**اردو**

**سفر دسته جمعی دانش آموزی است که با اهداف و مقاصد خاصی برگزار می شود :**

**1) اردوهای علمی فرهنگی**

**2) ورزشی**

**3) سیاحتی**

**4) زیارتی**

**که بر اساس این اهداف برنامه ریزی های لازم برای اجرای خوب و بهینه این اردوها انجام شود**

**اهداف اردوها :**

**قالب این اهداف بیان می کند که مسیر درست را برای القای یک حرکت و یک برنامه تربیتی و یک برنامه آموزشی و فرهنگی تدوین کنیم .**

**اهداف اردوها :**

**زمینه سازی و بسترسازی برای زندگی جمعی و گروهی دانش آموزان و کشف و تقویت استعدادهای دانش آموزان در محیط های خارج از محیط مدرسه .**

**اهداف اردوهای راهیان نور :**

**1) آشنایی دانش آموزان با حماسه رزمندگان هشت سال دفاع مقدس**

**2) آشنایی دانش آموزان با مناطق جنگی و عملیاتی**

**3) آشنایی دانش آموزان با دستاوردهای جنگ تحمیلی**

**4) زنده نگه داشتن یاد و نام شهیدان و سرداران دفاع مقدس**

**5) آشنایی نسل جوان با فلسفه جهاد**

**با تعامل و مشارکت عوامل اجرایی به خوبی این اردوها برگزار خواهد شد**

**برای اجرای خوب اردوهای**

**راهیان نور مدیریت و برنامه ریزی منسجم و هماهنگ از طرف همه عوامل اجرایی لازم و ضروری**

**است.**

**مدیران مدارس و مدیران مناطق آموزش و پرورش و مسئولین ادارات آموزش و پرورش استان ؛**

**سرپرستان و مدیران کاروان های راهیان نور ؛ مربیان و راویان و روحانیون که همراه کاروان های**

**راهیان نور اعزام خواهند شد . بایستی نسبت به وظایفی که دارند توجیه شوند و اطلاعات لازم در**

**رابطه با آن اقداماتی که باید انجام بدهند و وظایفی که دارند از دستورالعمل هایی که بیان می شود**

**باید مطالعه و استخراج کنید و مورد عمل قرار دهید .**

**دستور العمل اردو و بازدید دانش آموزی به شماره22028 در مورخ 18/8/89 به ادارات کل آموزش و پرورش استان ها و مناطق آموزش و پرورش ابلاغ شده حتما اخذ کنند و بخشنامه ها و دستور العمل هایی ابلاغ شده است که آنها را نیز بایستی ملاحظه بفرمایند .همچنین دستورالعمل اردو راهیان نور به عنوان از مدرسه تا مدرسه به شماره 128611 در مورخ 25/6/ 93 به استان ها و مناطق آموزش و پرورش ابلاغ شده است و متمم هایی که در سال های بعد به این دستور العمل اضافه شده است حتما از مراجع مربوطه اخذ و مطالعه کنند و موارد و نکاتی را که راجع به شرح وظایفشان است مطلع شوند و برنامه ریزی لازم را داشته باشند.**

**برای برنامه ریزی خوبی که بتواند اهداف اردوها را مدنظر قرار دهد و محقق کند ؛ 3 بخش را**

**پیش بینی می کنیم :**

**1) برنامه ریزی برای قبل از اجرای اردو**

**2) برنامه ریزی حین اجرای اردو**

**3) برنامه ریزی هایی که بعد از اجرای اردو**

**از مقصد تا مبدا و بالعکس باید همه برنامه ریزی تدوین شده و مدون شده باشند که ان شالله به موقع ودر**

**زمان هایی که مشخص شده اجرا شود .**

**بنابراین همه عوامل اجرایی باید نکاتی را توجه کنند که ما در این مقوله اهم وظایفی که این عزیزان**

**دارند به آن اشاره می کنیم که انشا ا... اردوهای خوب ؛ امن ؛ بدون مشکل و اثر بخشی را شاهد باشیم .**

**نکاتی که مدیران مدارس باید مدنظر قرار دهند تا بتوانند برنامه ریزی مدونی داشته باشند :**

**1) دریافت و مطالعه دستورالعمل و شرح وظایف عوامل اجرایی اردو را از بین این دستورالعمل ها استخراج و ابلاغ کنند .**

**2) تشکیل جلسه شورای مدرسه و انجمن اولیا و مربیان که از ارکان مهم مدرسه هستند حتما**

**بایستی در جریان برگزاری اردو و برنامه ریزی اردو قرار بگیرند و آن را بررسی و تصویب کنند .**

**3) دریافت مجوزهای لازم برای اجرای اردو از نکاتی است که لازمه برگزاری اردو است .**

**4) ثبت نام دانش آموزان داوطلب و اخذ رضایت نامه کتبی از ولی دانش آموز**

**بسیار مهم : حتما بایستی مدیران فرم هایی برای ثبت نام دانش آموزان آماده کنند و از آن ها ثبت نام بعمل**

**بیاورند .**

**5) رضایت نامه کتبی را از دانش آموزان اخذ کنند .**

**6) هماهنگی و انجام بیمه حوادث دانش آموزی و بیمه مسولیت مدنی و مکمل های بیمه ای لازم و**

**ضروری است .**

**7) انتخاب عوامل اجرایی اردو بسیار مهم است .مدیر مدرسه بایستی عواملی که لازم است برای بر گزاری اردوی راهیان نور با توجه به شرایطی که در دستورالعمل برای هر کدام از این عوامل ذکر شده انتخاب کند .و آنها را برای کار توجیه کند**

**8) برای اردوی راهیان نور دانش آموزان دختر علاوه بر مربیان و مسئول اردو حتما یک سرپرست مرد که تخصص و تعهد لازم را داشته باشد اردو را همراهی کند که در بین مسیرمشکلی پیش آمد بتواند مشکلات را برطرف کند .**

**9) هماهنگی وسایل نقلیه اعم از ریلی یا جاده ای بسیار مهم است درشهرهایی که امکان وسیله نقلیه**

**ریلی وجود دارد حتما اعزام دانش آموزان باید به وسیله قطار صورت بگیرد .**

**10) بعداز اعزام دانش آموزان مشخصات کامل دانش آموزان مشخصات شناسنامه ای آدرس محل**

**سکونت شماره تلفن و احیانا موارد ضروری ولازمی که در رضایت نامه دانش آموزان درج شده حتما بایستی یک نسخه تهیه کنند .**

**11) تشکیل پرونده اردو یکی از وظایفی است که مدیران مدارس نه تنها در اردوی راهیان نور بلکه در**

**همه ی اردوها بایستی تهیه کنند. این پرونده شامل مشخصات دانش آموزان درج مشخصات دانش**

**آموزان و مجوزهای لازمی که اردو اخذ شود لیست های اقلامی که همراه اردو است ، زمان برگزاری اردو ، مجوزهای اردو ، فرم های ارزشیابی اردو و نهایتا گزارش پایانی اردو در این پرونده درج می شود که در سنوات بعد مورد استفاده قرار گیرد و یا اگر احیانا مشکلی پیش آمد بتوانند از مشخصات و اطلاعات این پرونده استفاده کنند .**

**12) این که تعدادی از دانش آموزان می خواهند در یک سفر معنوی شرکت کنند، حتما از مسئولین و خانواده ها دعوت به عمل بیاید. با یک مراسم ویژه ای با دود کردن اسفند و صدقه دادن و در واقع اجرای**

**برنامه های فرهنگی دانش آموزان را بدرقه کرد و متعاقبا بعد از برنامه خوب اردو به استقبال آنها رفت.این هم حتما برنامه ریزی می کند.**

**13) پیش بینی برنامه های فرهنگی اردو قبل ، حین و بعد از اردو به وسیله مدیر مدرسه، شورای مدرسه لازم وضروری است. برای اینکه مسافت برگزاری اردو، سفر طولانی است حتما بایستی برنامه های فرهنگی مسابقات فرهنگی پیش بینی شود که طول مسیر سفر برای دانش آموزان آسان شود.**

**14) هماهنگی صدور ابلاغ و حکم ماموریت برای همکاران و عوامل اجرایی توسط مدیر مدرسه با**

**هماهنگی اداره آموزش و پرورش منطقه بایستی صورت گیرد . ازجمله مواردی که قبلا هم ذکر شد مدیر کاروان حتما بایستی دستور العمل ها را مطالعه دقیق کند و نکات مهم را استخراج کند.**

**15) اخذ و مطالعه برنامه اردو از مبدا تا مقصد. مدیر کاروان برای این که برنامه ریزی دست و**

**دقیقی داشته باشد، حتما بایستی برنامه اردو که توسط قرارگاه راهیان نور تنظیم و تدوین می شود**

**در اختیار مدیران کاروان ها قرار بدهند تا آنها برنامه ریزی لازم را بر اساس آن ضوابط و برنامه ها پیش بینی کنند.**

**16) توجیه مربیان و عوامل اردو از نکاتی است که باید سرپرستان و مدیران کاروان ها باید به آن**

**توجه کنند.**

**17) سازمان دهی دانش آموزان و مربیان بر مبنای هر 28 نفر یک مربی بایستی مد نظر باشد.**

**18) هماهنگی و همکاری با مسئولین اردوهای راهیان نور .هماهنگی این عوامل باعث موفقیت و اجرای خوب برنامه اردویی می باشد.**

**19) تهیه امکانات و وسایل همراه اردو ضروری است. سرپرست یا رئیس کاروان بعضی از امکانات را تهیه کنند . همراه داشتن تلفن همراه و وسایل ارتباطی مثل بی سیم برای مواقع ضروری لازم است .**

**\*\* سامانه ها و شماره هایی ضروری**

**ستاد مرکزی راهیان نور : 096313 ، در صورت هر گونه مشکل یا موردی با این شماره تماس بگیرید و اطلاعات شما را به مراجع زیربط انعکاس می دهد .**

**سامانه پلیس راهور با شماره پیامکی 110120 در صورتی که هرگونه تخلفی در راهنمایی و رانندگی**

**از سوی راننده و یا مشکلاتی که در جاده اتفاق افتد.**

**تلفن اورژانس 115 در صورت حادثه وخیم در سریع ترین زمان ارتباط برقرار کنیم .**

**آتش نشانی 125 برای مواقع ضروری .**

**20) بررسی چک لیست فنی مشخصات خودرو و اتوبوس هایی که برای اعزام پیش بینی می کند، بایستی حتما چک لیست را داشته باشند .**

**21) تشکیل جلسه توجیهی برای دانش آموزان و مربیان و نکات ایمنی سفر بسیار ضروری است که این**

**نکات از زبان شما بعنوان مسئول اردو دانش آموزان بشنوند حتما رعایت خواهند کرد . بررسی سلامت**

**و بهداشتی بودن مکان استراحت و اسکان دانش آموزان و اقلام خوراکی نهار شام و صبحانه بین**

**راه حتما بایستی قبلاَ شما یک نظارتی داشته باشید و از بهداشتی و سالم بودن آن مطمئن باشید.**

**22) ارتباط و هماهنگی با نیروهای امدادی و امنیتی لازم و ضروری است . احتمالا\" همه کاروان ها**

**اسکورت هایی از پلیس راهنمایی و رانندگی و اورژانس همراه خواهند داشت . ارتباط و هماهنگی و**

**همکاری و تعامل با این مسئولین لازم و ضروری است .**

**23) هماهنگی با محل های استراحت بین راهی و مکان اسکان لازم است .**

**سرپرست و مدیران کاروان ها قبل از حرکت اردو حتما\" بایستی مراکز بین راهی استراحت و نماز بخوانند**

**مشخص کنند**

**\*\*\* بحث ممنوعیت حرکت کاروان راهیان نور درشب خیلی مهم است**

**با توجه به تصمیم وزیر و قرارگاه اردوی راهیان نور تردد اردوهای دانش آموزی در شب ممنوع می باشد.**

**لذا مدیران کاروان ها بایستی طوری برنامه ریزی کنند که از 5صبح تا 11 شب که مجازهستند حرکت**

**کنند و زمان اردو را طوری برنامه ریزی کنند که دراین ساعات به مقصد یا محلی که اسکان شبانه خواهند**

**داد برسند.**

**وظایف مربیان اردو :**

**1) دستورالعمل اردو راهیان نور را به دقت مطالعه کنند و شرح وظایف و نکاتی که مربوط به مربی است را**

**استخراج کنند**

**2) سازماندهی دانش آموزان تحت امرکه هر 28 دانش آموز تحت امر یک مربی قرارمی گیرند که این مربی بایستی دانش آموزان را درقالب گروههای 7 نفره سازماندهی کند.**

**به لحاظ اینکه دانش آموزان را ازطریق سرپرستان و سرگروه ها کنترل کند . یکی ازدانش آموزان سرگروه وبقیه دانش آموزان رامسئولیت هایی را برایشان پیش بینی می کند.**

**مثلا یکی ازدانش آموزان بعنوان مسئول پشتیبانی، مسئول تربیت بدنی، مسئول آموزش اردو و ....**

**3) همکاری و هماهنگی با سرپرست اردو است.**

**مربیان باید بدانند که مسئولیت اصلی با مدیران کاروان است و تعامل لازم رابا آنها داشته باشند و سلسله**

**مراتب اداری و مدیریتی را رعایت کنند و اطلاعات لازم را از مدیرکاروان ها اخذ کنند و تعامل جدی داشته**

**باشند.**

**4) حضور وغیاب دانش آموزان درهر برنامه که سفر طولانی است طبیعتا مکان بازدیدی هم زیاد**

**خواهد بود. درسوار و پیاده شدن اتوبوس دقت لازم راداشته باشیم که بچه ها جا نمانند و تاخیر نکنند. که**

**تأخیر دانش آموزان موجب خلل در اجرای برنامه ها خواهد شد**

**5) پیش بینی اجرای برنامه های فرهنگی مذهبی در طول اجرای اردو و مسیر توسط مربی لازم وضروری است . دانش آموزان خسته می شوند حتما برنامه های فرهنگی مذهبی مسابقه ای در طول اردو داخل اتوبوس برگزار کنند حتی بازی داخل اتوبوس.**

**6) حضورمستمر و همراهی دانش آموزان ضروری و مهم است. در همه برنامه های اردو همراه دانش آموزان باشند.**

**7) جلوگیری از متفرق شدن دانش آموزان: دانش آموزان را بر اساس سازماندهی و گروه بندی که انجام شده باید مدیریت کنید. درمسیر اگر با قطار است حتما کوپه ها را سرکشی کنید حتما شیفت شب و روز بگذارید که برای دانش آموزان مشکل ایجاد نشود.**

**در اتوبوس یک دانش آموز از اول سفر تا آخر سفر روی یک صندلی ننشیند که خسته می شود .یک دانش**

**آموز کنار پنجره و آخر اتوبوس امکان دارد خسته شود براساس سازماندهی که دارید حتما جابه جا کنید**

**ودر طول سفر تصمیم به بستن کمربند ایمنی در اتوبوس خیلی ضروری است.**

**8) هماهنگی با مسئول ایمنی اتوبوس به ویژه در اردوی دختران : یک نفر از دوستان خوب بسیج وسپاه در اتوبوس قرار خواهد گرفت . ارتباط با راننده و مسئولین از طریق این نیروی امنیتی صورت خواهد گرفت.**

**خواهشمند است خودتان مستقیم با راننده صحبت نکنید.**

**9) آشنایی با سامانه های امنیتی و امدادی**

**10) کنترل دانش آموزان در طول مسیر و محل های بازدید وجلوگیری از ورود دانش آموزان در مناطق ممنوعه در یادمان ها و تماس با اشیا و جنگ افزارهای ممنوعه که این را باید مد نظر قرار دهید.**

**11) رعایت نظم و انضباط رعایت شئونات اخلاقی توسط دانش آموزان ضروری است بعضی از دانش آموزان**

**به دور از اطلاع که کجا آمده اند چه هدفی دارند و با فرهنگ های مختلف شروع به شوخی های نامربوطمی کنند که ممکن است باعث درگیری بین دانش آموزان شود .**

**کنترل دانش آموزان در سوار و پیاده شدن از اتوبوس به خصوص در عبور از عرض خیابانها خیلی مهم است. نکات ایمنی را حتما خودتان مراعات نمایید**

**","حوادث ترافیکی**

**برای جلوگیری از حوادث ترافیکی اصول پیشگیری را رعایت کنیم و پیشگیری از عوامل و مواردی که باعث حوادث ترافیکی می شود .**

**به طور مثال هنگامی که سوار خودرو هستید حتما کمربند ایمنی خود را بسته باشید و از کارهایی که**

**باعث برهم زدن حواس راننده می شود حتما پرهیز کنید.**

**زمانی که با یک حادثه ترافیکی مواجه شدید چه اقداماتی باید انجام داد؟**

**1) ابتدای کار باید از اورژانس 115 کمک بخواهید . خونسردی خود را حفظ کنید .بعد از تماس کارشناسان در قسمت پرستاری پاسخگوی تماس شما هستند و سوالاتی را می پرسند که شما باید با دقت وخونسردی جواب دهید و اطلاعاتی که آنها از شما می خواهند جواب دهید. در ابتدا نام و شماره تلفن خود را در اختیار همکاران قرار دهید . بعد آدرس دقیق حادثه تا نزدیک ترین آمبولانس به محل برسد.**

**چیزی که اهمیت دارد این است که آدرس را به صورت کاملا دقیق اعلام کنید . از نشانه هایی استفاده کنید که زودتر و بهتر محل حادثه را پیدا کنند . ممکن است شما در جاده هایی باشید که به آنها آشنایی نداشته باشید ، در ابتدا باید آرام و خونسرد باشید و سعی کنید از افراد محلی کمک بگیرید یا از GPS استفاده کنید.**

**جزئیات کامل صحنه را اعلام کنید تا در مرکز اورژانس تصمیم بگیرند چه آمبولانسی با چه امکاناتی و**

**با چه حجمی ارسال کنند .**

**ممکن است تصمیم به اعزام آمبولانس هوایی، زمینی ، تعدادی آمبولانس زمینی و یا موتور لانس داشته باشد.جزئیاتی مثل مسدود شدن راه و مسیر ، تجمع مردم ، تعداد مصدومین، تعداد برخورد خودروها را به اورژانس اطلاع دهید.**

**تا مرکز اورژانس تصمیم به ارسال بهتر وسیله نقلیه کند ممکن است شما را هم راهنمایی کند تابا اقدامات خیلی کوچک بتوانید جان یک انسان را نجات دهید.**

**دقت کنید آیا صحنه حادثه خطر انفجار یا آتش سوزی دارد یا نه؟**

**آیا وضعیت خودرو در وضعیت ثابتی است یا نه ؟ یا خطر سقوط دارد؟**

**اگر خودرو دچار آتش سوزی شد . معمولا آتش سوزی ها از قسمت موتور خودرو شروع خواهد شد.**

**پس به هیچ عنوان کاپوت خودرو را در ابتدای کار باز نکنید. چون رسیدن هوا و اکسیژن باعث افزایش**

**آتش سوزی می شود . پس شما باید از جاهایی مثل گلگیر ؛ کنار لاستیک ؛ جلوی پنجره خودرو و**

**هرجایی که نیاز نیست کاپوت خود را بالا بزنید و از کپسول آتش نشانی استفاده کنید و آتش را خاموش**

**کنید**

**\*\* نکته بسیار با اهمیت این است که به هیچ عنوان نباید مصدومین حوادث ترافیکی را جا به جا کنید.**

**مگر در شرایط خاص.**

**1) شرایط خاص شرایطی است مانند زمانی که مصدوم در خودرویی که خطر آتش سوزی و انفجار دارد**

**و مصدوم را به بیرون و مکان امن انتقال دهید .**

**2) زمانی است که شما در جایی قرار دارید که تماس با اورژانس امکان پذیر نیست .در این وقت**

**شما باید با دانشی که دارید اقداماتی برای بیمار انجام دهید و آن را از داخل خودرو به بیرون بکشید و**

**جابه جا کنید .**

**3) زمانی که بیمار یا مصدوم نیازمند اقدامات حفظ حیات است و حال او بسیار وخیم است مانند**

**زمانی که نیاز به احیای قلبی ریوی دارد . بدون بیرون کشیدن نمی توانید اقداماتی انجام دهید.**

**نکته دیگر در مورد خونریزی است . به خونریزی ها دقت کنید و خونریزی خارجی را بتوانید متوقف کنید .**

**کارهایی که شما انجام می دهید کارهای بسیار ساده و ابتدایی است. شما اگر خونریزی خارجی را مشاهده کردید ابتدا یک گاز استریل یا یک پارچه تمیز روی محل خونریزی قرار دهید و آن را بالاتر از سطح بدن قرار دهید و محکم فشار دهید تا خونریزی بند بیاید .**

**باید دقت کنید محل خونریزی دارای اجسام خارجی نباشد . مثل تکه آهن ؛ چوب ؛ و یا هر چیز دیگری**

**که درون زخم ممکن است برود ، نباشد . در این صورت اگر گاز یا پارچه را روی زخم فشار دهید ؛ باعث آسیب بیشتر خواهد شد.**

**اگر جسم خارجی دیدید در درون زخم ؛ باید پارچه یا گاز را طوری دور آن جسم قرار دهید که از حرکت و جابه جایی آن جلوگیری شود . تا آسیب بیشتر نشود .**

**نکته دیگر اگر گاز یا پارچه ای را روی محل خونریزی قرار دادید ؛ اگر خونریزی بند نیامده بود ؛ دوباره پارچه را نباید بردارید و پارچه یا گاز را روی پارچه قبلی قرار داده و دوباره این حرکت را ادامه دهید و فشار را ثابت نگه دارید تا خونریزی بند بیاید .**

**اگر با مصدومی مواجه شدید که دچار قطع عضو شده بود ؛ عضو قطع شده را درون پارچه بپیچید و درون یک کیسه پلاستیکی قرار دهید . کیسه پلاستیکی را درون ظرفی حاوی آب و یخ قرار دهید که همراه بیمار به بیمارستان منتقل شود .**

**به عنوان آخرین نکته حوادث ترافیکی ؛ به این موضوع دقت داشته باشید که بهترین کار و کمکی که می توانید برای مصدومین حادثه در صحنه انجام دهید این است که جلوی اقدامات نادرست افراد نا آگاه که**

**برای مصدومین انجام می دهند را بگیرید . منتظر آمبولانس باشید تا خدمات پیشرفته اورژانس 115 بر**

**بالین بیمار برسد.**

**تشنج**

**علت های مختلف می تواند باعث تشنج شود مانند ضربه به سر ؛ مسمومیت ها ؛ یا در بچه ها به علت**

**افزایش تب و درجه حرارت بدن .**

**تشنج با یک سری علامت ها بروز خواهد کرد . در مرحله اول بیمار وارد فاز اولیه خواهد شد . فاز**

**اولیه اگر تجربه تشنج را داشته باشد ؛ ممکن است که متوجه تشنج قریب ا لوقوع بشود . در این مرحله اگر**

**بیماری متوجه شد با علامت هایی مانند شنیدن صدا یا بوهای نامطبوع ؛ یادیدن نورغیر طبیعی ؛ باید سرجای خودش بنشیند تا از سقوط ناگهانی و آسیبش جلوگیری شود .**

**بعد از این مرحله بیمار وارد فاز دوم می شود که انقباض عضلانی در تمام عضلات بدنش به وجود می**

**آید که پس از آن دچار پرش های عضلانی می شود که کاملا غیر ارادی و همراه کاهش سطح هوشیاری است**

**یکی از مهم ترین اقداماتی که ما باید انجام دهیم جلوگیری از آسیب های بیشتری است که ممکن است برای بیمار به وجود آید . با اجسام سخت ؛ اجسام تیزی که دور و اطراف بیمار هستند برخورد کند و آسیب جدیدی را برای بیمار بوجود آورد . پس باید در ابتدای کار از سر و گردن بیمار محافظت به عمل آید و مراقبت کنید تا اندام و سر و گردن بیمار با اجسام سخت برخورد نکند .**

**با زور نباید جسمی را وارد دهان و یا بین دندان های او قرار دهید . چون حرکات بیمار غیر ارادی است و ممکن است آسیب به دندان ها و خود بیمار وارد شود .**

**پس از اتمام تشنج و پرش های عضلانی ؛ بیمار به خواب عمیقی فرو خواهد رفت که شما باید این مرحله**

**هم اقداماتی شود**

**1) بیمار را به پهلوی چپ قرار دهید تا اگر ترشحاتی موجود باشد وارد راه هوایی بیمار نشود و تنفس بیمار دچار اشکال نشود .**

**2) تا آخر حمله کنار بیمار قرار داشته باشید و در صورتیکه بیشتر از چند دقیقه طول کشید از اورژانس 115 کمک بگیرید .**

**اورژانس پیش بیمارستانی**

**مسمویت غذایی :**

**مسمومیت غذایی بیماری است که به دنبال خوردن غذاهایی که دارای ارگانیت های مضر مثل ویروس**

**ها ؛ باکتری ها یا آمیب ها هستند پیش می آید . و به دنبال خوردن گوشت خام یا تخم مرغ یا مرغ که**

**آلوده به این ارگانیت ها هستند .**

**البته غذاهای دیگر هم می توانند این مسمومیت ها را ایجاد کنند و حتی نشستن دست قبل از غذا هم می**

**تواند باعث ایجاد مسمومیت شود .**

**علائم مسمومیت می تواند چند دقیقه پس از خوردن تا 42 ساعت بعد از آن هم می تواند شروع شود .**

**علائمی مثل اسهال ؛ استفراغ ؛ دل پیچه ؛ اسهال خونی ؛ دل درد ؛ دید دو بینی ؛ خشکی دهان ؛ اختلال**

**در بلع و حتی فلج عضلات هم ایجاد کند .**

**بعد از مشاهده علائم به فکر اقدام باشیم . می دانید که به دنبال اسهال و استفراغ ؛ بدن مایع از دست می دهد . در ابتدا باید مایعات جبران شود . مهم ترین کار پس از مصرف مواد غذایی ؛ جبران مایعات است . اگر فرد مسموم بتواند مایع بخورد که مشکل حل است . ولی اگر نتواند بخورد حتما باید به پزشک مراجعه شود و سرم برای شخص مسموم تزریق شود و مایعات از طریق سرم بگیرد .**

**کاری که ما باید بکنیم : اگر شخص آرام شد و توانست چیزی بخورد باید آن وقت می تواند سوپ و بیسکویت مصرف کند و به هیچ عنوان مواد لبنی مثل شیر یا لبنی دیگر نباید مصرف شود**

**در خوردن چای ؛ قهوه و حتی نوشیدنی ترش مثل آب میوه ها خودداری شود چون این مواد دل پیچه و اسهال را بیش تر می کنند .**

**فرد مسموم اگر دچار دل درد ؛ اسهال خونی و یا علائمی که دارد پس از سه روز برطرف نشد ؛ حتما**

**باید به پزشک مراجعه کند و درمان اساسی صورت گیرد .**

**سوختگی**

**سوختگی پس از اینکه در معرض یک منبع حرارتی قرار میگیرد معمولا رخ می دهد .**

**سوختگی یک بیماری است که ارگان های دیگر بدن هم با آن درگیر می شود .خصوصا اگر سوختگی در سطح وسیع قرار گیرد .**

**منبع سوختگی می تواند**

**1) مایعات مثل آب جوش**

**2) گاز باشد مثل بخار داغ یا حتی مواد شیمیایی داغ**

**3) جامد باشد مثل فلز داغ که پوست بدن دچار سوختگی شود .**

**انواع سوختگی**

**•درجه 1 اگر لایه اولیه پوست بسوزد**

**•درجه 2 اگر لایه پایین تر بسوزد**

**• درجه 3 و اگر کل پوست بسوزد**

**علائم سوختگی ها :**

**درجه 1 سرخی پوست ، کمی درد چون گیرنده های درد در قسمت پایین تر پوست است کمی درد را دارد.**

**درجه 2 مهم ترین علامتش تغییر رنگ پوست و تاول است**

**درجه 3 اگر کل پوست بسوزد ؛ پوست سیاه می شود نکروز می شود و از بین می رود .**

**سوختگی درجه 3 هنوز درد را هم دارد ؛ با اینکه گیرنده های درد سوخته است .**

**راه مقابله با سوختگی :**

**1) پوست سوخته را زیر آب شیر20 دقیقه قرار دهید تا دمای پوست پایین بیاید**

**2) بعد از اینکه خنک شد ؛ به منظور جلوگیری از الودگی و عفونت با یک گاز استریل خشک ؛ آن قسمت را خشک و پانسمان می کنیم .**

**3) به هیچ عنوان نباید از پماد سوختگی استفاده کنیم . چون پماد سوختگی اگر بمالیم ؛ روی سوختگی درجه حرارت را حفظ می کند و باعث سوختگی لایه های پایین می شود**

**4) در نهایت چون این بیماران به دلایل مختلف دچار هایپترمی ) افت دما ( می شوند ؛ حتما باید با پتو بپوشانیم و به بیمارستان انتقال دهیم.**

**5) اگر سوختگی بیمار بیش از اندازه کف دست شود و یا سوختگی مفاصل برای بیمار مطرح شود و یا قفسه سینه بیمار بسوزد و یا سوختگی استنشاقی مطرح شود حتما باید توسط اورژانس پیش بیمارستانی به بیمارستان منتقل شود .**

**در آخر این اعمال توسط مردم نباید انجام شود . مثل پاره کردن تاول ؛ خنک کردن با یخ ؛ استفاده از**

**روش های سنتی مثل استفاده از خمیر دندان و یا استفاده از پماد و .....**

**","یکی از موضوعاتی که در ارتباط با اردویی مطرح است بحث امنیت و رفت و آمد صحیح وسالم دانش آموزان، است .**

**فردی که به به عنوان مسافر در داخل اتوبوس یا مینی بوس قرار می گیرند.**

**بر اساس قانون، کسانی که مسافر یا سرنشین وسایل نقلیه عمومی هستند و این وسایل هم در جاده های برون شهری و مسیرهای بزرگ راهی و آزاد راهی تردد دارند و همه سرنشینان بلااستثنا مکلفند کمربند ایمنی را ببندند.**

**رانندگان اتوبوس ها توصیه کردند تا مسافران کمربندهای ایمنی را ببندند بعضی ها عمل کردند بعضی بی توجه بودند.**

**1) یکی از مسایلی که بسیار حائز اهمیت است موضوع استفاده از کمربند ایمنی است(کمربند حالت**

**ارتجاعی و فنری دارد و نقش فرشته نجات را دارد)**

**زمانی که خودرو بخواهد توقف ناگهانی داشته باشد و یا تصادفی اتفاق بیفتد، تمام آنهایی که کمربند نبستند**

**همه به یک باره از جا بلند می شوند و با سرعت به جلو پرتاب می شوند**

**بعضی به صرف این که من جایم خوبو محکم است و جلویم صندلی است کمربند ایمنی را نمی بندند و زمانی که تصادفی پیش آید به شدت تمام به صندلی، به شیشه، به سقف، جلو و ستون کوبیده می شوند. و بدتر از این ها فرض کنیم خودرو دچار واژگونی شود. اگر خودرو چندین بار واژگون شده و معلق شده آن هم افرادی که کمربند بستند روی صندلی خود چرخیدند و سرجایشان قرار دارند .**

**اما کسانی که کمربند ایمنی نبستند از داخل خودرو به بیرون پرتاب شدند و حتی زیر همان خودرو که در حال واژگون شدن است قرار می گیرند.**

**حتما کمربند ایمنی را ببندید. کسانی که همیاران پلیس هستند، حتما به اطرافیانی که داخل خودرو هستند،**

**مودبانه و محترمانه استفاده از کمربندی ایمنی را یادآوری کنند. در ردیف جلو و آخر کمربند ایمنی می**

**تواند به صورت مورب هم باشد ( در ردیف های دیگر به صورت دایره ای دور کمر را گرفته است )**

**آنچه که در ارتباط با کمربند ایمنی مهم است حفظ سلامت شما ست. ولی یادتان باشد که اگر تک تک**

**کمربند نبسته باشید و پلیس کنترل کند، می تواند راننده خودرو را به علت نبستن کمربند از طرف شما**

**جریمه کند.**

**2) اتوبوسی که استفاده می کنید در ادامه حرکت متوقف شود و بماند. این توقف چون در راه است ممکن است حوادث دیگری ایجاد کند . راننده وسیله نقلیه باید وسیله را به منتهی الیه سمت**

**راست هدایت کند**

**\*\* اگر میسر نبود ، بسته به نوع راه به علامت گذاری در فاصله های مختلف داشته باشد .**

**الف) علامت گذاری در جاده باشد ، در فاصله 70 متری اتوبوس انجام شود**

**ب) اگر در بزرگراه و آزاد راه باشد 150 متر عقب تر باشد علامت گذاری و یا تابلوی مثلث را بگذاریم تا پیش بینی حوادث بعدی را بکنیم .**

**\*\* چیزی که مهم است سر نشینان وسیله نقلیه است . سرنشینان را باید بیشتر سعی کنیم از وسیله نقلیه**

**پیاده کنیم و در جای امنی قرار گیرند ، داخل خودرو نمانند ، طبیعی است در ها باز می شود از درها خارج می شوند و عبور می کنند ، ولی یک زمانی است که اتفاقی افتاده و در ها باز نمی شوند و ما مجبوریم که مسافران را تخلیه کنیم .**

**این پیش بینی شده که کسانی که داخل خودرو هستند می توانند شیشه ها را بشکنند و از شیشه خارج**

**شوند.**

**برای شکستن شیشه ها چکش هایی پیش بینی و روی ستون ها نصب شده مخصوص شکستن شیشه ها**

**است . شیشه ها با توجه به این که دو جداره هستند و خیلی هم محکم و سکوریت هم هستند ، به سادگی**

**نمی شکنند اما با استفاده از این چکش و آلیاژی که در چکش استفاده شده با یک ضربه شیشه خورد می**

**شود . حتما باید چکش را بر داریم ، با نوك چکش بایستی ضربه ای را به قسمت های اطراف شیشه بزنیم ، نه وسط شیشه.**

**وقتی ضربه به شیشه بزنید ، شیشه جداره اول خرد و با ضربه دوم جداره دوم هم می شکند.**

**اگر کامل نریخت با دست بقیه شیشه را بریزیم و از داخل اتوبوس خارج شویم .**

**اگر نیازی نبود به چکش دست نزنیم چون بسیار حساس است و آلیاژی که در آن است می تواند برای شیشه ها با کوچک ترین ضربه شکننده باشد.**

**اگر اتوبوس متوقف شد و بنا به دلایلی قرار شد از درها سریع خارج شویم یادمان باشد با توجه به سیستم**

**و تجهیزاتی که برای درها پیش بینی شده راننده خودرو با فشار دادن دکمه می تواند در را باز و بسته کند و ما سوار و پیاده شویم .ممکن است داخل اتوبوس محبوس باشیم و می خواهیم خیلی سریع خارج شویم راننده اتوبوس هم از سیستمی که در اختیارش دارد استفاده می کند برای باز کردن در اما عمل نمی کند سیستم برقی و فنی به هم ریخته اینجا تک تک سر نشینان اولا ارامش خود را حفظ می کنند و این**

**خیلی مهم است اگر ما بخواهیم عجله کنیم و بترسیم و هم جمع شویم جلوی در ضمن این که در را نمی**

**توانیم باز کنیم همه داخل هم می مانیم، آرامش حرف اول را می زند.**

**برای باز کردن در، این قطعه یک در پوش دارد که آن را بلند می کنیم کلید قرمز قرار دارد کلید را فشار می دهیم خود به خود باد پشت سیلندر خالی می شود و با خالی شدن باد در به صورت اتوماتیک باز می شود البته یادمان باشد باز شدن اتوماتیک در خودروهای مدل بالا پیش بینی شده و در مدل های پایین بعد از اینکه دکمه را فشار دادید باید در را به بیرون فشار دهیم تا باز شود حتما با ارامش و با عجله نباشد از زمانی که ضرورت ایجاد کرد پس از زدن کلید خروج اضطراری روی در فشار بیاوریم یادمان باشد که دقت کنیم به این دستگیره روی درب حتما هنگام خروج دستگیره باید به حالت باز قرار بگیرد .**

**","**

**کسانی که به عنوان سر نشینان وسیله نقلیه حضور دارند دقت کنند وظایفشان را درست انجام دهند مثل**

**بستن کمر بند ایمنی ، عدم ایجاد مزاحمت برای راننده ، حتی صحبت های چند نفره راننده را دخیل نکنند و**

**حواس راننده پرت نکنند . پس یکی از وظایف ما این است که یک فضای خوب و محیط خوبی را فراهم**

**کنیم برای راننده و کسانی که داخل وسیله نقلیه نشستند .**

**3) زمانی که اتوبوس در حال حرکت است در اداخل اتوبوس راه نروند این حرکت ها مساوی با افتادن انها**

**است. حرکت با هماهنگی مهماندار و در حال توقف باشد.**

**4) راننده با آرامش روحی پشت فرمان قرار بگیرد کسانی که مسئولیت اتوبوس را بر عهده دارند مسئولیت**

**سنگینی است . تک تک سرنشینان هم حواسشان جمع باشد و رفتار راننده را رصد بکنند اگر احساس**

**کردند راننده خسته و خواب آلود است حتما به نوعی از ادامه ی رانندگی جلوگیری کنند .**

**یکی از مسایل مهم برای پلیس مشارکت همگانی در نظارت وسیله نقلیه است هدف این است که صحیح و**

**سالم به مقصد برسیم .**

**سامانه 110120 در قسمت بالای اتوبوس نصب است بالای آن شماره اتوبوس و برچسب هایی روی شیشه های اتوبوس است که اطلاعات را به مسافران انتقال می دهد.**

**اگر راننده با تلفن همراه صحبت کند با تلفن همراه خود به پلیس پیامک بفرستید.**

**اول شماره پلاک وسیله نقلیه را وارد کنید بعد ستاره و بعد محل تخلف سپس ستاره و سپس کد گزارش 6،5،4،3،2،1**

**مثلا راننده از تلفن همراه استفاده می کند کد 1 ، از کمر بند ایمنی استفاده نمی کند کد 2،راننده خواب الود**

**است کد 3 سبقت می گیرد**

**بعد مقصد سفر شهر را وارد می کنید و ارسال می کنید.**

**این عینا به به مرکز کنترل فرماندهی پلیس راهوار ناجا می رود تا از طریق آنجا که پیامک را دریافت کردند و انعکاس پیدا می کند به استان و پاسگاه های طول مسیر یا در مقابل پاسگاه آن را نگه می دارند. ویا در طول مسیر گشتی ها آن را نگه می دارند .**

**خودرو ها حتما سالم و مجوزهای لازم برای حرکت را داشته باشند و صورت وضعیت لازم را دریافت کنند .**

**سلامت فنی و معاینه فنی ، بیمه نامه ، مدارك رانندگی مهم است .**

**حتما مدیر فنی داخل ترمینال ها وسیله نقلیه را معاینه و بر اساس چك لیستی که وجود دارد چک می کند و بعد اجازه خروج به اتوبوس می دهد. چراغها ، بخاری ، کولر ، برف پاک کن ، شیشه ها ، سیستم تهویه و ...**

**در بحث تصادف یکی از موضوعات مهم رعایت نکردن سرعت در پیچ ها و سرازیری ها ا ست. باید سرعت مطمینه ( سرعتی که راننده قادر باشد وسیله را کنترل کند ) رعایت شود.**

**چیزی که خیلی مهم است راننده پیوسته از ترمز استفاده می کند به جای اینکه از ریتار در استفاده کند این باعث می شود لنت ها و کاسه های چرخ داغ شوند. و وقتی داغ شد ممکن است ترمز دیگر جوابگو نباشد یا در بعضی مواقع ممکن است ریتاردر وسیله نقلیه خراب باشد . ریتاردر می تواند جایگزین ترمز وسیله نقلیه باشد .**

**تصادفاتی که در اردوها شاهد بودیم بعضی ها از این نوع بوده که دانش آموزان را در جای امنی پیاده نکرده اند**

**دانش اموز هنگام پیاده شدن داخل جوی آب افتاده است ، دانش پیاده شده و همزمان با آن موتور سیکلتی رد شده و تصادف اتفاق افتاده است .**

**پس تلاش بر این باشد که اتوبوس در منتهی علیه سمت راست توقف کند که دانش آموزان هنگام پیاده شده به پیاده رو بروند . اگر دانش آموزان می خواهند عرض خیابان را طی کنند آنهایی که از جلو اتوبوس می آیند زاویه ایجاد می شود و راننده های روبرویی متوجه تردد بچه ها نخواهند شد.حتما تصادف رخ خواهد داد.**

**بچه ها پیاده شدند آنها را به انتهای اتوبوس هدایت می کنیم و از پشت اتوبوس به سمت خیابان می آییم خود اتوبوس مانعی برای دید بچه ها نشود.**

**حرکت دنده عقب اتوبوس مسأله ی بعدی است .از طریق مونیتور ببینید ،اگر آن خراب باشد پس بچه ها**

**در قسمت عقب اتوبوس نایستند**

**اتوبوس را در جای خود پارك کند .وقتی در اتوبوس باز شد ،یکی یکی از پله ها پایین بیایند و در بیرون از اتوبوس ، فردی آن ها را کنترل کند. پیاده شدن و سوار شدن در جای امن خیلی مهم می باشد .از افتادن در پله های اتوبوس جلوگیری شود .**

**پلیس مدرسه حتما پرچم و کاور را داشته باشد .تا به مربی برای عبور دانش آموزان از عرض راه کمک کند.**

**خودروها نیز مکلفند که بایستند .اگر نایستند پلیس با 50 هزار تومان جریمه ی نقدی و 3 امتیاز منفی راننده را اعمال قانون می کند.**

**حتما جایی که می روید ، باید اداره ی راهنمایی و رانندگی شهر را در جریان بگذارید و از حضور آن ها (پلیس) استفاده نمایید. یک سری آموزش ها پلیس به دانش آموزان می دهد .یادگیری بچه ها ، سرمایه ی**

**آینده ی آن ها خواهد بود و راهبران ترافیکی آینده خواهند بود .**