

نکات اجرایی در سفرهای برون مرزی

تهیه و تدوین

اردیبهشت ۱۴۰۵



«نظم اولین قانون طبیعت است»

ناتوان ترین مردم کسی است که از پیش آمد و جزر و مدهای روزگار تجربه نیاموزد.

«حضرت علی (ع)»

فهرست مطالب

| صفحه | عنوان |
|---------|---|
| ۳..... | شناسه |
| ۴..... | پیش گفتار |
| ۶..... | اقدامات ضروری قبل از سفر |
| ۱۲..... | اصول و مبانی فرهنگی، اخلاقی و اجتماعی سفر |
| ۱۹..... | توصیه‌های پزشکی |
| ۲۳..... | بیمه |
| ۲۶..... | ایمنی |
| ۳۰..... | تغذیه |
| ۴۳..... | نکات کاربردی در سفرهای هوایی |
| ۴۷..... | مدیریت بحران |
| ۵۳..... | رفتار و ارتباطات اجتماعی، حقیقی و مجازی |

تجربه بالاتر از علم است.

«ابن سینا»

تقدیم به همه آنانی که در راه ترویج، گسترش و اشاعه فرهنگ تعلیم و تربیت از هیچ کوششی دریغ ننموده و از بذل جان مایه گذاشتند.

آنچه شما در مجموعه می‌خوانید، حاصل یک عمر نیست، بلکه نتیجه عمرهاست.

شناسه

با احترام، شور و شغف مراتب تشکر و قدردانی را از تمامی افرادی که طی سال‌ها همکاری، همیاری و همراهی خویش به طور مستقیم و غیرمستقیم در پیش‌برد کوه‌نوردی و صعودهای ورزشی ایرانی سهیم بوده و هستند، اعلام می‌دارد. همواره مرهون تلاش‌های بی‌حد و از خود گذشتگی‌های بی‌بدیل آنان هستیم.

گروه تهیه و تدوین (به ترتیب حروف الفبا):

آقایان

اقبال افلاکی، میرعلی آقاسیدی، امین امینیان، یاسین خلیل آبادی، سینا ابراهیمی، هادی بنکدار، امیر حاتمی، عزیز خلج، محمدرضا خلیلی قاضی، مجید دلنوا، مهدی داورپور، ابوالفضل راد افروز، رضا زارعی، محسن صفایی، یوسف صمدی زنوز، محمد طبیبی، قاسم فخاری نژاد، رضا کریمی، علی اصغر مریخی آذری، دکتر حمید مساعدیان، محمود نظریان، حسن نجاریان، محسن نیکروش، عبدالرضا نقیب زاده و مجتبی نورمحمدی.

خانم‌ها

فرشته احمدیان فر و منصوره گرجی

طراح روی جلد

خانم ناهید ناصری

ناشر: کمیته فنی

اردیبهشت ۱۴۰۵

آب دریا را اگر نتوان کشید
هم بقدر تشنگی باید چشید
«مولانا»

پیش گفتار

انسان از بدو خلقت همواره کنجکاو، جستجوگر و دوستدار تعالی و پیشرفت بوده و در این مسیر برای زود رسیدن و صرفه‌جویی در زمان، مکان و هزینه، دچار مشکلات عدیده منجمله حوادث و اتفاقات ناگوار شده است. خروج از دایره تجربیات، نظم، قانون، آموزش، تمرین، شرع، عرف و ایمنی او را دچار خسارات جبران ناپذیر نموده است.

و سفر نیز از قاعده فوق‌بدر نیست. سفر ابعاد و انواع مختلفی دارد مانند: سفرهای تفریحی، سیاحتی، زیارتی، علمی، ورزشی، کاری، تحقیقی و پژوهشی. سفر رفتن فقط یک آغاز و رفتن به یک مقصد نیست، بلکه بسته به هدف تعیین شده، تجربه‌های خاطره‌انگیز را در پی دارد. لذا به منظور استفاده بهینه توأم با لذت ضروری است تا ضمن استفاده از تجارب کسب‌شده دیگران، مهارت‌ها و آموزش‌های مرتبط نیز دیده شود. گاه در سفرها با چالش‌های مختلفی روبرو می‌شویم و به بحران‌هایی برخورد می‌کنیم و برای عبور از آنها نیاز به حل مسئله که همانا تجربه، دانش و مهارت‌های ذیربط است را داریم.

در مجموعه پیش رو تحت عنوان «نکات اجرایی در سفرهای برون مرزی» که گوشه‌ای از دریای ژرف و شگرف تجارب سالیان دور و نزدیک در برنامه‌های برون مرزی مربیان، ورزشکاران، سرپرستان، طراحان، داوران، والدین، مسئولین، شرکتها و باشگاه‌ها که در زمینه‌های گوناگون کسب شده، سعی بر آن است تا عاملین محترم با بیشترین دستاورد از سفرهای خود بهره‌مند شوند. کمیته فنی فدراسیون کوه نوردی و صعودهای ورزشی باتوجه به امر اغناء تکامل و انتقال تمامی تجربیات بر این باور است آنچه بر غنای این مجموعه می‌افزاید نظرات تکمیلی و اصلاحی ارزشمند اسلاف خلف جامعه فرهیخته کوه‌نوردی و صعودهای ورزشی است.

امید آنکه در پرتو عنایت حضرت باریتعالی و همدلی همراهان، شاهد رشد و شکوفایی و اعتلای تمامی فعالیت‌های پیش رو باشیم. انشاء...

مهدی داورپور

تهران - اردیبهشت ۱۴۰۵

اقدامات ضروری قبل از سفر

بسیار سفر باید تا پخته شود خامی

صافی نشود صوفی تا در نکشد جامی

«سعدی»

اقدامات ضروری قبل از سفر

ممکن است انگیزه سفر تفریح، تجارت، سیاحت، ورزش، آموزش، مسابقه، همایش، تحقیق و پژوهش باشد. هرچه که باشد به رشد و تعالی انسان کمک فراوانی می‌کند. روبرو شدن با مسائل و رخدادها و تجارب جدید همه باعث پختگی و تعالی انسان می‌شود. مراقبت از خود از زمانی آغاز می‌شود که هنوز سفر شروع نشده است. آمادگی پیش از سفر، نقش تعیین کننده‌ای در کیفیت تجربه سفر و عملکرد فرد دارد.

در این قسمت به اهم موارد پیشرو در انجام سفر اشاره می‌شود:

- مشخص نمودن اهداف سفر.
- ترسیم نقشه راه و برنامه ریزی سفر شامل قبل، حین و بعد از سفر.
- برگزاری جلسات منظم با گروه یا تیم همسفر جهت توجیه برنامه.
- اخذ مجوزهای لازم داخلی و خارجی.
- مشخص شدن ارکان تیم یا گروه با ذکر مسئولیت.
- انجام تمرینات لازم در زمان‌های مقرر.
- برگزاری آموزش‌های ضروری.
- مستند سازی امور انجامی.
- آگاه سازی خانواده از اهداف اجرایی سفر.
- اقدامات لازم جهت انجام بیمه مسئولیت، بیمه مدنی، بیمه ورزشی و بیمه سفر.
- تهیه ارز مورد نیاز همچنین هزینه‌های پیش‌بینی نشده.
- همراه داشتن چند قطعه عکس ۳×۴ جدید.
- قبل از شروع برنامه، تجهیزات گروهی، انفرادی و فنی را کنترل کنید و از سلامت آنها اطمینان حاصل نمایید.
- اولویت و تمرکز بر روی فعالیت‌های خود را منطبق بر برنامه اجرایی تنظیم کنید.
- برای امور فوق برنامه مانند خرید، گشت‌های شهری و بازدیدها، دیدار دوستان و آشنایان نیز برنامه‌ریزی کنید.
- فهرستی از خطرات، مشکلات، حوادث و چالش‌های پیش رو تهیه نمایید و راهکارهای مربوطه را نیز تهیه نمایید.
- عقد قرارداد مستند و رسمی پیرامون خدمات دریافتی، شرح وظایف و مسئولیت‌های فی‌مابین شرکت‌های داخلی و خارجی با ذکر جزئیات الزامی است.

- رعایت کردن شادابی و نشاط در طول برنامه.
- شناخت ویژگی‌های افراد گروه برای سرپرست یا مربی بسیار مهم است.
- قبل از شروع سفر کارهای شخصی خود را سروسامان بدهید تا در طول سفر مشکل ذهنی برای خود و دیگران پیش نیاید.
- قبل از سفر در مورد مقصد و راه‌های دسترسی تحقیق نمایید.
- بهتر است قبل از سفر در مورد کشور یا شهری که قصد سفر به آن را دارید مطالعه کنید (ممکن است فرهنگ یا غذای کشورهای مختلف با عقاید مذهبی شما سازگار نباشد).
- از اعتبار پاسپورت خود مطمئن باشید.
- در زمان مناسب برای ویزای کشور مقصد اقدام نمایید.
- در مورد برنامه‌هایی که مجریان آن نهادها، سازمان‌ها، باشگاه‌ها و شرکتهای داخلی هستند، روشن نمودن شرح و جزئیات برنامه برای شرکت کنندگان به جهت جلوگیری از هرگونه اختلاف و تنش ضروری است.
- سرپرست باید فردی پرنرژی، خستگی ناپذیر، با حوصله، توانمند، آگاه بر امور و وظایف محوله، مسئولیت‌پذیر، مجرب، مدیر، با ظرفیت و آگاه بر زبان مخاطب و همراهان باشد.
- سرپرست باید به وظایف محوله خود و اهداف تیم ایمان داشته و با تعهد کامل عمل نماید.
- از برگزاری جلسات هماهنگی و تمرین‌های مبتنی بر برنامه پیشرو غافل نشوید.
- از عوامل موفقیت در برنامه‌ها عقد قرارداد با شرکتهای معتبر است.
- شناخت کشور مقصد، یکی از مهم‌ترین مراحل آمادگی برای سفرهای بین‌المللی است؛ به ویژه برای افرادی که در قالب برنامه‌های رسمی مانند صعودهای ورزشی، همایش‌ها، صعودهای برون‌مرزی یا رویدادهای تحت نظر نهادها و سازمان‌ها اعزام می‌شوند. این شناخت به فرد کمک می‌کند تا با آمادگی ذهنی و عملی وارد محیط جدید شود، از بروز مشکلات احتمالی جلوگیری کند و ارتباط مؤثرتری با افراد، تیم‌ها و فرهنگ‌های دیگر برقرار نماید.
- عدم شناخت کافی از کشور مقصد می‌تواند منجر به سوء تفاهم‌های فرهنگی، بروز مشکلات قانونی، کاهش کیفیت عملکرد فردی، تیمی و حتی ایجاد خطرات امنیتی شود. بنابراین، آگاهی از ویژگی‌های مختلف کشور مقصد، یک ضرورت حرفه‌ای محسوب می‌شود.
- هر کشور دارای فرهنگ، آداب و هنجارهای خاص خود است که در رفتارهای روزمره مردم آن نمود پیدا می‌کند. این تفاوت‌های فرهنگی ممکن است در نگاه اول ساده به نظر برسند، اما در عمل شناخت فرهنگی و اجتماعی می‌توانند تأثیر زیادی بر تعاملات فرد داشته باشند.

- نحوه سلام و احوال پرسی: در برخی کشورها تماس فیزیکی (دست دادن، در آغوش گرفتن) رایج است، در حالی که در برخی دیگر این موضوع محدودتر است.
 - فاصله اجتماعی: میزان فاصله‌ای که افراد در مکالمه حفظ می‌کنند در فرهنگ‌های مختلف متفاوت است. زبان بدن: حرکات دست، تماس چشمی و حالت چهره می‌توانند معانی متفاوتی داشته باشند.
 - آداب عمومی: رفتار در مکان‌های عمومی مانند وسایل حمل و نقل، رستوران‌ها یا اماکن ورزشی ممکن است قواعد خاصی داشته باشد.
 - رعایت این نکات، نشان دهنده احترام به فرهنگ میزبان است و به ایجاد ارتباط مثبت کمک می‌کند.
 - نوع پوشش در کشورهای مختلف می‌تواند تحت تأثیر فرهنگ، مذهب و قوانین باشد. افرادی که در قالب تیم‌های رسمی اعزام می‌شوند، باید توجه ویژه‌ای به این موضوع داشته باشند.
 - در برخی کشورها، پوشش رسمی و مرتب اهمیت بالایی دارد.
 - در برخی مناطق، محدودیت‌هایی برای پوشش وجود دارد.
 - در رویدادهای رسمی، رعایت dress code (قوانین پوشیدن لباس) الزامی است.
 - ظاهر مناسب نه تنها نشان دهنده شخصیت فردی، بلکه نمایانگر تصویر کلی از تیم و کشور نیز هست.
 - یکی از مهم‌ترین بخش‌های شناخت کشور مقصد، آگاهی از قوانین آن کشور است. هر کشور دارای سیستم حقوقی خاص خود است و عدم آگاهی از قانون، مسئولیت فرد را از بین نمی‌برد.
 - قوانین ورود و خروج: شامل ویزا، مدت اقامت، و محدودیت‌های گمرکی.
 - قوانین مربوط به داروها: برخی داروها که در ایران مجاز هستند، ممکن است در کشورهای دیگر محدود یا ممنوع باشند.
 - محدودیت‌های حمل تجهیزات: به ویژه برای کوه‌نوردان (مانند ابزارهای خاص).
 - قوانین عمومی: مانند استعمال دخانیات، پوشش و عکاسی در مکان‌های خاص، یا رفتار در اماکن عمومی.
- عدم رعایت این قوانین می‌تواند منجر به جریمه، بازداشت یا مشکلات جدی‌تر شود.
- برای کوه‌نوردان و ورزشکاران، شناخت شرایط طبیعی و محیطی کشور مقصد اهمیت ویژه‌ای دارد. این شناخت به برنامه‌ریزی بهتر و انتخاب تجهیزات مناسب کمک می‌کند. ارتفاع منطقه: برای پیشگیری از بیماری ارتفاع، آب و هوا: دما، بارندگی، باد، نوع زمین و مسیرها: سنگی، برفی، یخی یا جنگلی، خطرات طبیعی: مانند بهمن، طوفان، ریزش سنگ یا حیوانات وحشی.
 - زبان یکی از مهم‌ترین ابزارهای ارتباطی در سفر است. حتی آشنایی محدود با زبان کشور مقصد یا زبان بین‌المللی (مانند انگلیسی) می‌تواند بسیار کمک کننده باشد. یادگیری چند عبارت پایه (سلام، تشکر، درخواست کمک)، استفاده از اپلیکیشن‌های ترجمه، همراه داشتن اطلاعات مهم به صورت نوشته (نشانی، شماره تماس‌ها).

در شرایط اضطراری، توانایی برقراری ارتباط می‌تواند بسیار حیاتی باشد.

- آشنایی با ساختار کلی شهری و خدمات مقصد می‌تواند در مدیریت بهتر سفر کمک کند، سیستم حمل و نقل عمومی موقعیت هتل، محل برگزاری رویداد یا کمپ، فروشگاه‌ها، داروخانه‌ها و مراکز درمانی
- مسیرهای اصلی و مناطق مهم
- داشتن یک درک کلی از شهر باعث افزایش استقلال و کاهش استرس می‌شود.
- افرادی که تحت نظر فدراسیون، هیئت‌ها، باشگاه‌ها، سازمان‌ها، نهادها و شرکت‌ها به خارج از کشور اعزام می‌شوند، در واقع نماینده کشور خود هستند. رفتار، گفتار و تعاملات آن‌ها می‌تواند تأثیر مستقیمی بر تصویر ایران در ذهن دیگران داشته باشد.
- رعایت احترام در تعاملات بین‌المللی ضروری است.
- از بحث‌ها و درگیری‌های غیرضروری باید پرهیز شود.
- رفتار حرفه‌ای در تمام موقعیت‌ها حفظ شود.
- حتی رفتارهای کوچک نیز می‌توانند برداشتهای بزرگ ایجاد کنند.
- هیچ سفری کاملاً بدون چالش نیست. آمادگی برای شرایط غیرمنتظره یکی از نشانه‌های حرفه‌ای بودن است.
- شناخت کشور مقصد، تنها به معنای دانستن اطلاعات عمومی نیست، بلکه شامل درک عمیق‌تری از فرهنگ، قوانین، محیط و شرایط اجتماعی آن کشور است. این شناخت به افراد کمک می‌کند تا با آمادگی بیشتر، عملکرد بهتر و رفتار حرفه‌ای‌تر در محیط بین‌المللی حضور پیدا کنند.
- در نهایت، فردی که با آگاهی سفر می‌کند، نه تنها تجربه بهتری خواهد داشت، بلکه نماینده شایسته‌تری برای تیم، فدراسیون و کشور خود خواهد بود.

- تهیه چک لیست گروهی و انفرادی مبتنی بر تهیه لوازم و تجهیزات گروهی و انفرادی.
- تهیه چک لیست زمان بندی برنامه.

نمونه کار برگ چک لیست

چک لیست لوازم و تجهیزات

| ردیف | نام | مقدار/تعداد | زمان درخواست | زمان تهیه | تهیه کننده | ملاحظات |
|------|-----|-------------|--------------|-----------|------------|---------|
| | | | | | | |
| | | | | | | |
| | | | | | | |
| | | | | | | |

چک لیست اوراق / مدارک / اسناد / ارز

| ردیف | نام | مقدار/تعداد | زمان درخواست | زمان تهیه | تهیه کننده | ملاحظات |
|------|-----|-------------|--------------|-----------|------------|---------|
| | | | | | | |
| | | | | | | |
| | | | | | | |
| | | | | | | |

چک لیست مواد غذایی / میوه / خشکبار

| ردیف | نام | مقدار/تعداد | زمان درخواست | زمان تهیه | تهیه کننده | ملاحظات |
|------|-----|-------------|--------------|-----------|------------|---------|
| | | | | | | |
| | | | | | | |
| | | | | | | |
| | | | | | | |

چک لیست دارویی و لوازم پزشکی

| ردیف | نام | مقدار/تعداد | مورد مصرف | زمان درخواست | زمان تهیه | تهیه کننده | ملاحظات |
|------|-----|-------------|-----------|--------------|-----------|------------|---------|
| | | | | | | | |
| | | | | | | | |
| | | | | | | | |
| | | | | | | | |

توجه: تعداد ردیف‌های جداول متناسب با ملزومات قابل تغییر است. چک لیست‌ها می‌تواند بصورت کاملاً مجزا برای هر مورد به صورت جداگانه تهیه شود.



اصول و مبانی فرهنگی، اخلاقی و اجتماعی سفر

اصول و مبانی فرهنگی، اخلاقی و اجتماعی سفر

در راستای رسیدن به یک هدف می‌بایست برنامه‌ریزی منطبق بر اصول، مبانی و واقعیت‌های منبعث از تجارب در اختیار، مدنظر قرار گیرد. تلاش و کوشش مدون و به کارگیری نیروهای متخصص، طی راه و مسیر رشد و شکوفایی را هموار می‌سازد. دقت، سرعت، اطمینان توأم با علم، عمل و قانون مداری ضامن موفقیت و توسعه پایدار است.

سفرهای برون مرزی، به ویژه در قالب برنامه‌های رسمی کوه‌نوردی، صعودهای ورزشی، همایش‌ها و رویدادهای بین‌المللی، شرایطی متفاوت از زندگی روزمره را برای افراد ایجاد می‌کند. تغییر محیط، اقلیم، رژیم غذایی، برنامه‌های فشرده و فشارهای روانی، همگی عواملی هستند که می‌توانند بر سلامت جسمی و روانی افراد تأثیر بگذارند. در چنین شرایطی، «مراقبت از خود» نه تنها یک انتخاب، بلکه یک ضرورت حرفه‌ای و مسئولیت فردی در قبال تیم و برنامه محسوب می‌شود و از زمانی آغاز می‌گردد که هنوز سفر شروع نشده است. آمادگی پیش از سفر نقش تعیین کننده‌ای در کیفیت تجربه سفر و عملکرد فرد دارد.

- اعتقاد و التزام بر رعایت تمامی قوانین تخصصی و جاری کشور.
- برای تمامی شرکت کنندگان در برنامه‌ها و گرایش‌ها وابسته به فدراسیون کوه نوردی و صعودهای ورزشی دارا بودن بیمه ورزشی معتبر الزامی است.
- انجام و نظارت بیمه‌های تکمیلی، حوادث، مسئولیت مدنی معتبر.
- رعایت حقوق شهروندی و حفظ کرامت انسانی.
- الزامی بودن رضایت برای افراد با سن کمتر از ۱۸ سال از طرف ولی/قیم/سرپرست.
- اخذ مجوز برای ورزشکارانی که مشمول خدمت سربازی هستند.
- الزامی بودن سلامت جسمی و روحی برای شرکت در برنامه‌ها.
- انجام هماهنگی‌های اداری و اخذ مجوزهای مربوطه.
- هرگونه تغییر در برنامه‌ها می‌بایست به صورت مستند و با تایید مراجع ذیصلاح قرار گیرد.
- پرهیز از هرگونه شعار سیاسی و صنفی در برنامه.
- استاندارد بودن لوازم و تجهیزات.
- رعایت بهداشت فردی و محیط.
- پیش بینی و فراهم آوردن تمهیدات لازم جهت اقدامات افرادی، پزشکی، نجات، کمک‌های اولیه و ترابری در برنامه.
- پیش بینی شرایط جوی.
- ارائه هشدارهای ایمنی در مواقع لازم بصورت قاطع، سریع، صریح، شفاف و حتی در موارد خطرناک با جلوگیری فعالیت با رعایت الزامات ایمنی و حقوقی.
- استفاده بهینه از عرصه‌ها و ابزارهای مجازی برای اطلاع رسانی با شرایط تعیین شده.
- تهیه چک لیست اجرایی برنامه منطبق بر زمان و مکان محل اجرا.

- پیش بینی بحران های احتمالی توأم با ارائه راه حل.
- رعایت شئونات شرعی، عرفی، حقوقی، فرهنگی، اخلاقی و استفاده از پوشش مناسب.
- دارا بودن حسن خلق و شهرت توأم با تواضع، متانت و امانت داری.
- پیش بینی لازم برای اطلاع رسانی در مواقع اضطراری.
- مستندسازی تمامی امور در طول برنامه.
- احترام به پرچم: پرچم علامت و نماد هویت مردم و سرزمین هر کشوری است که آنان را از میان مردم و سرزمین های دیگر متمایز می کند.
- داشتن عرق ملی نسبت به پرچم و سرود ملی.
- شرکت در جلسات فنی، افتتاحیه، اختتامیه و توزیع جوایز در هنگام برگزاری مسابقات با هماهنگی سرپرست با رعایت الزامات مقرر.
- آگاهی از فرهنگ، آداب و قوانین کشور میزبان.
- رعایت پروتکل های بهداشتی، قوانین و ایمنی کشور میزبان.
- پرهیز از فعالیت های غیرمجاز.
- شرکت کنندگان در یک برنامه و در طول سفر می بایست رفتار حرفه ای و متناسب با شأن یک ورزشکار ملی را دارا باشند.
- مراقبت از خود را جدی بگیرید. هنگام سفر به خارج از کشور، مهم است که از شرایط ایمنی کشور و شهر مقصد آگاه باشید و اقدامات احتیاطی را در نظر بگیرید.
- مدیریت زمان در سفر خارج از کشور بسیار مهم است و می تواند به شما کمک کند تا از سفر خود لذت ببرید.
- برای موارد پیش بینی نشده، اتفاق های غیرمنتظره مانند حوادث، گم شدن مدارک، لغو پرواز، بلایای طبیعی و سایر موارد مهم می بایست بودجه اضطراری، آگاهی از محل سفارت یا کنسولگری ایران در کشور مقصد و داشتن برنامه ای مشخص برای برقراری ارتباط را در نظر داشته باشید.
- حتماً یک کپی واضح از پاسپورت و مدارک مهم دیگر خود را نیز در چمدان بگذارید تا در صورت گم شدن یا سرقت اصل مدارک یک نسخه کپی از آنها را داشته باشید.
- توجه بر زمان و ساعت محلی.
- تهیه شماره تلفن های سفارت جمهوری اسلامی ایران در کشور مورد نظر، هتل، محل اقامت، شرکت یا فرد خدمات دهنده، راهنما، همسفران و خانواده آنها.
- جلب توجه نکردن و اجتناب از رفت و آمد به تنهایی در شب یا در مکان های خلوت یا مشکوک و خودداری از سوار شدن به غیر از خودروهای نقلیه عمومی.

- چنانچه گذرنامه خود را برای انجام سفر در اختیار شرکت مسافری قرار داده‌اید حتماً نسبت به اخذ رسید آن با درج زمان تحویل گذرنامه اقدام نمایید.
- بعضی بر این باور هستند که چون در سفر کسی آنها را نمی‌شناسد می‌توانند هر رفتاری که می‌خواهند انجام دهند. در صورتی که ما در سفر نماینده شهر، استان و کشور خود هستیم و باید بهترین رفتار خود را نشان دهیم.
- احترام به قانون کشور مقصد ادب شما را نشان می‌دهد.
- سعی کنید هرچند اندک زبان یا گویش کشور یا شهری را که در آن هستید بصورت صحیح یاد بگیرید. استفاده از کتابها و اپلیکیشن‌های جدید می‌تواند بسیار کارساز باشد.
- کشورها و شهرهای مختلف دارای فرهنگ‌های مختلف هستند که باید به آنها احترام بگذارید. جستجو در فضای مجاز در این امر به شما کمک می‌کند.
- تعریف بیش از حد از شهر یا کشور خود باعث ناراحتی دیگران می‌شود و خلاف ادب است.
- در مورد شهر یا کشور خود بدگویی نکنید زیرا جایگاه شما را پایین می‌آورد.
- اگر می‌خواهید از مراسم یا افراد مختلف عکسبرداری یا فیلم‌برداری کنید اول اجازه بگیرید یا در مکان‌هایی که عکس‌برداری ممنوع است حتماً این موضوع را رعایت کنید.
- در سفرهای گروهی و جمعی حتماً بیش از زمان اعلام شده در مکان‌های تعیین شده حاضر شوید و وقت دیگران را تلف نکنید و به قوانین و مقررات تیم احترام بگذارید.
- در سفر با دیگران بگو مگو یا مشاجره نکنید.
- باتوجه به این که شوخی مناسب باعث ایجاد نشاط در افراد می‌شود. شوخی با همسفران نشان جوانمردی افراد می‌باشد اما تعریف لطیفه و جوکی که موجب تحقیر قومیت یا تقلید گویش موجب ایجاد تنش می‌شود. حتماً نکته فوق را مدنظر بگیرید.
- اگر در هتل اقامت می‌کنید قوانین مرتبط با آن هتل و استفاده از خدماتی که شما مشمول آن می‌شوید بدانید.
- شما هنگام سفر در خانه خود نیستید پس انطباق پذیر باشید و با شرایط محیط خود را وفق دهید.
- سفرهای خارجی ابزار خودنمایی نیستند، اما رعایت و هویت ایرانی بودن و داشتن فرهنگ معرف ماست پس بدان توجه نمایید.
- آوردن سوغاتی محبت شما را می‌رساند در صورت امکان با رعایت اقتصاد سفر می‌توان به این مهم توجه نمود.
- رعایت نکات ایمنی در سفر برای این است که سفری بی خطر همواره با نشاط و شادی و سلامتی داشته باشیم. بنابراین باید کلیه نکاتی را که باعث پیشگیری از مشکلات و خطرات احتمالی می‌شود را در نظر بگیریم و نکات ایمنی را رعایت کنیم.

- حق همسفر این است که یکدیگر را در طول سفر ترک نکنید؛ در بین راه و هنگام استراحت، مراقب هم باشند، از تک‌روی نیز بپرهیزند تا اگر مشکل و حادثه‌ای پیش آمد، به یاری یکدیگر بشتابند و خطرهای احتمالی را از خود دفع کنند.
- یکی از مسائلی که ممکن است شیرینی سفر را از بین ببرد آن است یک یا چند نفر از همسفران از زیر بار مسئولیت های سفر شانه خالی کرده و زحمت سفر خود را به دوش دیگران بیندازند. لذا جهت پیشگیری از بروز هرگونه مشکلی بهتر است همه افراد حتی در ساده‌ترین کارها به دوستان و همسفران خود یاری رسانند و زحمت سفر خود را به دوش دیگران نیندازند.
- اظهار نظر روک‌گویی که به صورت منطقی و مشورت باشد مناسب است ولی مهم این است که به تحمیل عقاید و مخالفت با گروه منجر نشود زیرا یکدلی و همراهی در جمع بسیار با اهمیت است.
- هرگز بدون آمادگی همه جانبه اقدام به سفر ننمایید.
- شناخت کامل از همراهان احتمالی خود را جدی بگیرید.
- اطلاعات درباره سیستم‌های حمل و نقل محلی، نقشه‌ها و زمان بندی‌ها را قبل از سفر جمع‌آوری کنید.
- مطمئن شوید که بار شما مناسب برای حمل و نقل شهری و بین شهری است و راحتی شما را در سفر تحت تاثیر قرار نمی‌دهد.
- پروازهای داخلی در برخی از کشورها می‌تواند گزینه‌ای سریع و کارآمد برای سفرهای بین شهری باشند. بررسی بلیت و زمان بندی بسیار مهم است.
- قبل از حرکت، مسیرها و مقاصد را به دقت برنامه‌ریزی کنید و از ناوبری آنلاین استفاده کنید.
- گشت و گذار در شهر به صورت پیاده روی می‌تواند فرصت عالی برای سیاحت باشد.
- از مستندسازی سفر بوسیله عکس، فیلم، تهیه گزارش غافل نشوید.
- ثبت تجربیات و چالش‌ها به عنوان یادگاری و به اشتراک گذاری با دیگران برای یادگیری.
- بعد از ورود به اتاق محل استراحت، حتماً درب اتاق را قفل نمایید.
- هنگام استفاده از دستشویی و حمام اگر در اتاق تنها هستید، درب دستشویی را باز بگذارید.
- پس از خروج از اتاق، درب آن را قفل نموده و کلید را به پذیرش تحویل دهید.
- در اغلب موارد، درون یخچال هتل پر از نوشیدنی و خوراکی است که در صورت مصرف، پول آن هنگام تحویل حساب می‌شود.
- هنگام خروج از هتل، از جا گذاشتن اسناد و مدارک، پاسپورت و پول در اتاق خودداری نمایید و به صندوق امانت هتل تحویل داده و رسید دریافت نمایید.
- در صورتی که اسناد مهم علمی یا اداری به همراه دارید هرگز آن را از خود دور نکنید و اگر دارای طبقه بندی بود آن را حتی به صندوق امانت هتل تحویل ندهید، چراکه ممکن است مورد بهره برداری قرار گیرد.

- از دعوت افراد خارجی به اتاق خود اجتناب نمایید.
- به محض ورود به هتل سعی کنید دربهای خروج اضطراری و محیطهای امن را شناسایی کنید.
- در سفرهای علمی یا ورزشی، کارت هویتی که از سوی میزبان، مجری یا برگزار کنندگان به شما ارائه می‌گردد، سعی کنید همیشه آن را همراه داشته باشید.
- قبل از اینکه از هتل خارج شوید کارت هتل را از پذیرش بگیرید، چراکه در صورت گم شدن می‌توانید با نشان دادن کارت هتل به پلیس یا راننده تاکسی، به هتل برگردید.
- از برقراری ارتباط با عناصر مشکوک و معاند خودداری نمایید.
- سعی کنید اگر جایی می‌روید حتماً یک نفر را از رفت و برگشت شما مطلع باشد تا در صورتی که اتفاقی برای شما افتاد، آن فرد نگران تأخیر شما شود.
- از نزدیک شدن به صحنه‌هایی نظیر تصادف، درگیری، تجمع، تظاهرات خیابانی، آتش‌سوزی و ... خودداری کنید.
- عدم ابراز هرگونه همدردی با اتباع کشور میزبان در مواقعی که به علل گوناگون از کشور متبوعه خود اظهار نارضایی می‌نمایند و دخالت در امور سیاسی و کشاندن افراد کشور مزبور به بحث سیاسی و ...
- مدیریت زمان در سفرهای بین‌المللی، به ویژه در چارچوب برنامه‌های رسمی، یکی از مهم‌ترین مهارت‌هایی است که می‌تواند موفقیت یا شکست یک مأموریت را تعیین کند. در این نوع سفرها، برنامه‌ها معمولاً دقیق، فشرده و وابسته به عوامل متعددی هستند که خارج از کنترل فرد نیز می‌باشند.
- در سفرهای گروهی، زمان یک منبع مشترک است. تأخیر یک نفر می‌تواند باعث ایجاد اختلال در کل برنامه شود، از دست دادن پرواز، تأخیر در حضور در رویدادها یا حتی از دست رفتن فرصت‌های مهم.
- در سطح بین‌المللی، پایبندی به زمان یکی از نشانه‌های حرفه‌ای بودن است و بر تصویر فرد و سازمان تأثیر می‌گذارد.
- مدیریت زمان از قبل از سفر آغاز می‌شود.
- بررسی دقیق برنامه پروازها، حضور به موقع در فرودگاه (معمولاً ۴ ساعت قبل از پروازهای بین‌المللی)، آماده سازی مدارک، برنامه‌ریزی برای بسته بندی لوازم و تجهیزات
- در طول سفر، توانایی مدیریت زمان اهمیت بیشتری پیدا می‌کند.
- حضور زودتر از زمان تعیین شده، در نظر گرفتن زمان رفت و آمد، پیش بینی تأخیرهای احتمالی
- در شهرهای بزرگ، ترافیک یا سیستم حمل و نقل ممکن است غیرقابل پیش‌بینی باشد. بنابراین برنامه‌ریزی با حاشیه زمانی ضروری است.
- در کوه‌نوردی، زمان بندی مستقیماً با ایمنی مرتبط است.
- شروع حرکت در ساعات مناسب، بازگشت قبل از تاریکی، توجه به شرایط آب و هوا.

عدم رعایت زمان بندی می‌تواند منجر به قرار گرفتن در شرایط خطرناک شود.

- Jet Lag یکی از چالش‌های مهم سفرهای بین‌المللی است.

علائم: خستگی، اختلال خواب، کاهش تمرکز.

راهکارها: تنظیم تدریجی ساعت خواب قبل از سفر، استراحت کافی در پرواز، تطبیق سریع با زمان مقصد

- مدیریت زمان بدون مدیریت انرژی کامل نیست.

فعالیت‌های اصلی در اولویت قرار گیرند، از برنامه‌های غیرضروری پرهیز شود، زمان استراحت در نظر گرفته شود.

- در تعاملات بین‌المللی، احترام به زمان اهمیت ویژه‌ای دارد.

حضور به موقع در جلسات، پایبندی به برنامه‌ها، اطلاع‌رسانی در صورت تأخیر.

این رفتارها نشان دهنده حرفه‌ای بودن و احترام به دیگران است.

- یکی از مهم‌ترین چالش‌های سفر، مواجهه با شرایط جدید محیطی است. این شرایط می‌تواند شامل تغییرات دما، رطوبت، ارتفاع، و حتی کیفیت هوا باشد.

- برای مثال، در سفر به مناطق مرتفع، بدن نیاز به زمان برای تطبیق با کمبود اکسیژن دارد. عدم توجه به این موضوع می‌تواند منجر به بیماری ارتفاع (Altitude Sickness) شود که علائمی مانند سردرد، تهوع، سرگیجه و ضعف دارد.

برای پیشگیری: صعود تدریجی و مرحله‌ای انجام شود، مصرف آب افزایش یابد، از فشار بیش از حد در روزهای اول خودداری شود.

- در مناطق گرم، خطر گرم‌زدگی و کم‌آبی وجود دارد و در مناطق سرد، سرمازدگی و افت دمای بدن از تهدیدات اصلی هستند. انتخاب لباس مناسب و لایه‌بندی صحیح (Layering System) نقش کلیدی در حفظ تعادل دمای بدن دارد.

- رعایت بهداشت فردی در سفر، یکی از مهم‌ترین عوامل پیشگیری از بیماری است. شست و شوی مداوم دستها یا استفاده از ضدعفونی کننده، استفاده از وسایل شخصی (حوله، بطری آب، ظروف غذا)، توجه به بهداشت محل اقامت.

در برخی کشورها، کیفیت آب لوله‌کشی مناسب نیست؛ بنابراین استفاده از آب بطری شده یا جوشیده توصیه می‌شود.

- سفرهای گروهی و رسمی می‌توانند با فشارهای روانی همراه باشند. دوری از خانواده، مسئولیت‌های تیمی، تفاوت‌های فرهنگی و حتی خستگی جسمی، می‌توانند باعث استرس شوند. از اینرو خواب کافی و منظم داشته باشید، از ایجاد فشار بیش از حد بر خود پرهیز کنید، در صورت بروز مشکل، با سرپرست، هم‌تیمی‌ها یا همراهان صحبت کنید، از تکنیک‌های آرام‌سازی مانند: تنفس عمیق، نوشیدن آب یا ترک و جابجایی محل، استفاده کنید.

- فصل الخطاب موارد پیش بینی نشده قوانین جاری کشور و بین‌المللی است.



توصیه‌های پزشکی

توصیه‌های پزشکی

سلامتی بهترین دارایی هر فرد است. حتی اگر ثروتمند باشید ولی سلامتی نداشته باشید نمی‌توانید از زندگی لذت ببرید. با رعایت سبک زندگی سالم، از خود مراقبت کنید. حفظ سلامت جسم مسئله‌ای هست که بسیاری از افراد با آن درگیر هستند. شیوه زندگی، تغییر ذائقه، نوع خوراکیها و نوشیدنی‌ها در رژیم‌های غذایی و همچنین مراقبت از خود بروی سلامتی جسم، روح و تناسب اندام تأثیرگذار است.

بی‌مبالاتی و بی‌توجهی در سفر، مخاطرات و مشکلات را به همراه دارد. توجه بر توصیه‌های بهداشتی و پزشکی لذت از زندگی را دوچندان می‌کند. اگر تا زمانی جوان هستید به سلامتی و مراقبت از خود توجه نکنید، مطمئن باشید در دوران پیری و کهنسالی دچار عوارض جسمی می‌شوید. البته هیچ‌وقت دیر نیست. از همین امروز می‌توانید سلامتی خود را در اولویت قرار دهید.

گاهی از اوقات با از دست دادن سلامتی در عرصه زندگی یا سفر، نه تنها خود را دچار مشکل می‌کنید بلکه همراهان شما نیز گرفتار می‌شوند. پس اصل پیش‌گیری از درمان بهتر است را فراموش نکنید.

- قبل از اعزام به سفر از سلامت جسمی و روحی خود مطلع باشید. چکاپ‌های پزشکی براساس شرایط سنی می‌تواند در این زمینه به شما کمک کند.
- کوچکترین غفلت در رعایت اصول ایمنی و بهداشتی در برنامه‌ها و صعودهای برون مرزی ممکن است لطمه سنگینی به زحمات چند ساله یک ورزشکار و کوهنورد وارد کند.
- اگر بیماری‌های زمینه‌ای ارثی نظیر مشکلات قلبی عروقی و پرفشاری خون، دیابت، بیماری‌های خونی نظیر تالاسمی و ... دارید با مراجعه به پزشک متخصص خود یا پزشک طب ارتفاع و پزشکی کوهستان از سلامت فیزیولوژیک خود جهت حضور در ارتفاع مطمئن باشید.
- در صورتی که سن بالای ۵۰ سال دارید گواهی سلامت قلبی عروقی از پزشک متخصص قلب و عروق خود بگیرید.
- در صورت وجود بیماری‌های خاص جسمی و روحی سرپرست، مربی، راهنما و همراهان خود را از قبل مطلع نمایید.
- در صورتی که دارویی مصرف می‌کنید داروهای لازم طول سفر خود را از قبل تهیه نموده و همراه داشته باشید.
- کیت کمک‌های اولیه انفرادی لازم و داروهای اورژانس خود را قبل از سفر تهیه نموده و در دسترس داشته باشید.
- اطلاعات خود را در زمینه استفاده از داروها و عوارض احتمالی آن را کامل کنید.
- دقت لازم در زمینه حمل و نگهداری داروهای همراه از نظر دمای محیط را مدنظر داشته باشید.
- در طول سفر مراقب بهداشت فردی خود باشید.
- در صورت حساسیت به مواد غذایی خاص، مراقب رژیم غذایی خود در طول سفر باشید. تجربه جدید هر غذایی که ممکن است با شرایط گوارشی شما سازگاری نداشته باشد ممکن است کیفیت سفر شما را تحت تأثیر قرار دهد.

- در مواقع اورژانس ابتدا خونسردی خود را حفظ نموده و اصول امداد و نجات و درخواست کمک را رعایت نمایید و برای چنین مواردی از پیش، تمرینات لازم را انجام دهید.
- در صورت عدم آگاهی از برخورد در موارد خاص و اورژانس و شرایط پزشکی پرخطر از مشاوره و اقدامات پزشکی بی‌هدف و پرخطر به دیگران اجتناب نمایید.
- در صورت داشتن مشکلات پزشکی، قبل از مسافرت از پزشک خود مشورت‌های لازم را بگیرید.
- در صورت بروز هرگونه مشکلات حاد جسمی و روحی در برنامه‌ها در طبیعت و کوهستان و خصوصاً در ارتفاع بالا از ادامه اجرای برنامه پرهیز نمایید.
- همواره در اجرای برنامه عوامل زمان، مکان، توانمندی خود، نفرات تیم و امکانات را در امداد و نجات و امور پزشکی در نظر بگیرید.
- دوره‌های رسمی آموزشی پزشکی کوهستان، کمک‌های اولیه و مهارت‌های عملی امداد و نجات را پیش از اجرای برنامه‌های کوه‌نوردی فراگیرید.
- نسخه پزشکی، ترجیحاً ترجمه انگلیسی آن را به همراه داشته باشید.
- استفاده از تغذیه بهداشتی و با کیفیت با رعایت اصول علمی تغذیه در ارتفاع و با برنامه ریزی درست قبل از اجرای برنامه می‌تواند کیفیت صعود شما را ارتقاء داده و ضریب موفقیت برنامه کوه‌نوردی و مسابقات را ارتقاء دهد.
- در اجرای برنامه‌های طولانی مدت استفاده از مکمل‌های تغذیه‌ای و ویتامین‌های لازم ضریب موفقیت و کیفیت صعود کوه‌نورد را ارتقاء می‌دهد.
- با مطالعه و مشاوره از مکمل‌ها استفاده نمایید زیرا مصرف تعدادی داروها و مکمل‌ها، دوپینگ محسوب می‌شود.
- با توجه به شرایط سخت نگهداری از مواد غذایی در برنامه‌های طولانی مدت در هنگام استفاده از مواد غذایی، از سلامت آنها اطمینان حاصل نمایید.
- مصرف مایعات را در اجرای برنامه‌های کوه‌نوردی جدی بگیرید. در یک برنامه جدی کوه‌نوردی در ازای هر ساعت فعالیت کوه‌نوردی حداقل نیم لیتر مایعات به اشکال مختلف مصرف نمایید.
- مصرف چای و قهوه یکی از رایج‌ترین مایعات در اجرای برنامه‌های کوه‌نوردی است. این دو نوشیدنی باعث داشتن تبیین و کافئین در صورت مصرف با غلظت بالا می‌تواند عوارض دیورتیک و ادرارآور داشته و باعث از دست دادن مایعات بدن و بروز علائم تشدید ارتفاع‌زدگی و بی‌اشتهایی، اسپاسم‌های عضلانی و خستگی زودرس شود. می‌توانید از این مایعات با غلظت کمتر استفاده نمایید تا عوارض آن کیفیت صعود شما را تحت تاثیر قرار ندهد.
- چکاپ‌های لازم سلامت سیستم دهان و دندان خود را قبل از اجرای برنامه انجام دهید. ارتفاع بالای ۳۰۰۰ متر می‌تواند التهاب‌های فک و دهان و دندان را بیشتر کرده کیفیت و لذت صعود را تحت تاثیر قرار دهد.
- شرایط سنی و توان جسمی و روحی خود را در شرکت در برنامه‌های جدی کوه‌نوردی در نظر بگیرید.

- جهت رعایت اصول ایمنی و مبانی امداد و نجات در مواقع بروز خطر و در شرایط اضطراری و حوادث، از جدا شدن هریک از اعضای تیم در برنامه به شدت پرهیز کنید.
- اصول علمی «جت لگ» (اختلاف زمان) را فراگیرید تا در سفرهای طولانی پروازی برنامه‌ریزی شما تحت تاثیر آن قرار نگیرد.
- در سفر به کشورهای خاص که احتمال بروز بیماریهای بومی و اپیدمیک نظیر مالاریا، حصبه، هپاتیت بی، مننگوکک، تب زرد، هاری، وبا، بیماریهای ویروسی و ... وجود دارد پیشگیری‌های لازم از نظر واکسیناسیون را طبق پروتکل رسمی سازمان بهداشت جهانی قبل از اعزام به سفر با مراجعه به مراکز بهداشتی درمانی رسمی انجام دهید.
- در تکمیل لوازم و تجهیزات کوه‌نوردی خود برای ایمنی و آمادگی بیشتر لوازم بقا در اجرای برنامه‌های کوه‌نوردی را فراموش نکنید.
- اسهال در سفرها و صعودهای برون مرزی شایع‌ترین بیماری است و می‌بایست با رعایت اصول بهداشتی از بروز آن جلوگیری کرد.
- از خود درمانی بدون آگاهی جداً پرهیز نمایید.
- یکی از مهم‌ترین چالش‌های سفر، مواجهه با شرایط جدید محیطی است. این شرایط می‌تواند شامل تغییرات دما، رطوبت، ارتفاع، و حتی کیفیت هوا باشد. برای مثال، در سفر به مناطق مرتفع، بدن نیاز به زمان برای تطبیق با کمبود اکسیژن دارد. عدم توجه به این موضوع می‌تواند منجر به بیماری ارتفاع (Altitude Sickness) شود که علائمی مانند سردرد، تهوع، سرگیجه و ضعف دارد.

برای پیشگیری:

- صعود تدریجی و مرحله‌ای انجام شود. مصرف آب افزایش یابد. از فشار بیش از حد در روزهای اول خودداری شود
 - در مناطق گرم، خطر گرم‌زدگی و کم‌آبی وجود دارد و در مناطق سرد، سرمازدگی و افت دمای بدن از تهدیدات اصلی هستند. انتخاب لباس مناسب و لایه‌بندی صحیح (Layering System) نقش کلیدی در حفظ تعادل دمای بدن دارد.
 - رعایت بهداشت فردی در سفر، یکی از مهم‌ترین عوامل پیشگیری از بیماری است. شست‌وشوی مداوم دست‌ها یا استفاده از ضدعفونی‌کننده. استفاده از وسایل شخصی (حوله، بطری آب، ظروف غذا). توجه به بهداشت محل اقامت. در برخی کشورها، کیفیت آب لوله‌کشی مناسب نیست؛ بنابراین استفاده از آب بطری‌شده یا جوشیده توصیه می‌شود.
 - سفرهای گروهی و رسمی می‌توانند با فشارهای روانی همراه باشند. دوری از خانواده، مسئولیت‌های تیمی، تفاوت‌های فرهنگی و حتی خستگی جسمی، می‌توانند باعث استرس شوند.
- برای مدیریت این شرایط، خواب کافی و منظم داشته باشید. از ایجاد فشار بیش از حد بر خود پرهیز کنید. در صورت بروز مشکل، با سرپرست یا هم‌تیمی‌ها صحبت کنید. از تکنیک‌های آرام‌سازی مانند تنفس عمیق استفاده کنید.



پیامه

بیمه

سفر به عنوان یکی از مهم‌ترین عرصه‌های اجتماعی، فرهنگی، ورزشی، سیاحتی، علمی، پژوهشی و حتی اقتصادی، نقش پررنگی در زندگی افراد و جوامع ایفا می‌کند. با گسترش فعالیت‌ها و حرفه‌ای شدن آن، نیاز به وجود چارچوب‌های قانونی و حقوقی بیش از پیش احساس می‌شود.

در این میان «مسئولیت مدنی»، «بیمه ورزشی» از مهم‌ترین ابزارهای حمایتی برای کاهش ریسک‌ها و جبران خسارات ناشی از فعالیت‌های مختلف در سفر به شمار می‌رود.

استفاده از بیمه به عنوان یک ابزار حمایتی در تمامی برنامه‌ها ضروری است. بیمه قراردادی است فی‌مابین فرد با نهاد بیمه‌گر که براساس آن، خسارات ناشی از حوادث جبران می‌شود. در واقع بیمه امنیت روانی ایجاد می‌کند و از بروز اختلافات حقوقی شدید جلوگیری می‌کند.

انواع بیمه شامل:

۱- **بیمه ورزشی:** نهاد بیمه‌گر فدراسیون پزشکی ورزشی که برای تمامی ورزشکاران، مربیان، سرپرست، ناظر، راهنما و کادر فنی اجباری است.

۲- **بیمه تکمیلی:** این بیمه برای افزایش سطح پوشش‌های حمایتی طراحی شده و هزینه‌های پیشرفته‌تر را جبران می‌کند و اختیاری است.

۳- **بیمه مسئولیت مدنی:** باشگاه‌ها، اماکن ورزشی، آژانس‌های مسافرتی، شرکتها، نهادها و سازمانها خود را در برابر خسارات وارد شده بیمه می‌کنند. اهمیت انجام بیمه مسئولیت مدنی در سفرها و فعالیت‌های حرفه‌ای بسیار مهم است.

توصیه‌ها

- استفاده از بیمه در تمامی فعالیت‌ها به عنوان یک ابزار حمایتی الزامی است.
- در انتخاب بیمه مناسب و معتبر با دقت و حساسیت عمل کنید.
- مهم‌ترین معیارها برای انتخاب بیمه‌گر عبارتند از: پوشش خدمات درمانی سقف تعهدات مالی، اعتبار شرکت بیمه‌گر، سرعت خدمات، ارائه کارشناسی و مشاوره درست، به جا، حسن سابقه و شهرت.
- تفهیم طرفین مبنی بر ارائه خدمات بیمه‌ای و شرایط ذیربط.
- عقد قرارداد رسمی با ذکر تمامی جزئیات.
- آگاهی از محدودیت‌ها و استثناها.
- انجام مشورت، کارشناسی و تحقیق برای عقد قرارداد با شرکت‌های بیمه خارجی.
- دقت در زمان و مکان محل اجرای برنامه.

- عدم تغییر در انجام برنامه و مفاد قرارداد.
- رعایت محدودیت‌های اعتباری قرارداد.
- در برنامه‌های کوه‌نوردی بیمه‌های مکمل مانند امداد و نجات هوایی از اهمیت خاصی برخوردار است.
- اجتناب از خطاهای عمدی در برنامه‌ها.
- توجه به تذکرات و هشدارهای ایمنی در برنامه‌ها.
- رعایت الزامات و مقررات مرتبط.
- مستندسازی حوادث و اتفاقات در برنامه‌ها.
- دقت در انتخاب سقف قراردادهای بیمه‌ای.
- بررسی دقیق استثناها قبل از انتخاب و خرید بیمه، متناسب با مقصد، نوع سفر و توجه به جزئیات قرارداد برای جلوگیری از مشکل در دریافت خسارات احتمالی.
- استفاده از تجهیزات، امکانات و لوازم ایمنی و استاندارد و انجام معاینات پزشکی دوره‌ای، آموزش تکنیک‌ها و تاکتیک‌های مرتبط، نظارت دقیق توسط سرپرست، مربی یا راهنما و بهره‌مندی از تجارب می‌تواند تا حد زیادی از بروز حوادث جلوگیری نماید.
- آگاهی از قوانین حقوقی و استفاده از پوشش‌های بیمه‌ای مناسب، نه تنها یک انتخاب بلکه یک ضرورت محسوب می‌شود. ورزشکاران، مربیان، سرپرستان و مدیران حرفه‌ای با شناخت دقیق این مفاهیم می‌توانند با اطمینان و امنیت بیشتری در مسیر حرفه‌ای خود گام بردارند.
- بیمه مسافرتی ابزار مهمی برای مدیریت ریسک در سفرهای خارجی است. اما آگاهی از محدودیت‌ها و استثنای آن به همان اندازه اهمیت دارد.



ایمنی

HSE

Health, Safety and Environment

سلامت، ایمنی و محیط زیست

ایمنی

ایمنی عبارت است از میزان درجه دور بودن از خطرهای. در تعریف علمی ایمنی آمده است که خطر در واقع شرایطی است که دارای پتانسیل رساندن صدمه به افراد، تجهیزات و امکانات است و از بین بردن آن، کاهش کارایی در یک وظیفه از پیش تعیین شده است. ایمنی به طور صد در صد مطلق وجود ندارد و عملاً هم هیچ گاه حاصل نخواهد شد.

آسیب حاصله از وضعیتی که از نبود ایمنی بوجود می‌آید، انواع گوناگون دارد مانند:

بهداشتی، ورزشی، کاری، تفریحی، غذایی، آموزشی، مسابقات، جسمی، روحی، مسافرتی، صنعتی، عمومی، تحصیلی، ترافیک و ...

از اینرو رعایت اصول ایمنی متناسب با انواع برشمرده تعیین شده و اجرایی می‌شود.

به طور قطع ضروری است در رابطه با اهداف مورد نظر از مباحث و مسائل و آموزش‌های ایمنی بیش از پیش بهره‌مند شویم. اولین گام و آموزش ایمنی آموختن از تجربه‌های کسب شده است.

آنچه در ادامه به صورت مختصر ارائه می‌گردد، در نگاه اول سنخیتی با ایمنی ندارد اما عدم رعایت آن در بسیاری از موارد نه تنها برای انسان مشکلات جبران ناپذیر بوجود می‌آورد بلکه روح آدمی را متشنج و آزرده می‌کند. پس باید بکوشیم، رعایت ایمنی، سلامت جسم، روح، اندیشه و تعالی باشد.

آنچه ایمنی را به مخاطره می‌اندازد عدم رعایت احتیاط و بی‌مسئولیتی است. بدانیم احتیاط شرط عقل است.

به عبارت دیگر ایمنی عبارت است از فراهم آوردن موجبات کامل سلامتی. آنچه انسان را ناخواسته از مسیر زندگی منحرف می‌سازد برای او و همراهان آزرده‌گی خاطر، خسارات جسمی یا مالی ایجاد می‌کند. بی‌مبالاتی، اهمال و عدم رعایت الزامات ایمنی به دور از هرگونه افراط و تفریط بسیار خطرناک است.

ایمنی در برنامه‌ها

- توجه و رعایت کامل شیوه نامه، دستورالعمل‌ها، بخش‌نامه‌های منظوم و قوانین جاری کشور و بین‌المللی.
- اخذ مجوزهای لازم و قانونی.
- دارا بودن شرایط انجام فعالیت‌ها.
- توجه کامل بر زمان اجرا، فصل و الزامات وابسته.
- آموزش‌های ضروری قبل و حین برگزاری برنامه.
- یادآوری و مرور مباحث و مسائل آموزشی لازم برای حضور در یک برنامه.
- تهیه چک لیست اجرایی منطبق بر شرح وظایف.
- مشخص و معرفی نمودن ارکان اجرایی برنامه همراه با معارفه شرکت کنندگان.
- پیش بینی بحران‌های احتمالی توأم با راه حل.
- رعایت کامل بهداشت فردی و محیط.
- توجه بر استاندارد بودن مجموعه امکانات، لوازم، تجهیزات و ...

- آگاهی کامل از شرایط و الزامات اجرای یک برنامه مانند فصل، اقلیم، شرایط جوی، تدارکات، امداد، نجات، بودجه، پشتیبانی، مخابرات و ...، همینطور توان و ظرفیت شرکت کنندگان و مجریان.
- اطلاع رسانی به موقع در صورت بروز اتفاق و حوادث ناگوار به مراجع ذیصلاح.
- اعتقاد و التزام به قوانین جاری کشور و بین المللی به ویژه قوانین و مقررات تخصصی مرتبط.
- ثبت و ضبط گزارشات و صورت جلسات.
- پرهیز و اجتناب از هرگونه استرس.
- رعایت الزامات فرهنگی و مناسبات اجتماعی.
- شناخت کامل اهداف برنامه و همچنین آمادگی توام با آموزش و بهره‌مندی از تجارب موجبات ایمنی را پدید می‌آورد.
- ایمنی غذایی در سفر به مفهوم حفظ، نگهداری یا مصرف غذا از هر گونه آلودگی است.
- سبک و با وسایل کم سفر کنید. از برداشتن وسایل غیرضروری جداً خودداری نمایید.
- از تغییر و جابجایی سفر و برنامه پرهیز نمایید.
- چمدان یا کوله پشتی با کیفیت برای سفر خود انتخاب کنید.
- حتماً پیش از سفر، چک لیست لوازم سفر را تهیه کنید و براساس آن چمدان یا کوله خود را جمع‌آوری کنید.
- در یک دفترچه جیبی ضروریات سفر را یادداشت کنید.
- یادآوری امور محوله برای خود و همراهان در زمان مقتضی.
- از آگاهی همراهان خود بر شرح وظایف و امور محوله اطمینان داشته باشید.
- هماهنگی همه جانبه به ویژه فرهنگی، اخلاقی، فنی و اجتماعی با همراهان قبل از سفر ضروری است.
- در گام اول، بررسی وضعیت سلامت عمومی اهمیت دارد. انجام یک چکاپ ساده پزشکی، به‌ویژه برای افرادی که در برنامه‌های فیزیکی سنگین مانند صعود و مسابقات شرکت می‌کنند، توصیه می‌شود. بررسی وضعیت قلب، سیستم تنفسی، سطح آهن، ویتامین‌ها و وضعیت عمومی بدن می‌تواند از بروز مشکلات جدی در طول سفر جلوگیری کند.

ایمنی و پیشگیری از خطر

- در برنامه های کوه‌نوردی ، ایمنی بخش جدایی ناپذیر مراقبت از خود است.
- استفاده صحیح از تجهیزات.
- رعایت دستورالعمل‌های ایمنی.
- پرهیز از تصمیمات هیجانی و فردی.

هرگونه بی احتیاطی می‌تواند نه تنها برای فرد، بلکه برای کل تیم خطرآفرین باشد.

مسئولیت فردی در چارچوب تیم

- در سفرهای تیمی و گروهی، هر فرد بخشی از یک مجموعه است. سلامت و عملکرد هر فرد بر کل تیم تأثیر می‌گذارد.
- هرگونه مشکل جسمی یا روانی باید به موقع گزارش شود.
- از رفتارهای پرریسک خودداری شود.
- به تصمیمات سرپرست یا راهنمای تیم احترام گذاشته شود.
- مراقبت از خود، در نهایت به معنای مراقبت از کل تیم است.
- پرهیز از تصمیمات خلق‌الساعه.
- در هنگام عدم موفقیت در اجرای سفر یا شکست، خویشتن‌داری و پرهیز از رفتار هیجانی الزامی است.
- از مشورت با افراد آگاه و مجرب غافل نشوید.



تغذیه

تغذیه

ورزش و تحرک بدنی همراه با رعایت اصول صحیح تغذیه نقش مهمی در سلامتی و بهبود شیوه زندگی و کاهش خطر ابتلا به انواع بیماری‌ها را دارد. توجه بر رژیم غذایی مناسب قبل و حین سفر ضروری است. مصرف مواد غذایی متناسب با برنامه اجرایی در موفقیت برنامه بسیار مؤثر است. اینکه کی، چگونه و کجا، چه بخوریم در طول یک برنامه مهم است. غذا سوخت بدن است. تغذیه نادرست کارایی بدن را کاهش می‌دهد.

- به مسائل بهداشتی تغذیه اهمیت بدهید.
- از آب آشامیدنی پاک و مطمئن استفاده نمایید.
- به تاریخ تولید و انقضای مواد غذایی توجه نمایید.
- از ظروف مناسب برای بسته بندی غذاها استفاده کنید.
- خرید از دستفروش‌ها و فروشندگان خیابانی را با نهایت دقت انجام دهید.
- حتماً قبل از مصرف غذا دستهای خود را با آب و صابون بشوید.
- برای صرف غذا محیط بهداشتی را انتخاب کنید.
- اگر به شهرهایی سفر می‌کنید که تا به حال در آن نبوده‌اید، ممکن است با انواع مختلفی از غذاهای محلی و جدیدی مواجه شوید که تاکنون آنها را مصرف ننموده‌اید. در این شرایط بهتر است از ترکیبات غذاهای محلی مطلع و مطمئن شوید.
- از زیاده روی و پرخوری پرهیز نمایید.
- در تهیه و تدارک مواد غذایی خود تنقلات را هم قرار دهید.
- در برنامه‌های کوه‌نوردی، استفاده از میان وعده‌های پرانرژی مانند مغزها، شکلات تلخ، میوه‌های خشک و انرژی بارهای مجاز توصیه می‌شود.
- طبع و مزاج خود را در تدارک و تهیه غذا در نظر بگیرید.
- از ناهمگون خوردن غذا اجتناب کنید.
- از ترکیبات مواد غذایی شامل پروتئین‌ها، چربی‌ها، کربوهیدرات‌ها، ویتامین‌ها، املاح، مواد معدنی و آب در برنامه‌های غذایی بصورت کامل استفاده نمایید.
- حدود ۶۰ درصد وزن بدن را آب تشکیل می‌دهد. آب دمایی بدن را تثبیت می‌کند. حلال اصلی در بدن برای مواد و واکنش‌های حیاتی آب است. مقدار آب مورد نیاز بدن به آب و هوا، دما، میزان فعالیت، وزن بدن و رژیم غذایی بستگی دارد.
- وقتی آب بدن کم می‌شود بدن نمی‌تواند وظایف خود را انجام دهد.
- هیچگاه آب سرد مصرف نکنید.

- آب برف یا آب خالص نخورید.
 - در هنگام استفاده از کنسروها به تاریخ مصرف، باد کردگی درب قوطی، چگونه جوشاندن و گرم کردن آن دقت کافی شود.
 - صبحانه مهم‌ترین وعده غذایی روزانه است.
 - همیشه در برنامه های کوه نوردی یک وعده غذایی اضافه غیر فاسد شدنی همراه داشته باشید.
 - برای انجام رژیم غذایی با متخصص تغذیه مشورت کنید.
 - بدون مشورت و آگاهی از مکمل‌ها استفاده نکنید.
 - رژیم غذایی و مکمل‌ها متناسب با شرایط جسمی افراد متغیر است.
 - به برنامه غذایی خود اهمیت بدهید.
 - مصرف وعده‌های غذایی منظم.
 - از زیاده روی در مصرف غذا در سفر پرهیز کنید.
 - هرگز پس از صرف غذای سنگین ورزش و استحمام نکنید.
 - استفاده از غذاهای سالم، سبک و قابل هضم.
 - میزان انرژی دریافتی از غذاها با میزان انرژی مصرفی را در نظر بگیرید.
 - پرهیز از غذاهای ناشناخته یا پرخطر.
 - عدم تعادل انرژی دریافتی و انرژی مصرفی منجر به کاهش وزن یا اضافه وزن می‌شود.
 - مصرف غذاهای سالم در حفظ سلامتی بدن بسیار مؤثر است.
 - **رژیم غذایی سالم فواید بسیار زیادی دارد از جمله:**
- کاهش خطر بیماری قلبی و سکت، بهبود سطح کلسترول خون، کاهش فشار خون، مدیریت وزن بدن و حفظ تناسب اندام، کنترل قند خون

نکات کلیدی تغذیه هنگام انجام فعالیت بدنی

- ۱- روزانه مقادیر مناسبی از تمام گروه‌های غذایی (نان و غلات، شیر و مواد لبنی مثل ماست و پنیر، گوشت، حبوبات و تخم مرغ، میوه و سبزی) استفاده کنید.
- ۲- باید توجه کنیم کالری دریافتی متناسب با فعالیت‌های روزانه باشد و از مصرف بیش از حد و محدودیت بیش از حد مواد غذایی پرهیز کنیم.

۳- با انجام فعالیت ورزشی، اشتهای اکثر افراد افزایش پیدا می‌کند. لذا به منظور پیشگیری از چاقی و اضافه وزن، از تمام گروه‌های غذایی به مقدار متناسب استفاده کنید.

برای تامین سوخت کافی برای انجام فعالیت ورزشی، کربوهیدرات‌ها (شامل نان، برنج، انواع غلات، میوه، سبزی‌ها) مهمترین مواد غذایی به شمار می‌روند. غذاهای اصلی و میان وعده‌ها باید حاوی منابع غنی از کربوهیدرات به شرح زیر باشند:

- برنج، ماکارونی، رشته‌ها و سایر فرآورده‌های مشابه
- نان‌های سبوس‌دار
- میوه‌های تازه، آبمیوه‌ها، انواع برگه‌ها و میوه‌های خشک شده
- سبزی‌های نشاسته‌ای مثل سیب زمینی، ذرت و ...
- حبوبات شامل لپه، نخود، لوبیا، عدس و فرآورده‌های تهیه شده از سویا
- فرآورده‌های لبنی مثل ماست، شیر، پنیر و کشک

۴- برای تأمین انرژی ورزش روزانه علاوه بر وعده‌های اصلی از میان وعده‌های سالم مثل (شیر، مغزها، انواع میوه‌ها و سبزی‌ها) استفاده نمایید.

۵- برای تامین نیاز پروتئینی خود مقادیر مناسبی مواد پروتئینی متناسب با نیازتان مثل انواع گوشت‌های سفید و قرمز، تخم مرغ، شیر و فرآورده‌های لبنی، حبوبات و مغزها استفاده کنید و از مصرف بیش از حد مواد پروتئینی پرهیز کنید.

۶- اگر مواد پروتئینی به گونه مطلوب و همراه با غذاهای کربوهیدراتی مصرف شود، بهتر است. مثلاً استفاده خوراک عدسی با نان، خوراک لوبیا با نان، ماکارونی با گوشت یا پنیر، پروتئین‌های گیاهی مثل غلات و حبوبات را با هم مصرف کنید مثل عدس پلو یا لوبیا پلو.

۷- کلسیم مورد نیاز به راحتی با مصرف روزانه حداقل ۲-۳ لیوان شیر یا ماست و فرآورده‌های لبنی تامین می‌گردد و در شرایط طبیعی نیازی به دریافت مکمل نمی‌باشد.

۸- ورزشکاران جوان نسبت به بقیه افراد احتیاج به کلسیم بیشتری برای تامین نیاز کلسیم دوران رشد خود دارند که به راحتی می‌توانند با مصرف مواد لبنی آن را تامین نمایند.

۹- بسیاری از افرادی که فعالیت ورزشی دارند به بهانه تامین انرژی مقادیر زیادی چربی مصرف می‌نمایند. لذا چربی در بدن آن‌ها به سرعت افزایش می‌یابد و باعث خستگی در هنگام تمرین و افزایش خطر آسیب دیدگی می‌شود. توصیه می‌شود برای تامین چربی مورد نیاز از ماهی و روغن‌های مختلف گیاهی، انواع مغزها و دانه‌ها در حد متعادل استفاده نمایید و در تهیه غذاها از مصرف زیاد روغن و چربی و غذاهای سرخ شده و انواع سس‌ها و شیرینی‌های خامه‌ای در مقادیر زیاد اجتناب کنید.

۱۰- اگر هدف شما از انجام فعالیت بدنی کاهش وزن است، حداکثر کاهش وزن در هفته باید بین ۰/۵ تا یک کیلوگرم باشد و کاهش وزن بیش از این مقدار به شما آسیب خواهد زد.

چند نکته در مصرف مایعات

- دو ساعت قبل از ورزش یک یا دو لیوان مایعات بیاشامید و ۱۵ دقیقه قبل از شروع ورزش یک لیوان دیگر نیز بنوشید.
- در طی ورزش نیز به منظور جایگزینی مایعات از دست رفته، دفع گرما و سموم از بدن و کاهش خستگی هر ۱۵ تا ۲۰ دقیقه، نصف لیوان تا یک لیوان آب بنوشید.
- برای تامین کامل نیاز مایعات بدن می‌توانید روزانه مقادیری نوشیدنی‌های سالم مثل آب، دوغ، آبمیوه بدون قند افزوده و غذاهایی که آب زیادی دارند مثل انواع میوه (هندوانه، خربزه، طالبی، گرمک، هلو، مرکبات و ...)، سبزی‌ها (کاهو، خیار، گوجه فرنگی و ...) سوپ و آش استفاده کنید.
- به منظور جبران مایعات اتلاف شده بدن، از مصرف زیاد چای و قهوه پرهیز کنید، چراکه این مواد باعث دفع بیشتر آب از بدن می‌شوند.

ویتامین‌ها و اثرات آنها

| اثرات مفید ویتامین‌ها بر روی بدن | ویتامین‌ها |
|--|------------------|
| به مرمت بافتها پرداخته و به جنگ میکروبها می‌رود - ضمناً جهت بینایی و پوست نیز مفید می‌باشد. | ویتامین A |
| متابولیسم و سوخت و ساز ترکیبات (کربن، اکسیژن و هیدروژن) می‌باشد. | ویتامین B1 |
| هضم پروتئین، چربیها و ترکیبات خنثی مانند سلولز، نشاسته و قند است. | ویتامین B2 |
| بهبود سیستم عصبی، دستگاه هاضمه، بهبود گردش در ورم رگها است. | ویتامین B3 |
| تقویت دستگاه هاضمه، سیستم عصبی، همچنین سدیم و پتاسیم و پادزهرهای حاصله را متعادل می‌سازد. | ویتامین B6 |
| تقویت دستگاه هاضمه، اعصاب، گردش خون و خون سازی. | ویتامین B12 |
| دستگاه هاضمه، اعصاب سلامتی جگر و کبدها. | B کمپلکس (چولین) |
| متابولیسم پروتئین، فرماسیون گلبول قرمز (درب کمپلکس موجود می‌باشد). | اسید فولیک |
| جهت تاثیر فسفاتید ازت و متابولیسم چربی لازم می‌باشد. | لیتو ستیول |
| هضم پروتئین‌ها، فرماسیون گلبول قرمز، پوست سالم (از دسته ویتامین B کمپلکس) | PABA |
| ایجاد انرژی، استفاده ویتامین‌ها، دستگاه هاضمه (از دسته ویتامین B کمپلکس) | اسید پانتوتینک |
| رساندن اکسیژن به سلولها، سیستم عصبی و ترشحات، هضم پروتئین‌ها، متعادل کردن قند خون | ویتامین B15 |
| پیوستگی سلولها، مبارزه با میکروبها، سلامتی پوست کمک به التیام متابولیسم اسیدهای آمینه استفاده آهن | ویتامین C |
| جذب کلسیم، متابولیسم فسفرها | ویتامین D |
| عمل التیام را سریعتر می‌کند. اثر سوختگی را التیام می‌بخشد. حفاظت گلبولهای قرمز خون و تقویت قوای جنسی در سلامتی و تقویت لته و دندانها تاثیر دارد. | ویتامین E |

املاح و مواد معدنی

مواد معدنی برای بدن ضروری است. برای اینکه بدن کوهنورد درست کار کند بایستی ترکیب املاح و مواد معدنی یا ویتامینها فعالیت‌های بدن را میسر کنند. املاح جزئی از ساختمان بدن می‌باشند. برای مثال کلسیم جزئی از استخوان است. املاح عبارتند از آهن، منیزیم، کلسیم، فسفر، سدیم، پتاسیم، روی، مس، مواد معدنی در بیشتر غذاهای حیوانی و گیاهی حتی در آب هم وجود دارد. ولی مقدار آن کافی نیست. یک کوهنورد لازم است مقدار زیادی از مواد معدنی را به بدن برساند مثلاً کمبود آهن و کلسیم باعث کوفتگی و خستگی و بی‌حالی می‌باشد.

آهن

بدن برای حمل و نگهداری اکسیژن نیاز به آهن دارد. گروه استقامتی از کوهنوردان بیشتر در معرض کمبود آهن قرار دارند کمبود آهن باعث میشود علاوه بر تمرین سخت پیشرفتی حاصل نشود. آهن در خشکبار جگر وجود دارد.

کلسیم

یکی از مواد معدنی در بدن که فراوان یافت میشود کلسیم است. علاوه بر تشکیل استخوان، برای شروع انقباض عضلانی و اندام‌ها ضروری است. کلسیم در شیر، سبزیجات و فرآورده‌های لبنی وجود دارد.

منیزیم

منیزیم در زمان استراحت عضله نقش موثری دارد. در هضم گوشت هم دخالت دارد. خستگی، ضعف، تکان غیر ارادی عضله، درد عضلانی همگی از کمبود منیزیم است. منیزیم در آرد سبوس‌دار، برنج قهوه‌ای، سبزیجات برگی، ذرت، سیب، میوه‌های مغزدار هسته‌ای وجود دارد.

فسفر

نقش مهمی در اکثر واکنش‌های شیمیایی دارد. فسفر بدن را قادر می‌سازد تا از غذاهای مصرف شده استفاده کند. فسفر در ماهی، گوشت سفید، چپیس سیب زمینی، سس‌های سالاد وجود دارد.

سدیم و پتاسیم

برای رسیدن به حداکثر توان عضلانی و انتقال پیام‌های عصبی سدیم و پتاسیم لازم است. نمک طعام سرشار از سدیم است. پتاسیم در سبزیجات برگی موز، مرکبات و خشکبار وجود دارد. کوهنوردان با تعریق زیاد باعث دفع سدیم از بدن می‌شوند پس برای رفع عطش مجبور به مصرف آب فراوان هستند.

ید

برای بدست آوردن نیرو بدن نیاز به ید دارد. کمبود ید باعث علائم گواتر می‌شود.

روی

این ماده دستگاه ایمنی بدن را تقویت می‌کند. توان عضلانی را در درازمدت افزایش می‌دهد. روی در تخم مرغ و صدف خوراکی فراوان یافت می‌شود. کمبود روی حفظ سلامت انسان را به خطر می‌اندازد.

تاثیر املاح معدنی مورد نیاز انسان

| املاح معدنی | تاثیر بر روی اعضاء بدن |
|-------------|---|
| کلسیم | لخته شدن طبیعی خون، رشد و انقباض عضلات، عملکرد معمولی قلب انتقال طبیعی اعصاب استفاده از آهن |
| کرمیوم | متعادل ساختن اندازه قند خون |
| مس | مرحم فرماسیون گلبول قرمز - متابولیسم پروتئین |
| ید | عملکرد غده تیروئید - تنظیم انرژی - میزان متابولیسم - سلامت ناخن - پوست - مو و دندان |
| آهن | فرماسیون هموگلوبین - مقاومت در برابر امراض - متابولیسم پروتئین |
| منیزیم | وسیله متابولیسم اسیدهای آمینه و ترکیبات خنثی - عملکرد صحیح ماهیچه‌ها و اعصاب |
| منگنز | رشد - و مرمت بافت‌های بدن - انرژی - سیستم عصبی - عملکرد کبد |
| پتاسیم | عمل طبیعی دستگاه گوارش و عملکرد دستگاه عصبی و ماهیچه‌ها - کبد |
| سلنیوم | رشد طبیعی بدن و برومندی بدن |
| سدیم | متعادل ساختن گوارش بدن - عملکرد اعصاب و ماهیچه‌ها |
| روی | جذب و عمل ویتامینها - هضم - تولید مثل - عملکرد مناسب غده پروستات |

ویتامین C

وجود ویتامین C باعث دفاع بدن در برابر عوامل عفونت‌زا و رفع خستگی است. کمبود آن باعث میشود که زخمها کندتر بهبود پیدا می‌کند و بدن دچار استرس شدید می‌شود، در فعالیت کوه‌نوردی زود خسته می‌شوید، ضعف مفرط به دست می‌آید. ویتامین C در مرکبات، سبزیجات تازه، جگر، وجود دارند. مصرف زیاد آن باعث افزایش ادرار، ناراحتی روده‌ای و کم‌خونی می‌شود.

جدول کالری مواد غذایی: گوشت و پروتئین ها

| کالری | مقدار | مواد غذایی |
|-------|---------|----------------------|
| ۲۲۰ | ۱۰۰ گرم | گوشت گاو |
| ۲۰۰ | ۱۰۰ گرم | گوشت گوساله |
| ۳۰۰ | ۱۰۰ گرم | گوشت گوسفند پرچرب |
| ۲۰۰ | ۱۰۰ گرم | گوشت مرغ |
| ۱۰۰ | ۱۰۰ گرم | گوشت ماهی |
| ۲۰۰ | ۱۰۰ گرم | گوشت بوقلمون |
| ۱۳۰ | ۱۰۰ گرم | زبان گوساله |
| ۲۵۰ | ۱۰۰ گرم | زبان گوسفند |
| ۱۷۰ | ۱۰۰ گرم | دل مرغ |
| ۲۶۰ | ۱۰۰ گرم | دل گوسفند |
| ۱۲۰ | ۱۰۰ گرم | جگر مرغ |
| ۱۰۰ | ۱۰۰ گرم | قلوه |
| ۲۰۰ | ۱۰۰ گرم | کله و پاچه |
| ۱۴۰ | ۱۰۰ گرم | سیرابی و شیردان |
| ۳۰۰ | ۱۰۰ گرم | تن ماهی با روغن |
| ۲۰۰ | ۱۰۰ گرم | جوجه کباب (یک سیخ) |
| ۲۰۰ | ۱۰۰ گرم | کباب برگ (یک سیخ) |
| ۳۰۰ | ۱۰۰ گرم | سوسیس |
| ۳۰۰ | ۱۰۰ گرم | کالباس |
| ۲۰۰ | ۱۰۰ گرم | همبرگر |
| ۲۱۰ | ۱۰۰ گرم | ناگت مرغ |
| ۳ | ۷۰ گرم | کباب کوبیده (یک سیخ) |
| ۷۰ | ۵۰ گرم | جگر (یک سیخ) |
| ۷۰ | ۱ عدد | تخم مرغ |

جدول کالری مواد غذایی: نان، غلات، حبوبات

| کالری | مقدار | مواد غذایی |
|-------|-----------|------------|
| ۷۵ | یک کف دست | نان سنگک |
| ۲۵ | یک کف دست | نان لواش |
| ۷۵ | یک کف دست | نان جو |
| ۳۷ | یک کف دست | نان تافتون |
| ۷۵ | یک کف دست | نان بربری |
| ۳۵۰ | ۱۰۰ گرم | نان سوخاری |
| ۲۵۰ | ۱۰۰ گرم | نان جو |
| ۲۵۰ | ۱۰۰ گرم | نان تست |
| ۲۵۰ | ۱۰۰ گرم | نان باگت |
| ۳۵۰ | ۱۰۰ گرم | ماکارونی |
| ۳۴۰ | ۱۰۰ گرم | نخود |
| ۳۲۰ | ۱۰۰ گرم | ماش |
| ۳۴۰ | ۱۰۰ گرم | لوبیا |
| ۳۶۰ | ۱۰۰ گرم | لپه |
| ۳۴۰ | ۱۰۰ گرم | عدس |
| ۳۵۰ | ۱۰۰ گرم | گندم |
| ۳۸۰ | ۱۰۰ گرم | سویا |
| ۴۵ | ۱۰۰ گرم | جوانه ماش |
| ۵۰ | ۱۰۰ گرم | جوانه گندم |

جدول کالری مواد غذایی: لبنیات

| کالری | مقدار | مواد غذایی |
|-------|----------------|---------------------|
| ۱۵۰ | ۱ لیوان | شیر پرچرب |
| ۱۱۰ | ۱ لیوان | شیر کم چرب |
| ۱۷۰ | ۱ لیوان | شیرکائو |
| ۱۳۰ | ۱۰۰ گرم | پنیر کم چرب |
| ۳۸۰ | ۱۰۰ گرم | پنیر خامه‌ای |
| ۴۰۰ | ۱۰۰ گرم | پنیر پیتزا |
| ۳۰۰ | ۱۰۰ گرم | پنیر پیتزای ورقه‌ای |
| ۱۰۰ | ۱ قاشق غذاخوری | کره |
| ۷۰۰ | ۱۰۰ گرم | کره |
| ۱۱۰ | ۱ لیوان | ماست پرچرب |
| ۵۵ | ۱ لیوان | ماست کم چرب |
| ۱۵۰ | ۱۰۰ گرم | ماست چکیده |
| ۲۲۰ | ۱ لیوان | ماست خامه‌ای |
| ۴۵ | ۱ قاشق غذاخوری | خامه |
| ۵۵ | ۱ لیوان | دوغ |
| ۱۱۰ | ۱۰۰ گرم | کشک پاستوریزه |
| ۲۰۰ | ۱۰۰ گرم | بستنی پاستوریزه |

جدول کالری مواد غذایی: میوه ها

| کالری | مقدار | مواد غذایی |
|-------|---------|---------------|
| ۶۰ | ۱۰۰ گرم | آلبالو |
| ۷۵ | ۱۰۰ گرم | آلو زرد |
| ۴۶ | ۱۰۰ گرم | آلو قرمز |
| ۴۸ | ۱۰۰ گرم | آناناس |
| ۶۵ | ۱۰۰ گرم | انار دانه شده |
| ۶۵ | ۱۰۰ گرم | انبه |
| ۷۰ | ۱۰۰ گرم | انجیر |
| ۳۰۰ | ۱۰۰ گرم | انجیر خشک |
| ۷۰ | ۱۰۰ گرم | انگور |
| ۳۰ | ۱۰۰ گرم | به |
| ۳۵ | ۱۰۰ گرم | پرتقال |
| ۳۶۰ | ۱۰۰ گرم | توت خشک |
| ۵۰ | ۱۰۰ گرم | توت |
| ۳۲ | ۱۰۰ گرم | توت فرنگی |
| ۳۰ | ۱۰۰ گرم | چاغاله بادام |
| ۲۵ | ۱۰۰ گرم | خربزہ |
| ۲۸۰ | ۱۰۰ گرم | خرما |
| ۶۰ | ۱۰۰ گرم | خرمالو |
| ۱۲ | ۱۰۰ گرم | خیار |
| ۵۰ | ۱۰۰ گرم | زردآلو |
| ۵۰ | ۱۰۰ گرم | سیب |
| ۶۰ | ۱۰۰ گرم | شلیل |
| ۲۵ | ۱۰۰ گرم | طالبی |
| ۵۰ | ۱۰۰ گرم | کیوی |
| ۳۰ | ۱۰۰ گرم | گریپ فروت |
| ۵۸ | ۱۰۰ گرم | گلابی |
| ۳۰ | ۱۰۰ گرم | گوجه سبز |
| ۶۰ | ۱۰۰ گرم | گیلاس |
| ۳۰ | ۱۰۰ گرم | لیموترش |
| ۷۰ | ۱۰۰ گرم | موز |
| ۳۵۵ | ۱۰۰ گرم | نارگیل |
| ۲۰ | ۱۰۰ گرم | نارنج |
| ۴۵ | ۱۰۰ گرم | نارنگی |
| ۴۰ | ۱۰۰ گرم | هلو |
| ۲۵ | ۱۰۰ گرم | هندوانه |

جدول کالری مواد غذایی: سبزیجات

| کالری | مقدار | مواد غذایی |
|-------|---------|--------------|
| ۲۴ | ۱۰۰ گرم | بادمجان |
| ۲۵ | ۱۰۰ گرم | اسفناج |
| ۴۰ | ۱۰۰ گرم | بامیه |
| ۴۲ | ۱۰۰ گرم | پیاز |
| ۲۵ | ۱۰۰ گرم | ترب |
| ۴۵ | ۱۰۰ گرم | چغندر |
| ۸۰ | ۱۰۰ گرم | ذرت |
| ۱۵۰ | ۱۰۰ گرم | زیتون سبز |
| ۲۰۰ | ۱۰۰ گرم | زیتون سیاه |
| ۷۵ | ۱۰۰ گرم | سیبزمینی |
| ۲۵ | ۱۰۰ گرم | شلغم |
| ۲۰ | ۱۰۰ گرم | فلفل دلمه‌ای |
| ۲۰ | ۱۰۰ گرم | کاهو |
| ۳۰ | ۱۰۰ گرم | قارچ |
| ۳۵ | ۱۰۰ گرم | کدوخلوایی |
| ۳۰ | ۱۰۰ گرم | کدو سبز |
| ۱۵ | ۱۰۰ گرم | کرفس |
| ۲۵ | ۱۰۰ گرم | کلم قرمز |
| ۲۵ | ۱۰۰ گرم | کلم بروکلی |
| ۲۵ | ۱۰۰ گرم | کلم پیچ |
| ۲۵ | ۱۰۰ گرم | گل کلم |
| ۳۵ | ۱۰۰ گرم | هویج |
| ۱۸ | ۱۰۰ گرم | گوجه‌فرنگی |
| ۳۰ | ۱۰۰ گرم | لوبیا سبز |
| ۵۰ | ۱۰۰ گرم | نخودفرنگی |

جدول کالری مواد غذایی: شیرینی ها

| کالری | مقدار | مواد غذایی |
|-------|----------------|--------------------|
| ۵۵ | ۱ عدد | آبنبات ساده کوچک |
| ۲۵۰ | ۱ عدد | باقلاوا |
| ۸۰ | ۱ عدد | بامیه |
| ۵۵ | ۱ عدد | بیسکویت ساقه طلایی |
| ۱۲۵ | ۱ عدد | کیک یزدی کوچک |
| ۶۰ | ۱ قاشق غذاخوری | مربا |
| ۳۰۰ | ۱ عدد | نان خامه‌ای متوسط |
| ۱۵۰ | ۱ عدد | شیرینی دانمارکی |
| ۱۰۰ | ۱ عدد | شیرینی کشمش |

تغذیه و هیدراتاسیون

- تغذیه مناسب در سفر، به‌ویژه در فعالیت‌های ورزشی، اهمیت حیاتی دارد. بدن در شرایط جدید و فعالیت بالا، نیاز به انرژی بیشتری دارد.

اصول مهم

مصرف وعده‌های غذایی منظم، استفاده از غذاهای سالم، سبک و قابل هضم، پرهیز از غذاهای ناشناخته یا پرخطر، مصرف مداوم آب (حتی بدون احساس تشنگی)، در برنامه‌های کوه‌نوردی، استفاده از میان‌وعده‌های پرانرژی مانند مغزها، شکلات تلخ، میوه خشک و انرژی‌بارها توصیه می‌شود.



نکات کاربردی در سفرهای هوایی

نکات کاربردی در سفرهای هوایی

در اجرای سفرهای برون مرزی، اکثر ترانسفرها بصورت هوایی و با هواپیما صورت می‌گیرد که اگر دقت سرپرستان و مربیان نباشد ممکن است مشکلاتی برای مسافران بوجود آید.

شاید بگویید مسافران از کانتر کارت پرواز می‌گیرند، از گیت عبور می‌کنند و سوار پرواز موردنظر می‌شوند که به نظر پیچیده نیست، بلکه کلیات سفر به همین شکل است. ولی طی سفر در زمان‌های مختلف تجربیاتی کسب شده که دانستن آن خالی از لطف نیست، که در ادامه به بخشی از آن اشاره می‌شود.

- حضور سرپرست باتجربه در کنار تیم در مراحل انجام تشریفات فرودگاهی (گاهاً مسافر تجربه سفر زیادی ندارد و عدم حضور سرپرست می‌تواند مشکل‌ساز باشد).
- لزوم واریز عوارض خروج از کشور قبل از سفر به صورت آنلاین (امکان واریز در فرودگاه نیز با دستگاه وجود دارد ولی گاهاً شلوغی فرودگاه و بروز برخی مشکلات می‌تواند در این مورد زمان‌بر باشد، و بعد از واریز برای ثبت خودکار در سامانه پلیس حدود ۲۰ دقیقه زمان می‌برد).
- تذکر به مسافر برای چک کردن پاسپورت، مدارک سفر و پول در زمان خروج از منزل (گاهاً اتفاق افتاده مسافر پاس شخص دیگری از خانواده یا پاسپورت قبلی و باطل شده خود را به اشتباه با خود همراه آورده است).
- در مسافرت‌هایی که ویزا در مقصد گرفته می‌شود، داشتن ارز مورد نیاز به مقدار کافی در نظر گرفته شود.
- حضور مسافر در پروازهای بین‌المللی حداقل ۴ ساعت قبل از پرواز، این تایم حداقل استاندارد برای یک پرواز بین‌المللی برای جبران اتفاقاتی مثل بروز مشکل در مدارک، شلوغی فرودگاه و ... می‌باشد.
- تاکید به مسافر برای برنامه ریزی عزیزمت به فرودگاه، مسافرانی که از شهرستان حرکت می‌کنند باید اتفاقات و مواردی که می‌تواند در جاده یا مسیر پروازهای داخلی اتفاق می‌افتد را در نظر بگیرند و با در نظر گرفتن حتی مواردی مثل ترافیک در مطمئن‌ترین زمان ممکن در فرودگاه حضور داشته باشند. این مورد را باید سرپرست قبل سفر حتماً با نفرات چک کند.
- به میزان بار کانتر (باری که به قسمت بار هواپیما تحویل می‌شود) که در بلیط پرواز درج شده دقت کامل داشته باشید، اگر در بلیط درج شده باشد باز مجاز یک بسته، شما مجاز هستید تنها بسته با حداکثر وزن ۲۳ یا ۲۵ کیلو تحویل کانتر دهید. بار داخل کابین بین ۷ تا ۱۰ کیلو معمولاً در تمام پروازها یکسان می‌باشد.
- همراه داشتن وسایل تیز و برنده مانند چاقو، قاشق و چنگال، کبریت و فندک، عنوان اسپری، نوشابه و آمیوه در بسته، لوازم کوه‌نوردی مانند (کرامپون، یخ‌شکن، انواع کارابین و طناب) داخل کابین هواپیما جلوگیری می‌شود.
- حمل کپسول‌های مختلف گاز، باتری و پاوربانک‌های بیش از ۲۰۰۰ میلی‌وات با هواپیما ممنوع می‌باشد حتی در قسمت بار هواپیما.
- پاوربانک‌های ۲۰۰۰ میلی‌وات و کمتر باید داخل کابین حمل شود. قرار دادن پاور بانک داخل چمدان قسمت بار پرواز ممنوع می‌باشد.

- تاریخ و ساعت پرواز خود را مشخص کنید.
- پرواز خارجی خود را از یک شرکت هواپیمایی مناسب و معتبر انتخاب نمایید.
- در هنگام بازگشت به کشور از آوردن اشیاء ممنوعه به فرودگاه خودداری نمایید چراکه عمل فوق مغایر با قوانین است.
- اطلاعات کلی راجع به مسیر پرواز، نوع و شماره پرواز، مدت زمان احتمالی سفر و زمان تقریبی برگشت را در اختیار یک عضو خانواده یا فامیل یا آشنای مورد اعتماد قرار دهید.
- اسم و شماره تلفن و نشانی خود را نوشته و در جای مخصوص ساک و چمدان خود قرار دهید. مدارک خود را در ساک دستی که با خود به داخل هواپیما حمل می‌نمایید، قرار دهید. از قرار دادن پاسپورت و مدارک مهم در چمدان که تحویل بار هواپیما می‌دهید، خودداری نمایید.
- مواظب بارهایی که جهت بارگیری هواپیما می‌دهید باشید. دقت کنید برچسب بارها به آنها چسبیده و ته برگ برچسبها نیز به بلیط شما الصاق شده باشد.
- از حضور در جاهای شلوغ فرودگاه دوری ننمایید.
- هنگام رفتن به گمرک جزء اولین یا آخرین نفرات صف نباشید.
- نشان ندادن مدارک و پول در جوامع عمومی و مکان‌های پرجمعیت.
- قفل کردن چمدان‌ها یک اقدام احتیاطی خوب در جهت مقابله با سرقت یا اشتباه باز شدن چمدان‌ها است.
- باری را که به کانتیر تحویل داده می‌شود باید چمدان یا کیسه بار استاندارد باشد. اگر بار شما داخل کوله پشتی، جعبه یا گونی باشد متصدی کانتیر بار شما را تحویل نمی‌گیرد مگر آنکه بارتان را با صرف هزینه سلفون پیچ کنید.
- از قرار دادن و نصب باتون کوه‌نوردی، کلنگ و وسایل دیگر خارج از چمدان یا کیسه بار خودداری نمایید زیرا مصدق کانتیر بار شما را تحویل نمی‌گیرد و مجبور خواهید شد تا با صرف هزینه کل بارتان را سلفون پیچ کند.
- لزوم حضور در اولین لحظات باز شدن کانتیر برای گرفتن کارت پرواز مهم است، در صورت بروز مشکل در مدارک سفر شما فرصت داشته باشید تا مشکل را حل کنید. هر چقدر نزدیک پرواز باشید شاید امکان حل مشکل فراهم نباشد.
- اطلاع رسانی این موارد از قبل به مسافران باعث می‌شود کل همسفران بدون معطلی بارها را تحویل کانتیر داده و کارت پروازشان را تحویل بگیرند در غیر این صورت انرژی زیادی از مسافر و سرپرست گرفته می‌شود.
- در بعضی از کشورهای ممنوعیت داروی وجود دارد (داروهای مانند کدئین‌ها، خانواده دیازپام‌ها، داروهای محرک، استوئیدها و ...). این موارد قبل پرواز حتماً به همسفران اطلاع‌رسانی شود.
- موقع عبور از ایکس ری و بازرسی چمدان‌ها توجه کنید هر نفر بار خود را عبور دهد، ممکن است مسافری بار غیرمجاز داشته باشد و عمداً بار خود را به مسافر دیگری بدهد، که باعث گرفتاری شود.

- مسافر به هیچ عنوان بار و بسته شخص دیگری که غالباً در فرودگاه از شما درخواست می‌کنند که بار آنها را جابجا کنید تحویل نگیرند حتی در قبال پرداخت پول.
- در پروازهایی که به صورت کانکشن انجام می‌شود، سرپرست توجه داشته باشد نفرات را در فرودگاه واسط کاملاً توجیه و آموزش لازم را بدهد. این احتمال وجود دارد مسافر در حال استراحت از پرواز جا بماند یا گیت مربوطه را پیدا نکند.
- در تمام بلیط‌های صادر شده زمان درج شده به وقت محلی کشورها درج شده، برای مثال پرواز تهران به قطر، ساعت حرکت به تایم ایران و زمان رسیدن به تایم قطر می‌باشد و برای پرواز دوم، ساعت حرکت به وقت قطر و برای مثال فرودگاه کلیمانجارو مقصد نهایی به زمان تانزانیا می‌باشد. لزوم رعایت این نکته برای از دست ندان پرواز بسیار مهم است.
- چنج ارز همراه در فرودگاه‌ها عمدتاً گران‌تر از صرافی‌های داخل شهر می‌باشد. فقط در صورت نیاز مبلغ کمی چنج شود.
- خودداری از جابجایی صندلی بدون هماهنگی با مهماندار.
- پرهیز از راه رفتن غیرضروری در هنگام پرواز.
- توجه به توصیه‌های شروع پرواز توسط مهماندار.
- اجتناب از صحبت کردن به صورت بلند.
- پرهیز از بلند کردن صدای تجهیزات صوتی و تصویری.
- در هنگام تهیه بلیط به ویژگی‌ها و امتیازات آن توجه کنید.
- استفاده از غذای سبک قبل از پرواز را فراموش نکنید.
- داروهای ضروری را با هماهنگی مسئول کانتر به داخل هواپیما ببرید.
- برخی از پروازها دارای خدمات پذیرایی است و برخی دیگر نه.
- به شرایط کنسل شدن بلیط توجه نمایید.
- در برخی از مسافرت‌ها که به صورت تیم یا گروه انجام نمی‌شود و صرفاً فردی باید سفر کنید. ضروری است موارد فوق‌الذکر خود انجام دهید.



مدیریت بحران

مدیریت بحران

در جوامع مترقی و امروزی نیروی کار روز به روز به سوی مدیریت شخصی پیش می‌رود. آنان باید اصول و روش بهسازی، بند، بسط و گسترش همه‌جانبه را بیاموزند. در شرایط کنونی جهان و جامعه انسانی ما، همه باید بیاموزند که خود را اداره و مدیر خود باشند. در وضعیت عادی همه‌چیز به صورت مطلوب پیش می‌رود و نتیجه مثبت ارزیابی می‌گردد ولی چنانچه اوضاع غیرعادی و به عبارت دیگر بحرانی شود، نوع دیگری از مدیریت لازم است «مدیریت بحران» به عبارتی دیگر بسیاری از مدیران خرد و کلان در شرایط عادی عملکرد و مدیریتی مطلوب را عرضه می‌نمایند ولی در شرایط بحرانی به دلیل عدم درک صحیح و تفهیم موضوع فرایند مدیریتی ایشان درست نیست. آنان باید سه اصل ایثار، صبر و صداقت را در هنگام بحران و به همراه دیگر تخصص‌ها و عوامل تحت فرمان رعایت نمایند. ایثار یعنی اول و سپس به تعبیری واضح‌تر، اول دیگران بهره‌مند شوند و آنگاه من. صبر به منزله ایستایی در مقابل مشکلات، حوصله مندی فراوان و صداقت سمبل رفتار درست و صراحت در گفتار و عمل. این نکته کتمان‌ناپذیر است که همواره از بدو آفرینش و خلقت بحران در کمین بشر و جوامع بشری هست.

توسعه و فناوری همزاد بحران است. آنچه در ذیل به صورت اجمال و به اشاره از نظرتان می‌گذرد، سعی بر معرفی، اقدامات و توصیه‌ها، قبل، حین و بعد از بحران را دارد. امید آنکه مطالب مطروحه مورد استفاده مطلوب تمامی عوامل اجرایی و کارگزاران رشته کوه‌نوردی و صعودهای ورزشی قرار گیرد.

تعاریف کلی

مدیر: اداره کننده، کسی که کاری را اداره کند.

مدیریت: مدیر بودن و مدیری.

انواع مدیریت

فنی، نیرو (انرژی) اداری و تشکیلات (رسمی، مردمی (هیئت)، زمان، قوم، خانواده، علمی، ورزشی، سیاحتی، نشاط و شادی، بودجه، حقوقی و ...

بحران: آشفتگی، تغییر حالت ناگهانی، عدم تعادل، به هم ریختگی ارگانسیم، فرصت‌های خطرناک، شرایط سخت، تهدید، نامساعد، موقعیتی که تهدید غیرمنتظره متوجه ارزش‌های حیاتی شده و زمان برای تصمیم‌گیری محدود است.

انواع بحران

الف) بحران طبیعی

خارج از خواست، میل، اراده، عزم، نیت، فکر، اندیشه و عملکرد بشر ایجاد و حادث می‌گردد. مانند: سیل، زلزله، آتش‌فشان، بهمن، صاعقه، امراض ناشناخته و ...

ب) بحران غیرطبیعی (مصنوعی)

برخی از بحران‌ها با خواست، میل، اراده، عزم، نیت، فکر، اندیشه و عملکرد بشر ایجاد و صورت می‌گیرد.

مانند: جنگ، کودتا، آتش‌سوزی، تصادف، سرقت، حوادث، مشکلات خانوادگی، دعوا، ورشکستگی و ...

وظایف اصلی مدیریت بحران

الف) شناخت بحران و مسئله، ارزیابی اطلاعات، بررسی اخبار مربوطه، توجه به امکانات و توانمندی‌های موجود، پیش‌دستی در مقابل شایعات، ارزیابی راه‌حل‌های موجود و نهایتاً انتخاب بهترین راه.

اخذ مشاوره مطلوب، بهره‌مندی از متخصصین ویژه در کادر مدیریت شناخت زمان و مکان و آشنایی کامل با ارکان اجرایی تحت مدیریت از وظایف اصلی مدیریت بحران است.

ب) شناخت لایه‌های مختلف بحران و به عبارتی دیگر پس بحران‌ها:

لایه اول: انسان

شناخت تجربیات، آموخته‌ها، میزان نگرانی، اضطراب، خونسردی و توانمندی‌ها.

لایه دوم: فرهنگ جامعه

شناخت فرهنگ بحران ستیزی، باورهای ایجاد تغییر علیه بحران و شناخت سنت‌ها، اقلیم، آداب و رسوم.

لایه سوم: ساختار ارتباطی در بحران

شناخت ارتباط واحدها با هم، میزان پیچیدگی، تمرکز و سلسله مراتب، سرعت عمل در تصمیم‌گیری، هماهنگی و مبادله اطلاعات، چه در تشکیلات رسمی و چه در نهادها و اجتماعات مردمی.

لایه چهارم: استراتژی

تبیین خط مشی‌ها، روش‌ها و شیوه‌های مقابله با بحران.

عملکرد و فعالیت کوتاه مدت

(تصمیم درست و قاطع در زمان بسیار کم)

- تشکیل ستاد بحران با حضور تمامی نیروهای مطلع و مسئول.
- تقسیم بندی وظایف.
- حضور یا ارتباط دائم.
- استفاده و بهره‌مندی از نیروهای مسئول.
- انجام خدمات امداد و نجات.
- تشکیل هسته‌های عملیات.
- آگاهی دادن به بحران زدگان.
- گزارش اقدامات به مدیران عالی.

عملکرد فعالیت بلندمدت

شناخت چستی، چرایی، چگونگی، کیستی و منبع بحران (شناسایی کامل بحران).

زمان

تعیین زمان لازم برای کنترل بحران و انجام هر تصمیم در فرایند بحران، شناسایی عناصر بحران، جمع‌آوری اطلاعات جامع و تصمیم‌گیری مناسب در کوتاه‌ترین زمان از عوامل تأثیرگذار بر کنترل بحران است.

طبقه بندی بحران‌ها

ورزشی، فرهنگی، اجتماعی، قومی و ...

طبقه بندی بحران‌ها از حیث تهدید و زمان تصمیم‌گیری.

در زمان وقوع بسیاری از بحران‌ها زمان تصمیم‌گیری کم و تهدید بسیار جدی است، مانند زلزله، سیل، بهمن، سانحه در کوهستان و میدین ورزشی، تصادف و ... لذا با شناخت بحران، آرایش مدیریتی و عملیاتی سرعت بیشتری می‌گیرد.

مدیران تصمیم ساز خوب

مقتضی است مدیریت بحران، اطلاعات مناسب را از بحران داشته و نیز کیفیت وقوع بحران را بدانند، ارزش‌های مورد تهدید را بشناسند، ساختار بحران را شناخته و عوامل فرآیند آن را نیز بدانند، بر کاهنده‌ها و قدرت کنترل سازمان‌های عمل کننده اشراف داشته باشند، آگاهی از نیازها و منابع در دسترس را دارا باشد.

عوامل مخرب در تصمیم‌گیری‌های مؤثر و مناسب برای مدیریت بحران

- غافل‌گیری نیروها (در نتیجه عدم آمادگی).
- تعداد مراکز تصمیم‌گیری.
- توسعه و گسترش بحران.
- زمان کم و استرس زیاد.
- عدم مقابله لازم با مشکلات.

این نکته حائز اهمیت است، که چرا باید تصمیم‌گیری در شرایط بحرانی سریع و مؤثر اتخاذ گردد. زیرا گذر زمان به ضرر ما عمل می‌کند، به سرعت فرصت‌ها از ما گرفته می‌شود، احتمال گسترش و توسعه بحران می‌رود و از عامل تهدیدات نیز نباید غافل بود.

ویژگی‌های یک تصمیم خوب

- صریح، روشن قابل فهم.
- کلیه تصمیمات در یک سیستم واحد اتخاذ شود.

- در ابلاغ تصمیم و مصوبات سلسله مراتب رعایت شود.
- تفویض اختیارات لازم صورت گیرد.
- در یک زمان واحد برای یک موضوع تصمیم گیری شود.

ریسک و تحلیل در مدیریت بحران

واژه شناسی ریسک:

خطر، احتمال خطر و ضرر، اقدام به کاری که نتیجه آن معلوم نباشد و احتمال خطر در آن باشد، خطرپذیری و کار عملی که همه کس جرأت انجام آن را ندارد. ضریب نتایج حاصله از ریسک متغیر است.

در شرایط بحرانی مدیر همیشه به پذیرش میزان فراوانی ریسک مجبور است. در بسیاری از موارد ریسک واقعیتی انکارناپذیر است. ریسک هم شرایط خاص خود را می‌طلبد. قدرت عملکرد، تخصص، امکانات، میزان حمایت از مدیر و مقتضیات فرهنگ، تمدن و سنت در جامعه، جهت انجام ریسک بسیار مهم است.

همواره در هنگام وقوع بحران دو جنبه از بحران باید مورد کنترل قرار گیرد:

الف) کنترل و تنظیم بحران ب) حل و فصل رضایت بخش آن

اقدامات لازم هنگام وقوع بحران

در شرایط عادی، آموزش مدیریت بحران الزامی است.

- حفظ خونسردی.
- انتخاب محل ایمن و مناسب برای اقدامات اولیه.
- توقف برنامه و برقراری و اعمال مدیریت بحران.
- بهره‌گیری و استفاده از اقدامات در نظر گرفته شده توسط عوامل آموزش دیده و مجاز (امدادی، نجات، پزشکی، کمک‌های اولیه).
- هماهنگی با عوامل پشتیبانی خارج از برنامه و اطلاع‌رسانی به مراجع ذیصلاح.
- مدیریت زمان، انرژی، امکانات، لوازم و تجهیزات امری ضروری است.
- ساماندهی عوامل تحت مدیریت جهت تقسیم کار و شرح وظایف.
- اتخاذ تصمیم درست و واحد در کوتاه‌ترین زمان.
- ثبت و ضبط حادثه (مستندسازی).
- آگاهی دادن به بحران زدگان.
- جلوگیری از غافل‌گیری نیروها (در نتیجه عدم آمادگی).

- جلوگیری از توسعه و گسترش بحران.
- مقابله با استرس.
- اتخاذ تصمیم صریح، روشن و قابل فهم.
- پرهیز از هرگونه اقدام نابجا و مغایر با قوانین و استانداردها.
- مشخص نمودن حدود و اختیارات مجموعه عوامل.
- برای حالت‌های مختلف راه حل‌های مختلف را در نظر داشته باشید.
- غلبه بر فشارهای روانی را در دستور کار خود قرار دهید.
- از تمرین و شبیه سازی حوادث و خطرات مرتبط جهت توانمندسازی خود و تیم خود غافل نباشید.
- همواره از مثلث طلایی پیشگیری، شناخت و اقدام با رعایت اصول بر شمرده غافل نشوید.
- هرگز آموزش را در زمان مقتضی از یاد نبرید.
- پیش‌گیری از درمان بهتر است.
- تهیه بانک اطلاعات، شامل: شماره تلفن‌ها، نشانی‌ها، راه‌های ارتباطی، عوامل پشتیبانی و مراجع مرجع.
- توجه به گذر زمان.
- تهیه چک لیست اقدامات اولیه و ثانویه.
- برخورد منطقی با شایعات احتمالی.
- خود و همراهان (اعضاء ستاد) را برای بدترین موقعیت آماده نمایید.
- هر بحران کوچکی اگر خوب کنترل و اتمام نپذیرد، تبدیل به بحرانی بزرگ می‌شود.
- از مشورت با افراد آگاه غافل نشوید.



رفتار و ارتباطات اجتماعی، حقیقی و مجازی

رفتار و ارتباطات اجتماعی، حقیقی و مجازی

در علم ارتباطات، رسانه وسیله و ابزاری برای دریافت و رساندن داده یا اطلاعات است.

این روزها هر انسان یک رسانه است. در عصر ارتباطات و رسانه، انسان‌ها گرفتار چرخه‌های خبری می‌شوند. روزانه صد جمله به گوش ما می‌رسد. تحلیل محتوای آن بسیار سخت و گاهی مشکل است. تهیه و تبیین یک خبر، اطلاع‌رسانی یا دریافت آن مستلزم داشتن سواد رسانه است.

حدود سه دهه پیش، اصطلاح رسانه فردی کاملاً شفاف بود و مشخصاً با رسانه جمعی مرز داشت. اما این مرز به مرور زمان، کم‌رنگ‌تر شد. با گسترش اینترنت و فراگیر شدن لپ‌تاپ و موبایل، دسترسی دیجیتال رشد کرد. سایت‌های شخصی در شبکه‌های اجتماعی شکل گرفت. بنابراین برخورد با هرگونه رسانه را باید جدی گرفت زیرا به سادگی نظرات، اعمال و رفتار اطلاع‌رسانی می‌شود. از اینرو مخاطب و دارندگان عرصه‌ها و شبکه‌های اطلاع‌رسانی در دنیای رسانه بسیار مهم است.

اینکه با چه کسی، چه گروهی یا چه تشکیلاتی گفتگو، محاسبه، برخورد، مناظره، مبارزه، معامله، مشاجره، مباحثه یا رفت و آمد مجازی و رسانه‌ای می‌کنیم بسیار با اهمیت است.

در عرصه زندگی اجتماعی، قبل از هرگونه رفتار باید فواید، مضرات و اثرات آن را آموخت. باید طبقه بندی ارتباط و رفتار را فرا گرفت. شناخت سطح، انواع و تفاوت ارتباط اجتماعی بسیار مهم است.

سطوح مختلف روابط اجتماعی شامل خانوادگی، اداری، تحلیل، فنی، ورزشی، مسابقه‌ای، علمی، فرهنگی، آئینی و ... با هم بسیار متفاوت است.

راه‌های اطلاع‌رسانی و تولید محتوا

- ایمیل، پیامک، تلفن، شبکه‌های اجتماعی، همایش / کنفرانس، گزارش مکتوب و مصور، اینستاگرام، تلگرام، واتساپ، فیسبوک، توییتر، مصاحبه، محافل فامیلی و دوستانه
- بهره‌مندی از موارد فوق دارای قواعد خاص خود است.

توصیه‌ها

- استفاده دقیق، مناسب و به جا از واژه‌ها و کلمات.
- شناخت کامل مخاطب.
- شناخت خطوط قرمز در برقراری ارتباط.
- رعایت اصل کپی رایت.
- شناخت کافی از منابع دریافت اطلاعات.
- اطمینان کامل از صحت اطلاعات دریافتی یا ارسالی.

- خودداری از برقراری ارتباط با افراد، عناصر و گروه‌های معاند.
- اخذ مجوز استفاده از عکس، فیلم، نوشتار، گفتار و ... از صاحبان اثر.
- بهره‌مندی از ذوق و سلیقه در تولید محتوا.
- رعایت امانت‌داری و اخلاق در رفتار رسانه‌ای.
- در تایید یا تکذیب، حمایت، عدم حمایت و هرگونه برخورد در تمامی عرصه‌ها، با دقت و آگاهانه عمل نمایید.
- برای رفتار خود در تمامی زمینه‌ها طرح و برنامه داشته باشید.
- از تحقیق و مطالعه غافل نشوید.
- تجربیات خود را به اشتراک بگذارید.
- اجتناب از گفتگو و بحث‌های غیر مرتبط.
- در نظر گرفتن حریم‌های خصوصی.
- مشخص کنید چه کسانی امکان دسترسی به شبکه داده‌های شما را دارند.
- در ارائه اطلاعات شخصی خود محتاط باشید.
- رفتارهای انطباقی مانند سازگاری با محیط و افزایش تاب آوری را جدی بگیرید.
- از رفتارهای غیر انطباقی مانند: انزوا و پرخاشگری، پرهیز نمایید.
- توجه بر رفتارهای مثبت مانند: تشویق، حمایت، نوآوری، تبلیغ، محبت، صداقت، وقت شناسی، بروز بودن و ...
- توجه بر رفتارهای منفی مانند: انتقاد و قضاوت نادرست، وسواس، سرزنش، کنایه، متلک، ناسزا و ...
- شناخت، آگاهی و احاطه بر سواد رسانه و سواد تحلیل محتوا در برقراری رفتار و برقراری ارتباط اجتماعی بسیار حائز اهمیت است.



اختتام

تمامی عزیزان می توانند نظرهای خویش را به نشانی:

Msfi.dabir@yahoo.com و info@msfi.ir

برای کمیته فنی ارسال نمایند.

کمیته فنی با افتخار دست تمامی عزیزانی را که نقطه نظرها و پیشنهادهای خود را به منظور ارتقای سطح دانش و اصلاح نکات اجرایی در سفرهای برون مرزی، ارسال می نمایند به گرمی می فشارد.

موفق باشید

اردیبهشت ۱۴۰۵