



فدراسیون نجات غریق و غواصی
جمهوری اسلامی ایران

نجات

سال بیست و پنجم، شماره ۶۵، پاییز ۱۳۹۹

فدراسیون نجات غریق و غواصی با مشارکت هیات‌های استانی برگزار می‌کند

از کرونا مهربانی خواهد ماند

پویش اجتماعی اهدای خون

جامعه بزرگ نجات غریق و غواصی به این پویش دعوت هستند

زمان برگزاری:
۹۹/۹/۹

مراکز انتقال خون
سراسر کشور

اهدای خون اهدای زندگی

#من_ماسک_می_زنم



■ مسابقه تدریس برتر

- تخصیص تسهیلات حمایتی به مشاغل آسیب دیده در دوران کرونا
- طرح ملی پایش سلامت روان منجیان غریق سراسر کشور در دوران همه گیری جهانی کرونا
- مجمع انتخاباتی هیأت نجات غریق و غواصی استان هرمزگان
- مجمع عمومی و سالیانه هیأت نجات غریق و غواصی استان یزد
- مجمع عمومی و سالیانه هیأت نجات غریق و غواصی استان اصفهان



فصلنامه نجات

سال بیست و پنجم، شماره ۶۵، پاییز ۱۳۹۹

صاحب امتیاز: فدراسیون نجات غریق و غواصی

جمهوری اسلامی ایران

مدیر مسئول:

سید مصطفی میرسلیم

سر دبیر:

مریم میرسلیم

همکاران این شماره (به ترتیب الفبا):

سهیل آشتیانی، بهروز اسفندیاری، امید بندرچی،

مهدی حیدری، حبیب خمجانی، فرهنگ شادنیا،

محمد حسین عمویی، افشین کثیرمعلم، هاشم محتشمی

مریم میرسلیم،

طراح صفحات جلد: مریم میرسلیم

نشانی: تهران، صندوق پستی ۱۸۸۱ / ۱۵۸۱۵

تلفن فدراسیون: ۰۱ - ۸۸۸۱۰۵۵۰

نشانی رایانه‌ای: irlsdf@hotmail.com

نشانی پایگاه در شبکه: www.Lifesaving.ir

طراحی گرافیک و صفحه‌بندی: لیلا خسته‌دل

چاپخانه: چاپ آزاده

ناشر: مهر مانا

تلفن: ۷۷۵۲۱۶۸۲ فاکس: ۷۷۶۴۳۳۲۳

فهرست مطالب

سخن آغازین / گردآوری: مریم میرسلیم ۴

آموزشی و فنی

آیین‌نامه اجرایی فدراسیون نجات غریق و غواصی / بهروز اسفندیاری ۶

اصول منجیگری در پارکهای آبی / افشین کثیرمعلم ۸

رادون چیست؟ / گردآوری: مریم میرسلیم ۱۲

مهارتهای نجات / افشین کثیرمعلم ۱۳

مقدمه ای بر شرح وظایف مدیران کنترل کیفیت در پارک های آبی / محمد حسین عمویی ۱۵

بهداشتی و پزشکی

چربی‌های خوب؛ چربی‌های بد / پروفیسور رزماری استنتن ۱۶

دوپینگ، سلامت ورزشکاران، ورزش حرفه‌ای / ژان فرانسوا بورگ و همکاران ۱۸

بهداشت و ورزش / دکتر اکبر آفرینش خاکی، دکتر سعید صانعی ۲۰

فرهنگی و اجتماعی

ایرانگردی / جاذبه‌های گردشگری جاده فیروزکوه ۲۲

هر آنچه در مورد کرونا و ویروس باید بدانیم / گردآوری: مریم میرسلیم ۲۵

فرازی از زندگینامه شهدا / حسین همدانی ۲۸

نماز و سلامت / مهندس اکبر شیرکوند ۳۰

اخبار و گزارش‌های خبری

مستجاب‌الدعوه: برای کاندیداتوری در نجات‌غریق نیامده‌ام، هدفم برگزاری مجمع است ۳۱

برگزاری مجمع انتخاباتی هیأت نجات غریق و غواصی استان هرمزگان ۳۱

مسابقه تدریس برتر ویژه منجیان غریق تهران ۳۲

مسعود حسینی کلاگر به عنوان سرپرست هیأت نجات‌غریق و غواصی استان مازندران منصوب شد ۳۳

بیانیه فدراسیون نجات‌غریق و غواصی ۳۳

راه‌اندازی سامانه عضویت در «کارگروه احیا و حفظ محیط زیست آبی» ۳۴

پایان ثبت‌نام انتخابات فدراسیون نجات‌غریق و غواصی ۳۴

بررسی صلاحیت نامزدهای ریاست فدراسیون در نشست کمیسیون تطبیق ۳۴

برگزاری جلسه شورای تجدید نظر ۳۵

سرپرست امور دبیری فدراسیون نجات‌غریق و غواصی منصوب شد ۳۵

برای نخستین بار در کشور مجمع عمومی و سالیانه هیأت‌های ورزش استان‌ها به صورت ویدئو برگزار می‌شود ۳۵

برگزاری مجمع عمومی و سالیانه هیأت نجات‌غریق و غواصی استان یزد ۳۶

طرح ملی پایش سلامت روان منجیان غریق سراسر کشور در دوران همه‌گیری جهانی کرونا ۳۶

جامعه بزرگ نجات‌غریق و غواصی به صف اهداکنندگان خون پیوستند ۳۷

دیدار سرپرست فدراسیون با مدیرکل سازمان انتقال خون استان تهران ۳۷

مستجاب‌الدعوه: وام‌های حمایتی برای منجیان غریق در نظر گرفته شده است ۳۸

تخصیص تسهیلات حمایتی به مشاغل ورزشی آسیب‌دیده در دوران کرونا ۳۸

برگزاری مجمع عمومی و سالیانه هیأت نجات‌غریق و غواصی استان اصفهان ۳۹

انتصاب سرپرستان کارگروه های آموزش، حقوقی، فرهنگی ۳۹

رویدادهای تصویری ۴۱

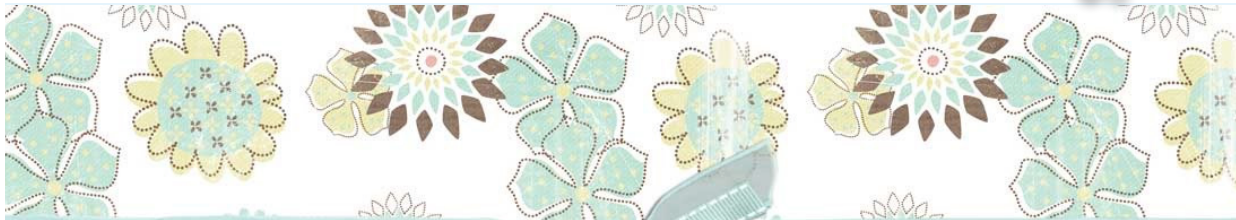
باخوانندگان

برگه عضویت داوطلبان (منجیان غریق درجه ۲ و درجه ۱) ۵۳

پذیرش آگهی ۵۴



* مطالب دریافتی بازگردانده نمی‌شود.
* نقل مطالب با ذکر مأخذ آزاد است.
* آرا و نظریات نویسندگان لزوماً مورد تأیید مجله نجات نیست.



در فبسته روز میلاد بانوی کربلا، پرستار دل های زلف دیده فرابه های شام، و در فرفته روز گرامیداشت مقام پرستار، ولادت با سعادت الگوی پرستاران و روز پرستار مبارک بار.

اگر زینب نمی آمد چه می شد
اگر بلبل هوای گل نمی کرد
محبت در کجا ابراز می گشت

بهار کربلا کامل نمی شد
گل از بی حرمتی پژمرده می شد
پرستاری، پرستاری نمی شد

پرستار، عجب واژه آشنایی است. کلمه ای که ناخودآگاه هر شنونده ای را به یاد آرامش پس از توفان و به یاد شخصی می اندازد که در لحظات سختی، ناراحتی و ساعتی که به کمک نیاز داریم، یاری رسان ماست. انسان های بی ادعایی که به معنای واقعی کلمه، خالصانه کار می کنند و تمام تلاش خود را معطوف می سازند تا بیماران، دوران نقاهت خود را به آرامی سپری کنند، این واژه، آدمی را به یاد مفاهیم دیگری هم می اندازد. یاد شب بیداری و یاد مردان و زنان سپیدپوشی که لحظه ای لبخند از سیمایشان دور نمی شود.

پرستار پنج امام

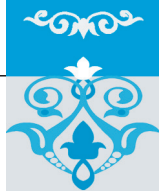
روز پنجم جمادی الاولی در هر سال، روز مبارکی است؛ میلاد با سعادت اسوه صبر و پایداری، حضرت زینب (سلام الله علیها) که «روز پرستار» نام گرفته است. در این روز، بانویی پا به عرصه وجود نهاد که آموزگار ایثار و فداکاری بود. او بزرگ پرستاری است که در سال های گوناگون حیات خود، از پنج امام بزرگوار، پرستاری کرده است؛ حضرت علی (علیه السلام) به هنگام ضربت خوردن، امام حسن مجتبی (علیه السلام) در هنگام مسمومیت، امام حسین (علیه السلام) در لحظات تنهایی و غربت، امام سجاد (علیه السلام) در رویارویی با تب جان سوز، و از امام محمد باقر (علیه السلام) به همراه کودکان صحرای کربلا. نام زینب، این پرستار جاودان همیشه تاریخ، همیشه بر تارک زمان می درخشد و همگان را به یاد صبر، مقاومت و ایثار می اندازد.

اهمیت پرستاری

مقام معظم رهبری، درباره اهمیت پرستاری می فرماید: «برای حفظ سلامت در جامعه، اهمیت پرستاری در طراز اول قرار دارد؛ یعنی اگر بهترین پزشکان و جراحان، کار خودشان را با بیمار به بهترین وجه انجام دهند، اما از آن بیمار پرستاری نشود، به طور غالب، کار آن پزشک یا جراح عالی قدر، بی فایده خواهد بود.» ایشان در جایی دیگر، نقش پرستار را معادل کار پزشکی ماهر می داند و می فرماید: «نقش پرستاری و بیمارداری در حفظ سلامت و بازگشت سلامت بیمار، نقش درجه اول است؛ معادل است با نقش یک پزشک ماهر. بسیاری از این نکته غفلت دارند. لذا آن وزن و ارزشی که باید برای پرستار در نظر گرفته شود، از ذهن آنها مغفول می ماند و به آن توجه نمی کنند.»



سال بیست و پنجم
شماره ۶۵
پاییز ۱۳۹۹



ارزش خدمت پرستاران

مقام معظم رهبری، دربارهٔ ارج نهادن به مقام پرستاران می‌فرماید: «به مناسبت روز پرستار، یک جملهٔ کوتاه در باب ارزش خدمت پرستاران عرض می‌کنم و آن، این است که همهٔ موظفیم از این انسان‌های فداکار و پرعاطفه و دل‌سوزی که با عمل انسانی پرستاری خود، از بیماران در مراحل دشوار بیماری مواظبت و حمایت می‌کنند، به عنوان احترام به ارزش انسانی والا، قدردانی کنیم. پرستاری، حرفه‌ای انسانی و اسلامی است و جامعه و کشوری مثل ما، که سرشار از عواطف گوناگون است، و نقش عواطف در این جامعه، همواره نقش برجسته‌ای بوده است، باید به این حرکت عاطفی بزرگ - که دارای مبنای عقلانی و فکریِ راسخی هم هست - به چشم احترام بنگرد.»

حرفه‌ای مقدس و ارزشمند

پرستاری، حرفه‌ای مقدس و ارزشمند است؛ به طوری که رسول خدا (صلی الله علیه و آله و سلم)، پرستار را در قیامت، هم نشین ابراهیم خلیل می‌داند و می‌فرماید: «هر کس یک شبانه روز از بیماری پرستاری کند، خداوند او را با ابراهیم خلیل محشور می‌کند.»

کاری طاقت فرسا

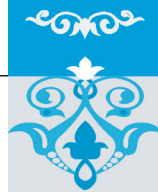
مقام معظم رهبری، در مورد سختی کار پرستاران می‌فرماید: «پرستاری، یکی از سخت‌ترین کارها از لحاظ فشار روحی و جسمی برای پرستار است. نشستن پهلوی بیمار، با او به مهربانی رفتار کردن، به او لبخند زدن، و او را با عمل، رفتار و پذیرایی خود، از رنج‌های فراوان دوران بیماری رها کردن، تحمل پولادین لازم دارد. پرستار، با چنین وضعیتی رو به روست. ... چه سرمایهٔ عظیمی از حِلْم و تحمل و گذشت و مدارا و اخلاق خوش لازم است تا پرستار بتواند با بیمار سرکند. اما منش بیمار با پرستار، بر عکس منش پرستاری، مهربانی نیست؛ گاهی تندی است. گاهی کسان بیمار اگر خدمتی، اندکی دیر شود، توقعاتشان در برابر پرستار، حالت اعتراض می‌گیرد. گاهی تندی می‌کنند و گاهی پرخاش. تحمل اینها خیلی سخت است.»

وظیفهٔ مسئولان

بدون تردید جامعهٔ پرستاری، با مشکلات فراوان معیشتی، استخدامی و آموزشی دست و پنجه نرم می‌کند. توجه مردم و مسئولان به این مسائل، پرستاران را از نظر روحی، تقویت می‌کند تا بهتر بتوانند به شغل مقدس خود بپردازند. مقام معظم رهبری در این باره می‌فرماید: «مسئولان باید در برنامه‌ریزی‌های خود، نگاه ویژه‌ای به شغل پرستاری داشته باشند و برای حل مشکلات آنان، از جمله مسائل معیشتی، استخدامی، آموزش حین خدمت و دوران استراحت پرستاران، در چارچوب مقدرات و امکانات دولت، بیش از پیش تلاش نمایند.» ایشان در جایی دیگر، خطاب به مسئولان و مردم می‌فرمایند: «حضور در محل کار حتی در ایام تعطیل، نشان دهندهٔ سختی مضاعف حرفهٔ پرستاری است که این مسئله، باید همواره مورد توجه مردم و مسئولان باشد.» با شیوع ویروس کرونا از اواخر سال ۹۸ یکی از سخت‌ترین سال‌ها برای کادر درمان، پزشکان و پرستاران رقم خورد در این راه پرستاران و پزشکان زیادی جانشان را از دست دادند، یاد و خاطرهٔ شهیدان راه سلامت گرامی باد. ■



سردبیر



آموزشی و فنی



آیین‌نامه اجرایی فدراسیون نجات غریق و غواصی

تهیه و نگارش: بهروز اسفندیاری / ویرایش: سهیل آشتیانی
بخش نوزدهم

سال بیست و پنجم
شماره ۶۵
پاییز ۱۳۹۹

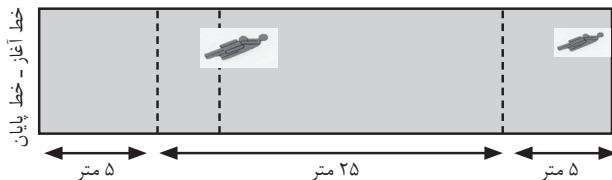
۹. نگهدارنده آدمک باید هم تیمی باشد و کلاه و لباس تیم خود را به تن داشته باشد.
۱۰. ورزشکار بعد از لمس دیواره به سمت آدمک برود و آدمک را بگیرد.
۱۱. آدمک می‌بایست حداقل با یک دست بلند شده و تا زمانیکه بخش فوقانی سر آدمک از خط ۵ متر عبور می‌نماید، در وضعیت حمل قرار گیرد.
محرومیت از مسابقه:

- قرار دادن پای غواصی و حلقه نجات در محل نامناسب بر طبق موارد شرح مسابقه
- آغاز نادرست مسابقه
- کمک گرفتن از وسایل غیر مجاز
- بیرون آوردن سر آدمک بعد از خط ۵ متری
- حمل نادرست آدمک
- بیرون نبودن سر آدمک از سطح آب در هنگام حمل
- ورزشکار نتواند در طول ۵ متر پای غواصی را به پا کند
- لمس دیواره پایانی توسط ورزشکار در حالیکه آدمک و حلقه نجات در وضعیت مطلوب همراه ورزشکار نباشد.
- رها کردن آدمک قبل از لمس دیواره
- حمل آدمک بدون طناب مخصوص حلقه نجات
- نگهدارنده آدمک بلافاصله پس از لمس دیواره استخر توسط ورزشکار آدمک را آزاد نگذارد.
- آدمک به طرف ورزشکار هل داده شود.

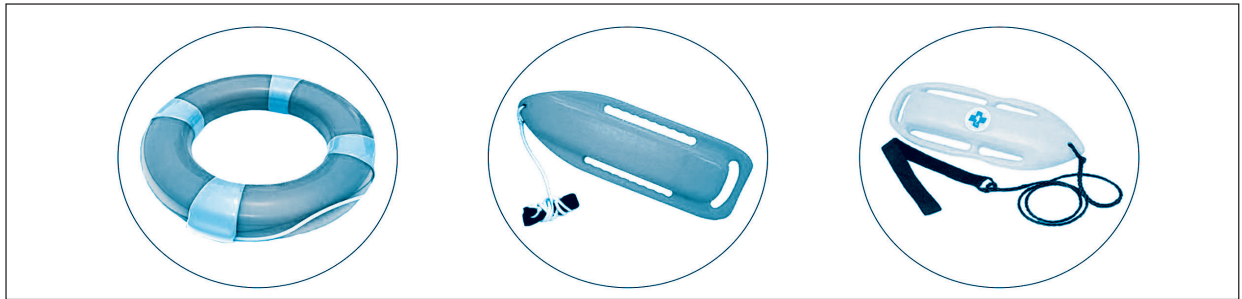
۱۰۰ متر نجات ترکیبی

۱. مسابقه با شیرجه از روی سکو آغاز شده و ۵۰ متر شنای آزاد انجام می‌شود.
۲. شناگر بعد از برگشت به زیر آب، شیرجه رفته و به سمت آدمک که به فاصله ۱۷,۵ متر برای مردان و ۱۷,۵ متر برای زنان

۲۰۰ متر منجی غریق درجه اول:
۱. از روی سکوی شیرجه به داخل آب و ۷۵ متر شنای آزاد (۵۰ متر طول استخر + ۲۵ متر برگشت از ۵۰ متر دوم)
۲. به طرف آدمک در ۲۵ متر دوم غوص می‌زند و آدمک را تا قبل از ۵ متر بالا آورده و تا لبه استخر حمل می‌کند.
۳. آدمک را در لبه دیواره رها کرده و تا فاصله ۵ متری پای غواصی را پا کرده، حلقه نجات را برداشته و مسافت ۵۰ متر دیگر را با شنای آزاد طی می‌کند.
۴. بعد از ۵۰ متر سوم ورزشکار حلقه نجات را به دور آدمک انداخته (تا قبل از ۱۰ متر) و آدمک را با حلقه نجات تا خط پایان (۵۰ متر چهارم) حمل می‌کند.



۵. اگر کفش غواصی از پا در آید می‌تواند به مسابقه ادامه بدهد (ولی نمی‌تواند مجدداً پای غواصی را در حین مسابقه بپوشد و ادامه دهد)
۶. پیش از مسابقه، پای غواصی و حلقه نجات مورد نیاز می‌بایست در محل تعیین شده برای ورزشکار در کنار استخر، گذاشته شود. (طوری که هیچ تماسی با آب نداشته باشد).
۷. اگر ورزشکار بعد از برداشتن آدمک، آدمک از دست وی رها شود می‌تواند در فاصله ۵ متری مجاز مجدداً آدمک را گرفته و مسابقه را ادامه دهد و این عمل خطا محسوب نمی‌شود ولی اجازه شروع مجدد مسابقه را ندارد.
۸. اگر حلقه نجات یا طناب و یا کمر بند دارای نقص فنی باشد داور می‌تواند اجازه دهد که مسابقه مجدداً آغاز گردد.



ورزشکار چهارم که با کفش غواصی درون آب و در گوشه استخر منتظر ایستاده تحویل می‌دهد و ورزشکار سوم به عنوان غریق با دست، حلقه را گرفته و نفر چهارم او را حمل می‌کند.

۴. شناگر سوم باید تا ۵ متری حلقه نجات را با دو دست گرفته باشد.

۵. نفر سوم که غریق است با پا زدن هم تیمی خود را کمک کند و روش دیگر مجاز نمی‌باشد. استفاده از دست، خطا می‌باشد.

۶. اگر در آغاز مسابقه کفش غواصی از پای ورزشکار درآید می‌تواند مسابقه را ادامه دهد ولی اگر مجدداً پای غواصی را پا کند تیم از دور مسابقه حذف می‌شود.

۷. اگر کمر بند یا حلقه نجات در هنگام مسابقه دچار نقص فنی گردد به صلاحدید داور، تیم اجازه دارد مسابقه را دوباره شروع کند.

۸. ورزشکار غریق می‌تواند بدنه حلقه را در دست بگیرد ولی نمی‌تواند از طناب یا گیره آن به این منظور استفاده نماید.

محرومیت از مسابقه:

- آغاز نادرست مسابقه.

- ورزشکار دوم و سوم قبل از لمس دیواره توسط ورزشکار اول و دوم مسابقه را آغاز نماید.

- در صورتیکه ورزشکار چهارم قبل از اینکه ورزشکار سوم لبه استخر را لمس نماید، کمر بند حلقه نجات را در دست بگیرد.

- اگر ورزشکار چهارم و سوم (غریق) مسابقه خود را از لبه استخر شروع نمایند (هر دو ورزشکار می‌توانند با پا زدن در

درون آب مسابقه خود را آغاز نمایند)

- اگر ورزشکار به جای بدنه حلقه از طناب یا کمر بند استفاده کند.

- در صورتیکه غریق از دست زدن کمک بگیرد.

- اگر ورزشکار غریق حلقه نجات را با یک دست بگیرد.

- اگر پس از عبور از ۵ متر حلقه نجات را رها نماید.

- در صورتیکه یک ورزشکار در ۲ یا تعداد بیشتری از بخش‌های مسابقه شرکت نماید این قانون شامل ورزشکار سوم که نقش

غریق را نیز بازی می‌نماید، نمی‌گردد. ■

قرار دارد شنا می‌کند.

۳. آدمک را بلند کرده تا ۵ متر به سطح آب آورده و تا خط پایان حمل می‌نماید.

۴. ورزشکار بعد از بلند کردن آدمک می‌تواند به زمین فشار بیاورد.

۵. آدمک می‌بایستی حداقل با یک دست بلند شده و بیش از آنکه سر آدمک از خط ۵ متر عبور نماید در وضعیت صحیح حمل قرار گیرد.

۶. آدمک در عمق ما بین ۱,۸ تا ۳ متر قرار می‌گیرد.

۷. خط اریب موجود در میانه قفسه سینه آدمک بر روی خط ۱۷,۵ متری برای مردان و خط ۱۷,۵ متری برای زنان می‌باشد.

۸. آدمک به پشت خوابانیده شده و سر آن به سمت خط پایان می‌باشد.

محرومیت از مسابقه:

- آغاز نادرست مسابقه

- در صورتیکه ورزشکار بعد از برگشت و قبل از بلند کردن آدمک به سطح آب بازگردد.

- کمک گرفتن از وسائل غیر مجاز نظیر طناب و پله‌ها

- بیرون آوردن سر آدمک پس از عبور از خط ۵ متری (ملاک بخش فوقانی سر آدمک).

- حمل نادرست آدمک.

- رها نمودن آدمک قبل از لمس دیواره.

۴×۵۰ متر حلقه نجات (تیمی):

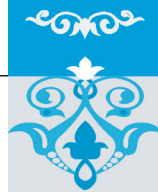
۱. اولین شناگر بدون استفاده از پای غواصی و با هر نوع شنا که مایل است مسافت ۵۰ متر را طی می‌نماید و دیواره را لمس می‌کند.

۲. شناگر دوم به همراه پای غواصی با شیرجه به داخل آب و با هر نوع شنا که مایل است ۵۰ متر را طی می‌نماید و دیواره را لمس می‌کند.

۳. شناگر سوم در حالیکه حلقه نجات غریق را با خود حمل می‌نماید و از روی سکو شیرجه می‌زند و ۵۰ متر را با شنای آزاد

طی می‌کند و پس از لمس لبه استخر، کمر بند حلقه نجات را به





اصول منجیگری در پارکهای آبی

ترجمه و تنظیم: افشین کثیرمعلم
بخش دوم

شرایط شرکت در دوره منجیگری پارک های آبی

داوطلب منجیگری برای شرکت در دوره منجیگری پارک های آبی باید دارای شرایط بدین شرح باشد:

- ۱- گواهینامه نجات غریق درجه استخری را دارا باشد.
- ۲- از تاریخ گواهینامه درجه ۲ وی حداقل دو سال تمام گذشته باشد.
- ۳- حداقل دارای ۲ برگ آمادگی سالیانه اخیر باشد.
- ۴- دارای حداقل ۲ سال سابقه کار به عنوان منجی غریق استخر باشد.
- ۵- دارای حسن سابقه در امر منجیگری باشد.

۶- در مدت خدمت خود به عنوان منجی غریق هیچ گونه گزارشی مبنی بر غرق شدگی و یا آسیب بلند مدت و شدیدی که مورد قصور مستقیم واقع شده باشد نداشته باشد.

پیش نیازهای ورود به دوره منجیگری پارک های آبی

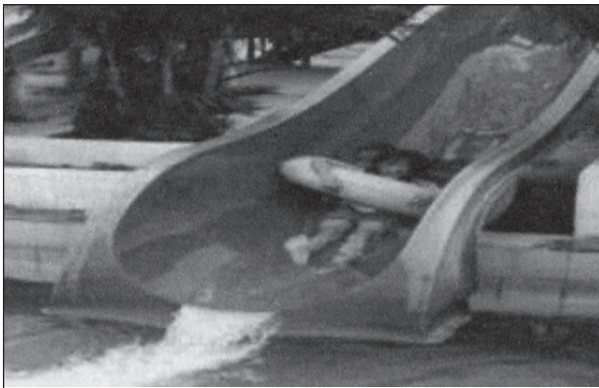
پیش نیازهای ورود به دوره تربیت منجی پارک آبی بدین شرح است:

- ۱- برگه درخواست شرکت در دوره تکمیل و به کارگروه آموزش تحویل داده شود. داوطلب به همراه برگه مذکور علاوه بر مدارک مرتبط، برگه تأیید سلامت جسمانی و روانی را نیز باید ضمیمه کند.
- ۲- کلیه موارد ورودی آزمون نجات غریق استخری را با موفقیت و طبق استاندارد مذکور به اتمام برساند.
- ۳- آزمون مهارت های فنی و پایه نجات غریق استخری را با موفقیت به پایان برساند.
- ۴- آزمون مهارت های حیات بخشی و امداد و نجات در

آسیب های نخاعی را با موفقیت به پایان برساند.
۵- تأییدیه عدم اعتیاد را به همراه داشته باشد.

تجزیه و تحلیل حوادث در پارک های آبی

- حوادثی که در پارک های آبی اتفاق می افتد را به طور کلی می توان بدین شرح طبقه بندی کرد:
- ۱- مشکلات مرتبط با تجهیزات:
 - الف- اشکال در طراحی تجهیزات
 - ب- اشکال در ساختمان و سازه تجهیزات



- ج- اشکال بازرسی و نظارت بر تجهیزات
- د- اشکال در حفظ و نگهداری از تجهیزات
- ۲- مشکلات مرتبط با مراقبت و محافظت از مراجعان:
- الف- خطاها در کاربرد از امکانات
- ب- خطاهای راهبردی
- ج- قوانین ناقص و مقررات ناکارآمد
- ۳- مشکلات مرتبط با منجیان غریق:
- الف- ارائه اطلاعات نادرست به مراجعان



سال بیست و پنجم
شماره ۶۵
پاییز ۱۳۹۹



مکان آبی "محافظت" نامیده می شود.

امداد و نجات

(الف) امداد:

یاری رساندن فوری به فرد پس از وقوع و یا بروز واقعه (حادثه) "امداد" نامیده می شود.

(ب) نجات:

یاری فرد در گریز از هرگونه شرایط ناامن، خطرناک و تهدیدآمیز "نجات" نامیده می شود.

کمک های اولیه و حیات بخشی

(الف) کمک های اولیه:

اقدامات مثبتی که بلافاصله پس از وقوع واقعه یا حادثه برای فرد انجام می شود "کمک های اولیه" نامیده می شود.

(ب) حیات بخشی:

بازگرداندن و یا تلاش برای بازگرداندن علائم حیاتی فرد "حیات بخشی" نامیده می شود.

پیگیری و پی جویی

(الف) پیگیری:

ادامه و اتمام کامل فرآیند یک وضعیت بحرانی و یا نامتعارف "پیگیری" نامیده می شود.

(ب) پی جویی:

بررسی و واکاوی دقیق و گسترده کلیه بخش ها و جنبه های مختلف یک واقعه یا حادثه "پی جویی" نامیده می شود.

مدیریت کنترل خطر، مدیریت مقابله با بحران و مدیریت

پس از بحران

پیش از پرداختن به مباحث "مدیریت کنترل خطر"، "مدیریت مقابله با بحران" و همچنین "مدیریت پس از بحران" نیازمند آگاهی از مفاهیم بنیادی هستیم که بطور مستقیم در این مباحث مورد استفاده قرار می گیرند:

سامانه

مجموعه ای از عناصر و عواملی که به شکل منظم، معنی دار و قانون مند در کنار یکدیگر قرار گرفته و برای دستیابی به هدفی مشترک در حال عملکرد متقابل، تعامل معنادار و استمرار هستند "سامانه" گفته می شود.

خطر

هر مکانیسم بالقوه و یا بالفعلی که قدرت تهدید داشته باشد "خطر" نامیده می شود.

ب- روابط عمومی ناکارآمد با مراجعان

ج- عدم اطلاع رسانی صحیح به مراجعان

د- عدم تأکید در اجرای قوانین و مقررات به مراجعان

۴- مشکلات مرتبط با مراجعان:

الف- عدم آگاهی مراجعان

ب- عدم پیروی از قوانین و مقررات از طرف مراجعان

ج- محدودیتهای جسمانی مراجعان

د- محدودیتهای روانی مراجعان

ه- فقدان شاخصهای رفتاری مناسب و شخصیتی متناسب

فصل سوم

اصول پنج گانه نجات غریق

Lifeguarding Fundamental Principles

Risk Management

مدیریت کنترل خطر

Crisis Management

مدیریت مقابله با بحران

Post Crisis Management

مدیریت پس از بحران

پیش از آغاز این مبحث ابتدا نیازمند مرور تعاریف و مفاهیم اصول پنج گانه نجات غریق می باشیم. همانطور که می دانیم علم نجات غریق بر پنج اصل استوار است:

۱. پیش بینی و پیشگیری

۲. مراقبت و محافظت

۳. امداد و نجات

۴. کمک های اولیه و حیات بخشی

۵. پیگیری و پی جویی

پیش بینی و پیش گیری

(الف) پیش بینی:

قابلیت تشخیص احتمال رخداد یک واقعه یا حادثه، پیش از وقوع "پیش بینی" نامیده می شود.

(ب) پیشگیری

توانایی جلوگیری از وقوع و یا بروز یک واقعه یا حادثه "پیشگیری" نامیده می شود.

مراقبت و محافظت

(الف) مراقبت

حفظ و نگهداری وضعیت مطلوب در یک مکان آبی "مراقبت" نامیده می شود.

(ب) محافظت

پاسداری از امنیت جسمانی، روانی و فرهنگی مراجعان به یک

سال بیست و پنجم

شماره ۶۵

پاییز ۱۳۹۹





سال بیست و پنجم
شماره ۶۵
پاییز ۱۳۹۹

تهدید

هر عامل داخلی و یا خارجی که قابلیت ایجاد هرگونه آسیب و یا خسارت را داشته باشد "تهدید" نامیده می شود.

آسیب

هر نوع و هر مقدار صدمه و لطمه جسمانی، روانی و یا فرهنگی که در فرآیند وقوع و یا بروز حادثه به فرد وارد شود "آسیب" نامیده می شود.

خسارت

هر نوع و هر مقدار ضرر و زیان مادی که در فرآیند وقوع و یا بروز حادثه به اماکن، تجهیزات و وسایل وارد شود "خسارت" نامیده می شود.

حادثه

وضعیتی ناگهانی و نامتعارف که منجر به آسیب و یا خسارت و یا تلفیقی از هر دو مورد فوق می گردد.

ایمنی

"ایمنی" علمی کاربردی است که به تجزیه و تحلیل عوامل تهدید پرداخته و راه کارهای کنترل و کاهش آسیب و یا

خسارات آن را تعیین و تدوین می کند.

امنیت

"امنیت" وضعیتی است که در آن ایمنی در وضعیت حداکثر و تهدید در وضعیت حداقل قرار داشته باشد.

بحران چیست؟

"بحران" وضعیت و شرایطی است که در آن تعادل یک ساختار از وضعیت و شرایط طبیعی و مطلوب خارج می گردد.

ویژگی های بحران

۱. اصولاً غیرقابل پیش بینی است.
۲. قابلیت ایجاد آسیب را دارد.
۳. قدرت ایجاد خسارت را دارد.
۴. می تواند تأثیرات بلند مدت داشته باشد.
۵. می تواند اثرات چند جانبه داشته باشد.

ایمنی اماکن آبی

منظور از ایمنی اماکن آبی مجموعه قوانین، رویکردها، دستورالعمل ها و عملکردهایی است که با بکار بستن آنها به تأمین حداکثری امنیت کلیه استفاده کنندگان از اماکن آبی پرداخته می شود.



وضعیت ایمنی در یک مکان آبی

به طور کلی وضعیت ایمنی یک مکان آبی در شش سطح طبقه بندی می شود. در این تقسیم بندی سطوح مختلف بطور مستمر و متوالی از ایمن ترین و کم خطرترین وضعیت تا نامن و پرخطرترین وضعیت طبقه بندی می شوند.

این سطوح به ترتیب عبارتند از:

- سطح پایه با وضعیت سفید
- سطح یک یا وضعیت زرد
- سطح دو یا وضعیت نارنجی
- سطح سه یا وضعیت قرمز
- سطح چهار یا وضعیت بنفش
- سطح پنج یا وضعیت سیاه

سطح پایه - وضعیت سفید

منظور از "وضعیت سفید" شرایطی است که در آن اصولاً امکان بروز حادثه و یا وقوع بحران به هیچ عنوان وجود ندارد. وضعیت سفید معمولاً وضعیت "ابتداً خطرناک" نیز نامیده می شود.

معنی: وضعیت کاملاً بی خطر و ایمن

مفهوم: حادثه ای برای وقوع متصور نمی باشد و احتمال وقوع حادثه نیز منتفی است.

سطح یک - وضعیت زرد

منظور از "وضعیت زرد" شرایطی است که در آن امکان بروز حادثه و یا وقوع بحران به ندرت محتمل است. وضعیت زرد معمولاً وضعیت "ندرتاً خطرناک" نیز نامیده می شود.

معنی: وضعیت ندرتاً خطرناک

مفهوم: حادثه در صورت وقوع می تواند حداقل فرد را نیازمند ارجاع به پزشک و معاینه توسط وی گرداند.

سطح دو - وضعیت نارنجی

منظور از "وضعیت نارنجی" شرایطی است که در آن امکان بروز حادثه و یا وقوع بحران بطور نسبی محتمل است. وضعیت نارنجی معمولاً وضعیت "نسبتاً خطرناک" نیز نامیده می شود.

معنی: وضعیت نسبتاً خطرناک

مفهوم: حادثه در صورت وقوع می تواند حداقل فرد را نیازمند اعزام به درمانگاه و استفاده از خدمات درمانی درمانگاه نماید.

سطح سه - وضعیت قرمز

منظور از "وضعیت قرمز" شرایطی است که در آن امکان بروز حادثه و یا وقوع بحران بطور اساسی محتمل است. وضعیت قرمز

معمولاً وضعیت "اساساً خطرناک" نیز نامیده می شود.

معنی: وضعیت اساساً خطرناک

مفهوم: حادثه در صورت وقوع می تواند حداقل فرد نیازمند انتقال به بیمارستان و استفاده از خدمات درمانی بیمارستان گرداند.

سطح چهار - وضعیت بنفش

منظور از "وضعیت بنفش" شرایطی است که در آن امکان بروز حادثه و یا وقوع بحران بی اندازه محتمل است. وضعیت بنفش معمولاً وضعیت "بسیار خطرناک" نیز نامیده می شود.

معنی: وضعیت بسیار خطرناک

مفهوم: حادثه در صورت وقوع می تواند حداقل به آسیب های بلند مدت برای فرد یا افراد منتهی شود.

سطح پنج - وضعیت سیاه

منظور از "وضعیت سیاه" شرایطی است که در آن امکان بروز حادثه و یا وقوع بحران بی نهایت محتمل است. وضعیت سیاه معمولاً وضعیت "فوق العاده خطرناک" نیز نامیده می شود.

معنی: وضعیت فوق العاده خطرناک

مفهوم: حادثه در صورت وقوع می تواند مسلماً به فوت فرد منتهی گردد.

مدیریت کنترل خطر

روش های اطمینان از اجرای کامل قوانین، مقررات و دستورالعمل های ایمنی "مدیریت کنترل خطر" نامیده می شود. در مدیریت کنترل خطر اصل اول (پیش بینی و پیش گیری) و اصل دوم (مراقبت و محافظت) نجات غریق نقش اساسی و کلیدی را برعهده دارند.

مدیریت مقابله با بحران

اطمینان از پاسخ گویی مناسب و کارآمد به شرایط و وضعیت های ناگهانی و نامتعارف "مدیریت مقابله با بحران" نامیده می شود. در مدیریت مقابله با بحران اصل سوم (امداد و نجات) و اصل چهارم (کمک های اولیه و حیات بخشی) نجات غریق نقش اساسی و کلیدی را برعهده دارند.

مدیریت پس از بحران

تعمیهاتی که پس از خاتمه بحران برای بازگرداندن ساختار به وضعیت پیش از بحران اجراء می شود، "مدیریت پس از بحران" نامیده می شود.

در مدیریت پس از بحران اصول پنجم (پی گیری و پی جویی) نجات غریق نقش اساسی و کلیدی را برعهده دارند. ■

سال بیست و پنجم

شماره ۶۵

پاییز ۱۳۹۹





«رادون» چیست؟

گردآوری: مریم میرسلیم



این اولین سوالی است که با شنیدن نام این گاز ناآشنا به ذهن خطور می‌کند. جستجوی ساده نام این گاز در موتورهای جست‌وجو، جایگاه آن را در جدول مندلیف نشان می‌دهد. رادون، یکی از عناصر شیمیایی جدول تناوبی است که نماد و عدد اتمی آن ۸۶ است. این عنصر از گازهای بی‌اثر و پرتوزا

است. به گفته محسن روشنی، کارشناس واحد پایش شرکت کنترل کیفیت هوای تهران «رادون» یکی از گازهای موجود در هوای پایتخت است که حاصل فروپاشی اورانیوم موجود در خاک است. این گاز در نتیجه تجزیه طبیعی اورانیوم در سنگ‌ها و خاک، در هوا منتشر می‌شود. این گاز در تهران نیز مانند همه شهرهای جهان وجود دارد و بالا رفتن آن از حد استاندارد می‌تواند بر سلامتی شهروندان اثر منفی بگذارد. غلظت گاز رادون موجود در اتمسفر و هوای آزاد بسیار پایین است اما وقتی در داخل یک ساختمان محبوس شود، غلظت و در نتیجه سطح اکتیویته آن افزایش می‌یابد. رادون آزاد شده از اورانیوم می‌تواند در محیط‌های بسته از قبیل ساختمان‌ها، خانه‌ها و معادن زیرزمینی تجمع پیدا کند.

اولین ویژگی رادون، ماهیت گازی شکل آن است که با تنفس به راحتی به بدن انسان وارد می‌شود؛ ویژگی دوم طول عمر ۳٫۸ روزه است که تقریباً کوتاه تلقی می‌شود اما، اگر از بدن خارج نشود در عرض ۳٫۸ روز نیمی از انرژی خود را در بدن انسان تخلیه می‌کند. ویژگی سوم نیز آسیب‌زایی به ریه‌ها توسط آلفادهی است. آلفا یک ذره سنگین در این گاز است که با توجه به وجود خلل و فرج ریه‌ها، خارج شدن گاز زمان‌بر و قدرت آسیب‌رسانی به ریه افزایش می‌یابد. به همین دلیل گاز رادون را اولین عامل بروز سرطان ریه در افراد غیرسیگاری و دومین عامل سرطان ریه در افراد سیگاری می‌دانیم.

مدیر برنامه بهداشت پرتوهای وزارت بهداشت با تأکید بر اینکه در نقاطی که تجمع اورانیوم بیشتر است، گاز رادون بیشتری هم وجود دارد، بیان کرد: گاز رادون به طور معمول آلوده کننده هوای آزاد نیست و موضوعی که می‌تواند سبب نگرانی باشد، تجمع گاز رادون در اماکن سر بسته مانند منازل است. با فراهم شدن شرایط جوی، گاز رادون در یک محل تجمع کرده و موقعیت برای آسیب‌رسانی گاز به اعضای داخلی بدن بویژه ریه‌ها فراهم می‌شود، وی در ادامه گاز رادون را آلاینده‌ای تأثیرگذار بر اعضای داخلی بدن دانست و تأکید کرد: از همین رو گاز رادون باعث ایجاد عوارض در بافت‌های خارجی بدن نمی‌شود. گاز رادون علاوه بر تنفس، از طریق تغذیه هم ممکن است وارد بدن شود، اما از آنجا که در دستگاه گوارش سریع‌تر دفع می‌شود، عوارض کمتری خواهد داشت. تهویه مناسب و باز کردن پنجره‌ها برای عبور و مرور هوای تازه به منزل می‌تواند در کاهش تجمع گاز رادون مؤثر باشند. ■

به گفته محسن روشنی، کارشناس واحد پایش شرکت کنترل کیفیت هوای تهران «رادون» یکی از گازهای موجود در هوای پایتخت است که حاصل فروپاشی اورانیوم موجود در خاک است. این گاز در نتیجه تجزیه طبیعی اورانیوم در سنگ‌ها و خاک، در هوا منتشر می‌شود. این گاز در تهران نیز مانند همه شهرهای جهان وجود دارد و بالا رفتن آن از حد استاندارد می‌تواند بر سلامتی شهروندان اثر منفی بگذارد. غلظت گاز رادون موجود در اتمسفر و هوای آزاد بسیار پایین است اما وقتی در داخل یک ساختمان محبوس شود، غلظت و در نتیجه سطح اکتیویته آن افزایش می‌یابد. رادون آزاد شده از اورانیوم می‌تواند در محیط‌های بسته از قبیل ساختمان‌ها، خانه‌ها و معادن زیرزمینی تجمع پیدا کند. گاز رادون موجود در هوا از طریق استنشاق وارد بدن شده و در صورت بالا بودن مقدار آن در محیط‌های بسته، باعث ایجاد اثرات بیولوژیکی عمده‌ای در ساکنان می‌شود. خطرناک بودن این گاز اما زمانی به اوج خود می‌رسد که با آب حل شود. گاز رادون در زمان استحصال آب و عملیات حفر چاه قابلیت این را دارد که با آب حل شود، هرچند در مصرف آب شرب مشکلی برای دستگاه گوارش ایجاد نمی‌کند اما چنانچه با آب آلوده به رادون استحمام صورت گیرد در فضا پخش شده و باعث مشکلات تنفسی می‌شود. غلظت گاز رادون در اماکن و منازلی که دارای تهویه ضعیف هوا هستند، زیرزمین‌ها و به‌طور کل جاهایی که گردش طبیعی هوا کم است بیشتر بوده و می‌تواند سلامت انسان را تهدید کند.

سال هجرت و پنجم

شماره ۶۵

پاییز ۱۳۹۹



مهارتهای نجات

افشین کثیرمعلم، مدرس بین‌المللی علوم نجات‌غریق،
مشاور فدراسیون نجات‌غریق و غواصی در امور آموزش

پرسش: آیا هیچ توضیحی در آیین‌نامه و یا مقررات مرتبط با حداقل سن برای ورود به اماکن آبی تدوین گردیده است؟

پاسخ: آیین‌نامه و مقررات مرتبط با حداقل سن برای ورود به اماکن آبی در استخرهای متعارف شنا در کشورهای مختلف دنیا با هم متفاوت بوده و در همه کشورهای آئین‌نامه یکسانی وجود ندارد، اما قاعده مورد پذیرش که حداکثر ایمنی مراجعان مذکور را تأیید و تضمین می‌نماید بدین صورت تبیین گردیده است:

۱- ورود کودکان کمتر از سن ۵ سال تمام به استخرهای متعارف شنا در سانس‌های عمومی ممنوع می‌باشد.
۲- ورود کودکان بزرگ‌تر از سن ۵ سال تمام تا ۷ سال تمام به استخرهای متعارف شنا در هنگام سانس‌های عمومی نیازمند همراهی یک فرد از **بستگان*** و یا از **وابستگان*** شناخته شده کودک و با حداقل سن ۱۸ سال تمام امکان پذیر است.

*توجه: هر کودک بین سن ۵ سال تمام تا ۷ سال تمام نیازمند همراهی فردی از بستگان و یا وابستگان شناخته شده خود بوده و فرد مذکور باید در تمامی ساعات استفاده از بخش‌های مختلف از کودک مراقبت کامل بعمل آورد.

۳- ورود هر ۲ کودک بزرگ‌تر از سن ۸ سال تمام تا ۱۲ سال تمام به استخرهای متعارف شنا در سانس‌های عمومی نیازمند همراهی فردی از بستگان و یا وابستگان شناخته شده حداقل یکی از کودکان و با حداقل سن ۱۸ سال تمام امکان پذیر می‌باشد.

۴- ورود هر ۵ نوجوان بزرگ‌تر از سن ۱۳ سال تمام تا ۱۶ سال تمام نیازمند همراهی فردی از بستگان و یا وابستگان شناخته شده حداقل یکی از نوجوانان و با سن حداقل ۱۸ سال تمام امکان پذیر می‌باشد.

۵- ورود نوجوانان بیش از سن ۱۶ سال تمام در استخرهای متعارف شنا در هنگام سانس‌های عمومی بدون حضور همراه بلا مانع و امکان پذیر می‌باشد.

۶- ورود کودکان میهمان و از اعضای اردوهای آموزشی و پرورشی زیر سن ۷ سال تمام به استخرهای متعارف شنا در سانس‌های عمومی ممنوع می‌باشد.

۷- ورود کودکان میهمان و از اعضای اردوهای آموزشی و پرورشی بین سن ۷ سال تمام تا ۱۲ سال تمام نیازمند همراهی یک مربی* اردوی آموزشی شناخته شده به ازا هر ۱۲ نفر دانش‌آموز امکان پذیر می‌باشد.

۸- ورود نوجوانان میهمان از اعضای اردوهای آموزشی و پرورشی بین سن ۱۲ سال تمام تا ۱۶ سال تمام نیازمند همراهی یک مربی آموزشی شناخته شده به ازا هر ۱۸ نفر دانش‌آموز امکان پذیر می‌باشد.

۹- ورود نوجوانان میهمان از اعضای اردوهای آموزشی و پرورشی با سن ۱۶ سال تمام و به بالا نیازمند همراهی یک مربی آموزشی شناخته شده به ازا هر ۲۴ نفر دانش‌آموز امکان پذیر می‌باشد.

توضیح:*

الف) منظور از بستگان کودک یا نوجوان، فرد یا افرادی می‌باشد که از طریق قانونی جزو خانواده درجه ۱ و یا درجه ۲ کودک و یا نوجوان محسوب می‌گردد.

ب) منظور از وابستگان کودک یا نوجوان، فرد یا افرادی می‌باشد که مورد شناخت والدین و یا قیم قانونی کودک بوده و همچنین کودک و نوجوان آنها بعنوان وابسته و یا قیم خویش شناخته و پذیرفته است.

ج) منظور از مربی اردوی آموزشی و پرورشی فردی است که حداقل دارای سن ۱۸ سال تمام بوده، فاقد سوء سابقه کیفری و قضایی باشد و همچنین از طرف مدیر اردوی آموزشی و پرورشی بعنوان مربی گروهی مشخص از کودکان و نوجوانان انتخاب و منصوب گردیده است. ■

www.rescueskills.blogfa.com

منبع:

سال بیست و پنجم
شماره ۶۵
پاییز ۱۳۹۹





مقدمه ای بر شرح وظایف مدیران کنترل کیفیت در پارک های آبی

گردآوری و تألیف: محمد حسین عمویی
دانش آموخته مهندسی مکترونیک
منجی غریق و مدیر کنترل کیفیت پارک آبی

الف) دارا بودن مدرک تحصیلی کارشناسی و یا بالاتر در رشته های فیزیک، مهندسی برق، مهندسی مکانیک و مهندسی مکترونیک جهت اخذ پروانه فعالیت مدیران کنترل کیفیت در پارک های آبی. ب) قبولی در آزمون کتبی و مصاحبه به منظور تعیین سطح دانش و مهارت و در صورت تشخیص مدیر کل استاندارد استان انجام مصاحبه با فرد متقاضی الزامی است.

ج) گذراندن دوره های کارآموزی مرتبط پارک های آبی از آنجا که غالباً در دو نوبت بانوان و آقایان در حال ارائه خدمات و سرویس دهی می باشند در دو نوبت کاری موظفند مدیر کنترل کیفیت داشته باشند که هر یک به طور مجزا وظایف خویش مستقلاً بر عهده دارد.

در اینجا بر اساس "آیین نامه تأیید صلاحیت علمی و فنی مدیران کنترل کیفیت" شرح وظایف مدیران کنترل کیفیت واحدهای تولیدی و یا خدماتی به صورت کلی ذکر می شود و در مقالات بعدی هر یک از موارد زیر به صورت مفصل در مورد وظایف مدیران کنترل کیفیت پارک های آبی و مطالبی آموزشی درباره نکات فنی و تأسیسات استخر و پارک های آبی که در حیطه شرح وظایف مدیران کنترل کیفیت است به صورت مشروح ارائه خواهد شد.

وظایف مدیران کنترل کیفیت بدین شرح می باشد:

الف) ایجاد بانک اطلاعاتی استانداردهای مورد نیاز واحد تولیدی یا خدماتی.

ب) حضور تمام وقت در یک نوبت کاری واحد.

پ) بازرسی و کنترل مواد اولیه، محصول حین ساخت، محصول نهایی و شرایط نگهداری در کلیه مراحل تولید و یا خدمت.

ت) تأیید کیفیت برای ورود مواد اولیه و خروج محصول نهایی.

ث) نظارت و تأیید فعالیت های آزمایشگاهی و انجام آزمون در واحد.

ج) ثبت نتایج آزمون و کنترل های روزانه.

چ) نظارت بر کالیبراسیون ادواری وسایل سنجش.

ح) جلوگیری از تولید محصول در صورت بروز نقص در انطباق با

با توجه به گسترش و توسعه تفریحات و ورزشهای آبی و خیل عظیم متقاضیان و طرفداران این بخش، این مهم به صنعتی با نرخ اشتغالزایی و درآمدزایی نسبتاً بالا تبدیل شده است. لذا نوع جدیدی از تفریحات و هیجانانگیز از نوع آبی پا به عرصه صنعت تفریحات نهاده است که در عین حال که برای مخاطب بسیار لذت بخش و مفرح است می تواند بسیار پرخطر نیز باشد.

چون این صنعت به طور مستقیم با سلامت عمومی انسانها در ارتباط است در صورت وقوع حادثه سازمان های بسیاری با دردسر مواجه می شوند از جمله سازمانهای بیمه گر، سازمان تأمین اجتماعی، کارفرمایان و صاحبان مشاغل مربوطه، بیمارستان ها و کادر درمان و حتی نیروی انتظامی و از همه مهمتر مسئولان اماکن آبی و منجیان غریق که بعضاً بیشترین مسئولیت را در مقابل استفاده کنندگان از این اماکن و تجهیزات موجود در استخرها و پارک های آبی اعم از سرسره ها و ... را به عهده دارند که در صورت بروز حادثه می تواند بار مسئولیت حقوقی و مالی جبران ناپذیری به همراه داشته باشد.

لذا این مهم ایجاب می کند که سازمان هایی به عنوان متولی این امر پا به عرصه حضور گذاشته و نظارت و ارزیابی های لازم جهت قابل استفاده بودن و بدون خطر بودن تجهیزات، سازه ها و وسایل بازی بکار رفته که استانداردهای لازم را ندارند و برای استفاده کنندگان پرخطر است جلوگیری کنند. متولی این امر "سازمان ملی استاندارد ایران" است که با توجه به استانداردهای ملی و بین المللی و به وسیله مدیران کنترل کیفیت مورد تأیید خود این وظیفه خطیر را انجام می دهد.

مدیر کنترل کیفیت فردی است که صلاحیت او طبق -آیین نامه تأیید صلاحیت علمی و فنی مدیران کنترل کیفیت- مصوب مورخ ۱۳۸۹/۱۰/۰۶ به تأیید سازمان ملی استاندارد می رسد و پروانه تأیید صلاحیت دریافت می نماید.

در حالت کلی با توجه به واحد تولید کننده کالا و یا خدمات (در اینجا پارک آبی) که مشمول استاندارد اجباری می باشد تأیید صلاحیت مدیران کنترل کیفیت بدین شرح می باشد:

سال بیست و پنجم
شماره ۶۵
پاییز ۱۳۹۹



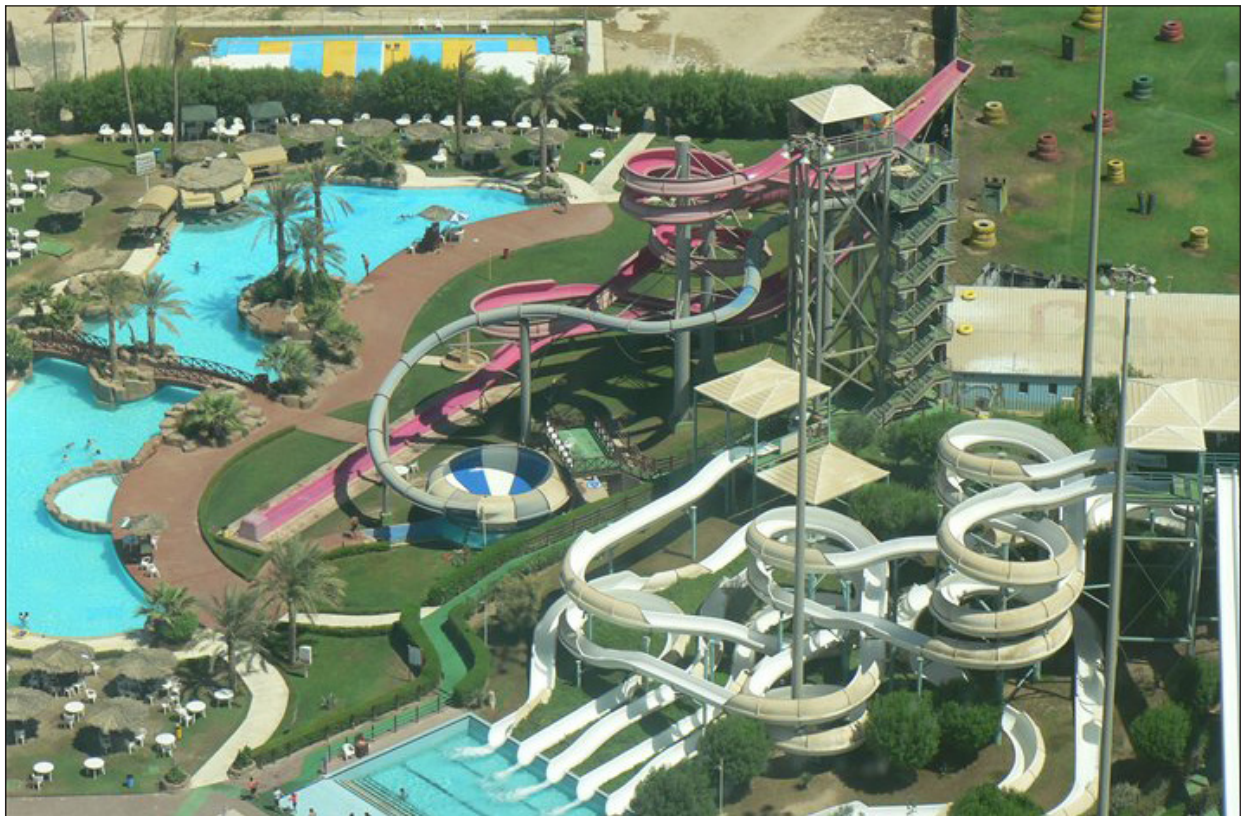
با استاندارد مربوطه و انعکاس موضوع به اداره کل. (خ) همکاری و نظارت بر استقرار سامانه‌های مدیریت کیفیت. (د) مشارکت در تدوین استانداردها در چهارچوب سیاستهای سازمان. (ذ) اجرای دستورالعمل‌های صادر شده توسط سازمان در زمینه وظایف شغلی. (ر) ارسال گزارش کتبی به مدیرعامل یا بالاترین مقام مسئول در صورت بروز هرگونه عدم انطباق کیفیت مواد اولیه و محصول یا خدمت با استانداردهای مربوط. (ز) ارسال گزارش کتبی به اداره کل در صورت عدم توجه مدیرعامل یا بالاترین مقام مسئول به نواقص اعلام شده توسط مدیر کنترل کیفیت. (ژ) ارائه گزارشات ماهانه از فعالیت‌های مرتبط با وظایف تعیین شده به اداره کل. (س) ارائه آموزش‌های مورد نیاز به پرسنل مؤثر در کیفیت. (ش) اجرای مقررات عمومی واحد ذیربط در صورتی که مغایر یا مانع از انجام وظایف و مسئولیت‌های شغلی وی نباشد. وظایف فوق رافع مسئولیت مدیرعامل یا بالاترین مقام مسئول در انطباق محصول واحد تولیدی یا خدماتی (در اینجا پارک آبی)

استاندارد مربوطه خواهد بود. تدوین شرح وظایف فوق برای مدیران کنترل کیفیت در پارک‌های آبی و همچنین تدوین کد استانداردهای مجزا برای هر یک از تجهیزات موجود در پارک‌های آبی بر عهده سازمان ملی استاندارد ایران است. اما همانطور که در ابتدای مقاله ذکر شد هدف از راه‌اندازی اماکن تفریحی ایجاد فضایی مفرح و بدون حادثه برای کاربران و استفاده‌کنندگان است. تأمین ایمنی کاربران و مراجعین و استفاده‌کنندگان از استخرها و پارک‌های آبی در حیطه وظایف و دستورالعمل‌های فدراسیون نجات غریق و غواصی ج.ا.ا. است و اصولاً این "منجیان غریق پارک آبی" هستند که در صورت اتفاق افتادن "حادثه" یا "واقعه" مورد تقصیر واقع می‌گردند. در این راستا وظیفه خطیر آموزش منجیان غریق استخرها و پارک‌های آبی نیز در حیطه وظایف و دستورالعمل‌های فدراسیون نجات غریق و غواصی ج.ا.ا. می‌باشد.

منابع و مأخذ:

- ۱- "کمک‌های اولیه و اصول امداد و نجات در اماکن آبی" افشین کثیر معلم با نظارت ایلخان نوری - ۱۳۹۷
- ۲- "آیین‌نامه تأیید صلاحیت علمی و فنی مدیران کنترل کیفیت." ■

سال بیست و پنجم
شماره ۶۵
پاییز ۱۳۹۹



چربی‌های خوب؛ چربی‌های بد

تألیف: پروفسور رزماری استنتن
ترجمه: دکتر حسام الدین ریاحی
بخش بیستم

ویتامین A

مصرف بیش از اندازه ویتامین A در زمان بارداری خطرناک بوده و ثابت شده است که موارد نقص عضو در جنین را می‌افزاید. دریافت مقادیر زیاد از حد این ویتامین از منابع طبیعی دشوار بنظر می‌رسد زیرا این ویتامین فقط در تعداد محدودی از خوراکی‌ها یافت می‌شوند. غنی‌ترین منبع ویتامین A جگر است. حتی به زنان باردار توصیه می‌شود که از خوردن خوراک جگر پرهیز کنند، اما شانس مصرف زیاد از حد تنقلاتی که اولسترا و ویتامین A افزوده شده دارند قطعاً بیشتر از غذاهای طبیعی است.

تمامی محصولات حاوی اولسترا همراه با ویتامین A باید دارای برچسبی باشند که نشان دهنده هشدار به زنان باردار باشد. کودکان کم سن هم باید در مصرف ویتامین A محدودیت داشته باشند.

ویتامین D

ویتامین D به طور طبیعی در اثر تابش نور آفتاب به ماده‌ای در پوست به وجود می‌آید. البته برنزه شدن پوست نوعی کنترل را در برابر تولید ویتامین D اضافی با آهسته کردن واکنش طبیعی، اعمال می‌کند اما اضافه کردن ویتامین D به غذاها به طور بالقوه خطرناک است. مصرف در حدود پنج تا ده برابر میزان نیاز بدن به طور روزانه کاملاً خطرناک است. اولسترا باعث از دست رفتن ویتامین D به طور اساسی می‌شود اما اگر چربی مصنوعی در بسیاری از غذاها استفاده می‌شد و هر غذا مقادیر فراوان از ویتامین D برای جبران مقدار از دست رفته ویتامین توسط اولسترا به بدن می‌رساند در این صورت عملاً کنترل این ویتامین در بدن غیرممکن می‌شد و حالت مسمومیت با ویتامین پدید می‌آمد.

حتی اگر برچسب روی محصولات که محدودیت‌هایی را در مورد استفاده و سن شخص قید کرده است در نظر بگیریم جمع کل ویتامین D بستگی به کل مقدار مصرف روزانه غذاهای حاوی اولسترا دارد.

سال بیست و پنجم
شماره ۶۵
پاییز ۱۳۹۹



عملاً اضافه کردن ویتامین D به بسیاری از غذاها غیرممکن است. به همین دلیل است که برخی از مردم اولسترا را خطری برای منابع غذایی طبیعی می‌دانند.

بتاکاروتن

شاخص‌ترین نوع کاروتنوئید، بتاکاروتن و یا پیش‌ساز ویتامین A نام دارد که بدن آن را به ویتامین A تبدیل می‌کند. تا چند سال پیش سایر کاروتنوئیدها به خاطر این که قادر به ساختن ویتامین A نبودند و تصور می‌شده که هیچ سودی برای انسان ندارند، مورد بی‌توجهی دانشمندان قرار داشتند اما امروزه، پژوهشگران دریافته‌اند که سایر کاروتنوئیدهای موجود در میوه‌ها و سبزیجات قادرند حتی از بروز برخی سرطان‌ها پیشگیری کنند و این در حالی است که بتاکاروتن ممکن است این توانایی را نداشته باشد. دو کارآزمایی بزرگ انجام شده با استفاده از قرص‌های مکمل کاروتنوئید نشان داد سرطان ریه با مصرف این قرص‌ها بیشتر می‌شود و دو آزمایش دیگر افزایش پلیپ روده را که زمینه‌ساز سرطان روده است، نشان داد. شواهدی وجود دارد که نشان می‌دهد کاروتنوئیدی به نام

گوچه فرنگی دشمن سرطان پستان، سرطان پروستات و سرطان معده است

لیکوپن موجود در گوچه فرنگی مهار کننده بیماریهای قلبی است

پوست شفاف و بدون چروک با گوچه فرنگی

تأثیرات گوچه فرنگی پخته روی سلامتی از گوچه فرنگی خام بیشتر است

گوچه فرنگی سرشار از ویتامین A و ویتامین C، کلسیم و پتاسیم است

Tomato

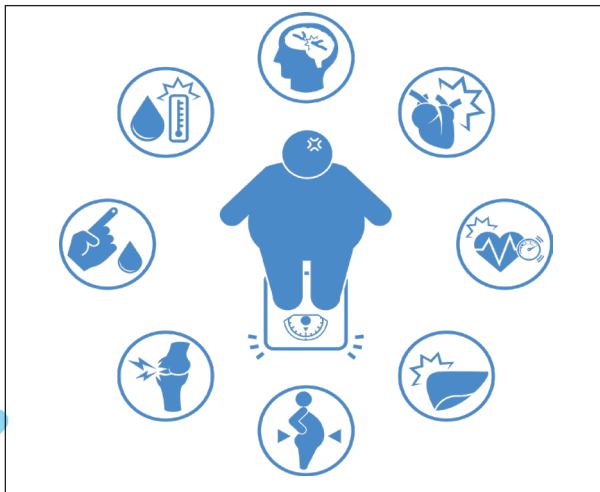
گوچه فرنگی

@XLady



اگر شما نمی‌توانید بر اشتهایتان برای مصرف تنقلات غلبه کنید بهتر است از مصرف اولسترا پرهیز کنید.

بسیاری از ما به چربی‌هایی که سبب افزایش وزن نمی‌شوند علاقه‌مندیم، اما اگر محققان رابطه‌ای بین چربی‌های مصنوعی و بیماری‌هایی مثل سرطان و آب مروارید را در طی بیست سال آینده پیدا کنند چه می‌شود؟ در آن صورت ما به سرزنش افرادی خواهیم پرداخت که باعث شدند که این محصولات در مکان اول وارد بازار شوند، خصوصاً وقتی که تردیدهای عمومی



توسط گروه‌های مختلف و مصرف‌کننده‌ها نسبت به سلامت آن برانگیخته شده است.

بسیاری از افراد تحت دستور غذایی از اینکه می‌توانند از چپس سرخ شده با اولسترا که یکی از چربی‌های مصنوعی است استفاده کنند بسیار لذت می‌برند، اما در این هنگام آنان بسیاری از هشدارهای گروه‌هایی مثل مرکز دانش برای عموم آمریکا (CSPI) را که مدعی مضر بودن اولسترا است نادیده گرفته‌اند. مؤسسه CSPI و انجمن بهداشت عمومی آمریکا (APHA) از جمله گروه‌های مدافع سلامت مصرف‌کنندگان هستند. APHA اعلام کرده است که هیچ مدارکی دال بر زیان‌آور نبودن ماده اولسترا در دراز مدت وجود ندارد و باید به خطر بالقوه این ماده توجه کرد. بنظر می‌رسد وقت آن رسیده است که مقامات بهداشتی کشورها به این واقعیت‌ها توجه بیشتری نشان دهند و تنها به سودآوری اقتصادی صنایع غذایی فکر نکنند زیرا این صنایع و صاحبان آنها به هدف سود بیشتر در پی آن هستند که اجازه یابند اولسترا را در محصولات غذایی دیگری نیز بکار برند. ■

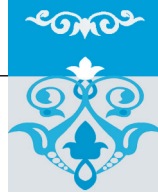
لیکوپن می‌تواند با سرطان مقابله کند، اما این فقط در حد یک حدس قریب به یقین است نه یک مدرک مستدل، قطعاً دانشمندان هنوز نمی‌دانند که کدام یک از انواع کاروتنوئیدهای موجود در میوه‌ها و سبزیجات بهترین محافظ در برابر انواع سرطان است. بدن شما به همه نوع و یا حداقل به بسیاری از آنها نیاز دارد و برگزیدن یکی از آنها نمی‌تواند تندرستی شما را تضمین کند. لذا تمامی مقامات بهداشتی به ما توصیه می‌کنند که مصرف میوه و سبزیجات گوناگون را افزایش دهیم.

البته ترکیبات ضدسرطانی موجود در میوه‌ها و سبزیجات نمی‌توانند بدن ما را در برابر سرطان ایمن سازد اما می‌تواند به سیستم ایمنی بدن کمک کند که در برابر مواد سرطان‌زا مثل دود سیگار، آلودگی و مصرف زیاد انواع چربی بجنگد. این ترکیبات هم‌چنین قادر خواهند بود که از بروز بیماری‌هایی نظیر انسداد عروق قلبی، آب مروارید و سایر مشکلات چشمی که با افزایش سن ظهور می‌کند جلوگیری کنند. ما اطلاعی از آثار طولانی مدت اولسترا بر بدن نداریم، اما تا به امروز می‌دانیم که این چربی مصنوعی سطح کاروتنوئید خون افراد مورد آزمایش را کاهش داده است. بخاطر وجود بیش از ۶۰۰ ماده آنتی‌اکسیدان پی بردن به نتایج کامل آزمایش همه آنها کاری غیرممکن است. به عنوان یک مصرف‌کننده این سؤال برای همه ما مطرح می‌شود که آیا شرکت‌های تولیدکننده مواد غذایی حق اضافه کردن موادی که ممکن است بر روی سلامت ما تأثیر نامطلوب بگذارد دارند یا نه. خصوصاً وقتی که مواد مزبور به این علت به غذاهای ما اضافه می‌شود که ما بیش از نیاز بدن خود غذا به درون معده‌مان می‌ریزیم و برای گریز از چاقی، چربی مصنوعی وارد بدن خود می‌کنیم.

برخلاف سایر افزودنیهای غذایی، اولسترا در مقادیر میلی‌گرم و میکروگرم به غذاها اضافه نمی‌شود بلکه هزاران بار بیشتر از مواد دیگر اضافه شده به غذاها استفاده می‌شود. هر ماده‌ای که بیش از حد مجاز به غذاها اضافه شود، می‌تواند مسموم‌کننده باشد.

آیا هنوز لاغرتر نشده‌ایم؟

اگر اولسترا اجازه یابد که در سطح وسیعی از محصولات غذایی مورد استفاده قرار گیرد، خوردن غذاهای عاری از چربی باعث می‌شود که ما آزادانه هر غذایی را مصرف کنیم چون مصرف غذاهایی که مزه چربی می‌دهند اما کالری کمتری تولید می‌کنند بسیار آسان است.



دوپینگ، سلامت ورزشکاران، ورزش حرفه‌ای

ژان فرانسوا بورگ و همکاران / ترجمه: فریبا قلی زاده
بخش چهارم



درصد کل بودجه تیم‌ها، رقم سودی که از فروش مواد بسیار پرطرفدار به دست می‌آید و جریان‌های مالی که هر ساله از همه فعالیت‌های این تجارت بین‌المللی مواد نیروزای ورزشی ایجاد می‌شود، احتمالاً چیزی در حدود ۴ تا ۸ میلیون یورو است. مقایسه این ارقام با بودجه‌ای که به مبارزه علیه دوپینگ اختصاص یافته (۱۷ میلیون برای آی.ام.آ) چیزی جز نگرانی در پی ندارد. به جاست که درباره دلایل واقعی دوپینگ قبل از آن که به شیوه‌های نظارت بر آن پرداخته شود تحقیق صورت گیرد.

آیا ورزشکاری که دوپینگ می‌کند، رفتار معقولی دارد؟

آیا عمل دوپینگ را می‌توان با رفتار عملکرد یک جانبه اقتصادی مقایسه کرد؟

در این فرضیه، ورزشکار حرفه‌ای به عواقب وضعیت مقتضی و مناسب می‌اندیشد. او سود حاصل از مصرف مواد نیروزا را با دستاورد حاصل از مصرف مداوم و قانونی امکانات خویش که خطر کمتری برای سلامتی دارد، مورد مقایسه قرار می‌دهد. ورزشکار می‌داند که با سه گروه از قهرمانان باید به رقابت بپردازد: کسانی که دوپینگ نمی‌کنند و یا این کار را کنار گذاشته‌اند (این گروه در اقلیت هستند)، کسانی که به دلیل پایین بودن بودجه‌شان به شیوه بسیار ابتدایی، نسنجیده و کم‌اثر دوپینگ می‌کنند و کسانی که به شیوه علمی و به کمک مولکول‌های ترکیبی تکامل یافته و غیرقابل شناسایی دوپینگ می‌کنند (اکثریت برگزیدگان به این شیوه متوسل می‌شوند).

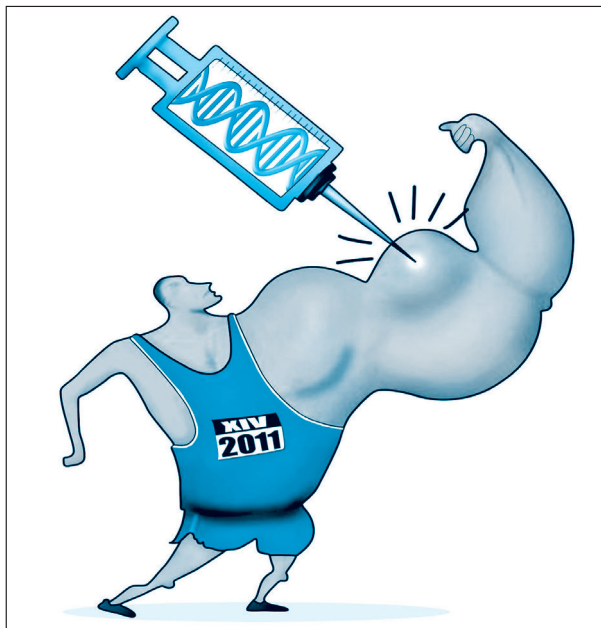
دوچرخه سواری را در نظر بگیریم که استعداد کمی برای پدال زدن و پرش دارد و تلاش می‌کند تا از مواد غیرقانونی برای بالا بردن بازدهی خویش و در نتیجه درآمد آتی اش استفاده کند. وی قبل از آن که تصمیم بگیرد دوپینگ کند، قیمت های مختلف موجود را مورد ارزیابی قرار می‌دهد و آنها را با

از سال ۱۹۹۶ به بعد، بیش از ده‌ها کاربر که عمدتاً در ایالات متحده، هلند، سوئیس، بریتانیا و یونان مستقرند، صدها فرآورده نیروزا را با قیمت‌های نسبتاً پایین به عموم معرفی می‌کنند. با کمک این روش غیرمستقیم، دیگر لازم نیست برای به دست آوردن این مواد، از نسخه پزشک استفاده کنیم؛ هر چند که فروش این مواد در فرانسه ممنوع است. یک جعبه ۲۰۰ گرمی کراتین، محصولی که باعث افزایش حجم ماهیچه‌ای می‌شود، ۱۵ یورو به فروش می‌رود، یک دوره مؤثر درمانی تستوسترون، ۷۰۰ یورو فروخته می‌شود. یک پزشک، یک برنامه غذایی بسیار گرانی را تنظیم می‌کند. در بازار تجارت سه نوع دستمزد وجود دارد. در ازای ۵۰۰۰ یورو در سال، قهرمان یک برنامه تمرینی و چندین محصول پایه‌ای و اساسی دریافت می‌کند. با ۴۵/۰۰۰ یورو، او از دارویی که منطبق با ویژگی‌های رشته مورد نظرش باشد، بهره‌مند می‌شود. در قبال ۱۰۰/۰۰۰ یورو، پیشرفته‌ترین و پیچیده‌ترین هورمون‌ها به همراه موادی که در آزمایشات آنها را غیرقابل تشخیص می‌گرداند و عواض جانبی ناشی از مصرف را کاهش می‌دهند، در اختیار ورزشکار قرار می‌گیرد. کاملاً بدیهی است که سومین سطح «مصرفی دارویی»، مخصوص قهرمانان در سطوح بسیار بالا است. در ایتالیا، ساندرودوناتی، رئیس بخش تحقیقات «کونسی» ارزیابی کرده است که ۷۰۰ پزشک وجود دارند که محصولات نیروزا را تجویز می‌کنند و هر کدام ۵۰ تا ۱۰۰ مشتری دارند. درآمد سالانه این قبیل پزشکان، حتی به مرز ۲ میلیون یورو هم می‌رسد. تعدادی از آنها فهرستی از مزایای تهیه کرده‌اند که به واسطه پیروزی‌ها و نتایج خوب مشتریان آنها عایدشان می‌شود. بدین ترتیب است که طبق نوشته روزنامه «اکیپ» در ۲۳ ژوئن ۲۰۰۴، رئیس آزمایشگاه بالکو، به مناسبت هر رکورد جهانی که قهرمانان به دست می‌آوردند، (از قبیل تیم مونت گومری و ماریون جوئر)، یک جایزه ۲۴/۰۰۰ یورویی دریافت می‌کرد. به طور کلی و با در نظر گرفتن تعداد قهرمانان سطوح بالا که از جایگاه حرفه‌ای‌شان به بعد مشخص می‌شوند (حدود ۲۰۰ هزار مصرف کننده بالقوه) مبالغی که در بیشتر رشته‌های ورزشی به چنین مراحل آماده‌سازی اختصاص داده می‌شود (یک تا سه

سال بیت و پنجم
شماره ۶۵
پاییز ۱۳۹۹



به وی به عنوان یک خاطی و یا متقلب نمی‌نگرند، بلکه به او به دید فردی نگاه می‌کنند که تلاش می‌کند تا مرحله آموزشی قهرمانی اش را هرچه بهتر به پایان برساند. همان گونه که پاتریک مینیون جامعه شناس تأکید می‌کند، ورزشکار هر فداکاری را که لازم است انجام می‌دهد تا به شهرت برسد، مشکلات را پشت سر بگذارد و به رویای خویش دست یابد. او می‌نویسد: "اگر کسی دوپینگ می‌کند، برای این است که بهتر باشد، خودش باشد و حتی بهتر از خودش باشد." در واقع راستای تمرینات و با بالابردن تکنیک‌ها و تجهیزات، دوپینگ نیز نسبت توجیه پذیری با نتایج خوب بازی دارد و در میان دیگر روش‌ها، شیوه کاملاً معمولی برای رعایت قوانین محیطی است که در آن، فرهنگ برتری و تکامل خویش به شدت ارج و قرب یافته است. با این همه، هدف برنامه دوپینگ در ورزش همیشه هم در جستجو برای نتیجه بهتر خلاصه نمی‌شود. ممکن است "دوپینگ" عبارت باشد از: روشی برای اثبات این که شخص ویژگی‌های لازم برای ورود به گروه را داراست. این جریان مبتکرانه و یکپارچه شباهت زیادی به جریانی دارد که با انواع دیگر مصرف (کوکائین، حشیش و الکل) در ارتباط است. شیوه تعقل و رفتار ورزشکاران فقط از طریق انگیزه‌های مادی هدایت نمی‌شود. دلایل دوپینگ بسیار زیاد و پیچیده بوده و از اهمیت یکسانی برخوردار است. چنین برداشتی برای جلوگیری از اشتباهات مربوط به مبارزه با مواد نیروزا و محدود کردن قیمت اجتماعی آن بسیار مهم و اساسی است. ■



درآمدهای اضافی که می‌تواند آرزویش را داشته باشد، مقایسه می‌کند. او با بالابردن توانایی هایش، بهترین نتایج ورزشی را به دست خواهد آورد که این امر، مساوی است با افزایش دستمزد وی. اگر دوچرخه سوار در مورد توقیف و جریمه شدن و یا تحمل هرگونه عواقب احتمالی بر روی سلامتی اش هیچ تردیدی به خود راه ندهد و عذاب وجدان تقلب او را متأثر نسازد، در مقابل کشتش درونی اش برای انجام دوپینگ، تسلیم خواهد شد. مارک مک گوایر، ستاره لیگ برتر بیس بال، مبارزه تبلیغاتی اش را در تلویزیون آمریکایی برای استروئید مؤثر بر آنابولیس که خود نیز به طور مرتب مصرف می‌کند، چنین تفسیر می‌کرد: «من هنوز هم معتقدم که این محصول هیچ ضرری ندارد. اگر شما بزرگ شده‌اید، خودتان باید سرنوشتان را انتخاب کنید». (به نقل از روزنامه اکسپ، ۹ سپتامبر ۱۹۹۹). در چنین وضعیتی، دوچرخه سوار ما به سرعت از مزیت‌های قابل توجه بهره‌مند می‌شود. سرمایه‌گذاری ۱۰۰/۰۰۰ یورویی در سال برای دوپینگ، در واقع درآمد خالص سالانه حدود ۲ میلیون یورو ایجاد می‌کند. اگر وضعیت مالی متوسطی داشته باشد، به کار پیش پا افتاده‌ای که در رابطه با تعلیم آموزشی ابتکاری وی باشد، می‌پردازد که درآمدی معادل ۱۵/۰۰۰ یورو در سال را برای وی خواهد داشت. این امری مسلم است که افزایش درآمد ورزشکاران حرفه‌ای نشانگر این است که بی‌شک از دوپینگ بهره‌جسته‌اند. گاهی اوقات، انگیزه‌های به مرحله عمل درآوردن، تا حد این استدلال مالی تنزل نمی‌کند. منابع بسیار دیگری نیز دست اندرکار هستند: مانند منطق تمرین، اجرا و یا فشار محیط ورزشی که نقش مهمی را در ساختار روانشناسی قهرمان ایفا می‌کند. در این جا کاملاً نزدیک به فرضیه‌ای هستیم که براساس آن، دوپینگ کاملاً مطابق با ارزش‌های ورزشی است. از طرف دیگر، ممکن است رفتار انحرافی توسط رفتار کریستوف باسون برجسته شده باشد که افشاگری هایش در مورد فعالیت‌های گروهی باعث محرومیت وی از دوچرخه سواری حرفه‌ای شد: تهدیداتی از طرف دوچرخه سواران، برای انتقام گرفتن از وی متوجه او بود، به ویژه از جانب فاتح آینده مسابقات (لانس آرمسترانگ) که نسبت به اخراج یکی از هم تیمی‌هایش از بازی‌های قهرمانی فرانسه، انجمن تور فرانسه و اتحادیه بین‌المللی دوچرخه سواران بی تفاوت بود. او دیگر برای بازی‌های مقدماتی نمایشی پس از مسابقات تور گزینش نمی‌شد. فردی که دوپینگ می‌کند،

سال بیست و پنجم
شماره ۶۵
پاییز ۱۳۹۹





بهداشت و ورزش

دکتر اکبر آفرینش خاکی، دکتر سعید صانعی
بخش پايانی



پرواز زدگی

مسافرت به خودی خود با خستگی و اختلال خواب همراه است. قطعاً با افزایش مسافت و زمان سفر احساس خستگی نیز افزایش می‌یابد، چنانچه سفر در جهت شرق یا غرب با پشت سر گذاشتن مدارهای جغرافیایی و تغییر ساعت همراه گردد. علاوه بر خستگی علائم دیگر در مسافر ایجاد که به مجموع این شرایط و اختلالات جسمی، پدیده پرواز زدگی (jet lag) گفته می‌شود.

علت اصلی ایجاد این عارضه، به هم خوردن نظم شب و روز ساعت بیولوژیک بدن، در مقصد جدید است. تطابق با محیط جدید، معمولاً نیاز به چند روز زمان دارد و هرچه تعداد مدارهای طی شده بیشتر باشد؛ زمان لازم برای تطابق افزایش می‌یابد.

اصول کنترل و پیشگیری

علائم این عارضه علاوه بر احساس خستگی ناشی از سفر عبارتند از: کاهش اشتها، کاهش تمرکز، کاهش انگیزه و میل به رقابت، سردرد، حالت تهوع، سرگیجه، و گاهی اختلالات گوارشی مانند یبوست، عارضه پرواز زدگی معمولاً در سفر به سمت شرق شدیدتر از پرواز به سمت غرب است زیرا فیزیولوژی بدن انسان هماهنگ با افزایش ساعت شبانه روز (پرواز به سمت غرب) سازگارتر است. تجربیات حاکی از این است که برای تطبیق و کنترل این عارضه به ازاء هر یک مدار جغرافیایی که معادل یک ساعت می‌باشد؛ یک روز زمان لازم است.

اختلالات گوارشی در مسافرت‌های ورزشی

اختلالات گوارشی از مشکلات بسیار شایع به خصوص به هنگام مسافرت به کشورهای دیگر و یا در زمان وجود اضطراب و فشارهای روانی ناشی از مسابقات، در ورزشکاران است. اضطراب ایجاد شده به شدت فعالیت و اهمیت یک مسابقه بستگی دارد. حدود ۶۰ درصد ورزشکاران در زمان مسابقه اشکال مختلفی از علائم گوارشی را تجربه می‌کنند. از علل بسیار مهم اختلالات گوارشی خصوصاً در هنگام مسافرت به کشورهای خارجی می‌توان

از تغییر آب و هوا، نوع و حجم غذاهای مصرفی نام برد.

علائم اختلالات گوارشی

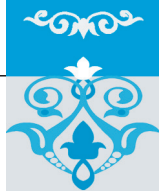
علائمی مانند سوزش معده، کاهش اشتها و تهوع به طور شایع در ورزشکاران جزء اختلالات مربوط به قسمت فوقانی دستگاه گوارش می‌باشد. در فعالیت‌هایی که نزدیک ۷۵٪ انجام می‌شود، تخلیه معده را سریع‌تر می‌کنند؛ ولی فعالیت‌های شدیدتر تأثیر معکوس داشته و باعث کاهش سرعت تخلیه مواد غذایی از معده می‌شوند، این مطلب به دلیل کاهش خون‌رسانی به دستگاه گوارش و ترشح بعضی از هورمون‌ها و در نتیجه عدم هضم غذا بوده و به علاوه در هنگام فعالیت، غلظت اسید معده و به خصوص اسیدهای صفراوی زیاد می‌شوند قسمت‌های تحتانی دستگاه گوارش معمولاً علائمی مانند دردهای پیچشی، احساس دفع به صورت اضطراری و افزایش یا کاهش حرکات روده به شکل اسهال و یبوست دیده می‌شوند.

پیشگیری از اختلالات گوارشی در مسافرت‌های ورزشی

غذای اصلی خود را حتماً ۴ - ۳ ساعت قبل از مسابقه مصرف کنید. غذای خود را حتماً در موعد مقرر مصرف نمایید و زمان مصرف آن را زیاد تغییر ندهید. به جای مصرف سه وعده غذای حجیم، از شش وعده غذای کم حجم و با کالری مناسب استفاده کنید. توجه داشته باشید که به هیچ وجه مصرف زیاد غذا موجب بهبود عملکرد ورزشی شما نخواهد شد؛ بلکه زمینه‌ساز ایجاد اختلالات گوارشی را زیادتر می‌کند، بنابراین مراقب حجم غذای مصرفی خود باشید. به هیچ عنوان یک غذای جدید را برای اولین بار قبل از مسابقه تجربه نکنید.

از مصرف مواد غذایی و تنقلات فاسدشدنی در حین سفر امتناع ورزید. اگر به کشور گرمسیری برای مسابقه سفر می‌کنید، حتماً به اندازه کافی مایعات بنوشید؛ زیرا در غیر این صورت دچار دردهای پیچش شکم و یبوست خواهید شد. در طول تمرین از مایعات معمولی و رقیق (مشابه آب و یا نوشیدنی‌های ورزشی) استفاده کنید. بعد از تمرین و یا در بین مراحل مسابقه توجه زیادی به

سال بیست و پنجم
شماره ۶۵
پاییز ۱۳۹۹



بازگرداندن مایعات از دست رفته داشته باشید و ترجیحاً از آب معدنی و استریلیزه استفاده نمایید. کافتین موجود در چای و قهوه به عنوان یک محرک گوارشی و ادرار آور عمل می‌کند؛ بنابراین باید از مصرف زیاد آن خصوصاً قبل از مسابقات پرهیز نمود. در صورتی که حین مسافرت یا بعد از آن دچار اسهال شدید؛ حتماً با پزشک مشورت کنید؛ مصرف مایعات استریلیزه به همراه الکتrolیت‌ها و آب میوه‌های قابل اطمینان مصرف ولی شیر نخورید. اگر دچار استفراغ و اسهال شدید؛ ضمن مراجعه به پزشک از مایعات خصوصاً به همراه الکتrolیت‌های مناسب (ORS) استفاده و از خوردن غذا به خصوص غذاهای پرچرب و پرچگم تا مدتی قبل از خوابیدن پرهیز کنید؛ زیرا باعث برگشت راحت‌تر غذا به مری و در نتیجه سوزش معده می‌شود. هرگز مدفوع خود را نگه نداشته و بلافاصله پس از احساس دفع، اقدام نمایید. در صورتی که باتوجه به سابقه قبلی دقیقاً قبل از مسابقه دچار مشکلات گوارشی می‌شوید، حتماً پزشک را در جریان امر قرار دهید.

در صورت شروع ناراحتی‌های گوارشی قبل از گسترش بیماری، بلافاصله برای درمان آن اقدام نمایید. قبل از مصرف غذا و میوه‌جات از تمیز بودن آنها و نظافت دست‌های خود اطمینان حاصل کنید. به خصوص در هنگام مسافرت از ضدعفونی شدن



کافی سبزیجات و کاهو اطمینان حاصل نمایید و در صورتی که دچار اسهال شدید؛ از مصرف سالاد و غذاهای نپخته پرهیز کنید. در صورتی که در اثر استرس و اضطراب ناشی از مسابقات دچار مشکلات گوارشی می‌شوید؛ غذای سبکی را با فاصله مناسب تا مسابقه مصرف نمایید. قبل از مسافرت، به خصوص برای شرکت در مسابقات از سلامت و عدم ابتلاء به انگل‌های دستگاه گوارشی خود با انجام آزمایش اطمینان حاصل کنید. باتوجه به اهمیت شنا، هیأت رئیسه فیفا قوانین پزشکی زیر را برای شناگران تنظیم و تعدیل کرده است.

مراقبت‌های پزشکی از شرکت‌کنندگان در ورزش‌های آبی
اگرچه در مقیاس با دیگر ورزش‌ها، ورزش‌های آبی خطر کمتری دارند؛ اما با این وجود، پیشگیری از آن‌ها برای تندرستی ورزشکاران اهمیت بسیاری دارد. به این منظور، کمیته پزشکی فیفا توصیه کرده است که هر ورزشکار برای شرکت در مسابقاتی که با نظارت فیفا برگزار می‌شود، یک آزمون جسمانی سالانه داشته باشد. این آزمون جسمانی باید مربی را در مورد صدمات، بیماری‌ها و شرایطی که در نتیجه فشار بیش از حد تمرین به وجود می‌آیند؛ آگاه کند. مواد آزمون سالانه شامل موارد زیر می‌باشد:

- * معاینه پزشکی، ورزشی و خانوادگی ورزشکار و پیشینه عادت ماهانه در بانوان.
- * آزمون جسمانی شامل: اندازه‌گیری قد و وزن.
- * آزمایش‌های خون: آزمایش خون و ادرار، نوار قلبی (ECG) و در صورت نیاز آزمایش‌های ویژه برای ورزش‌های ویژه
- * در مواردی که ورزشکار به علت داشتن بیماری یا انجام عمل جراحی آمادگی لازم را ندارد؛ باید او را از شرکت در تمرین و مسابقه منع کرد.

مراقبت‌های پزشکی در هنگام مسابقات شنا

همه ورزشکاران باید یک پزشک معالجه داشته باشند. این پزشک مسئولیت تنظیم برنامه‌های پزشکی مسابقه را به عهده دارد. کشور میزبان، پزشک مسابقات را معرفی می‌کند و در مسابقات «فیفا» این پزشک باید مورد تأیید کمیته پزشکی فیفا باشد.

وظایف پزشک مسابقات به شرح زیر است:

- * حفظ بهداشت و پاکیزگی آب استخر و کلیه محوطه‌هایی که در ارتباط با آن است؛ مانند محل نگهداری وسایل، دوش‌ها، رختکن‌ها و وسایل دستشویی.
- * مراقبت از ورزشکاران و ثبت تمام صدمات و بیماری‌ها و نگهداری آن‌ها.
- * اطاق فوریت‌های پزشکی که دارای همه وسایل و مواد لازم برای کمک‌های اولیه باشد.
- * برعدم استعمال دخانیات در استخرهای سرپوشیده نظارت کند.
- * سرپرست و رابط پزشکان تیم‌ها باشد و در صورت نیاز به امکانات آزمایشگاهی، فوریت‌های پزشکی، داروهای لازم و امکانات بستری کردن ورزشکاران را در اختیار آن‌ها قرار دهد.
- * برای تیم‌هایی که پزشک ندارند به عنوان پزشک تیم انجام وظیفه کند. ■

سال بیست و پنجم
شماره ۶۵
پاییز ۱۳۹۹





قرار دارد. در ضلع جنوبی و شمالی رباط، اتاق‌هایی وجود دارد که به موازات راهروی میانی رباط، مقابل هم ساخته شده‌اند و گنبدها بالای این اتاق‌ها طراحی شده‌اند. مصالح دیوارها از سنگ لاشه و قلوه سنگ و ملاط ساروج بوده، روی آن‌ها گچ اندود شده است. این رباط از نظر شکل معماری و کاربرد آن به دوران صفویه تعلق دارد.



رباط سنگی امین آباد

امین آباد

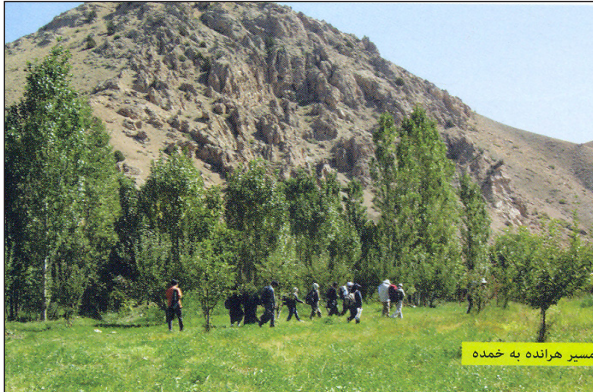
(رباط سنگی، قراولخانه و قلعه ضحاک)

از تهران به سمت جاده فیروزکوه، بعد از جاجرود و قبل از بومهن، از کمربندی وارد جاده دو بانده فیروزکوه شوید. پس از گیلانود، خروجی آبسرد و روستاهای آینه ورزان، جابان، سربندان، سیدآباد، آرو، دو راهی هویر و عبور از داخل دو تونل، در نهایت ۹۵ کیلومتر بعد از تهران، به منطقه امین آباد می‌رسید. روستای امین آباد در منطقه ای قدیمی قرار گرفته است. رباط شاه عباسی، تپه باستانی قراولخانه و قلعه‌ای به نام ضحاک از آثار تاریخی این روستا محسوب می‌شوند.

رباط سنگی شاه عباسی در مرکز روستای امین آباد قرار دارد. این رباط مستطیل شکل است و بر بام آن تعدادی گنبد به شکل عرقچین در سه ردیف تعبیه شده است. بالای هر یک از گنبدها سوراخی تعبیه شده است که نور داخل رباط را تأمین می‌کند. ورودی اصلی رباط با ارتفاع ۲ متر در سمت شرقی



را از هزاره اول پیش از میلاد تا اواخر دوره تیموری تعیین کرد. چشمه غیبی و منطقه دربند از دیگر مکان های دیدنی امین آباد است. از شمال امین آباد راه خاکی جیب رویی دیده می شود که تا روی یال ارتفاعات شمالی ادامه دارد.



مسیر هرانده به خمده



رباط سنگی امین آباد

رباط سنگی شاه عباسی با شماره ۲۹۳۹ در تاریخ ۱۳۷۹/۰۹/۲۰ در فهرست آثار ملی کشور به ثبت رسیده است.

در ۲۰۰ متری شرقی رباط شاه عباسی، تپه ای قرار دارد که طبق گفته قدیمی ها، بالای آن **قراولخانه ای** مشرف بر مسیر جاده بوده است. در این تپه بقایای سفال های قرمز رنگ و اندکی از سفال های دوران اسلامی و بقایای چند گور قدیمی دیده شده است. این تپه نشانه خاصی ندارد و تقریباً اهالی روستا هم اطلاعی از آن ندارند. قلعه ضحاک بین دره مرگ آبسر و تنگ آبسر، روی تپه ای منفرد قرار دارد. این دو دره در جنوب **قلعه ضحاک** به هم می پیوندند و دره هریاج را تشکیل می دهند. برای رفتن به این منطقه، وارد جاده آسفالت زرین دست در منطقه امین آباد شوید و حدود ۴ کیلومتر بروید تا به منطقه سرسبز هریاج برسید. از این منطقه حدود ۷۰۰ متر به جهت شمال حرکت کنید تا به دره مرگ آبسر و تنگ آبسر و قلعه ضحاک برسید. بقایای ساختمان هایی از قلعه در بالای تپه دیده می شود.

روی بدنه و دامنه شمالی تپه که شیب ملایم دارد، آثار معماری فراوان و توده های خاک و بقایای دیوارهایی که به صورت خشکه چین احداث شده اند، مشاهده می شود که احتمالاً فضای اصلی قلعه را تشکیل می داده است. موقعیت جغرافیایی و قرارگیری قلعه ضحاک به گونه ای است که نمی توان آن را یک قلعه نظامی دانست بلکه باید آن را محلی مسکونی بدانیم. وجود چشمه های پرآب و چمنزارهای متعدد اطراف قلعه، این نظر را تأیید می کند. بیشتر سفال های پراکنده در سطح قلعه ضحاک از نوع قرمز، خاکستری و نخودی با نقوش افزوده، کنده و لعابدار است که با توجه به این موضوع می توان قدمت محل

هرانده به خمده چگونه برویم؟

از تهران به سمت فیروزکوه، بعد از گیلانوند، سیدآباد، امین آباد و نرسیده به منطقه نمرود، در فاصله حدود ۱۰۵ کیلومتری از تهران و ۱۲ کیلومتر مانده به فیروزکوه، سمت راست خود یک خروجی مشاهده می کنید که تابلوی روستای هرانده ابتدای این خروجی نصب شده است. فاصله این روستا تا جاده فیروزکوه آسفالت و کمتر از یک کیلومتر است و شما می توانید از داخل جاده روستا را ببینید. روستای زیبای هرانده به دلیل نزدیک بودن به تهران، گزینه مناسبی برای اجرای برنامه های طبیعت گردی است. مسیر پردرخت و کوچه باغ زیبای این روستا که در موازات **رودخانه پرآب نمرود** است. در هر فصل زیبایی خاص خود را دارد. رودخانه نمرود که از سد نمرود شروع می شود پس از عبور از منطقه نمرود و روستای هرانده به سوی روستای خمده سرازیر می شود در طول سال، حجم



رودخانه نمرود در هرانده

سال بیست و پنجم

شماره ۶۵

پاییز ۱۳۹۹



حدود یک متر و با قوس تزیینی کنگره‌ای تعبیه شده است. برج دیده‌بانی هَرانده در شمال شرقی روستا و نزدیک رودخانه نمرود روی صخره‌ای قرار داشته و محل دیده‌بانی و حراست و مراقبت از گذرگاه این منطقه بوده است. مصالح به کار رفته در برج سنگ لاشه و ملاط ساروج و گل و خشت بوده است. اکنون تعدادی از پایه‌های این برج وجود دارد.

یکی دیگر از آثار باستانی این منطقه، تپه شيردره است. همان گونه که در شرح مسیر هَرانده به خمده گفته شد، تقریباً ۲٫۵ کیلومتر مانده به روستای خمده، در جهت شرق رودخانه، تپه‌ای سرخ رنگ مشاهده می‌کنید که از ارتفاعات اطراف کاملاً متمایز است. درست رو به روی این تپه سرخ رنگ، یعنی در

آب تقریباً یکسانی دارد و آب آن در تابستان نسبت به آب رودخانه‌های دیگر کمی گرم‌تر است. در این قسمت می‌توانید برنامه‌های تمرینی عبور از رودخانه را انجام دهید. برای این کار ابتدا فضایی امن انتخاب کنید و از عمق رودخانه و نبودن تکه‌های بزرگ چوب و سنگ در آب مطمئن شوید، سپس با رعایت اصول ایمنی به تمرین پردازید.

سال بیست و پنجم
شماره ۶۵
پاییز ۱۳۹۹



پیشنهاد می‌کنیم در پایان برنامه، خود را به جریان آب بسپارید و چند متر همگام با جریان آب به جلو بروید. تأکید می‌کنیم که سهل‌انگاری و عدم رعایت موارد ایمنی ممکن است به بروز حادثه برای شما و همراهانتان منجر شود. از اینجا به بعد، بنابر زمان و برنامه‌ریزی‌تان، می‌توانید به سوی روستای خمده بروید یا همین مسیر را به سمت هَرانده بازگردید. فاصله هَرانده تا خمده حدود ۶ کیلومتر است.

یک کیلومتر بعد از روستای خمده، چشمه آب معدنی وجود دارد که اطراف آن استخر بزرگی ساخته‌اند. اهالی بومی و مسافران، اطراف آن اردو می‌زنند و در آن آب تنی می‌کنند. ۳۰۰ متر قبل از این چشمه آب معدنی، تأسیسات رفاهی ساخته‌اند که متأسفانه طی سال‌ها نیمه

غرب رودخانه، مسیر غار بورنیک را مشاهده می‌کنید. در این تپه بقایای انواع سفال و خمره‌های بزرگ آذوقه یا دفن مردگان دیده شده است. احتمالاً این منطقه برج دیده‌بانی یا قبرستانی متعلق به دوره آریایی‌ها است. ■

کاره رها شده است و به هیچ عنوان قابل استفاده نیست. فقط می‌توانید از فضای مسطح اطراف آن برای برپایی چادر استفاده کنید.

بنای امام زاده یحیی در روستای هَرانده برجی سنگی و مدور است که در جنوب هَرانده قرار دارد. سقف این بنا گنبدی مترک است که ۱۷ ترک دارد و از داخل به صورت دو پوشه عرقچین می‌باشد. در ضلع جنوبی امام زاده، محراب کوچکی به ارتفاع

رودخانه‌ی هَرانده



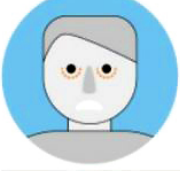

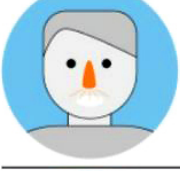
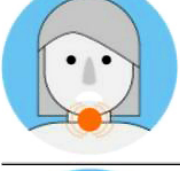
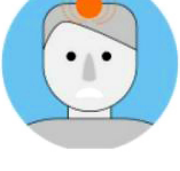
منبع:

- جاذبه‌های گردشگری جاده فیروزکوه / احمد نظری، مهدی ورکش با مقدمه دکتر منوچهر ستوده



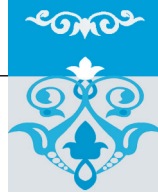
هر آنچه در مورد کروناویروس باید بدانیم

گردآوری: مریم میرسلیم

	کروید-۱۹	آنفلانزا	سرماخوردگی
 <p>Fever تب</p>	شایع	شایع	گاهی اوقات
 <p>Cough سرفه</p>	شایع	شایع	گاهی اوقات
 <p>Fatigue خستگی</p>	شایع	شایع	گاهی اوقات
 <p>Loss of smell/taste فقدان حس بویایی، چشایی</p>	شایع	گاهی اوقات	گاهی اوقات
 <p>Runny nose آبریزش بینی</p>	نادر	گاهی اوقات	شایع
 <p>Sore throat گلودرد</p>	گاهی اوقات	شایع	گاهی اوقات
 <p>Headache سردرد</p>	شایع	شایع	نادر

سال بیست و پنجم
شماره ۶۵
پاییز ۱۳۹۹





ویتامین ها و مکمل های غذایی دوران کرونا

به طور کلی مصرف پروتئین، امگا ۳، ویتامین A، D، E و ویتامینهای گروه B، ویتامین C، آهن، روی و سلنیوم در تقویت سیستم ایمنی نقش دارند.

ویتامین A

منابع حیوانی (گوشت بوقلمون، جگر، قلوه، زرده تخم مرغ، شیر و لبنیات)
منابع گیاهی (اسفناج، کاهو، کلم، فلفل دلمه ای، هویج، کدو حلوائی، زردآلو، انگور، خرمالو، انبه و مرکبات)

ویتامین های گروه B

ویتامین B1 : غلات سبوس دار صبحانه مانند نان غنی شده، پاستا، برنج قهوه ای، لوبیا سفید و چیتی، ماش، عدس، مارچوبه، حبوبات، نخود فرنگی، آجیل، تخمه، گوشت قرمز و غذای دریایی
ویتامین B6 : مرغ، ماهی، گوشت گوساله، جگر، سیب زمینی، آووکادو، غلات غنی شده، گردو و پسته خام، تخمه آفتابگردان و کنجد
ویتامین B12 : گوشت، مرغ، غذاهای دریایی، لبنیات کم چرب (شیر، پنیر، ماست) و تخم مرغ

ویتامین D

کیوی، پرتقال، نارنگی، گریپ فروت، لیمو، کدو، گوجه، توت فرنگی، کلم و فلفل دلمه ای

ویتامین C

روغن کبد ماهی، ماهی سالمون، تن ماهی، جگر، زرده تخم مرغ و لبنیات

سلنیم

روغن های گیاهی، روغن آفتاب گردان و زیتون، ذرت و بادام، آجیل تازه و ...

ویتامین E

گوشت گاو، جوجه، تخم مرغ، ماهی تن، مغز و آجیل، عدس، برنج قهوه ای و ...

اسیدهای چرب امگا ۳

منابع پروتئینی، گوشت گوساله، مرغ، تخم مرغ، بادام، لبنیات و حبوبات

روی

ماهی قزل آلا، روغن کبد ماهی، خاویار، ماهی ساردین، قزل آلا، دانه های کتان و سویا و ...

سال هجرت و پنجم
شماره ۶۵
پاییز ۱۳۹۹



چه بخورم تا بدنی مقاوم در برابر کرونا داشته باشم؟

توصیه های غذایی

غذای تازه و فراوری نشده

میوه ها ، سبزیجات ، حبوبات، آجیل و غلات سیوس دار و منابع غذاهای حیوانی -مصرف روزانه ۴ وعده میوه(۲ فنجان) ، ۵ وعده سبزیجات(۲/۵ فنجان)، ۱۸۰ گرم غلات و ۱۶۰ گرم گوشت و لوبیا(گوشت قرمز یک تا دو بار در هفته ومرغ دو تا سه بار در هفته)
مصرف سبزیجات خام و میوه های تازه برای میان وعده ها به جای غذاهای سرشار از قند ، چربی یا نمک
سبزیجات و میوه را بیش از حد نپزید زیرا منجر به از بین رفتن ویتامین های مهم می گردد.



مصرف مقادیر متوسط چربی و روغن

مصرف چربی اشباع نشده(روغن زیتون، سویا، کانولا، روغن آفتابگردان و ذرت) به جای روغن های اشباع شده(گوشت چرب،کره و خامه)



نوشیدن روزانه آب به میزان کافی(۸-۱۰ لیوان در روز)

مصرف کمتر نمک و شکر (نمک روزانه کمتر از ۵ گرم (تقریباً ۱ قاشق چای خوری)



خودداری از صرف غذا در محیط بیرون از خانه

محدود نمودن مصرف نوشابه و نوشیدنی های حاوی قند مانند آب میوه ، شربت



دریافت مشاوره روانی و اجتماعی در صورت لزوم

انتخاب میوه های تازه به جای تنقلات شیرین مانند کلوچه ، کیک و شکلات



منبع
<http://www.emro.who.int/nutrition/nutrition-infocus/nutrition-advice-for-adults-during-the-covid-19-outbreak.html>

دانشکده بهداشت ، مرکز تحقیقات بهداشت و تغذیه

تهیه و تنظیم : دکتر فاطمه رحمتی ، رضا زائری



دانشگاه علوم پزشکی تهران



فرازی از زندگینامه شهدا



نام شهید والامقام: حسین همدانی

محل تولد: آبادان

تاریخ تولد: ۱۳۲۹/۰۹/۲۴

تاریخ عروج: ۱۳۹۴/۰۷/۱۶



پیش گرفت و مانند قبل از جنگ به کمک مردم محروم کردستان شتافت و با دیگر دوستان و هم‌زمان به مبارزه

سردار سرلشکر شهید حسین همدانی در سال ۱۳۲۹ از پدر و مادری همدانی الاصل در شهر آبادان دیده به جهان گشود، پدر او از کارکنان پالایشگاه آبادان بود، که در سال ۱۳۳۲ در بیمارستان شرکت نفت درگذشت. بدین ترتیب وی در ۳ سالگی به اتفاق خانواده به همدان مراجعت کرد و دوران کودکی و تحصیل را در این شهر سپری کرد. از همان ابتدای جوانی به صف مبارزان انقلابی پیوست و با حضور در محضر آیت الله شهید مدنی در همدان به مبارزه با رژیم شاهنشاهی پرداخت. وی در اوایل پیروزی انقلاب اسلامی و به دنبال فرمان حضرت امام خمینی (رحمت الله علیه) در جبهه مبارزه با اشراک و گروهک داخلی، جان بر کف، تن به مجاهدت داد و در سال ۵۹ به همراه خانم مرضیه دباغ از پایه گزاران سپاه استان همدان و بعدها کردستان بود.

علیه گروهک‌های ضدانقلاب پرداخت، دیری نپایید که به صف دشمن ستیزان پیوست و فرماندهی عملیات مطلع الفجر را با پیروزی کامل تجربه کرد. فرماندهی جبهه میانی سرپل ذهاب هم از دیگر گام‌هایی بود که در راستای مبارزه با دشمن بعثی برداشت و پس از مدت کوتاهی به همراه حاج احمد متوسلیان و شهید همت و شهید شهبازی در تشکیل و سازماندهی لشکر ۲۷ محمد رسول الله (صل الله علیه و آله و سلم) نقش بسزایی داشت. عملیات فتح المبین و بیت المقدس آن هم با مسئولیت فرماندهی محورهای عملیاتی، تجربه‌ای نو در قالب هدایت تیپ و لشکر بود که از فاتحان خرمشهر، سهمی را از آن خود کرد و پس از تشکیل یگان‌های رزمی سپاه به عنوان بانئ و نخستین فرمانده لشکر ۳۲ انصارالحسین (علیه السلام) استان همدان، وارد میدان نبرد علیه دشمن بعثی شد.

موفقیت‌های رزمندگان اسلام در سایه فرماندهی این سردار رشید، سبب شد تا فرماندهان روز به روز بیشتر به او اعتماد کرده و مسئولیت‌های سنگین تری را یکی پس از دیگر به او

سردار حسین همدانی پس از پیروزی انقلاب اسلامی پایه گذاری و تأسیس سپاه پاسداران انقلاب اسلامی استان همدان را آغاز و خود نیز به عنوان یکی از ارکان اصلی شورای عالی فرماندهی سپاه استان همدان، فعالیتش را آغاز و از آنجایی که چندین بار به دست ساواک دستگیر شده بود، عوامل طاغوت را به خوبی می‌شناخت، لذا با کمک هم‌زمان و پاسداران آن خطه، به پاکسازی عناصر طاغوت و عوامل فساد و نفاق برآمد.

با آغاز جنگ تحمیلی، لحظه‌ای درنگ نکرد و راه کردستان را

سال میت و پنجم
شماره ۶۵
پاییز ۱۳۹۹





بخشی از وصیت‌نامه شهید حسین همدانی

«خدا را هزاران بار شکر به خاطر نعمت‌هایش، نعمت زندگی در هشت سال دفاع مقدس، زندگی با مجاهدینی که محبوب خدا بودند و میهمان خدا شده‌اند. زندگی در کنار ملتی که خوش درخشیدند و در مقابل همه توطئه‌ها و فشارهای سنگین دشمنان تسلیم نشدند و نمونه شدند در بین ملت‌ها، که سرآمد همه آنها پدران، مادران، همسران و فرزندان شهیدان گرانقدر ما هستند. چه افتخاری بالاتر از آنکه آزادگان ما و جانبازان ما و خانواده‌های مقاومشان صبر را شرمنده کردند و ۱۰ سال در اردوگاه‌های حزب بعث، صفحه زرین بر تاریخ این ملت نگاشتند. جانبازان ما با تحمل دردهای فراوان حجت را بر ما تمام کردند که باید مقاومت را ادامه داد. خدای بزرگ را شکر به خاطر نعمت برخورداری از ولایت، ولایت امیرالمؤمنین علی بن ابیطالب (علیه السلام). مگر می‌توان از نعمت بزرگی که خدای مهربان به ما داده برآییم. نعمت ولایت فقیه، امام بزرگوارمان، آن پیر جمارانی؛ نعمت جانشین خلف آن، علی زمانمان که ادامه دهنده همان راه و کاروان انقلاب را چه مدبرانه و زیبا از همه گردنه‌ها و کمین‌ها عبور می‌دهد، باید بیش از این شاکر باشیم نه زبانی، بلکه عملی مثل شهیدانمان لبیک بگوییم.»
روحش شاد و یادش گرامی. ■

بسیارند. قبل از عملیات‌های بزرگ کربلای چهار و کربلای پنج، سردار حسین همدانی به فرماندهی لشکر ۱۶ قدس گیلان انتخاب شد تا توفیق خدمت به کشور را به همراه هم‌زمان گیلکی در کارنامه خود ثبت کند.

مسئولیت‌ها

فرماندهی لشکر ۳۲ انصارالحسین استان همدان، فرماندهی لشکر ۱۶ قدس استان گیلان، معاونت عملیات قرارگاه قدس، فرماندهی قرارگاه نجف اشرف و فرماندهی لشکر ۴ بعثت، ریاست ستاد نیروی زمینی سپاه پاسداران، جانشینی فرمانده نیروی مقاومت بسیج سپاه (دو دوره)، مشاور عالی فرمانده کل سپاه پاسداران انقلاب اسلامی، جانشینی سازمان بسیج مستضعفین، عضویت در هیأت امنای هیأت رزمندگان و فرماندهی سپاه محمد رسول الله (صل الله علیه و آله و سلم) تهران بزرگ، از جمله مسئولیت‌های سردار همدانی در ایام دفاع مقدس و سال‌های پس از آن محسوب می‌شود.

سردار شهید سرلشکر حسین همدانی، مفتخر به دریافت دو نشان فتح از دست مقام معظم رهبری و فرماندهی کل قواست که به خاطر هدایت و فرماندهی موفق لشکرهای تحت امر در دوران دفاع مقدس بوده است.

شهادت

سردار حسین همدانی آخرین مأموریتش، دفاع از حریم مطهر حضرت زینب و کمک به مردم سوریه برای رهایی از دست گروهک صهیونیستی تکفیری داعش بود، که در همین راه شهید شهادت را نوشید و در سن ۶۱ سالگی پس از سال‌ها مجاهدت و نبرد در جبهه اسلام، ندای حق را لبیک گفت و در تاریخ ۱۶ مهرماه ۱۳۹۴ به فیض شهادت نایل گردید. مراسم تشییع پیکر او در تهران و همدان با سیل عظیم جمعیت مردم قدرشناس و ولایتمدار کشورمان برگزار شد و روزهایی فراموش نشدنی را در تاریخ نظام مقدس جمهوری اسلامی ایران به ثبت رساند.

سال، بیست و پنجم
شماره ۶۵
پاییز ۱۳۹۹





نماز و سلامت

مهندس اکبر شیرکوند
بخش پایانی

نماز در سایر ادیان

شکی نیست که بسیاری از احکام و تعالیم الهی اختصاص به دین اسلام ندارد، بلکه مشترک بین همه ادیان است؛ و پیروان ادیان و مذاهب گذشته به آن اعتقاد داشته و عمل می‌کنند. نماز یکی از آن احکام و دستوراتی است که مختص اسلام نیست، بلکه در سایر شرایع آسمانی و ادیان الهی، این امر عبادی وجود داشته است. نماز به قدری مهم است که حضرت ابراهیم (علیه السلام) هدف خود از اسکان زن و فرزندش، در صحرای بی‌آب و گیاه مکه، اقامه نماز معرفی می‌کند، نه انجام مراسم حج.

زیادی خواب، سبب قلت نماز

حضرت عیسی (علیه السلام):

ای بنی اسرائیل در خوردن زیاده روی نکنید، همانا محصول زیاد خوردن بسیار خوابیدن است و هر کس بسیار بخوابد، نماز و عبادتش کم خواهد بود و آنگاه در زمره غافلان به شمار خواهد آمد.

بدون شک نماز آنقدر در زندگی و حیات انسان مؤثر است که نه تنها در اسلام این همه به آن تأکید شده و بخشی از واجبات دین به حساب آمده است، بلکه در همه ادیان و مذاهب یکی از مهمترین اعمال سفارش شده، «نماز» است. اگر «نماز» تأثیر و نقش بسزایی را در شکل دهی شخصیت انسان ایفا نمی‌کرد، قطعاً این اندازه مورد تأیید و تأکید ادیان و مکاتب الهی و غیر الهی قرار نمی‌گرفت و صاحبان ادیان، پیروان خود را به عمل بدان ترغیب و تشویق نمی‌کردند. مطالبی که در ارتباط با فواید علمی نماز گفته می‌شود، فقط بعد کوچکی از ابعاد متعدد نماز است. پرداختن به فواید دنیوی و مزیای مادی نماز، نباید ما را از توجه به دریاهای نور و معنویت نماز غافل کند. حقیقت نماز در باطن و روح آن نهفته است، ولی

این باطن باید در یک ظاهر و قالبی که تعیین شده تحقق پیدا کند. وقتی ظاهر نماز با روح و باطن آن آمیخته شود، تأثیر خود را می‌گذارد. «ساعات فضیلت اقامه نماز و اهمیت این ساعات از نظر دانش کرونوبیولوژی (گاه شناسی زیستن)، واجبات و مستحبات وضو و آثار بهداشتی آنها، حتی شنیدن آوای جان بخش اذان و دعوت به نماز، مجموعاً نماز را به عنوان یک داروی شفابخش برای پیشگیری بیماریهای روحی و حتی جسمی مطرح می‌کند.»

تأثیر نماز بر بهداشت خواب

هر انسان طبیعی در حدود ۱/۳ عمر خود را در خواب به سر می‌برد و تأثیر خواب بر روان و جسم انسان از دانسته های مسلم علم پزشکی است. به طوریکه امروزه تغییرات خواب انسان از پیش آگهی های مهم و قابل توجه در زمینه ابتلا به بیماری ها، به حساب می آید. به عنوان مثال در اشخاص مبتلا به افسردگی، میزان خواب به نحو چشمگیری، افزایش و یا به ندرت، کاهش پیدا می کند. تغییرات خواب انسان در بیماریهای جسمی نیز بسیار چشمگیر است، به ویژه اگر تأثیر ناراحتی های روان انسان بر جسم او را در نظر داشته باشیم و به یاد آوریم که بیش از ۶۰ درصد مراجعه کنندگان به بیمارستان های عمومی، در واقع از یک مشکل روانی رنج می برند.

به این ترتیب ایجاد بهداشت خواب، در واقع یک رکن مهم بهداشت روانی و جسمی به حساب می آید و هر عاملی که در تنظیم بهداشت خواب مؤثر باشد، پیشگیری کننده و حتی درمانگر بسیاری از بیماریهای جسمی و روانی است.

پر واضح است که اگر سبک زندگی به نحوی باشد که خواب شما تنظیم باشد نه تنها از بی خوابی جلوگیری می شود بلکه بر بهبود کیفیت خواب نیز اثر مثبت دارد.

یک نگاه کلی به جدول اوقات شرعی، نشان می دهد که وقت نماز صبح، در تمام طول سال، با در نظر گرفتن تغییرات ناشی از حرکات وضعی و انتقالی زمین، زمان مشخصی است و اقامه کننده نماز صبح، با برخاستن پس از اذان در واقع اساسی ترین گام را به منظور رعایت بهداشت خواب و در نتیجه آن، سلامت بدنی و تعادل روانی برداشته است. ■

سال هجرت و پنجم
شماره ۶۵
پاییز ۱۳۹۹





مستجاب‌الدعوه: برای کاندیداتوری در نجات‌غریق نیامده‌ام، هدفم برگزاری مجمع است

۹۹/۰۷/۰۷

جدیدی نیست. سرپرست فدراسیون نجات غریق و غواصی خاطرنشان کرد: به هر آنچه که لازم باشد در چهارچوب قوانین و مقررات عمل خواهم کرد تا زودتر مجمع انتخاباتی این فدراسیون در فضایی آرام و بدون دغدغه برگزار شود.

وی در پاسخ به این پرسش که آیا از نظر ساختاری تغییراتی در فدراسیون اعمال خواهد شد یا خیر، افزود: هیچ نیازی به تغییر ساختاری و یا سایر تغییرات وجود ندارد. مستجاب‌الدعوه افزود: یکی از اصول مدیریت این است که نباید با رفتار افراد کار داشته باشیم. آن چیزی که در هر فدراسیونی اهمیت دارد تخصص و مدیریت است که باید بر همین اساس در هر سمتی که هستیم کار را در فدراسیون پیش ببریم. من از ایلخان نوری که فردی بسیار توانمند در اداره این فدراسیون بوده، تشکر می‌کنم و معتقدم تمام کارهای این فدراسیون را بر اساس اصول قانونی پیش برده و مشکلی در ادامه کار نداریم، وی اظهار کرد: من در حال حاضر با حفظ سمت قبلی، سرپرستی فدراسیون نجات غریق و غواصی را به عهده گرفتم و در این زمینه هیچ گونه مغایرت قانونی وجود ندارد، سعی‌ام بر این است که زودتر ثبت نام از نامزدها را شروع کنیم تا تکلیف فدراسیون از نظر ریاست مشخص شود.

او در پایان گفت: من هر کجا دبیر مجمع بودم سعی کردم ظرف یک ماه انتخابات آن فدراسیون را برگزار کنم. حتی دو سال و نیم گذشته که دبیر مجمع فدراسیون نجات غریق و غواصی بودم ظرف یک ماه انتخابات را برگزار کردم. این دوره نیز به عنوان سرپرست فدراسیون تلاش خواهم کرد روند کار برگزاری انتخابات را زودتر انجام دهم تا ظرف یک ماه آینده انتخابات فدراسیون انجام شود. ■



مهدی مستجاب‌الدعوه در گفت و گو با ایسنا، پس از قبول سرپرستی فدراسیون نجات غریق و غواصی درباره حضورش در این فدراسیون اظهار کرد: بر اساس ابلاغی که

از سوی وزیر ورزش و جوانان برای سرپرستی فدراسیون نجات غریق و غواصی دریافت کردم، شرایطم کاملاً مشخص است و من قصدی برای کاندیداتوری فدراسیون نجات غریق و غواصی ندارم. وی گفت: تلاشم بر این است که در ظرف یک ماه آینده انتخابات فدراسیون را برگزار کنم، البته این امر بستگی به تعداد افراد ثبت نام کننده و زمان بررسی استعلام نامزدها دارد تا شرایط برگزاری انتخابات زودتر فراهم شود.

سرپرست فدراسیون نجات غریق و غواصی خاطرنشان کرد: فدراسیون نجات غریق و غواصی جزو فدراسیون‌های بسیار خوب است که مشکلی برای برگزاری مجمع آن نداریم. این فدراسیون طی چهار سال گذشته هم از نظر شفافیت مالی و هم از لحاظ درآمدزایی عملکرد موفقی داشته و از اعضای هیأت رئیسه قوی و نیروی انسانی تحصیلکرده و جوانی برخوردار است که محدوده سنی کارمندان آنها بین ۳۰ تا ۳۵ سال است. وی گفت: با مدیریت خوب ایلخان نوری، تمام برنامه‌های فدراسیون مشخص و مدون است و برنامه‌ها طوری تدوین شده که کاملاً مشخص است در روز، هفته و ماه چه برنامه‌هایی را باید دنبال کنیم به طوری که دیگر نیاز به تدوین برنامه

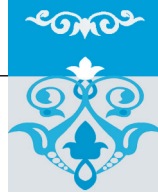
برگزاری مجمع انتخاباتی هیأت نجات غریق و غواصی استان هرمزگان

۹۹/۰۷/۰۷

سرپرست فدراسیون، محمودرضا امیاری متولی ورزش استان و همچنین دیگر اعضای مجمع در سالن اجتماعات اداره کل ورزش و جوانان هرمزگان برگزار شد.



به گزارش روابط عمومی فدراسیون نجات‌غریق و غواصی، مجمع انتخاباتی هیأت نجات‌غریق و غواصی استان هرمزگان به ریاست مهدی مستجاب‌الدعوه



ISNA PHOTO
Amirhosein Talebi

فرجام دانش، محمدمامین الماسی و رامین حسین‌وند به‌عنوان نامزد در این مجمع حاضر بودند که در پایان الماسی نیز از ادامه حضور در مجمع انصراف داد و دانش و حسین‌وند بر سر کرسی ریاست هیأت با یکدیگر رقابت کردند. در نهایت **رامین حسین‌وند** با کسب ۹ رأی در مقابل فرجام دانش با ۶ رأی به پیروزی رسید و به مدت چهار سال سکندار هیأت نجات غریق و غواصی هرمزگان شد. ■

اخبار

مسابقه تدریس برتر ویژه منجیان غریق تهران

مهر ۹۹

با پایگاه اطلاع رسانی فدراسیون در خصوص شرکت در این مسابقه اظهار داشت: «برای اولین بار این مسابقه برگزار شد که به نظر من تجربه خیلی خوبی بود، با توجه به شرایط کرونا و تعطیلی استخرها، این مسابقه کمک کرد تا مطالعه بیشتری در این خصوص داشته باشیم. بارها کتاب و فیلم‌های مرتبط

مرحله نهایی مسابقه تدریس برتر ویژه منجیان غریق استان تهران با حمایت فدراسیون نجات غریق و غواصی و مشارکت سازمان ورزش شهرداری تهران برگزار شد.

به گزارش روابط عمومی فدراسیون نجات غریق و غواصی، این مسابقات در چند مرحله و با رعایت کامل شیوه‌نامه‌های

سال بیست و پنجم
شماره ۶۵
پاییز ۱۳۹۹



بهداشتی در دو بخش بانوان و آقایان برگزار شد.

استقبال از این مسابقه موجب شده بود تا ثبت‌نام و شرکت در مسابقه از سوی مسئولان برگزاری تمدید شود. مسابقات طی هفته‌های گذشته در چند مرحله برگزار

با نجات غریق را برای شرکت در این مسابقه مطالعه کردم، اجرای عملیات احیا مقابل مدرسان برتر این رشته، خیلی به من انگیزه داد، چراکه منجر به اعتماد به نفس بیشتر من در رشته نجات غریق شد.»

به گزارش روابط عمومی فدراسیون نجات غریق و غواصی، مرحله نهایی مسابقه تدریس برتر با حضور ۱۴ شرکت‌کننده برگزار شد که در پایان، شهیده رستمی از سوی داوران فدراسیون به عنوان نفر برتر انتخاب شد.

شرح می‌باشد: اسامی ۱۴ برنده نهایی مسابقه تدریس برتر به ترتیب بدین شرح می‌باشد:

و نفرات برتر راهی مرحله نهایی شدند. مرحله نهایی مسابقات روز پنجشنبه ۱۰ مهر با حضور ۱۴ شرکت‌کننده برتر برگزار شد.

به گزارش روابط عمومی فدراسیون نجات غریق و غواصی، مرحله نهایی مسابقه تدریس برتر با حضور ۱۴ شرکت‌کننده برگزار شد که در پایان، شهیده رستمی از سوی داوران فدراسیون به عنوان نفر برتر انتخاب شد. شهیده رستمی در گفت و گو





شهیده رستمی / سپیده مجمع / زهرا غلامی / شاهین ایرانشاهی / محمد حسین عمویی / مجید امینی / گلنوش مالکی / ناهید آزموده / زهرا نوروزی پسند / نگین شاهمردادی / سمیرا ذوقیان / سپیده کرمی / زهرا خداجویان / امیرحسین اسکندری. ■

افبار

مسعود حسینی کلاگر به عنوان سرپرست هیأت نجات‌غریق و غواصی استان مازندران منصوب شد

۹۹/۰۷/۱۶

با حکم مهدی مستجاب‌الدعوه سرپرست فدراسیون، مسعود کلاگر به عنوان سرپرست هیأت نجات‌غریق و غواصی استان مازندران منصوب شد. به گزارش روابط عمومی فدراسیون نجات‌غریق و غواصی، در حکم سرپرست فدراسیون خطاب به سرپرست جدید هیأت استان مازندران آمده است: جناب آقای مسعود حسینی کلاگر با سلام و احترام، نظر به تجربه و تعهد جنابعالی و با استناد به نامه شماره ۲۲۳.۱۰۱۲۵۴۳ مورخ ۹۹/۰۷/۱۵ و به پیشنهاد مدیر کل محترم ورزش و جوانان استان مازندران و به استناد تبصره (سه) ماده (۱۰) آیین‌نامه هیأت‌های ورزشی استان‌ها به موجب این ابلاغ به عنوان سرپرست هیأت نجات‌غریق و غواصی استان مازندران منصوب می‌شوید. شایسته است با پیش‌بینی تمهیدات لازم و امعان نظر ویژه به رویکردهای همگانی و قهرمانی فدراسیون، حداکثر ظرف مدت سه ماه با هماهنگی اداره کل ورزش و جوانان استان متبوع اقدامات لازم و قانونی در جهت برگزاری مجمع عمومی انتخاب رئیس هیأت استان معمول فرمایید. ■

با حکم مهدی مستجاب‌الدعوه سرپرست فدراسیون، مسعود کلاگر به عنوان سرپرست هیأت نجات‌غریق و غواصی استان مازندران منصوب شد. به گزارش روابط عمومی فدراسیون نجات‌غریق و غواصی، در حکم سرپرست فدراسیون خطاب به سرپرست جدید هیأت استان مازندران آمده است: جناب آقای مسعود حسینی کلاگر با سلام و احترام، نظر به تجربه و تعهد جنابعالی و با استناد به نامه شماره

بیانیه فدراسیون نجات‌غریق و غواصی

۹۹/۰۷/۲۰



۲. به صراحت در بند مذکور تأکید شده است که پس از «عزل» یا «برکناری» رئیس هیأت استان به پیشنهاد مدیر کل، شخصی به عنوان «سرپرست» معرفی می‌شود.

۳. در خصوص اینکه سرپرست نمی‌تواند داوطلب احراز سمت ریاست هیأت استان باشد به طور متقن قانونی وجود ندارد. ۴. توصیه فدراسیون نجات‌غریق و غواصی جمهوری اسلامی ایران به همه داوطلبان احراز سمت ریاست هیأت استان مازندران این است که ضمن رعایت اخلاق انتخاباتی و حرکت در مسیر قانون مداری از هرگونه رفتار تبلیغاتی و خلاف واقعیت که با آیین همت، برادری و برابری در تقابل است؛ خودداری نمایند. ■

باسمه تعالی با درود و احترام ضمن عرض تسلیت ایام سوگواری خاندان عصمت و طهارت، پیرو تغییرات قانونی که در هیأت نجات‌غریق و غواصی استان معظم مازندران صورت گرفته است بر خود واجب می‌دانم با امعان نظر به حفظ شأن و جایگاه حقوقی و حقیقی افراد در جهت تنویر اذهان عمومی و همچنین تکذیب اخبار سخیف و مسمومی که در فضای مجازی و پایگاه‌های اطلاع‌رسانی مرتبط با حوزه ورزش منتشر شده است؛ مواردی قانونی که منبث از اساسنامه فدراسیون‌های ورزشی و آیین‌نامه هیأت‌های ورزشی استانها می‌باشد بدین شرح اعلام گردد: ۱. سرپرست جدید هیأت استان به استناد بند (۳) ماده (۱۰) آیین‌نامه هیأت‌های ورزشی استانها منصوب شده است.

افبار

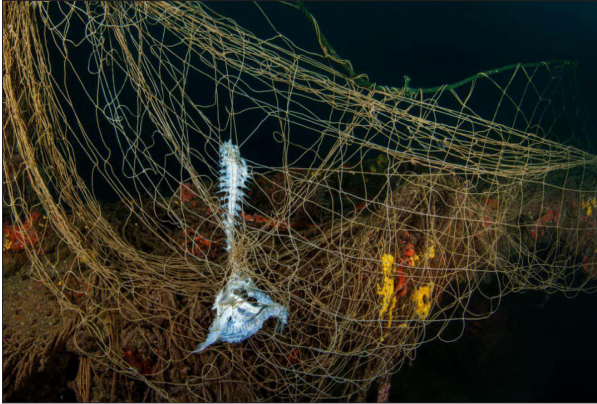




اخبار

راه اندازی سامانه عضویت در «کار گروه احیا و حفظ محیط زیست آبی»

۹۹/۰۹/۰۱



به گزارش روابط عمومی فدراسیون نجات غریق و غواصی، با هدف فرهنگ سازی و همچنین انجام طرح های زیست محیطی در اماکن آبی، فدراسیون نجات غریق و غواصی، کارگروهی با عنوان احیا و حفظ محیط زیست آبی تشکیل داده است. به همین منظور در راستای حمایت از محیط زیست آبی و با مجوز هیأت رئیسه سامانه عضویت در «کمیته احیا و حفظ محیط زیست آبی» ایجاد شده است.

علاقه مندان به امر محیط زیست می توانند به این سامانه مراجعه کرده و ضمن مشارکت در موضوع احیا و حفظ محیط زیست آبی به عنوان مسئولیت اجتماعی، کارت عضویت اخذ کنند. کلیه درآمدهای ناشی از این امر به طرح های احیا و حفظ محیط زیست آبی تعلق خواهد گرفت.

علاقه مندان، می توانند از طریق لینک ذیل عضویت خود را قطعی کنند: ■

<http://portal.lifesaving.ir/save-environment/form>

احیای - محیط زیست - آبی - احیای - زندگی

سال بیست و پنجم

شماره ۶۵

پاییز ۱۳۹۹

اخبار

پایان ثبت نام انتخابات فدراسیون نجات غریق و غواصی

۹۹/۰۷/۲۳



محبوبه کارگر اردکانی، دبیر مجمع، در گفت و گو با پایگاه اطلاع رسانی فدراسیون اظهار داشت: با توجه به اتمام زمان قانونی ثبت نام نامزدهای سمت ریاست فدراسیون تا پایان وقت اداری روز چهارشنبه ۲۳ مهر ماه ۱۳۹۹، ۱۳ داوطلب مدارک خود را به فدراسیون تحویل داده و برای حضور در انتخابات ابراز آمادگی کردند، وی ادامه داد: محمد بابایی، علی باقری، مجید ترابزاده، مصطفی توکلی، عابد حقدادی، مهدی حیدری، حامد رضاخانی طالقانی، رضا زندی خواری، حمیده صادقی، فرهنگ شادنیا، بکتاش قیدی، فاطمه میرآخوری و امیرسعید نیاورانی نفراتی هستند که با تکمیل مدارک مربوطه، در انتخابات فدراسیون نجات غریق و غواصی ثبت نام کردند. دبیر مجمع انتخاباتی فدراسیون نجات غریق و غواصی خاطرنشان کرد:

مدت زمان ثبت نام برای متقاضیان ۱۰ روز کاری از تاریخ ۱۲ مهر ماه بود که امروز (چهارشنبه) به پایان رسید. وی در پایان گفت: مدارک داوطلبان برای طی مراحل قانونی به وزارت ورزش و جوانان ارسال خواهد شد. ■

اخبار

بررسی صلاحیت نامزدهای ریاست فدراسیون در نشست کمیسیون تطبیق

۹۹/۰۸/۰۷

لازم به ذکر است افرادی که صلاحیت آنها مورد تأیید کمیسیون مذکور قرار نگرفته است چنانچه مدارکی دال بر سابقه مدیریت دارند ظرف مدت یک هفته پس از وصول نتایج به دبیر مجمع ارسال تا در شورای تجدید نظر مورد بررسی مجدد قرار گیرد. ■

با اعلام دفتر امور مشترک فدراسیون های وزارت ورزش و جوانان، پس از بررسی مدارک داوطلبان در کمیسیون تطبیق، صلاحیت مدیریتی افراد ذیل به تأیید کمیسیون مربوطه رسید:

- ۱- محمد بابایی
- ۲- عابد حقدادی
- ۳- مهدی حیدری
- ۴- رضا زندی خواری
- ۵- فرهنگ شادنیا



اخبار

برگزاری جلسه شورای تجدید نظر

۹۹/۰۸/۲۰

با عنایت به اینکه پیش از این صلاحیت آقایان ۱- محمد بابایی ۲- عابد حقدادی ۳- مهدی حیدری ۴- رضا زندی خواری ۵- فرهنگ شادنیا توسط کمیسیون تطبیق احراز شده است، تعداد داوطلبان احراز سمت ریاست فدراسیون نجات‌غریق و غواصی به ۶ نفر رسید تا در مرحله بعد نسبت به استعلام مشاغل حساس از مراجع نظارتی اقدامات قانونی لازم صورت پذیرد. ■

به گزارش روابط عمومی فدراسیون نجات‌غریق و غواصی، با اعلام اداره کل امور مشترک فدراسیون‌های ورزشی، اسناد و مدارک جدید ارائه شده از سوی داوطلبان احراز سمت ریاست فدراسیون نجات‌غریق و غواصی در شورای تجدید نظر مورد بررسی قرار گرفت و باستناد تبصره (سه) ذیل ماده (شش) آئین‌نامه انتخاب رئیس فدراسیون‌های ورزشی صلاحیت خانم «فاطمه میرآخوری» تأیید شد.

اخبار

سرپرست امور دبیری فدراسیون نجات‌غریق و غواصی منصوب شد

۹۹/۰۷/۲۷

لازم به توضیح است پیش از این مسئولیت دبیری فدراسیون برعهده آقای مهدی حیدری بود که فدراسیون نجات‌غریق

با حکم مهدی مستجاب‌الدعوه سرپرست فدراسیون، هاشم محتشمی به عنوان سرپرست امور دبیری فدراسیون نجات‌غریق و غواصی منصوب شد. در متن این حکم آمده است:

جناب آقای هاشم محتشمی

نظر به تجربه، تخصص و سوابق ارزشمند جنابعالی به موجب این حکم به سمت سرپرست امور دبیری فدراسیون نجات‌غریق و غواصی منصوب می‌شوید.

شایسته است در اجرای ماده (۱۳) اساسنامه فدراسیون‌های ورزشی نسبت به سازماندهی امور اجرایی، اصلاح و ارزیابی فرآیندهای مربوطه که از عمده وظایف است، اهتمام ویژه مبذول گردد.

انتظار می‌رود با اتکال به خداوند متعال و حسن تدبیر نسبت به اجرای آن اقدام نمایید.



و غواصی از زحمات شایسته ایشان طی سال‌ها خدمت در این فدراسیون به عنوان نایب رئیس و دبیر تشکر و قدردانی می‌کند. ■

اخبار

برای نخستین بار در کشور

مجمع عمومی و سالیانه هیأت‌های ورزش استان‌ها به صورت وینار برگزار می‌شود ۹۹/۰۹/۰۲



سالیانه هیأت‌های ورزشی استان‌ها سالی یکبار با حضور اعضاء برگزار می‌شود و عملکرد یکساله هیأت مورد بررسی اعضاء مجمع قرار می‌گیرد. همچنین برنامه‌های آتی هیأت برای

به گزارش روابط عمومی فدراسیون نجات‌غریق و غواصی، برای نخستین بار است که مجمع سالیانه استانی به صورت وینار برگزار می‌شود.

پیش از این فقط مجامع فدراسیون‌ها به دلیل شیوع ویروس کووید-۱۹، به صورت وینار برگزار شده بود، به همین منظور برگزاری مجمع عمومی هیأت‌های استانی برای نخستین بار از سوی فدراسیون نجات‌غریق و غواصی به صورت وینار می‌شود.

در اجرای ماده ۵ آیین‌نامه هیأت‌های ورزشی، مجمع عمومی

سال ۱۴۰۰ به رأی مجمع گذاشته شده تا هیأت رئیسه و رئیس هیأت استان در خصوص تصمیمات اتخاذ شده اقدام نمایند. ■





برگزاری مجمع عمومی و سالیانه هیأت نجات غریق و غواصی استان یزد

۹۹/۰۹/۰۳



با هماهنگی‌های به عمل آمده، مجمع سالیانه هیأت نجات غریق و غواصی استان یزد با حضور مهدی مستجاب‌الدعوه سرپرست فدراسیون و هاشم محتشمی سرپرست دبیری فدراسیون به صورت وینار برگزار شد. مهدی مستجاب‌الدعوه سرپرست فدراسیون نجات غریق و غواصی در این مجمع گفت: «بیمه مسئولیت مدنی اماکن آبی تحت تملک یا اجاره هیأت و بیمه ورزشی منجیان غریق از موضوعات بسیار مهمی است که باید مورد توجه همه هیأت‌های ورزشی قرار گیرد و نسبت به آن اقدامات مؤثری صورت پذیرد.» وی افزود: «ارتقاء دوره‌های آموزشی نیز از دیگر مواردی است که باید در اولویت فعالیت‌های همه هیأت‌ها باشد.»

در مجمع سالیانه هیأت نجات غریق و غواصی استان یزد، گزارش عملکرد هیأت در سال گذشته ارائه شد و اعضاء مجمع ضمن بحث و تبادل نظر در خصوص آن، موافقت خود را با برنامه‌های آتی این هیأت اعلام کردند. ■

سال بیست و پنجم
شماره ۶۵
پاییز ۱۳۹۹

طرح ملی پایش سلامت روان منجیان غریق سراسر کشور در دوران همه گیری جهانی کرونا

۹۹/۰۹/۱۲

فدراسیون نجات غریق و غواصی جمهوری اسلامی ایران

I.R. Iran Lifesaving & Diving Federation



طرح ملی پایش سلامت روان منجیان غریق سراسر کشور

در دوران پاندمی کرونا



فدراسیون نجات غریق و غواصی ایران در نظر دارد با اجرای طرح ملی پایش سلامت روان منجیان غریق در دوران همه گیری جهانی کرونا، شرایط سلامت روان منجیان غریق سراسر کشور را مورد بررسی قرار داده و با ارائه راهکارهای مؤثر در جهت بهبود شرایط و افزایش سلامتی آنان اقدام نماید. به گزارش روابط عمومی فدراسیون نجات غریق و غواصی، از این رو از تمامی منجیان غریق فعال در شهرستانها و استانهای سراسر کشور

دعوت به عمل می آید نهایتاً تا تاریخ ۱۳۹۹/۱۰/۱۵ با مراجعه به پایگاه اطلاع رسانی فدراسیون، نسبت به تکمیل پرسشنامه مربوطه مبادرت ورزند. بدیهی است نتایج به دست آمده از این پایش می‌تواند به فدراسیون نجات غریق و غواصی و هیأت‌های استانی زیرمجموعه در اتخاذ راه کارهایی برای بهبود سلامت منجیان غریق در شرایط شیوع ویروس کرونا کمک کند. ■





جامعه بزرگ نجات‌غریق و غواصي به صف اهداکنندگان خون پیوستند

۹۹/۰۹/۰۹

فدراسیون نجات‌غریق و غواصي با مشارکت هیات‌های استانی برگزار می‌کند

از کرونا مهربانی خواهد ماند

پویش اجتماعی اهدای خون

جامعه بزرگ نجات‌غریق و غواصي به این پویش دعوت هستند

زمان برگزاری: ۹۹/۹/۹

مراکز انتقال خون سراسر کشور

#من_ماسک_می‌زنم اهدای خون اهدای زندگی

به گزارش روابط عمومی فدراسیون نجات‌غریق و غواصي، این حرکت خداپسندانه و خیرخواهانه درحالی از سوی جامعه بزرگ نجات‌غریق و غواصي صورت گرفت که امسال با توجه به شیوع ویروس کرونا، ذخایر خونی کشور با کاهش مواجه شده است. حضور قابل توجه منجیان غریق و غواصان در مراکز اهداء خون سراسر کشور، یکی از صحنه‌های به یادماندنی در روزهایی بود که حتی شرایط ویژه شیوع ویروس کرونا هم نتوانست مانع حضور و همدلی آن‌ها با مردم برای نجات جان بیماران شود. به گفته مسئولان سازمان انتقال خون، هر واحد خون، جان سه بیمار را نجات می‌دهد. مهدی مستجاب الدعوه سرپرست فدراسیون با اشاره به اهمیت ترویج و گسترش فرهنگ اهداء خون بیان کرد: «فرهنگ اهداء خون در جامعه بسیار حائز اهمیت است. به همین منظور منجیان غریق و غواصان سراسر کشور با هدف ترویج پویش «اهداء خون اهداء زندگی» در این اقدام



خداپسندانه شرکت کردند، وی افزود: اهداء خون سالم، هدیه‌ای ارزشمند به بیماران نیازمند است و این اقدام نیکوکارانه در شرایط سخت شیوع ویروس کرونا که بسیاری از شئون زندگی انسان‌ها را تحت تاثیر خود قرار داده است، از اهمیت دوچندان برخوردار است، زیرا حضور جامعه ورزشی به عنوان الگو در جمع اهداکنندگان خون می‌تواند موجب گسترش فرهنگ اهداء خون باشد. لازم به توضیح است همه مراکز اهداء خون در سراسر کشور آماده و پذیرای اهداکنندگان خون هستند و از سویی دیگر داوطلبان و اهداکنندگان خون به منظور جلوگیری از ازدحام در مراکز اهداء خون و اتلاف وقت می‌توانند با مراجعه به پایگاه اطلاع‌رسانی انتقال خون به نشانی www.ibto.ir نوبت دریافت کنند و در زمان و مکان مورد نظر خود خون اهدا کنند. ■

دیدار سرپرست فدراسیون با مدیرکل سازمان انتقال خون استان تهران

۹۹/۰۹/۰۹



به گزارش روابط عمومی فدراسیون نجات‌غریق و غواصي، این دیدار در جریان پویش مسئولیت اجتماعی «اهداء خون اهداء زندگی» صورت گرفت. در این دیدار دکتر مهدیزاده از حضور اعضاء فدراسیون و هیات‌های استانی در مراکز سازمان انتقال خون کشور تشکر و قدردانی کرد. مهدی مستجاب الدعوه سرپرست فدراسیون نجات‌غریق و غواصي در این دیدار گفت: «وظیفه ذاتی فدراسیون، امداد و نجات است که بی‌ارتباط با اهداء خون نیست چراکه از این طریق هم می‌توان جان انسانی را نجات داد.»

وی افزود: «بر این اساس و در شرایطی که به دلیل شیوع



سال بیست و پنجم
شماره ۶۵
پاییز ۱۳۹۹



ویروس کرونا ذخایر خونی کشور کاهش پیدا کرده است، طبق مسئولیت اجتماعی، وظیفه خود دانستیم به این پویش پیوسته و برای اهداء خون به صورت همگانی در مراکز سازمان انتقال خون سراسر کشور حضور بهم رسانیم.» در این دیدار طرفین برای عقد تفاهم‌نامه بین فدراسیون و سازمان انتقال که بزودی رخ خواهد داد، به توافقاتی دست یافتند. ■

۹۹/۰۹/۱۶

مستجاب الدعوه: **وام‌های حمایتی برای منجیان غریق در نظر گرفته شده است**



صورت گیرد، دستورالعمل استفاده از این وام متعاقباً توسط دستگاه مورد نظر که این اقدام را انجام می‌دهد ابلاغ خواهد شد. وی درباره برگزاری دوره‌های آموزشی در شرایط کنونی اظهار داشت: دوره‌های آموزشی که نیاز به حضور همه افراد نداشته باشد از طریق وبینار و شبکه‌های مجازی معتبر صورت می‌گیرد، آمادگی‌های منجیان غریق، دوره‌های تئوری و بازآموزی طبق برنامه‌های پیش‌بینی شده در حال انجام است. مستجاب الدعوه در خصوص برگزاری مجمع انتخاباتی فدراسیون نجات غریق و غواصی گفت: در نظر داریم مجمع انتخاباتی فدراسیون برگزار شود، ما تابع تصمیم‌گیری‌های ستاد مبارزه با کرونا هستیم که با بهتر شدن شرایط و امکان حضور رؤسای هیأت‌های استانی و اعضاء مجمع، انتخابات برگزار خواهد شد. ■

مهدی مستجاب الدعوه سرپرست فدراسیون نجات غریق و غواصی در خصوص مشکلاتی که ویروس کرونا برای منجیان غریق به وجود آورده است به خبرنگار ورزشی خبرگزاری تسنیم گفت: ویروس کرونا، زندگی منجیان غریق را به مخاطره انداخته است چون از این راه امرار معاش می‌کنند و در حال حاضر امکان حضور این افراد در محیط‌های آبی چه به صورت تفریحی و چه به صورت تخصصی در استخرها وجود ندارد که قاعدتاً حق الزحمه‌ای که برایشان در نظر گرفته شده و یا قراردادی که بسته‌اند قابلیت اجرا ندارد و حقوقی نخواهند داشت، وی افزود: فقط منجیان غریق متضرر نشده‌اند بلکه ورزش کشور از این قاعده مستثنی نیست. مطمئناً جامعه نجات غریق ضرر زیادی را متحمل شده است، که با توجه به مسئولیت اجتماعی که هر فرد نسبت به هم‌نوع خودش دارد ملاحظات خاصی باید درباره منجیان غریق انجام پذیرد. سرپرست فدراسیون نجات غریق و غواصی از ارائه وام‌های حمایتی برای این قشر خبر داد و افزود: با پیش‌بینی‌هایی انجام شده از طرف دولت و پیگیری‌های وزارت ورزش و جوانان، برای مربیان و برای منجیان غریق زحمتکش وام‌های حمایتی در نظر گرفته شده تا جبران خسارت به نوعی

سال بیست و پنجم
شماره ۶۵
پاییز ۱۳۹۹

۹۹/۰۹/۱۷

تخصیص تسهیلات حمایتی به مشاغل ورزشی آسیب‌دیده در دوران کرونا

تصریح کرد: براین اساس تمامی اماکن ورزشی بخش خصوصی دارای مجوز از وزارت ورزش و جوانان که کسب و کار آنها در دوران کرونا، تعطیل و یا با رکود مواجه شده می‌توانند به عنوان متقاضی دریافت وام حمایتی به درگاه الکترونیکی وزارت ورزش و جوانان مراجعه کرده و درخواست خود را براساس دستورالعمل درج شده ارسال کنند. ■ متقاضیان می‌توانند از طریق لینک



به گزارش پایگاه خبری وزارت ورزش و جوانان، مهدی علی‌نژاد، معاون توسعه ورزش قهرمانی و حرفه‌ای وزارت ورزش و جوانان اظهار داشت: وزارت ورزش و جوانان با همکاری وزارت تعاون، کار و رفاه اجتماعی در راستای حمایت از باشگاه‌داران و مشاغل بخش خصوصی حوزه ورزش که در دوران کرونا زیان مالی دیده‌اند، شرایط ویژه‌ای را برای تخصیص وام در نظر گرفته است.

ذیل، اقدام به ثبت نام کنند:

<http://sd.msy.gov.ir/ogp/index.php>

معاون توسعه ورزش قهرمانی و حرفه‌ای وزارت ورزش و جوانان



برگزاری مجمع عمومی و سالیانه هیأت نجات‌غریق و غواصی استان اصفهان

۹۹/۰۹/۲۳



مجمع عمومی و سالیانه هیأت نجات‌غریق و غواصی استان اصفهان با حضور مهدی مستجاب‌الدعوه سرپرست فدراسیون، سیدمحمد طباطبایی مدیرکل ورزش و جوانان استان، حسین ضیایی معاون ورزشی استان و اعضاء مجمع به صورت وینار برگزار شد. به گزارش روابط عمومی فدراسیون نجات‌غریق و غواصی، در این مجمع، گزارش عملکرد هیأت، گزارش مالی سال ۹۸ و اهداف و برنامه‌های سال ۹۹ ارائه شد و پس از رأی‌گیری به تصویب و تأیید اعضاء مجمع رسید. از مواردی که در این نشست مطرح شد، بحث در مورد غیرفعال بودن شهرستان‌هایی بود که استخر ندارند.

مهدی مستجاب‌الدعوه سرپرست فدراسیون در این خصوص گفت: وجود و یا نبود استخر ملاکی بر غیرفعال بودن هیأت‌های شهرستان‌ها نمی‌تواند باشد چرا که وجود سدها، آبگیرهای فصلی و رودخانه‌هایی که در شهرستان‌های هر استانی وجود دارد فضایی برای شناکردن افراد ایجاد می‌کند که هیأت‌ها

می‌توانند در این خصوص پیشگیری‌های لازم را داشته و در مواقع خطر اقدامات امدادی لازم را به عمل آورند.

وی همچنین در ادامه این نشست به بُعد حمایتی فدراسیون از منجیان غریق پرداخت و اظهار داشت: فدراسیون پیشگیری‌های لازم را از طریق وزارت ورزش و جوانان انجام داده و در این خصوص قول‌های مساعدی نیز گرفته است، به همین منظور منجیان غرقی که آمادگی سال ۹۹ را دارند با داشتن مدارک لازم می‌توانند از تسهیلات در نظر گرفته شده برخوردار شوند.

مهدی مستجاب‌الدعوه در ادامه افزود: در این نشست از مدیرکل استان درخواست کردم برای امور آموزشی و خدمت‌رسانی و علاقه‌مندی افراد، در صورت امکان و در چارچوب قانون و ضوابط مشخص شده از محل ماده ۸۸ فضای آبی سربرسته و روباز در اختیار هیأت استان قرار گیرد.

وی در پایان گفت: به هیأت استان اصفهان تأکید کردم برای اعم فعالیت‌ها با هماهنگی اداره کل استان به انجام امور محوله اقدام کند. ■

انتصاب سرپرستان کارگروه‌های آموزش، حقوقی، فرهنگی

۹۹/۰۹/۳۰



به گزارش روابط عمومی فدراسیون نجات‌غریق و غواصی، از سوی مهدی مستجاب‌الدعوه سرپرست فدراسیون نجات‌غریق و غواصی، حبیب خمجانی به عنوان سرپرست کارگروه آموزش، مجید عبدالمهی نیاسر به عنوان سرپرست کارگروه حقوقی، صادق میرزائاد اصل به عنوان سرپرست کارگروه فرهنگی فدراسیون منصوب شدند.

به گزارش روابط عمومی فدراسیون نجات‌غریق و غواصی، در این حکم خطاب به حبیب خمجانی آمده است:





با آرزوی موفقیت روزافزون، شایسته است ضمن هماهنگی لازم با اداره کل حقوقی و املاک، اداره کل امور مشترک فدراسیون‌ها و دفتر مدیریت عملکرد، بازرسی و رسیدگی به شکایات وزارت ورزش و جوانان و همچنین معاضدت با سایر همکاران براساس وظایف محوله اقدام نمایید.



به گزارش روابط عمومی فدراسیون نجات‌غریق و غواصی، در این حکم خطاب به صادق میرزائزاد اصل آمده است: با عنایت به تعهد، تدین و تجربیات ارزشمند جنابعالی در امر فرهنگی، به موجب این ابلاغ به سمت سرپرست کارگروه فرهنگی فدراسیون نجات‌غریق و غواصی منصوب می‌شود. با آرزوی موفقیت روزافزون، شایسته است ضمن همکاری با کارگروه روابط عمومی و اطلاع‌رسانی فدراسیون و با امعان نظر به فرهنگ ارزشی و ارزش‌های فرهنگی نظام مقدس جمهوری اسلامی ایران به عنوان یک مؤلفه اثرگذار در حوزه ورزش اهتمام ویژه معمول فرمایید. ■

با عنایت به تجربه، تخصص و هوشمندی در امر آموزش و تربیت نیروی انسانی شایسته، به موجب این ابلاغ به سمت سرپرست کارگروه آموزش فدراسیون نجات‌غریق و غواصی منصوب می‌شود.

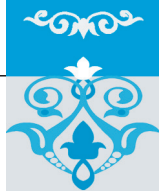
با آرزوی موفقیت روزافزون شایسته است ضمن هماهنگی لازم با دفتر توسعه آموزش‌های پایه و استعدادیابی وزارت ورزش و جوانان درخصوص شفاف‌سازی فرآیندهای آموزشی اعم از تدوین، طراحی و برگزاری دوره‌های مربوطه با جلب مشارکت مراجع علمی-آموزشی نسبت به توسعه اهداف دانش محور فدراسیون اهتمام ویژه معمول فرمایید.



به گزارش روابط عمومی فدراسیون نجات‌غریق و غواصی، در این حکم خطاب به مجید عبدالهی نیاسر آمده است: با عنایت به تخصص و تجربه جنابعالی در امور حقوقی، دعاوی و قضایی به موجب این ابلاغ به سمت سرپرست کارگروه حقوقی فدراسیون نجات‌غریق و غواصی منصوب می‌شود.

سال بیست و پنجم
شماره ۶۵
پاییز ۱۳۹۹





رویدادهای تصویری

وبینار سه روزه دوره مربیگری نجات غریق ویژه منطقه یک کشور (تهران، گیلان، مازندران و گلستان) مهر ۹۹
مدرس: دکتر محمدحسین اقبالی، حسین قائمی و سهیل آشتیانی
شرکت کنندگان: ۱۴ نفر



صعود منجی غریق هیأت استان سمنان به قله دماوند
مهرماه ۹۹



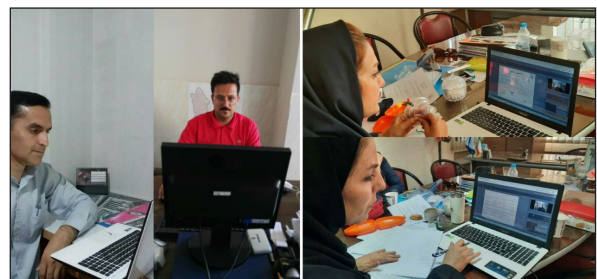
جعفر حلاجی از منجیان غریق استان سمنان و مسئول روابط عمومی هیأت، به قله ۵۶۷۱ متری دماوند صعود و پرچم فدراسیون و هیأت را بر فراز این قله به اهتزاز در آورد.

برگزاری مسابقات نجات غریق ساحلی به مناسبت هفته تربیت بدنی و ورزش توسط هیأت استان هرمزگان با رعایت شیوه نامه های بهداشتی



وبینار دوره آمادگی سالیانه نجات غریق هیأت آذربایجان غربی (بانوان، آقایان)
۹۹/۰۷/۱۵

مدرس: لیلا انزایی، ندا حمزه پور (بانوان)
بهزاد حسینی، یاسر صامت (آقایان)



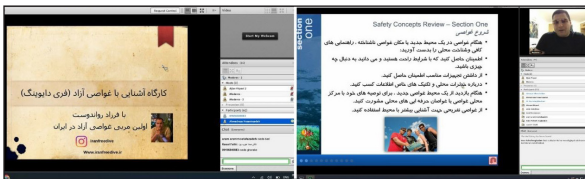
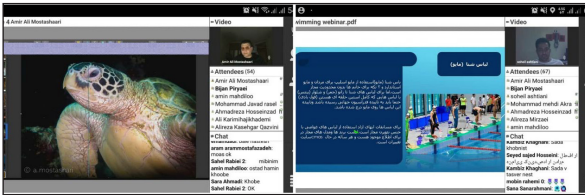
سال بیست و پنجم
شماره ۶۵
پاییز ۱۳۹۹



رویدادهای تصویری

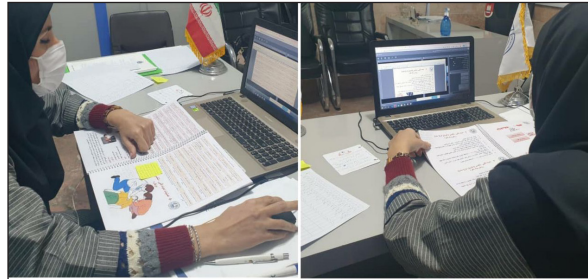
برگزاری وبینار رایگان کارگاه علوم غواصی به مناسبت هفته تربیت بدنی و ورزش / البرز
۹۹/۰۸/۰۵

تدریس موضوعات متنوع علوم غواصی از جمله اسکوبا، غواصی آزاد، فنون و تکنیکهای غواصی در کشتی‌های غرق شده، فین سوئیمینگ و عکاسی زیرآب
مدرسین: امیرعلی مستشاری، فرزاد رواندوست، سهیل آشتیانی
شرکت کنندگان هر دوره به طور متوسط: ۸۸ نفر



۲ دوره وبینار آمادگی نجات غریق هیأت استان خراسان رضوی (بانوان) ۹۹/۰۷/۲۸
مدرسین: طلعت افشارپور، سمانه شالچیان
شرکت کنندگان: ۲۰ نفر

لازم به ذکر است دوره وبینار آمادگی نجات غریق در بخش آقایان نیز قرار است سه‌شنبه ۲۹ مهر ماه سال جاری برگزار شود.

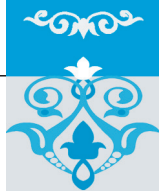


سال بیت و پنجم
شماره ۶۵
پاییز ۱۳۹۹

وبینار رایگان دوره آمادگی نجات غریق با حمایت فدراسیون / گیلان (بانوان، آقایان) ۹۹/۰۸/۰۵
مدرسین: ستاره بنا متجدد (بانوان)
ابوطالب مشهور، اصغر بی بک آبادی (آقایان)

وبینار تخصصی فیزیولوژی ورزش‌های آبی هیأت نجات غریق و غواصی استان هرمزگان با همکاری هیأت شنا و واحد آموزش اداره کل ورزش و جوانان
۹۹/۰۸/۳۰
مدرسین: هادی افشار (دکتری فیزیولوژی قلب، عروق و تنفس)، عیسی خالقی ممقانی (کارشناسی ارشد فیزیولوژی و تغذیه ورزشی)





رویدادهای تصویری

جلسه تخصصی هیأت استان اردبیل در جهت امنیت
شغلی منجیان غریق به ویژه منجیان شاغل در آبگرم ها
با حضور رؤسای هیأت شهرستانهای اردبیل و سرعین
۹۹/۰۹/۱۳



وبینار دوره ۴ روزه آبدرمانی ۹۹/۰۸/۱۱
مدرس: دکتر پریسا پورنعمتی، دکتر پورآذر
شرکت کنندگان: ۱۳ نفر



**دوره آبدرمانی
به صورت وبینار
برگزار شد**

اهداء خون منجیان غریق و اعضاء هیأت استان یزد
۹۹/۰۹/۱۲



کارمندان و تعدادی از منجیان و غواصان هیأت نجات
غریق و غواصی استان خراسان رضوی در اقدامی
خداپسندانه برای دومین بار خون اهدا کردند ۹۹/۰۸/۲۷
بنا بر اعلام سازمان انتقال خون کشور، خون و فرآورده های آن عمر
محدودی دارند، خون کامل ۳۵ روز و پلاکت تنها ۳ روز ماندگاری
دارد، بدین لحاظ همه روزه نیاز به اهدای خون در کشور احساس
می شود لذا پسندیده و خداپسندانه است که در این امر خیر مشارکت
جدی و همگانی داشته باشیم.



جلسه مشترک ایرج کیانی (مدیر عامل جمعیت هلال احمر)
و محسن رحمتی (رئیس هیأت نجات غریق استان چهارمحال
و بختیاری) آذر ۹۹



سال بیست و پنجم
شماره ۶۵
پاییز ۱۳۹۹





رویدادهای تصویری

نشست تخصصی بررسی ابعاد و راه کارهای توسعه فعالیت های داوطلبانه در ورزش
۹۹/۰۹/۱۵

نشست تخصصی بررسی ابعاد و راهکارهای توسعه مشارکت های داوطلبانه در ورزش
(به مناسبت ۵ دسامبر، روز جهانی داوطلب))

شنبه ۱۵ آذرماه ۱۳۹۹ - از ساعت ۱۴ تا ۱۶
به میزبانی فدراسیون نجات غریق و غواصی ایران
و حضور مدیران ارشد فدراسیون

<http://vc.atu.ac.ir/cultural-idsdvs>
لینک حضور در وبساز
کسب اطلاعات بیشتر و ثبت نام:
VARZESH.VA.TOSEEH
VARZESH_ATU

در این نشست، مهدی مستجاب‌الدعوه سرپرست فدراسیون نجات‌غریق و غواصی، فرهنگ شادنیانایب رئیس فدراسیون و ایلخان نوری عضو ایرانی کمیسیون ورزش فدراسیون جهانی نجات‌غریق به بیان اقدامات صورت گرفته از سوی نیروهای داوطلب فدراسیون پرداختند. همچنین دکتر محمد پورکیانی عضو هیأت علمی دانشگاه شهید بهشتی، دکتر رضا اندام عضو هیأت علمی و رئیس دانشکده تربیت‌بدنی دانشگاه صنعتی شاهرود و دکتر سارا کشرک عضو هیأت علمی دانشگاه علامه طباطبایی به بررسی ابعاد مختلف موضوع داوطلبی در ورزش پرداختند. این نشست تخصصی با پرسش و پاسخ و جمع‌بندی از سوی دکتر محمد پورکیانی به کار خود پایان داد.



هیات نجات غریق و غواصی استان البرز
با همکاری خانه شنای ایران برگزار می کند

حامی مالی این کارگاه
شرکت هیپرمد شیمی پرسام
BMO

کارگاه آنلاین ایمنی اماکن آبی
و پیشگیری از غرق شدگی

مدرس دوره: بیژن پیریایی

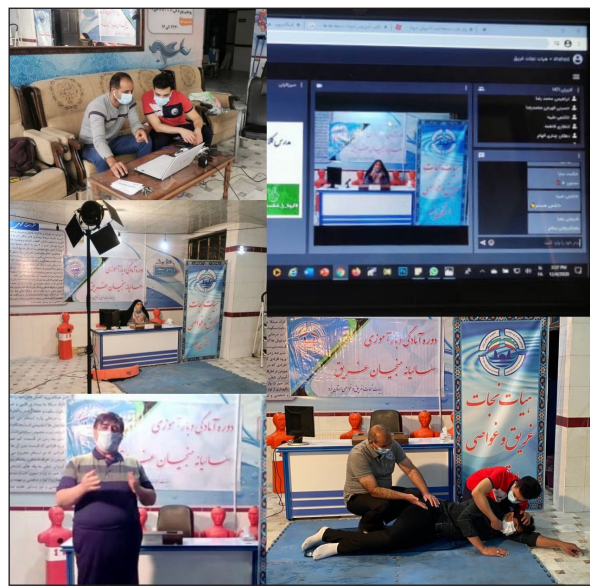
دبیر کمیته پیشگیری از غرق شدگی کشور
رئیس هیات نجات غریق و غواصی استان البرز

ثبت نام در سایت خانه شنای ایران
شرکت برای عموم آزاد است
شرکت کنندگان در این دوره ها گواهی شرکت دریافت خواهند کرد

زمان: دوشنبه ۱۷ آذر ساعت ۱۷:۳۰

وبینار دوره آمادگی نجات غریق هیأت استان یزد (بانوان، آقایان) آذر ۹۹

مدرس: محمدی پور، ستوده‌نیا (آقایان)، میرزاییان (بانوان)
شرکت کنندگان: ۵۰ نفر



سال بیست و پنجم
شماره ۶۵
پاییز ۱۳۹۹



رویدادهای تصویری

نصب تابلوهای هشداردهنده در محل ورودی سد رودبال شهرستان استهبان ۹۹/۰۹/۲۴

دکتر فتحی رئیس هیأت نجات غریق و غواصی شهرستان استهبان در این خصوص گفت: کارگروه پیشگیری از غرق شدگی این هیأت در راستای صیانت و حفظ جان افراد، چندین نقطه حساس و پرخطر شهرستان استهبان را شناسایی و نسبت به نصب تابلوهای هشداردهنده و بازدارنده اقدام کرده است.



تهیه بسته‌های معیشتی در آستانه شب یلدا برای منجیان غریق توسط هیأت شهرستان مریوان ۹۹ آذر

شادمان اسدی رئیس هیأت شهرستان مریوان در این خصوص گفت: برای قدردانی از منجیان غریق و خانواده‌های آنان در زمان شیوع ویروس کرونا که منجر به تعطیلی اماکن آبی در این مدت شده است، هیأت شهرستان با همکاری و مشارکت فرمانداری تصمیم به حمایت هرچند ناچیز از این عزیزان کرد.





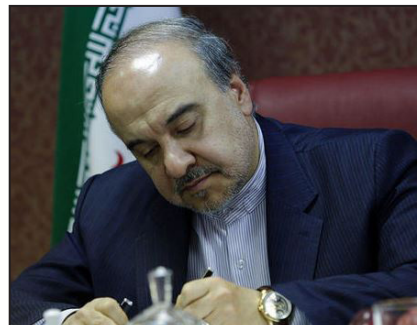
با خوانندگان

تقدیر و تشکر دکتر سلطانی فر از دست‌اندرکاران هفته تربیت بدنی

۹۹/۰۸/۰۶

وزیر ورزش و جوانان طی نامه‌ای از دست‌اندرکاران هفته

تربیت بدنی به دلیل برگزاری برنامه‌های این هفته تقدیر و تشکر کرد. به گزارش پایگاه خبری وزارت



ورزش و جوانان، در متن نامه دکتر مسعود سلطانی فر آمده است:

بسم الله الرحمن الرحيم

بدینوسیله ضمن تشکر از رئیس و اعضای محترم ستاد هفته تربیت بدنی و ورزش، از همراهی و مشارکت دستگاه‌ها و نهادهای عضو ستاد و به ویژه وزارتخانه‌های آموزش و پرورش، علوم تحقیقات و فناوری، کار، تعاون و رفاه اجتماعی، کشور، بهداشت درمان و آموزش پزشکی و سازمان‌های صداوسیما، تربیت بدنی نیروهای مسلح، بسیج ورزشکاران و تربیت بدنی بسیج، ورزش شهرداری تهران و شهرهای بزرگ ایران و

دهیاری‌ها و شهرداری‌های کشور در برگزاری هرچه شایسته برنامه‌های این هفته قدردانی می‌نمایم. همچنین از مشارکت گسترده ادارات کل ورزش و جوانان استان‌ها، و فدراسیون‌ها و هیأت‌های ورزشی در مراکز استانها و شهرستان‌ها در ایجاد زمینه و فرصت برای مشارکت گسترده مردم در برنامه و فعالیت‌های ورزشی صمیمانه سپاسگزارم. خوشبختانه در این هفته و به لطف تلاش تمامی همکاران عزیز در بخش‌های مختلف ورزش، ضمن اجرای بیش از ده هزار برنامه متنوع ورزش همگانی و رقابتی در فضای میدانی و مجازی، شاهد افتتاح بیش از یکصد و سی پروژه شهری و روستایی و افتتاح بیش از ۴۵۰ خانه ورزش روستایی در استان‌های کشور بودیم.

امیدوارم در ماه‌های باقیمانده دولت تدبیر و امید همچنان با هماهنگی و هم‌افزایی مجموعه نهادها و دستگاه‌های مرتبط با ورزش، شاهد تحقق و اجرای برنامه‌های ورزشی در جهت ارتقاء سلامت و نشاط مردم عزیز در اقصی نقاط کشور باشیم و دست‌اندرکاران ورزش کشور همچنان با تمام توان و با عزمی راسخ و استوار در جهت خدمت به مردم بزرگوار و شریف ایران اسلامی در مسیر تحقق اهداف توسعه ورزش کشور در ابعاد همگانی و قهرمانی گام‌های مؤثری بردارند.

مسعود سلطانی فر

وزیر ورزش و جوانان

پیام تبریک فدراسیون نجات‌غریق و غواصی به سرپرست جدید اداره ورزش و جوانان استان تهران ۹۹/۰۸/۰۳

فدراسیون نجات‌غریق و غواصی انتصاب نصرالله پریچهره به عنوان سرپرست جدید اداره کل ورزش و جوانان استان تهران را تبریک گفت.

باسمه تعالی

جناب آقای نصرالله پریچهره

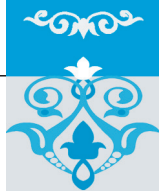
با سلام

احتراماً بدینوسیله، انتصاب شایسته جنابعالی را به عنوان سرپرست جدید اداره کل ورزش و جوانان استان تهران که نشان از شایستگی جنابعالی می‌باشد، تبریک عرض می‌نمایم.

امید است در سایه الطاف الهی و بهره‌مندی از توانمندی‌های ارزنده شما شاهد توسعه هرچه بیشتر ورزش استان باشیم.



سال بیست و پنجم
شماره ۶۵
پاییز ۱۳۹۹



با خوانندگان

هفته تربیت بدنی و ورزش گرامی باد ۹۹/۰۷/۲۶

اجتماعی و انتقال فرهنگ‌ها و ارزش‌ها محسوب می‌شود. بدینوسیله ۲۶ مهر آغاز هفته تربیت بدنی و ورزش را به تمامی زحمت‌کشان این عرصه، ورزشکاران و قهرمانان، پیشکسوتان،



ورزش به عنوان یکی از مهم‌ترین ارکان تأمین شادابی و سلامتی جسم و روح و نیز شاخص اصلی اجتماعی و فرهنگی در زندگی امروز نقشی اساسی و بنیادی دارد و بر همین اساس نه تنها یک هفته، بلکه تمام روزها و ساعات زندگی را تحت الشعاع قرار می‌دهد. موضوع تربیت بدنی و ورزش، موضوع اندیشیدن به روش‌های توسعه و رشد وجودی انسان و معرفی الگوهای انسانیت و پهلوانی است.

از این منظر ورزش هیچ‌گاه محدود به زمان و مکان نبوده و باید شرایطی فراهم شود تا با نهادینه شدن فرهنگ ورزش، این مهم به عنوان یک اصل و نیاز اساسی، مورد اهتمام همه خانواده‌ها و تک تک اقشار جامعه، قرار گیرد. باید توجه داشت، ورزش و تربیت بدنی به عنوان یک رویداد تربیتی سازنده و مفید در غنای فرهنگی جامعه حائز اهمیت است و بر این اساس ورزش وسیله‌ای برای رشد وجودی و کمال انسان و عامل همبستگی

داوران و مربیان، هیأت‌های ورزشی استان‌ها تبریک عرض می‌نماییم.

فدراسیون نجات‌غریق و غواصی

وزارت ورزش و جوانان، جسارت به ساحت مقدس رسول الله (صلی الله علیه و آله و سلم)، و اهانت به مقدسات

۹۹/۰۸/۱۱

مسلمانان را محکوم کرد

به گزارش پایگاه خبری وزارت ورزش و جوانان، در این بیانیه آمده است: بسم الله الرحمن الرحيم



جسارت به ساحت آسمانی حضرت محمد (صلی الله علیه و آله و سلم)، توهین به والاترین مقدسات مسلمانان و اهانت به احساسات میلیون‌ها مسلمان نتیجه فاحش تفکر به اصطلاح مدرنی است که دولتمردان فرانسوی بدان افتخار می‌کنند این درحالی است که این رفتار شبیه‌ترین شکل به جوامع غیرانسانی است. جای بسی تأسف است، چنین رفتارهایی که به بهانه آزادی بیان انجام

می‌شود خود بزرگترین ظلم و خدشه به آزادی بیان است و بی‌تردید انسانهای آزاده و غیرت دینی مسلمانان سراسر جهان اجازه نخواهد داد جریان‌های باطل انسان ستیز و ضد اسلام جریان توهین به پیامبر خوبی‌ها را عادی‌سازی کند و از این طریق مانع شنیده شدن حق شود. وزارت ورزش و جوانان ضمن ابراز خشم از اقدامات دامن‌دار رسانه‌های مغرض در توهین به ساحت مقدس پیامبر نور و مهربانی، جانب داری از این رویداد شوم را محکوم می‌کند و بار دیگر بر لزوم احترام به مقدسات تمامی ادیان و ارزش‌های اصیل همه فرهنگ‌ها و تداوم گفت‌وگو سازنده و استمرار تعامل خیرخواهانه میان پیروان همه ادیان و اهالی همه فرهنگ‌ها تأکید می‌ورزد. فدراسیون نجات‌غریق و غواصی نیز، همراه با ملت عزیز ایران، دوستداران اهل بیت عصمت و طهارت (علیهم‌السلام) و همگام با مسئولان و جامعه بزرگ ورزش کشور این عمل وقیحانه و زشت را محکوم کرده و امیدوار است در هیچ گوشه جهان شاهد این اهانت‌ها و هتک حرمت‌ها نباشیم.

سال بیست و پنجم
شماره ۶۵
پاییز ۱۳۹۹





با خوانندگان



عملی کردن نیت تفرقه افکنانه می‌باشند، همدلی و یک‌صدایی را یادآور شود. فدراسیون نجات‌غریق و غواصی، ضمن محکوم کردن اهانت تفرقه‌انگیز نشریه «شارلی ابدو» فرانسه به پیامبر گرامی اسلام (صلی الله علیه و آله و سلم)، فرا رسیدن ولادت خجسته و پریمیمنت ختم‌المسلسین، پیام‌آور عزت، رحمت و سعادت کل بشر حضرت محمد مصطفی (صلی الله علیه و آله و سلم)، هفته وحدت و نیز ولادت فرخنده امام جعفر صادق (علیه‌السلام) را تبریک و تهنیت عرض می‌نماید.

پیام تبریک فدراسیون نجات‌غریق و غواصی به مناسبت هفته وحدت

۹۹/۰۸/۰۸

فدراسیون نجات‌غریق و غواصی به مناسبت آغاز هفته وحدت و میلاد حضرت رسول اکرم (صلی الله علیه و آله و سلم) و امام جعفر صادق (علیه‌السلام) بیانیه‌ای صادر کرد. در متن بیانیه آمده است: هفته وحدت که برخواسته از اندیشه بلند و تفکر آزاد اندیشی و وحدت آفرین حضرت امام خمینی (رحمت الله علیه) است، تجلی اتحاد و وحدت امت اسلام در برابر کفر و استکبار جهانی است. هفته وحدت از مناسبت‌های دلپذیر و پرمعنایی است که طی آن بر وحدت هر چه بیشتر مذاهب اسلامی تأکید می‌کند تا در دورانی که دشمنان اسلام مترصد کمترین فرصت، برای



ولادت پیامبر بزرگ اسلام حضرت محمد (صلی الله علیه و آله و سلم)، پیامبر مهربانی‌ها، پیام‌آور شفقت، عدالت، صلح و معرفت و پیامبر

پیام تبریک فدراسیون نجات‌غریق و غواصی به مناسبت میلاد حضرت رسول اکرم (صلی الله علیه و آله و سلم) و امام صادق (علیه‌السلام)

۹۹/۰۸/۱۲

در این پیام آمده است:

بسم الله الرحمن الرحيم

«اللَّهُمَّ صَلِّ عَلَى مُحَمَّدٍ وَآلِ مُحَمَّدٍ»

ولادت با سعادت پیامبر گرامی اسلام حضرت محمد مصطفی (صلی الله علیه و آله و سلم) نقطه اوج بیداری انسان‌ها و سوق دادن آن‌ها به سوی اخلاق، مهرورزی، عدالت، رحمت و کمال است.

این روز که مزین به روز اخلاق و مهرورزی است، یادآور میلاد پیامبری بزرگ است که هرچه حسن خلق، اخلاق و مهرورزی از او آغاز شده است.



در حفظ و گسترش امنیت ملی و زمینه‌ساز توسعه متوازن و پایدار و عامل دستیابی به رفاه و توسعه همه‌جانبه است. فدراسیون نجات‌غریق و

پیام تبریک فدراسیون به مناسبت هفته پدافند غیر عامل

۹۹/۰۸/۰۹

باسمه تعالی

مقام معظم رهبری (مدظله‌العالی): پدافند غیرعامل یک اصل برای همیشه است و نباید با هیچ بهانه و توجیهی متوقف شود. بدون شک بهترین و اثربخش‌ترین راه مقاومت‌سازی در مقابل تهدیدات خارجی، استفاده از پدافند غیرعامل است چرا که با اتخاذ تدابیر اساسی و مقاومت مدبرانه در مواقع بروز بحران، کشور را در برابر حملات دشمن مصون می‌دارد. پدافند غیرعامل از جمله مهم‌ترین عوامل اقتدار و توفیق کشور

غواصی، هفته پدافند غیر عامل را به فعالان پر تلاش و سخت‌کوش این عرصه تبریک عرض می‌نماید و از خداوند متعال توفیق روزافزون همگان را در راستای خدمت به نظام مقدس جمهوری اسلامی و فرهنگ‌سازی در خصوص ضرورت بکارگیری اصول پدافند غیرعامل در بین آحاد جامعه خواستار است.

سال هجرت و پنجم
شماره ۶۵
پاییز ۱۳۹۹



با خوانندگان

و نظارت کشتی‌ها در خلیج همیشه فارس و تنگه هرمز،



حافظان دریا روزتان مبارک

نشانه اقتدار و اعتبار این نیروی بزرگ و سرافراز است. روز نیروی دریایی ارتش جمهوری اسلامی ایران را به ملت شریف کشورمان به ویژه نگهبانان خستگی‌ناپذیر دریاها تبریک و تهنیت عرض می‌نماییم.

پیام فدراسیون نجات‌غریق و غواصی به مناسبت روز

نیروی دریایی ارتش جمهوری اسلامی ایران

هفتم آذر ماه سالروز حماسه آفرینی پرسنل ناوچه موشک‌انداز «پیکان» به عنوان «روز نیروی دریایی ارتش» نامگذاری شده است.

به همین مناسبت فدراسیون نجات‌غریق و غواصی پیامی بدین شرح صادر کرد:

هفتم آذرماه تبلور ایثار و جان‌فشانی قهرمانان و جان برکفان دریادل نیروی دریایی ارتش جمهوری اسلامی ایران در برقراری ثبات و امنیت در آبهای نیلگون خلیج فارس و دریای عمان است.

غواصان شجاع نیروی دریایی ارتش جمهوری اسلامی ایران نیز به عنوان یکی از ارکان اصلی دفاع از مرزهای آبی کشورمان همچون مروارید در دل دریاها می‌درخشند تا دوشادوش دیگر هم‌رزمان و سربازان نیروی دریایی، حافظ ایران عزیزمان باشند. رویارویی همه عزیزان ایثارگر نیروی دریایی ارتش با دشمن و آن همه افتخارات رزم و کنترل

تقدیر مسئول بسیج ورزشکاران استان اردبیل از رئیس

۹۹/۰۹/۲۴

هیأت استان

سرهنگ مهدی‌زاده رئیس بسیج ورزشکاران استان اردبیل در این خصوص گفت: منجیان و غواصان حاضر در برنامه، در آن شرایط سخت و سرمای حاکم بر دریاچه، با ورود به آب و اجرایی کردن شبیه‌سازی عملیات کربلای ۴ درس از خودگذشتگی و عشق به شهدا را به حضاران آموختند.

میرزائزاد رئیس هیأت نجات غریق و غواصی استان ضمن تشکر از رئیس بسیج ورزشکاران استان اردبیل اظهار داشت: همیشه و هر زمان در راویگری‌ها روحیه ایثار و از جان گذشتی غواصان دوران دفاع مقدس قابل تأمل بوده و زباند عام و خاص می‌باشد، عزیزان حاضر در برنامه، شاگردان و رهروان همان قهرمانان دوران دفاع مقدس اند و در شرایط بحرانی ثابت کرده‌اند که جانشان را فدای وطن و ناموسشان



می‌کنند و مطیع امر ولایت اند.

وی در پایان گفت: این بنده حقیر نیز تقدیرنامه دریافتی خود را تقدیم می‌کنم به تمامی همکاران عزیز منجی غریق و غواصی که در آن برنامه عظیم و مقدس حضور داشتند.





با خوانندگان

۲. فدراسیون‌های ورزشی با استفاده از ستارگان ورزش کشور و قهرمانان و پهلوانان ورزشی نسبت به اعلام توصیه‌ها و تبیین شیوه نامه‌های بهداشتی اقدام و ضمن انتشار در فضای مجازی، در اختیار صدا و سیما و رسانه‌های کشور قرار دهند.

۳. جوانان فعال و توانمند در سمن‌های جوانان به عنوان پیشگامان خدمت و سلامت که از روزهای نخستین شیوع ویروس کرونا در میدان حاضر بودند و در ۹ ماه گذشته تلاش وافر برای کمک به مردم و کادر درمانی انجام داده‌اند، این بار هم با ایجاد پویش خدمت سلامت با فرهنگ‌سازی در فضای مجازی و تولید محتوای مناسب برای هموطنانی که در خانه می‌نشینند نسبت به آگاه‌سازی و آموزش اقدام کنند.

لازم است به صورت مستمر گزارش اقدامات صورت گرفته در حوزه ورزشی برای معاونان محترم ورزش قهرمانی و فرهنگی و ورزش همگانی و در حوزه سمن‌های جوانان برای معاون محترم امور جوانان ارسال شود.

وظیفه بزرگ جامعه ورزش و جوانان کشور است که همه تلاش خود را به کار گیرد تا در کنار کادر درمان ایثارگر و ملت عزیز ایران ان شاءالله از این آزمون هم سربلند بیرون آید.

مسعود سلطانی فر
وزیر ورزش و جوانان

اطلاعیه وزیر ورزش و جوانان در خصوص محدودیت‌های اعمال شده از سوی ستاد ملی مقابله با کرونا ۹۹/۰۸/۳۰

وزیر ورزش و جوانان به منظور قطع زنجیره شیوع ویروس کرونا با توجه به تصمیم ستاد ملی مبارزه با کرونا و دستور رئیس جمهور محترم مبنی بر اعمال محدودیتها در این راستا اطلاعیه‌ای صادر کرد.



متن اطلاعیه دکتر مسعود سلطانی فر بدین شرح است:

باسمه تعالی

رؤسای محترم فدراسیون‌های ورزشی

اعضای محترم سمن‌های جوانان

با عنایت به تصمیم ستاد ملی مبارزه با کرونا و دستور رئیس جمهور محترم مبنی بر اعمال محدودیت‌های فراگیر جهت قطع زنجیره شیوع ویروس کرونا لازم است اقدامات زیر به سرعت برنامه ریزی و اجرا شود:

۱. فدراسیون‌های ورزشی به تولید و پخش مجموعه‌های «ورزش در خانه» از طریق صدا و سیما و فضای مجازی و ایجاد شور و نشاط بین خانواده‌ها اقدام و با رعایت کامل شیوه نامه‌های بهداشتی لیگ‌های مختلف را برگزار تا فضای شادابی برای مردم در منزل فراهم گردد.



طول تاریخ انقلاب اسلامی درخشان و نمایان بوده است.

فدراسیون نجات‌غریق و غواصی ضمن گرامی‌داشت پنجم آذر سالروز فرمان تاریخی رهبر کبیر انقلاب اسلامی ایران حضرت امام خمینی (رحمت الله علیه) مبنی بر تشکیل ارتش بیست میلیونی که زمینه‌ساز تشکیل سازمانی مردمی و پرافتخار به نام بسیج را فراهم کرد، این هفته مبارک را به همه بسیجیان تبریک گفته و از خداوند متعال توفیق روزافزون این عزیزان را در خدمت به مردم شریف میهن اسلامی و پاسداری از ارزش‌ها و آرمان‌های بلند حضرت امام (رحمت الله علیه) و انقلاب خواستار است.

پیام فدراسیون به مناسبت هفته بسیج ۹۹/۰۹/۰۱

فدراسیون نجات‌غریق و غواصی با صدور پیامی هفته بسیج را گرامی داشت.

به گزارش روابط عمومی فدراسیون نجات‌غریق و غواصی، متن پیام بدین شرح است:

بسیج آئینه مجسم رشادت‌ها و فداکاری‌هاست و بسیجی معنای کامل ایثار و گذشت است.

حماسه آفرینی‌ها و فداکاری‌های بسیج، تنها محدود به دوران دفاع مقدس نبوده و حضور این نهاد ارزشمند مردمی در تمام دوران حیات پربرکت انقلاب اسلامی مشهود است.

بسیج در تمامی افتخارات نظام جمهوری اسلامی سهیم بوده و بسیجیان در تمامی عرصه‌های علمی و فکری و دفاع از ارزش‌های والای انقلاب، همواره الگو و پیشگام بوده‌اند و این پیشگامی در

سال هجرت و پنجم
شماره ۶۵
پاییز ۱۳۹۹



با خوانندگان



پیام تسلیت فدراسیون نجات‌غریق و غواصی به مناسبت رحلت پیامبراکرم (صلی الله علیه و آله و سلم)، شهادت امام حسن مجتبی (علیه‌السلام) و امام رضا (علیه‌السلام)

در متن پیام آمده است:

رسول گرامی اسلام و اهل بیت علیه‌السلام، مظهر تام اسماء الهی و آیینۀ تمام نمای صفات جمال و جلال حق‌اند. آنان، پیشوایان بشر به سوی فضایل و ارزش‌های متعالی انسانی و الهی‌اند و آشنایی با ابعاد گوناگون شخصیت و زندگی این رهبران الهی، بهترین توشهٔ سالکان راه حقیقت و پاکبازان طریق سعادت و کمال است. فرا رسیدن سالروز رحلت پیامبر اکرم نبی رحمت حضرت محمد مصطفی (صلی الله علیه و آله و سلم)، شهادت دومین نور ولایت، صاحب کرامت و شفیع قیامت امام حسن مجتبی (علیه‌السلام) و شهادت امام رئوف حضرت علی بن موسی الرضا (علیه‌السلام) را تسلیت عرض می‌نماییم.

۹۹/۰۷/۲۵

پیام تسلیت فدراسیون نجات‌غریق و غواصی به مناسبت شهادت امام حسن عسکری علیه‌السلام

فدراسیون نجات‌غریق و غواصی، در پیامی فرارسیدن شهادت امام حسن عسکری (علیه‌السلام) را تسلیت گفت.

به گزارش روابط عمومی فدراسیون نجات‌غریق و غواصی، در متن پیام آمده است:

با چشمانی به باران نشسته در سوگ امام عسکری (علیه‌السلام) طلوع آفتاب عدالت و ظهور دولت عشق و محبت مهدی موعود (عج الله تعالی فرجه الشریف) را به انتظار ایستاده‌ایم.

سالروز شهادت یازدهمین امام و راهنما و هادی بشر، دل‌های مؤمنان و دلدادگان خاندان عصمت و طهارت علیهم‌السلام را سوگواری ساخته است. فدراسیون نجات‌غریق و غواصی، سالروز شهادت یازدهمین اختر تابناک آسمان امامت، هدایت و ولایت را تسلیت عرض کرده و امیدواریم دیدگان منتظر همهٔ ما به ظهور یوسف زهرا (سلام الله علیها)، حضرت مهدی (عج الله تعالی فرجه الشریف) منور شود.

۹۹/۰۸/۰۴



پیام تسلیت فدراسیون نجات‌غریق و غواصی به مناسبت اربعین حسینی

فدراسیون نجات‌غریق و غواصی با صدور پیامی فرا رسیدن اربعین حضرت امام حسین علیه‌السلام و اولاد و اصحاب آن بزرگوار را بر تمامی انسانهای آزاده و بخصوص شیعیان و پیروان آن حضرت تسلیت گفت.

در متن پیام آمده است:

بِسْمِ اللَّهِ الرَّحْمَنِ الرَّحِيمِ
السَّلَامُ عَلَیْكَ يَا أَبَا عَبْدِ اللَّهِ وَ عَلَی الْأَرْوَاحِ الَّتِي حَلَّتْ بِفَنَائِكَ
سلام بر حسین (علیه‌السلام)، سلام بر اربعین و زائرانش و سلام بر اندوه دل آنان که به سوغات بر مزار شهدای عشق بردند و به مویه نشستند.

اربعین، رمز پویایی همیشگی نهضت پر بار حسینی و اعلام پایبندی به مکتب سرخ عاشورا است. اربعین روز ظهور حقیقت ایمان به زیارت مقدس سیدالشهدا (علیه‌السلام) است. اربعین، روز زنده نگه داشتن یاد و نهضت شهیدان کربلا است. روزی که پرچم سرخ پیام شهادت کربلا به دست قافله سالار کربلا حضرت زینب کبری (سلام الله علیها) برافراشته شد، تا نهضت سرخ حسینی جاودانه بماند. فرارسیدن اربعین حضرت امام حسین (علیه‌السلام) و اولاد و اصحاب آن بزرگوار را بر تمامی انسانهای آزاده، شیعیان و پیروان آن حضرت تسلیت عرض می‌نماییم. امید است از رهروان راستین و صدیق سرور و سالار شهیدان امام حسین (علیه‌السلام) باشیم.

۹۹/۰۷/۱۷



سال بیست و پنجم
شماره ۶۵
پاییز ۱۳۹۹



فدراسیون نجات غریق و غواصی

برگه عضویت داوطلبان (منجیان غریق درجه ۲ و درجه ۱)

فدراسیون نجات غریق و غواصی در نظر دارد از بین منجیان غریق درجه ۲ و درجه ۱ استخری و دریایی براساس خدمات انسان دوستانه و خدمات داوطلبانه، نسبت به بسیج و سازماندهی توان اعضاء و حمایت و پیشگیری از حوادث، از آحاد مردم در سواحل و رودخانه و مکان های آبی اقدام نماید.

داوطلبان افتخاری منجی گری؛ اشخاصی اند، متعهد به اساسنامه، مقررات و قوانین اجرایی فدراسیون که نسبت به اجرای مصوبات اقدام می نمایند و براساس مهارت، هدایت و مشارکت به صورت سازماندهی شده خدمات ارائه می نمایند و از مزایای معنوی و آموزشی و عضویت در فدراسیون برخوردار خواهند شد.

" پیوستن به خانواده بزرگ نجات غریق را خوش آمد می گوئیم. "

مشخصات فردی:

نام : نام خانوادگی : نام پدر :

شماره شناسنامه : کد ملی : جنسیت : زن مرد

تاریخ تولد : محل تولد : وضعیت تأهل : مجرد متأهل

مدرک تحصیلی : رشته تحصیلی : تلفن همراه :

نشانی و تلفن محل کار :

نشانی و تلفن محل سکونت :

دارا بودن مدرک نجات غریق : درجه دو درجه یک غواصی :

در شرایط عادی در کدام یک از زمینه ها به ارائه خدمات داوطلبانه تمایل دارید ؟

الف) مهارت (خدمات تخصصی) ب) امدادگری و نجات ج) حمایت (مالی)

این جانب رضایت خود را برای عضویت داوطلبانه با رعایت کلیه موارد و قوانین و مقررات اجرایی فدراسیون به صورت افتخاری اعلام می دارم و در هر زمان که فدراسیون نجات غریق و غواصی و هیأت های نجات غریق استانی صلاح بدانند برای ارائه خدمات داوطلبانه در کل کشور آماده ام.

تبصره : مسئولیت احتمالی کلیه حوادث به عهده این جانب می باشد و هیأت نجات غریق و غواصی استان مربوطه هیچگونه مسئولیتی ندارد.

نام و نام خانوادگی : هیأت نجات غریق و غواصی استان فدراسیون نجات غریق و غواصی

امضاء اثر انگشت نام و نام خانوادگی :

امضاء

نام: نام فوآوادگی: شغل:
 نشانی کامل پستی:
 کدپستی:
 تلفن: از کدام شماره ارسال شود:

بهای اشتراک ۵ شماره: مبلغ ۸۰۰۰۰ تومان
 هزینه پستی به عهده فصلنامه نجات خواهد بود.
 وجه اشتراک را به حساب سیبیا بانک ملی، شماره ۰۱-۵۸۳۴۲۶۶۰۰۷ شعبه پیام انقلاب اسلامی، به نام
 فدراسیون نجات غریق و غواصی واریز و رسید آن را به پیوست درخواست اشتراک به نشانی:
 تهران، صندوق پستی: ۱۵۸۱۵/۱۸۸۱ ارسال نمایید.

پذیرش آگهی

قابل توجه علاقه‌مندان درج آگهی
 در مجله نجات

- فصلنامه نجات در این موارد آگهی می‌پذیرد:
- مجموعه‌های فرهنگی ورزشی مجهز به استخر
 - تولیدکننده لوازم نجات غریق و غواصی و شنا (عینک شنا، مایو، کلاه شنا)
 - بهداشتی پزشکی (خمیرهای ضد آفتاب، عینک‌های آفتابی، خمیرهای مرطوب‌کننده و شامپو و ...)
 - کیف کمک‌های اولیه، چادرهای مسافرتی، کیسه خواب، زیرانداز و ...
 - تولیدکننده دستگاه‌های کلرزنی و تصفیه آب استخر و تولیدکنندگان وسایل بدن‌سازی
 - آمبولانس‌های خصوصی
- در صورت تمایل به درج آگهی در مجله نجات می‌توانید با فدراسیون نجات غریق و غواصی تماس حاصل فرمایید.
 شماره تلفن: ۸۸۸۱۰۵۵۰
 نشانی: تهران، صندوق پستی: ۱۵۸۱۵/۱۸۸۱

شیوه ارسال مقالات

- فصلنامه نجات از استادان و محققان و متخصصان رشته‌های مختلف علوم ورزشی و نیروهای جوان، فعال و علاقه‌مند دعوت می‌نماید تا مقالات خود را برای درج در مجله نجات به نشانی فدراسیون نجات غریق و غواصی، تهران، صندوق پستی: ۱۵۸۱۵/۱۸۸۱ ارسال نمایند.
- لطفاً در تهیه مقالات این نکات را رعایت فرمایید.
۱. مقالات در سطرهای مناسب در کمتر از چهار صفحه A۴ تهیه شود.
 ۲. در صفحه اول، عنوان مقاله، نام، سمت، نشانی و تلفن نویسنده ذکر شود.
 ۳. جداول، نمودار و شکل‌ها در صفحات جداگانه تهیه و با ستاره‌گذاری مشخص شود.
 ۴. منابع مورد استفاده ذکر شود و در صورت تمایل یک قطعه عکس خود را همراه مطلب تهیه شده ارسال نمایید تا ضمیمه مقاله و چاپ شود. توجه داشته باشید که مقالات ارسالی در صورت تأیید چاپ خواهند شد.

علائم و ارتباطات غیرکلامی در نجات غریق



سر منجی غریق

#در_خانه_مانیم_از_آموزش_دور_مانیم

علائم و ارتباطات غیرکلامی در نجات غریق



من / مال / من / مرا

#در_خانه_مانیم_از_آموزش_دور_مانیم

علائم و ارتباطات غیرکلامی در نجات غریق



توجه کن، من را نگاه کن

#در_خانه_مانیم_از_آموزش_دور_مانیم

علائم و ارتباطات غیرکلامی در نجات غریق



تلفن / تلفن زدن

#در_خانه_مانیم_از_آموزش_دور_مانیم

علائم و ارتباطات غیرکلامی در نجات غریق



پشت سر / پشت سرت

#در_خانه_مانیم_از_آموزش_دور_مانیم

علائم و ارتباطات غیرکلامی در نجات غریق



منطقه تحت نظارت من

#در_خانه_مانیم_از_آموزش_دور_مانیم

علائم و ارتباطات غیرکلامی در نجات غریق



منجی غریق

#در_خانه_مانیم_از_آموزش_دور_مانیم

علائم و ارتباطات غیرکلامی در نجات غریق



همه چیز خوب است

#در_خانه_مانیم_از_آموزش_دور_مانیم

علائم و ارتباطات غیرکلامی در نجات غریق



دقت کن / توجه کن / ببین

#در_خانه_مانیم_از_آموزش_دور_مانیم

علائم و ارتباطات غیرکلامی در نجات غریق



منطقه من / منطقه تحت پوشش من

#در_خانه_مانیم_از_آموزش_دور_مانیم



عکس های منتخب مسابقه عکاسی، فروردین ۱۳۹۹



قاسم کاویانی



رامین فخریان



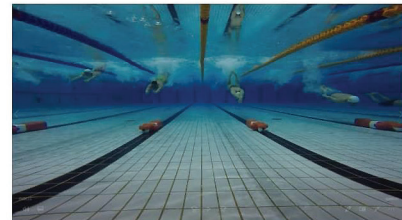
ترانه کاظمی



ناهید شکوری



مهشاد میرزائی



مصطفی توکلی