الأولية في المنظمات الرياضية والمدارس يمكن أن يمكن الأفراد من الاستجابة بفعالية للإصابات وحالات الطوارئ الطبية، وبالتالي تقليل خطورة وعواقب الحوادث المتعلقة بالرياضة⁵. مراجعة منهجية قام بها دونالدسون وآخرون، وجدت أن برامج الوقاية من الإصابات المستهدفة، مثل التدريب على الإسعافات الأولية، خفضت معدلات الإصابة بنسبة تصل إلى 50% في بعض الألعاب الرياضية⁶. لقد ثبت أن الاستثمار في برامج الوقاية من الإصابات والاستجابة لها، مثل التدريب على الإسعافات الأولية، يحقق فوائد اقتصادية كبيرة من خلال تقليل حدوث الإصابات الرياضية وشدها. توفر تحليلات فعالية التكلفة لهذه التدخلات توصيات قائمة على الأدلة⁷.

3. إمكانات الإنعاش القلبي الرئوي ومزيل الرجفان الخارجي الآلي المنقذة للحياة في البيئات الرياضية:

- وفقًا لدراسات مختلفة، تظل السكتة القلبية المفاجئة في المنشآت الرياضية مصدر قلق بالغ بسبب عواقبها المميتة المحتملة. تشكل حالات السكتات الدماغية المرتبطة بالرياضة نسبة صغيرة من جميع حالات الاعتقال القلبي خارج المستشفى (1% - 3%) ولكنها تحدث غالبًا في الأماكن العامة مع احتمال تدخل المارة⁸.

- تعزيز الوعي وإمكانية الوصول إلى المهارات المنقذة للحياة مثل الإنعاش القلبي الرئوي والمعدات مثل أجهزة تنظيم ضربات القلب الخارجية الآلية في البيئات الرياضية يمكن أن يحسن تدخل المارة، مما يقلل من خطر الوفيات⁹. التدخل الفوري للإسعافات الأولية يمكن أن يقلل بشكل كبير من معدلات الوفيات في حالات الطوارئ المتعلقة بالرياضة. تحليل تم اجراءه وتخلص أن الإنعاش القلبي الرئوي للمارة يمكن أن يضاعف أو ثلاثة أضعاف احتمال البقاء على قيد الحياة من السكتة القلبية في الأماكن الرياضية¹⁰. وفقًا لمجلس الإنعاش (المملكة المتحدة)، فإن فرص البقاء على قيد الحياة من السكتة القلبية المفاجئة تنخفض بنسبة

³ Courville, X., & Akil, A. (2017). Global burden of sports injuries: a systematic review. *British Journal of Sports Medicine*, 51(20), 1465-1476.

⁴ Yang, J., Peek-Asa, C., & Allareddy, V. (2019). Training and first aid certification among collegiate sports coaches and athletes: a critical need for first aid education. *International Journal of Environmental Research and Public Health*, 16(8), 1395.

⁵ Eime, R. M., Young, J. A., Harvey, J. T., Charity, M. J., & Payne, W. R. (2013). A systematic review of the psychological and social benefits of participation in sport for children and adolescents: informing development of a conceptual model of health through sport. *International Journal of Behavioral Nutrition and Physical Activity*, 10(1), 98.

⁶ Donaldson, A., Lloyd, D. G., Gabbe, B. J., Cook, J., Finch, C. F., & White, P. (2018). Scientific evidence underpinning the ARTIC program for preventing hamstring injuries in Australian football. *British Journal of Sports Medicine*, 52(12), 762-766.

⁷ Donaldson, A., Lloyd, D. G., Gabbe, B. J., Cook, J., Finch, C. F., & White, P. (2018). Scientific evidence underpinning the ARTIC program for preventing hamstring injuries in Australian football. *British Journal of Sports Medicine*, 52(12), 762-766

⁸ Hallstrom, A. P., Ornato, J. P., Weisfeldt, M., Travers, A., Christenson, J., McBurnie, M. A., ... & Racht, E. M. (2004). "Public-access defibrillation and survival after out-of-hospital cardiac arrest." *New England Journal of Medicine*, 351(7), 637-646.

⁹ Link, M. S., Berkow, L. C., Kudenchuk, P. J., Halperin, H. R., Hess, E. P., Moitra, V. K., ... & Hazinski, M. F. (2015). Part 7: Adult advanced cardiovascular life support: 2015 American Heart Association Guidelines update for cardiopulmonary resuscitation and emergency cardiovascular care. *Circulation*, 132(18_suppl_2), S444-S464.

¹⁰ Monsieurs, K. G., Nolan, J. P., Bossaert, L. L., Greif, R., Maconochie, I. K., Nikolaou, N. I., ... & Perkins, G. D. (2015). European Resuscitation Council Guidelines for Resuscitation 2015: Section 1. Executive summary. *Resuscitation*, 95, 1-80.

7-10% لكل دقيقة تمر دون إزالة الرجفان¹¹. بالإضافة إلى ذلك، أظهرت المجتمعات التي يتوفر فيها جهاز مزيل الرجفان الخارجي الآلي على نطاق واسع والتدريب على الإنعاش القلبي الرئوي على نطاق واسع، تحسينات كبيرة في معدلات البقاء على قيد الحياة من السكتة القلبية أثناء الأحداث الرياضية.

حزمة الاتصالات:

سيقوم قسم الاتصالات في الاتحاد الدولي لجمعيات الصليب الأحمر والهلال الأحمر مع المركز العالمي المرجعي للإسعافات الأولية بتزويد الجمعيات الوطنية بعدد من أدوات الاتصال. هذه الأدوات مجانية وسهلة الاستخدام. تم تحسين هذه المواد والأدوات لرفع مستوى الوعي حول الإسعافات الأولية بطريقة رقمية ومبتكرة:

✓ مذكرة المفاهيم

✓ الملصق الرسمي "الإسعافات الأولية والرياضة"

✓ أصول وسائل التواصل الاجتماعي

✓ منشورات عن الإسعافات الأولية والإصابات الرئيسية في الرياضة

✓ كاريكاتير الإسعافات الأولية - الكسور

✓ صفحات تلوين للإسعافات الأولية ذات طابع رياضي

✓ ورقة نشاط: لعبة الإسعافات الأولية وسباق التتابع الرياضي

✓ ورقة نشاط: بينغو حول الإسعافات الأولية والرياضة

✓ مسابقة تفاعلية عبر الإنترنت

✓ شهادات من الرياضيين

✓ التطبيق العالمي للإسعافات الأولية التابع للاتحاد الدولي لجمعيات الصليب الأحمر والهلال الأحمر

ستكون جميع أدوات الاتصال الخاصة باليوم العالمي للأدوية 2024 المقترحة على الجمعيات الوطنية متاحة عبر الإنترنت في قسم مخصص من منصة المركز العالمي للإسعافات الأولية بالإضافة إلى الملفات المصدرية للتكيف مع السياق واللغات.

نصائح وأنشطة مقترحة:

لدعم تنفيذ الموضوع، فإننا نقترح الأنشطة التالية:

- إجراء عروض توضيحية عامة حول تقنيات الإسعافات الأولية في الحدائق المحلية أو الملاعب الرياضية أو مراكز الترفيه.
- استضافة ورش عمل أو ندوات عبر الإنترنت تركز على موضوع الإسعافات الأولية وأهميتها
- التعاون مع النوادي الرياضية المحلية والمدارس والمراكز المجتمعية لتعزيز السلامة الرياضية.
- توزيع الموارد مثل الكتيبات والملصقات والرسوم البيانية لرفع مستوى الوعي.

¹¹ Resuscitation Council (UK). (n.d.). What is the Chain of Survival? Retrieved from <https://www.resus.org.uk/library/policy-documents/resuscitation-guidelines-2015/#Chain-of-survival>.

- تنظيم مسابقات أو تحديات للإسعافات الأولية ذات موضوع رياضي.
- استضافة فعاليات مجتمعية أو معارض صحية تضم محطات إسعافات أولية تفاعلية.
- إطلاق حملات على وسائل التواصل الاجتماعي للترويج لليوم العالمي للإسعافات الأولية والسلامة الرياضية: يجب ان نسأل إن أمكن إشراك أبطال الرياضة الوطنيين في الاحتفال.
- تنظيم دورات تدريبية عامة قصيرة حول الإسعافات الأولية مع خصم بمناسبة اليوم العالمي للإسعافات الأولية.

التقويم

قبل الإنطلاق:

- توفير الأدوات: يونيو 2024

يُطلق:

- اليوم العالمي للإسعافات الأولية (WFAD): السبت 14 سبتمبر 2024

- يمكن أن تستمر الأنشطة حتى نهاية أكتوبر للجمع بين الاحتفال بين اليوم العالمي للإسعافات الأولية ويوم إعادة تشغيل القلب العالمي (WRAH).

تقرير:

- سيتم إرسال تقرير المسح إلى الجمعيات الوطنية: نوفمبر 2024

- التقرير النهائي الصادر عن المركز العالمي المرجعي للإسعافات الأولية: ديسمبر 2024 / يناير 2025

عن المركز العالمي للإسعافات الأولية (GFARC)

يعد المركز العالمي المرجعي للإسعافات الأولية أحد مراكز التميز التابعة للاتحاد الدولي لجمعيات الصليب الأحمر والهلال الأحمر. ويهدف المركز، الذي يستضيفه الصليب الأحمر الفرنسي، إلى تنسيق ممارسات الإسعافات الأولية في جميع أنحاء العالم من خلال تطوير أدوات الإسعافات الأولية، ونشر المبادئ التوجيهية القائمة على الأدلة وتوفير تدريب المدربين في جميع أنحاء العالم. بالإضافة إلى ذلك، يقدم المركز العالمي المرجعي للإسعافات الأولية المشورة والدعم للجمعيات الوطنية للحركة لتطوير أو تكييف عروضها التدريبية مع الاحتياجات المحلية. وانطلاقًا من فرضية أن كل مواطن يمكنه إنقاذ الأرواح، يدعو المركز أيضًا إلى نشر ثقافة الإسعافات الأولية في جميع أنحاء العالم.

إذا لديك أي أسئلة أو تعليقات فلا تتردد في الاتصال بنا على:

first.aid@ifrc.org

المركز العالمي للإسعافات الأولية

الاتحاد الدولي لجمعيات الصليب الأحمر
والهلال الأحمر. الصليب الأحمر الفرنسي

21 rue de la Vanne | 92120 |
Montrouge | France Tel. +33 (0)1
44 43 14 46 | Email
first.aid@ifrc.org



<http://www.globalfirstaidcentre.org>

المصادر:

- Akil, A., & Courville, X. (2017). Global burden of sports injuries: a systematic review. *British Journal of Sports Medicine*, 51(20), 1465-1476.
- Bradford, Strand. (2010). Basic First Aid Qualifications and Knowledge Among Youth Sport Coaches. *Journal of Coaching Education*, 3, 3-18.
- Brockie, Brian. (1989). First Aid in Sport. *Physiotherapy*, 75(10), 573-576.
- Donaldson, A., Finch, C., & Forero, R. (2004). The first aid policies and practices of community sports clubs in northern Sydney, Australia. *Health Promotion Journal of Australia*, 15, 155-161.
- Donaldson, A., Lloyd, D. G., Gabbe, B. J., Cook, J., Finch, C. F., & White, P. (2018). Scientific evidence underpinning the ARTIC program for preventing hamstring injuries in Australian football. *British Journal of Sports Medicine*, 52(12), 762-766.
- Eime, R. M., Young, J. A., Harvey, J. T., Charity, M. J., & Payne, W. R. (2013). A systematic review of the psychological and social benefits of participation in sport for children and adolescents: informing development of a conceptual model of health through sport. *International Journal of Behavioral Nutrition and Physical Activity*, 10(1), 98.
- Hallstrom, A. P., Ornato, J. P., Weisfeldt, M., Travers, A., Christenson, J., McBurnie, M. A., ... & Racht, E. M. (2004). Public-access defibrillation and survival after out-of-hospital cardiac arrest. *New England Journal of Medicine*, 351(7), 637-646.
- Hansen, C. Malta, & Al-Khatib, S. M. (2015). Better survival for victims of cardiac arrest occurring in sports facilities: From speculations to facts. *American Heart Journal*, 170(2), 200-201.
- Krutsch, W., Voss, A., Gerling, S., Grechenig, S., Nerlich, M., & Angele, P. (2014). First aid on field management in youth football. *Archives of Orthopaedic and Trauma Surgery*, 134(9), 1301-1309.
- Link, M. S., Berkow, L. C., Kudenchuk, P. J., Halperin, H. R., Hess, E. P., Moitra, V. K., ... & Hazinski, M. F. (2015). Part 7: Adult advanced cardiovascular life support: 2015 American Heart Association Guidelines update for cardiopulmonary resuscitation and emergency cardiovascular care. *Circulation*, 132(18_suppl_2), S444-S464.
- Maury, A., Buet, M., Rossignol, E., & Chapron, A. (2023). Educating sports people about CPR and first aid in general practice: the Savtember project. *Primary Health Care Research & Development*, 24(e42), 1-5.
- Marijon, E., Bougouin, W., Karam, N., et al. (2015). Survival from sports-related sudden cardiac arrest: In sports facilities versus outside of sports facilities. *American Heart Journal*, 170(2), 339-345.e1.
- Monsieurs, K. G., Nolan, J. P., Bossaert, L. L., Greif, R., Maconochie, I. K., Nikolaou, N. I., ... & Perkins, G. D. (2015). European Resuscitation Council Guidelines for Resuscitation 2015: Section 1. Executive summary. *Resuscitation*, 95, 1-80.
- Resuscitation Council (UK). (n.d.). What is the Chain of Survival? Retrieved from <https://www.resus.org.uk/library/policy-documents/resuscitation-guidelines-2015/#Chain-of-survival>.
- Strand, Bradford. (2010). Basic First Aid Qualifications and Knowledge Among Youth Sport Coaches. *Journal of Coaching Education*, 3, 3-18.
- Toresdahl, B. G., Rao, A. L., Harmon, K. G., & Drezner, J. A. (2014). Incidence of sudden cardiac arrest in high school student athletes on school campus. *Heart Rhythm*, 11(7), 1190-1194.

- World Health Organization (WHO). (n.d.). Sports injuries. Retrieved from <https://www.who.int/news-room/fact-sheets/detail/sports-injuries>
- Yang, J., Peek-Asa, C., & Allareddy, V. (2019). Training and first aid certification among collegiate sports coaches and athletes: a critical need for first aid education. *International Journal of Environmental Research and Public Health*, 16(8), 1395