



آموزش‌های تشکیلاتی

جزوه

ویژه‌اعضاء پیشتازان و فرزندان
سازمان دانش‌آموزی جمهوری اسلامی ایران



جمهوری اسلامی ایران
وزارت آموزش و پرورش
سازمان دانش‌آموزی

فهرست

بخش اول دانش‌تشیکیلاتی

فصل اول اساسنامه سازمان دانش‌آموزی جمهوری

- اسلامی ایران ۱۰
- ماده ۱ - تعریف - ماده ۲ - اهداف - ماده ۳ - اصول کلی
- حاکم بر سیاست ها، فعالیتها و برنامه ها- ماده ۴ - وظایف

فصل دوم تشریح صدور فرامین

- تشریح فرامین نظام جمع و روش اجرای آن ۱۸
- الف) تشریح صدور فرامین ۱۸
- ب) روش اجرای فرامین ۱۹
- ۱- اجرای فرامین با نمره و با شمارش ۱۹
- ۲- اجرای فرامین با نمره و بدون شمارش ۱۹
- ۳- اجرای فرامین بدون نمره و بدون شمارش ۲۰

فصل سوم رژه

- جایگاه ۲۱
- باند رژه ۲۱
- نمایندگان ۲۲
- پهنای باند رژه ۲۲
- نحوه اجرای رژه تشکیلاتی ۲۲
- شیوه استقرار نفر حامل پرچم و پلاکارد هنگام رژه ۲۶
- پلاکارد گروه ۲۶
- پرچم دوره ۲۷
- نحوه استقرار پرچم جمهوری اسلامی ایران ۲۸
- درفش سازمانی ۲۹

فصل چهارم آشنایی با نظام نامه نشان و درجات اعضا

نشانهای تعلیماتی دوره ای	۳۱
نشانهای تعلیماتی مهارتی	۳۵
درجات سنواتی	۴۰
نشانهای لیاقت	۴۲
مدال افتخار	۴۴
لباس فرم اعضا	۴۶

بخش دوم دانش مهارتی

فصل اول کار با چوب و طناب

تعریف گره	۵۰
شرایط گره‌های فنی	۵۰
مراقبت از طناب	۵۰
واژه‌های معمول در گره زنی	۵۱
آشنایی با گره ها	

گره معمولی (ساده ضامن)	۵۲
گره یک خفت	۵۲
گره مربع	۵۳
گره هشت	۵۳
گره دو خفت	۵۴
گره بارکش	۵۴
گره تنگ اسب	۵۵
گره بشکه کش	۵۵
گره شکافدار	۵۶
گره حلقه یا خرگوش	۵۷
گره دزد اسب	۵۷
گره ماهیگیر	۵۸

جلسه اول اجاق گودالی و انعکاسی

جلسه دوم اجاق شکارچی،

ستاره‌ای و جرتیلی

فصل دوم اجاق های صحرایی

۵۹	اجاق گودالی (شکاربان)
۶۱	اجاق انعکاسی
۶۲	اجاق شکارچی
۶۲	اجاق ستاره ای
۶۲	اجاق جرثقیلی

فصل سوم مخابره و جهت یابی

جهت یابی در روز

۶۴	جهت یابی به وسیله حرکت ظاهری خورشید
۶۴	جهت یابی در روز به وسیله خزه روی درختان
۶۵	به وسیله حرکت خورشید
۶۵	به وسیله سایه اجسام

جهت یابی در شب

۶۶	به وسیله ستاره قطبی
۶۶	ستارگان بادبادکی
۶۷	ستارگان خوشه پروین
۶۷	نیمه ماه
۶۸	جهت یابی به وسیله ساعت
۶۸	جهت یابی به وسیله برف یا رطوبت کوه ها
۷۰	آشنایی با قطب نما
۷۲	علامت دادن با آتش و روش های مخابره با آن
۷۵	مخابره با پرچم
۷۹	مخابره اعداد
۸۳	مخابره با سوت

فصل چهارم کمک های اولیه

۸۶	علائم حیاتی کدامند؟	جلسه اول
(تنفس- نبض- فشار خون- درجه حرارت- درجه هوشیاری)		۶

جراحی‌ها	۹۲	
جراحی سر	۹۲	
خونریزی از بینی	۹۲	
خونریزی از دهان	۹۴	
شناخت انواع زخم‌ها	۹۵	
بریدگی‌ها و خراش‌ها	۹۵	جلسه اول
خراشیدگی	۹۶	
بریدگی‌ها	۹۶	
کبودشدگی	۹۷	
له شدگی و کوبیدگی	۹۷	
سوختگی‌ها و انواع آن و کمک‌های اولیه در آن	۹۸	
حمل مصدوم و انواع آن (یک نفره - دو نفره و گروهی) ... ۱۰۱		جلسه دوم
(نحوه ساخت برانکارد و گذاشتن مصدوم روی آن)		
بانداز و انواع آن	۱۰۸	جلسه اول
و نحوه استفاده از باند سه گوش به صورت عملی (دستمال گردن)		

فصل پنجم کوهپیمایی و راهپیمایی

کوهپیمایی

مقدمه	۱۲۱
تعریف کوهپیمایی	۱۲۳
اصول کوهپیمایی	۱۲۳
لوازم و تجهیزات کوهپیمایی	۱۲۶
چیدن کوله پشتی	۱۲۷
تغذیه ی سالم و مقوی در کوه	۱۲۸
اهمیت آب در کوهپیمایی	۱۳۱
روش صحیح در کوهپیمایی	۱۳۲
سرعت کوهپیمایی	۱۳۲
تنظیم سرعت و ذخیره سازی انرژی	۱۳۳
استراحت‌های لازم در کوهپیمایی	۱۳۳
قدم برداشتن صحیح در کوهستان	۱۳۴

- ۱۳۶ ریتیم و آهنگ حرکت در کوهپیمایی گروهی
- ۱۳۷ مراحل حرکت در سربالایی
- ۱۳۸ نحوه حرکت در سرازیری (بازگشت)
- ۱۳۹ توصیه‌های مهم برای کوهپیمایی لذت بخش
- ۱۴۰ حفاظت از محیط زیست
- ۱۴۰ کوه پیمایان؛ دوستانِ خوبِ کوهستان
- ۱۴۲ نحوه آرایش و حرکت در کوهپیمایی
- ۱۴۲ استفاده از پرچم راهنما
- ۱۴۳ مشخصات پرچم راهنما
- ۱۴۳ نحوه استفاده از پرچم راهنما
- ۱۴۵ نحوه حرکت گروه کوهپیمایی و آرایش پرچم راهنما
- ۱۴۵ بعضی از اصطلاحات کوه

پیاده روی

- ۱۴۷ مقدمه
- ۱۴۷ چگونه پیاده‌روی کنیم؟
- ۱۴۹ اصول پیاده روی صحیح
- ۱۵۰ شیوه گام برداشتن
- ۱۵۲ بهینه‌سازی پیاده‌روی
- ۱۵۲ انتخاب سرعت مناسب
- ۱۵۳ دو روش برای پیاده‌روی مداوم
- ۱۵۳ چه موقع باید پیاده روی کنیم؟
- ۱۵۴ مکان پیاده روی
- ۱۵۶ نکات مهم قبل از پیاده روی
- ۱۵۷ فواید پیاده روی

بخش اول

دانش تشکیلات

■ فصل اول آشنایی با اساسنامه سازمان دانش آموزی

■ فصل دوم تشریح صدور فرامین

■ فصل سوم رژه

■ فصل چهارم آشنایی با نظام نامه نشان و درجات

فصل اول

آشنایی با اساسنامه

سازمان دانش‌آموزی

ماده ۱- تعریف

به منظور اعتلای شخصیت دینی، اخلاقی، عقلانی، عاطفی، علمی و اجتماعی دانش‌آموزان و ایجاد زمینه‌ی مشارکت همه جانبه‌ی آنها در زمینه‌های اعتقادی، فرهنگی، اجتماعی، سیاسی، ورزشی و هنری، سازمانی عمومی و غیردولتی با عنوان سازمان دانش‌آموزی جمهوری اسلامی ایران با مقررات خاص تحت نظارت وزارت آموزش و پرورش تشکیل می‌شود.

ماده ۲- اهداف

الف) زمینه‌سازی تعلیم و تربیت اسلامی دانش‌آموزان در ابعاد مختلف فردی و اجتماعی برای کسب فضایل اخلاقی و کمالات انسانی براساس تعالیم عالیه اسلام ناب محمدی (ص)

ب) زمینه‌سازی برای بسط مشارکت فعال دانش‌آموزان در عرصه‌های مختلف انقلاب و کشور

ج) برنامه‌ریزی برای استفاده مفید از اوقات فراغت دانش‌آموزان و آماده‌سازی آنان برای پذیرش مسئولیت‌های

فردی و اجتماعی ۱۰

د) ترویج الگوها و اسوه‌های انقلابی، اسلامی و ملی در بین دانش‌آموزان

ه) تقویت روحیه‌ی تعاون، نیکوکاری، نوع دوستی و کمک به دیگران و ترغیب به رعایت نظم و انضباط اجتماعی و روحیه قانون‌گرایی و احترام به قانون در جامعه

و) مشارکت در ارتباطات بین‌المللی دانش‌آموزان به ویژه با دانش‌آموزان کشورهای اسلامی

ز) ایجاد علاقه و ایمان به فرهنگ خودی، خودباوری و توجه به شعارنه شرقی و نه غربی

ماده ۳- اصول کلی حاکم بر سیاست‌ها، فعالیت‌ها و برنامه‌ها

بر اساس ماده ۳ اساسنامه سازمان دانش‌آموزی جمهوری اسلامی ایران اصول کلی حاکم بر سیاست‌ها، فعالیت‌ها و برنامه‌ها به شرح زیر می‌باشد:

۳/۱ - اهتمام به حفظ اصول و ارزش‌های اسلامی، ملی و انقلاب اسلامی به ویژه پاسداری از حریم ولایت و قانون اساسی در شکل دادن و سازماندهی فعالیت‌های مختلف دانش‌آموزان

۳/۲ - پاسداری از ارزش‌های اخلاقی، اسلامی و انسانی در کلیه شئون سازمان

۳/۳ - تلاش برای تحت پوشش قرار دادن آحاد دانش‌آموزان و گروه‌های سنی کمتر از ۱۸ سال

۳/۴ - توجه به نیاز، علاقه، استعداد و قابلیت‌های اعضای تحت پوشش و تلاش برای رشد همه جانبه‌ی فردی و اجتماعی آنان

۳/۵ - مشارکت فعال اعضاء در همه ی عرصه های فعالیت سازمان

۳/۶ - بهره برداری مناسب و درست از ظرفیت های موجود

ملی اعم از فرهنگی، آموزشی، اجتماعی و اقتصادی جامعه

۳/۷ - ایجاد زمینه های خود اتکایی در انجام مأموریت های

سازمان اعم از انسانی و منابع مالی

۳/۸ - حضور در کلیه عرصه های توسعه کشور اعم از

فرهنگی، اجتماعی، سیاسی، اقتصادی و غیره به منظور

ارتقای توانمندی های فردی و اجتماعی دانش آموزان متناسب

با مقتضیات سنی، اجتماعی و محل جغرافیایی

۳/۹ - عدم تمرکز در انجام وظایف محوله و تفویض اختیار به

سطوح منطقه ای و آحاد نیروهای مرتبط با سازمان

۳/۱۰ - ایجاد هویت ملی و اسلامی و تقویت روح جمعی و

سازمان پذیری از طریق نشان ها و علائم

۳/۱۱ - رعایت اصل هماهنگی کلیه فعالیت ها با برنامه های

تعلیم و تربیت عمومی کشور

۳/۱۲ - تأکید بر انجام فعالیت ها به شیوه کار گروهی، پویا

و فعال

۳/۱۳ - تداوم در برنامه ریزی ها و اجرای برنامه های

تربیتی

۳/۱۴ - تأکید بر تعلیم مهارت ها و ایجاد روحیات و صفات

مطلوب از طریق فعالیت های عملی

ماده ۴ - وظایف

۴/۱ - جلب مشارکت مخاطبان اصلی و اعضای وابسته و

مردمی برای تحقق اهداف سازمان

۴/۲ - اقدام لازم برای به عضویت در آوردن داوطلبانه

دانش آموزان

۴/۳- برنامه‌ریزی برای فعالیت‌های پرورشی دانش‌آموزان در خارج از مدرسه

۴/۴- پژوهش، آموزش و مشاوره برای افزایش توانمندی‌های دانش‌آموزان عضو

۴/۵- سازماندهی و هماهنگی برای جلب حمایت‌های ملی و محلی

۴/۶- تأمین منابع مورد نیاز سازمان از طریق جلب مشارکت‌های مردمی در کنار کمک‌های دولت

۴/۷- اجرای روش‌های تربیتی مناسب برای رشد اعتقادی و اخلاقی اعضا

۴/۸- استفاده مفید و مؤثر از فضاهای پرورشی موجود در کشور و توسعه و تجهیز فضاهای مناسب برای فعالیت سازمان.

۴/۹- برنامه‌ریزی برای شناسایی، جذب و آموزش مربیان واجد صلاحیت و داوطلب به منظور آماده‌سازی آنان برای اداره گروه‌های سازمان یافته دانش‌آموزی.

۴/۱۰- برقراری ارتباط با مراکز فرهنگی، علمی و نیز تشکلهای مشابه در داخل و خارج از کشور برای تبادل اطلاعات و تجربیات و همکاری‌های مشترک از طریق مراجع مسئول.

۴/۱۱- برگزاری گردهمایی، همایش، جشنواره، اردو، مسابقات فرهنگی و ورزشی، کنگره‌ها و مجمع‌های گوناگون برای اعضا.

۴/۱۲- تشویق و ترغیب دانش‌آموزان عضو به فراگیری و استفاده از شیوه‌های تعاون در فعالیت‌های مختلف اقتصادی و اجتماعی در واحدهای آموزشی.

ماده ۵- اعضا

اعضای سازمان، دانش‌آموزان می‌باشند و سازمان می‌تواند از مربیان و معلمان به عنوان همکاران افتخاری استفاده نماید.

ماده ۶ - ارکان

۶/۱ - هیأت امنای

۶/۲ - شورای برنامه‌ریزی

۶/۳ - رئیس سازمان

۶/۴ - مجمع عمومی (کنگره)

ماده ۷ - ترکیب اعضای هیأت امنای

۱- وزیر آموزش و پرورش (رئیس هیأت امنای)

۲- معاون رئیس جمهور و سرپرست سازمان تربیت بدنی

۳- دبیر شورای عالی جوانان.

۴- فرمانده نیروی مقاومت بسیج یا نماینده تام‌الاختیار او

۵- رئیس اتحادیه انجمن‌های اسلامی دانش‌آموزان

۶- مدیر عامل کانون پرورش فکری کودکان و نوجوانان

۷- چهار نفر از اعضای اصلی سازمان (دو پسر- دو دختر) به

انتخاب مجمع نمایندگان اعضاء

۸- دو نفر از میان همکاران افتخاری سازمان (یک نفر زن- یک

نفر مرد) به انتخاب مجمع عمومی

۹- دو نفر از افراد مطلع و صاحب نظر در امور پرورشی

نوجوانان و جوانان به انتخاب وزیر آموزش و پرورش

۱۰- دو نفر از معاونان وزارت آموزش و پرورش با انتخاب وزیر

۱۱- معاون پرورشی وزارت آموزش و پرورش (نایب رئیس

هیأت امنای)

تبصره ۱- رئیس سازمان دانش‌آموزی دبیر هیأت امنای باشد.

تبصره ۲- احکام هیأت امنای توسط وزیر آموزش و پرورش صادر

می‌شود

تبصره ۳- دانش‌آموزان در دوران اول به پیشنهاد رئیس سازمان

و در دوره‌های بعدی با رأی اعضای کنگره سازمان انتخاب

خواهند شد

تبصره ۴- مصوبات هیأت امنای با رأی (دو سوم) اعضاء و تأیید

ریاست هیأت امنای قابل اجرا خواهد بود.

ماده ۸ - وظایف هیأت امنای

- ۸/۱- سیاستگذاری و تعیین خط مشی‌های کلی سازمان و نظارت بر تحقق اهداف آن.
- ۸/۲- تصویب برنامه‌های سالانه و توسعه سازمان.
- ۸/۳- تأیید رئیس سازمان برای انتصاب.
- ۸/۴- تصویب چگونگی تشکیل و ترکیب شوراهای برنامه‌ریزی استان‌ها و شهرستان‌ها و همچنین نحوه انتخاب نمایندگان اعضا در ارکان سازمان.
- ۸/۵- بررسی گزارش‌های مالی و عملکرد سازمان و تصویب آن.
- ۸/۶- بررسی و تأمین منابع مالی و بودجه سالانه سازمان.
- ۸/۷- تصویب ساختار و تشکیلات سازمان بر اساس مقررات عمومی.

ماده ۹ - ترکیب اعضای شورای برنامه‌ریزی

- ۹/۱- رئیس سازمان دانش‌آموزی (رئیس شورا).
- ۹/۲- یک نفر از معاونان سازمان دانش‌آموزی (عضو دبیر شورا).
- ۹/۳- یک نفر از شخصیت‌های فرهنگی به انتخاب وزیر آموزش و پرورش.
- ۹/۴- دو نفر از حوزه معاونت پرورشی به پیشنهاد معاون پرورشی و تأیید وزیر آموزش و پرورش.
- ۹/۵- دو نفر از نمایندگان اعضای اصلی.
- تبصره: احکام اعضای منتخب شورای برنامه‌ریزی توسط وزیر آموزش و پرورش برای مدت ۴ سال صادر می‌شود.

ماده ۱۰ - وظایف شورای برنامه‌ریزی

- ۱۰/۱- تصویب آئین‌نامه‌ها و ضوابط مربوط به فعالیت‌های

سازمان.

۱۰/۲- تصویب آئین نامه ها و ضوابط اجرایی مربوط به فعالیت های اعضا.

۱۰/۳- پیشنهاد برنامه های سازمان به هیأت امناء.

۱۰/۴- پیشنهاد ساختار سازمانی و شرح وظایف و نحوه تشکیل شورای برنامه ریزی استان ها و شهرستان ها به هیأت امناء.

۱۰/۵- تصویب آئین نامه و ضوابط انتخاب نمایندگان اعضا در ارکان سازمان و همچنین ضوابط چگونگی شکل گیری و گروه بندی مجمع های اعضا.

۱۰/۶- تصویب برنامه همکاری های سازمان با سایر دستگاه ها.

۱۰/۷- برنامه ریزی برای اجرای مصوبات هیأت امناء.

ماده ۱۱- رئیس سازمان

رئیس سازمان که مسئولیت اجرای برنامه ها و وظایف سازمان را عهده دار است بنا به پیشنهاد وزارت آموزش و پرورش و تأیید هیأت امناء و با حکم وزیر آموزش و پرورش برای مدت ۴ سال منصوب و تحت نظارت معاونت پرورشی انجام وظیفه می نماید.

ماده ۱۲- شوراهای برنامه ریزی استان ها و شهرستان ها

سازمان برای برنامه ریزی و انجام هماهنگی و پشتیبانی لازم در سطح استان ها و شهرستان ها دارای شوراهای برنامه ریزی می باشد.

تبصره: ترکیب، وظایف و چگونگی تشکیل این شوراها با پیشنهاد شورای برنامه ریزی مرکز و تصویب هیأت امناء خواهد بود.

ماده ۱۳- مجمع های اعضا و تشکیلات اجرایی

مجمع های اعضا به منظور اعمال نظریات و مشارکت فعال

دانش آموزان عضو در مدیریت و اجرای فعالیت‌ها تشکیل می‌شود. ترکیب، وظایف و نحوه انتخاب این مجامع‌ها توسط رئیس سازمان تهیه و پس از تأیید شورای برنامه‌ریزی به تصویب هیأت‌امنا خواهد رسید.

ماده ۱۴- منابع و امکانات

۱۴/۱ - حق عضویت.

۱۴/۲ - کمک‌های مالی و تجهیزاتی وزارت آموزش و پرورش.

۱۴/۳ - درآمدهای حاصل از فعالیت‌های سازمان.

۱۴/۴ - کمک‌های داوطلبانه، اعانات و هدایای اشخاص حقیقی و حقوقی اعم از دولتی و غیردولتی و نهادهای انقلاب اسلامی.

۱۴/۵ - استفاده از کمک‌های مستمر دولت متناسب با رشد فعالیت‌ها و برنامه‌های سازمان.

تبصره: بخشی از نیروهای مورد نیاز سازمان از طریق مأمور نمودن کارکنان وزارت آموزش و پرورش و سایر دستگاه‌های دولتی تأمین خواهد شد. منابع پرداخت حقوق و مزایای این‌گونه کارکنان از محل بودجه دستگاه‌های دولتی مربوط و به عنوان بخشی از کمک دولت به سازمان منظور و تأمین خواهد شد.

اساسنامه فوق در ۱۴ ماده و ۷ تبصره در جلسه ۴۴۱ مورخ ۱۳۷۸/۲/۲۱ به تصویب شورای عالی انقلاب فرهنگی رسید.

فصل دوم

تشریح صدور فرامین

.... تشریح فرامین نظام جمع و روش اجرای آن

الف) تشریح صدور فرامین

ابتدا قبل از صدور فرمان جهت پیش‌آگهی و خطاب، نام قسمت تحت فرمان را به زبان آورده تا افراد گروه آمادگی اجرای فرمان را داشته باشند.

به‌طور مثال: «افراد به جای خود» که «افراد اعلام آمادگی» و «به جای خود فرمان» خواهد بود.

هر فرمان در نظام جمع از دو جزء تشکیل می‌شود:

۱- خبر یا فرمان

۲- اجرای فرمان

مانند فرمان «از جلو - نظام» که کلمه‌ی «از جلو» جنبه‌ی خبر و کلمه «نظام» جنبه‌ی اجرا دارد.

خبر یا فرمان (که کلمه مربوط به آن قسمت، بلند و کشیده و طولانی اعلام می‌گردد).

اجرا یا عمل (که مُقَطَّع و کوتاه ادا می‌شود) هنگامی که

فرامین نظام جمع‌ادامی گردد.
مانند «خبردار» که فرمان «خبر» کشیده و کلمه «دار»
کوتاه بیان می‌گردد.

یک عضو پیشتاز و فرزانه در هنگام ادای قسمت اول (خبر)
باید گوش بدهد و آماده شود و به محض شنیدن قسمت
دوم (اجرا) آن فرمان را اجرا نماید.

ب) روش اجرای فرامین

۱- اجرای فرامین با نمره و با شمارش

پس از ادای جمله یکم با صدای بلند شمارش را تکرار
می‌نماید.

با فرمان بشمار ۲ همه نفرات مجدداً ضمن اجرای جزء
دوم، اجراء شمارش را تکرار می‌نمایند. مانند فرمان «به
راست-راست» با نمره و شمارش.

فرمانده میدان فرمان می‌دهد به راست راست با نمره و با
شمارش ...

بشمار ۱، کلیه نفرات ضمن اجرای جزء یکم اجراء با
صدای بلند و هم‌زمان می‌گویند «یک»، سپس فرمان داده
می‌شود.

بشمار ۲، همه نفرات ضمن اجرای جزء دوم اجراء
هم‌زمان می‌گویند «دو».

۲- اجرای فرامین با نمره و بدون شمارش

چنانچه بخواهیم حرکات جزء به جزء با شماره فرمانده
و بدون شمارش افراد صورت گیرد از این فرمان استفاده
می‌نماییم.

فرمانده پس از ادای جمله فرمان، فرمان می‌دهد بشمارا و نفرات بدون تکرار شماره جزء اول را اجرا می‌نمایند و همین‌طور پس از گفته شدن جزء دوم بشمار ۲، نفرات بدون تکرار شماره جزء دوم را اجرا می‌نمایند.

۳- اجرای فرامین بدون نمره و بدون شمارش

پس از حصول اطمینان از فراگرفتن و اجرای صحیح فرامین و حرکات، افراد می‌توانند فرامین را بدون نمره و شمارش اجرا نمایند. مانند فرمان به راست راست که کلیه‌ی نفرات بدون شمارش هر دو جزء اجراء را با مکث لازم بین دو جزء اجرایی نمایند.

فصل سوم

رژه

... رژه

جایگاه: محلی است به ارتفاع حداقل یک متر که دریکی از ضلع‌های میدان صبحگاه و مشرف بر باند رژه می باشد و مسئولین و مجریان برنامه صبحگاهی و افتتاحیه و اختتامیه جهت اجرای برنامه در آن استقرار پیدا می کنند.

باند رژه: محلی است مقابل جایگاه که شروع آن از سمت چپ جایگاه به سمت راست به شکلی که جایگاه دقیقاً در وسط کنار باند رژه و مشرف بر باند باشد.



نمایندگان: منظور از نماینده در باند رژه، پرچم‌های نشان می‌باشد که باند را جهت سه مرحله‌ای رژه تقسیم نموده است.

* پرچم‌های رژه نباید پرچم رسمی کشور باشد.

پهنای باند رژه

پهنای باند رژه حداقل ۹ قدم در نظر گرفته می‌شود.

نحوه اجرای رژه تشکیلاتی

۱- متن فرمان رژه عمومی

فرمانده میدان در پایان مراسم صبحگاه، افتتاحیه، اختتامیه به گونه‌ی زیر فرمان رژه را صادر می‌نماید.

«گروه‌های مستقر در میدان به رژه، نظریه راست، گروه به گروه، هر گروه به مسافت يك نماینده، گروه یکم، قدم رو». با فرمان «رو» صدای طبل بزرگ به صدا در می‌آید و افراد صدای طبل بزرگ را با پای چپ خود تنظیم نموده به طوری که ضربه پای چپ با طبل بزرگ هماهنگ شود. «طبل بزرگ زیر پای چپ».

۲- طریقه ایستادن افراد گروه در صف و ستون هنگام رژه

تشکیلاتی

۱-۲- مربی و معاون گروه - مربی گروه یک قدم جلوی گروه مقابل نفر دوم صف اول قرار می‌گیرد. معاون گروه در بین گروه قرار می‌گیرد. (در صورتی که گروه ۶ نفره باشد سه نفر می‌توانند پشت سرمربی باشند.)



۲-۲- افراد گروه: به ترتیب قد (از قد بلند به قد کوتاه) به گونه‌ای که فاصله فرد با نفر سمت راست خود نیم دست و با نفر جلوی یک دست و نیم فاصله داشته باشد حرکت می‌کنند.

۳- نحوه حرکت در باند رژه

بعد از اینکه فرمان رژه توسط فرمانده میدان صادر شد به نحوه‌ای که شرح داده می‌شود، افراد در باند رژه فواصل بین نمایندگان (پرچم‌های نشان) را طی می‌کنند. (چنانچه سه نماینده باشد).

مرحله اول: (طی حد فاصل بین نماینده اول تا دوم)

در این فاصله هنگامی که صف اول به نماینده اول رسید، زیرپای چپ نفر اول سمت چپ صف اول که زمین خورد، فرمان «نظر به» داده افراد بلافاصله به حالت قدم آماده به شکل ۲۵ درجه پاهای خود را به زمین می‌کوبند.

مرحله دوم: (طی حد فاصل نماینده دوم تا سوم)

در این فاصله هنگامی که صف اول به نماینده دوم رسید زیر پای چپ (نفر اول سمت چپ صف اول) زمین خورد فرمان ... راست داده، افراد بلافاصله شعار «الله اکبر- پاینده رهبر» را سر داده و بلافاصله در حالی که همه نفرات گروه به جز نفرات ستون اول گروه (سمت راست) به سمت جایگاه نظر به راست نموده و افراد مستقر در جایگاه را به حالت قدم محکم ۹۰ درجه مشایعت می‌کنند، رژه می‌روند. (دست راست با پای چپ حرکت می‌کند و دست چپ ثابت است)

نکته: به هیچ عنوان افراد داخل صف و ستون نباید سلام تشکیلاتی بدهند.

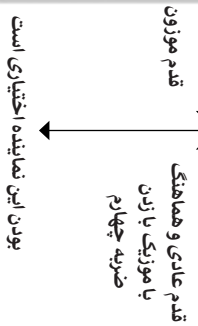
مرحله سوم: (طی مسافت بعد از نماینده سوم)

در این قسمت بعد از عبور صف آخر از نماینده سوم، مربی گروه یا معاون گروه فرمان آزاد را صادر نموده و افراد گروه بدون اینکه نظم صف و ستون خود را به هم بزنند، به صورت قدم موزون، تا استقرار در محل قبلی خود حرکت می نمایند.

نکته يك: در صورتی که معاون گروه جهت صدور فرمان رژه حضور نداشته باشد خود مربی گروه که در جلو گروه حرکت می کند، هنگامی که به نماینده اول رسید، زیر پای چپش با بالا آوردن دست راست خود به صورت مشتم کرده فرمان «نظر به...» را و هنگامی که زیر پای چپ آن را (دست) پایین می آورد فرمان «... راست» را صادر می نماید.

نکته دو: مربی و معاون گروه هنگام رژه که در جلو و کنار گروه (خارج از صف) حرکت می کنند، می بایست هنگام عبور از مقابل جایگاه نظر به راست نموده و در حالی که سلام تشکیلاتی می دهند، فاصله نماینده دوم تا سوم را طی نمایند.

نکته سه: در صورتی که افراد گروه / تیم بخواهند به صورت يك ستون از مقابل جایگاه (باند رژه) رژه تشکیلاتی بروند، کلیه افراد گروه / تیم، اعم از مربی و معاون گروه باید علاوه بر رعایت کلیه مقررات و مراحل رژه، فاصله ها از جلو، نحوه استقرار پرچم و پلاکارد، هنگام عبور از مقابل جایگاه نظر به راست نموده و سلام تشکیلاتی بدهند و فاصله نماینده دوم تا سوم را طی نمایند.



شیوه استقرار نفر حامل پرچم و پلاکارد هنگام رژه
در صورتی که بخواهیم در هنگام رژه پلاکارد گروه و پرچم دوره و یا سازمان دانش‌آموزی را استفاده کنیم به صورت زیر عمل می‌کنیم:



پلاکارد گروه



در صورتی که مربی گروه با فاصله یک قدم جلوی گروه حرکت کند نفر، پلاکارد گروه را به موازات بدن به شکلی که دست چپ بالای میله پلاکارد و دست راست پائین آن را چسبیده به بدن گرفته و با فاصله یک قدم جلوی مربی گروه حرکت می‌کند، و در صورتی که مربی گروه در جلو گروه نباشد با فاصله یک قدم جلوتر از نفر وسط صف اول گروه با طی مراحل رژه، حرکت می‌کند.
- پلاکارد هنگام رژه از بدن فاصله می‌گیرد.

پرچم دوره



نفر، پرچم دوره را با زاویه ۴۵ درجه (در هنگام عبور از مقابل جایگاه) از سطح زمین به شکلی که دست راست پایین میله پرچم و دست چپ بالای آن را چسبیده به بدن گرفته، جلوی گروه و سه قدم جلوتر از مربی گروه با طی مراحل رژه حرکت می‌کند.

نحوه استقرار پرچم جمهوری اسلامی ایران



نفر، پرچم را به موازات بدن ایستاده به شکلی که دست چپ بالای میله پرچم و دست راست پایین آن را عمود و به موازات و چسبیده به بدن گرفته و درحالی که دو نفر به عنوان گارد محافظ پرچم ایشان را همراهی می‌کنند. (در داخل دسته پرچم و در سمت راست جایگاه قرار می‌گیرد.)

درفش سازمانی



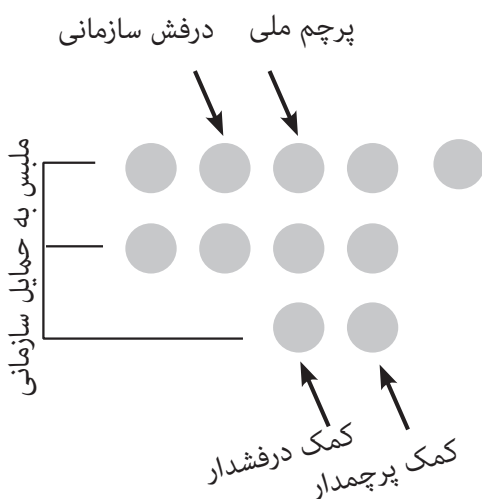
نفر، پرچم سازمان را با زاویه ۴۵ درجه از سطح زمین به شکلی که دست راست پایین میله پرچم و دست چپ بالای آن را چسبیده به بدن گرفته و سه قدم جلوتر از مربی گروه و سه قدم پشت گارد پرچم جمهوری اسلامی ایران و سه قدم جلوی پرچم دوره با طی مراحل رژه

حرکت می‌کند.

پرچم سازمان در هنگام رژه تا قبل از جایگاه به صورت عمود حمل شود و از پرچم قرمز (نماینده دوم) تا نماینده سوم (بعد از جایگاه) کمی خم شده با زاویه ۴۵ درجه سلام انجام شود.

- در داخل دسته پرچم و در سمت چپ پرچم ملی قرار می‌گیرد.

- دسته پرچم همیشه اول باند رژه قرار می‌گیرد.



فصل سوم

آشنایی با نظام نامه

نشان و درجات اعضا

.... نشان‌های تعلیماتی

الف) دوره ای

به منظور استمرار فعالیت‌های اجتماعی و آموزشی اعضا و تعیین سطح فعالیت و دوره تحصیلی، چهار نشان پیش‌بینی گردیده که هر یک مشخص‌کننده دوره تحصیلی دانش‌آموز عضو می‌باشد. اعطای نشان‌ها طی مراسم رسمی صورت می‌گیرد. همچنین به افراد حائز شرایط علاوه بر نشانی که بر روی قسمت‌های مشخصی از لباس آنها آویخته می‌شود، گواهی نیز اعطاء می‌گردد.

۱- نشان دوره‌ای پیش‌تاز

۲- نشان دوره‌ای فرزانه

۳- نشان دوره‌ای شایسته

۴- نشان دوره‌ای جوینده

۱- نشان دوره‌ای پیشتاز

دارنده این نشان، عضو گروه پیشتاز دوره تحصیلی ابتدایی بوده و در حال گذراندن فعالیت‌ها و آموزش‌های این دوره می‌باشد.



۲- نشان دوره‌ای فرزانه

دارنده این نشان، عضو گروه فرزانه دوره تحصیلی ابتدایی بوده و در حال گذراندن فعالیت‌ها و آموزش‌های این دوره می‌باشد.



۳- نشان دوره‌ای شایسته

دارنده این نشان، عضو گروه دوره تحصیلی متوسطه اول (راهنمایی) بوده و در حال گذراندن فعالیت ها و آموزش های این دوره می باشد.



۴- نشان دوره‌ای جوینده

دارنده این نشان، عضو گروه دوره تحصیلی متوسطه دوم (دبیرستان) بوده و در حال گذراندن فعالیت ها و آموزش های این دوره می باشد.



• شرایط دریافت:

- ۱- عضویت در گروه تشکیلات سازمانی دوره مربوطه
- ۲- این نشان هابه محض عضویت دانش آموز در تشکیلات سازمانی دوره مربوطه توسط مربی اهداء می گردد.

نکته:

۱- نشان های تعلیماتی دوره‌ای به شکل هلالی و از جنس جیر سرمه ای بوده که عنوان دوره با رنگ طلایی گلدوزی شده و بر روی بازوی سمت راست ۲ سانتی متر پایین تراز درز دوخت شانه نصب می گردد.

۲- اندازه نشان های تعلیماتی دوره ای اعضاء پیشتاز و فرزانه اول و دوم ابتدایی در ابعاد ۳ در ۸ سانتی مترو اول و دوم متوسطه ۳ در ۱۰ سانتی متر می باشد.

.... نشان‌های تعلیماتی

ب) مهارتی

به منظور استمرار فعالیت‌های اجتماعی و آموزشی اعضاء و تعیین سطح فعالیت هر عضو از آغاز عضویت (سال اول ابتدایی) تا پایان عضویت رسمی (سال دوازدهم یا سوم دبیرستان) براساس تعلیمات مهارتی ۱۲ نشان پیش بینی گردیده است، که هر نشان مشخص کننده گذراندن فعالیت‌ها و آموزش‌های تشکیلاتی، مهارتی و معرفتی سطح یا پایه مربوطه می باشد.

نشان شادابی

دارنده این نشان مشخص می کند کلیه فعالیت‌ها و آموزش‌های تشکیلاتی، مهارتی و معرفتی سطح ۱ را در دوره اول ابتدایی، با موفقیت به پایان رسانده است.



نشان هوشیاری

دارنده این نشان مشخص می کند کلیه فعالیت‌ها و آموزش‌های تشکیلاتی، مهارتی و معرفتی سطح ۲ را در دوره اول ابتدایی، با موفقیت به پایان رسانده است.



نشان شکوفایی

دارنده این نشان مشخص می‌کند کلیه فعالیت‌ها و آموزش‌های تشکیلاتی، مهارتی و معرفتی سطح ۳ را در دوره اول ابتدایی، با موفقیت به پایان رسانده است.



نشان همفکری

دارنده این نشان مشخص می‌کند کلیه فعالیت‌ها و آموزش‌های تشکیلاتی، مهارتی و معرفتی سطح ۴ را در دوره دوم ابتدایی، با موفقیت به پایان رسانده است.



نشان همدلی

دارنده این نشان مشخص می‌کند کلیه فعالیت‌ها و آموزش‌های تشکیلاتی، مهارتی و معرفتی سطح ۵ را در دوره دوم ابتدایی، با موفقیت به پایان رسانده است.



نشان همکاری

دارنده این نشان مشخص می‌کند کلیه فعالیت‌ها و آموزش‌های تشکیلاتی، مهارتی و معرفتی سطح ۶ را در دوره دوم ابتدایی، با موفقیت به پایان رسانده است.



نشان پویایی

دارنده این نشان مشخص می‌کند کلیه فعالیت‌ها و آموزش‌های تشکیلاتی، مهارتی و معرفتی سطح ۷ را در دوره اول متوسطه (راهنمایی)، با موفقیت به پایان رسانده است.



نشان دانایی

دارنده این نشان مشخص می‌کند کلیه فعالیت‌ها و آموزش‌های تشکیلاتی، مهارتی و معرفتی سطح ۸ را در دوره اول متوسطه (راهنمایی)، با موفقیت به پایان رسانده است.



نشان برنایی

دارنده این نشان مشخص می‌کند کلیه فعالیت‌ها و آموزش‌های تشکیلاتی، مهارتی و معرفتی سطح ۹ را در دوره اول متوسطه

(راهنمایی)، با

موفقیت به پایان

رسانده است.



نشان جویایی

دارنده این نشان مشخص می‌کند کلیه فعالیت‌ها و آموزش‌های تشکیلاتی، مهارتی و معرفتی سطح ۱۰ را در دوره دوم متوسطه

(دبیرستان)، با موفقیت

به پایان رسانده است.



نشان توانایی

دارنده این نشان مشخص می‌کند کلیه فعالیت‌ها و آموزش‌های تشکیلاتی، مهارتی و معرفتی سطح ۱۱ را در دوره دوم متوسطه

(دبیرستان)، با

موفقیت به پایان

رسانده است.



نشان کارایی

دارنده این نشان مشخص می‌کند کلیه فعالیت‌ها و آموزش‌های تشکیلاتی، مهارتی و معرفتی سطح ۱۲ را در دوره دوم متوسطه

(دبیرستان)، با

موفقیت به پایان

رسانده است.



• شرایط دریافت:

- ۱- عضویت در گروه تشکیلات سازمانی به مدت یک سال
- ۲- موفقیت در گذراندن مواد تعلیماتی هر سطح در دوره تحصیلی مربوطه

نکته:

۱- نشان‌های تعلیماتی مهارتی تعریف‌شده (چهار رنگ) از جنس طلق و فلز یا پارچه، به ابعاد ۳ در ۳ سانتی متر بوده که در اعضای پسر، بر روی جیب سمت چپ پیراهن و در اعضای دختر، بر روی آستین سمت چپ مانتو بین شانه و آرنج نصب می‌گردد.

۲- پس از گذراندن مواد آموزشی، تعلیماتی و فعالیت‌های هر پایه، مربی گروه بعد از آزمون می‌بایست اقدام به صدور حکم مربوطه نموده و پس از تأیید مربی راهنما نسبت به اهداء نشان اقدام نماید.

۳- دانش‌آموزی که در مقاطع مختلف تحصیلی بدون گذراندن

آموزش‌های دوره‌های قبلی جذب می‌شود بایستی مربی گروه،

آموزش‌های لازم را به وی داده تا او نیز به سطح سایر اعضای گروه برسد.

.... درجات سنواتی

منظور از سنوآت تشکیلاتی، تعداد سال‌های عضویت اعضا را گویند.

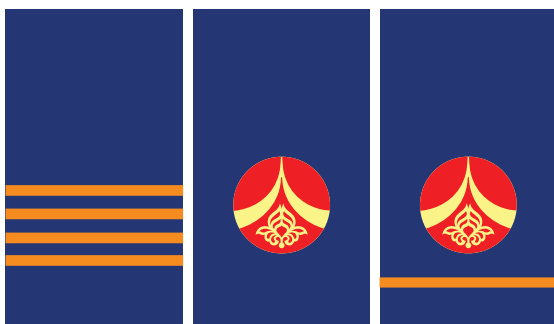
درجات سنواتی اعضا در اشکال خط (یک تا چهار سال عضویت)، دایره (پنج سال عضویت) به رنگ‌های نارنجی و قرمز بر روی جیرسورمه‌ای به ابعاد ۵ در ۹ سانتی‌متر گلدوزی شده است. که هر شکل نشان‌دهنده سال‌های عضویت فرد در تشکیلات سازمانی می‌باشد.



سال اول عضویت

سال دوم عضویت

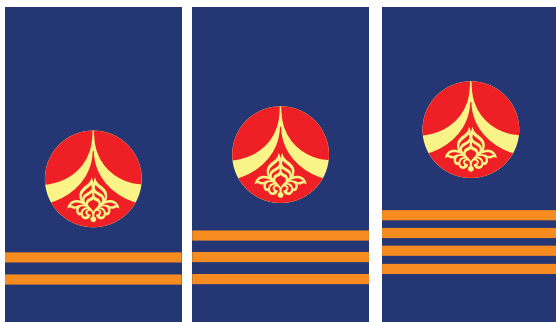
سال سوم عضویت



سال چهارم عضویت

سال پنجم عضویت

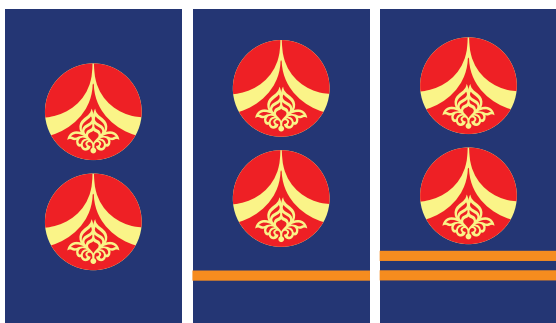
سال ششم عضویت



سال هفتم عضویت

سال هشتم عضویت

سال نهم عضویت



سال دهم عضویت

سال یازدهم عضویت

سال دوازدهم عضویت

نکته:

۱- درجات سنواتی در اعضای پسر روی پاگون سمت چپ پیراهن، بین یقه و شانه از راست به چپ به ترتیب اولویت، دایره- خط نصب می‌گردد.

۲- درجات سنواتی در اعضای دختر روی آستین چپ مانتو، از راست به چپ به ترتیب اولویت، دایره- خط و روی آستین راست مانتو، به ترتیب اولویت، از چپ به راست دایره- خط نصب می‌گردد.

نشان‌های لیاقت

نشان لیاقت علامت یا نشانه‌ای است که اعضاء تشکیلات پس از ارائه گواهینامه معتبر به کمیته فنی سازمان دانش‌آموزی شهرستان / منطقه که حاکی از گذراندن دوره‌های آموزشی تخصصی در زمینه‌های علمی، فرهنگی، هنری، اجتماعی، ورزشی، فنی (مهارتی) و ... در سازمان و یا مراکز خارج از آن است، دریافت می‌کنند.

نمونه فعالیت‌ها

- ۱- علمی: زبان خارجی، کامپیوتر و ...
- ۲- فرهنگی: سرود، تئاتر و ...
- ۳- قرآنی: قاری قرآن، حافظ قرآن و ...
- ۴- هنری: نقاشی، خوشنویسی، طراحی، هنرهای تجسمی، بازیگری و ...
- ۵- اجتماعی: پژوهش‌ها و تحقیقات مرتبط
- ۶- ورزشی: شنا، تیراندازی، کوهپیمایی، فوتبال، والیبال و ...
- ۷- فنی: معماری، مکانیکی، برق کاری و ...

• شرایط دریافت:

- ۱- عضویت بیش از یک سال در تشکیلات سازمانی
- ۲- داشتن گواهی معتبر و مورد قبول آن مهارت از سازمان‌ها، ارگان‌ها و دستگاه‌های مورد تأیید کمیته فنی شهرستان / منطقه

نکته:

- ۱- نشان‌های لیاقت به شکل دایره فلزی و به قطر ۲ سانتی متر می‌باشد که سمبلی از مهارت آموخته شده روی آن طرح شده است.
- ۲- نشان‌های لیاقت اعضای پسر تشکیلات بر روی بازوهای چپ و راست بین شانه و آرنج و در اعضای دختر روی سرجیب‌های مانتو الصاق می‌شوند.
- ۳- تعداد ۶ نشان لیاقت روی بازو و سینه و بیشتر از آن

بر روی حمایل نصب می‌گردد. حمایل از جنس جیر به رنگ سبزی‌شمی با دوردوزی طلایی و چاپ یا گلدوزی آرم سازمان به رنگ سفید در قسمت بالای آن می‌باشد. که از روی شانه سمت چپ به طرف راست بدن آویخته می‌شود به گونه‌ای که آرم سازمان در روی سرشانه چپ قرار می‌گیرد.

۴- دانش آموزان عضو تشکیلات پس از تحویل مدارک و مستندات لازم به مربی تشکیلات با در نظر گرفتن و صلاح‌دید مربیان ذیصلاح و تأیید آنها، طی مراسمی توسط این کمیته مفتخر به دریافت نشان‌های لیاقت می‌شوند.



مدال افتخار

اعضاء تشکیلات پس از کسب ۶، ۱۲ یا ۱۸ نشان لیاقت متفاوت، مفتخر به کسب مدال‌های افتخار زیر می‌گردند:

۱- پویندگی پس از کسب ۶ نشان لیاقت

۲- بالندگی پس از کسب ۱۲ نشان لیاقت

۳- درخشندگی پس از کسب ۱۸ نشان لیاقت



اعضاء تشکیلات افتخاری یا وابسته در صورت داشتن شرایط زیر و با تشخیص کمیته فنی کشور، موفق به کسب مدال‌های ۱، ۲ و ۳ می‌شوند.

- کسب رتبه تک رقمی در آزمون دانشگاهی
- مخترع (ثبت اختراع)
- مسابقات بین المللی (کسب مقام در مسابقات بین المللی)
- پژوهش یا مقاله علمی (چاپ شده در مجلات معتبر جهان)

نکته ۱:

مدال افتخار در اعضای پسر تشکیلات بالای جیب سمت راست پیراهن و در اعضای دختر در قسمت سمت راست پایین مقنعه آویزان می‌گردد.

نکته ۲:

مدال افتخار پس از احراز شرایط، توسط کمیته فنی سازمان دانش‌آموزی کشور اهداء می‌گردد.
مدال افتخار از جنس فلز و به قطر ۴ سانتی متری باشد.

ضمائم

پرچم جمهوری اسلامی ایران

پرچم جمهوری اسلامی ایران به صورت چاپ دیجیتال و یا گلدوزی بر روی جیره به ابعاد ۳/۵ در ۶/۵ سانتی متر بوده که در اعضای پیشتاز و فرزانه بر روی بازوی سمت چپ ۲ سانتی متر پایین تر از درز دوخت شانه نصب می‌گردد.



آرم تشکیلات



آرم تشکیلات پیشتازان و فرزندگان به صورت چاپ دیجیتال به ابعاد ۶ در ۷ سانتی متر بر روی پارچه بوده که در اعضای پسر بر روی جیب سمت راست پیراهن پایین تر از درپوش جیب و در اعضای دختر بر روی آستین سمت راست مانتهو بالاتر از درجات سنواتی نصب می‌گردد.

لباس فرم اعضا

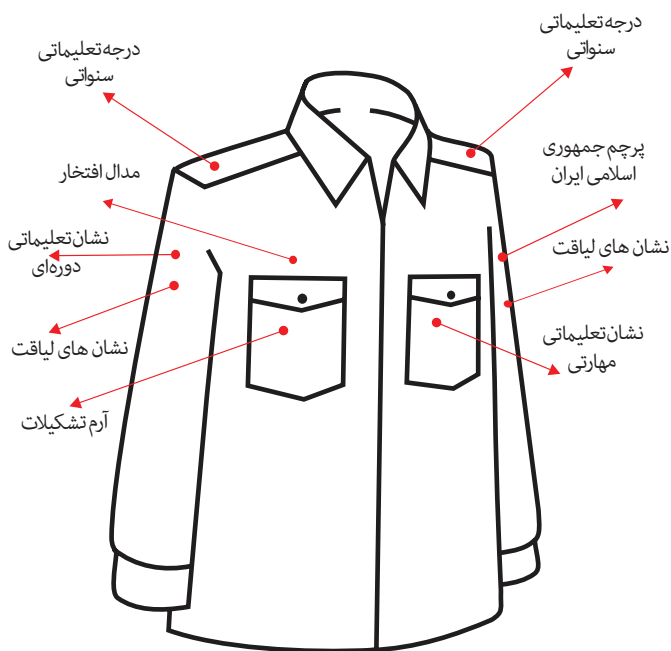
لباس فرم پیشتازان			
اجزای	ابتدایی	متوسطه دوره اول	متوسطه دوره دوم
کلاه	آبی تارنی با آرم تشکیلات لبه دوزی قرمز	سبز سدری با آرم لبه دوزی خاکی	سبز سدری با آرم لبه دوزی خاکی
دستمال گردن	قرمز	تارنجی	لیسویی
پیراهن	آبی تارنی	خاکی	خاکی
شلوار	آبی تارنی	سبز سدری	سبز سدری
کفش	راحتی مشکی	راحتی مشکی	راحتی مشکی
کمربند	بوزانی مشکی با سنگ «فلای»	بوزانی مشکی با سنگ «فلای»	بوزانی مشکی با سنگ «فلای»

لباس فرم فرزنانگان			
اجزای	ابتدایی	متوسطه دوره اول	متوسطه دوره دوم
آفتابگیر	سفید با آرم تشکیلات	سفید با آرم	سفید با آرم
دستمال گردن	قرمز	تارنجی	لیسویی
مانتو	آبی تارنی	خاکی	خاکی
شلوار	آبی تارنی	خاکی	خاکی
کفش	راحتی مشکی	راحتی مشکی	راحتی مشکی
مقاله	آبی تارنی	سبز سدری	سبز سدری

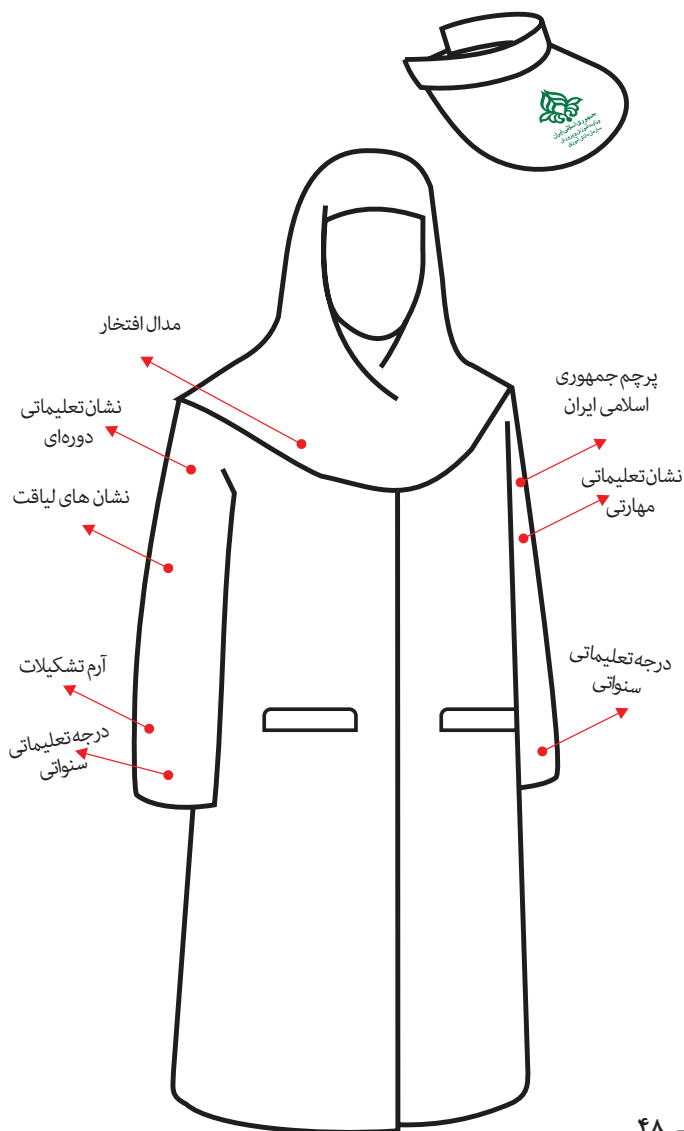
نکته:

- دور دوزی دستمال گردن ها به رنگ سفید، و در پشت آن آرم سازمان با زیر نویس «تشکیلات پیشتازان و فرزنانگان» به صورت چاپ سبز رنگ می باشد.
- رنگ های خاکی و سبز سدری در جدول فوق، مطابق نمونه رنگ های زیر می باشد.

محل قرار گرفتن نشان‌ها و درجات اعضای پیش‌تاز



محل قرار گرفتن نشان‌ها و درجات اعضاء فرزانه



بخش دوم

دانش مهارت

- فصل اول کار با چوب و طناب
- فصل دوم اجاق‌های صحرایی
- فصل سوم مخابره و جهت‌یابی
- فصل چهارم کمک‌های اولیه
- فصل پنجم کوهپیمایی و راهپیمایی

فصل اول

کار با چوب و طناب

.... تعریف گره

هرگونه پیچیدگی در طناب که تصادفی نباشد و از ترکیب یک یا چند حلقه، یک یا چند نیم حلقه و یا یک یا چند حلقه و نیم حلقه تشکیل شده باشد را «گره» می‌نامیم. و هر نوع عبور سر طناب از داخل حلقه یا پیچیدگی بدنه طناب که تصادفی نباشد، گره نامیده می‌شود.

شرایط گره‌های فنی

- محکم و مطمئن باشد.
- سریع زده شود.
- سریع و آسان باز شود.
- شکل و حجم آن متناسب با کاربردش باشد.
- استاندارد باشد و جنبه بین‌المللی داشته باشد.

مراقبت از طناب

یکی از منشرهای تشکیلاتی صرفه جویی و استفاده بهینه از حداقل امکانات می‌باشد بنابراین کلیه وسایل و امکانات گروه را باید به گونه‌ای حفظ و نگهداری نمود

که بتوان به دفعات از آن‌ها استفاده کرد. طناب از وسایل اصلی در فعالیت‌های تشکیلاتی و اردویی می‌باشد که باید آن را در مقابل ضربه، رطوبت، خار و خاشاک و ... حفظ نمود.

واژه‌های معمول در گره زنی

۱- سرهای طناب

۲- حلقه

۳- هلال

از ترکیب یا حرکات چرخشی موارد فوق گره ایجاد می‌گردد. در آموزش گره‌ها می‌توان برای قسمت‌های مختلف یک طناب اسم گذاری نمود مانند سراسلی، بدنه اصلی، سرفرعی، بدنه فرعی و ... طناب دست راست، طناب دست چپ و ...

۴- گره صحیح و فنی می‌بایست دارای ویژگی‌هایی چون محکم و مطمئن بودن، سریع زده و باز شود شکل و حجم آن مناسب با کاربردش باشد، استاندارد و بین المللی باشد.

کاربردهای طناب

بسته به نوع کاربرد (چوب بندی، چادرزنی، کوهنوردی و کشتیرانی، ماهیگیری و ...) از طناب‌ها با اندازه و قطرهای مختلف استفاده می‌شود.

آشنایی با گره ها

گره معمولی (ساده ضامن)

روش زدن گره :

(الف) ابتدا یک حلقه ایجاد می کنیم.

(ب) یک سر طناب را از حلقه خارج می کنیم.

(ج) دو سر طناب را می کشیم تا گره ایجاد گردد.
کاربرد:

(الف) برای جلوگیری از رشته رشته شدن طناب چند لایه
(ب) ایجاد حجم بیشتر نقاط مورد نظربه منظور جلوگیری
از لغزندگی دستان کوه نورد و یا امداد گران روی طناب،
جلوگیری عبور طناب از داخل حلقه، جلوگیری از باز شدن
گره های دیگر (ضامن)
(ج) از ترکیب یا تغییر شکل در گره ساده گره های دیگر ایجاد
می گردد.

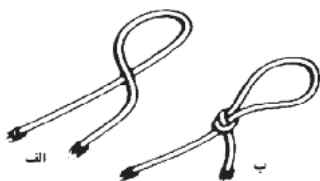
گره یک خفت

روش زدن گره:

(الف) ایجاد یک حلقه روی طناب
(ب) سر طناب را دو لا

نموده و داخل حلقه
خارج می نماییم و آن را
محکم می کنیم.

کاربرد:



برای ایجاد یک حلقه

متحرک بر روی طناب که بتوان به راحتی با یک حرکت آن را
باز نمود، از این گره استفاده می شود.

گره مربع

روش زدن گره:

الف) یک سر طناب در دست راست و سر دیگر طناب در دست چپ می‌باشد به طریقی که سرهای طناب به طرف خارج بدن باشد.

ب) سر طناب دست راست را روی سر طناب دست چپ قرار داده تا یک حلقه تشکیل شود و همین سر طناب را از زیر وارد حلقه می‌نماییم که یک گره ساده می‌شود.

ج) مجدداً همین عمل را (ب) را با سر طناب دست چپ انجام می‌دهیم حاصل گره مربع می‌شود که هر سر طناب به موازات تنه خود در طرفین قرار دارد.

کاربرد گره: به منظور بسته‌بندی جعبه و بند کفش و ...



گره هشت

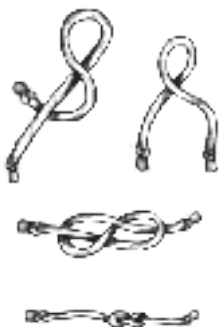
الف) روی بدنه اصلی طناب (مانند گره معمولی) یک حلقه درست می‌کنیم.

ب) سر طناب اصلی را یک دور کامل روی بدنه اصلی می‌چرخانیم.

ج) سر طناب اصلی را از داخل حلقه خارج می‌نماییم.

د) با کشیدن دو سر طناب گره ای شبیه به عدد هشت لاتین درست می‌شود.

- کاربرد گره هشت مشابه گره ساده می‌باشد ولی به خاطر حجم بیشتر این گره در بعضی موارد مناسب تراز



گره ساده می‌باشد و به خاطر شکل زیبا و استحکام در کوهنوردی، آویز بافی و ... کاربرد دارد.

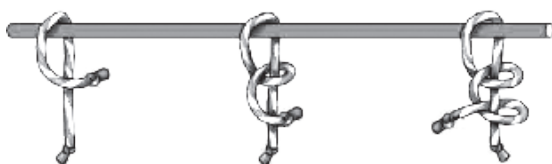
گره دو خفت (روش گره زنی در چادر زنی)

الف) ابتدا بدنه اصلی طناب را از پشت میخ چادر عبور داده و سپس سر اصلی را روی بدنه فرعی قرار داده تا حلقه ای ایجاد گردد.

ب) سر اصلی طناب را از داخل حلقه خارج نموده مجدداً همین عمل را با سر اصلی طناب تکرار می‌نماییم.

ج) با تنظیم دو حلقه در کنار یکدیگر گره دو خفت ایجاد می‌گردد.

کاربرد گره: با توجه به اینکه این گره می‌تواند به روی طناب حرکت کند (طول طناب فرعی را کم یا زیاد نماید) معمولاً در چادر زنی و هر زمانی که نیاز به افزایش یا کاهش طول طناب باشد از این گره استفاده می‌نماییم.



گره بارکش

سر اصلی طناب را چند دور بر روی بدنه اصلی می‌پیچانیم و سپس بار مربوطه را به روی طناب گذاشته و سر طناب اصلی را از داخل حلقه ایجاد شده بیرون آورده و آنگاه دو سر طناب را به طرفین کشیده و گره را محکم می‌کنیم.

کاربرد: گره بارکش؛ برای حمل بار بر پشت چهارپایان و یا توسط نفر به کار می‌رود.



گره تنگ اسب

روش زدن گره :

الف) بدنه اصلی را دو لا نموده و سپس روی چوب می‌اندازیم تا نیم حلقه ایجاد شود.

ب) دو سر اصلی و فرعی طناب را از داخل نیم حلقه خارج می‌کنیم و می‌کشیم تا گره در محل مورد نظر تنظیم شود. کاربرد:

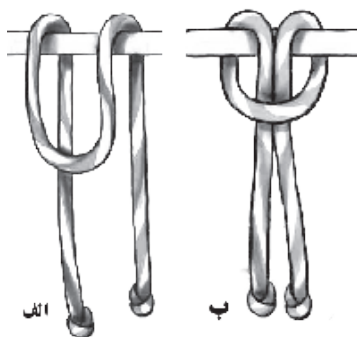
چون این گره در زدن و باز کردن، جزء ساده‌ترین گره‌های فنی می‌باشد بنابراین در موارد زیر به کار می‌رود:

الف) برای اتصال طناب به چوب

ب) برای ایجاد وسیله تاب خوردن (موقتی)

ج) برای ایجاد طناب آویز

د) در ورزش کوهنوردی



گره بشکه کش

روش اجرای گره :

الف- وسط طناب یک گره ساده می‌زنیم و سپس گره را به اندازه حجم وسیله مورد نظر باز می‌کنیم.

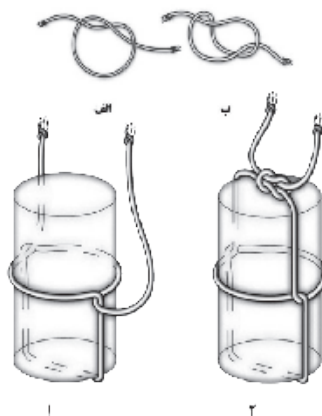
ب- جسم مورد نظر را در وسط گره باز شده قرار می‌دهیم.

ج- دو سر طناب را بالای جسم آورده و گره مربع یا خرگوش می‌زنیم.

توضیح: برای استفاده موقت از این گره می‌توان به جای گره مربع از گره مربع لغزان استفاده کرد.

کاربرد:

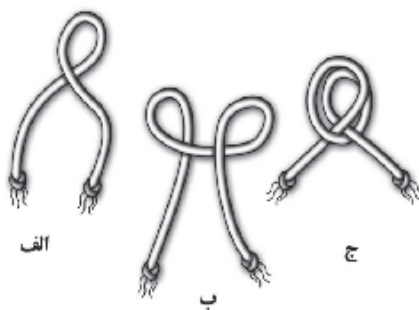
برای بستن و حمل بشکه، جعبه و ...



گره شکافدار

* روش زدن گره بر روی دست :

- الف- ابتدا با بدنه اصلی طناب یک حلقه ایجاد می‌کنیم .
- ب- مجدداً حرکت الف تکرار می‌شود به‌گونه‌ای که دو حلقه ایجاد شده در کنار هم قرار بگیرد و سر طناب حلقه اول در زیر و سر طناب حلقه دوم در رو باشد.
- ج- حلقه دوم را چرخانده و زیر حلقه اول قرار می‌دهیم به‌گونه‌ای که هر دو حلقه بر روی هم قرار گیرد.



گره حلقه یا خرگوش



الف . ابتدا روی
بدنه اصلی
طناب حلقه ای
ایجاد می‌نمائیم
به گونه‌ای که
سر طناب اصلی
عمود بر حلقه و
زیر حلقه باشد.
ب . سر طناب
فرعی را از زیر

حلقه خارج نموده و یک دور از طرف خارج از بدنه دور
سراسری طناب حرکت داده و سپس وارد حلقه می‌نمائیم .
ج - برای تنظیم این گره سر اصلی را با بدنه اصلی و سر
فرعی را با بدنه فرعی به طرفین می‌کشیم تا حلقه ثابت
ایجاد گردد.
کاربرد :

این گره یک حلقه ثابت و مورد اطمینان ایجاد می‌کند به
نحوی که در کوهنوردی نفر آخر گروه خود را با این گره به
طناب کوهنوردی وصل می‌نماید. از این گره برای بستن
سری یا پای حیوانات نیز استفاده می‌شود و همچنین برای
بالا کشیدن اجسام سنگین مثل سطل آب و

گره دزد اسب

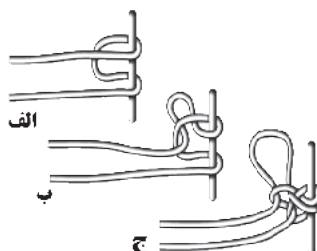
روش زدن گره :

الف - ابتدا وسط طناب را دولا نموده و روی چوب قرار
می‌دهیم تا نیم حلقه تشکیل شود.
ب - یک دست را داخل نیم حلقه نموده و بدنه اصلی
طناب را با دست می‌گیریم و سر فرعی را می‌کشیم تا روی
بدنه اصلی یک گره خفت ایجاد شود.
ج - مجدداً دست را داخل حلقه ایجاد شده در بند «ب»
نموده و بدنه طناب فرعی را می‌کشیم تا به جای حلقه
قبلی حلقه جدید ایجاد شود.

توضیح: اگر سر طناب فرعی را بکشیم گره باز نمی شود ولی اگر سر طناب اصلی را بکشیم بدون ایجاد مشکل گره سریع باز می شود.

کاربرد:

برای بستن افسار اسب به تنه ی درخت یا ستون
- استفاده در کوهنوردی



گره ماهیگیر

روش زدن گره :



الف- با سر اصلی طناب گره ساده ای روی بدنه فرعی طناب می زنیم.



ب- با سر فرعی طناب گره ساده ای روی بدنه اصلی طناب می زنیم.

توضیح: با کشیدن بدنه اصلی و فرعی حلقه ای متناسب با نیاز خود در وسط ایجاد می شود که داخل این حلقه محل قرار گرفتن اجسام لغزنده می باشد.

چون بعضی از اجسام در زمان حمل نمودن، دچار کاهش حجم می شوند، می توان برای حمل آنها از این گره استفاده نمود، زیرا این گره به راحتی تنگ می شود.

کاربرد:

الف- حمل سرشاخه ها

ب- حمل ماهی

ج- برای اتصال دو طناب هم قطر

فصل دوم

اجاق‌های صحرایی

.... ساخت اجاق‌های صحرایی

در اردوها و کوهپیمایی‌ها، بسته به موقعیت محلی، می‌توان اجاق‌های مختلفی را ساخت و مورد استفاده قرار داد که در این جا به معرفی و ساخت چند نوع از چندین نوع اجاق‌های اردویی می‌پردازیم.

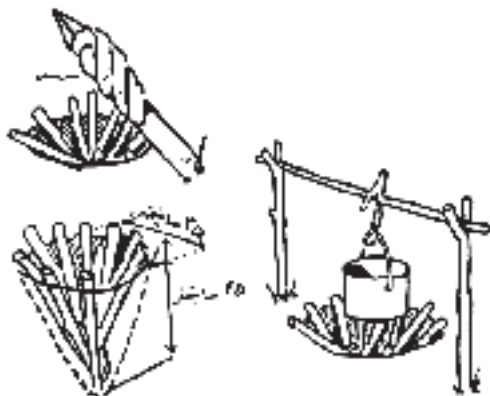
۱- اجاق گودالی (شکاربان)

این نوع اجاق هنگامی به کار می‌رود که کنده درخت و سنگ در دسترس نباشد یا آن که باد شدید بوزد.

طرز ساخت اجاق گودالی

ابتدا بایستی یک گودال مخروطی شکل به قطر ۳۵ سانتی متر و به عمق ۳۵ تا ۴۵ سانتی متر حفر کرد. سپس در آن گودال، آتش کاملی افروخت تا خاک دیواره مخروط را داغ کرده و بستری از ذغال در ته آن به منظور طبخ غذا فراهم شود. به تدریج باید قطعات کوچک هیزم را در این اجاق گذاشت و با شاخه‌های بلندتر چوب را از یک سر در آن

گذاشت تا به تدریج که می سوزد خود به خود پایین تر رود و تمام آن بسوزد.



برای پختن غذایی مثل (تاس کباب)، گوشت و سیب زمینی و پیاز و هویج را در یک قابلمه قرار داده و در آن را محکم می بندیم تا خاک در آن رخنه نکند، قابلمه را در ته اجاق روی بستر ذغال گذاشته و کاملاً اطراف و روی آن را با خاک می پوشانیم، پس از دو ساعت که خاک را کنار زده و قابلمه را بیرون آوردیم، غذا پخته است. در صورتی که درب قابلمه محکم شده و باز نشود، کمی آب روی آن ریخته تا درب آن به راحتی باز شود.

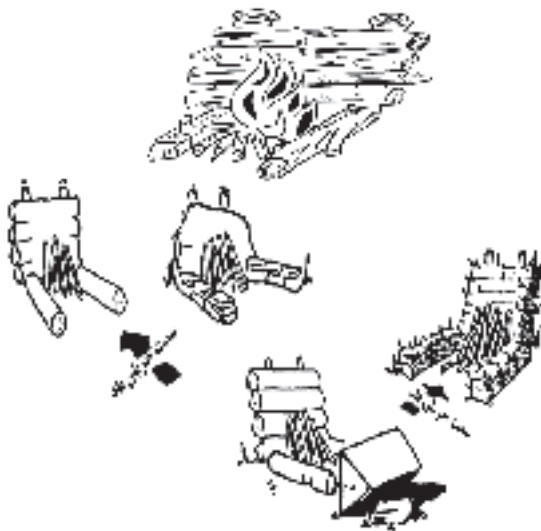


اجاق انعکاسی

این اجاق برای پختن نان و برای گرم کردن غذا به کار می‌رود.

طرز ساخت اجاق انعکاسی

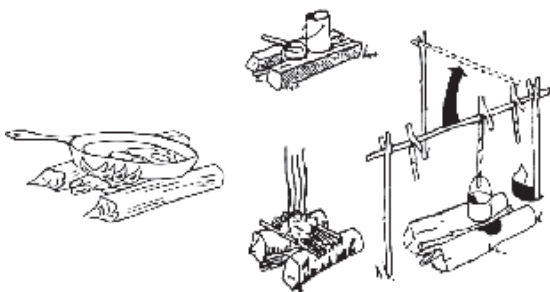
چند قطعه کنده یا سنگ یا کلوخ را روی هم به صورت مایل بچینید به طوری که سطحی منعکس کننده حرارت تشکیل دهد. اگر کنده صاف و لوح مانند را یافتید، بر دو چوبی که در زمین فرو برده‌اید، تکیه دهید. برای پختن نان باید ورقه فلزی را آنقدر نزدیک آتش بگذاریم که چنان داغ شود که اگر قطرات آبی بر آن زنید، صدا کند و در این صورت این تنور برای پختن نان و یا کباب کردن ماهی مناسب است.



اجاق های اردویی

۱- اجاق شکارچی

دو قطعه از کنده درخت به ضخامت ۱۰ تا ۱۵ سانتی متر را پهلوی یکدیگر به سمتی که باد می وزد در روی زمین چیده می شود. البته این دو چوب باید کمی از یکدیگر فاصله داشته باشند به اندازه ای که ظروف را روی آن قرار داد.



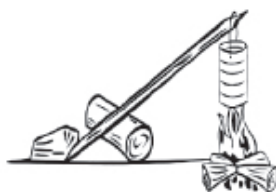
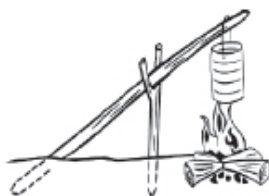
۲- اجاق ستاره ای

با استفاده از سه عدد سنگ و مقداری هیزم تهیه می شود. در اردو برای غذا پختن و یا گرم کردن غذا از آن استفاده می شود.



۳- اجاق جرثقیلی

مخصوص خوراک پزی می باشد، روی اجاق تکه چوبی به شکل (جرثقیل) وجود دارد که انتهای آن را با سنگی مهار می کند که کتری چای به تکه چوب آویزان و قابلمه غذا در کنار آن گذاشته می شود.



فصل سوم

مخایره و جهت یابی

..... جهت یابی در روز

جهت یابی به وسیله حرکت ظاهری خورشید

در نیم کره شمالی، هنگام صبح خورشید از مشرق طلوع می‌کند و هنگام ظهر در وسط آسمان کمی متمایل به جنوب است (اگر ظهر در مقابل خورشید بایستیم، رو به طرف جنوب ایستاده ایم) و سپس در مغرب غروب می‌کند؛ پس صبح و عصر با دیدن محل خورشید می‌توان مشرق و مغرب و در نتیجه شمال و جنوب را یافت.

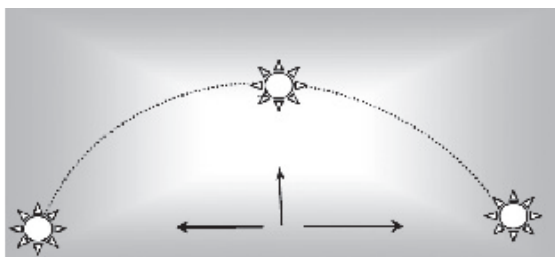
* در دو وقت سال، اول بهار و اول پاییز دقیقاً خورشید از مشرق طلوع می‌کند. که به آن اعتدالین گویند.

جهت یابی در روز به وسیله خزه روی درختان

آن طرفی که خزه زیاد است سمت شمال را نشان می‌دهد.

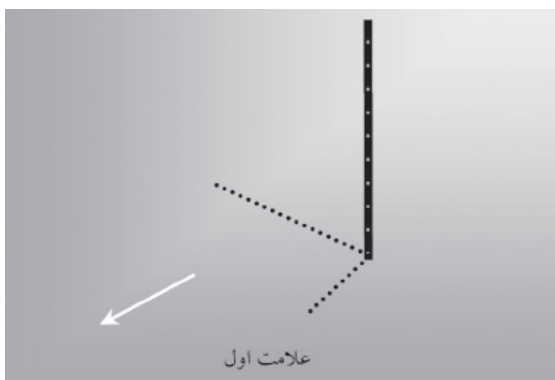
به وسیله حرکت خورشید

همه می‌دانیم که خورشید از شرق طلوع کرده و در غرب غروب می‌کند؛ پس اگر در صبح مقابل خورشید بایستیم، روبه روی ما مشرق است. و اگر در عصر مقابل خورشید بایستیم، روبه روی ما مغرب است. و اگر در ظهر مقابل خورشید بایستیم، رو به روی ما جنوب است.



به وسیله سایه اجسام

یک تکه چوب یا میله فلزی به طول حداقل یک و نیم متر در زمین فرو کنید، نوک سایه آن را علامت‌گذاری کنید، بعد از گذشت حداقل دو ساعت مجدداً نوک سایه را علامت دوم بزنید، پای راست را روی نقطه اول و پای چپ را روی نقطه دوم قرار دهید، مقابل شما جنوب است.



.... جهت‌یابی در شب

الف- ستاره قطبی

نام دیگر آن ستاره شمالی یا جدی می‌باشد که از نیم کره شمالی زمین دیده می‌شود، یک ستاره تقریباً تنها و کم نور است. اگر به سمت آن بایستیم، روبه روی ما شمال است.

روش‌های پیدا کردن ستاره قطبی

۱- مجموعه ستارگان دب اکبر- نام‌های دیگر آن هفت اورنگ یا هفت خواهران یا گاواهن یا ارابه یا ملاقه ای می‌باشد، که از هفت ستاره مانند شکل مقابل تشکیل شده است، اگر از سمت پائین ملاقه که آب از آن بیرون می‌ریزد را به اندازه پنج برابر فاصله آنها ادامه دهیم، به ستاره قطبی می‌رسیم.

۲- مجموعه ستارگان ذات الکرسی- مجموعه ای از پنج ستاره به شکل M یا W می‌باشد، که اگر از ستاره میانی به اندازه پنج برابر اندازه آنها را امتداد دهیم، به ستاره قطبی می‌رسیم.



ب- ستارگان بادبادکی

نام دیگر آن فرس اعظم یا اسب بزرگ می‌باشد، مجموعه ای از هفت الی هشت ستاره به شکل مقابل هستند، که دم آنها به سمت جنوب می‌باشد.

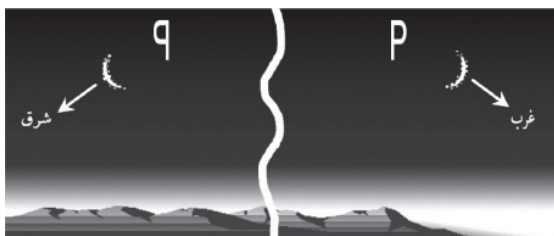


ج- ستارگان خوشه پروین
مجموعه کوچکی از حدود چهارده ستاره کم نور به شکل
مقابل است، که دم این خوشه به سمت مشرق است.



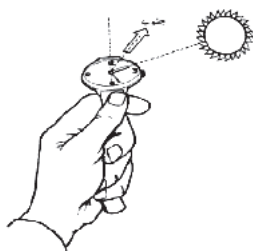
د- نیمه ماه
زمانی که به نیمه ماه نگاه کنیم ممکن است:
به شکل P باشد که برآمدگی آن به سمت غرب است.

اگر به شکل q باشد برآمدگی آن به سمت شرق است.



چندین قرن مردم دنیا جهت پیدا کردن راه‌های خود از این روش‌ها استفاده می‌کردند

.... جهت یابی به وسیله ساعت
 یک ساعت را در دست بگیرید، آنقدر آن را بچرخانید که عقربه ساعت شمار (عقربه کوچک) در امتداد خورشید قرارگیرد، این عقربه با عدد ۱۲ ساعت یک زاویه فرضی می‌سازد، نیمساز این زاویه به سمت جنوب است.



.... جهت یابی به وسیله برف یا رطوبت کوه‌ها
 اگر به دقت به قله و دامنه کوه‌ها نگاه کنید، متوجه می‌شوید که یک دامنه نسبت به سمت دیگر آن پربرف‌تر و یا مرطوب‌تر و یا پرگیاه‌تر است، یعنی این سمت کمتر آفتاب خورده است، پس به سمت شمال است. و سمت دیگر آن که خشک‌تر است، یعنی آفتاب بیشتری خورده پس به

سمت جنوب است. زیرا هم آفتاب صبح به آن تابیده، هم آفتاب ظهر و هم آفتاب عصر.



-
- راه‌های دیگری که در طبیعت وجود دارد و می‌توان به کمک آن‌ها جهت یابی کرد از جمله:
- جهت یابی به وسیله گل آفتاب گردان
 - جهت یابی به وسیله برگ و تنه درختان
 - جهت یابی به وسیله خزه‌ها و گل سنگ‌ها
 - جهت یابی به وسیله دیوارهای گلی
 - استفاده از صداها برای تعیین جهت در مه
 - جهت یابی به وسیله ابرها
 - جهت یابی از روی باد
 - جهت یابی توسط بوها
 - جهت یابی به کمک رودخانه‌ها
 - جهت یابی به وسیله جهت برف و یخ



قطب نما

بهترین، دقیق ترین و سریع ترین روش جهت یابی استفاده از قطب نما است. قطب نما از یک آهن ربای ساده ساخته شده و یک صفحه درجه بندی شده

که محیط دایره را به ۳۶۰ درجه تقسیم بندی کرده است. در ساخت قطب نما از آهن و فلزات مغناطیس شونده استفاده نمی شود و معمولاً از جنس آلومینیوم، مس، استیل، پلاستیک فشرده و یا چرم ضخیم ساخته می شوند، تنها قسمت مغناطیس (آهن ربایی) در یک قطب نما، عقربه آن است.

مراقبت از قطب نما

- هرگز قطب نماها را نزدیک وسایل آهن ربایی و مغناطیسی قرار ندهید، حتی در زمانی که با آن کار نمی کنید زیرا عقربه آن ضعیف می شود.
- به قطب نماها نباید ضربه ای وارد شود، زیرا باعث کند شدن عکس العمل عقربه آن می شود.

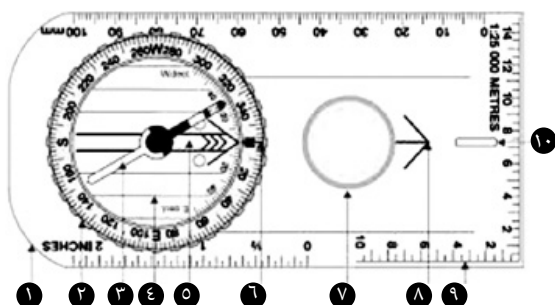
روش کار با قطب نما

- ۱- قطب نما را به صورت صاف در کف دست نگاه دارید.
- ۲- لحظه ای صبر کنید تا عقربه ثابت شود.
- ۳- در این حالت همیشه یک سمت عقربه رو به شمال است و یک سمت دیگر رو به جنوب.
- ۴- قطب نما را از انواع وسایل مغناطیسی (تلفن همراه، تلویزیون، رادیو، بیسیم، آهن و غیره) دور نگاه دارید.



قسمت‌های مختلف یک قطب نما

- ۱- بدنه قطب نما (جنس پلاستیک فشرده)
- ۲- محفظه گردان (صفحه لغزنده)
- ۳- تیغه آهن ربا (سوزن اصلی)
- ۴- خطوط جهت نما (زاویه انحراف از محور اصلی)
- ۵- پیکان تنظیم جهت متحرک (فلش جهت نما چرخشی)
- ۶- درجه بندی‌های زاویه (اعداد متحرک درجه)
- ۷- عدسی نقشه خوانی (ذره بین نقشه)
- ۸- پیکان جهت نما ثابت (فلش امتداد مسیر)
- ۹- خط کش (درجه بندی طولی مسیر)
- ۱۰- شکاف روزنه دید (روزنه امتداد مسیر)



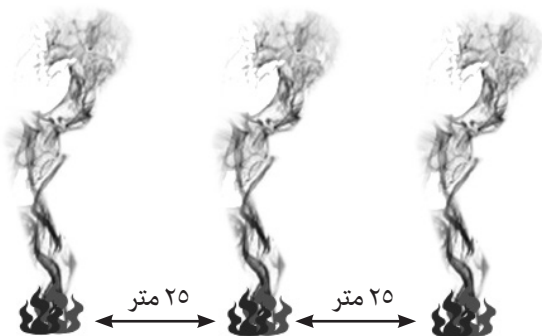
شما می‌توانید به کمک دوستان خود جهت تمرین
بیشتر و کار با قطب نما چند بازی و مسابقه
طراحی و اجرا کنید.

..... علامت دادن با آتش
در هنگام تاریکی آتش یک وسیله موثر برای علامت دهی یا
مخابره SOS می باشد که به روش های زیر مخابره می شود.



روش های مخابره با آتش:

الف : مثلث آتش یا خط آتش
سه آتش را در رؤس یک مثلث بسازید یا آتش را در خط
مستقیم با فواصل حدود ۲۵ متر (۸۳ فوت) مانند شکل زیر



هنگام ساختن آتش های علامت دهی موقعیت جغرافیایی خود

را در نظر بگیرید. درون جنگل یک محل باز طبیعی و یا حاشیه یک جریان آب را پیدا کنید که بتوانید در آن آتشی برپا کنید که شاخ و برگ درختان آن را مخفی نکند.

حتی ممکن است شما مجبور شوید که یک ناحیه را پاک کنید در نواحی پوشیده از برف ممکن است مجبور به تمیز کردن زمین از برف یا یافتن یک سکو برای برپا کردن آتش شوید تا برف ذوب شده باعث خاموش شدن آتش نشود.

ب: روش درخت مشعل

شما می‌توانید در شرایط سخت درختان کاج قطران را حتی در هنگام سبز بودن آتش بزنید می‌توانید از طریق قرار دادن چوب‌های خشک در زیر شاخه‌های پایینی سایر درختان در زیر درخت اصلی و روشن کردن آن باعث به آتش کشیدن شاخ برگ درخت شوید لازم به ذکر است قبل از سوختن کامل درخت اصلی شاخه‌های سبز بیشتری را قطع کرده و در آتش بریزید تا دود بیشتری ایجاد شود.

نکته: همیشه یک درخت جدا از سایر درختان را انتخاب کنید تا منجر به آتش‌سوزی جنگل و به خطر انداختن خودتان و محیط نشود.

ج: علامت دادن با دود آتش

در هنگام روشنایی روز یک وسیله تولید کننده دود بسازید و از آن برای جلب توجه امدادگران استفاده کنید یکی دیگر از علامت‌های بین‌المللی برای گرفتاری و درخواست کمک ایجاد سه ستون دود به فاصله از هر منشأ ایجاد دود حداقل ۲۵ متر مانند شکل زیر

نکته ۱: سعی کنید رنگی را برای دود انتخاب کنید که تضاد بیشتری با محیط اطراف داشته باشد مثلاً دود تیره در مقابل حاشیه روشن و یا برعکس آن اگر عملاً یک آتش بزرگ را توسط برگ‌های سبز خزه‌ها با یک مقدار آب خفه کنید معمولاً آتش تولید دود سفید می‌کند و آتش‌های ناشی از مواد پلاستیکی و یا پارچه‌های آغشته به روغن دود سیاه تولید می‌کنند.

نکته ۲ : در محیط‌های دریایی و بیابانی دود نزدیک به آب و زمین باقی می‌ماند که یک خلبان می‌تواند آن را به راحتی مشاهده کند.

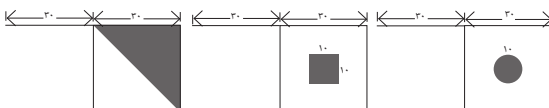
نکته ۳ : علامت‌های دودی در روزهای نسبتاً آرام با هوای صاف مؤثر هستند. بادهای شدید، باران و برف دود را پخش می‌کند و شانس دیده شدن را کمتر می‌کند.

مخابره با پرچم

..... (با استفاده از حروف ابجد و موریس)

یکی از روش‌های مخابره استفاده از پرچم جهت ارتباط یک تیم با تیم دیگر می‌باشد.

ابزار این نوع مخابره ۴ عدد پرچم مربعی شکل به اضلاع ۳۰ سانتی‌متری است که بر روی چوب ۶۰ سانتی‌متری نصب می‌گردد. پارچه‌ی پرچم از دو رنگ تیره و سفید انتخاب می‌شود تا اگر زمینه‌ی پشت افراد تیره یا روشن باشد حرکات پرچم به راحتی دیده شود.



مثلاً سیاه و سفید یا قرمز و سفید (در صورتی که پرچم در اختیار نباشد می‌توانید از دستمال گردن، لباس، کلاه و ... استفاده نمایید).

اعلام آمادگی جهت مخابره



پرچم دار مخابره کننده در صورت آمادگی تیم دو پرچم خود را جلوی پاها به حالت ضربدر قرار می‌دهد و برای جلب توجه پرچم‌دار تیم گیرنده متناوباً پرچم‌ها را تکان می‌دهد. پرچم‌دار تیم گیرنده در صورت آمادگی همین عمل را انجام می‌دهد.

ترکیب تیم کامل فرستنده و گیرنده

۱- پرچمدار ۲- منشی ۳- رمزخوان ۴- ویک نفر سرپرست تیم
مخابرات
(در صورت لزوم برای هر تیم دو نفر نیرو لازم است).

کد کلمات ابجد یا بال:

با دو دست پرچم‌ها را از پایین به موازات بدن تا بالای شانه
بالا می‌برد به طریقی که مانند بال زدن پرندگان باشد.



کد حرف در کلمه یا نیم بال

پرچمدار فقط با پرچم دست راست نیم بال می‌زند.



نحوه‌ی اجرا (تیم مخابره کننده)

۱- ابتدا منشی و رمزخوان، متن مخابره را با استفاده از جدول
حروف ابجد تبدیل به علائم بال و نیم بال و با اعداد دو رقمی

(رقم یکان تعداد نیم بال و عدد دهگان تعداد بال می نمایند) در حقیقت بال همان خط و نیم بال نقطه در موریس می باشد. مثلا اگر اولین کلمه خدا باشد طبق جدول، خ معادل ۷ بال و ۲ نیم بال (۷۲) / د معادل یک بال و ۴ نیم بال (۱۴) / ا معادل یک بال و یک نیم بال (۱۱) می باشد.

۲- منشی با صدای بلند به پرچمدار تعداد بال و نیم بال را می گوید و رمزخوان و سرپرست نظارت کامل خواهند داشت. ۳- پس از اتمام هر حرف پرچمدار پرچم دست چپ خود را از جلوی بدن بالای سر می برد و صبر می نماید تا پرچمدار گیرنده هم پرچم دست چپ خود را به عنوان تأیید یا فهمیدن بالا ببرد.

۴- در پایان هر کلمه منشی می بایستی به پرچمدار بگوید پایان کلمه تا پرچمدار پرچم دست چپ خود را از جلو بدن ۲ مرتبه بالا ببرد.

۵- در پایان هر جمله پرچمدار ۳ مرتبه پرچم دست چپ خود را بالا می برد.

۶- در صورتی که در ارسال اشتباهی رخ دهد، پرچمدار دو پرچم خود را بالای سر به حالت ضربدر قرار می دهد. (یعنی من اشتباه کردم و می خواهم دوباره مخابره نمایم). گیرنده هم اگر متوجه شد بایستی پرچم دست چپ خود را بالا ببرد.



تیم گیرنده

۱- پرچمدار و سرپرست، حرکات پرچم های فرستنده را زیر نظر دارند.

۲- پرچمدار تعداد بال و نیم بال هر حرف را با صدای بلند به منشی اعلام می کند.

۳- در صورتی که منشی فهمید به پرچمدار می گوید فهمیدم و پرچمدار پرچم دست چپ خود را به عنوان تأیید بالای سر می برد.

۴- منشی از سمت راست کاغذ تعداد بال و نیم بال را به عدد می نویسد و پس از هر عدد دورقمی یک علامت اعشار و پس از هر کلمه دو علامت اعشار می زند.

۵- رمز خوان از روی جدول حروف ابجد عدد را تبدیل به حرف می نماید.

۶- رمز خوان حروف را تبدیل به کلمه می کند و سپس جمله را پیدامی نماید.



۷- در صورتی که منشی و رمزخوان حرفی را نفهمیدند، پرچمدار می بایستی با دو پرچم خود بالای سر ضربدر بزند تا زمانی که پرچمدار فرستنده هم متوجه شود.



۸- برای سهولت در فراگیری سعی شده حرکات فرستنده و گیرنده به طریقی باشد که اگر مسئولیت دو تیم عوض شود بتوانند انجام وظیفه نمایند.

.... مخابره اعداد

اعلام آمادگی جهت مخابره

پرچم‌ها را از جلوی بدن به موازات هم به بالای سر برده تا گیرنده به عنوان فهمیدن پرچم دست چپ خود را بالای سر ببرد.

به تعداد اعداد دو پرچم را از جلوی بدن به موازات هم به بالای سر ببرید طبق مثال ذیل:

مثال: عدد ۲۴ را این چنین مخابره نمایید.

الف - دو پرچم را بالای سر به حالت موازی نگه دارید تا گیرنده پرچم، دست چپ خود را به عنوان فهمیدن بالا ببرد.

ب - پرچم‌ها را از جلوی بدن به موازات هم دو مرتبه بالای سر ببرید.

ج - پرچم دست چپ را همانند پایان یک حرف بالای سر ببرید (منشی گیرنده عدد ۲ را از سمت چپ کاغذ می‌نویسد).

- د - پرچم‌ها را از جلوی بدن ب‌موازات هم ۴ مرتبه بالای سر ب‌برید (منشی گیرنده عدد ۴ را جلوی عدد ۲ می‌نویسد).
- ه - پرچم دست چپ را دو مرتبه به عنوان پایان م‌خبره بالای سر ب‌برد.

تبصره : توجه داشته باشید فهمیدن یا متوجه نشدن بین م‌خبره حروف و اعداد تفاوتی ندارد.



جدول حروف فارسی و عربی

[illegible]

جدول حروف فارسی و عربی

نوع و رتبه	دسته و تلفظ	حروف عربی و فارسی				حروف فارسی و عربی			
		الف	ب	پ	ت	ث	ج	ح	خ
الف	فعلی	ا	ب	پ	ت	ث	ج	ح	خ
ب	فعلی	ا	ب	پ	ت	ث	ج	ح	خ
پ	فعلی	ا	ب	پ	ت	ث	ج	ح	خ
ت	فعلی	ا	ب	پ	ت	ث	ج	ح	خ
ث	فعلی	ا	ب	پ	ت	ث	ج	ح	خ
ج	فعلی	ا	ب	پ	ت	ث	ج	ح	خ
ح	فعلی	ا	ب	پ	ت	ث	ج	ح	خ
خ	فعلی	ا	ب	پ	ت	ث	ج	ح	خ

مخابره با سوت

در این آموزش اعضاء می‌آموزند که گاهی بدون صحبت کردن می‌شود پیامی را با صدا مخابره کرد و اصواتی وجود دارد که بدون صحبت کردن با ما پیامی را به ما مخابره می‌کنند و ما مفهوم آن را در می‌یابیم.

مخابره با سوت از جمله روش‌های مفید مخابره به هنگام پراکنده بودن اعضاء در یک محیط می‌باشد.

فرض کنید اعضاء را به اردویی برده‌اید و نیاز به این است که آنها را فوراً در یک محل جمع کنید. با فریاد و فراخواندن آن‌ها فقط انرژی خود را هدر داده‌اید. آسان‌ترین روش آن است که با استفاده از اصوات قراردادی که از پیش تعیین کرده‌اید یک جمله بلند را به یک پیام نیم خطی تبدیل کرده و آن را اجرا نمایید.

صداهایی که اطرافتان می‌شنوید و پیامی را مخابره می‌کنند یعنی معنا و مفهوم دارند را می‌توان به دسته‌های مختلفی تقسیم بندی کرد. در این جا چند نوع از این اصوات را با ارائه مثالی برای شما ذکر می‌کنیم.

۱- تک آوایی

برد بالایی دارند و حجم شکن هستند. همچنین صدایی غالب دارند و جلب توجه می‌کنند. این اصوات برد بلندتری نسبت به اصوات دیگر دارند. تک آوایی‌هایی مانند: سوت داور، سوت قطار، سوت پلیس، بوق، بوق کشتی، بوق اتومبیل و...

۲- اخطاری

مانند جیغ، آژیر (در جنگ، آمبولانس، آتش‌نشانی، پلیس و ... طبل (در زمان قدیم) ناقوس، شپیور، اذان بی موقع (در مسلمانان)، گریه یک کودک و...

۳- اخباری

اصواتی که خبر می‌دهند. مانند زنگ مدرسه، زنگ خانه، کوبیدن درب، زنگ تلفن، زنگ ساعت و...

۴- صدای حیوانات

(صدای حیوانات بین خود حیوانات قراردادی نیست اما انسان‌ها می‌توانند به صورت قراردادی از صدای حیوانات استفاده‌های مختلفی داشته باشند.)

* استفاده از سوت در مواقع خطر آژیر خطر صدای سوت داوران ورزشی و ... از جمله مخابره با سوت است که بسیار استفاده می‌شود.

مطابق به نام	صدای سوت	نماد سوت
تصدیق می‌کنند، مورد قبول است، خطای شما را نمی‌بینیم، مسووع است، باید می‌گفتم، تصدیق می‌کنم	در سوت کوتاه	♦♦
جمع شوید، بمانید، به طرف من بایست، جمع شوید، دور من، بایستاید به طرف من	چند سوت کوتاه و مکرر	♦♦♦♦♦♦
ایمان، فرمان، نماز، آفرین، بفرموده، بفرموده، بفرموده	یک سوت کوتاه، یک کشید	■
اجتناب، فریاد، با احتیاط، قاف، مقام فرمانده یا احتیاط، باز می‌روم یا احتیاط می‌روم	دو سوت کوتاه، یک سوت کشیده	- - -
احتیاط، نورانی، فریاد می‌دهم، احتیاط، سرگشته، ده	سه سوت کوتاه، یک سوت کشیده	♦♦♦
برای صرف غذا، حضور بایست، برای صرف می‌باشد، لاف می‌زنم، حاکم، سوت غذا خانی است، چه ام، نظامت دست و سورت برای صرف غذا حضور بایست، رنگ تفریح است.	چند سوت کوتاه چند سوت کشیده و سپس چند سوت کوتاه	♦♦♦♦ ♦♦♦♦

مفهوم پیام	مخاطب: یا صوت	نقطه خط
خبر، بگوئید، گوئید، به فرمان من، توجه، ساکت شوید، خبردار، گوئید، بنویس، بنویس فرمان باشی، حاضر باشی، به من نگاه کن، به فرمان دقت کن	یک صوت کشیده	-----
پنهان شوید، دیده می شوید، مخفی شوید، حجاب را حفظ کن	دو صوت کشیده	-----
خطر، وحشت، به کمک من پستاید، کمک خواستنی، حمله هوایی، حرکت مسل، بلایای طبیعی و ...	سه صوت کشیده	-----
مغزنی شوید، خارج شوید، بیرون، جلو برو، حرکت کنید، پیش بروید	چند صوت کشیده	-----
ایست، در جایی خود بایست یا بنشین، حرکت نکن، پایان، تمام، کاری که در حال انجام داری را رها کن	یک صوت کشیده و دو صوت کوتاه	**
	یک صوت کشیده و سه صوت کوتاه	***-

فصل چهارم

کمک‌های اولیه

.... کنترل علائم حیاتی مصدوم

علائم حیاتی کدامند؟

* پس از ارزیابی اولیه مصدوم، باید علائم حیاتی او را ارزیابی کنید. علائم حیاتی مهم عبارت اند از:

الف- درجه هوشیاری

ب- تنفس

ج- نبض

د- فشار خون

ه- درجه حرارت بدن

و- رنگ پوست

ی- قطر مردمک چشم

۱- درجه هوشیاری

درجه هوشیاری مصدوم را ابتدا با صدا کردن او و در صورتی که عکس العملی نشان نداد با تکان دادن ملایم شانه های مصدوم و صدا کردن با صدای بلندتر او بررسی کنید. مراقب باشید که در موقع تکان دادن شانه های مصدوم، سرو گردن او تکان نخورد.

درجات مختلف سطح هوشیاری به ترتیب

- ۱- هوشیاری کامل
- ۲- حواس پرتی مختصر
- ۳- حساس به حرکت
- ۴- خواب آلودگی یا گیجی
- ۵- حساس به درد
- ۶- بیهوشی یا اغماء

۲-تنفس

در بررسی تفس مصدوم به سه مورد زیر توجه نمایید:
تعداد نفس : برای تعیین تعداد تنفس، آن را در مدت یک دقیقه بشمارید. در افراد بالای ۱۲ سال که در حال استراحت هستند، تعداد تنفس طبیعی بین ۱۲ تا ۲۰ می باشد. در کودکان یک ماهه تا ۱۲ ساله، این تعداد بین ۱۵ تا ۳۰ می باشد. تعداد تنفس نوزادان (از ابتدای تولد تا یک ماه) در حالت طبیعی بین ۲۵ تا ۵۰ است.

عمق تنفس : دقت کنید که تنفس مصدوم ، عمیق است یا سطحی و یا طبیعی.
نظم تنفس : ببینید آیا فاصله بین هر تنفس با تنفس بعدی مساوی و برابر است و یا بی نظم است.
صدای تنفس : ببینید آیا تنفس های او صدا دارد یا نه. تنفس طبیعی بدون هرگونه صدا و خس خس است.
درد تنفس : ببینید تنفس های دردناک دارد یا بدون درد است.

۳-نبض

برای گرفتن نبض، نوک دو انگشت بزرگ و نشانه را باید روی محل نبض قرار دهیم. رایج ترین نبضی که مورد معاینه قرار می گیرد، نبض مچی است. محل لمس این نبض ، روی مچ دست، در سمت انگشت شست است.
مطمئن ترین نبض برای معاینه یک مصدوم، نبض گردنی است. محل لمس این نبض، روی گردن و در فرورفتگی استخوان کنار سیب آدم است.

نکته : هر دو شریان گردنی را با هم و هم زمان، لمس نکنید و

فشار زیادی روی این شریان وارد کنید چون ضربان قلب را مختل می کند.

تحقیق کنید چرا نباید با انگشت شست ، نبض را لمس کرد؟



در موقع کنترل نبض به چه سوالاتی باید پاسخ داد؟

الف: تعداد نبض در دقیقه .

ب: قدرت نبض که ممکن است قوی ، یا ضعیف و یا معمولی باشد.

ج: نظم و آهنگ نبض که باید منظم و با فاصله برابر از یکدیگر باشند.

۴-فشار خون

فشار خون ، فشاری است که در اثر برخورد خون به دیواره ی رگ ها وارد می شود. فشار خون را به وسیله دستگاهی به نام فشارسنج اندازه گیری می کنیم.

فشار خون خیلی بالا باعث پارگی مویرگ های نازک داخل مغز (سکته مغزی) می شود.



فشار خون خیلی پایین باعث سرگیجه و سقوط و ضربه به سر می شود.

تحقیق : پرسش کنید
علائم دیگر فشار خون بالا و خیلی پایین چیست؟

برای اندازه‌گیری فشار خون به روش زیر عمل کنید:
ابتدا بازوبند را روی بازوی بیمار ببندید (نه خیلی محکم، نه خیلی شل). پس از لمس نبض آرنج در قسمت داخلی چین آرنج، گوشی پزشکی را روی آن قرار دهید. پیچ تلمبه‌ی دستگاه را ببندید و بازوبند را بین ۱۵۰ تا ۲۰۰ میلی‌متر جیوه باد کنید. به آرامی باد را خالی کنید و به کمک گوشی معاینه منتظر شنیدن اولین صدا باشید.

دقت کنید در زمان شنیدن اولین صدا دستگاه فشار سنج چه عددی را نشان می‌دهد. این عدد نشان دهنده فشار سیستولیک یا ماکزیمم است. به تدریج به تخلیه باد دستگاه ادامه دهید. دقت کنید وقتی صدا قطع می‌شود، دستگاه فشار سنج چه عددی را نشان می‌دهد. این عدد، نشان دهنده‌ی فشار دیاستولیک یا مینیمم است.

بدانید: فشار خون به صورت کسر بیان می‌شود. صورت کسر نشان دهنده‌ی فشار ماکزیمم و مخرج کسر نشان دهنده‌ی فشار مینیمم است. مثلاً اگر فشار ماکزیمم شخصی ۱۲۰ میلی‌متر جیوه و فشار مینیمم او ۸۰ میلی‌متر جیوه باشد، می‌گوییم فشار خون را بر حسب سانتی جیوه بیان می‌کنند. مثلاً فشار خون شخص مذکور را به صورت (۱۲ روی ۸) بیان می‌نمایند. به خاطر بسپارید فشار خون ماکزیمم طبیعی بزرگسالان ۹۰ تا ۱۴۰ میلی‌متر جیوه و فشار خون مینیمم طبیعی آنان بین ۶۰ تا ۹۰ میلی‌متر جیوه می‌باشد.

۵-درجه حرارت

برای اندازه‌گیری درجه حرارت بدن، بهتر است از یک تب‌سنج استفاده کنید. ولی اگر تب‌سنج در دسترس نباشد، می‌توانید پشت دست خود را روی پیشانی مصدوم و پشت دست دیگر را روی پیشانی خود یا فرد سالم دیگری قرار دهید و اختلاف دمای احساس شده به وسیله دو دست را مقایسه کنید. اگر بیمار تب داشته باشد یا دمای بدنش کمتر از حد معمول باشد، آن را احساس خواهید کرد.

*درجه حرارت بدن بین ۳۶/۵ تا ۳۷/۳ درجه سانتیگراد متغیر است.

۶- پوست

موقع معاینه پوست، به رطوبت پوست (مرطوب، خشک، چسبناک)، رنگ پوست، پوست رنگ پریده در جریان شوک، غش، حمله قلبی، خونریزی و ترس و پوست کبود در موارد نارسایی تنفسی، انسداد راه هوایی و بعضی از مسمومیت‌های تنفسی دیده می‌شود.

پوست قرمز و برافروخته نشانه فشار خون بسیار بالا، گرم‌زدگی و ...

پوست زرد نشانه مسمومیت گوارشی و یا بیماری کبدی است.

۷- قطر مردمک چشم

در افراد سالم، در حال طبیعی قطر مردمک‌های دو چشم، با هم برابر است و بستگی به میزان نور محیط دارد. یعنی مردمک‌ها، با افزایش میزان نور، تنگ و با کاهش میزان نور گشاد می‌شوند. عدم واکنش مردمک چشم‌ها نسبت به نور نشانه مرگ است.

مردمک‌های تنگ غیرطبیعی در برخی موارد مانند مسمومیت با مواد مخدر و فشارخون بالا و مردمک‌های گشاد غیرطبیعی در مواردی نظیر مسمومیت با آمفتامین یا کوکائین و خفگی و یا شوک مرگ مغزی دیده می‌شود.

تحقیق: غیرقرینه بودن مردمک‌ها (تفاوت در اندازه آن‌ها در دو چشم) در چه مواردی دیده می‌شود؟

پس از ارزیابی اولیه و بررسی علائم حیاتی مصدوم، چه کنیم؟

پس از آنکه مطمئن شدید خطرات فوری، مصدوم را تهدید نمی‌کند، باید از مصدوم شرح حال بگیرید و او را از فرق سرتا نوک پا معاینه کنید.

در شرح حال و تاریخچه مصدوم باید به موارد زیر توجه کرد:
- آیا مصدوم در قسمتی از بدنش احساس ناراحتی یا درد می‌کند؟

- آیا مصدوم، بیماری از قبل داشته است یا خیر؟

- آیا مصدوم، داروی خاصی مصرف می‌کند؟
- ضربه چگونه و از کجا به مصدوم وارد شده است؟

معاینه مصدوم

- باید سرتا پای مصدوم را به دقت معاینه کنید. به موارد زیر در هر قسمت توجه داشته باشید:
- در جمجمه: برجستگی یا فرو رفتگی (که نشان از شکستگی است)
- در گوش‌ها: خونریزی یا مایع روشن (نشانه آسیب و شکستگی جمجمه است)
- در چشم‌ها: یکسان بودن اندازه مردمک‌ها، واکنش مردمک‌ها به نور، رنگ ملتحمه
- در بینی: خونریزی یا مایع روشن (نشانه آسیب و شکستگی جمجمه است)
- در دهان: جسم خارجی (می‌تواند راه هوایی را ببندد)
- در گردن و ستون مهره‌ها: نقاط حساس و برجسته در لمس (اگر چنین نقاطی وجود داشت آن‌ها را علامت بزنید)
- در قفسه سینه: هرگونه آثار فرو رفتگی، زخم، خونریزی و تغییر شکل و درد
- در شکم: درد، سفتی عضلات جدار شکم، (به دلیل خونریزی داخلی احتمالی)
- در لگن: درد به هنگام لمس
- در اندام‌ها: تغییر شکل، درد، نبض، اختلال حس، اختلال حرکت
- در پوست: رنگ، درجه حرارت، وضعیت پوست (از نظر مرطوب بودن یا خشک بودن)
- پس از معاینه مصدوم با توجه به یافته‌های خود، اقدام به کمک‌های اولیه به مصدوم نمایید.

.... جراحی ها

جراحات سر

پوست سر دارای رگ های كوچك زیادی است كه در سطح پوست حرکت می كنند، بنابراین هر نوع بریدگی (در این محل) به خونریزی شدید منجر می شود. این خونریزی (شدید) سبب می شود كه جراحی پوست سر اغلب وخیم تر از آنچه كه واقعاً هست، به نظر برسد. در معاینه مصدومی كه دچار زخم پوست سراسر است، باید بسیار دقیق باشید. ضمناً، امکان وجود آسیب گردنی (نخاعی) را هم به یاد داشته باشید.

۱) اگر لایه های پوست در محل آسیب جابه جاشده اند، با دقت آن ها را روی زخم قرار دهید.

به مصدوم اطمینان خاطر بدهید.

۲) زخم را با يك پانسمان استریل یا يك قطعه پارچه تمیز بدون پرز بپوشانید. روی این پوشش، فشار مستقیم و محكمی وارد كنید. این كار به مهار خونریزی و کاهش حجم خون از دست رفته و در نتیجه، به حداقل رسیدن خطر شك، كمك می كند.

۳) پانسمان را با يك باند محكم كنید (در خونریزی های جزئی، می توانید لایه پوشش را به كمك يك باند مثلثی در محل نگه دارید).

۴) به مصدوم كمك كنید كه بنشیند. همیشه باید طوری باشد كه سر و شانه های او بالاتر از تنه قرار بگیرند. سپس، مصدوم را در همین وضعیت به بیمارستان منتقل كنید. به طور مرتب، علائم حیاتی (سطح پاسخ دهی، نبض و تنفس) را كنترل و ثبت كنید.

خونریزی از بینی

علت های خونریزی از بینی چیست؟

- دستکاری كردن داخل بینی

- ضربه به بینی

- خشکی داخل بینی

- گرمای زیاد

۹۲ - نازك بودن مویرگ های داخل بینی

- فشار خون بالا



راه‌های بند آوردن خونریزی

- سر را بالا نگیریم زیرا خون وارد گلو و معده می‌شود.
- سرتان را کمی جلو آورده و با دو انگشت لبه‌های نرم بینی را گرفته و حداقل به مدت ده دقیقه نگه دارید.
- اگر بعد از ده دقیقه دوباره خونریزی ادامه داشت مجدداً ده دقیقه دیگر نگاه دارید.
- گاهی اوقات ریختن مقداری آب سرد روی پیشانی و بینی زودتر خونریزی را بند می‌آورد.

روش ساخت بالشتک بینی (فتیله پارچه‌ای) جهت خونریزی

بینی



یک تکه حدود ۲۰ سانتی،
باند باریک و تمیز را به
صورت فشرده و به شکل
لوله‌ای در آورده و چند
قطره آب روی آن می‌ریزیم،
با چرخش و به آهستگی و
با دقت آن را داخل بینی
در حال خونریزی قرار

می‌دهیم، مراقب باشیم که مقدار کمی از این فتیله پارچه‌ای
باید بیرون باشد، بعد از حدود ۳۰ دقیقه می‌توانید این بالشتک
را به آهستگی از بینی خارج کنید.

دقت کنید: بعد از بند آمدن خونریزی بینی تا حدود نیم
ساعت از شستشوی محکم بینی خودداری کنید زیرا احتمال
خونریزی مجدد وجود دارد.

خونریزی از دهان

بریدگی دهان، لب‌ها و مخاط دهان می‌تواند در طی حوادثی ساده و یا بسیار جدی رخ دهد. عامل این بریدگی‌ها اغلب دندان‌های فرد هستند. در خونریزی شدید دهان، خطر بلع خون و ورود به ریه‌ها وجود دارد که می‌تواند منجر به اختلالات تنفسی شود.

کمک‌های اولیه

- ۱- از مصدوم بخواهید بنشینند، سر خود را جلو آورده و به سمت آسیب دیده خم کند، تا خون از دهان او خارج شود.
- ۲- در صورت امکان دستکش یکبار مصرف بپوشید یک گاز روی زخم بگذارید و از مصدوم بخواهید به مدت ۱۰ دقیقه زخم را بین دوانگشت خود فشار دهد.
- ۳- در صورت تداوم خونریزی یک گاز جدید روی زخم بگذارید. بلع خون منجر به القاء استفراغ می‌شود، اجازه ندهید مصدوم خون را بلعد. به مصدوم بگویید تا ۱۲ ساعت نوشیدنی داغ مصرف نکند.



خونریزی از لثه

برای کنترل خونریزی لثه، یک گاز کلفت روی لثه، در جای خالی دندان قرار دهید و از مصدوم بخواهید آن را گاز بگیرد.

نکته:

- در صورت بزرگ بودن زخم و یا خونریزی به مدت بیش از ۳۰ دقیقه و با شروع مجدد خونریزی پس از قطع با یک دندان پزشک یا پزشک مشورت کنید.
- زخم را نشویید، چون با این کار مانع تشکیل لخته می‌شوید.

کنده شدن دندان

اگر یکی از دندان‌های دائمی فردی بالغ، کنده شده باشد، باید

سریعاً در محل خود گذاشته شود. اگر انجام این کار ممکن نبود، از مصدوم بخواهید دندان خود را داخل دهان نگه دارد و یا آن را در یک ظرف حاوی شیر بگذارد تا خشک نشود.

- ۱- در صورت امکان دستکش یکبار مصرف بپوشید. دندان را به آرامی در جای خود فشار دهید و یک گازروی آن قرار دهید.
- ۲- از مصدوم بخواهید دندان را در جای خود نگه دارد. سریعاً او را نزد پزشک ببرید.

.... شناخت انواع زخم‌ها

زخم چیست؟

بریدگی پوست بدن که سبب خونریزی شود و محلی برای ورود میکروب‌ها باشد، زخم نامیده می‌شود.

انواع زخم:

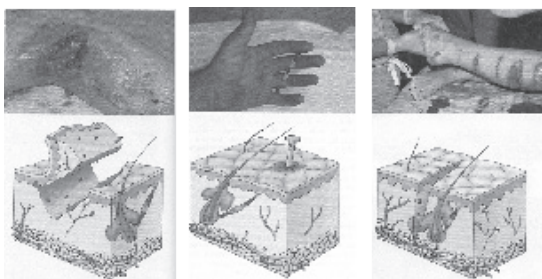
۱. بریدگی
۲. ساییدگی
۳. پاره شدگی
۴. کنده شدگی
۵. قطع شدگی
۶. له شدگی
۷. سوراخ شدگی
۸. خراشیدگی

بریدگی‌ها و خراش‌ها

خونریزی از بریدگی‌ها را می‌توان به راحتی با انجام فشار و بالا بردن اندام مهار کرد. به طور معمول، تنها یک پانسمان چسب دار مورد نیاز است و زخم خود به خود طی چند روز بهبود پیدا می‌کند.

در چه زمانی باید به مرکز درمانی مراجعه شود؟
الف - اگر خونریزی متوقف نشود.

- ب- اگر جسم خارجی در داخل بریدگی وجود داشته باشد.
ج- اگر زخم در معرض خطر عفونت قرار دارد (مثلاً زخم ناشی از گاز گرفتن حیوان یا سوراخ شدگی در اثر یک جسم آلوده).
د- اگر در یک زخم قدیمی، نشانه‌های عفونت دیده شود.



خراشیدگی

- با آب و صابون کل زخم و اطراف آن را کاملاً بشویید به طوری که هیچ گونه خاک، چوب، سنگ، خون و کثیفی روی آن نماند.
- با یک گاز پانسمان یا پارچه تمیز و بدون پرز، ابتدا روی زخم و بعد اطراف آن را خشک کنید.
- هیچ رطوبتی روی زخم نماند، زیرا موجب عفونت زخم می‌گردد. شاید این کار باعث آمدن کمی خون تازه شود، با فشردن یک گاز پانسمان یا پارچه تمیز بدون پرز بر روی خراشیدگی، این خونریزی بند می‌آید.
- در صورتی که خراشیدگی‌ها خونریزی نداشته باشند بهتر است که روی آن‌ها را نپوشانیم تا زودتر پوست بیاورد.
- در صورت خونریزی خراشیدگی‌ها و یا در محل‌هایی که احتمال کثیف شدن زخم باشد، می‌توانیم روی خراشیدگی را پانسمان کنیم.

بریدگی‌ها

- بهترین روش بند آوردن خونریزی‌ها فشار مستقیم روی زخم و بالا نگه داشتن آن است.
- ابتدا با فشار دادن محل بریدگی با گاز پانسمان یا یک پارچه

- تمیز و بدون پرز خونریزی را بند بیاورید.
- محل بریدگی از قلب بالاتر باشد.
- اگر گاز پانسمان یا پارچه روی زخم خونی شد، یک گاز یا پارچه دیگر روی آن قرار داده و فشار بیاورید.
- بعد از بند آمدن خونریزی، ابتدا روی زخم سپس اطراف آن را ضد عفونی کرده و سپس با یک گاز پانسمان کنید.

کبودشدگی

این حالت به دلیل خونریزی به داخل پوست یا بافت‌های زیر پوستی ایجاد می‌شود. کبودشدگی می‌تواند بلافاصله پس از خونریزی یا چند روز بعد ظاهر شود. اقدامات کمک‌های اولیه در مورد کبودی‌هایی که فوراً ظاهر می‌شوند، مفید است. همچنین کبود شدگی ممکن است نشانه‌ای از آسیب عمقی باشد. سالمندان و افرادی که داروهای ضد انعقاد مصرف می‌کنند، به سادگی دچار کبودی می‌شوند. در زمانی که به بدن ضربه وارد شود (تصادف- آوارساختمان- سقوط از بلندی و...) این حالت پیش می‌آید.

۱) قسمت آسیب دیده را بلند کنید و در وضعیتی نگه دارید که مصدوم احساس راحتی کند.

۲) با استفاده از کمپرس سرد (یخ خرد شده داخل کیسه) روی محل کبودی را فشار دهید. کمپرس را حداقل به مدت ۳۰ دقیقه در محل قرار دهید. (چند دقیقه قرار دهید و چند ثانیه بردارید).

له شدگی و کوبیدگی

اگر جایی از بدن له شود یا کوبیده شود، ابتدا قرمز شده و سپس کبود می‌شود، این یعنی خونریزی زیر پوستی اتفاق افتاده. هرچه ورم آن بیشتر شود، درد آن نیز بیشتر می‌شود. چه باید کرد؟

به مدت چند دقیقه عضو له شده و یا کوبیده شده را زیر شیر آب سرد گرفته تا درد آن آرام‌تر شده و ورم نکند.

بهترین راه این است که مقداری یخ را خرد کرده و درون کیسه‌ای بریزیم و حدود بیست دقیقه روی محل آن قرار دهیم.

عضو صدمه دیده را بالاتر از قلب نگاه دارید تا ورم آن کمتر شود.

اگر عضو له شده زیاد سرد شد می‌توانیم برای چند لحظه کیسه یخ را برداریم و مجدداً روی آن بگذاریم.
اگر بعد از گذشت حدود یک ساعت نتوانستید آن را حرکت دهید و درد آن نیز آرام نشد، جهت معاینه دقیق‌تر به پزشک مراجعه شود.

چه کار نباید کرد؟

هیچ گاه عضو له شده و یا کوبیده شده را گرم نکرده و یا ماساژ ندهید، زیرا ورم و درد آن زیادتر می‌شود.
عضو کوبیده شده و یا له شده را پایین‌تر از قلب قرار ندهید، زیرا ورم و درد آن بیشتر می‌شود.

.... سوختگی‌ها

به آسیبی که در اثر مجاورت پوست بدن با عوامل سوزاننده (حرارت، مواد شیمیایی، جریان برق و اشعه) به وجود می‌آید، سوختگی می‌گویند.

انواع سوختگی

سوختگی مستقیم با آتش

سوختگی با آفتاب

سوختگی با برق

سوختگی با مواد شیمیایی (اسید-قلیا-کلرو غیره)

سوختگی با مایعات داغ (آب جوش-روغن داغ و غیره)

سوختگی با اشیای داغ (بدنه بخاری-سنگ داغ و غیره)

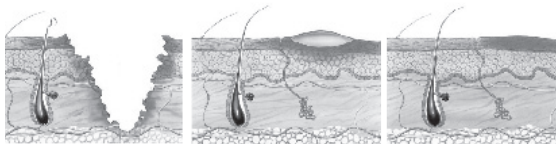
سوختگی‌ها را از نظر شدت و وخامت، به سه دسته تقسیم

می‌کنند:

۱- خفیف

۲- متوسط ۹۸

۳- شدید



- میزان شدت و وخامت سوختگی به چه عواملی بستگی دارد؟
- درجه سوختگی (عمق سوختگی)
- وسعت (درصد) سوختگی
- محل سوختگی
- سن مصدوم
- عوامل زمینه‌ای همراه

کمک‌های اولیه در سوختگی جزئی یا سطحی

- می‌توانید برای جلوگیری از درد و آسیب بیشتر به بدن حتماً به مدت ۱۵ دقیقه روی محل سوختگی آب سرد ملایم فراوان بریزید.
- هیچ‌گاه یخ را مستقیماً روی سوختگی قرار ندهید زیرا این کار می‌تواند به سرمازدگی و آسیب بیشتر باعث منجر شود.
- لباس‌ها را از روی محل سوختگی در آورید و یا قیچی کنید، و دوباره محل سوختگی را با آب فراوان خنک کنید، این کار را قبل از نرم کردن محل سوختگی انجام دهید.
- روی محل سوختگی را با گاز پانسمان و یا با پارچه تمیز و بدون پرز و یا کیسه پلاستیک تمیز بپوشانید، تا عفونت نکند.
- برای پانسمان موقت می‌توان از پوشش پلاستیکی تمیز استفاده کرد.
- در صورت سوختگی در راه تنفس، چشم، صورت، دست یا ناحیه تناسلی از پزشک کمک بگیرید.

چه کار نباید کرد؟

- لباس یا پارچه‌ای را که به محل سوختگی چسبیده را از روی آن جدا نکنید، زیرا آسیب بیشتری وارد می‌کند.
- به محل سوختگی دست نزنید و روی آن پارچه کثیف قرار

- ندهید، زیرا سوختگی‌ها خیلی زود عفونت می‌کنند.
- به تاول‌ها دست نزنید و آن‌ها را نترکانید.
- روی سوختگی‌ها چیزی ننمالید. (کره-ماست-نمک-قند-خمیردندان و غیره) زیرا هم خطر عفونت آن بیشتر شده و هم جای سوختگی روی پوست باقی می‌ماند.

کمک‌های اولیه در سوختگی‌های عمقی

- روی محل سوختگی را با یک پانسمان غیر چسبان استریل و خشک بپوشانید تا از آلودگی و عفونت آن جلوگیری شود.
- برای پانسمان موقت می‌توانید از پوشش پلاستیکی تمیز استفاده کنید.
- محل سوخته شده را بالا نگه دارید و نگذارید که مالیده یا فشار داده شود.
- برای جلوگیری از بروز شوک، در صورت امکان، بیمار را به پشت بخوابانید و پاهایش را ۲۰ تا ۳۰ سانتی متر بالاتر نگه دارید و رویش را با یک پتو بپوشانید.
- ضمن آن که مراقب وضعیت تنفس، گردش خون و حال عمومی مصدوم هستید، هر چه سریع‌تر او را به یک مرکز درمانی برسانید.

.... حمل مصدوم

انتقال مصدوم به روش مناسب از محلی به محل دیگر را حمل مصدوم می‌گویند. توجه داشته باشید بی دقتی و عدم رعایت شرایط لازم در حمل، باعث وخیم‌تر شدن وضع مصدوم خواهد شد.

انتخاب نوع حمل مصدوم به چه چیزهایی بستگی دارد؟

وزن فرد مصدوم - نوع مصدومیت یا مجروحیت فرد - توانایی بدنی کمک‌دهندگان - تعداد کمک‌دهندگان - میزان مسافتی که می‌خواهیم فرد را جابجا کنیم - مدت زمانی که در اختیار داریم - ابزار و وسایلی که در اختیار داریم - موانعی که در اطراف مصدوم وجود دارد و ...

به یاد داشته باشیم :

نباید مصدومی را که آسیب شدیدی دیده و بد حال است، حرکت دهید مگر آن که خطری فوری (مانند آتش سوزی، فروریختن آوار، گاز سمی و ...) جان او را تهدید کند.

دسته‌بندی حمل‌ها به حمل یک نفره، دو نفره، حمل‌های گروهی و حمل با تجهیزات تقسیم می‌شوند.



حمل یک نفره آغوشی



حمل یک نفره عصایی



حمل یک نفره یک دست و یک
پای آتش نشانی



دو نوع حمل یک نفره کولی

حمل یک نفره کششی



حمل کششی آتش نشان (سینه خیز)



به نظر شما این نوع حمل برای چه مصدومینی خطرناک است؟

حمل دونفره زنبه ای



روش ساخت حلقه حمل ازدستمال سه گوش



حمل دونفره دومچ



حمل دونفره صندلی



حمل دونفره چهار میچ

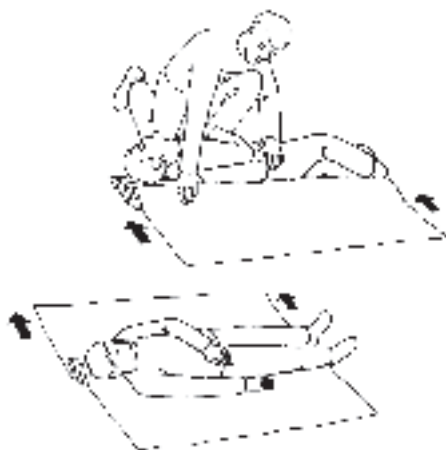


- سه روش گروهی انتقال مصدوم به روی برانکارد





روش یک نفره انتقال مصدوم روی پتو یا ملحفه

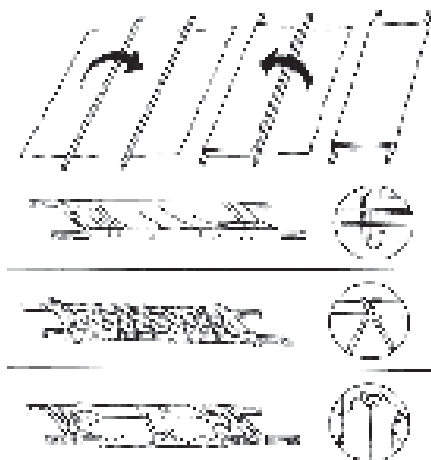


حمل با برانکارد

یکی از وسایل حمل مصدوم برانکارد است. برانکارد بهترین وسیله برای حمل مصدوم که با کمک ۲ یا چند نفر حمل می‌شود. چنانچه در دسترس نبود می‌توان با وسائل مختلف برانکارد تهیه نمود.

روش‌های ساخت برانکارد

- با چوب و پتو
- با چوب و ملحفه
- با چوب و طناب
- با چوب و پیراهن



..... بانداژ
نوار بندی محل آسیب دیده ی بدن را بانداژ می گویند.

اهداف بانداژ

- نگهداری پانسمان و آتل در وضعیت مناسب
- وارد نمودن فشار مستقیم روی پانسمان به منظور کنترل خونریزی
- جلوگیری از ایجاد ورم در عضو یا کاهش آن
- ایجاد تکیه گاه و محدود کردن حرکات اندام آسیب دیده
- جلوگیری از ضایعات بیشتر اندام صدمه دیده و ایجاد امنیت به هنگام جابجایی مصدوم
- کاربرد به عنوان شریان بند (تورنیکت)

انواع بانداژ

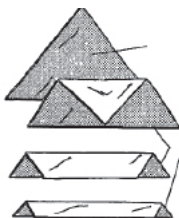
استفاده از باندها بر اساس محل و نوع آسیب فرق می کند. باندهایی که بیشترین استفاده را دارند: باندهای لوله شده یا رولی و باند سه گوش، باندهای توری، باندهای کشی و باندهای چهارگوش.

نکته :

- نوع و پهنای باند باید متناسب با عضو صدمه دیده انتخاب شود.
- باند را مستقیم روی زخم نبندید بلکه اول زخم را پانسمان کنید و سپس باند پیچی نمایید.
- باند نباید شل بسته شود و نباید آن چنان محکم باشد که مانع جریان خون در عضو شود.
- سرد شدن، بی رنگ شدن، کبود شدن انتهای انگشتان دلیل بر محکم بسته شدن بانداژ است؛ باید باند را باز کرده و دوباره بست.
- پس از نوار بندی، انتهای آن را به وسیله ی نوار چسب

یا سنجاق قفلی و یا گره در نقطه مناسبی ثابت کنید تا در موقع کار و استراحت باعث ناراحتی مصدوم نگردد. (مناسب‌ترین گره، گره چهار گوش می‌باشد).

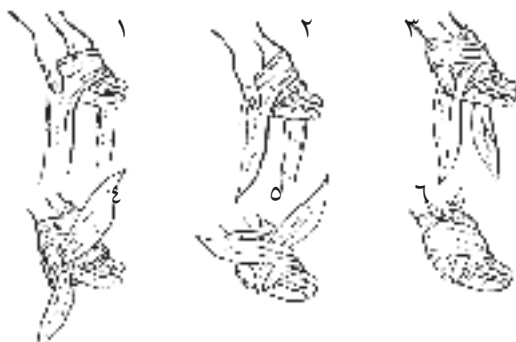
درست کردن باند سه گوش (مثلثی)



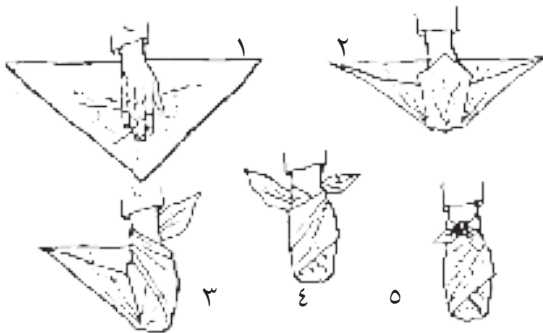
اگر مربعی به ضلع حدود ۱ متر در حول قطر مربع، دو نیم کنیم، دو باند سه گوش به دست می‌آید. باند سه گوش بیشترین کاربرد را دارد و می‌توان به صورت باند نواری در آورد.

نمونه کاربردهای باند سه گوش

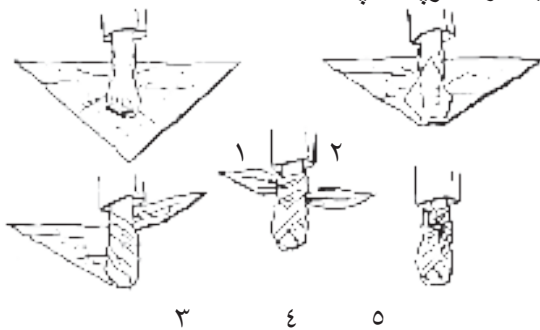
باند اژکف دست



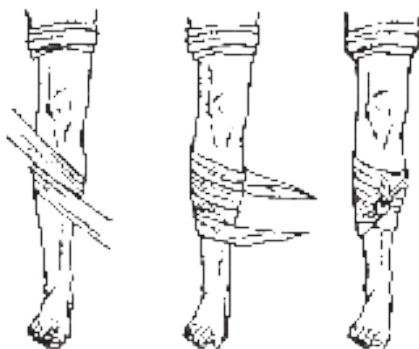
بانداز کل دست



بانداز کف و پشت پا



بانداز ساق پا



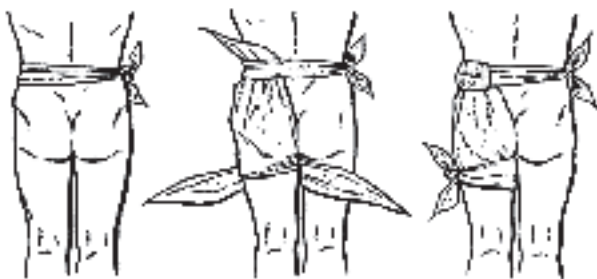
باندازانو



باندازآرنج



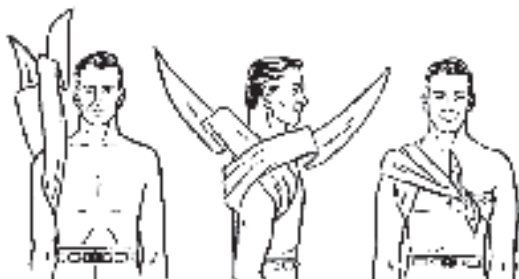
باندازباسن



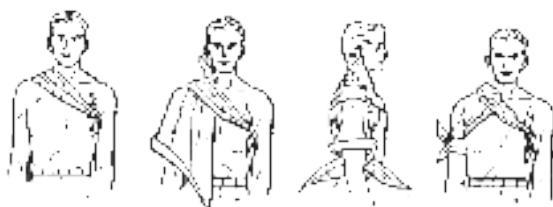
پيچ خوردگی مچ پا



بانداز زیر بغل



بانداز سربازو



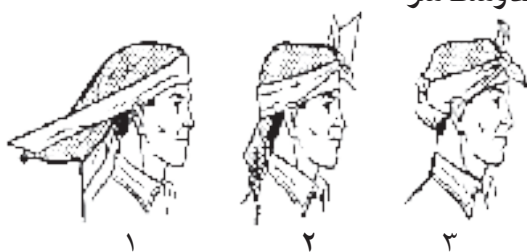
بانداز سرشانه



بانداز دور سر



باند وسط سر



باند از دو چشم

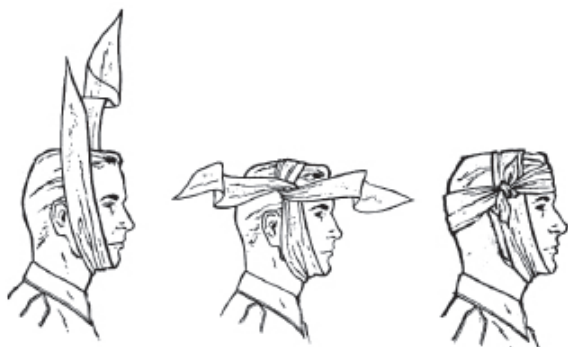


باند از یک چشم

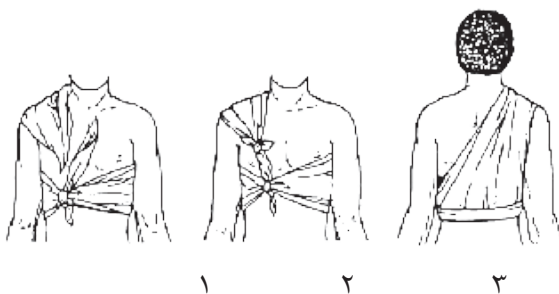


باند از یک گوش به دو روش

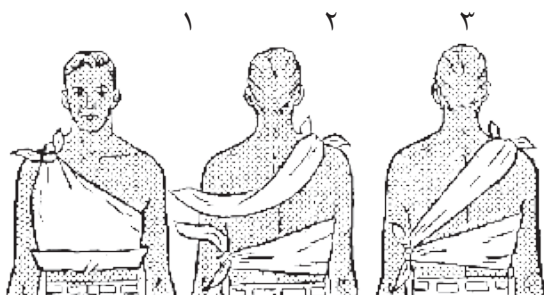




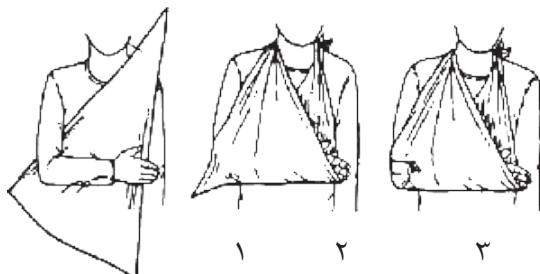
بانداز پشت شانه



بانداز سینه



آویزهای بالا نگهدارنده



هشدار!

اگر به شکستگی ساعد مشکوک هستید، از يك آویز پارچه‌ای یا گوشه کت برای نگه داشتن اندام استفاده کنید. هیچ يك از دیگر انواع آویزهای موقتی را به کار نبرید زیرا نیروی آنها برای نگهداری اندام کافی نیست.

گوشه کت

کت مصدوم را باز کنید. لبه پائینی کت را در سمت آسیب دیده تا روی اندام بالایی برگردانید. گوشه سجاف کت را با يك سنجاق قفلی بزرگ به قسمت پیش سینه کت وصل کنید. قسمت‌های اضافی پارچه کت را کاملاً در اطراف آرنج جای بدهید و سنجاق کنید.

پیراهن آستین بلند

اندام آسیب دیده را بر روی قفسه سینه مصدوم قرار دهید. سر دست آستین را به پیش سینه طرف مقابل پیراهن سنجاق کنید. برای ساخت يك آویز بالا نگهدارنده موقت، آستین را به شانه مقابل مصدوم سنجاق کنید تا اندام بالایی را بالا نگه دارد.

کت دکمه‌دار

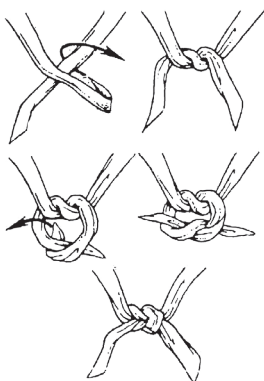
یکی از دکمه‌های کت (یا جلیقه) را باز کنید. دست مربوط به اندام آسیب دیده را در فضای ایجاد شده در لباس در اثر باز کردن دکمه، قرار بدهید. به مصدوم توصیه کنید که مچ خود را بر روی دکمه زیر این فضا قرار دهد.

کمر بند یا البسه باریک

با استفاده از یک کمر بند یا دستمال گردن و یا یک جفت بند شلوار یا جوراب شلواری، یک محافظ «گردن و سردست» بسازید. این آویز را به دور گردن مصدوم قرار دهید و سپس یک بار آن را بچرخانید تا یک حلقه کوچک تر در جلوتشکیل شود. دست مصدوم را در این حلقه قرار دهید.

گره زدن

برای محکم کردن باند مثلثی، همیشه از گره مربع استفاده کنید. این روش مطمئن است، در نمی‌رود، باز کردن آن آسان است و به حالت مسطح قرار می‌گیرد و به همین جهت، تحمل آن برای مصدوم راحت تر است. از بستن گره در اطراف یا مستقیماً روی محل آسیب خودداری کنید.



چون این کار ممکن است برای مصدوم ایجاد ناراحتی کند. نحوه گره زدن گره مربع در فصل آشنایی با گره‌ها آموزش داده شده است. در باندهای مثلثی برای محکم شدن گره، دو انتها را کشیده، سپس آنها را در زیر باند قرار دهید.

آتل بندی

آتل چیست ؟ آتل وسیله ای کمکی، برای محافظت و بی حرکت سازی اندام آسیب دیده است.

انواع آتل

- مقوایی

- چوبی: آماده و یا ابتکاری

- آتل سیمی: یک شبکه توری شکل سیمی بوده و از پیش ساخته شده است.

- تجاری: نوار قطور انعطاف پذیر و از قبل آماده

- بادی: کیسه‌های باد شونده، دست و پا، مواظب انسداد عروق باشیم.

- کششی: به منظور ایجاد کشش در عضو شکسته، در اندام تحتانی

- وکیوم: با کمک مکش و ایجاد خلاء شکل عضو را به خود می‌گیرد.

- آتل نرم: (ملحفه چند لا شده-بالش آتل گردنی در صدمات نخاعی با پتو)

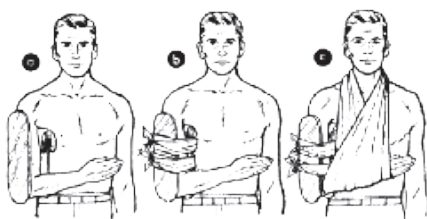
- آتل گچی

قوانین آتل بندی

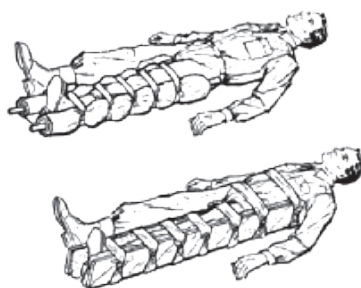
- باید مطمئن بود که اولاً آتل سالم بوده و ثانیاً فاقد زوائد ایجاد کننده ضایعه (مثل زائده‌های تیز یا میخ) باشد. آتل باید به قدر کافی بلند باشد که نه تنها عضو شکسته، بلکه مفاصلی را که در بالا و پایین شکستگی قرار دارند، نیز بی حرکت نماید. پس از گذاشتن آتل لازم است قسمت‌هایی را که بین آتل و عضو خالی مانده اند، به وسیله پنبه و یا پارچه پر کنید. سپس به وسیله باند و یا در صورت نبودن آن‌ها با طناب، دستمال سه گوش و غیره ثابت و محکم ببندید.

- در آتل بندی باید از انتهای اندام به ابتدای آن بانداز شود. عضو آسیب دیده باید قبل و بعد از آتل بندی از نظر جریان گردش خون باید کنترل شود تا اگر طی آتل بندی مسیر گردش خون بسته شده، مشخص گردد.
- زیور آلات و ساعت مچی و ... را درآورید.
- آتل را توسط باند نواری یا باند سه گوش ثابت کنید.
- در صورت امکان، آتل را در دو طرف قسمت آسیب دیده قرار دهید. بخصوص زمانی که دو استخوان دچار آسیب شده اند (مانند استخوان ساعد و ساق پا)
- در مورد آتل‌های بادی به طور مداوم باید فشار داخل آتل کنترل شود.
- داخل آتل فلزی را پنبه یا پارچه گذاشته و عضو مربوطه را داخل آن می‌گذاریم.

آتل بندی بازو



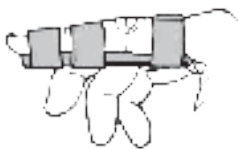
آتل بندی لگن و ران



آتل بندی گردن



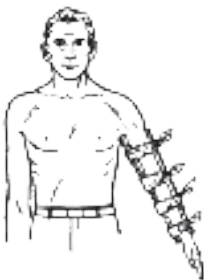
آتل بندی انگشت



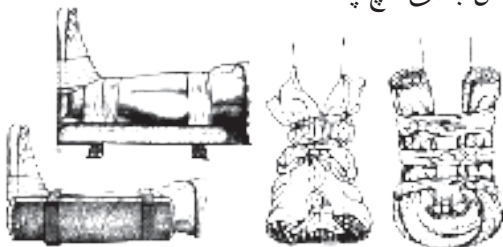
آتل بندی ساعد



آتل بندی آرنج



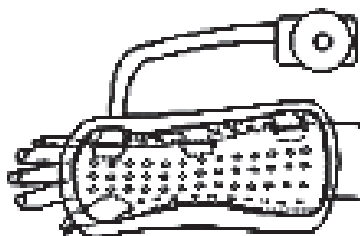
آتل بندی مچ پا



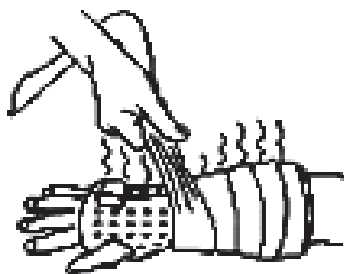
آتل بندی گردن به کمک باند سه گوش و مقوا



آتل بادی



آتل مچ دست



فصل پنجم

کوه‌پیمایی و پیاده‌روی

.... کوه‌پیمایی

مقدمه

مشاهده‌ی کوه‌های بلندقامتِ سپیدجامه، گشت و گذار در طبیعتِ زیبایِ کوهستان، حرکت در دامنه‌های سرسبزِ خوش‌منظره، گام‌نهادن بر سرِ صخره‌های سخت، صعود به بلندی‌های به ظاهر دست‌نیافتنی، فتح قله‌های سر به فلک کشیده، ایستادن بر بام آسمان و نظاره از فراز ابرها، برای انسان، موجب آرامش روح و روان و سلامت جسم و جان است و برای اهل بصیرت، یادآور عظمت خالق سبحان است.

کوه‌پیمایی یا کوه‌نوردی فعالیت‌ی است که هرکس با دید متفاوتی به آن می‌نگرد. بعضی‌ها به عنوان تفریح به آن نگاه می‌کنند بعضی‌ها به عنوان یک ورزش سالم و عده‌ای دیگر به عنوان یک ماجراجویی خطرناک اما نکته مشترکی که همه این دیدگاه‌ها را به هم نزدیک می‌کند درسی است که همه کوه‌نوردان خواسته یا ناخواسته از آن یاد می‌گیرند و آن درس، درس زندگی است. کسی که تصمیم به صعود قله‌ای می‌گیرد باید مراحل مختلفی را طی کند که درست همانند طی کردن مراحل مختلف در زندگی برای رسیدن به یک هدف می‌باشد. هر فردی در زندگی باید هدفی را انتخاب کند، یک کوه نوردد هم باید قله صعودش را انتخاب نماید و برای رسیدن به قله یا هدف مورد نظر احتیاج به یک برنامه ریزی دقیق و حساب شده دارد.

یک کوه‌نورد یاد می‌گیرد که چه در زندگی و چه در کوه باید با قدم‌های محکم و یکنواخت و ثابت به سمت هدف حرکت کرد، یاد می‌گیرد که در مسیر حرکتش از زیبایی‌های اطرافش هم لذت ببرد، یاد می‌گیرد که فقط می‌تواند به خودش تکیه کند، یاد می‌گیرد که در موقع خستگی و در اوج ناامیدی یک تجدید قوای کوچک می‌تواند دوباره امید و قدرت رسیدن به هدف را به او بازگرداند و مهم‌ترین نکته این که یاد می‌گیرد که فقط پشتکار و تحمل خستگی می‌تواند او را به قله و هدفش برساند.

هیچ کس بهتر از یک کوه‌نورد نمی‌داند که رسیدن به هدف مورد نظر در زندگی چه احساس لذت‌بخشی به انسان می‌دهد، احساسی سرشار از شادی، سبکبالی، اعتماد به نفس و امید به زندگی می‌باشد و این احساس به آدم انگیزه انتخاب کردن قله و هدف بلندتری را می‌دهد.

کوهپیمای فهیم، با مشاهده‌ی عظمت کوه و دیگر آیات و نشانه‌های خالق متعال، در برابر عظمت خداوند بزرگ و بلندمرتبه، با فروتنی سرتسلیم‌فروود می‌آورد.

کوهپیمایی؛ قدرت ایستادگی در برابر مشکلات و روحیه‌ی همت و تلاش خستگی‌ناپذیر را افزایش می‌دهد.

کوهپیمای جوانمردی، کمک به دیگران و یاری رساندن به آسیب‌دیدگان را سرلوحه‌ی کارهای خود قرار می‌دهد.

کوهپیمای، هم‌زمان با تقویت روحیه‌ی استقلال‌طلبی و خوداتکایی، اطاعت از رهبری، هماهنگی با گروه و دوری جستن از تک‌روی و پرهیز از خودسری را یاد می‌گیرد.

کوهپیمای، رابطه‌ی خود را با طبیعت اصلاح می‌کند، روش صحیح برخورد با محیط زیست و بهره‌برداری درست و بهینه از منابع طبیعی را می‌آموزد.

کوهپیمای یاد می‌گیرد: «کدام مناطق را انتخاب کند»، «چه زمانی حرکت نماید»، «چقدر بالا برود»، «چه زمانی بازگردد»، «کدام وسایل و تجهیزات را همراه ببرد»، «چه بخورد، چه بیاشامد و چه اندازه مصرف کند» و مهم‌تر از همه این‌که: «با چه کسانی همراه شود».

کوهپیمایی در مناطق کوهستانی و زندگی در طبیعت با ۱۲۲

مسئولیت و مشارکت جویی همه اعضا، بهترین و جذاب‌ترین ساعات اردوهای می‌تواند باشد. منش دوستی با طبیعت را با برگزاری برنامه‌ها و فعالیت‌های اردوهای کوهپیمایی باید شکوفا کرد. همانطور که می‌دانید، کوه و کوهستان به انسان در صلابت و استواری، مقابله با سختی‌ها و مشکلات، نظم و انضباط همراه با احترام به طبیعت را می‌آموزد.

.... تعریف کوهپیمایی

پیمودن تپه‌ها و کوه‌های خاکی آسان و راه‌های خاکی مالروی کوهستانی برای تمرین و فراگرفتن اصول مقدماتی کوهنوردی را کوهپیمایی می‌گویند. باید گفت: کوهپیمایی راه رفتن در کوه است و با کوه‌نوردی که تخصص بیشتری لازم دارد فرق می‌کند.

کوهپیمایی ورزش مفرح و شاد و سالمی است که باید به صورت گروهی به سرپرستی فردی آگاه به این فن صورت گیرد. کوهپیمایی فرد را تندرست و قوی، با روحیه‌ای شاداب و مقاوم در مقابل مشکلات می‌سازد.

.... اصول کوهپیمایی

محیط کوهستان دست ساخته انسان نیست، بنابراین اگر آسیبی به محیط کوهستان وارد سازیم جبران آن به آسانی میسر نخواهد بود. در زمینه اردو و طبیعت باید دو اصل را مورد توجه قرار دهیم:

- ۱- اصول ایمنی کوهستان، برای آنکه به خود آسیب نرسانیم.
- ۲- اصول حفاظت از کوهستان، برای آنکه به کوه آسیب نرسانیم.

.... در کوهپیمایی چه نکاتی را باید رعایت کرد؟

شناخت مسائل صعود و پیشگیری از وقوع خطرات اجتماعی و مواجه شدن با مشکلاتی که در طی مسیر صعود ممکن است به وجود آید، نیازمند فراگرفتن اطلاعاتی دقیق از کوه و رعایت نکات ایمنی است و استفاده از بعضی وسایل ویژه کوهپیمایی

و نیز رعایت اصول آن از وقوع حوادث ناگوار جلوگیری می‌کند. چون فعالیت در کوهپیمایی به صورت گروهی و دسته جمعی می‌باشد. نکاتی را باید رعایت کرد که بعضی از این نکات به صورت ذیل است :

الف. قبل از اجرا:

- ۱- پیش از حرکت، از شرایط جوی و وضعیت آب و هوایی کوهستان آگاه باشیم.
- ۲- قبل از آغاز برنامه اطمینان حاصل کنیم که کلیه امکانات لازم (کفش و لباس مناسب، کوله پشتی، مواد غذایی مناسب، قمقمه آب و ...) برای کوهپیمایی را به همراه داریم.
- ۳- برنامه زمانبندی دقیقی را برای کوهپیمایی تنظیم کنیم. صعود خود را صبح زود آغاز کنید. همیشه طوری برنامه ریزی کنید که وقت اضافی برای استراحت، بازگشت و حوادث پیش‌بینی نشده داشته باشید.
- ۴- افراد اعزامی به یک برنامه کوهپیمایی باید از آمادگی جسمانی و روانی مناسب برخوردار باشند.
- ۵- از عینک آفتابی، کلاه لبه‌دار، لباس آستین بلند و دستکش استفاده کنیم. کرم ضد آفتاب، پوستمان را در برابر اشعه سوزان آفتاب محافظت خواهد کرد.
- ۶- هرگز از ساک و کیف به جای کوله پشتی استفاده نکنید.
- ۷- از همراه بردن افرادی که تجهیزات کامل نداشته و یا سابقه خوبی در همراهی با گروه ندارند، اجتناب نماییم.

ب. در زمان اجرا:

- ۱- مسیرهای عمومی و علامت گذاری و ایمن شده را ترک نکنیم. در کوه، آرام حرکت کنیم. از دویدن بپرهیزیم و خود را درگیر مسیرهای ناشناخته نسازیم.
- ۲- به یاد داشته باشیم که پیروی از مربی و سرپرست گروه الزامی است.
- ۳- در حفظ و پاک‌ی و زیبایی چشمه‌ها و رودخانه‌ها و کوه کوشا باشیم.
- ۴- لوازم و وسایل گروه برای حمل، باید بین تمام افراد تقسیم

۵- گروهی، به ستون یک و با فاصله‌ی مناسب از یکدیگر و با هم حرکت کنیم. بدانید که در یک گروه کوه‌نوردی سبقت از دیگران، معنا ندارد. اجازه ندهیم کوه‌نوردی و کوهپیمایی به مسابقه و قدرت‌نمایی تبدیل شود.

۶- کوتاه گام برداریم، سرعت و طول قدم‌های خود را متناسب با شیب‌ها تنظیم کنیم، آرام باشیم. عجله یا شتاب را فراموش کنیم.

۷- از پرتاب اشیاء و اجسام (سنگ، بطری، قوطی کنسرو و...) خودداری نموده و هیچ سنگی را به پایین نغلطانیم.

۸- انرژی را چنان تقسیم کنیم که هنگام بازگشت احساس کوفتگی و گرفتگی عضلات نکنیم.

۹- تا ارتفاع مناسب و متناسب با شرایط عمومی گروه بالا برویم.

نکته مهم:

* هرگز فریب آسمان آبی و آفتابی کوهستان را نخورید، کوهستان آب و هوایی متغیر و غیرقابل پیش‌بینی دارد. شرط احتیاط را از دست نداده و با تجهیزات مناسب و کافی، گام در کوه بگذارید.

* وجود سرپرست کار آموز و مجرب در کوهپیمایی ضروری است.

* تنها کوهپیمایی نکنیم، در کوهپیمایی تعداد از ۳ نفر نباید کمتر باشد.

لوازم و تجهیزات کوهپیمایی وسایل و پوشاک انفرادی

وسایل و پوشاک انفرادی			
کفش سبک راهپیمایی	باتوم و چوب دستی	سوت	گوله پستی قمقمه‌ای آب
جوراب کوهپیمایی	پیراهن و شلوار گرمکن	پشتخاب و لیوان	چاقو و در بازکن
دستگین	گلاهد : عبسک	گیربیت	شل پزان
وسایل گروهی			
زیرانداز	نقشه و کروکی مسیر	جعبه‌ای کمک‌های اولیه	

..... چیدن کوله‌پشتی

وزن کوله‌پشتی نباید از یک دهم وزن بدن بیشتر باشد، زیرا به زانو و ستون مهره‌ها آسیب می‌رساند، در هنگام کوه‌پیمایی، گاهی سنگینی یک بطری آب هم قابل تحمل نیست.

- اندازه کوله باید مناسب قد شما باشد چنانچه قد کوله برای شما بلند باشد روی عضلات سرینی قرار می‌گیرد و مانع دامنه حرکتی مناسب و عدم تعادل می‌گردد و اگر قد کوله پشتی کوتاه باشد فشار وزن کوله بیشتر در قسمت میانی کمر قرار می‌گیرد که در مدت زمان طولانی باعث درد و ناراحتی در قسمت میانی کمر می‌گردد. قد مناسب کوله باعث می‌گردد که فشار مناسب روی ستون مهره‌ها و عضلات اطراف آن قرار گیرد.

- امروزه کوله‌های جدیدی ویژه بانوان طراحی گردیده تا به جهت ویژگی فیزیکی بانوان راحت‌تر از آن استفاده نمایند.

به‌طور معمول، ابتدا اجسام سنگین‌تر را داخل کوله‌پشتی گذارده، سپس وسایل سبک‌تر را روی آن‌ها قرار می‌دهند.

کوله‌پشتی نباید لق بزند و یا به اصطلاح شکم دهد.

مواد غذایی آب‌دار باید در کیسه‌های پلاستیکی جداگانه بسته‌بندی شده و در کوله‌پشتی قرار گیرد.

اجسام نوک‌تیز یا سنگین باید طوری چیده شوند که با پشت یا کتف تماس نداشته باشد.

وسایل داخل کوله‌پشتی، می‌بایست به ترتیب اولویت چیده شوند، وسایل ضروری که اغلب مورد نیاز هستند را بالاتر از مابقی وسایل قرار دهید.

* کوله‌پشتی کوهنوردان از دو بخش مجزا تشکیل شده است، این موضوع باعث می‌شود تا وسایل به راحتی در دسترس کوه‌نورد قرار گیرد.

پس از هر برنامه، وسایل خود را شسته و در معرض آفتاب قرار دهید تا کاملاً خشک شوند.

مراقبت و نگه‌داری کوله‌پشتی

* سعی کنید همیشه یک قطعه گونی پلاستیکی بزرگ جهت قرار دادن کوله در اتومبیل و یا حمل کوله با قاطر همراه داشته

باشید.

*کوله را تمیز نگه‌داری کنید تا کمتر به شستن نیاز شود در صورت نیاز به شستشو با آب ولرم شسته شود و هنگام شستشو از برس نرم استفاده کنید بدون این‌که کوله را چنگ بزنید آن را وارونه به بند آویزان کنید تا خشک شود از حرارت آتش برای خشک کردن کوله استفاده نکنید.

*هیچ‌گاه کوله را روی زمین خیس قرار ندهید.

*مواد سوختی را کاملاً آب‌بندی کنید.

*از حمل ظروف و لیوان شیشه‌ای خودداری کنید.

* بعد از رسیدن به منزل کوله را باز کنید لباس‌های خیس را بیرون بیاورید کوله را مرتب کنید و لوازم داخل آن را کنترل کنید.

.... تغذیه‌ی سالم و مقوی در کوه

غذای کوهپیما باید مقوی، مغذی، زود هضم، سبک و پُرکالری باشد.

معمولاً بعد از انتخاب مکان اجرای کوهپیمایی و تهیه پوشاک و وسایل مورد نیاز، تغذیه در کوهستان از اهمیت بیشتری برخوردار است. حجم بار مواد غذایی، سبکی و فاسد نشدن این غذاها به خصوص در فصول گرم جزو نکاتی است که باید به آن توجه داشت، بردن غذاها پخته شده پر حجم در موقع اجرای برنامه‌های یک روزه، توصیه نمی‌شود، مواد غذایی باید سبک و انرژی‌زا باشند. تعیین برنامه غذایی بستگی به نوع برنامه کوهپیمایی دارد، این که قصد صعود یک روزه یا چند روزه را داشته باشید.

بدن یک کوه‌نورد به صورت روزانه ۲ هزار کالری نیاز دارد ولی در هنگام صعود چیزی حدود ۶ کیلو کالری نیاز دارد بنابراین برنامه غذایی باید طوری تنظیم شود که این میزان تأمین شود و در غیر این صورت صعود همراه با کسلی و یا خستگی همراه خواهد بود.

برای تغذیه در کوهستان باید طوری برنامه‌ریزی کنید که انرژی مورد نیازتان بسته به برنامه صعودتان تأمین شود. هر چقدر ارتفاع بیشتری شود باید از مواد غذایی که نیاز به آب و اکسیژن کمتری دارد، استفاده کرد تا مشکلات گوارشی کمتری

ایجاد شود. غذاهای سنگین در ارتفاعات بالا باعث ایجاد حالت تهوع می‌شود.

هنگام فعالیت کوهپیمایی و کوه‌نوردی، بدن ما به حدود ۲/۵ تا ۴ لیتر آب در شبانه‌روز نیاز دارد. البته این موضوع به حرارت محیط و فعالیت ما نیز بستگی دارد. به طور میانگین هر فرد در کوه در هر ساعت نیاز به نوشیدن یک لیوان آب دارد. بدن در هنگام فعالیت مقداری آب، نمک، پتاسیم، فسفر و قند را از دست می‌دهد، پس لازم است هنگام مصرف آب و غذا کمی نمک و مواد قندی به آن‌ها اضافه کنیم تا از گرفتگی عضلات و برهم خوردن تعادل بدن در امان بمانیم.

پس از یک فعالیت شدید، آب سرد به کلیه‌ها و ریه‌ها و دستگاه گوارش صدمه می‌زند، بنابراین، آب را بعد از کمی استراحت و خنک شدن بدن، میل کنید.

همیشه مقداری مواد غذایی اضافه همراه داشته باشید، زیرا ممکن است به علل مختلف به آن نیازمند شوید.

قبل از شروع برنامه و در خلال آن هیچ‌گاه با شکم پُر اقدام به صعود نکنید. چرا که نیاز بدن به اکسیژن برای هضم غذا، در ارتفاع و به خصوص هنگام صعود، ممکن است شما را با مشکل روبرو سازد. در صورت امکان، بعد از صرف غذا، حداقل یک ساعت استراحت کنید، در غیر این صورت به مقدار کم به طور متناوب بخورید و بیاشامید.

هرچه ارتفاع مسیر بیشتر می‌شود، باید از غذاهایی استفاده کنید، که زودتر هضم می‌شوند، چرا که مواد غذایی دیر هضم، باعث تهوع خواهند شد.

در استراحت‌های بین‌راه از بیسکویت، شکلات، میوه‌های خشک و پرتقال استفاده کنید. توجه داشته باشید که مدت استراحت‌های موقت شما، نباید بیش از ۱۰ الی ۱۵ دقیقه به طول انجامد، چرا که بدن کم‌کم سرد شده و حالت خشکی پیدا می‌کند. این امر، حرکت مجدد را با مشکل روبه‌رو می‌سازد.

در جدول زیر، فهرستی از مواد مغذی و مقوی غذایی
در وعده های مختلف آمده است.

صبحانه	نان گندم	کره و کره و کره	گوجه و پیاز
	حبیب	پودری پودری	پودری پودری
	خورما	پودری پودری	پودری پودری
	شیر و کره	پودری پودری	پودری پودری
استراحت و بازی	آب و شربت	پودری پودری	پودری پودری
	شکلات	پودری پودری	پودری پودری
	پودری پودری	پودری پودری	پودری پودری
ناهار	نان گندم	پودری پودری	پودری پودری
	حبیب	پودری پودری	پودری پودری
	کوکو	پودری پودری	پودری پودری
شام	پودری پودری	پودری پودری	پودری پودری
	پودری پودری	پودری پودری	پودری پودری

.... اهمیت آب در کوه‌نوردی و کوه‌پیمایی

در کوه‌نوردی همیشه می‌گویند آب فردا را هم امروز مصرف کنید این مسئله برای پررنگ کردن نقش آب در کوه‌نوردی است. به صورت معمول یک فرد بالغ و سالم روزانه یک لیتر آب مصرف می‌کند این میزان در کوه‌نوردی به مراتب بیشتر است. هنگام فعالیت کوه‌پیمایی و کوه‌نوردی، بدن ما به حدود ۲/۵ تا ۴ لیتر آب در شبانه روز نیاز دارد. البته این موضوع به حرارت محیط و فعالیت ما نیز بستگی دارد. به طور میانگین هر فرد در کوه در هر ساعت نیاز به نوشیدن یک لیوان آب دارد. بدن در هنگام فعالیت مقداری آب، نمک، پتاسیم، فسفر و قند را از دست می‌دهد، پس لازم است هنگام مصرف آب و غذا کمی نمک و مواد قندی به آنها اضافه کنیم تا از گرفتگی عضلات و بر هم خوردن تعادل بدن در امان بمانیم.

پس از یک فعالیت شدید، آب سرد به کلیه‌ها و ریه‌ها و دستگاه گوارش صدمه می‌زند، بنابراین، آب را بعد از کمی استراحت و خنک شدن بدن، میل کنید.

کلمه تشنگی یا کبودی لب‌ها آخرین آلام بدن به کم‌آبی است، هیچ وقت نباید منتظر باشید تا تشنه شوید آن‌گاه آب بنوشید، تمام واکنش‌هایی که در بدن اتفاق می‌افتد در حضور آب است و مصرف آب در هر زمان ممکن لازم است.

برای سبک‌سازی کوله هیچ وقت آب را کنار نگذارید و آب ضروری‌ترین چیزی است که یک کوه‌نورد به آن نیاز دارد. آب را جرعه جرعه بنوشید (اصطلاحاً گفته می‌شود آب را بجوید) به این صورت که مقداری آب را به دهانتان وارد کنید و سعی کنید آن را قورت ندهید، هر چه زمان بیشتری بتوانید آن را در دهان نگه دارید به همان نسبت زمان لازم برای متعادل کردن دمای آب برای ورود به بدن میسر خواهد بود.

از نشانه‌های کم‌آبی در بدن سردرد- رخوت و بی‌حالی- تغییرات خلقی- واکنش‌های کند- خشکی مجاری بینی- لب‌های خشک و ترک‌خورده- ادرار تیره رنگ- ضعف و خستگی و پریشانی می‌باشد.

نوشیدن مایعات و آب، کارایی کوه‌نورد را افزایش می‌دهد، مایع موجود در خون گلوکز را به عضله در حال فعالیت منتقل

می‌کند و مواد زائد را از عضله خارج می‌کند، مایع موجود در ادرار موجب دفع مواد زائد از بدن می‌شود و مایع موجود در بدن به وسیله عرق کردن، دمای بدن را تنظیم می‌کند. وقتی آب بدن کم می‌شود، بدن نمی‌تواند وظایف خود را انجام دهد در نتیجه کارایی کوه‌نورد کم می‌شود. اگر کمبود آب بدن ادامه پیدا کند و مایعات از دست رفته بدن جایگزین نشود، می‌تواند باعث تنگی نفس، افت فشار خون، افت دمای بدن و... و همچنین گرفتگی عضلات یا کرامپ عضلانی ناشی از کمبود املاح در عضلات و بدن، گردد که این موارد عدم کارایی کوه‌نورد گردیده و فعالیت وی را مختل نماید. بنابراین اهمیت وجود آب کافی برای بدن امری مسلم و قطعی است که یک کوه‌نورد و کوه‌پیما باید به این مسئله توجه ویژه داشته باشد.

..... روش صحیح در کوه‌پیمایی

تعیین روش صحیح در کوه‌پیمایی به عوامل متعددی از جمله قدرت جسمی افراد، میزان حمل بار در کوله پشتی، مسافت و زمان و تعداد نفرات گروه بستگی دارد. لذا برای کوه‌پیمایی اصولی در مناطق گوناگون نمی‌توان روش واحدی را اتخاذ کرد، اما تعیین عوامل اصلی و مهم، روش و الگوی کوه‌پیمایی گروهی را مشخص می‌کند.

الف) سرعت کوه‌پیمایی

ب) تنظیم سرعت و ذخیره سازی انرژی

ج) استراحت‌های لازم در کوه‌پیمایی

الف) سرعت کوه‌پیمایی

دو قسمت از بدن است که کنترل‌های جداگانه ای را روی اندام‌ها اعمال می‌نماید و به ما کمک می‌کند تا به درستی، گام‌های خود را تنظیم نمائیم.

در درجه اول «قلب»، زیرا هر کس به همان سرعتی می‌تواند حرکت کند که ضربان قلبش اجازه می‌دهد و هنگامی که قدم برداشتن مستلزم تلاش زیاد، همراه با افزایش ضربان قلب است، این امر نشان دهنده سرعت زیاد کوه‌پیمایی است.

سپس «ریه‌ها» چون شخص می‌تواند آن مقدار در سراسیمگی‌ها کوهپیمایی کند که ریه‌ها به وی اجازه می‌دهند، پس وجود هر یک از نشانه‌های تلاش بیشتر بر قلب و ریه باعث خواهد شد تا ما از سرعت کوهپیمایی بکاهیم. بدیهی است به خاطر ارتباط مستقیم توان پاها در کوهپیمایی با میزان ضربان قلب و تنفس در ریه‌ها، معروف است که می‌گویند: پاهای کوهنورد قلب و ریه دوم او هستند.

گرم کردن بدن (حرکات نرمشی و کششی سبک) قبل از شروع کوهپیمایی و سرد کردن تدریجی ماهیچه‌ها قبل از ایستادن و استراحت‌های کوتاه و بلند، به ما کمک خواهد کرد تا به نحو مطلوبی جریان خون در عضلات و اعصاب به گردش درآید.

ب) تنظیم سرعت و ذخیره سازی انرژی

عضلات پا وظیفه به حرکت در آوردن اهرم‌ها و مفصل‌ها را دارند، نه تحمل سنگینی و فشار حاصل از وزن بدن را، به این خاطر توجه به اندازه گامها و فاصله آن با زمین در کوهپیمایی بسیار مؤثر است.

دقت بر مسیر کوهپیمایی از طریق چشم بسیار اهمیت دارد و نمی‌تواند به صورت یک عادت عادی تلقی گردد.

کوهستان محیطی است که تحت تأثیر نیروهای طبیعی فراوانی قرار دارد باید دقت و توجه داشته باشید، مسیری که یک بار قبلاً تجربه کرده‌اید، ممکن است بر اثر ریزش کوه، جاری شدن سیل و فرود آمدن بهمن و ده‌ها عوارض دگرگون شده باشد، نادیده گرفتن نکات یاد شده ممکن است در تنظیم سرعت و ذخیره انرژی شما تأثیر داشته باشد و باعث صدماتی برایتان گردد.

ج) استراحت‌های لازم در کوهپیمایی

ما دو نوع استراحت در خلال کوهپیمایی روزانه خواهیم داشت: کوتاه مدت و بلند مدت

در طول ساعات اولیه روز وقتی که هنوز بدن خسته نشده، توقف‌ها باید خیلی کم و کوتاه باشد، بهتر است که در حالت ایستاده بدون اینکه کوله پشتی خود را در آورید، با حرکات سبک کششی کمبود تنفس خود را تنظیم نمایید، در این ۱۳۳

فاصله آشامیدن مختصر آب، خوردن شکلات به تنظیم قند خون کمک خواهد کرد. مدت استراحت‌های کوتاه مدت معمولاً ۲ تا سه دقیقه می‌باشد.

در استراحت‌های بلند مدت که بعد از چند استراحت کوتاه و طی کوهپیمایی طولانی (معمولاً بعد از ۱/۵ الی ۲ ساعت کوهپیمایی) صورت می‌گیرد، بدن نیازمند استراحت و تغذیه کامل‌تر است. در این حالت باید بعد از اینکه کم کم، با نرمش ماهیچه‌ها و عضلات بدن را سرد کرد، با انجام چند تنفس عمیق، کوله پشتی را از دوش خود برداشته و لباس مناسب به تن کرده در یک مکان مطمئن (بهتر است در بالای شیب و دور از جریان باد باشد) نشسته، در حالی که پشت شما به سمت نور خورشید باشد. مدت زمان این استراحت ۱۰ الی ۱۵ دقیقه می‌باشد.

.... قدم برداشتن صحیح در کوهستان

با رعایت یک‌سری قواعد ساده می‌توانیم با گام‌برداری صحیح و تقسیم انرژی مناسب از آسیب‌های رایج کوه‌نوردی اجتناب کنیم. خیلی از کوه‌پیمایان هستند که به علت رعایت نکردن همین اصول ساده، زانوهای خودشان را به دست فیزیوتراپ‌ها سپرده‌اند.

اولین عضو فعال هر کوه‌نورد یا کوه‌پیما پاها می‌باشد و اگر شخص بتواند به طور صحیح از این عضو استفاده کند کمتر دچار خستگی می‌شود و رسیدن به این هدف مستلزم هماهنگی بین دستگاه تنفسی و اعضای دیگر می‌باشد. گام‌برداری صحیح به صورتی است که شخص به نفس نفس زدن نیفتد و این عمل اصولی دارد که به صورت مختصر آن‌ها را بیان می‌کنیم. اولین اصل در آمادگی بدن جهت انجام هر ورزش گرم کردن می‌باشد. در کوه‌نوردی و کوهپیمایی عمل گرم کردن به دو روش انجام می‌شود.

۱- گرم کردن بدن با نرمش و انجام حرکات کششی در ابتدای حرکت.

۲- گرم کردن بدن با راهپیمایی بسیار آرام و گام کوتاه در ابتدای حرکت.

باید بدانیم که تنها راه جلوگیری از ساییدگی مفاصل زانو علاوه بر رعایت نکات زیر تقویت ماهیچه‌های چهار سر زانو (بالای زانو) می‌باشد. بهترین تمرین برای تقویت این ماهیچه‌ها، دویدن منظم و مناسب می‌باشد. اگر زمان و مکان مناسبی برای دویدن ندارید می‌توانید از روش ساده و بسیار کارآمد زیر استفاده کنید:

بر روی یک صندلی بنشینید، جفت پاها را بالا بیاورید و آن‌ها را صاف در مقابلتان قرار دهید چند ثانیه‌ای نگه دارید و بعدرها کنید و دوباره تکرار کنید روزهای بعد می‌توانید با قوی‌تر شدن ماهیچه‌های پا، مدت بیشتری آن‌ها را بالا نگه دارید و یا حتی وزنه‌های کمی مثل کتاب یا بالشت بر روی آن قرار دهید و تعداد دفعات تکرار را افزایش دهید.

صعود در شیب ملایم در کوهستان و بازگشت آن ورزشی توأم با کوهپیمایی و تحرک فراوان است که رکن و پایه اصلی آن حرکت است.

باید توجه داشته باشید که مسیرهای کوهستانی که جهت کوهپیمایی انتخاب می‌کنید به ندرت دارای سطح صاف و هموار است، از این رو باید قدم‌های خود را با احتیاط و منظم بردارید.

۱- حرکت متعادل در کوهپیمایی لذت بخش است، بنابراین گام‌های متعادل از خستگی زودرس جلوگیری نموده و انرژی فرد را حفظ می‌نماید. برای حفظ تعادل باید به نوعی قدم بردارید تا در صورتیکه احساس سستی زمین را زیر پای خود ملاحظه کردید، بلافاصله خود را به عقب کشیده و گام بعدی را تحت کنترل در آورید. این جاست که به اهمیت کوهپیمایی صحیح و گروهی واقف می‌گردیم.

۲- هیچ وقت نباید پای را به زمین سایید یا استخوانها و عضلات را بی جهت به حرکت درآورد و خسته کرد.

۳- طول قدم یک کوه‌پیما باید با در نظر گرفتن قد و عوامل دیگر همچون شیب مسیر تنظیم شود. در مکان‌هایی که شیب اندکی دارد می‌توان قدم‌های بلندتر برداشت ولی در سربالائی و مکان‌های پر شیب باید فاصله قدم‌ها را کوتاه‌تر کرد تا خستگی به کمترین میزان خود برسد. بهترین حالت ممکن آن

- است که طول قدم‌ها به اندازه عرض شانه‌ها باشد.
- ۴- حرکت گام‌ها باید با تنفس هماهنگ باشد، به این معنی که سعی شود اولین گام یا دم زیر پای چپ باشد.
- ۵- در گام برداری بهتر است دم و بازدم به طور طبیعی صورت گیرد.
- ۶- در کوهپیمایی به خصوص در زمان برگشت باید به طور کامل با کف پا حرکت کرد.
- ۷- در زمان صعود بند کفش آزاد باشد و در زمان فرود بسته باشد.
- ۸- بهتر است کفش ۱ یا ۲ شماره بزرگتر باشد.

.... ریتم و آهنگ حرکت در کوهپیمایی گروهی

- برای هر صعود، مهم‌ترین مسئله تقسیم صحیح انرژی می‌باشد (انرژی صعود، انرژی فرود و انرژی ذخیره).
- برای کاهش مصرف انرژی:
- هنگام راهپیمایی، باید تمامی کف پا روی زمین قرار گیرد؛ به استثناء شیب‌های تند که با نوک پا گام برمی‌داریم.
 - ارتفاع گام‌ها نباید از قوزک پا بیشتر باشد، در غیر این صورت شما به دلیل صرف انرژی بیشتر زودتر خسته می‌شوید.
 - توجه داشته باشید که تعداد ضربان قلب شما، نباید بیش از حد بالا برود.
 - حرکت شما باید به گونه‌ای باشد که بتوانید بدون آن که توقفی داشته باشید و یا بدنتان بیش از حد عرق کند، ساعت‌ها به حرکت خود ادامه دهید.
 - در شیب‌های تند، قدم‌هایی کوتاه برداشته و به صورت مارپیچ حرکت کنید.
 - هنگام حرکت، برداشتن گام‌هایتان را با ضربان قلب خود هماهنگ نمایید.

- عمیق و آرام نفس بکشید. عمل دم را از بینی انجام دهید.
- در هنگام کوهپیمایی با صحبت کردن، تنظیم منظم تنفس و گام‌ها تغییر خواهد کرد و تعادل دم و بازدم صحیح انجام نمی‌گیرد و باعث خستگی زودرس می‌گردد.

بیشتری وارد شش‌ها شود. به این ترتیب انرژی کافی جهت فعالیت بدن تولید می‌شود.

- تنفس از راه دهان، باعث تشنگی و خشکی گلو و در هنگام سردی هوا باعث سرماخوردگی و چرک کردن لوزه‌ها می‌شود. - در تابستان باید عادت نماییم در فواصل معین و بعد از حدود ۱ ساعت کوهپیمائی مداوم، بین ۱۰ تا ۱۵ دقیقه در جاهای بدون باد استراحت کنیم؛ تا بدن ما بتواند خود را برای فعالیت بعدی آماده کند. در زمستان، حرکت کندتر و پیوسته توصیه می‌شود.

- سرعت حرکت، بستگی به شیب و سختی مسیر دارد؛ ولی باید نه خیلی سریع و نه خیلی آهسته باشد (سعی شود ابتدا آهسته و پس از گرم شدن گام‌ها را سریع کرد).

- رعایت فاصله مناسب با نفر جلویی، به طوری که اگر نفر جلویی ناگهان ایستاد؛ تعادل نفر قبلی به هم نخورده و احتمالاً به نفر جلو برخورد نکند. از سویی اگر تعادل نفر عقب به هم خورد، نفر جلویی فرصت کافی برای عکس العمل داشته باشد.

اندازه گامهای سر قدم باید با ضعیف ترین فرد گروه تنظیم شود.

- هنگام پایین آمدن متناسب با میزان شیب مسیر، زانوهارا خم و بالاتنه را نیز به شرط آن که مرکز ثقل بدن، هنوز داخل سطح اتکای بدن بماند؛ به جلو متمایل کنیم. در صعود، ابتدا پنجه و بعد پاشنه پا، روی زمین قرار می‌گیرد و در فرود برعکس. توجه: هیچگاه نباید در مسیر کوهپیمایی دوید.

.... مراحل حرکت در سربالایی

کوهپیمایی در کوهستان همراه با صرف انرژی زیاد است، لذا پاها و شش‌ها احتیاج به یک زمان کوتاه استراحت در خلال حرکت پیدا می‌کنند. در قدم آهسته همان طور که در هر گام یک لحظه استراحت و مکث وجود دارد تعداد تنفس باید با این جریان تطبیق داده شود.

در ارتفاعات بالاتر، کوهپیمایان باید آگاهانه نفس عمیق و سریع و پشت سرهم بکشند، و در ارتفاعات پایین نیز عضلات پا

هستند که احتیاج به زمان بیشتری جهت کسب انرژی دارند. یک عامل مهم در کوهپیمایی توأم با استراحت، هماهنگی فکری و روحی می باشد. وقتی که قله هم چنان دور و غیر قابل دسترس به نظر می رسد، شخص باید به این روش اعتماد نماید که مسافت های باقی مانده را به کندی ولی پیوسته پشت سر بگذارد. در این نوع حرکت گام ها باید آهسته تراز مواقع معمولی برداشته شوند، به نحوی که نفس کشیدن مانع صحبت کردن نشود.

قدم برداشتن آهسته و متعادل که احتیاج به استراحت ثابت و توقف کمتری دارد، بسیار بهتر از قدم برداشتن سریع می باشد که مستلزم تعداد استراحت بیشتر است.

یک کوهنورد باید بدون نیاز به استراحت، حداقل برای مدت نیم ساعت کوهپیمایی نموده و بتواند روی شیب های ملایم با هماهنگی قدم برداشته و تنفس خود را کنترل کند.

یک نفر مبتدی در شرایطی که ارتفاع بیش از ۱۵۰۰ متر باشد، نباید در روز بیش از ده کیلومتر کوهپیمایی نماید.

نحوه حرکت در سرازیری (بازگشت)

همان طور که گفته شد، جوراب ضخیم و بستن محکم بند کفش از حرکت اضافی پا در پوتین جلوگیری می کند. قدم های برداشته شده در سرازیری باید متعادل تراز گام هایی باشد که تنها تحت تاثیر قوه جاذبه قرار می گیرد و بی اختیار حرکت می کند. پا در هر قدم با زانوی شکسته روی زمین قرار می گیرد و پاها مرتب متواتر در کنار یکدیگر حرکت می نمایند.

کوهپیمایی در سرازیری هیچ وقت به اندازه کوهپیمایی در سربالایی مشکل نیست ولی نباید شدت جراحات وارد در سرازیری را نادیده گرفت. در بازگشت به همان اندازه که در سربالایی به استراحت نیاز هست، باید استراحت کرد، زمانبندی بازگشت خیلی کمتر از زمانبندی رفت نیست.

توصیه‌های مهم برای کوهپیمایی لذت بخش

- ۱- قبل از حرکت از روی نقشه، مسیر حرکت را مشخص کنید.
- ۲- در حرکت شتاب نگیرید و مرحله به مرحله پیش بروید.
- ۳- همراه با گروه به کوه بروید، همیشه با هم باشید و از تک روی خود داری نمانید.
- ۴- تا هنگامی که ورزشیده نشده‌اید، سرپرستی یا پیشروی و راهنمایی دیگران را به عهده نگیرید و پس از ورزشیده شدن سرپرستی گروه‌های کوچک را به عهده بگیرید.
- ۵- همیشه خود را برای روبه‌رو شدن با بدترین شرایط تجهیز کنید.
- ۶- به کفش خود بیش از هر چیز دیگر اهمیت دهید. جامه گرم یا نیم بارانی و وسایل همراهتان باشد.
- ۷- همیشه مقداری از وقت را کنار بگذارید. یک روند گام بردارید؛ نه شتاب کنید و نه وقت تلف کنید.
- ۸- سنگ‌های سست را تکان ندهید و سست تر نکنید و هرگز سنگی را به پایین درّه نغلتانید و پرتاب نکنید.
- ۹- با حواس جمع مراقب هوا باشید، اگر هوا بد و طوفانی بود، سرسختی نکنید و برگردید.
- ۱۰- بدون ورزشیدگی و راهنما و سرپرست به کوهپیمایی نروید.
- ۱۱- اگر گرم شدید، خود را سرگردان نکنید. با دستپاچی به پایین سرازیر نشوید بلکه سعی کنید موقعیت خود را مشخص کنید، سپس با خونسردی ادامه دهید.
- ۱۲- مسیر حرکت و محل پناهگاه را به خانواده اطلاع دهید.
- ۱۳- از کوهپیمایی در شب جداً خودداری کنید.
- ۱۴- از شوخی هل دادن، و ترساندن دیگران در کوه جداً خودداری کنید.
- ۱۵- اگر مبتدی هستید از تپه یا کوه‌های کم ارتفاع و کم خطرتری شروع کنید.
- ۱۶- جهت استراحت و رفع خستگی موقتی هرگز ننشینید چون پایتان عرق کرده و در اثر استراحت و وزیدن باد، دیگر توان حرکت اولیه را نخواهد داشت.
- ۱۷- در کوهپیمایی رعایت افراد بزرگ‌تر و سالمند که نمی‌توانند همپای شما حرکت کنند را در نظر داشته باشید (روند حرکت

شما مناسب با توان ضعیف ترین فرد گروه باشد).
۱۸- در هر فصل از سال وسایل مناسب همان فصل را در کوهپیمایی به همراه داشته باشید. وسایل پر حجم و سنگین را با دست حمل نکنید.

۱۹- اگر مجبور بودید شب در کوهستان بمانید و به پناهگاه‌های کوهستانی دسترسی نداشتید حتماً از کیسه خواب نوع کامل استفاده کرده و مکان خواب را جایی قرار دهید که احتمال ریزش بهمن و سنگریزه نبوده، شیب دار و بادگیر نباشد و وسعت کافی داشته باشد.

۲۰- در کوهستان از غذاهای سبک و بدون چربی یا ماده فاسد نشدنی استفاده کنید.

۲۱- از نوشیدنی قوی در کوهستان خودداری کنید.
۲۲- جهت حرکت، از مسیر رودخانه یا جویبارهای خشک استفاده نکنید چون دارای شیب تند بوده و معمولاً به پرتگاه منتهی می‌شود.

۲۳- خطرهای بین راه از جمله حیواناتی مانند بزکوهی، مار و ... را در نظر داشته باشید.

.... **حفاظت از محیط زیست**
طبیعت و کوه‌ها متعلق به همه نسل‌هاست. محیط زیست سالم و مراقبت از بهداشت عمومی باید سر منشاء اصول زندگی در طبیعت برای دانش آموزان باشد. منش دوستی با طبیعت، اعضاء را موظف می‌سازد تا با اعتقاد راسخ حفاظت از محیط زیست را ترویج دهند.

کوه پیمایان؛ دوستان خوب کوهستان
وظیفه کوه پیمایان در قبال لذتی که از کوه می‌برند سنگین‌تر از سایر افرادی است که به کوه می‌روند. زیرا ایشان کوهستان را بهتر شناخته و از موهبت‌های آن بیشتر استفاده می‌کنند. کوهستان خانه‌ی دوم کوه پیمایان است، تلاش در جهت حفاظت از محیط کوهستان از وظایف اصلی و مسئولیت‌های مهم کوه پیمایان به شمار می‌آید. بنابراین به توصیه‌های زیر توجه کافی نمایید و با به کار بستن آن‌ها کوهستان را برای

- استفاده‌ی خود و دیگران، سالم و پاکیزه نگاه دارید.
- ۱- آگاهی دادن به سایرین و کسانی که به عنوان گردشگر به مناطق کوهستانی می‌آیند و مطلع ساختن همه از این که کوه‌ها چه نقشی در زندگی انسان‌ها دارند.
- ۲- زباله‌های ناشی از فعالیت‌های کوه‌نوردی را در کیسه‌ای جمع کرده و با خود به پایین بیاورند.
- ۳- از چال کردن و مخفی کردن زباله‌ها در پشت سنگ‌ها و زیر خاک خوداری نمایند.
- ۴- سکوت دل‌انگیز کوهستان را با فریادهای بدون علت و گاه گوش‌خراش درهم نشکنید. ایجاد صدای غیر ضروری موجب وحشت حیوانات می‌شود.
- ۵- شاخه‌های درختان را نشکنید، گیاهان را از ریشه بیرون نکشید و گل‌ها را از شاخه‌ها جدا نکنید.
- ۶- بر روی صخره‌ها یادگاری ننویسید و نام خود و یا گروه‌تان را بر روی تخته سنگ‌ها حک نکنید.
- ۷- از وارد ساختن صدمه به پناه‌گاه و یا جان‌پناه که به منظور حفظ جان کوه‌پیمایان در مواقع اضطراری ساخته شده‌اند، خودداری نمایید.
- ۸- از دست‌کاری علایم راهنما و خدشه دار کردن آن‌ها بپرهیزید.
- ۹- در حد امکان از روشن کردن آتش اجتناب کنید. در صورت برافروختن آتش و پس از استفاده‌ی مفید از آن، آتش را به طور کامل خاموش کرده و آن را با خاک بپوشانید و با اطمینان خاطر از خاموشی آتش محل را ترک نمایید.
- برای روشن کردن آتش، از شاخه‌های خشک جدا شده از درختان استفاده نمایید و هرگز شاخه‌هایی که برگ‌های سبز و یا شکوفه‌ی رنگارنگ دارند از درختان جدا نکنید.
- ۱۰- در برنامه‌های پاک‌سازی کوهستان، به طور فعال شرکت کنید.
- ۱۱- آب چشمه‌ها و جویبارها را به خصوص در سرچشمه آلوده نسازید.

هنگام حرکت به پوشش گیاهی منطقه توجه کافی داشته و تا آن‌جا که امکان دارد از مسیرهایی حرکت نمایید که کمترین آسیب را به این پوشش وارد می‌سازد. به عبارتی برای حفظ

پوشش گیاهی کوهستان از راه‌های مالرو و پاکوب‌ها استفاده نمایند.

.... نحوه آرایش و حرکت در کوهپیمایی

- ۱- افراد باید به صورت ستون حرکت کنند و فاصله اعضا در صف با نفر جلویی می‌تواند به اندازه یک فرمان جلو نظام باشد.
- ۲- در حرکت و ستون باید دقت کرد هر یک از نفرات گروه از نفر جلویی خود پیروی کند.

استفاده از پرچم راهنما

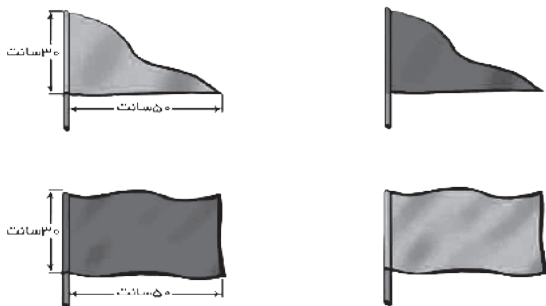
در کوهپیمایی از پرچم راهنما که به رنگ‌های زرد و قرمز و به شکل‌های مستطیل یا مثلث است به منظور هماهنگی در حرکت و توقف یا سایر موارد استفاده می‌شود.

- استفاده از پرچم راهنما در کوهپیمایی راهکاری است برای:
- دادن اطمینان خاطر و آرامش به کوهپیمایان.
 - هماهنگی و کنترل دقیق افراد گروه در کوهستان.
 - عدم استفاده از صوت و فریادهای بلند به منظور خبررسانی به مربی در کوهستان.
 - استفاده بهینه از فضای آرام بخش و مفرح کوهستان.
 - مشخص شدن ابتدا و انتهای ستون کوهپیمایان.
 - مطلع شدن از زمانبندی کوهپیمایی و توقف‌های بین راه.
 - طریقه سازماندهی و آرایش افراد گروه یا گروه‌ها در کوهپیمایی.

افراد گروه به ترتیب اعضای گروه، نفر اول (سرگروه) و نفر آخر هر گروه (معاون گروه) به ترتیب سنی در انتهای ستون به ترتیب منظم شده در یک ستون پشت سر هم با حفظ فاصله با فرمان از جلو نظام آماده حرکت می‌شوند. فردی آگاه به فن کوهپیمایی از اعضای گروه، جهت سرقدم و حمل پرچم استفاده می‌شود، به این ترتیب دو پرچم به نفروسط ستون و دو پرچم به نفر آخر ستون سپرده می‌شود.

مشخصات پرچم راهنما

پرچم راهنما در ابعاد 50×30 سانتیمتر یا 70×30 سانتیمتر به رنگ‌های زرد و قرمز و به شکل‌های مستطیل و یا مثلث خواهد بود که به وسیله چوب سبک و کوتاهی به قطر ۱۰ میلیمتر و طول ۷۰ سانتیمتر تهیه می‌شود. نفرات پرچم، آن را در محلی روی کوله‌پشتی خود حمل می‌کنند، نحوه آرایش گروه و نفرات پرچم در شکل آمده است. تعداد پرچم راهنمای زرد و قرمز به نسبت آمار شرکت‌کنندگان در برنامه می‌باشد که حداقل باید ۳ عدد از هر رنگ برای نفر اول، وسط و آخر تهیه شود.



نحوه استفاده از پرچم راهنما

پرچم راهنمای زرد

تعداد ۳ عدد پرچم برای گروه‌های کوهپیمایی تا ۴۰ نفر کافی است که نفر اول، وسط و نفر آخر همراه داشته باشند. رنگ زرد در کوهستان به خوبی از دور دست نمایان است. پرچم راهنمای زرد علامت حرکت نمودن و کوهپیمایی است و زمانی که پرچم روی کوله‌پشتی برافراشته است، حرکت گروه را نشان می‌دهد. پرچم راهنمای زرد برای شرکت‌کنندگان در کوهپیمایی این فرصت را فراهم می‌سازد تا در صورتی که خسته شده باشند و توانایی آنان کم و ضعیف شده است با آمادگی بیشتر توقف بعدی خود را هماهنگ سازند.

پرچم راهنمای قرمز

برای ایستادن و زمان‌های استراحت، توقف‌های اجباری و ضروری به کار برده می‌شود. زمان استفاده از پرچم قرمز را نفر اول یا وسط و یا آخر می‌تواند معین کند. رنگ قرمز هم همیشه در تمام فصول به خوبی نمایان است.

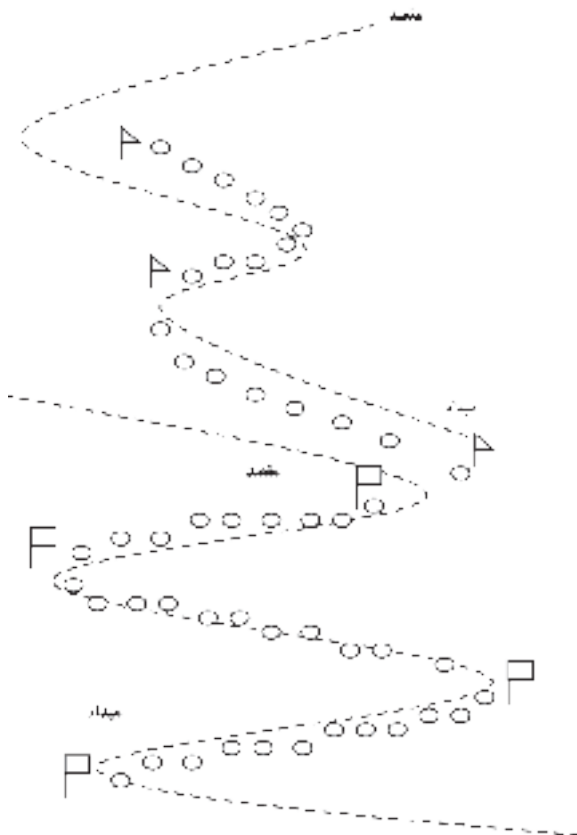
حالت اول

برای استراحت‌های کوتاه یا بلند که در زمان بندی کوهپیمایی پیش‌بینی شده (بعد از ۳۰ تا ۴۰ دقیقه کوهپیمایی) در محل مناسب ایستادن، مورد استفاده قرار می‌گیرد. به این صورت که نفر اول چند دقیقه قبل از ایستادن پرچم راهنمای قرمز را بالا می‌برد و پرچم زرد را جمع می‌کند. با این علامت درستون نفروسط متوجه می‌شود و این عمل را انجام می‌دهد و زمانی که نفر آخر هم پرچم قرمز خود را برافراشته نمود (این فاصله در حدود چند دقیقه طول می‌کشد) گروه برای استراحت توقف می‌کند. این علامت به افراد شرکت‌کننده در گروه روحیه هماهنگی می‌دهد و خصوصاً برای گروه‌های دانش‌آموزی که توانایی آنان کاهش یافته، این فرصت را می‌دهد تا هماهنگی خوبی با یکدیگر داشته باشند و با مشاهده پرچم قرمز متوجه می‌شود که تا چند لحظه دیگر توقف خواهند نمود.

حالت دوم:

ممکن است به ضرورت لازم باشد، صف و گروه کوهپیمایی توقف کند و این اجبار یا مشکل برای یکی از کوهپیمایان پیش‌آمده در وسط و یا آخرستون باشد. در این حالت هم با هماهنگی مربی و سرپرست گروه نفروسط یا آخر بر حسب نیاز پرچم راهنمای قرمز را بالا می‌برد، زمانی که نفر اول هم متوجه شد و هرسه پرچم قرمز برافراشته شد، گروه متوقف می‌شود. به این وسیله بعد از برطرف نمودن مشکل برای حرکت، پرچم زرد برافراشته شده و کوهپیمایی ادامه می‌یابد.

نحوه حرکت گروه کوهپیمائی و آرایش پرچم راهنما:



..... بعضی از اصطلاحات کوه

کوه چپست: برجستگی‌های با ارتفاع ۶۰۰ متر به بالا و عموماً بلندتر و شیب دارتر از تپه هستند که در اثر چین خوردگی زمین، فرسایش و فعالیت آتش فشانی بوجود می‌آید.

کوه‌ها: ۵۲٪ آسیا، ۳۶٪ آمریکای شمالی، ۲۵٪ اروپا، ۲۲٪ آمریکای جنوبی، ۱۷٪ استرالیا، ۳٪ آفریقا را پوشانده اند و

روی هم رفته ۲۴٪ خشکی‌های زمین را شامل می‌شوند.

کوهنوردی چیست: به بالا و پایین رفتن به صورت پیاده از ارتفاعات طبیعی کوهنوردی گفته می‌شود.

رشته کوه چیست: به زنجیره ای از کوه‌های به هم پیوسته رشته کوه گفته می‌شود.

تپه: برآمدگی‌های بلندتر از سطح زمین که کمتر از ۵۰۰ متر ارتفاع داشته باشند.

کوه: زمینی که نسبت به پیرامون خود به طور طبیعی برجسته بوده و بلندتر از تپه باشد، (ارتفاع دقیقی برای آن تعریف نشده است).

قله: بلند ترین نقطه هر کوه را قله می‌گویند. ممکن است در بالای برخی از کوه‌ها دو یا چند قله وجود داشته باشد.

صخره: سنگ‌های یک پارچه و بزرگ را که بتوان با ابزار و لوازم فنی از آن صعود نمود.

یال: محل برخورد دو دامنه شیب دار کوه را در بالا ترین نقطه تماس یال گویند.

گردنه: پایین ترین نقطه تماس بین دو کوه را گردنه می‌نامند.

راه پاکوب چیست: به مسیری که در اثر رفت و آمد کوهپیمایان و کوهنوردان ایجاد می‌شود (رچ) پاکوب گفته می‌شود.

راه مالرو چیست: به مسیرهای جهت رفت و آمد حیوانات اهلی مالرو گفته می‌شود.

جان پناه چیست: به مکانی به اندازه یک اتاق کوچک در ارتفاعات برای بیتوته موقت جان پناه گفته می‌شود.

پناهگاه: به مکانی که دارای بنای ساختمانی متوسط تا بزرگ برای استراحت و اطراق استفاده می‌شود پناهگاه گفته می‌شود.

قرارگاه چیست: به پناهگاه مجهز به خدمه و امکانات اولیه، آب، برق و قرارگاه گفته می‌شود.

زیگزاگ چیست: در شیب‌ها در جهت بالا و پایین به سمت چپ و راست حرکت می‌کنیم تا شیب کم شود به این شیوه پیمایش زیگزاگ گفته می‌شود.

..... پیاده روی

مقدمه

پیاده‌روی یکی از ارزان‌ترین، مؤثرترین و ساده‌ترین فعالیت بدنی است که قابلیت اجرا در تمام شرایط را دارد و تاثیر زیادی در بهبود روند زندگی و داشتن سلامت جسمی و روحی افراد دارد و جزو فعالیت‌های هوازی به شمار می‌رود. همچنین به عنوان عملی‌ترین و شایع‌ترین فعالیت فیزیکی در سنین مختلف، قابل استفاده است. پیاده‌روی محبوب‌ترین و پرطرفدارترین ورزش به خصوص برای افراد ورزشکار غیر حرفه‌ای است و نقطه آغاز خوبی برای کسی است که به فعالیت جسمانی عادت ندارد.

پیاده‌روی که به صورت تک نفره و گروهی قابل انجام است باید از نوع راه رفتن تند یا دویدن آرام باشد؛ به نحوی که ضربان قلب به ۱۰۰ تا ۱۲۰ ضربان در دقیقه برسد. نرم دویدن، نوعی دویدن غیر رقابتی است که به صورت آهسته و در مسافت‌های طولانی انجام می‌شود و سرعت آن از دویدن معمولی پایین‌تر است. در این نوع دویدن باید بتوانید با یک نفر دیگر حرف بزنید. اگر هنگام حرف زدن نفس کم می‌آورید، بیش از اندازه سریع می‌دوید.

چگونه پیاده‌روی کنیم؟

- هنگام راه رفتن باید از همه عضلات بدن استفاده کرد.
- هنگام راه رفتن باید سر را بالا نگه دارید؛ مستقیم به جلو نگاه کنید و سرتان را تکان ندهید؛ فقط با حرکت چشم جلوی خودتان را ببینید.
- شانه‌های خود را عقب نگه دارید و عضلات خود را آزاد کنید.
- شانه‌ها، قفسه سینه، بازوها و دست‌هایتان را متناسب با حرکت بدنتان حرکت دهید. بگذارید دست‌هایتان آزادانه در کنارتان حرکت کنند. این حالت، موجب فعالیت بیشتر و سوختن انرژی بیشتر نسبت به حالت معمولی می‌شود.
- هنگام پیاده روی صاف بایستید اما نه به این معنی که فشار

بیش از حد به خود وارد کنید. سعی کنید در عین حال که پشت را صاف نگه داشته‌اید و با گردن صاف راه می‌روید، گردن، کمر و شانه‌ها را راحت و بی فشار نگه دارید.

- فشار روی کمر خود را به حداقل برسانید. برای این کار لازم نیست به عقب خم شوید. همین که در کل پیاده‌روی حواستان باشد که کمرتان قوسی طبیعی داشته باشد کافی است.

- سعی کنید جز پاها از سایر اعضای بدن نیز به هنگام پیاده‌روی کار بکشید.

- عضلات شکم خود را به آرامی هنگام ورزش منقبض و منبسط کنید. سعی کنید در بیشتر زمان ورزش شکم‌تان به داخل جمع شده باشد. این کار علاوه بر این که باعث تقویت عضلات شکم و جمع شدن آن می‌شود، فشار را از پشت برمی‌دارد و احتمال کمر درد را به حداقل می‌رساند.



- آرنج‌های خود را به اندازه ۹۰ درجه خم کرده و سعی کنید آن‌ها را مثل پاندول با زاویه خیلی کم و حرکات سریع عقب و

جلو ببرید. در این وضعیت شما قادر خواهید بود آن‌ها را سریع‌تر نوسان دهید که این کار می‌تواند به پاهای شما کمک کند سریع‌تر حرکت کنند و در نتیجه بیشتر کالری بسوزانید.

- این راه رفتن برای کاهش دردهای کمر و شانه و بهبود کارایی اعضای داخلی بدن مفید است.

- این پیاده‌روی باید مستمر باشد و همیشه ادامه یابد.

- هنگام ورزش بیش از حد خسته نشوید و به بدن تان آسیب نرسانید.

اصول پیاده‌روی صحیح

اگر اولین باری است که پیاده‌روی می‌کنید، با پیاده‌روی بین ۱۵ تا ۲۰ دقیقه و ۳ بار در هفته آغاز کنید و با سرعتی که برای شما راحت است، راه بروید. به همین ترتیب ادامه دهید تا این‌که در روز پس از تمرین احساس درد یا ضعف نداشته باشید. سپس زمان قدم زدن را به ۲۰ تا ۲۵ دقیقه افزایش دهید و سرعت خود را بیشتر کنید. وقتی توانستید ۲۵ دقیقه سریع‌راه بروید، دویدن آهسته را جایگزین کنید. هر نوبت تمرین را ابتدا با راه رفتن شروع کنید و رفته رفته زمان دویدن آهسته را افزایش دهید. اگر هنگام دویدن آهسته، احساس تنگی نفس کردید، از سرعت دویدن بکاهید و راه بروید. این تناوب را به همین شکل ادامه دهید تا بتوانید ۱۰ دقیقه بدون وقفه به‌طور آهسته بدوید. قدم زدن با سرعت متوسط به مدت ۴۰ تا ۶۰ دقیقه بهتر از دویدن شدید به مدت ۲۰ دقیقه است چرا که در قدم زدن احتمال آسیب کمتر است اگر چه هر دو، آمادگی جسمانی را افزایش می‌دهد.

- بایک میزان متناسب و نسبتاً کوتاه، پیاده‌روی را شروع کنید، برای مثال ۱۵ تا ۲۰ دقیقه با سرعت متوسط راه بروید.

- پیاده‌روی شما باید شامل سه بخش باشد: گرم کردن، طی کردن مسافت مورد نظر و خنک کردن بدن. برای گرم شدن، پنج دقیقه اول را با سرعت کم، در حدود نصف سرعت عادی خودتان راه بروید. سپس مکث کنید و مقداری حرکات کششی انجام دهید.

- تمرکز حرکات تان روی میچ پا، ران‌ها و پشت ساق پا باشد. ۱۴۹

این کار موجب نرمی و انعطاف‌پذیری ماهیچه‌های تان می‌شود. اما توجه کنید که این کار تنها در صورتی مفید است که بدن تان را گرم کرده باشید. کشش‌ها باید آرام و با مکث باشد و فشار بیش از حد بر ماهیچه‌ها وارد نکند.

- پس از حرکات کششی، با سرعت عادی شروع به راه رفتن کنید.

- سرعت و مسافت پیاده‌روی باید متناسب با سن و شرایط عمومی بدن تان باشد. هرگز از حد تعادل خارج نشوید. زمانی که قادر باشید بدون تنگی نفس هنگام راه رفتن گفتگو کنید، یعنی سرعت مناسبی دارید.

شیوه گام برداشتن

- قدم‌های خود را به صورت پاشنه پنجه بردارید. کف پا را بر زمین نکوبید. ابتدا باید پاشنه پای جلو به زمین اصابت کند و بعد پنجه همان پا در هنگام بلند کردن پای عقب، وقتی که پاشنه از زمین بلند شد مختصری زانو را خم کنید. شما باید بتوانید این عمل را در عضلات ساق احساس کنید.

- قدم‌ها نباید طولانی و بلند باشند. سعی کنید گام‌های کوتاه و سریع بردارید زیرا سرعت حرکت شما را بالا می‌برد. اگر قدم‌های بلندی بردارید، کشیدگی و فشار وارده بر ساق و کف پای شما بیشتر می‌شود.

- درست قدم بردارید. یکی از ویژگی‌هایی که نشان می‌دهد شما درست قدم برمی‌دارید این است که فرد روبه‌رویی شما بتواند تا حدی قسمتی از کف کفش شما را ببیند. پاهایتان را موقع راه رفتن روی زمین نکشید، پاها را باید با قدرت برداشته، از زمین بلند کنید و دوباره روی زمین بگذارید.

- گام‌های منظم بردارید تا سرعت تان یکنواخت باشد. در پنج دقیقه آخر پیاده‌روی، به تدریج گام‌های تان را کوتاه و سرعت تان را کم کنید تا به سرعت اولیه زمان گرم کردن برسید. پیاده‌روی خود را با انجام تعدادی حرکت کششی تمام کنید. این کار ماهیچه‌ها را از انقباض خارج کرده و ضربان قلب را به حالت طبیعی برمی‌گرداند.

۱۵۰ - در صورت امکان راه رفتن را بدون توقف انجام دهید.

- در حین راه رفتن نفس‌های عمیق بکشید. در حین پیاده‌روی روی نفس‌های خود تمرکز کنید. حتماً دم را از بینی و بازدم را از دهان انجام دهید.

- دست‌ها را خم کنید. این یک قانون ساده فیزیکی است. اگر دست‌ها را خم کنید؛ سرعت بالاتر می‌رود.

- سرعت پیاده‌روی: سرعت پیاده‌روی را دوره‌ای تنظیم کنید؛ برای مثال، یک یا دو دقیقه با سرعت زیاد و سه یا چهار دقیقه با سرعت کم پیاده‌روی کنید یا یک و نیم کیلومتر سریع و سه کیلومتر آرام پیاده‌روی کنید.

- تنوع در ورزش: در میان پیاده‌روی، برای ایجاد تنوع و انجام نرمش و فعالیت بیشتر از چند تپه بالا و پایین بروید. زمانی که از تپه بالا می‌روید، کمی به جلو خم شوید و زمان پایین آمدن که کمی مشکل‌تر است، قدم‌های کوتاه بردارید و زانوهای کمی خم کنید تا دچار خستگی عضلات نشوید. می‌توانید از چوب‌دستی برای حفظ تعادل خود استفاده کنید.

- استفاده از چوب‌دستی: زمانی که چوب‌دستی در دست راست شماست، آن را با پای مخالف (پای چپ) جلو ببرید و انتهای آن را هم زمان با برخورد پاشنه پای مخالف به سطح زمین، روی زمین بگذارید. استفاده از چوب‌دستی موجب می‌شود که عضلات سینه و دست تحرک بیشتری داشته باشند و از فشار وارده بر زانوهای کاسته شود. اندازه چوب‌دستی باید با قد شما تناسب داشته باشد.

افراد کم‌توان جسمی (از جمله سالمندان) می‌توانند با کمک عصا و یا چوب‌دستی‌های مخصوص پیاده‌روی استفاده کنند تا فشار بر روی زانوهای آنها نیاید و اندام‌های فوقانی آن‌ها به تحرک بیشتری درمی‌آیند.

- پیاده‌روی برای کسی که سابقه فعالیت ورزشی ندارد، می‌تواند سنگین محسوب شود لذا روزهای اول با ۱۰-۵ دقیقه راه رفتن تند آغاز کنید و به مرور ظرف ۶ هفته آن را به ۳۰ دقیقه برسانید.

- پیاده‌روی سریع بیش از حد مضر است، پیاده‌روی سریع در صورتی که در دفعات کمتر و با شدت متعادل‌تر انجام شود برای سلامتی مفید است اما زیاده‌روی کردن در این ورزش

می تواند احتمال مرگ را افزایش دهد.

توجه: اگر در حین پیاده روی دچار درد قفسه سینه، تنگی نفس و یا پا درد شدید فوراً استراحت کنید و با پزشک مشورت نمایید.

- به خود فشار بیش از حد نیاورید و با سرعتی حرکت کنید که هنگام راه رفتن به راحتی بتوانید حرف بزنید.

- سعی کنید زمان خاصی از هر روز را برای پیاده روی در نظر بگیرید.

بهینه سازی پیاده روی

- گاهی می توانید از سطوح شیب دار البته با درجه ملایم به سمت بالا و یا پایین، بالا و پایین بروید. افرادی که زانو درد دارند بهتر است در سطوح شیب دار پیاده روی نکنند.

- از شیب ها بالا بروید. با این کار، استقامت شما افزایش خواهد یافت و عضلات تان قوی تر خواهد شد.

- پیاده روی اگر با گام های یکنواخت انجام شود، کالری کمتری مصرف می کند. به طور متناوب سرعت تان را تغییر دهید. می توانید ۳ دقیقه آرام و ۳ دقیقه سریع پیاده روی کنید. سرعت شما در ۳ دقیقه با گام های سریع باید به حدی باشد که نتوانید به راحتی صحبت کنید.

انتخاب سرعت مناسب

- به تدریج به زمان پیاده روی خود اضافه کنید. برای مثال، در طول یک هفته، پنج دقیقه به زمان آن بیفزایید.

- سرعت تان را کم کنید. در پنج دقیقه آخر پیاده روی، به تدریج گام های تان را کوتاه و سرعت تان را کم کنید تا به سرعت اولیه زمان گرم کردن برسید. پیاده روی خود را با انجام تعدادی حرکت کششی تمام کنید.

- سرعت خود را به طور متناوب تغییر دهید. به جای این که در پیاده روی، سرعت ثابت و یکنواختی داشته باشید، سه دقیقه آهسته راه بروید و سپس به مدت سه دقیقه سرعت خود را افزایش دهید و دوباره آهسته راه بروید. سرعت شما در گام تند باید به حدی باشد که نتوانید به راحتی صحبت

کنید. در این سه دقیقه روی حرکات خود تمرکز بیشتری داشته باشید. می‌توانید این دوره‌های سه دقیقه‌ای را تا پنج مرتبه تکرار کنید تا کل زمان پیاده‌روی شما ۳۰ دقیقه شود. این کار باعث می‌شود که میزان تحمل‌پذیری و استقامت خود را نیز افزایش می‌دهید.

- سرعت راه رفتن باید آن قدر باشد که فرد عرق کرده و ضربان قلب او در محدوده ضربان قلب هدف قرار گیرد.

دوروش برای پیاده‌روی مداوم

برای این‌که به صورت مداوم پیاده‌روی انجام دهید، باید این فعالیت ورزشی را آسان بگیرید.

دو راه ساده برای این‌که پیاده‌روی را آغاز کنید و آن را ادامه دهید:

۱- همیشه آماده باشید. همیشه یک کفش پیاده‌روی همراه خود داشته باشید در ماشین، در خانه یا در اداره کفش مناسب را نگه دارید. به این شکل هر زمانی که وقت دارید، می‌توانید پیاده‌روی را انجام دهید.

۲- در مدت زمان کوتاه پیاده‌روی کنید. پیاده‌روی‌ها را به سه قسمت تقسیم کنید و در سه زمان مختلف در روز آن را انجام دهید. پیاده‌روی‌های کوتاه مدت در طول روز می‌تواند انگیزه را برای ادامه این فعالیت افزایش دهد. تنها ۱۰ دقیقه پیاده‌روی سریع انجام دهید و این کار را در زمان‌های مختلف روز تکرار کنید.

چه موقع باید پیاده‌روی کنیم؟

پیاده‌روی در صبح

پیاده‌روی هنگام صبح مناسب است، زیرا اگر بعد از پیاده‌روی به منزلتان برگردید، می‌توانید دوش بگیرید تا چربی و عرق بدن‌تان از بین برود، یا اگر شاغل هستید و مدت زمانی را برای پیاده‌روی تا محل کارتان اختصاص می‌دهید، با روحیه شادتری سر کار حاضر خواهید شد و روز خود را با آرامش بیشتری آغاز خواهید کرد.

همچنین به دلیل گرسنه شدن بعد از پیاده‌روی، صبحانه‌ای که میل می‌کنید اثر فوق‌العاده مثبتی را بر بدن شما می‌گذارد. کسانی که از نظر بدنی ضعیف هستند بهتر است نیم ساعت قبل از پیاده‌روی، صبحانه بخورند و بعد از آن آماده پیاده‌روی شوند.

پیاده‌روی در ظهر

پیاده‌روی در ظهر شرایط مناسب‌تری دارد، زیرا نه شما از خواب بیدار شده‌اید که خسته باشید و نه بعد از این فعالیت، قصد استراحت دارید، بلکه برای کارهایی که در طول روز می‌خواهید انجام بدهید، دارای انرژی بیشتری هستید. شما در این زمان می‌توانید پیاده‌روی سریع داشته باشید، زیرا بدن‌تان کالری را به سرعت از دست می‌دهد.

پیاده‌روی در شب

کالری‌های اضافه‌ای را که در طول روز دریافت کرده‌اید، می‌توانید به سادگی و با انجام پیاده‌روی‌های شبانه، از بین ببرید.

مشکل پیاده‌روی این است که افراد در طول روز خسته می‌شوند و دیگر انرژی برای پیاده‌روی‌های شبانه ندارند و بعد از مدتی ممکن است از این کار پیشیمان شوند.

پیاده‌روی نباید بلافاصله قبل از زمان خواب باشد، چون ممکن است در خواب شما اختلال ایجاد کند. زیرا در هنگام شب و استراحت باید ریتم قلبتان آرام باشد تا بتواند آرامش خود را بازیابد و اگر شما زیاد پیاده‌روی کنید، قلبتان خوب استراحت نکرده و در فردای آن روز خسته است.

مکان پیاده‌روی

- در مکان‌های باز و مناسب مانند پارک پیاده‌روی کنید تا در حین پیاده‌روی به موانع کمتری برخورد نمایید.

- در طبیعت پیاده‌روی کنید. مسیرهای خوش‌آب و هوا را برای پیاده‌روی انتخاب کنید. بهتر است در طبیعت و کنار درختان باشد تا اکسیژن بیشتری به انسان برسد، زیرا اکسیژن لازمه‌ی

این ورزش می‌باشد. اگر پیاده‌روی در دامن طبیعت یا در کنار رودخانه‌ها و کوه‌پایه‌ها و جنگل‌ها و درختان انبوه باشد، می‌تواند اثر بهتری نسبت به پیاده‌روی در فضای عادی داشته باشد.

- روی سطوح نرم پیاده‌روی کنید. پیاده‌روی روی شن، در مقایسه با پیاده‌روی روی سطح خیابان و سنگفرش، کالری بیشتری مصرف می‌کند. راه رفتن روی شن‌ها نسبت به سطوح صاف دیگر، ۵۰ درصد کالری بیشتری می‌سوزاند. اگر به ساحل دریا دسترسی ندارید، راه رفتن روی خاک‌های نرم را امتحان کنید. پیاده‌روی روی هر سطح نرمی که پای شما کمی در آن فرو رود، نسبت به سطوح صاف کالری بیشتری مصرف می‌کند.

- مسیرهای شیب‌دار را برای پیاده‌روی انتخاب کنید. مسیر خود را طوری انتخاب کنید که شامل سطوح شیب‌دار و تپه‌های کوچک باشد. برای این‌که به شما فشار کمتری وارد شود، می‌توانید از سطوح با شیب کمتر شروع کنید و بعد آرام‌آرام شیب را افزایش دهید. یادتان باشد که حرکت روی شیب می‌تواند بدن شما را بسیار قوی‌تر کند. این کار مخصوصاً می‌تواند روی ماهیچه‌های ساق پا و عضلات چهارسران تأثیر مثبت بگذارد. شیب منفی به مقدار زیاد به زانوهای فشار می‌آورد اما در زمان کم می‌تواند باعث تقویت عضلات شود. زمانی که از تپه بالا می‌روید، کمی به جلو خم شوید و زمان پایین آمدن که کمی مشکل‌تر است، قدم‌های کوتاه بردارید و زانوهای را کمی خم کنید تا دچار خستگی عضلات نشوید. می‌توانید از چوب‌دستی برای حفظ تعادل خود استفاده کنید. ((زمانی که چوب‌دستی در دست راست شماست، آن را با پای مخالف (پای چپ) جلو ببرید و انتهای آن را هم‌زمان با برخورد پاشنه پای مخالف به سطح زمین، روی زمین بگذارید. استفاده از چوب‌دستی موجب می‌شود که عضلات سینه و دست تحرک بیشتری داشته باشند و از فشار وارده بر زانوهای کاسته شود. اندازه چوب‌دستی باید با قد شما تناسب داشته باشد.))

بالا رفتن از شیب‌ها باعث می‌شود که ضربان قلب شما افزایش پیدا کند و چربی بیشتری بسوزانید. با افزودن مقداری شیب

به پیاده‌روی خود، علاوه بر مصرف کالری بیشتر، استقامت شما نیز افزایش خواهد یافت و عضلات شما قوی خواهد شد. - بهتر است برای پیاده‌روی به جای سطوح آسفالت و سنگفرش، زمین‌های نرم و خاکی را انتخاب کنید.

نکات مهم قبل از پیاده‌روی

- با شکم کاملاً پرو یا با معده خالی پیاده‌روی نکنید.
- نوشیدن آب قبل از پیاده‌روی توصیه می‌شود (یک لیوان آب ۲۰ الی ۳۰ دقیقه قبل از شروع پیاده‌روی و یک لیوان دیگر ۵ دقیقه پیش از شروع حرکت میل شود).
- قبل از پیاده‌روی با نرمش‌های سبک و کششی حدود ۱۰ تا ۱۵ دقیقه بدنتان را گرم کنید.
- یک جفت کفش راحت و کاملاً اندازه استفاده کنید.
- کفش مناسب و خوب به برداشتن قدم‌های محکم کمک می‌کند.
- توجه کنید که کفش، کف طبی متناسب با گودی کف پا و کناره‌هایی محکم داشته باشد.
- از آن جایی که اغلب، یک پا کمی بزرگ‌تر از پای دیگر است، کفش خود را متناسب با اندازه پای بزرگ‌تر خود انتخاب کنید - کفش حتی‌الامکان باید تا بالای قوزک پا را بپوشاند و مانع لغزش پا شود.
- کفش‌هایی بپوشید که نرم هستند و به راحتی تا می‌شوند. «کفش پیاده‌روی» کف قابل ارتجاعی دارد و مانع لق خوردن پا در کفش می‌شود. ولی معمولاً هر کفش راحت و سبکی با پاشنه کوتاه مناسب است.
- توصیه می‌شود که حتماً جوراب بپوشید. ممکن است شما جوراب‌هایی با بافت متراکم و ضخیم انتخاب کنید که چسبان هستند و از میزان اصطکاک پا و کفش کم می‌کنند و یا نوع نازک که جاذب رطوبت هستند و یا نوع نخی را ترجیح دهید.
- لباس‌های آزاد و راحت و سبک و مناسب فصل بپوشید
- اگر هوا سرد است، به جای یک پوشش ضخیم، از چند پوشش نازک و سبک استفاده کنید تا بتوانید پس از گرم شدن از تعداد آنها کم کنید.

- پوشش باید به گونه‌ای باشد که تعریق فرد را منتقل کند یعنی جنس لباس نایلونی و مصنوعی نباشد و حتی‌الامکان جنس لباس نخی باشد.
- در زمستان هم جنس البسه پشمی مناسب است تا بتواند تعریق حاصل شده را منتقل کند چرا که در غیر این صورت، توان راه رفتن فرد کاهش می‌یابد.
- در روزهای آفتابی برای محافظت از چشمتان عینک آفتابی بزنید و ضد آفتاب هم یادتان نرود.
- یک همراه مشتاق، علاقه‌مند و پرنرژی می‌تواند موجب فعالیت بیشتر شما شود. از یافتن چنین همراهی غافل نشوید.

فواید پیاده روی

- انجمن قلب آمریکا می‌گوید: ۱۰۰۰۰ قدم پیاده روی روزانه (حدود ۷ کیلومتر) می‌تواند یکی از مهم‌ترین عوامل تضمین کننده‌ی سلامتی باشد.
- راه رفتن از جنبه‌های مختلفی بر بدن تاثیر می‌گذارد:
- باعث بهبود وضعیت روحی و روانی افراد (کاهش استرس، افسردگی و...)
- بالا بردن انرژی از طریق افزایش ظرفیت استفاده از اکسیژن
- کمک به افزایش عزت نفس، اعتماد به نفس و نگرش مثبت در زندگی
- ایجاد نشاط و شادی
- کنترل فشار خون، افزایش مصرف اکسیژن و در نتیجه گردش بهتر خون
- کنترل وزن و سوختن چربی‌ها
- کاهش بیماری‌های قلبی عروقی و سکنه‌های مغزی
- کاهش خطر ابتلا به دیابت
- تقویت حافظه و جلوگیری از آلزایمر
- تأثیر بر اشتها و کیفیت خواب
- کاهش خطر مرگ ناشی از سرطان
- دفع سموم بدن و از بین بردن چربی‌های بد بدن
- جلوگیری از پوکی استخوان، آرتروز و روند درمان بسیاری از بیماری‌ها را تسریع می‌بخشد.

- پیاده‌روی سریع به گردش بهتر خون کمک کرده و برای افزایش مصرف اکسیژن مناسب است و بر شدت ضربان قلب می‌افزاید.

