

بِسْمِ اللَّهِ الرَّحْمَنِ الرَّحِيمِ

بسمه تعالی



دانشگاه حکیم سبزواری

دانشکده تربیت بدنی و علوم ورزشی

پایان نامه جهت دریافت درجه کارشناسی ارشد رشته تربیت بدنی

گرایش عمومی

طراحی و ساخت پرسشنامه ترصد در دیدبانی منجیان غریق

استاد راهنما:

دکتر محمدرضا شهابی کاسب

استاد مشاور:

دکتر زهرا استیری

پژوهشگر:

علیرضا امینایی

دیماه ۱۳۹۲



فرم ۱۱۴ - ت

شماره:

تاریخ:

بسمه تعالی

صور تجلسه دفاع از پایان نامه کارشناسی ارشد

با تلاوت آیاتی چند از کلام ... مجید جلسه دفاع از پایان نامه آقای علیرضا امینایی دانشجوی کارشناسی ارشد رشته تربیت بدنی با عنوان " ساخت و استانداردسازی پرسشنامه درصد در دیدبانی منجیان غریق " در ساعت ۲-۱۲ مورخه ۱۳۹۲/۱۰/۲۸ در محل دانشکده تربیت بدنی تشکیل گردید. پس از استماع گزارش ارائه شده توسط دانشجو و استاد راهنما هیات داوران و حاضران سئوالاتی را مطرح و آقای علیرضا امینایی به دفاع از موضوع پرداخت و به سئوالات آنها پاسخ گفت. سپس پایان نامه توسط هیات داوران مورد ارزشیابی قرار گرفت و نمره ۱۹,۹۶ برابر درجه عالی برای آن تعیین گردید .

به این ترتیب ضمن تصویب پایان نامه مزبور از این تاریخ آقای علیرضا امینایی به عنوان کارشناس ارشد در رشته تربیت بدنی گرایش عمومی شناخته می شود .

ردیف	سمت	نام و نام خانوادگی	مرتبۀ علمی	محل کار	امضاء
۱	استاد راهنما	دکتر محمدرضا شهابی کاسب	استادیار	دانشگاه حکیم سیزواری	
۲	استاد مشاور	دکتر زهرا استیری	استادیار	دانشگاه حکیم سیزواری	
۴	داور	دکتر رسول زیدآبادی	استادیار	دانشگاه حکیم سیزواری	
۵	نماینده تحصیلات تکمیلی	دکتر پروین شوشی نسب	استادیار	دانشگاه حکیم سیزواری	

نام و نام خانوادگی و امضای مدیر گروه

رونوشت

- ۱- معاونت آموزشی و تحصیلات تکمیلی دانشگاه جهت اطلاع
- ۲- معاونت پژوهشی دانشگاه جهت اطلاع
- ۳- آموزش دانشکده جهت درج در پرونده دانشجو
- ۴- دانشجو

سوگند نامه دانش آموختگان دانشگاه حکیم سبزواری



دانشگاه حکیم سبزواری

کزین برتر اندیشه بر نگذرد

به نام خداوند جان و خرد

اینک که به خواست آفریدگار پاک ، کوشش خویش و بهره گیری از دانش استادان و سرمایه های مادی و معنوی این مرز و بوم، توشه ای از دانش و خرد گردآورده ام، در پیشگاه خداوند بزرگ سوگند یاد می کنم که در به کارگیری دانش خویش، همواره بر راه راست و درست گام بردارم. خداوند بزرگ، شما شاهدان، دانشجویان و دیگر حاضران را به عنوان داورانی امین گواه می گیرم که از همه دانش و توان خود برای گسترش مرزهای دانش بهره گیرم و از هیچ کوششی برای تبدیل جهان به جایی بهتر برای زیستن، دریغ نورزم. پیمان می بندم که همواره کرامت انسانی را در نظر داشته باشم و همنوعان خود را در هر زمان و مکان تا سر حد امکان یاری دهم. سوگند می خورم که در به کارگیری دانش خویش به کاری که با راه و رسم انسانی، آیین پرهیزگاری، شرافت و اصول اخلاقی برخاسته از ادیان بزرگ الهی، به ویژه دین مبین اسلام، مبیانت دارد دست نیازم. همچنین در سایه اصول جهان شمول انسانی و اسلامی، پیمان می بندم از هیچ کوششی برای آبادانی و سرافرازی میهن و هم میهنانم فروگذاری نکنم و خداوند بزرگ را به یاری طلبم تا همواره در پیشگاه او و در برابر وجدان بیدار خویش و ملت سرافراز ، بر این پیمان تا ابد استوار بمانم.

نام و نام خانوادگی وامضای دانشجو

علیرضا امینایی

تاییدیه ی صحت و اصالت نتایج

بسمه تعالی

اینجانب **علیرضا امینایی** به شماره دانشجویی **رشته تربیت بدنی**
مقطع تحصیلی **کارشناسی ارشد**

تأیید می نمایم که کلیه نتایج این پایان نامه حاصل کار اینجانب و بدون هرگونه دخل و تصرف و موارد نسخه برداری شده از آثار دیگران را با ذکر کامل مشخصات منبع ذکر کرده ام در صورت اثبات خلاف مندرجات فوق به تشخیص دانشگاه مطابق با ضوابط و مقررات حاکم (قانون حمایت از حقوق مولفان و مصنفان . قانون ترجمه و تکثیر کتب و نشریات و آثار صوتی ضوابط و مقررات آموزشی پژوهشی و انضباطی ...) با اینجانب رفتار خواهد شد . و حق هرگونه اعتراض در خصوص احقاق حقوق مکتسب و تشخیص و تعیین تخلف و مجازات را از خویش سلب می نمایم . در ضمن مسئولیت هرگونه پاسخگویی به اشخاص اعم از حقیقی و حقوقی و مراجع ذی صلاح (اعم از اداری و قضایی) به عهده اینجانب خواهد بود و دانشگاه هیچ گونه مسئولیتی در این خصوص نخواهد داشت .

نام و نام خانوادگی : **علیرضا امینایی**

تاریخ و امضاء: / /

مجوز بهره برداری از پایان نامه

بهره برداری از این پایان نامه در چهار چوب مقررات کتابخانه و با توجه به محدودیتی که توسط استاد راهنما به شرح زیر تعیین می شود بلامانع است :

- بهره برداری از این پایان نامه برای همگان بلامانع است
- ✓ بهره برداری از این پایان نامه با اخذ مجوز از استاد راهنما بلامانع است
- بهره برداری از این پایان نامه تا تاریخ ممنوع است .

يَرْفَعُ اللَّهُ الَّذِينَ آمَنُوا مِنْكُمْ وَالَّذِينَ أُوتُوا الْعِلْمَ دَرَجَاتٍ وَاللَّهُ بِمَا تَعْمَلُونَ خَبِيرٌ

کسانی را که از دانش برخوردار شده اند به درجاتی بالا ببرد و خدا به آنچه می کنید آگاه است.

سپاس آفریدگاری را که آغاز همه از اوست...

پروردگارا؛ من که در دانش خود جاهلم، چگونه در جهل خویش نادان نباشم! من که در توانگری خود نیازمندم، چگونه در نداری خود نیازمند نباشم، معبودا؛ پناه می برم به تو از نفسی که سیر نشود، از قلبی که خاشع نشود و از دانشی که بهره ندهد.

استاد فرزانه، جناب آقای دکتر مهرداد شهابی کاسب

از اینکه در کلیه مراحل انجام این پژوهش با صبر و خوشروئی، یاری و راهنمایی ام نمودید، از شما سپاس گزارم. بدون زحمات گرانقدر شما انجام این امر بدیع، از عهده من خارج بود.

همچنین از استاد فرهیخته جناب خانم **دکتر زهرا استیری** که با دقت نظر خاصی مشاوره لازم در این خصوص را ارائه نمود، و تمام کسانی که در این راه دشوار مرا یاری نمودند به ویژه جناب آقای **دکتر رسول زید آبادی**، صمیمانه تشکر و قدردانی می نمایم.

این پایان نامه را تقدیم می کنم به کسانی که تمام زندگی ام هستند:

برادرم

خواهرانم

مادرم

پدرم

همسرم

و

تمام عزیزانی که زحمت فراوان در این راه کشیدند به ویژه:

منجیان غریق گرامی



دانشگاه حکیم سبزواری
درجات و مرتب‌کننده

فرم چکیده‌ی پایان‌نامه‌ی دوره‌ی تحصیلات تکمیلی

مدیریت تحصیلات تکمیلی

نام خانوادگی دانشجو: امینایی	: علیرضا	ش دانشجویی: ۹۰۱۳۵۰۱۰۹۳
استاد راهنم: دکتر محمدرضا شهابی کاسب	: دکتر زهرا استیری	
دانشکده: تربیت بدنی و علوم ورزشی	رشته: تربیت بدنی و علوم ورزشی	گرایش: عمومی
: کارشناسی ارشد	تاریخ دفاع: ۱۳۹۲/۱۰/۲۸	: ۱۸۹
عنوان پایان‌نامه: طراحی و ساخت پرسشنامه درصد در دیدبانی منجیان غریق		

کلیدواژه‌ها: درصد، دیدبانی، منجی غریق، پرسشنامه، تحلیل مولفه اصلی

چکیده

ترصد، قابلیت جستجوی بینایی یک محرک خاص از میان سایر محرک های طبیعی می باشد. هدف از این پژوهش، طراحی و ساخت پرسشنامه‌ای برای سنجش ترصد در دیدبانی منجیان غریق بود. آزمودنی‌های تحقیق حاضر شامل منجیان غریق درجه ۱ و درجه ۲ در یکی از استخرهای شهرستان های تهران، کرج، سبزوار، مشهد، شاهرود، نیشابور، قوچان، اسفراین، قم، شیراز، اصفهان، یزد، آبادان، بابلسر در سال ۹۲-۹۱ بودند. ابتدا در فرایند طراحی و ساخت پرسشنامه، شناسایی عوامل روانشناختی اثر گذار بر ترصد (۲۰ عامل)، ساده سازی این عوامل و رسم مدل مفهومی پیشنهادی، روایی صوری و محتوایی عوامل اثر گذار بر ترصد، ساخت بانک سوالات و پرسشنامه اولیه (۱۷۰ سوال)، روایی صوری و محتوایی پرسشنامه اولیه، چیدمان نهایی سوالات، اجرای آزمون پایلوت (نمونه ۲۴ نفر) و تجزیه و تحلیل سوالات (شاخص تمییز و همبستگی هر سوال با نمره کل) انجام شد و در نهایت، پرسشنامه ۱۴۲ سوالی بدست آمد. در فرایند روایی سنجی و پایایی سنجی پرسشنامه، در ابتدا پرسشنامه ۱۴۲ سوالی در اختیار ۳۱۰ نفر از منجیان غریق قرار گرفت. سپس به منظور بررسی روایی سازی پرسشنامه، از روش تحلیل مؤلفه های اصلی با چرخش ابلیمین مستقیم و روش حداقل میانگین جزئی برای تبیین تعداد مؤلفه های استخراجی، استفاده شد. جهت تعیین پایایی پرسشنامه، از پایایی زمانی به فاصله ده روز (همبستگی درون طبقه ای) و همسانی درونی (آلفای کرونباخ) بر روی ۴۰ منجی غریق دیگر، استفاده شد. نتایج نشان داد که پرسشنامه نهایی ۱۰۲ سوالی با ۱۵ مؤلفه اصلی که ۵۴/۹۱ درصد از کل واریانس را در بین سوال‌ها تبیین می‌کنند و همچنین با میزان همسانی درونی ۰/۹۲ و پایایی بازآزمایی معنی دار ۰/۷۴، پرسشنامه ای روا، پایا، بومی و تخصصی جهت سنجش ترصد در دیدبانی منجیان غریق می‌باشد.

امضای استاد راهنما

فهرست مطالب

فصل یک: مقدمه و بیان مسئله

۱-۱ مقدمه	۲
۲-۱ بیان مسئله	۵
۳-۱ ضرورت و اهمیت تحقیق	۱۲
۴-۱ اهداف تحقیق	۱۴
۱-۴-۱ هدف کلی	۱۴
۲-۴-۱ اهداف جزئی	۱۴
۵-۱ حدود و محدودیت های تحقیق	۱۵
۱-۵-۱ حدود تحقیق	۱۵
۲-۵-۱ محدودیت های تحقیق	۱۵
۶-۱ پیش فرض های تحقیق	۱۵
۷-۱ تعاریف، واژه‌ها و اصطلاحات	۱۵

فصل دوم: مروری بر مبانی نظری و پیشینه تحقیق

۱-۲ مقدمه	۱۸
۲-۲ مبانی نظری	۱۸
۱-۲-۲ ترصد و حفظ توجه	۱۸
۲-۲-۲ انواع ترصد	۱۹

- ۲۰ ۳-۲-۲ کاهش ترصد
- ۲۱ ۴-۲-۲ نظریه‌های کاهش ترصد
- ۲۱ ۱-۴-۲-۲ نظریه بی ذهنی و کاهش ترصد
- ۲۳ ۲-۴-۲-۲ نظریه هزینه منابع و کاهش ترصد
- ۲۴ ۳-۴-۲-۲ نظریه رضایت از خویش و کاهش ترصد
- ۲۵ ۴-۴-۲-۲ نظریه روان و کاهش ترصد
- ۲۶ ۵-۴-۲-۲ نظریه عادت به دیدبانی و کاهش ترصد
- ۲۷ ۵-۲-۲ اسکن کردن در دیدبانی منجیان غریق
- ۲۸ ۶-۲-۲ الگو سه‌گانه اسکن کردن با ترصد در دیدبانی منجیان غریق
- ۲۸ ۱-۶-۲-۲ الگوی عوامل تأثیرگذار بر غرق شدن
- ۲۸ ۲-۶-۲-۲ قانون محافظتی ۱۰/۲۰
- ۲۹ ۳-۶-۲-۲ راهبرد اسکن کردن ۵ دقیقه ای گریفیس
- ۲۹ ۷-۲-۲ ترصد و اجرای چند نفره
- ۳۰ ۸-۲-۲ عوامل روانشناختی اثر گذار بر ترصد در دیدبانی منجیان غریق
- ۳۱ ۱-۸-۲-۲ ارزیابی از خویش و ارزیابی از تکلیف و ترصد
- ۳۱ ۲-۸-۲-۲ خود کارآمدی و اعتماد به نفس و ترصد
- ۳۲ ۳-۸-۲-۲ افراد خجالتی و ترس از ارزیابی منفی و ترصد
- ۳۳ ۴-۸-۲-۲ خستگی روانی، بی‌قراری و بی‌حوصلگی و ترصد

- ۳۵ ۵-۸-۲-۲ نقش کوشش بدنی و کوشش ذهنی در ترصد و افراد فعال و ترصد
- ۳۶ ۶-۸-۲-۲ سطوح انگیزتگی و ترصد
- ۳۷ ۷-۸-۲-۲ قابلیت ذهنی، حافظه کاری در مقابل شکست شناختی و ترصد
- ۳۹ ۸-۸-۲-۲ فرایندهای پردازش اطلاعات؛ تشخیص خطا، تصمیم‌گیری و حل مسئله و ترصد
- ۴۰ ۹-۸-۲-۲ زمان واکنش و ترصد
- ۴۱ ۱۰-۸-۲-۲ پیش‌بینی و ترصد
- ۴۱ ۱۱-۸-۲-۲ توجه و تمرکز و ترصد
- ۴۳ ۱۲-۸-۲-۲ نابینایی ادراکی و ترصد
- ۴۳ ۱۳-۸-۲-۲ مرور ذهنی در مقابل نشخوار ذهنی و ترصد
- ۴۵ ۱۴-۸-۲-۲ بیش‌فعالی / ضعف توجهی و ترصد
- ۴۶ ۱۵-۸-۲-۲ هوش هیجانی و ترصد
- ۴۶ ۱۶-۸-۲-۲ انگیزش و ترصد
- ۴۸ ۱۷-۸-۲-۲ تیپ شخصیتی B/A و ترصد
- ۴۹ ۱۸-۸-۲-۲ خلاقیت و ترصد
- ۴۹ ۱۹-۸-۲-۲ خوش‌بینی و بدبینی و ترصد
- ۵۰ ۲۰-۸-۲-۲ مسئولیت‌پذیری و ترصد
- ۵۱ ۳-۲ پیشینه تحقیق

فصل سوم: روش اجرای تحقیق

۷۰	۳-۱ مقدمه
۷۰	۳-۲ نوع تحقیق
۷۰	۳-۳ آزمودنی ها و چگونگی گزینش آنها
۷۰	۳-۴ مراحل ساخت پرسشنامه
۷۱	۳-۴-۱ شناسایی عوامل روانشناختی اثرگذار بر ترصد
۷۱	۳-۴-۲ ساده سازی عوامل روانشناختی اثر گذار بر ترصد و رسم نمودارهای پیشنهادی
۷۳	۳-۴-۳ روایی صوری و محتوایی عوامل روانشناختی اثرگذار بر ترصد در دیدبانی منجیان غریق
۷۵	۳-۴-۵ روایی صوری و محتوایی پرسشنامه اولیه
۷۶	۳-۴-۶ چیدمان نهایی سؤالات در پرسشنامه
۷۶	۳-۴-۷ اجرای پایلوت پرسشنامه اولیه
۷۷	۳-۴-۸ تجزیه و تحلیل سوال ها
۷۷	۳-۵-۵ مراحل روایی سنجی و پایایی سنجی پرسشنامه
۷۸	۳-۵-۱ اجرای اصلی آزمون
۷۸	۳-۵-۲ روایی سازه پرسشنامه
۸۰	۳-۵-۳ پایایی زمانی و همسانی درونی پرسشنامه
۸۰	۳-۶ نمره گذاری و نحوه اجرای پرسشنامه
۸۱	۳-۷ روش های آماری

فصل چهارم: تجزیه و تحلیل یافته های تحقیق

۸۴ ۱-۴ مقدمه
۸۴ ۱-۲-۴ نتایج مربوط به روایی صوری و محتوایی عوامل اثر گذار
۸۵ ۲-۲-۴ نتایج مربوط به روایی محتوایی سوالات پرسشنامه
۸۵ ۳-۴ نتایج مربوط به اجرای پایلوت پرسشنامه
۸۸ ۴-۴ توصیف ویژگی های جمعیت شناختی آزمودنی ها
۸۹ ۵-۴ بررسی شاخص تمیز سوالات در اجرای اصلی پرسشنامه
۹۱ ۶-۴ آزمون های رعایت شدن پیش فرض های تحلیل مولفه های اصلی
۹۲ ۷-۴ تبیین تعداد مولفه های استخراجی
۹۴ ۸-۴ نتایج مربوط به تحلیل مولفه های اصلی
۱۰۲ ۹-۴ نتایج مربوط به همسانی درونی و پایایی زمانی پرسشنامه

فصل پنجم: بحث و نتیجه گیری

۱۰۶ ۱-۵ مقدمه
۱۰۶ ۲-۵ خلاصه تحقیق
۱۰۷ ۳-۵ بحث
۱۰۷ ۱-۳-۵ ملاک انتخاب روایی
۱۰۸ ۲-۳-۵ تحلیل مولفه های اصلی
۱۰۹ ۳-۳-۵ تبیین تعداد مولفه های استخراجی
۱۱۰ ۴-۳-۵ همسانی درونی مولفه ها

۴-۵ نامگذاری مولفه ها..... ۱۱۱

۵-۵ پیشنهادات برگرفته از تحقیق..... ۱۱۹

۶-۵ پیشنهادات برای تحقیقات آینده..... ۱۱۹

منابع و مأخذ..... ۱۲۱

ضمائم

ضمیمه الف. فرم روایی صوری و محتوایی عوامل روانشناختی اثر گذار بر ترصد در دیدبانی منجیان
غریق..... ۱۳۷

ضمیمه ب. فرم روایی صوری و محتوایی پرسشنامه اولیه ترصد در دیدبانی منجیان غریق..... ۱۴۹

ضمیمه ج. جدول واریانس کل تبیین شده در تحلیل مولفه‌های اصلی..... ۱۶۸

فهرست نمودارها

نمودار ۱: نمودار پیشنهادی عوامل فردی روانشناختی اثر گذار بر درصد در دیدبانی منجیان غریق . ۷۲

نمودار ۲: مدل مفهومی پیشنهادی عوامل تشکیل دهنده نجات غریق ۷۴

نمودار ۴-۱ نمودار سنگریزه کتل ۹۲

فهرست جداول

- جدول ۴-۱ تجزیه و تحلیل سؤال‌ها در اجرای پایلوت (ضریب D و سطح معنی داری آزمون همبستگی) ۸۶
- جدول ۴-۲ ویژگی جمعیت شناختی منجیان غریق داوطلب ۸۹
- جدول ۴-۳ آزمون تی برای نمونه های مستقل (جهت بررسی درجه تمیز) ۹۰
- جدول ۴-۴ آزمون بارتلت و کایزر-مایر-اولکین ۹۱
- جدول ۴-۵ تعداد مولفه‌ها / عامل‌های تبیین شده توسط قانون های مختلف ۹۳
- جدول ۴-۶ آزمون حداقل میانگین جزئی ولیسر ۹۴
- جدول ۴-۷ واریانس کل تبیین شده ۹۶
- جدول ۴-۸ ماتریس الگو (بارهای استخراج شده پس از چرخش اوبلیمین) ۹۷
- جدول ۴-۹ ماتریس همبستگی مولفه‌ها ۱۰۲
- جدول ۴-۱۰ همسانی درونی پرسشنامه ۱۰۲
- جدول ۴-۱۱ همسانی درونی مولفه‌ها ۱۰۳
- جدول ۴-۱۲ ضریب همبستگی درون طبقه‌ای جهت محاسبه پایایی زمانی ۱۰۴

فصل اول

مقدمه و بیان مسئله

۱-۱ مقدمه

غرق شدن یکی از علت‌های مرگ‌ومیر در سرتاسر دنیا می‌باشد (برانش^۱ و همکاران، ۲۰۰۱؛ آورامیدیس^۲ و همکاران، ۲۰۰۹ و شووبل^۳ و همکاران، ۲۰۱۰). در آمریکا به طور میانگین روزی ۱۰ نفر به دلیل غرق‌شدگی غیر عمدی^۴ می‌میرند که از این تعداد دو نفر کودک زیر ۱۴ سال می‌باشند (مرکز کنترل و پیشگیری بیماری‌ها، ۲۰۱۲) در کشور ما آمار زیادی در مورد کشته‌شدگان در رودخانه‌ها و کانال‌ها و دریاچه‌ها گزارش شده است. این حوادث اکثراً در مناطقی رخ داده‌اند که در خارج از طرح‌های ایمن‌سازی و خارج از حیطه امداد و نجات سازمان هلال‌احمر و فدراسیون نجات‌غریق بوده است و منجیان غریق در آن محل حضور نداشته‌اند (جام جم آنلاین^۶، ۱۳۹۱).

منجیان غریق در استخرها یا سایر اماکن آبی به طور مستقیم مسئول حفظ امنیت افراد در حوزه استحفاظی خود (داخل آب، در اطراف استخر، سونا و محل دوش‌ها) هستند. آن‌ها باید محافظ جان انسان‌ها باشند و تضمین کنند که مشتریان از هر گونه خطر و رفتاری‌های منجر به حادثه و آسیب در امان هستند (ووگلسونگ^۷ و همکاران، ۲۰۰۰؛ لاناگان لیتزل^۸، ۲۰۰۸؛ لاناگان لیتزل و موور^۹، ۲۰۱۰ و صلیب

-
1. Branche
 2. Avramidis
 3. Schwebel
 4. Unintentional Drowning
 5. Centers for Disease Control and Prevention
 6. Jame Jam Online
 7. Vogelsong
 8. Lanagan-leitzel
 9. Moore

سرخ آمریکا^{۱۰}، ۲۰۱۲). منجیان غریق می‌بایست دارای مهارت‌های خاصی باشند که از آن جمله می‌توان به مهارت‌های عملیات نجات، احیای قلبی ریوی و کمک‌های اولیه اشاره کرد (برانش و همکاران، ۲۰۰۱)؛ لیکن با این وجود، تقریباً ۷۵ درصد از موارد غرق‌شدگی‌ها در زمانی اتفاق می‌افتد که منجیان غریق در مکان آبی حضور دارند (مشاورین سیف وایز^{۱۱}، ۲۰۰۷ و شووبل و همکاران، ۲۰۱۰). بر همین اساس مشاورین سیف وایز (۲۰۰۷) اظهار داشتند مهارت‌های عملیات نجات و احیای قلبی ریوی بسیار بااهمیت هستند، اما آن دسته از مهارت‌هایی که از حوادث پیشگیری می‌کنند، ضروری‌تر و از اهمیت بیشتری برخوردارند.

پیشگیری، به عنوان یک برنامه مدیریت ریسک که شامل شناسایی شرایط و رفتارهای خطرناک و یا رفتارهایی که ممکن است منجر به آسیب شود و همچنین گام برداشتن جهت حذف و یا کاهش این شرایط، نسبت به عملیات نجات و احیای قلبی ریوی مهم‌ترین روشی است که توسط آن می‌توان مقدار حوادث غرق‌شدگی را کاهش داد (برانش و استوارت، ۲۰۰۱؛ همایش جهانی غرق‌شدگی^{۱۲}، ۲۰۰۲؛ آبرالدس و پرز گومز^{۱۳}، ۲۰۰۹؛ لاناگان لیتزل و موور، ۲۰۱۰ و صلیب سرخ آمریکا، ۲۰۱۲). به عقیده فیلیپس^{۱۴} (۲۰۱۰) اگر منجیان غریق به گونه‌ای آموزش دیده باشند که در حین انجام وظیفه ابتدا از حوادث پیشگیری کنند و سپس به سرعت و به طور موثر پاسخ دهند (عملیات نجات)، دیگر این نوع شرایط اضطراری پیش نخواهد آمد. برای این منظور قوانین محافظتی مختلفی برای منجیان غریق ارائه شده است تا منجیان غریق بتوانند از بروز حوادث ناگوار پیشگیری کنند. از جمله این قوانین می‌توان به قانون محافظتی ۱۰/۲۰ ایس و همکاران^{۱۵} (۲۰۰۲)، قانون ۳۰ ثانیه در استخرها و ۳۰/۱۲۰ در سواحل دریاها (فنر^{۱۶}، ۱۹۹۹) اشاره کرد.

10. American Red Cross

11. Safe- wise consulting

12. World Congress on Drowning

13. Abraldes & Perez-Gomez

14. Philips

15. Ellis & Associates' 10/20 Patron Protection Rule

16. Fenner

پیشگیری، عملی است که در طول انجام فعالیت چه در آب و چه در خارج از آب بر پایه دیدبانی^{۱۷}، گشت زنی^{۱۸} و مداخلات مربوطه برای جلوگیری از وقوع حوادث غرق‌شدگی، انجام می‌شود (زالوسکی^{۱۹}، ۲۰۱۱). لاناگان لیتزل (۲۰۰۸) اظهار می‌نماید که در سال ۲۰۰۵ در حدود ۵۱۰۰۰ عملیات نجات موفق توسط سازمان نجات غریق آمریکا به ثبت رسیده است. این بدین معنی است که عملیات نجات در کل اقدامی موثر است. بنابراین مشکل غرق شدن‌های منجر به مرگ در حضور منجیان غریق، مربوط به دیدبانی و عوامل مرتبط با آن می‌باشد، که این امر موجب شده است که دیدبانی یکی از عوامل کلیدی در پیشگیری از آسیب‌ها در اماکن آبی محسوب شود (فنز، ۱۹۹۹؛ برانش و همکاران، ۲۰۰۱ و صلیب سرخ آمریکا، ۲۰۱۲).

دیدبانی، به معنی استفاده از سیستم بصری برای رساندن اطلاعاتی از محیط بیرون به مغز می‌باشد که منجیان غریق را قادر به طرح‌ریزی راهبردی و عملکرد مدیریتی می‌سازد که این امر منجر به ایجاد محیط امن‌تر برای مشتریان می‌شود (فنز، ۱۹۹۹ و صلیب سرخ آمریکا، ۲۰۱۲). صلیب سرخ آمریکا (۲۰۱۲) اعلام کرده است که دیدبانی کارآمد، اجزای مختلفی از قبیل شناسایی رفتارهای پرخطر، شناسایی افراد نیازمند به کمک (شناگر خسته، غریق فعال و غریق غیر فعال)، اسکن کردن موثر و همچنین عواملی از قبیل جایگاه دیدبانی (سکوی مرتفع و جایگاه هم سطح زمین) و مناطق تحت مسئولیت منجیان غریق (پوشش کامل، منطقه‌ای و ترکیبی) دارد. به عقیده گریفیس (۲۰۰۲) و شووبل و همکاران (۲۰۱۰) دیدبانی منجیان غریق یک تکلیف دشوار است. به نظر آن‌ها شناسایی حوادث نادر در هنگام اجرای تکلیف تکراری و خسته‌کننده، خیلی چالش‌برانگیز است و نیاز به دقت و توجه هوشیار در سطح آگاهانه دارد. برنر و اوستمن^{۲۰} (۲۰۰۲) و لاتال^{۲۱} (۲۰۱۲) اظهار داشتند که دیدبانی با دقت و توجه بالا، نیازمند نگهداری درصد^{۲۲} می‌باشد (شکل ۲) و به دلیل طبیعت فعال محیط آبی که نیازمند سطح

17. Surveillance

18. Rotation

19. Zalewski

20. Brener & Oostman

21. Lattal

22. vigilance