

متأسفانه هر ساله شاهدیم که صدها نفر از هموطنانی که برای گذراندن تعطیلات تابستان و اندکی تفریح به دریا خصوصاً سواحل خزر می‌روند، به یکی از بدترین اشکال مرگ که همان غرق‌شدگی است، گرفتار می‌شوند و علاوه بر به خطر انداختن جانشان، خاطره‌ای تلخ را در ذهن و جان بازماندگان بر جای می‌گذارند.

به این سو و آن سو برده، تمام توان و انرژی وی را مستهلک می‌کنند. گل‌آلود بودن آب‌های ساحلی دریای خزر موجب می‌شود که حتی با عینک شنا هم نتوان در زیر آب چیز زیادی مشاهده کرد و مثلاً ناحیه کم‌عمق را از عمیق تشخیص داده یا فرد در حال غرق شدن را در زیر آب یافت. فردی که در چنین

آنها جریان‌های ساحلی، جریان‌های شکافنده (Rip Currents) یا جریان‌های مرگبار گفته می‌شود که در بسیاری نقاط جهان و بویژه در سواحل دریای خزر، تلفات جانی بسیاری را به بار می‌آورند. جریان شکافنده از بالا شبیه یک بادبزنی است که دسته آن به سمت ساحل، و دهانه آن به

## توصیه‌هایی برای غرق نشدن در دریا

با وجودی که در سال‌های اخیر دلیل اصلی مرگ شناگران دریای خزر به خوبی شناخته شده و عنوان شده که "جریان‌های شکافنده مهمترین علت غرق‌شدگی در دریای خزر می‌باشد"، لیکن از آنجا که اطلاع‌رسانی کافی در این زمینه صورت نگرفته هر سال در فصل گرما، همان وقایع اسفناک سال قبل تکرار می‌شوند.

روزنامه جام جم چند روز پیش بود که خبر غرق شدن ۶ نوجوان در دریای خزر را منتشر کرد که طبق آمارهای تاسف‌باری که در همین خبر آمده گویای این واقعیت تلخ است که از ابتدای سال ۹۱ تا ابتدای تیر امسال ۱۱۶۰ نفر در دریای خزر غرق شده و به کام مرگ رفته‌اند! لذا به شما عزیزانی که قصد سفر به شهرهای شمالی و به دریا زدن دارید توصیه می‌کنیم اندکی برای مطالعه مواردی که در ذیل آمده وقت بگذارید. مسلماً خواندن این چند سطر برای شما و عزیزان‌تان می‌تواند اهمیت حیاتی داشته باشد.

شنا در دریا هرگز مشابه شنا در استخر نیست و علاوه بر دانستن فن شنا و داشتن مهارت زیاد، باید ویژگی‌های آب دریا را نیز شناخت. آب شور دریا در صورت برخورد با چشم، سوزش چشمی دردناکی ایجاد می‌کند و تمرکز شناگر را کاملاً از بین برده و او را در یافتن مسیر ساحل ناتوان می‌کند. در صورت ورود آب دریا به نای و ریه فرد، سرفه‌های شدید ایجاد می‌شود که عملاً شنا کردن را غیرممکن ساخته و شناگر کاملاً مستأصل می‌شود. ضربات امواج دریا، فرد را با خود

شرایطی به دام افتد، بسیار دشوار است تا بتواند خود را از مهلکه نجات دهد. ضمناً مطابق یک اصل، برای شنای افراد بالغ در آب‌های دریایی با عمق بیش از یک و نیم متر، نه تنها آنها باید فنون شنا را به خوبی بدانند بلکه لازم است به توان فیزیکی و استقامات بدنی بالای خود نیز اطمینان داشته باشند. حتی با وجود مهارت بالا و توان بدنی فوق‌العاده، هنوز هم دریا جای امنی برای شنا نیست، چراکه؛ جریان‌های ساحلی از عمده دلایل مرگ شناگران حرفه‌ای می‌باشند.

امواج دریا با حرکت به سمت ساحل همواره حجم زیادی از آب را به طرف خشکی منتقل می‌کنند. این حجم وسیع از آب می‌باید دوباره به داخل دریا برگردد و برای این منظور در نقاطی از ساحل، به صورت تقریباً غیر قابل پیش‌بینی، درون آب دریا آب‌راه‌هایی به طرف دریا ایجاد می‌شود که در آن آب با سرعت زیادی بر خلاف جهت امواج (یعنی از سمت ساحل به سمت دریا) جریان می‌یابد. بین جریان‌ها کاملاً از امواج آب متفاوت بوده و به

سمت دریا می‌باشد. دسته این بادبزنی بیشترین قدرت را دارد و صرف‌نظر از اینکه شناگر چقدر شنا بلد است یا چقدر توان جسمی دارد، عملاً برگشت وی به سمت ساحل را غیرممکن ساخته، او را سریعاً با خود به داخل دریا می‌کشاند.

برای درک بهتری از قدرت این جریان باید گفت که سرعت این جریان معمولاً از رکورد سرعت شنای المپیک نیز بالاتر است؛ بدین معنی که حتی بهترین قهرمان شنای المپیک نیز نمی‌تواند بر خلاف آن شنا کرده و به طرف ساحل برگردد.

تشخیص زمان تشکیل جریان شکافنده برای افراد عادی دشوار است. در بسیاری موارد دیده شده که افراد بسیاری در دریا مشغول شنا کردن بوده، همه چیز عادی و خوشایند به نظر می‌رسد، اما در همین بین یک نفر در میان جریان شکافنده به سادگی و بی‌سروصدا غرق می‌شود. لذا جریان شکافنده الزاماً مختص دریاهای طوفانی و مناطق پرخطر نیست.

موقعی که دریا موج است، احتمال تشکیل جریان‌های شکافنده بسیار زیاد است. لذا در این شرایط نباید وارد آب دریا شد و بهترین کار این است که شنا را به زمانی دیگر موکول کرد و از زیبایی‌های ساحل لذت برد. توجه داشته باشید که جریان‌های شکافنده در



تمام دریاها، دریاچه‌ها و اقیانوس‌ها می‌توانند رخ دهند.

برخی نشانه‌های قابل رؤیت جریان‌های شکافته عبارتند از:

✓ آب در محل جریان شکافته آرام و بدون موج است.

✓ رنگ آب در محل جریان شکافته با بقیه نقاط تفاوت دارد (تصاویر بالا).

✓ خطی از آب کف آلود، خزه یا زباله در محل جریان شکافته به سمت دریا حرکت می‌کنند.

✓ امواجی که به سمت ساحل می‌آیند، در محل جریان شکافته دچار شکست می‌شوند.

✓ در بسیاری از نقاط در سواحل گیلان و مازندران ساحل ماسه‌ای است. در ساحل ماسه‌ای علایمی شبیه اشکال هلالی وجود دارد. نوک هلال جایی است که جریان شکافته تشکیل می‌شود.

چنانچه درون یک جریان شکافته گرفتار شدید، نخست آرامش خود را حفظ کنید.

دوم اینکه هرگز، هرگز و هرگز بر خلاف جریان شکافته و به سمت ساحل شنا نکنید. این اقدام مرگبار منجر به خسته شدن کامل شناگر شده و شناگر از رمق افتاده به راحتی غرق خواهد شد. در عوض خود را بر روی آب نگاه دارید؛ اکنون دو گزینه پیش روی شماست:

۱. اگر توان بدنی بالایی برای شنا دارید الف. به صورت موازی با ساحل حرکت کرده و از مسیر جریان کاملاً خارج شوید و سپس به صورت مورب به سمت ساحل برگردید. ب. یا اینکه برای خروج از جریان شکافته، موازی با ساحل در عمق آب شنا کنید. در اعماق زیرین آب، جریان شکافته قدرت کمتری دارد. لذا می‌توان به این طریق از مسیر جریان فرار کرده، آنگاه از آب عمیق به آرامی و به صورت مورب به سطح بازگشت و به صورت مورب به ساحل برگشت.

دقت کنید که این روش نیازمند توانایی حبس نسبتاً طولانی تنفس می‌باشد.

۲. اگر توان بدنی معمولی دارید هم جهت با جریان به سمت دریا حرکت کنید. معمولاً جریان پس از طی چندین متر تا چند ده متر، قدرت خود را از دست می‌دهد.

در اینجا می‌توانید با صورت موازی با ساحل از جریان فرار کرده و پس از طی چندین متر و دور شدن از جریان، ابتدا نفس بگیرید، سپس تقاضای کمک کنید و بعد به صورت مورب به سمت ساحل برگردید. لازم به ذکر است که معمولاً دریا در خارج ناحیه شکست امواج آرام‌تر است.

ناحیه شکست امواج، ناحیه‌ای است که موج در آنجا فرو ریخته و به رنگ کف سفید دیده می‌شود، و این ناحیه برای شنا کردن مناسب نیست.

بنابراین شناگری که بتواند خود را در خارج ناحیه شکست امواج روی سطح آب نگاه دارد، از جریان شکافته در امان خواهد بود (البته به طور کلی فاصله گرفتن زیاد از ساحل برای بیشتر شناگران به هیچ وجه قابل توصیه نیست).

اگر تشخیص دادید که کمکی به شما نخواهد رسید و باید با توان خود به طرف ساحل برگردید، همراه با امواج خود را به ساحل برسانید.

هنگامی که امواج بزرگ به سمت شما می‌آیند، چند ثانیه نفس بگیرید و حدود یک متر زیر آب بروید تا از ضربه موج در امان بمانید. توجه داشته باشید که ممکن است دوباره درون جریان شکافته دیگری گرفتار شوید. در این هنگام نیز شک نکرده و اجباراً همراه آن به سوی دریا برگردید، ولی مجدداً بر طبق اصول پیش‌گفته به سمت ساحل بازگشت کنید.

#### چند توصیه مهم

جریان شکافته معمولاً بسیار قوی بوده و به راحتی می‌تواند حتی جان شناگران بسیار ماهر را به خطر اندازد. اگر شما یا عزیزان‌تان هنوز شنا در دریا را بطور کامل فرا نگرفته‌اید، اگر به توان بدنی خود

برای شنا کردن در دریای موج و فنون شناور نگه داشتن خود بر روی موج اطمینان ندارید، بهترین کار این است که در دریا شنا نکنید. یا لاقل در همان لبه دریا از خنکی آب لذت ببرید و دچار دردهای فوق و مصیبت‌های جبران‌ناپذیر نگرید.

در بستر آب سواحل دریای خزر (به ویژه از آستارا تا نکا) پشته‌های ماسه‌ای وجود دارد که با ایستادن بر روی آنها چنین تصور می‌شود که در ناحیه کم‌عمقی حضور داریم. ولی با فقط اندکی جابه‌جایی، عمق آب شدیداً افزایش می‌یابد؛ ضمناً پشته‌های ماسه‌ای ناپایدار بوده و گاهی زیر پای فرد فرو ریخته و او را در عمق زیاد آب گرفتار می‌کنند.

در برخی مناطق نیز عمق آب به صورت ناگهانی زیاد می‌شود. این حالت مشابه این است که بر روی لبه کوهی حرکت کنید که با یک قدم به جلو، زیر پایتان دره‌ای پدیدار شود. فردی که شنا بلد نباشد، دیگر نمی‌تواند به عقب برگردد و به همین راحتی جان خود را از دست می‌دهد.

بالا آمدن آب دریای خزر در چند سال اخیر موجب شده که بسیاری از ساختمان‌ها و تأسیسات ساحلی و چاه‌های آب و فاضلاب آنها، در زیر آب ساحل مدفون شوند. در سواحلی که پاکسازی صورت نگرفته، شناگر در هنگام شیرجه ممکن است با اشیاء چوبی و فلزی و سنگی به جای مانده از این ساختمان‌ها برخورد کند. ضمناً چاه‌های آب و فاضلاب می‌توانند شناگران را به داخل خود بکشد.

لذا اگر قصد شنا دارید؛ در مناطق پاکسازی شده و در حضور نجات غریق به این امر اقدام کنید و باور کنید که بسیاری از مناطق "شنا ممنوع" با توجه به خطرات ساحل آن ناحیه و متعاقب مرگ و میرهای بسیاری که داشته است به این نام لقب گرفته‌اند.

فراموش نکنید که دریا در عین زیبایی و آرامش، جان انسان‌های عزیز بسیاری را گرفته است؛ افرادی که هرگز در هنگام ورود به آب، تصورش را هم نمی‌کردند با چنین مرگ دلخراشی با زندگی وداع کنند.