نجات

سال بیست و ششم، شمارهٔ ۶۷، بهار ۱۴۰۰

فدراسیون نجات غریق و غواصی
جمهوری اسلامی ایران





- مجمع انتخاباتی هیأت نجات غریق و غواصی استان قزوین
- مجمع عمومی سالیانهٔ هیأت نجات غریق و غواصی استان های خراسان‌جنوبی، یزد
- نخستین دورهٔ داوری درجهٔ ۳ غواصی
- استقرار پایگاه نجات غریق و غواصی در منطقهٔ آزاد اروند
- تفاهم نامهٔ همکاری فدراسیون نجات غریق و غواصی با فدراسیون ورزش دانش آموزی
- برگزاری دوره های آموزشی غواصی"فاقد مجوز" در سدها و منابع آبی وزارت نیرو ممنوع شد





عروج ۶ / ۱۲ / ۱۳۶۲

دهلران - والفجر ۶

شهید والامقام

حسن فقیهی جویباری

سفارش من کنم دست از یاری فرزند زهرا، حسین زمان،
امام عزیزمان نکشید و گوش به فرمان امام امت باشید.
وحدت، وحدت، وحدت را فراموش نکنیم

شهید شاخص جامعه ورزش مازندران در سال ۱۴۰۰

۶۷
جماران
نجات

فصلنامهٔ نجات

سال بیست و ششم، شمارهٔ ۶۷، بهار ۱۴۰۰

صاحب امتیاز: فدراسیون نجات غریق و غواصی جمهوری اسلامی ایران

مدیر مسئول:
سید مصطفی میرسلیم

سردبیر:
مریم میرسلیم

همکاران این شماره (به ترتیب الفبا):
بهروز اسفندیاری، امید بندرچی، مهدی حیدری، حبیب خمجانی، شادی قیاسی، افشین کثیرمعلم، هاشم محتشمی، مریم میرسلیم، ایلخان نوری.

طراح صفحات جلد: مریم میرسلیم

نشانی: تهران، صندوق پستی ۱۸۸۱/ ۱۵۸۱۵

تلفن فدراسیون: ۱- ۸۸۸۱۰۵۵۰

نشانی رایانه‌ای: irlsdf@hotmail.com

نشانی پایگاه در شبکه: www.Lifesaving.ir

طراحی گرافیک و صفحه‌بندی: لیلا خسته‌دل

ناشر: مهر مانا

تلفن: ۷۷۵۲۱۶۸۲ **فاکس: ۷۷۶۴۳۳۲۳**



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

فهرست مطالب

سخنرانی نوروزی رهبر انقلاب خطاب به ملت ایران ۴
پیام تبریک رئیس فدراسیون نجات غریق و غواصی به مناسب آغاز سال نو ۷
سخن آغازین/ گردآوری: مریم میرسلیم ۸

آموزشی و فنّی
آیین‌نامهٔ اجرایی فدراسیون نجات غریق و غواصی /بهروز اسفندیاری ۹
اصول منجیگری در پارکهای آبی/ افشین کثیرمعلم ۱۰
تدوین مدل کمی الگوی توانمندسازی ملی برنامه های آموزشی منجیان غریق / ایلخان نوری ۱۳
آموزش غواصی یک ستاره / امیرحسین فروغ ۱۸

بهداشتی و پزشکی
چربی‌های خوب؛ چربی‌های بد / پروفسور رزماری استنتن ۲۰
دوپینگ، سلامت ورزشکاران، ورزش حرفه‌ای / ژان فرانسوآ بورگ و همکاران ۲۲
تغذیهٔ ورزشی/ گردآوری: مریم میرسلیم ۲۴

فرهنگی و اجتماعی
ایرانگردی / جاذبه‌های گردشگری جادهٔ فیروزکوه ۲۶
ورزش های مناسب بهبودیافتگان کرونا ۲۹
فرازی از زندگینامهٔ شهدا / حسن فقیهی جویباری ۳۰
دستورالعمل امام جواد(علیه السلام) برای زندگی موفق ۳۲

اخبار و گزارش‌های خبری
دومین جلسهٔ هیأت رئیسهٔ فدراسیون نجات غریق و غواصی برگزار شد ۳۳
عضویت یک ایرانی در فدراسیون بین المللی نجات غریق ۳۳
برگزاری مسابقات کشوری غواصی بعد از ۵ سال وقفه/ تأکید بر برگزاری رقابت های بانوان ۳۴
برگزاری رقابت‌های ویژهٔ منجیان غریق در تمام رده های سنی ۳۴
زمان برگزاری مجمع عمومی و سالیانهٔ فدراسیون مشخص شد ۳۵
حضور در مسابقات فین سوییمینگ قهرمانی جهان در برنامهٔ تیم ملی غواصی ۳۵
برگزاری دوره های آموزشی غواصی «فاقد مجوز» در سدها و منابع آبی وزارت نیرو ممنوع شد ۳۵
سرپرست کمیتهٔ انضباطی منصوب شد ۳۶
بررسی مسائل حقوقی منجیان غریق در نخستین کارگروه حقوقی ۱۴۰۰ ۳۶
دیدار رئیس فدراسیون با معاون توسعهٔ ورزش همگانی وزارت ورزش و جوانان ۳۷
۳ مردادماه روز جهانی پیشگیری از غرق شدگی ۳۸
آغاز ثبت نام دوره های بازآموزی مدرسان غواصی ۳۸
فدراسیون های نجات غریق و غواصی و ورزش دانش آموزی تفاهم نامهٔ همکاری امضا کردند ۳۹
نامگذاری هفتهٔ اول خردادماه به نام «هفتهٔ پیشگیری از غرق شدگی» ۴۰
حیدری در مجمع هیأت خراسان جنوبی: کرونا بیشترین آسیب را به ورزش های آبی زد/ پیگیر بیمهٔ منجیان غریق هستیم ۴۱
تشریح عملکرد ۱۰۰ روزهٔ کمیتهٔ آموزش در نشست وبینار با استان ها ۴۲
سرگروه هیأت های منطقهٔ یک نجات غریق و غواصی کشور منصوب شد ۴۳
سرپرست کمیتهٔ ورزش روستایی منصوب شد ۴۳
سرپرست هیأت نجات غریق و غواصی استان فارس منصوب شد ۴۳
در نشست میرجلیلی با حیدری مطرح شد؛ تأکید بر برگزاری یادآورهٔ شهدای غواص ۴۴
برگزاری مجمع انتخاباتی هیأت نجات غریق و غواصی استان قزوین ۴۵
دیدار حیدری با امیری خراسانی ۴۶
بررسی راه های پیشگیری از غرق شدگی در نوار ساحلی استان مازندران ۴۶
برگزاری مجمع سالیانهٔ هیأت نجات غریق و غواصی استان یزد ۴۷
استقرار اولین پایگاه نجات غریق و غواصی در منطقهٔ آزاد اروند ۴۷
رویدادهای تصویری ۴۸
با خوانندگان ۵۴
برگهٔ عضویت داوطلبان (منجیان غریق درجهٔ ۲ و درجهٔ ۱) ۵۷
پذیرش آگهی ۵۸

سخنرانی نوروزی رهبر انقلاب خطاب به ملت ایران



سال بیست و ششم
شمارهٔ ۶۷
بهار ۱۴۰۰

رهبر معظم انقلاب اسلامی در اولین روز از سال نو در سخنرانی زندهٔ تلویزیونی خطاب به ملت شریف ایران، با تبیین وظایف اساسی دستگاهها و مردم برای تحقق شعار سال و حمایت تولید و رفع موانع آن، سیاست اعلامی در قضیهٔ برجام یعنی لغو تحریم‌ها و راستی‌آزمایی آن قبل از بازگشت ایران به تعهدات برجامی را تخطی‌ناپذیر خواندند و در ادامه، انتخابات ریاست جمهوری در خرداد ۱۴۰۰ را در ابعاد داخلی و خارجی بسیار مهم برشمردند و با اشاره به نقشه و تلاش گستردهٔ دشمنان برای ناامید کردن مردم از حضور در انتخابات تأکید کردند: ریاست جمهوری با اختیارات بسیار وسیع، مهمترین و مؤثرترین مدیریت کشور است و مردم برای ناامید کردن دشمن و نوسازی دستگاه اجرایی، در انتخاب رئیس‌جمهور خصوصیاتی مانند مردمی بودن، کفایت، قدرت مدیریت، ایمان، عدالتخواهی، ضد فساد بودن، عملکرد انقلابی و جهادی، اعتقاد به توانمندی‌های داخلی، امیدواری به آینده و اعتقاد به جوانان را مورد توجه قرار دهند.

رهبر انقلاب در آغاز سخنانشان با اشاره به ورود به قرن جدید از نگاه عرفی، مقایسه‌ای کوتاه میان اوضاع ایران در سال ۱۳۰۰ و ۱۴۰۰ کردند و گفتند: سال ۱۳۰۰ سال کودتای انگلیسی به دست رضاخان و استقرار حکمرانی وابسته و دیکتاتوری بود اما سال ۱۴۰۰ سال انتخابات است یعنی حکمرانی متکی بر استقلال و آرای مردم و مبتنی بر اتکاء و اعتماد البته در بخش‌های مهمی از تولید پیشرفت‌هایی حاصل شد که در برخی موارد می‌توان به آن جهش نیز اطلاق کرد که همین روند باید با قوت بیشتری ادامه یابد.

حضرت آیت‌الله خامنه‌ای در بحث ضرورت رفع موانع تولید به مواردی همچون واردات بی‌رویه، قاچاق کالا و رفع مقررات زائد اشاره کردند و افزودند: موانع تولید بسیار بیشتر است که باید در صداوسیما تبیین، و با کمک دستگاهها و مردم رفع شود.

ایشان، ورود مواد اولیه یا تجهیزات مورد نیاز تولید را ضروری خواندند و افزودند: افزایش قدرت خرید مردم، قطع دست واسطه‌ها، مبارزه با فساد و اصلاح نظام بانکی و گمرکی از دیگر اقدامات لازم برای تحقق شعار سال است که اگر این کارها با جدیت دنبال شود، یقیناً امسال تحولی در اقتصاد کشور ایجاد می‌شود.

رهبر انقلاب با اشاره به سوءاستفاده و منفی‌بافی برخی‌ها با بزرگنمایی مشکلات موجود به خصوص در فضای مجازی و تبلیغات خارجی دشمنان گفتند: برخی آیهٔ یأس می‌خوانند و راه را بن‌بست نشان می‌دهند اما اصلاً این‌طور نیست و ایران می‌تواند با استفاده از ظرفیت‌های مختلف داخلی از شکوفاترین اقتصادهای منطقه و حتی جهان باشد.

ایشان افزودند: استفاده از این ظرفیت‌ها احتیاج به معجزه ندارد بلکه مدیریتی قوی، دارای احساس مسئولیت، ضد فساد و دارای برنامهٔ جامع اقتصادی می‌خواهد.

رهبر انقلاب در بحث ظرفیت‌های سرزمینی، «وسعت کشور، همسایگان متعدد، قرار گرفتن در مسیر ترانزیت شرق به غرب

و شمال به جنوب» و در موضوع ظرفیت‌های انسانی «جمعیت جوان، تحصیل کرده و آمادهٔ کار» را از جمله واقعیاتی خواندند که در کنار منابع طبیعی سرشار، ثروت‌های خدادادی زیرزمینی و زیرساخت های مهم ایجاد شده در ۳۰ سال اخیر می‌تواند ایران را به کشوری پیشرفته تبدیل کند که هیچ‌گونه تحریمی بر آن اثر نداشته باشد.

ایشان رفع مشکلات موجود را نیازمند همدلی خواندند و افزودند: کسانی که سرمایهٔ لازم را دارند و آحاد مردم که می‌خواهند مانند کمک مؤمنانه به کمک تولید بیایند، می‌توانند در این زمینه فعال شوند که خیریه‌های مردمی، نهادهای انقلابی و امنای مساجد فعال باید برای ساماندهی این مسئلهٔ مهم برنامه‌ریزی کنند.

رهبر انقلاب به تناسب موضوع مورد بحث یعنی اقتصاد کشور، به بیان نکاتی در باب تحریم‌ها نیز پرداختند.

ایشان محاصرهٔ اقتصادی و تحریم ملت‌ها و مانع تراشی در دستیابی آنها به دارو و مواد غذایی را جنایت حقیقی آمریکا برشمردند و افزودند: ملت ایران به فضل الهی، گلیم خود را از این آب بیرون کشیده است اما برخی ملتها نمی‌توانند مقابله کنند.

رهبر انقلاب در تبیین دو راه ممکن برای مواجهه با تحریم‌ها افزودند: یک راه، خواهش از تحریم‌کننده برای کاهش یا برداشتن تحریم است که طبعاً او نیز خواسته‌های استکباریش را روی میز می‌گذارد و می‌گوید باید انجام دهید که این همان راه ذلت و انحطاط و عقب‌ماندگی است اما راه دوم، استفاده از ظرفیتها و نیروهای داخلی برای تولید کالاهای تحریمی و کاهش و بی‌اثر کردن تحریم‌هاست که ملت ایران راه دوم را انتخاب کرده و ادامه می‌دهد.

حضرت آیت‌الله خامنه‌ای تلاش ملت ایران برای تبدیل تحریم به فرصت را دارای نتایج تحسین‌برانگیز خواندند و با اشاره به مواردی از جمله تأمین وسایل بهداشتی مقابله با کرونا در داخل، افزایش توان علمی و افزایش حیرت انگیز قدرت دفاعی کشور گفتند: این واقعیات نشان می‌دهد که می‌توان تحریم را به فرصت تبدیل کرد. رهبر انقلاب در همین زمینه به مسئولان حال و آیندهٔ کشور تأکید کردند:

اقتصاد ایران را به تحریم گره نزنید و فرض را بر این بگذاریدکه تحریم‌ها باقی خواهد ماند. ایشان افزودند: در این چند سال مکرر گفته شد که اگر تحریم برداشته یا اگر سرمایه گذاری خارجی شود، چنین و چنان خواهد شد، در حالی‌که این «اگر، اگرها» اقتصاد کشور را معطل و سردرگم می‌کند و بلاتکلیفی ضرر بزرگی برای اقتصاد است.

رهبر انقلاب در بخش دیگری از سخنانشان به موضوع بسیار مهم انتخابات ریاست جمهوری و انتخابات شوراها پرداختند و با اشاره به «اهمیت بالای انتخابات از بُعد داخلی و از بُعد بین‌المللی» گفتند: انتخابات از لحاظ داخلی یک نوسازی و یک نَفَس تازه برای بخش اجرایی است زیرا افراد تازه نَفَس و پُرانگیزه وارد کار می‌شوند و این موضوع بسیار مبارک است.

حضرت آیت‌الله خامنه‌ای حضور و مشارکت مردم در انتخابات را از لحاظ بین‌المللی نشان‌دهندهٔ اقتدار ملی دانستند و افزودند: آنچه بیش از توان دفاعی و قدرت دیپلماسی زمینه‌ساز اقتدار کشور است، خودِ مردم و هوشیاری و پُرانگیزه و سرپا بودن آنها است و مظهر این حضور و اقتدار از همه مهمتر در انتخابات است.

رهبر انقلاب اسلامی تأکید کردند: دستگاه های جاسوسی برخی کشورها و از همه بدتر آمریکا و رژیم صهیونیستی تلاش دارند تا انتخابات را بی رونق کنند و به همین دلیل یا برگزارکنندگان را به مهندسی انتخابات و یا شورای نگهبان را متهم می‌کنند و یا تلاش دارند با القای بی‌اثر بودن رأی مردم در بهبود اوضاع، مردم را دلسرد کنند.

حضرت آیت‌الله خامنه‌ای با اشاره به استفادهٔ حداکثری از فضای مجازی برای دلسرد کردن مردم و همچنین از رونق انداختن انتخابات، از نحوهٔ مدیریت فضای مجازی در کشور انتقاد کردند و گفتند: همهٔ کشورهای دنیا، برفضای مجازی اِعمال مدیریت می‌کنند اما در کشور ما، برخی به رها بودن فضای مجازی افتخار می‌کنند درحالی‌که این شیوه به هیچ‌وجه افتخار ندارد.

نکتهٔ دوم که رهبر انقلاب اسلامی به آن اشاره کردند «اهمیت جایگاه ریاست جمهوری» بود که گفتند: جایگاه ریاست جمهوری، مهمترین و مؤثرترین مدیریت کشور است و طرح برخی مسائل همچون اینکه رئیس‌جمهور اختیاراتی ندارد یا تدارکاتچی است، خلاف واقع و از روی بی‌مسئولیتی یا بی‌اطلاعی یا غرض‌ورزی است. ایشان با تأکید بر اینکه ریاست جمهوری پُرمشغله‌ترین و پُرمسئولیت‌ترین مدیریت کشور است، افزودند: تقریباً همهٔ مراکز مدیریتی و اکثر امکانات حکومتی در اختیار رئیس‌جمهور است و مدیریت‌ها در بخش‌هایی مثل قضایی و نظامی در قبال ریاست جمهوری، ناچیز است.

رهبر انقلاب اسلامی گفتند: همهٔ ما باید به هنگام رأی دادن متوجه مسئولیت بزرگ و سنگینی باشیم که بر عهدهٔ رئیس‌جمهور است.
حضرت آیت‌الله خامنه‌ای خطاب به افرادی که می خواهند داوطلب انتخابات شوند، گفتند: انتظار داریم سنگینی کار را متوجه شوید و بدانید چه مسئولیت سنگینی را می خواهید بر دوش بگیرید. اگر دیدید که می توانید این مسئولیت را بعهده بگیرید، آن‌گاه وارد کارزار انتخاباتی شوید.
رهبر انقلاب اسلامی تأکید کردند: مشکلات اصلی کشور را بدانید و برای آنها برنامه و راه‌حلِ ولو اجمالی داشته باشید. اقتصاد کشور و مسائل مهم آن مانند رشد تولید ملی، رشد سرمایه گذاری، تقویت پول ملی و مسئلهٔ تورم، موضوع امنیت کشور، آسیب‌های اجتماعی، نحوهٔ مواجهه با سیاست های پیچیده دنیا و مسئلهٔ بسیار مهم فرهنگ را بشناسید.
ایشان با تأکید به آحاد مردم مبنی بر دقت در انتخاب خود، در بیان ویژگی‌های یک رئیس‌جمهور مطلوب گفتند: رئیس‌جمهور مطلوب باید با کفایت، با ایمان، عدالت‌خواه و ضد فساد، دارای عملکرد انقلابی و جهادی، معتقد به توانمندی‌های داخلی، معتقد به جوانان به‌عنوان پیشران حرکت عمومی کشور و امیدوار به آینده باشد.
حضرت آیت‌الله خامنه‌ای تأکید کردند: اگر چنین فردی بر سر کار بیاید، کشور را به نقطهٔ مطلوب خواهد رساند و مردم باید فردی با این خصوصیات را پیدا کنند که البته پیدا کردن آن شاید برای آحاد مردم آسان نباشد و باید به افراد مطلع و مورد اطمینان مراجعه کنند.
رهبر انقلاب اسلامی در پایان بحث انتخابات، به لزوم حفظ وحدت و انسجام ملی اشاره کردند و افزودند: انتخابات باید نماد وحدت ملی باشد نه نماد دودستگی و تفرقه و دوقطبی گری.
ایشان با تأکید بر اینکه تقسیم بندی‌های غلط چپ و راست باید کنار گذاشته و فقط آیندهٔ کشور و نظام اسلامی در نظر گرفته شود، خاطر نشان کردند: اختلاف در سلیقه و بینش سیاسی و قومیت و مذهب اشکالی ندارد اما این مسائل نباید برهم زنندهٔ وحدت ملی باشند.
بخش پایانی سخنان رهبر انقلاب اسلامی به موضوع برجام و مسائل منطقه اختصاص داشت.
حضرت آیت‌الله خامنه‌ای با اشاره به شکست سیاست فشار حداکثریِ آمریکا، گفتند: آن احمق قبلی، فشار حداکثری را برای ضعیف کردن ایران طراحی و اجرا کرد تا ایران ضعیف را پای میز مذاکره بکشاند و خواسته‌های مستکبرانهٔ خود را تحمیل کند اما هم خودش با آن فضاحت از قدرت کنار رفت و هم آمریکا را مفتضح کرد و جمهوری اسلامی با قدرت و عزت همچنان ایستاده است.
ایشان تأکید کردند: فشار حداکثری شکست خورده و اگر دولت جدید آمریکا بخواهد همان سیاست را ادامه دهد، آنها نیز با شکست مواجه خواهند شد و ایران روز به روز قوی‌تر می‌شود.
رهبر انقلاب اسلامی سیاست اعلامی ایران دربارهٔ برجام و تعامل با طرفهای برجامی را تخطی‌ناپذیر و مورد اتفاق همه خواندند و تأکید کردند: آمریکا باید همهٔ تحریم‌ها را لغو کند، بعد ایران راستی‌آزمایی خواهد کرد و در صورت لغو واقعی تحریم‌ها، بدون هیچ مشکلی به تعهدات برجامی خود بازخواهیم گشت.
ایشان با اشاره به اظهارات برخی مسئولان آمریکایی مبنی بر لزوم تغییر برجام به علت تغییر شرایط گفتند: بله، شرایط نسبت به سال ۹۴ تغییر کرده اما این تغییر به نفع ایران بوده نه آمریکا. ایشان، ایرانِ امروز را بسیار قوی‌تر و خود اتکاءتر از آن روز توصیف کردند و افزودند: در مقابل، آمریکا ضعیف‌تر شده زیرا دولتی بر سر کار آمد که با حرف و کار و کنار کشیدنش، آمریکا را مفتضح کرد و مشکلات اقتصادی نیز آن را فرا گرفته است. البته امروز هم سرنوشت رئیس‌جمهور آمریکا معلوم نیست چه خواهد شد.
رهبر انقلاب اسلامی تأکید کردند: بنابراین در صورت تغییر، برجام باید به نفع ایران تغییر کند. حضرت آیت‌الله خامنه‌ای خاطر نشان کردند: البته ما با ابتکار جوانان و شرکتهای دانش‌بنیان، تحریم‌ها را بی‌اثر کرده ایم و این راه را با قوت ادامه خواهیم داد.
ایشان با تأکید بر عجله نداشتن ایران در خصوص راه‌حل ارائه شده برای برجام، گفتند: برخی می‌گویند نباید فرصت‌سوزی کرد. این حرف درست است اما عجله هم نباید کرد.
ایشان با اشاره به اینکه در مواردی ضرر عجله بیشتر از فرصت‌سوزی است، گفتند: بعنوان نمونه، در قضیهٔ برجام عجله شد و در حالی که ما همهٔ تعهدات خود را انجام دادیم، طرف‌های مقابل، تعهداتِ روی کاغذِ خود را انجام ندادند.
رهبر انقلاب اسلامی تأکید کردند: صبر و حوصلهٔ ایران زیاد است و اگر آنها سیاست اعلامی ما را قبول کردند، کار درست

می‌شود و اگر هم قبول نکردند شرایط به همین شکل ادامه خواهد یافت.

حضرت آیت‌الله خامنه‌ای اظهارات برخی سیاسیون را مبنی بر اینکه در پیشقدم شدن برای عمل به تعهدات فرقی وجود ندارد، این موضوع را به علت سابقهٔ بد آمریکایی‌ها قابل قبول ندانستند و گفتند: بحث «اول من، اول تو» نیست بلکه ما به تعهد آنها اطمینانی نداریم زیرا در زمان اوباما به آنها اعتماد و به تعهدات خود عمل کردیم اما آنها در حالی‌که روی کاغذ از برداشته شدن تحریم‌ها سخن می‌گفتند، به تعهدات خود عمل نکردند و عوامل‌شان هر شرکتی را که قصد کار کردن با ایران داشت، از سرمایه‌گذاری می‌ترساندند. ایشان سیاست آمریکا در برخورد با ایران و قضایای منطقه از جمله حمایت از رژیم صهیونیستی، حضور غاصبانه در سوریه، همراهی با دولت سعودی در حمله به مردم مظلوم یمن و قضیهٔ فلسطین را اشتباه خواندند و گفتند: امت اسلامی هرگز قضیهٔ فلسطین را فراموش نخواهد کرد و دل بستن به عادی‌سازی روابط رژیم اشغالگر با چند دولت حقیر، کاملاً بی‌ارزش و اشتباه است.

رهبر انقلاب اسلامی با اشاره به چراغ سبز دولت دموکرات اوباما به دولت سعودی برای آغاز جنگ یمن و حمایت تجهیزاتی از بمباران مردم افزودند: آنها با گذشت شش سال نتوانستند مردم یمن را تسلیم کنند و امروز این سؤال از آمریکایی‌ها وجود دارد که آیا از روز اول می‌دانستید دولت سعودی را در چه باتلاقی گرفتار می‌کنید که امروز، هم خارج شدن از جنگ برایش ضرر دارد هم ادامه دادن آن؟ ایشان قضیهٔ یمن و درماندگی دولت سعودی را نمونه‌ای از نتایج اعتماد به آمریکا از طرف متحدان آن دانستند و گفتند: آمریکایی‌ها این منطقه و ملتها را نمی‌شناسند و دائماً اشتباه می‌کنند. ■

پیام تبریک رئیس فدراسیون نجات غریق و غواصی به مناسب آغاز سال نو

مهدی حیدری رئیس فدراسیون نجات غریق و غواصی طی پیامی حلول سال ۱۴۰۰ هجری شمسی را تبریک گفت.

پیام تبریک بدین شرح است:

حلول سال نو را به ملت بزرگ ایران و به ویژه محضر مبارک رهبر معظم انقلاب حضرت آیت الله خامنه‌ای تبریک گفته و صحت و سلامت و طول عمر ایشان را آرزومندم. امید می رود سال جدید برای تمام هموطنان سرشار از تندرستی و شادی و نیک روزی باشد.



به دلیل همه گیری کرونا سال ۹۹ سال خوبی برای هموطنان ما نبود. جامعهٔ ورزش هم در این سال متحمل آسیب های بزرگی شد که اهالی نجات غریق و غواصی از آن مستثنی نبودند.

بیشتر ماه های سال گذشته فعالیت استخرها و اماکن آبی به خاطر آنچه در شیوه نامه های بهداشتی به آن تأکید شده بود، تعطیل بود و همین مسئله فعالیت غواصان و منجیان غریق را از رونق انداخت. امید می رود سال جدید با توزیع گستردهٔ واکسن کرونا شاهد بهبود شرایط کرونایی جهان و ایران باشیم و همچنین شرایط بهتری برای فعالیت شاغلان فعال در حوزهٔ ورزش های آبی خصوصاً منجیان غریق و غواصان مهیا شود.

تلاش فدراسیون نجات غریق و غواصی بر این است تا سال جدید در جهت رسیدگی بیشتر به آسیب ناشی از این مشکلات و در کل کمبودها حرکت داشته باشد. در همین راستا آسیب شناسی لازم در مجموعهٔ نجات غریق و غواصی را آغاز کردیم تا نتایج آن را مبنای برنامه ریزی کلی سال جدید قرار دهیم. ■

سخن آغازین



آیتی از خداست معصومه — لطف بی انتهاست، معصومه
جلوه‌ای از جمال قرآنی — چهره‌ای حق نماست، معصومه
عطر باغ محمدی دارد — زادهٔ مصطفی است، معصومه
پرتویی از تلألوء زهرا سلام الله علیها — گوهری پر بهاست، معصومه
ماه عفت نقاب آل کسرا — دختر مرتضاست، معصومه
اختری در مدار شمس شموس — یعنی اُخت الرضاست، معصومه
زائران، یک در بهشت اینجاست — تربتش با صفاست، معصومه
در توسل به عترت و قرآن — باب حاجات ماست، معصومه
از مدینه، به قصد خطهٔ طوس — رهروی خسته پاست، معصومه
تا زیارت کند برادر خویش — فکر و ذکرش دعاست، معصومه
روز و شب، عاشقی بیابانگرد — خواهری با وفاست، معصومه
یا مگر اوست، زینب دگری — کز برادر جداست، معصومه
تا بدانی که نیمه ره جان داد — بنگر اکنون کجاست، معصومه
از وطن دور و از برادر دور — حسرتش غم افزاست، معصومه
داغ زهرا و داغ اجدادش — وارث کربلاست، معصـــــومه

شاعر: میلاد حسنی

سردبیـــر

آموزشی و فنّی

آیین‌نامهٔ اجرایی فدراسیون نجات غریق و غواصی

تهیه و نگارش: بهروز اسفندیاری

بخش بیست و یکم

مسابقهٔ پرتاب طناب:

۱- شناگر در یک زمان معین طناب سبکی را به‌سوی هم تیمی خود که در آب و در فاصلهٔ ۱۲ متری وی قرار دارد پرتاب می‌نماید و سپس غریق را تا لبهٔ استخر می‌کشاند.

۲- شناگری که در بیرون هم تیمی خود را با طناب می‌کشد باید طناب را طوری جمع نماید که در زمان پرتاب گره نخورد.

۳- هم تیمی شناگر درون آب در خط ۱۲ متری که در روی آب کشیده شده استقرار می‌یابد.

۴- شناگر بیرون از آب طناب را باز نموده و به داخل آب در طول ۱۲ متری پرتاب می‌کند.

۵- با سوت داور ورزشکار بیرون آب طناب را جمع کرده و دوباره پرتاب می‌نماید.

۶- شناگر داخل آب باید بدون اینکه خود را به طرف جلو پرتاب نماید وقتی طناب به او رسید طناب را گرفته و شناگر بیرون آب او را به سمت لبه استخر می‌کشاند و شناگر داخل آب می‌تواند با پا زدن کمک نماید.

محرومیت از مسابقه:

۱- شناگر داخل آب نباید قبل از گرفتن و رسیدن طناب، دست را از خط ۱۲ متری رها کند.

۲- شناگر داخل آب نباید برای گرفتن طناب خود را به طرف جلو پرتاب نماید.

دو - شنا - دو:

۱ - ۲۰۰ متر دو

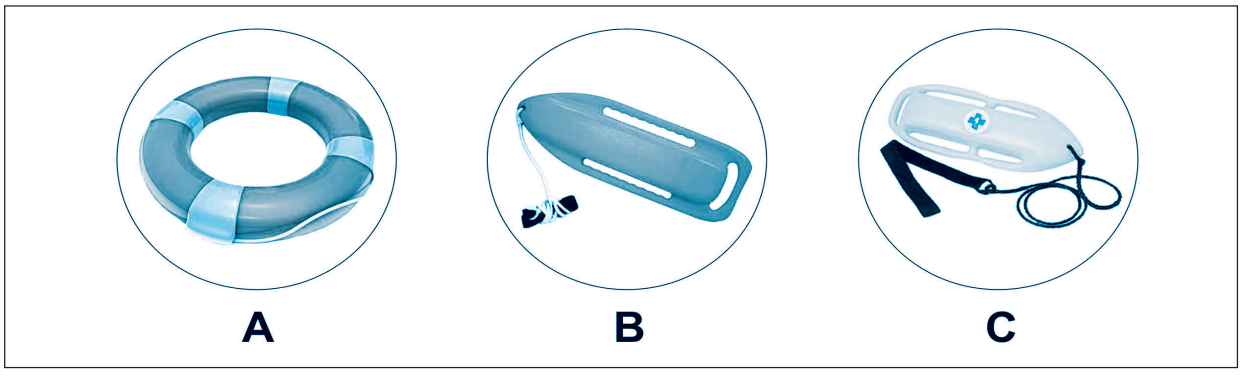
۲ - ۲۷۵ متر شنا

۳ - ۲۰۰ متر دو

شناگر با صدای سوت داور شروع به دویدن در ساحل می‌کند و پس از پیمودن ۲۰۰ متر از مسیر تعیین شده وارد آب می‌شود و ۱۲۰ متر شنا کرده، سپس از پشت گوی‌ها مسافت ۳۰ متر را شنا نموده و مجدداً ۱۲۰ متر مسیر بازگشت به ساحل را شنا کرده و پس از دویدن ۲۰۰ متر در ساحل از خط پایان می‌گذرد.

محرومیت از مسابقه:

- آغاز نادرست مسابقه
- نداشتن کلاه بر سر
- خروج از مسیرهای تعیین شده در مسابقه
- عبور نکردن از پشت گوی‌ها
- مانع از شنا کردن شناگران دیگر
- پایان نادرست. ■



اصول منجیگری در پارکهای آبی

ترجمه و تنظیم: افشین کثیرمعلم / مدرس بین‌المللی علوم نجات‌غریق
مشاور عالی فدراسیون نجات‌غریق و غواصی در امور آموزشی و بین الملل

بخش چهارم

آغاز به کار روزانهٔ استخر موج

هر استخر موج پیش از آغاز به کار روزانه باید توسط منجی و یا منجیان مورد بررسی و بازدید قرار گیرد تا از صحت و ایمنی سرویس دهی آن اطمینان حاصل گردد. سرمنجی غریق باید مطمئن شود که منجیان قبل از آغاز به کار روزانه، استخر موج را مورد بررسی و بازدید قرار داده‌اند.

بخش‌هایی که پیش از آغاز به کار روزانهٔ استخر موج مورد بررسی و بازدید قرار می گیرد عبارتند از:

۱- دیواره موج ساز
۲- دیواره های جانبی
۳- حاشیه های دیواره های جانبی
۴- نردبان
۵- سطح تحتانی
۶- ساحل استخر موج

بررسی و بازدید بخش های مختلف یک استخر موج

چگونگی بررسی و بازدید از بخش‌های یک استخر موج بدین صورت انجام می پذیرد:

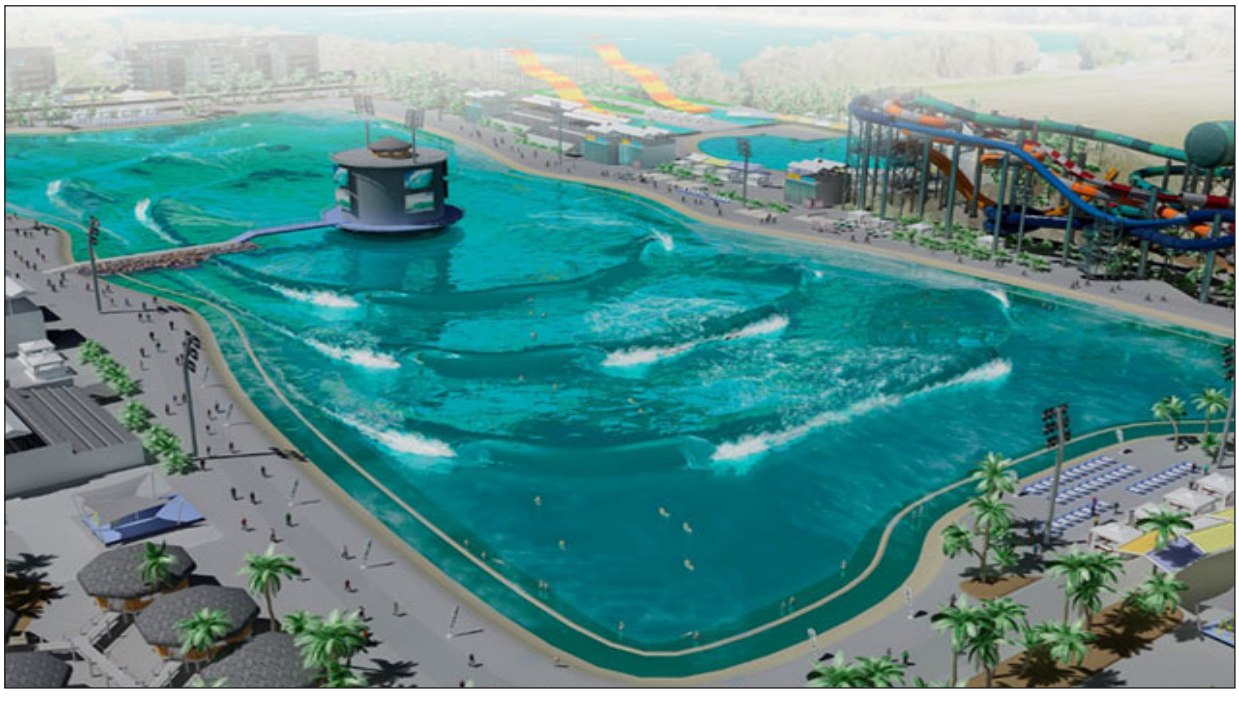
مرحلهٔ اول:

منجی یا منجیانی که قرار است در بخش دیوارهٔ موج ساز و دیواره های جانبی مستقر شوند باید بخش های دیوارهٔ موج ساز، دیواره های جانبی، حاشیه های دیوارهای جانبی، نردبان و سطح تحتانی استخر موج را مورد بررسی و بازدید قرار داده و از صحت، سلامت و ایمن بودن تمامی بخش های مذکور اطمینان حاصل کنند. همچنین منجی یا منجیانی که قرار است در منطقهٔ ساحل استخر موج مستقر شوند باید تمام نوار ساحل مذکور را به علاوه بخش های تحتانی نزدیک به ساحل را مورد بررسی و بازدید قرار داده و از صحت، سلامت و ایمنی تمامی بخش های مذکور اطمینان حاصل کنند.

توجه: اگر در هر نقطه از استخر موج صندلی منجی و یا صندلی دیده بانی وجود دارد تجهیزات مذکور باید مورد بررسی و بازدید قرار گیرد. در این مرحله نردبان های استخر موج نیز باید مورد بازدید و بررسی قرار گیرد.

مرحلهٔ دوم:

پمپ تولید موج باید به طور موقت روشن شود تا آب مضاعف به درون استخر موج وارد و موج شروع به شکل گیری کند. زمان



کارکرد موقت پمپ تولید موج برای استخرهای موج با طول حداکثر ۲۵ متر و کمتر از آن حداقل دو دقیقه، برای استخرهای موج با طول از ۲۶ تا ۳۵ متر حداقل سه دقیقه و برای استخرهای موج با طول از ۳۶ تا ۴۵ متر چهار دقیقه و برای استخرهای موج بیش از ۴۵ متر حداقل پنج دقیقه می باشد. هدف از این بخش علاوه بر اطمینان از صحت کارکرد پمپ موج ساز و علامت آغاز فرآیند موج (زنگ و چراغ) همچنین جابجایی هرگونه شئ خارجی در طول سطح تحتانی به ساحل و یا به دیگر مناطق می باشد.

طی این فرآیند منجی یا منجیانی که قرار است در منطقه های مشخص خود مستقر شوند نیز باید بخش های مختلف استخر موج را مورد ارزیابی قرار داده و از صحت، سلامت و ایمنی بخش های مذکور مطمئن شوند. همچنین منجی و یا منجیانی که قرار است در ساحل استخر موج مستقر شوند نیز باید به بررسی و ارزیابی ساحل، نوار ساحلی و بخش های تحتانی استخر موج در نزدیکی ساحل را مورد بررسی و بازدید قرار داده و از صحت، سلامت و ایمنی تمامی بخش های مذکور اطمینان حاصل کنند.

مرحلهٔ سوم:

پس از مرحلهٔ دوم باید پمپ موج ساز مجدداً خاموش شده و پس از فرو نشستن تلاطم آب، منجی و منجیان مجدداً سطح تحتانی استخر موج را مورد بررسی و بازدید قرار داده و مطمئن شوند که هیچ گونه شئ خارجی توسط موج از بخش تحتانی استخر موج به ساحل، نوار ساحلی و یا دیگر بخش های استخر موج نزدیک به ساحل منتقل نشده است.

مرحلهٔ چهارم:

اگر تمام مراحل فوق با موفقیت همراه بود این بدین معنا است که استخر موج قابلیت بازگشایی و سرویس دهی به مشتریان را دارد.

تذکر: اگر هر یک از سه مرحلهٔ ابتدایی با اشکال، ایراد و با اختلال روبرو باشد این بدان معنا است که استخر موج مذکور فاقد صحت و صلاحیت سرویس دهی به مشتریان می باشد و باید برای ملاحظات ویژه مورد بازبینی و یا بازرسی قرار گرفته و تا اطمینان کامل از ایمنی تمامی جوانب آن همچنان بسته باقی بماند.

توجه: در صورتی که استخر موج بنا به هر دلیلی قابلیت سرویس دهی به مشتریان را نداشته باشد تمهیدات زیر باید در مورد آن اجراء شود:

الف) باید در نزدیک ساحل استخر موج تابلو یا تابلوهایی ایستا قرار داده شود که "مسدود بودن" و "غیرقابل استفاده بودن" استخر موج را متذکر شده باشد.

ب) در ساحل استخر موج یک منجی و یا کمک منجی مستقر گردیده و مراقب باشد که فرد یا افرادی از هیچ منطقه‌ای به استخر موج ورود نکنند.

ج) در مقابلِ تمامی نردبان یا نردبان هایی که به استخر موج منتهی می شود تابلوهایی ایستا قرار داده شود که "مسدود بودن" و "غیرقابل استفاده بودن" استخر موج را متذکر شده باشد.

ملاحظات مرتبط با ورود مراجعان به استخر

ملاحظاتی که منجیان پیش از ورود مراجعان به استخر موج باید در نظر داشته باشند عبارتند از:

۱- منجیان پیش از آغاز به کار باید با یکدیگر هماهنگ شوند. منجیان باید برای هماهنگی از علائم دست، علائم پرچم و یا بی سیم استفاده کنند.

۲- منجیان پیش از ورود افراد باید در محل های مشخص خود مستقر شده باشند.

۳- منجیان در طول استفادهٔ مراجعان از استخر موج باید هماهنگی لازم و همکاری کامل را با یکدیگر داشته و در مواقع مقتضی به وسیلهٔ علائم غیرکلامی شامل علائم دست و یا در صورت نیاز با سوت با یکدیگر در تعامل باشند.

۴- در هنگام ضرورت و بنا بر شرایط مورد نیاز هریک از منجیان می توانند ادامهٔ عملکرد استخر موج را متوقف کنند. منجیان باید توجه داشته باشند که در صورت درخواست توقف عملکرد استخر موج توسط یک منجی، منجیان دیگر نیز باید به سرعت آمادهٔ همکاری و همیاری باشند.

۵- در صورت بروز وضعیت فوریت پزشکی در استخر موج باید عملکرد دستگاه موج ساز به سرعت متوقف شده و تا بازگشت شرایط به وضعیت مطلوب کاملاً متوقف بماند.

۶- در صورت وقوع وضعیت بحرانی در استخر موج باید عملکرد دستگاه موج ساز به سرعت متوقف شده و تا بازگشت شرایط به وضعیت مطلوب کاملاً متوقف بماند.

ملاحظات مرتبط با فعال ساختن دستگاه موج ساز

ملاحظاتی که باید پیش از فعال ساختن دستگاه موج ساز مورد توجه قرار گیرد عبارتند از:

۱- باید مطمئن شوند که استخر موج مورد بررسی و بازدید

اولیه جهت آغاز به کار روزانه قرار گرفته است.
۲- منجیان باید در محل های مشخص و معین از پیش تعیین شده مستقر شوند.
۳- شروع تولید موج توسط دستگاه موج ساز باید با هماهنگی کامل تمام منجیان به انجام رسد.
۴- حداقل ۳۰ ثانیه قبل از آغاز به کار پمپ موج باید با صدای زنگ مخصوص به همراه چراغ چشمک زن آغاز به کار و تولید موج به اطلاع مراجعان رسانده شود. این علامت به افراد می گوید که عملکرد موج آغاز خواهد شد. بنابراین آن ها می توانند به استخر موج مراجعه و یا در آن باقی بمانند. همچنین علامت مذکور به افراد درون استخر موج نیز اطلاع می دهد که در صورت عدم تمایل وضعیت امواج می توانند استخر موج را ترک کنند.
توجه: فاصلهٔ آغاز به کار زنگ و چراغ چشمک زن پیش از تولید موج در استخرهای موج با اندازه های بزرگتر می تواند متفاوت تر باشد.
۵- در هنگام ضرورت هر یک از منجیان می توانند درخواست توقف ادامهٔ عملکرد دستگاه موج ساز را هشدار دهند.
۶- در صورت بروز وضعیت فوریت پزشکی در هر بخش از استخر موج عملکرد دستگاه موج ساز باید سریعاً متوقف گردد.
۷- در صورت وقوع وضعیت بحرانی در پارک آبی باید عملکرد دستگاه موج ساز به سرعت متوقف شود.

محدودیت ها و ممنوعیت های استفاده از استخر موج در هنگام عدم عملکرد موج

محدودیت ها و ممنوعیت های استفاده از استخر موج در زمان عدم عملکرد موج عبارتند از:
۱- کودکان زیر سن ۷ سال تمام حتی با حضور یکی از بستگان و یا وابستگان.
۲- افرادی که با مقدمات اصول شناوری آشنایی ندارند..
۳- افرادی که دارای معلولیت ناتوانی ذهنی شدید و یا نسبتاً شدید هستند.
توجه: برخی از افراد مذکور در صورت داشتن همراه و با توجه به شرایط و سطح ناتوانی ذهنی و همچنین بر حسب تواتر و شدت و ارتفاع موج ممکن است امکان استفاده از استخر موج را داشته باشند.
۴- افرادی که دارای معلولیت و یا ناتوانی شدید جسمانی هستند.
توجه: افراد مذکور در صورت داشتن همراه و با توجه به شرایط و سطح معلولیت و ناتوانی جسمی ممکن است امکان استفاده از استخر موج را داشته باشند.
۵- افرادی که نمی توانند در آب به طور کامل بایستند.
۶- افرادی که نمی توانند در آب به طور کامل راه بروند.
۷- افرادی که به هر دلیل نمی توانند تعادل خود را در آب حفظ کنند.
۸- افرادی که به هر دلیل توسط پزشک از حضور در استخر شنا و یا استخر موج منع شده اند.
۹- افرادی که دارای زخم باز و یا پانسمان و بانداژ بدون پوشش ضدآب باشند.
۱۰- افرادی که توانایی کنترل ادرار یا مدفوع خود را ندارند.

محدودیت ها و ممنوعیت های استفاده از استخر موج در هنگام عملکرد موج

محدودیت ها و ممنوعیت های استفاده از استخر موج در هنگام عملکرد موج عبارتند از:
۱- کودکان زیر سن ۷ سال تمام حتی با حضور یکی از بستگان و یا وابستگان.
۲- افرادی که با مقدمات اصول شناوری آشنایی ندارند.
۳- افرادی که دارای معلولیت ناتوانی شدید و یا نسبتاً شدید ذهنی هستند.
۴- افرادی که دارای معلولیت و یا ناتوانی شدید و یا نسبتاً شدید جسمی هستند.
۵- افرادی که نمی توانند در آب به طول کامل بایستند.
۶- افرادی که نمی توانند در آب به طور کامل راه بروند.
۷- افرادی که به هر دلیل نمی توانند تعادل خود را در آب حفظ کنند.
۸- افرادی که به هر دلیل توسط پزشک از حضور در استخر شنا و یا استخر موج منع گردیده اند.
۹- افرادی که دارای زخم باز و یا پانسمان و بانداژ بدون پوشش ضدآب باشند.
۱۰- افرادی که حرکت مداوم و عملکرد بدن برایشان خطرناک می باشد.
۱۱- افرادی که تلاطم آب برای آنان خطرناک می باشد.
۱۲- افرادی که توانایی کنترل ادرار یا مدفوع خود را ندارند.■

تدوین مدل کمی الگوی توانمندسازی ملی برنامه های آموزشی منجیان غریق

ایلخان نوری
بخش چهارم

یافته های تحقیق

نتایج ویژگی‌های جمعیت‌شناختی آزمودنی‌های پژوهش حاضر نشان داد که از مجموع نمونه‌های پژوهش ۸۱٫۷٪ (۴۹ نفر) از آنان مرد و ۱۸٫۳٪ (۱۱ نفر) از آنان را زنان تشکیل می‌دادند. همچنین بررسی وضعیت شغلی نمونه‌ها بیانگر آن بود که

شاخص چولگی متغیرها بین ۳- و ۳، همچنین کشیدگی آنها بین ۵- و ۵ است، یعنی شرط کافی برای نرمال بودن توزیع داده ها وجود دارد. و محقق اجازه دارد از آزمونهای آمار پارمتریک در صورت لزوم استفاده نماید. از دیگر نتایج

جدول۴. توزیع فراوانی و درصد ویژگی جمعیت‌شناختی نمونه‌های پژوهش

سطح تحصیلات		دیپلم	کاردانی	کارشناسی	کارشناسی ارشد	دکتری
	فراوانی	۸	۲	۲۱	۲۴	۵
	درصد	۱۳/۳	۳/۳	۳۵	۴۰	۸/۳
مدرک داوری		فاقد مدرک	درجه ۳	درجه ۲	درجه ۱	درجه ملی
	فراوانی	۲۹	۲۲	۶	۲	۱
	درصد	۴۸/۳	۳۶/۷	۱۰	۳/۳	۱/۷
مدرک مدرسی		فاقد مدرک	درجه ۳	درجه ۲	درجه ۱	درجه ملی
	فراوانی	۱۶	۴	۱۷	۷	۱۶
	درصد	۲۶/۷	۶/۷	۲۸/۳	۱۱/۷	۲۶/۷
سابقهٔ مربیگری (تعداد)		فاقد مدرک	درجه ۳	درجه ۲	درجه ۱	درجه بین المللی
	فراوانی	۲۵	۱۱	۵	۱۶	۳
	درصد	۴۱/۷	۱۸/۳	۸/۳	۲۶/۷	۵
سابقه فعالیت (سال)		۵-۱	۱۰-۶	۱۵-۱۱	۲۰-۱۶	۲۵-۲۱	۳۰-۲۶
	فراوانی	۷	۵	۸	۸	۲۷	۵
	درصد	۱۱/۷	۸/۳	۱۳/۳	۱۳/۳	۴۵	۸/۴
سابقهٔ منجیگری (تعداد)		فاقد درجه	درجه ۳	درجه ۲	درجه ۱	درجه ملی	درجه بین المللی
	فراوانی	۸	۳	۸	۳۱	۲	۷
	درصد	۱۳/۳	۶/۷	۱۳/۳	۵۱/۷	۳/۳	۱۱/۷

ویژگی جمعیت‌شناختی

۷۶٫۷٪ (۴۶ نفر) به طور حرفه‌ای و ۲۳٫۳٪ (۱۴ نفر) به صورت غیرحرفه‌ای با رشتهٔ نجات غریق در ارتباط بودند. نتایج توصیفی سطح تحصیلات، سابقه فعالیت در فوتبال و جایگاه شغلی آزمودنی‌ها در فوتبال در جدول ۴ نشان داده شده است. جدول ۵ حاکی از نتایج چولگی و کشیدگی به منظور بررسی نرمال بودن توزیع داده هاست.

همانگونه که در جدول ۵ نشان داده شده است، ضریب یا

پژوهش این بود که مُدل مفهومی پژوهش با استفاده از معادلات ساختاری به روش حداقل مربعات جزئی (PLS) مورد ارزیابی قرار گرفت. در روش PLS برازش مُدل در سه بخش بررسی می‌شود: ۱). برازش مُدل اندازه‌گیری ۲). برازش مُدل ساختاری ۳). برازش کلّی مُدل (GOF).

برای بررسی مُدل‌های اندازه‌گیری، سه معیار پایایی، روایی همگرا (میانگین واریانس استخراج شده) و روایی واگرا (از

جدول۵. نتایج آمار توصیفی و بررسی چولگی و کشیدگی برای بررسی نرمال بودن توزیع داده ها

مؤلفه	حجم نمونه	میانگین	انحراف معیار	چولگی		کشیدگی	
				مقدار	خطای استاندارد	مقدار	خطای استاندارد
نظارت و ارزیابی	۶۰	۳/۹۷۹	۰/۶۴۸	-۰/۹۹۲	۰/۳۰۹	۰/۵۴۲	۰/۶۰۸
بازنگری قوانین	۶۰	۴/۲۷۰	۰/۵۴۳	-۰/۵۶۶	۰/۳۰۹	-۰/۲۸۰	۰/۶۰۸
آموزشی	۶۰	۳/۷۰۴	۰/۴۸۵	-۰/۴۲۳	۰/۳۰۹	-۰/۲۵۶	۰/۶۰۸
رشد و توسعه	۶۰	۴/۱۶۰	۰/۴۶۱	-۰/۳۶۶	۰/۳۰۹	-۱/۰۱۸	۰/۶۰۸
عوامل مدیریتی	۶۰	۴/۱۰۸	۰/۵۴۷	-۰/۷۷۵	۰/۳۰۹	-۰/۰۸۲	۰/۶۰۸
عوامل فرهنگی	۶۰	۳/۷۳۴	۰/۵۹۵	-۰/۶۵۶	۰/۳۰۹	-۰/۱۰۰	۰/۶۰۸
عوامل حقوقی	۶۰	۴/۱۸۲	۰/۴۴۱	-۰/۰۸۴	۰/۳۰۹	۱/۰۳۵	۰/۶۰۸
تجهیزات و امکانات	۶۰	۳/۸۹۷	۰/۵۰۰	-۰/۸۹۳	۰/۳۰۹	۰/۲۲۵	۰/۶۰۸
فناوری	۶۰	۴/۴۴۵	۰/۴۸۲	-۰/۳۶۲	۰/۳۰۹	-۰/۳۷۳	۰/۶۰۸
انگیزشی	۶۰	۴/۴۴۵	۰/۴۹۷	-۰/۵۱۲	۰/۳۰۹	-۰/۴۲۴	۰/۶۰۸

روش فورنل لارکر) استفاده می‌شود (رضازاده و داوری، ۱۳۹۲). همانطور که در جدول ۶ نشان داده شده است، مقادیر آلفای کرونباخ و پایایی ترکیبی (CR) کلیه متغیرهای مُدل ساختاری پژوهش بالاتر از ۰/۷ است که نشان‌دهندهٔ سازگاری درونی و پایداری درونی مناسب مُدل اندازه‌گیری است. با توجه به اینکه مقدار میانگین واریانس استخراج شده (AVE) متغیرها که جذر آن مقادیر روایی واگرا یا همان روش فونل و لارکر را نشان می‌دهد بزرگتر از ۰/۴ است، مناسب بودن میزان روایی همگرا نیز تأیید گردید که در جدول ۶ نشان داده شده است.

در مجموع کلیه متغیرها دارای CR بزرگتر از AVE هستند، بنابراین هر دو شرط روایی همگرا برقرار است و می توان ادعا نمود مدل ما دارای روایی همگرا می باشد. کلیه شاخص های AVE بالاتر از ۰/۵ است. بنابراین شرط اول روایی همگرا برقرار است.

جدول ۶. بررسی ضرایب پایایی مُدل پژوهش

مؤلفه ها	ضریب آلفای کرونباخ	ضریب پایایی ترکیبی	ضریب پایایی اسپیرمن	ضریب پایایی اشتراکی
عوامل حقوقی	۰/۷۶۲	۰/۷۶۵	۰/۸۷۰	۰/۸۸۹
عوامل فرهنگی	۰/۸۶۶	۰/۸۸۹	۲/۰۴۸	۰/۹۱۹
عوامل مدیریتی	۰/۷۷۹	۰/۹۱۹	۱/۵۴۰	۰/۷۷۵
مؤلفه آموزشی	۰/۸۶۰	۰/۷۷۵	۱/۰۸۹	۰/۹۰۸
مؤلفه انگیزهٔ شغلی	۰/۸۲۰	۰/۹۰۸	۰/۸۴۹	۰/۸۶۹
مؤلفه بازنگری قوانین	۰/۷۹۶	۰/۸۶۹	۰/۸۸۱	۰/۸۷۸
مؤلفه تجهیزات و امکانات	۰/۸۴۲	۰/۸۷۸	۰/۸۴۵	۰/۹۰۵
مؤلفه رشد و توسعه	۰/۸۳۷	۰/۹۰۵	۱/۶۶۰	۰/۸۷۰
مؤلفه فناوری	۰/۹۱۷	۰/۸۷۰	۰/۹۱۸	۰/۹۴۲
مؤلفه نظارت و ارزیابی	۰/۷۶۶	۰/۹۴۲	۱/۸۱۷	۰/۸۶۷

جدول ۷. میانگین مقایسه واریانس استخراجی و پایایی ترکیبی

	پایایی ترکیبی[1] (CR)	میانگین واریانس استخراج شده[2] (AVE)
عوامل حقوقی	۰/۸۸۹	۰/۸۰۱
عوامل فرهنگی	۰/۹۱۹	۰/۸۵۱
عوامل مدیریتی	۰/۷۷۵	۰/۶۴۷
مولفه آموزشی	۰/۹۰۸	۰/۷۶۷
مولفه انگیزهٔ شغلی	۰/۸۶۹	۰/۵۷۲
مولفه بازنگری قوانین	۰/۸۷۸	۰/۷۰۶
مولفه تجهیزات و امکانات	۰/۹۰۵	۰/۷۶۱
مولفه رشد و توسعه	۰/۸۷۰	۰/۶۹۳
مولفه فناوری	۰/۹۴۲	۰/۸۰۲
مولفه نظارت و ارزیابی	۰/۸۶۷	۰/۷۶۸

برای بررسی روایی واگرای مُدل ساختاری و نهائی پژوهش از روش ماتریس فورنل و لارکر استفاده شد. در این روش میزان همبستگی یک سازه با شاخص‌هایش در مقابل همبستگی آن سازه با سایر سازه‌ها مقایسه می‌شود. در قطر اصلی این ماتریس، جذر میانگین واریانس استخراج شده (AVE) متغیرها وارد می‌شود و جهت تأیید روایی واگرا لازم است، این مقدار بیش از همبستگی میان آن متغیر با سایر متغیرها در همان ستون باشد (رضازاده و داوری، ۱۳۹۲). با توجه به نتایج جدول ۸ جذر میانگین واریانس استخراج شده (AVE) که درقطر اصلی ماتریس زیر آمده بیش از میزان همبستگی هر سازه با دیگر متغیرهای هم ستون (عمودی) باشد که نشان دهندهٔ روایی واگرای مناسب و برازش خوب مُدل اندازه‌گیری مُدل ساختاری پژوهش است. خوشبختانه کلیه جذرهای AVE متغیرها از همبستگی آن متغیر با سایر متغیرها بیشتر است. بنابراین روایی واگرای متغیرها نیز تأیید می‌شود. خوشبختانه تمام زوج های متغیرها دارای HTMT کمتر از یک هستند. بنابراین به صورت کلی سه آزمون بارهای عرضی، فورنر لارکر، و HTMT روایی واگرا را مورد تایید قرار داد و با تایید روایی همگرا اکنون می توان ادعا کرد که پژوهش حاضر بر اساس مدل تدوین شده از روایی سازه برخوردار است.

کیفیت در حقیقت جایگزین برازش در معادلات ساختاری کواریانس محور است. اما در اینجا به صورت علمی یعنی

جدول۸. بررسی روایی واگرای مُدل پژوهش به روش فورنل و لارکر

	عوامل حقوقی	عوامل فرهنگی	عوامل مدیریتی	مؤلفهٔ آموزشی	مؤلفهٔ انگیزهٔ شغلی	مؤلفهٔ بازنگری قوانین	مؤلفهٔ تجهیزات و امکانات	مؤلفهٔ رشد و توسعه	مؤلفهٔ فناوری	مؤلفهٔ نظارت و ارزیابی
عوامل حقوقی	۰/۸۹۸									
عوامل فرهنگی	۰/۸۲۳	۰/۹۳۵								
عوامل مدیریتی	۰/۱۵۶	۰/۱۷۲	۰/۷۶۲							
مؤلفهٔ آموزشی	۰/۲۱۲	۰/۰۳۹	-۰/۱۴۰	۰/۸۸۱						
مؤلفهٔ انگیزهٔ شغلی	۰/۱۷۰	۰/۱۶۵	۰/۲۵۹	۰/۰۳۳	۰/۷۵۷					
مؤلفهٔ بازنگری قوانین	۰/۲۳۴	۰/۰۹۱	-۰/۱۷۰	۰/۷۴۱	-۰/۰۰۵	۰/۸۴۳				
مؤلفهٔ تجهیزات و امکانات	۰/۱۲۴	۰/۰۸۲	۰/۲۳۹	۰/۰۹۵	۰/۶۱۷	۰/۰۰۶	۰/۸۷۳			
مؤلفهٔ رشد و توسعه	۰/۰۰۰	-۰/۰۷۰	-۰/۲۵۶	۰/۲۴۹	۰/۰۹۰	۰/۲۴۰	۰/۲۵۷	۰/۸۵۳		
مؤلفهٔ فناوری	۰/۱۰۹	۰/۰۳۷	۰/۲۲۱	۰/۰۷۲	۰/۷۳۱	۰/۰۷۹	۰/۶۵۹	۰/۰۴۳	۰/۸۹۶	
مؤلفهٔ نظارت و ارزیابی	۰/۲۶۴	۰/۲۳۰	-۰/۰۵۴	۰/۲۶۵	۰/۱۵۹	۰/۳۷۶	۰/۰۰۱	۰/۰۲۹	۰/۱۲۹	۰/۸۹۱

جدول ۹. جهت HTMT واگرایی

	عوامل حقوقی	عوامل فرهنگی	عوامل مدیریتی	مؤلفهٔ آموزشی	مؤلفهٔ انگیزهٔ شغلی	مؤلفهٔ بازنگری قوانین	مؤلفهٔ تجهیزات و امکانات	مؤلفهٔ رشد و توسعه	مؤلفهٔ فناوری
عوامل حقوقی									
عوامل فرهنگی	۰/۸۱۷								
عوامل مدیریتی	۰/۱۵۸	۰/۲۰۶							
مؤلفهٔ آموزشی	۰/۲۲۸	۰/۱۳۸	۰/۱۴۶						
مؤلفهٔ انگیزهٔ شغلی	۰/۲۴۹	۰/۲۷۹	۰/۲۴۸	۰/۱۱۵					
مؤلفهٔ بازنگری قوانین	۰/۳۱۹	۰/۱۴۰	۰/۲۲۸	۰/۹۱۱	۰/۱۲۵				
مؤلفهٔ تجهیزات و امکانات	۰/۱۹۹	۰/۲۳۱	۰/۲۷۳	۰/۱۲۷	۰/۶۷۷	۰/۱۰۵			
مؤلفهٔ رشد و توسعه	۰/۰۷۸	۰/۰۸۶	۰/۵۴۸	۰/۳۱۴	۰/۱۵۶	۰/۲۹۱	۰/۲۴۳		
مؤلفهٔ فناوری	۰/۱۷۳	۰/۱۵۱	۰/۲۶۲	۰/۰۹۲	۰/۷۷۲	۰/۱۰۴	۰/۷۵۲	۰/۰۴۸	
مؤلفهٔ نظارت و ارزیابی	۰/۳۱۳	۰/۲۶۶	۰/۳۶۶	۰/۳۱۸	۰/۱۹۸	۰/۴۴۷	۰/۰۹۶	۰/۰۷۴	۰/۱۷۰

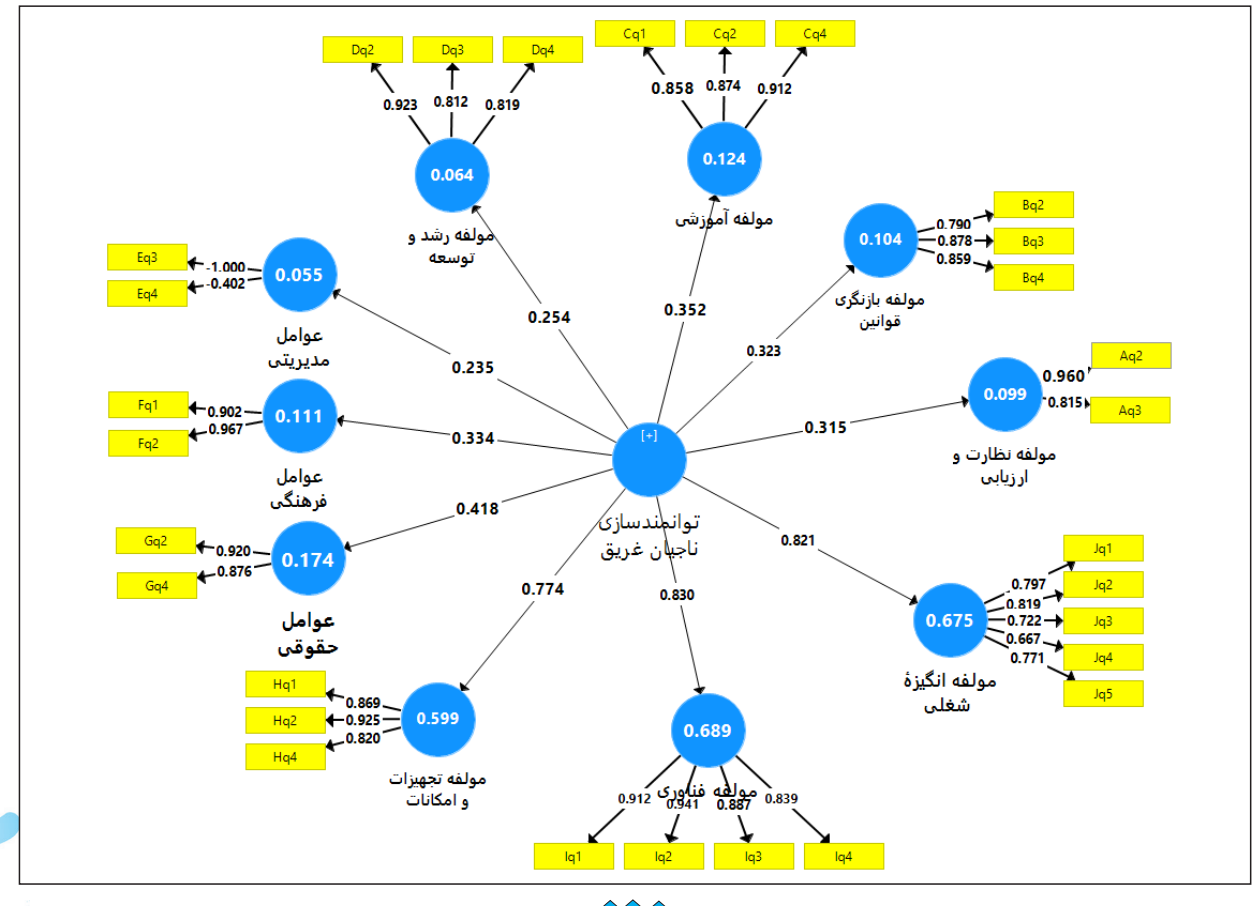
سال بیست و ششم
شمارهٔ ۶۷
بهار ۱۴۰۰

متغیرهای پژوهش به درستی توسط شاخص های آن اندازه گیری می شود. فراموش نشود این شاخص با بار عاملی متفاوت است. بار عاملی و مجذور آن اندازه یا کمیت اندازه گیری یک متغیر را نشان می دهد اما در اینجا صحبت از کیفیت اندازه گیری یک متغیر توسط شاخص های آن است. منظور از کیفیت قدرت پیش بینی مدل است. در اینجا باید از run یا اجرای BF یا دستور نادیده گیری یا چشم پوشی استفاده می کنیم. در این روش به صورت سیستماتیک برخی از داده ها پاک می شوند و مدل بیرونی آن ها را پیش بینی می کند. اگر مدل، مدل با کیفیتی باشد پیش بینی نزدیک به آن اعداد خواهد بود. برای این که کیفیت پیش بینی مناسبی داشته باشیم شاخص اشتراکی روایی متقاطع (CVCOM) استفاده می شود. هندسلر بیان می کند این مقدار با سه عدد ۰/۰۲ (ضعیف)، ۰/۱۵ (متوسط) و ۰/۳۵ (قوی) ارزیابی می شود. در مدل اندازه گیری مقادیر شاخص اشتراکی روایی متقاطع (CVCOM) نشان می دهد که مؤلفه های آموزشی، تجهیزات و امکانات، انگیزهٔ شغلی مؤلفهٔ فناوری از کیفیت بسیار بالایی برخوردار می باشد. یعنی مدل اندازه گیری ما از کیفیت بسیار بالایی برخوردار است و در مقابل مؤلفه های بازنگری قوانین، عوامل مدیریتی، مؤلفهٔ رشد و توسعهٔ عوامل فرهنگی از کیفیت ضعیفی برخوردار می باشند. ■

مناسبی جدول ۱۰. مدل اندازه گیری مقادیر شاخص اشتراکی روایی مقاطع (CVCOM)

	Q^2 (=1-SSE/SSO)
مؤلفهٔ نظارت و ارزیابی	۰/۰۵۲
مؤلفهٔ بازنگری قوانین	۰/۰۶
مؤلفهٔ آموزشی	۰/۳۹۵
عوامل مدیریتی	۰/۰۰۶
عوامل فرهنگی	۰/۰۷۵
عوامل حقوقی	۰/۱۰۹
مؤلفهٔ تجهیزات و امکانات	۰/۴۲۱
مؤلفهٔ رشد و توسعه	۰/۰۲۱
مؤلفهٔ انگیزهٔ شغلی	۰/۳۲۶
مؤلفهٔ فناوری	۰/۵۱

1. Composite Reliability
2. Average Variance Extracted (AVE)



پیشنهاد اسامی جدید برای گونه های ویروس کرونا*

نام ارائه شده توسط سازمان بهداشت جهانی	نام علمی	منطقه / کشور
آلفا	B.1.1.7	بریتانیا
بتا	B.1.351	آفریقای جنوبی
گاما	P.1	برزیل
دلتا	B.1.617.2	هند

* بنابر اعلام سازمان بهداشت جهانی از این پس از حروف الفبای یونانی به جای نام بردن از کشور محل شناسایی سویهٔ کرونا استفاده خواهد شد. هدف از این کار، ساده سازی نامگذاری و همینطور کاستن از تبعات منفی اشاره به نام کشورها عنوان شده است.

منبع: سازمان بهداشت جهانی (WHO)

آموزش غواصی یک ستاره

امیرحسین فروغ / مسئول کمیتهٔ غواصی فدراسیون نجات‌غریق و غواصی
مدرس ارشد کنفدراسیون جهانی غواصی
بخش اول

تاریخچهٔ فدراسیون جهانی غواصی CMAS

در بیست و هشتم سپتامبر سال ۱۹۵۹ نمایندگانی از کشورهای آلمان، بلژیک، برزیل، فرانسه، یونان، ایتالیا، یوگوسلاوی، موناکو، پرتغال، ایالات متحده آمریکا و سوئیس در بروکسل گردهم آمدند و تصمیم به ایجاد فدراسیون جهانی غواصی و فعالیت های زیر آب گرفتند. پیرو این تصمیم در جلسه‌ای که در تاریخ نهم تا یازدهم ژانویه ۱۹۵۹ در موناکو گرفته شد؛ فدراسیون جهانی غواصی و فعالیت های زیر آب تأسیس گردید.

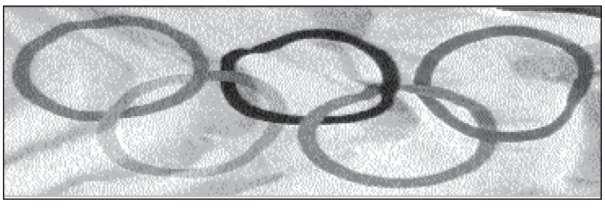


این جلسات با حضور شرکت هایی که در زمینهٔ فعالیت های زیرآبی و آبی از جمله شرکت های ماهیگیری ورزشی بودند؛ تشکیل گردید.

امروزه بیش از صد کشور از پنج قارهٔ مختلف عضو فدراسیون جهانی غواصی هستند که در بعضی از کشورها چندین فدراسیون مختلف در فدراسیون جهانی غواصی عضویت دارند.

اعتبار و رسمیت فدراسیون جهانی CMAS

فدراسیون جهانی CMAS ارگان مورد تأیید یونسکو (سازمان علمی و آموزشی و فرهنگی سازمان ملل) و تنها متولی امور فعالیت های غواصی از نظر IOC یا کمیته بین المللی المپیک، IUCN، GAISF یا انجمن فدراسیون های ورزشی و همچنین IWJA می باشد.



UNESCO IUCN The World Conservation Union

«کمیتهٔ علمی CMAS»

کمیتهٔ علمی CMAS در زمینه آموزش و صدور گواهینامه های باستان شناسی زیر آب، زیست شناسی و طبیعت شناسی زیر آب، زمین شناسی و برنامه های حفاظت از محیط زیست که زیر نظر سازمان یونسکو می باشد، فعالیت می کند.

«کمیتهٔ فنی CMAS»

کمیتهٔ فنی فدراسیون جهانی در زمینهٔ آموزش و صدور گواهینامه های غواصی معمولی، مدرس غواصی، فیلمبرداری و عکاسی زیر آب، غارنوردی غواصی و باشگاه های غواصی CMAS و همچنین دوره های تخصصی زیر آب فعالیت می کند.

«کمیتهٔ ورزشی CMAS»

کمیتهٔ ورزشی CMAS در زمینه آموزش و برگزاری مسابقات ورزشی که از جمله آنها می توان به شنای با فین، ماهیگیری زیرآب، جهت یابی زیر آب، هاکی زیر آب و راگبی زیر آب اشاره کرد.

فدراسیون ورزشی CMAS برگزارکنندهٔ مسابقات قهرمانی بین المللی در رشته های فوق می باشد.

غواصی در سطح آب

تجهیزات پایه

تجهیزات پایه، تجهیزاتی است که برای غواصی در سطح آب و تمرینات استخری ابتدایی استفاده می گردد.

ماسک

به منظور به دست آوردن وضوح دید در زیر آب از ماسک استفاده می‌شود. با استفاده از ماسک یک فضای خالی شامل هوا، بین چشم غواص و آب قرار داده شده که باعث تمرکز درست تصویر اشیاء بر روی شبکیهٔ چشم می گردد.



قطعات ماسک

۱- لنزها که برای ایمنی بیشتر و مقاومت در برابر شکستگی از شیشه های فشرده استفاده می شود.

۲- حاشیهٔ لنزها که از سیلیکون شفاف یا تیره رنگ و یا از پلاستیک ساخته می‌شود. این حاشیه لنزها باید به شکل مناسب به صورت چسبیده تا مانع از ورود آب به داخل ماسک گردد. همچنین باید دارای فضایی برای قرار گرفتن بینی در داخل ماسک غواصی باشند.



۳- بدنه سخت ماسک، که لنزها و حاشیه سیلیکون لنزها و همچنین بند تنظیم ماسک به آن متصل می شود.

۴- بند قابل تنظیم ماسک به شما اجازه می‌دهد که موقعیت ماسک بر روی صورت را تنظیم و ثابت نمایید.

به منظور انتخاب ماسک مناسب با اندازه و فُرم صورت، افراد باید بدون استفاده از بند ماسک با ثابت نگه‌داشتن ماسک به وسیله استنشاق با بینی و مکش ایجاد شده، ماسک را بر روی صورت ثابت نگاه دارند.



از ماسک‌های گوناگون به منظور فعالیت‌های مختلف در غواصی استفاده می‌شود. به‌طور مثال در غواصی آزاد Freediving از ماسک‌های کوچکتر با محفظه هوای کوچکتر، جهت متعادل سازی فشار آسان تر در درون ماسک استفاده می گردد.

در غواصی با تجهیزات اسکوبا چون محدودیت هوا وجود ندارد می توان از ماسک‌های بزرگتر که دید گسترده تری در اختیار غواص قرار می دهد استفاده کرد.

جنس لاستیکی یا سیلیکونی حاشیه ماسک ها تفاوت چندانی در عملکرد ماسک ایجاد نخواهد کرد. ولی لاستیک مقاومت کمتری در برابر نمک دریا و آفتاب نسبت به سیلیکون دارد.

در زمان تولید ماسک‌ها به علت جلوگیری از شکسته شدن لنزها در زمان برش لنز ماسک از یک فیلم چرب -«مادهٔ چرب چسبناک»- استفاده می گردد.

قبل از استفاده از ماسک به منظور جلوگیری از بخار کردن شیشهٔ ماسک، باید کاملاً این لایه را تمیز کرد. بهتر است برای تمیز کردن شیشهٔ ماسک جدید می توان از خمیر دندان که پاک کنندهٔ خوبی برای شیشه های ماسک می باشد، استفاده کرد.

در بعضی اوقات که این ماده چسبناک به وسیله خمیردندان پاک نمی‌شود می توان از صابونهای خنثی برای پاک کردن این لایه استفاده کرد.

همچنین در بازار، محصولات مختلفی برای جلوگیری از بخار کردن شیشه های ماسک وجود دارد و از آن استفاده می گردد.

برای افرادی که مشکلات مختلف بینایی دارند و چشم آنها ضعیف است. ماسک های مختلف با مشخصات لنزهای طبی و لنزهای قابل تعویض در بازار موجود می باشد.

اسنورکل

اسنورکل یا لولهٔ تنفسی به غواص اجازه می‌دهد در حالی که صورت خود را زیر سطح آب نگاه داشته است و مشغول غواصی در سطح آب می باشد؛ در سطح آب نیز تنفس کند.



اسنورکل ها از دو قسمت مختلف تشکیل شده‌اند. قطعهٔ دهانی و لولهٔ تنفسی برای اجتناب از ورود آب به داخل دهان، قطعه دهانی باید از جنس سیلیکن نرم بوده که به راحتی در داخل دهان قرار گرفته و ثابت گردد.

قسمت لولهٔ تنفسی اسنورکل از مواد سخت یا نیمه سخت که در مقابل فشار و ضربه مقاوم و انعطاف پذیر است ساخته شده است. لوله اسنورکل برای جلوگیری از ورود آب، کمی انحنا دارد و بعضی از اسنورکل ها به صورت بافت نرم ساخته می شود. برای دید بهتر در آب و مشخص کردن موقعیت غواص معمولاً انتهای لولهٔ اسنورکل به رنگ های قرمز یا نارنجی ساخته می شود.

اسنورکل دارای یک بند یا سگک بوده که به کمک آن می توان اسنورکل را در موقعیت صحیح و در کنار بند ماسک ثابت نگاه داشت. ■

بهداشتی و پزشکی



چربی‌های خوب؛ چربی‌های بد

تألیف: پروفسور رزماری استنتن
ترجمه: دکتر حسام الدین ریاحی
بخش بیست و دوم

صمغ ها و امولسیون سازها Emulsifiers

این مواد بجای بخشی و یا همهٔ چربی موجود در غذاها می توانند جایگزین شوند. لسیتین، گوار، دانه های اقاقیا، تراگاکانت، اقاقیا، کارایا، انواع صمغ ها هستند که می توانند آب چربی ای را که در محصولاتی مثل مارگارین، کره، بادام زمینی، چاشنی های سالاد و مایونز از هم جدا می شود، کنار هم نگه دارد. این مواد هم چنین قادرند مقدار هوای گیر افتاده در غذاهایی مثل کیک و نان را برای نرم شدن محصول افزایش دهند. امولسیون سازها می توانند صمغ های گیاهی، ترکیبات گرفته شده از سوربیتول، یا مونوگلیسرید و دی گلیسریدهای ساخته شده از روغن های گیاهی باشند. در اینجا چندین صمغ و امولسیون ساز معروف را که توسط صنایع غذایی مورد استفاده قرار می گیرند بررسی می کنیم:

لسیتین Lecithin

این فسفولیپید علاوه بر بدن به طور طبیعی در غذاهایی مثل سویا و سفیدهٔ تخم مرغ هم ساخته می شود. لسیتین معمولاً به عنوان یک امولسیون ساز برای بهم نگه داشتن ترکیباتی که در شکلات، مایونز، سس، نوشیدنی، سوپ، کره، بادام زمینی و دسرها که با هم مخلوط نمی شوند، مورد استفاده قرار می گیرد.

گوار Guar

این گیاه ماده ای فیبردار و صمغی تولید می کند که در تماس با رطوبت افزایش حجم پیدا می کند. زمانی از صمغ این گیاه، برای تولید قرص ها و داروهای کم کنندهٔ وزن به وفور استفاده می شد اما اکنون بعنوان ماده ای که خطر خفگی دارد، شناخته شده است. تولیدکنندگان غذایی از صمغ گوار برای سفت و غلیظ کردن موادی مثل بستنی و سس استفاده می کنند.

دانه های اقاقیا Locust Bean

صمغ این گیاه، صمغ کاروب Carob gum هم نامیده می شود که آب را جذب کرده، خاصیت کشسانی را در برخی از محصولات می افزاید. این صمغ در پنیر فرآوری شده، مایه خمیر نانوایی مورد استفاده قرار می گیرد.

تراگاکانت Teragacanth

تراگاکانت بوته ای از جنس آستراگالوس Astragalus است که در آب باد کرده، تشکیل خمیر می دهد به عنوان عامل تعلیق ساز در سس های بدون روغن، خامه های میوه ای و نوشیدنی های مرکبات مثل آب پرتقال مورد استفاده قرار می گیرد.

اقاقیا Acacia

با ایجاد خراش هایی در پوسته درختان اقاقیا، می توان صمغ عربی (ارژن) را بدست آورد. این صمغ از ایجاد لایه های روغنی در چربی ها جلوگیری می کند و به مقدار انبوهی در نوشیدنی ها مورد استفاده قرار می گیرد.



کارایا Karaya

نوعی درخت بومی هندوستان بنام استرکولیا Sterculia، صمغی از خود تولید می‌کند که در آب باد می‌کند. این صمغ در دسرهای منجمد و غذاهای آماده برای کاهش میزان چربی بکار می‌رود و به عنوان چسب دندان مصنوعی هم مورد استفاده قرار می‌گیرد.



جایگزین های چربی با پایهٔ پروتئینی

لیتا Lita

این محصول کم کالری از پروتئین ساخته شده است. مادهٔ اولیهٔ آن پروتئینی بنام زئین است که در ذرت پیدا می‌شود و ساختار آن شبیه چربی بوده اما در هر گرم فقط یک کالری دارد.

کاپرنین Caprenin

این جانشین چربی، برخی از خصوصیات شکلات را داراست اما فقط ۵ کالری در هر گرم انرژی دارد. بجای کرهٔ کاکائو در شکلات مورد استفاده قرار می‌گیرد و از ترکیب گلیسرول به همراه سه اسید چرب تشکیل شده که نمی‌تواند بطور کامل جذب بدن شود، بنابر این مصرف این ماده باید محدود باشد. کارشناسان بهداشتی با این نوع جایگزین مشکل دارند. در مقابل چون اسیدهای چربی که در آن وجود دارند در طبیعت یافت می‌شوند تولیدکنندگان کاپرنین ادعا می‌کنند که نباید آن را یک افزودنی غذایی مضر دانست. به‌هرحال سه اسید چرب موجود در کاپرنین در طبیعت کنار هم یافت نمی‌شوند، بنابراین ممکن است خصوصیاتی ناشناخته داشته باشند، هر موقع که افزودنی های خوراکی جذب بدن نمی‌شود، باید بطور کامل از دستگاه گوارش عبور کنند. در این جریان کاپرنین ممکن است بر روی سایر مواد مغذی تأثیر گذاشته و یا بعضی از انواع باکتری های طبیعی و سودمند را دستکاری کند و این نکته هم به ضرر این مادهٔ جایگزین است.

سیمپلس Simplesse

یک یافته اتفاقی چند سال پیش نشان داد که جایگزین های چربی را می‌توان از پروتئین هم ساخت. وقتی ذرات ریز پروتئین از مولکول های بزرگ پروتئینی که در فرآیند تولید پنیر به عنوان محصولات جانبی بدست می‌آیند، طی مراحل پاستوریزه شدن و هموژنیزه شدن جدا می‌شوند، این ذرات خود قطعات کروی شکل کوچکی را پدید می‌آورند. در دهان ما این توپهای کروی پروتئین که از شیر یا پروتئین تخم مرغ بدست آمده اند احساسی شبیه خوردن چربی پدید می‌آورند. این فرآیند پروسهٔ تشکیل ذرات کوچک[1] نام گرفته و ذرات ساخته شده طی آن به‌قدری کوچکند که ۵۰ میلیون عدد آنها در قاشق چایخوری جای می‌گیرند. ابعاد کوچک ذرات مربوطه احساسی شبیه خوردن خامه در دهان پدید می‌آورد. ذرات بزرگتر قدری برجسته و پودر مانند حس می‌شوند. این فرآیند بصورت شیوه‌ای صنعتی ثبت شده است و نام محصولی که بطور عمده از ترکیب سفیدهٔ تخم‌مرغ و شیر چربی گرفته با این شیوه بدست می‌آید، سیمپلس گذاشته شده است. احتمالاً شما نام این محصول را که در انواع دسرهای یخی به عنوان جایگزین چربی بکار می‌رود، بیشتر به عنوان مادهٔ اولیهٔاین دسرها شنیده‌اید. یک وعده دسر چهار اونسی ساخته شده از سیمپلس ممکن است فقط ۱ گرم چربی داشته باشد در حالی که همان قدر بستنی معمولی ۱۳ گرم چربی دارد. از آنجا که فقط مقادیر مختصر سیمپلس در مواد غذایی بکار می‌روند، میزان انرژی بدست آمده از آن ناچیز در نظر گرفته می‌شود.

سیمپلس برای جایگزینی چربی در دسرهای ترش، ماست، مایونز و انواع دیگر سس‌ها و شیرابه‌ها و همچنین برخی جایگزین های پنیر هم که در محصولاتی مانند پیتزا کاربرد دارند، مورد استفاده قرار می‌گیرد.

برخی از دیگر انواع سیمپلس برای استفاده در نانوایی، سوپ ها و محصولاتی که ممکن است گرم شوند مورد استفاده قرار می‌گیرد فقط مشکل اصلی سیمپلس آن است که بر اثر حرارت ترکیب آن تجربه می‌شود و بنابراین نباید برای سرخ کردن مواد بکار برده شود. ■

1. Microparticulation

دوپینگ، سلامت ورزشکاران، ورزش حرفه‌ای

ژان فرانسوآ بورگ و همکاران/ ترجمه: فریبا قلی زاده

بخش ششم

سلامت ورزشکاران

آثار سودمند تمرین بر روی سلامت جسمی و روحی از زمان های بسیار قدیم به اثبات رسیده است. درگذشته، پزشکان یونانی عهد باستان و سپس بقراط و مدت‌ها پس از آن، دکتر فرانسوا رابله از این نظریه دفاع کردند. در اواخر قرن ۱۹ که شاهد پیشرفت بسیار زیاد علم بهداشت بوده ایم، دکتر فرناند لاگرانژ مؤلف آثاری چون «فیزیولوژی تمرینات بدنی» و «تمرین درمانی» که مدت زیادی از آنها به عنوان کتاب‌های مرجع استفاده می‌شد، نیز پشتیبان این نظریه بود. شفاف سازی، مشخصهٔ بارز عصر ما به حساب می‌آید. سکون و بی تحرکی، امید به زندگی را کاهش داده است و باعث بیماری های قلبی – عروقی، چاقی، دیابت نوع ۲، سرطان رودهٔ بزرگ در نزد مردان و سرطان سینه در نزد زنان، برخی آشفتگی های روحی – روانی، بیماری پوکی ستون مهره ها، به ویژه پس از دوران یائسگی شده است. قانع کننده ترین مطالعات همه‌گیر در این زمینه، بررسی هایی هستند که در آمریکای شمالی، بریتانیا و اسکاندیناوی صورت گرفته اند. از میان مشهورترین این مطالعات به گسترده ترین آنها که توسط گروه رالف رافنبرگر طی سال های ۱۹۶۲ تا ۱۹۸۸ بر روی ۱۷۳۲۱ نفر از دانشجویان سابق دانشگاه هاروارد صورت گرفت، اشاره می کنیم. همچنین می توانیم به تحقیق انجام شده بر روی تلاش مداوم جمعیت فرامینگهام در ماساچوست که نتایج آن پس از ۱۹۶۸ به تدریج منتشر شد، مراجعه کنیم. یا می توان به گزارش برانسون در رابطه با کودکان و افزایش علائم خطرات قلبی – عروقی و به ویژه آمار به ثبت رسیدهٔ چاقی که در حال حاضر نیز کشوری مانند فرانسه را تهدید می کند و آمار آن از ۶٪ در سال ۱۹۸۰ به ۱۸٪ در سال ۲۰۰۳ رسیده است، اشاره کرد. به همین دلیل، بسیاری از کشورها تلاش کردند تا ضمن گنجاندن سیاست ارتقای فعالیت های فیزیکی در تمام رده های سنی (البته به صورت اختیاری)، اعتباراتی را نیز برای توسعهٔ محسوس و گسترده تمام این مطالعات اختصاص دهند. این اقدام در سال ۱۹۶۷ در نروژ با شرکت «تریم»، در سال ۱۹۷۲ در سوئد که بودجهٔ هنگفتی را به فدراسیون ورزشی سوئد اختصاص داد بود و بالاخره در سال ۱۹۷۷ در کِبِک با برنامهٔ «کینو» به مرحله اجرا



درآمد. اهداف مورد نظر، در دو گروه سنی برتر یعنی کودکان و افراد مسن به ترتیب شامل رشد هورمونی در کودکان و امتداد استقلال زندگی فردی در افراد مسن می‌شد. در حال حاضر، تخمین زده می‌شود که در فرانسه حدود چهارده میلیون نفر از کسانی که با فدراسیون ورزشی در تماس و ارتباط هستند، تحصیلات دانشگاهی دارند. با در نظر گرفتن وسعت فعالیت های کاملاً طبیعی که در فهرست ثبت نشده اند، از هر دو فرانسوی یک نفر فعالیت فیزیکی و ورزشی انجام می دهد. طی تحقیقاتی که در سال ۱۹۹۴ از این افراد به عمل آمد، تعداد زیادی از آنها عنوان کردند که برای لذت بردن و سلامتی خود ورزش می کنند.

ورزش نه چندان سالم

این تحقیقات نشان داد که عملکرد کسانی که فعالیت های فیزیکی و ورزشی انجام می دهند، عاری از نارسایی های پاتولوژیکی نیست و مسئول ۴۷٪ مشکلات فوریت های پزشکی مشاهده شده در نزد عموم مردم و ۱۱٫۷٪ وقفهٔ کاری است. این ارقام در مقایسه با بررسی انجام شده در سال ۱۹۸۰، در حال افزایش است. حملات شدید، دلیل اصلی نیمی از تصادفات ثبت شده هستند که شکستگی ها، التهاب تاندون ها و پارگی های ماهیچه‌ای را به دنبال دارند. به موازات این «ورزش تفریحی»، فعالیت ورزشی که اساساً برای رقابت های سطح بالا و حتی نمایشی، طراحی و برنامه ریزی شده، هم اکنون گسترش یافته است. این بخش از واکنش رسانه ای قابل توجهی بهره جسته و برد و باخت های مالی وسیعی را به سمت خود کشانده است. در این شرایط، چنانچه دستورات بلند مدت حفظ سلامت در مقابل قدرت پول و لزوم بازدهی سود در کوتاه مدت نادیده گرفته شود، نباید زیاد تعجب کرد.

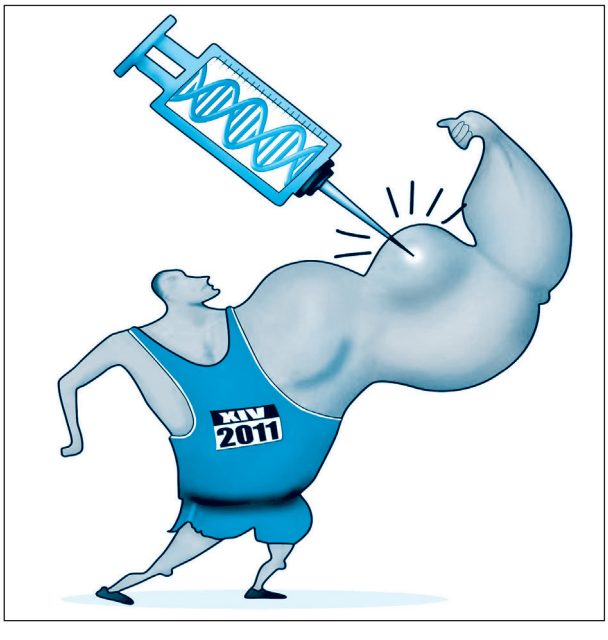
تبدیل شدن به یک قهرمان

اگر این موقعیت فقط اقلیت کمی از ورزشکاران سطح بالا را

تحت پوشش قرار دهد، با اینکه جای افسوس دارد، اما یک امر حاشیه ای و فرعی به حساب می آید. متأسفانه هیچ کس، قهرمان سطح بالا متولد نمی شود، بلکه پس از طی یک مسیر طولانی که اغلب از سنین بسیار پایین شروع می شود و شامل آموزش های دشوار و غیرقابل تحمل و گزینش های متوالی است، به آن دست می یابد. قاعده و اساس هرم را جمعیتی تشکیل می دهند که آرزوی رسیدن به قله را در سر دارند. این جمعیت، متشکل از افراد بسیار زیادی است که اکثراً بسیار جوانند و آماده اند تا هرگونه فداکاری، گذشت و هر فشاری را بپذیرند تا به پیروزی دست یابند. آنها بر این باورند که این پیروزی ها پایه و اساس شهرت و احتمالاً ثروت را تشکیل می دهند. از آن زمان به بعد بود که از میدان محلی مسابقات تا استادیوم بزرگ بین المللی، منطق خشک و غیرانسانی رقابت، برای همیشه حاکم شد، در حالیکه بسیاری از سرخوردگی ها و ضررهای جسمی و روحی – روانی را پشت این منطق پذیرفته بود. آماده سازی برای سطح بالا، انبوهی از تمرینات بسیار سنگین را می طلبد که ورزشکار، آنها را در قالب اهداف مورد نظر برای یک سال جاری خویش برنامه ریزی می کند. ورزشکار باید بین ۴ تا ۶ ساعت در روز را برای انجام تمرینات سخت اختصاص دهد که شدت آن بسته به رشتهٔ ورزشی مورد نظر وی و همچنین شرایط فصلی، تغییرپذیر است. تکمیل تکنیک حرکتی، هنگام انجام حرکت هایی که مکرراً تکرار می شوند، فشارهای بسیار زیادی را به مفاصل و دستگاه های عضلانی تحریک شده وارد می آورد. فشارهای همگرای مربیان، مسئولان، رسانه ها، حتی طبقهٔ سیاسی و گاهی اوقات والدین، ورزشکار را در معرض تنش مداومی قرار می دهد که قطعاً می تواند او را تحریک کرده و حتی نامتعادل و آشفته سازد. البته ورزشکار در طول دوره های طولانی که از محیط خانوادگی دور می شود و از هرگونه رابطهٔ عاطفی فاصله دارد، می تواند خود را بازیابد. از طرف دیگر، در صورتیکه جابجایی های بسیاری را متحمل می شود، باید خود را با تغییرات زمانی و همچنین تغییرات شرایط آب و هوایی و تغذیه ای وفق دهد.

بیماری های اساسی

دستگاه حرکتی طی ساعت های متعدد تمرین و هنگام رقابت ها به طور گسترده ای تحریک می شود. بدون آنکه در این جا فهرست کاملی از فوریت های پزشکی ورزشی را مورد بررسی و مطالعه قرار دهیم، به طور خلاصه نمونه های اصلی و اساسی آسیب هایی را که در چندین گروه بزرگ ورزشی سطح بالا مشاهده شده است، شرح می دهیم. در درجهٔ اول، هرچند می توان اینگونه اندیشید که کیفیت فنی حرکت، بدون شک از نظر ورزشکاری که مرحلهٔ آزمایشی آموزش را پشت سر گذاشته، عالی است، این مسئله هنوز وجود دارد که حجم تمریناتی که ورزشکار پیش رو دارد، بیانگر چندین ساعت تمرین یک حرکت، آن هم به دفعات بی شمار در یک روز است. در مسابقهٔ دو با مانع، در پایان هرگام بلند، هنگام مرحلهٔ جذب نیرو، ماهیچه های کششی زانو که با زمین در تماس اند، به شدت منقبض می شوند تا از سقوط قهرمان به سمت جلو ممانعت کنند، این وضعیت برای ماهیچه های مربوطه که فیبرهایشان توسط وزن بدن کشیده شده و امتداد می یابد، در حالیکه خود در حالت انقباض به سر می برند، بسیار زیانبار تشخیص داده می شود. این امر، باعث افزایش آسیب های سطحی ماهیچه ها و تاندون ها می شود. در جریان هر تمرین، هر کدام از زانوان دوندگان ماراتون حدود بیست هزار اختلال جسمی از این نوع را متحمل می شود. در همان لحظه، سایش های مکرر تاندون های لغزنده در محور خود به حد نهایت خود می رسد. همچنین پارگی های تاندونی، یکی از نتایج بسیار معمول مسابقات دو به شمار می رود. این نتایج ممکن است آسیب های بسیار جدی و نابودکننده ای را به دنبال داشته باشد و در انتها منجر به پارگی های تاندونی شوند. ■



تغذیـــهٔ ورزشـــی

گردآوری: مریم میرسلیم

بخش اول

تغذیهٔ ورزشی مطالعه در تغذیه و دستور غذایی جهت بهبود عملکرد ورزشکار است. تغذیه بخش مهمی از دستورهای ورزشی است که در ورزش‌های قدرتی (مانند وزنه‌برداری و بدنسازی) و ورزش‌های استقامتی (مانند دوچرخه سواری، شنا، قایقرانی) مورد توجه‌اند.

در تغذیهٔ ورزشی تمرکز مطالعاتی بر روی نوع و مقدار مایعات و مواد غذایی گرفته شده توسط یک ورزشکار به هنگام تغذیه است، همچنین مصرف مواد مغذی همچون ویتامین‌ها، مواد معدنی، مکمل‌ها و مواد ارگانیک (شامل کربوهیدرات‌ها، پروتئین‌ها و چربی‌ها) را مورد بررسی قرار می‌دهد.

نیازهای تغذیه‌ای ورزشکاران

هدف از تنظیم دستور غذایی برای افراد ورزشکار، تأمین کافی مواد مغذی است تا بدن به سلامت مطلوب و تناسب لازم برای عملکرد ورزشی مورد نظر برسد.

مایعات

فعالیت‌های بدن در سطح یاخته‌ای، در محیط مایع صورت می‌پذیرند. آب، مواد مغذی را به داخل یاخته‌ها و مواد زاید را از چرخهٔ یاخته‌ها به خارج از آنها منتقل می‌نماید و نیز حجم خون را ثابت نگاه می‌دارد. یکی از مهم‌ترین اعمال آب ثابت نگهداشتن دمای بدن است، این عمل از طریق تعریق صورت می‌گیرد. بدن یک ورزشکار معمولاً روزانه ۵۰۰ تا ۷۰۰ سی سی عرق می‌کند (هر چند یک ورزشکار دوی ماراتن ممکن است تا حدود ۵۰۰۰ سی سی در روز عرق نماید). به‌طور کلی میزان اتلاف آب بدن در طی ورزش بستگی به شدت و مدت ورزش، درجهٔ حرارت محیط و رطوبت دارد که اگر آب از دست رفته جبران نگردد، منجر به شوک گرمایی می‌گردد. برای پیشگیری از دهیدراسیون (از دست رفتن مایعات) در افراد ورزشکار، توجه به موارد زیر توصیه می‌گردد:

۱- در صورت دسترسی به ترازوی دقیق، خود را قبل و بعد از ورزش وزن نمایید.

۲- نوشیدن ۱ تا ۲ لیوان مایعات، ۲ ساعت پیش از تمرین.

۳- نوشیدن یک لیوان مایعات ۱۵ دقیقه قبل از ورزش.

۴- نوشیدن حداقل ۱ لیوان مایعات هر ۱۵ تا ۲۰ دقیقه طی



فعالیت ورزشی شدید.

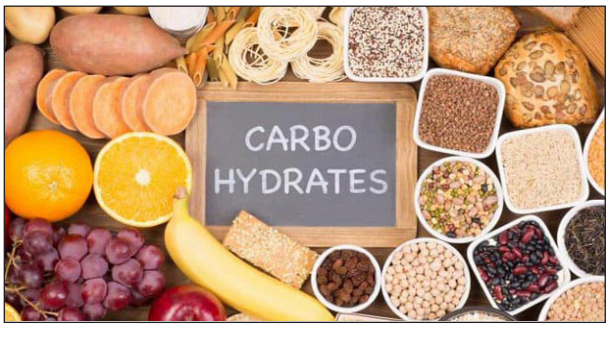
۵- در فعالیت‌های شدید مایعات مصرفی باید حاوی ۱،۳ قاشق چایخوری نمک در هر لیتر باشد.

۶- نوشیدنی‌های مصرفی باید حاوی ۶ تا ۸٪ کربوهیدرات (از نوع گلوکز، پلیمرهای آن و فروکتوز) باشند.

۷- نوشیدنی‌ها باید خنک مصرف شوند.

کربوهیدرات

مصرف کربوهیدراتها برای حفظ ذخایر گلیکوژن کبد و بازسازی گلیکوژن عضلات ضروری است. کاهش ذخایر گلیکوژن کبد باعث کاهش قند خون و کم شدن توان عضلانی می‌شود؛ بنابراین توصیه می‌شود در ورزش‌های سنگین ۶۰ تا ۷۰٪ کالری دستور غذایی از کربوهیدراتها تأمین شود. در یک دستور معمولی مقدار کربوهیدرات مصرفی ۴،۵ گرم به ازای هر کیلوگرم از وزن بدن توصیه می‌شود، در حالیکه برای فعالیت‌های ورزشی سنگین میزان ۸،۵ تا ۱۲،۳ گرم به ازای هر کیلوگرم از وزن بدن توصیه می‌شود.



وعدهٔ غذایی دریافتی ۳ تا ۴ ساعت قبل از شروع فعالیت ورزشی شدید، باید غنی از کربوهیدرات، سهل الهضم و بسیار کم چرب باشد. (چربی سرعت تخلیهٔ معده را کند می‌نماید و مدت زمان بیشتری برای هضم نیاز دارد.)

صیفی جات سرشار از کربوهیدرات: سیب‌زمینی، سیب زمینی شیرین، چغندر، ذرت.

دانه‌های حاوی کربوهیدرات بالا: کینوآ، برنج قهوه‌ای، جو دو سر.

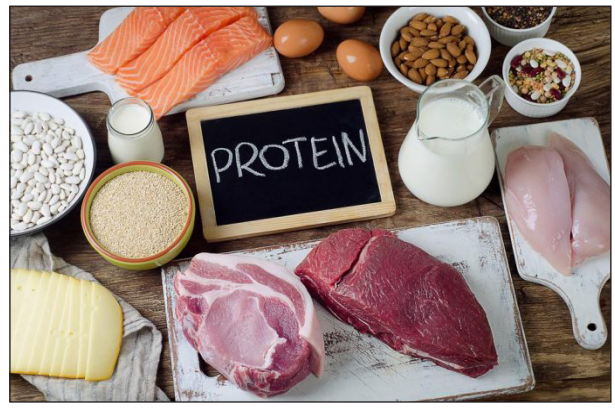
میوه‌های سرشار از کربوهیدرات: موز، سیب، انبه.

میوه‌های خشک شدهٔ حاوی کربوهیدرات بالا: خرما، کشمش، زغال اخته.

حبوبات حاوی کربوهیدرات زیاد: انواع لوبیا، نخود، عدس.

پروتئین

پروتئین برای رشد، بازسازی، انقباض عضلانی و تولید انرژی برای ورزشکاران لازم و ضروری است. بر طبق تحقیقات انجام شده مصرف زیاد پروتئین (بیش از حد مورد نیاز) بر قدرت عضلانی نمی‌افزاید، بلکه تنها حجم عضلات را زیاد می‌نماید. در مورد فعالیت‌های ورزشی توصیه می‌شود ۱۲ تا ۱۵٪ کل کالری



دریافتی از پروتئین تأمین گردد، مقدار مورد نیاز پروتئین برای فعالیت‌های ورزشی حداکثر ۱٫۵ گرم به ازای هر کیلوگرم از وزن بدن است. برای ورزش بدنسازی، توصیه می‌شود ۱۵ تا ۲۳٪ از کل کالری دریافتی از پروتئین تأمین شود و میزان پروتئین مصرفی ۲ گرم به ازای هر کیلوگرم از وزن بدن تنظیم گردد. البته این میزان در بدنسازان و ورزشکاران رشته‌های قدرتی که دوپینگ هورمونی می‌کنند، می‌تواند تا ۱۰ گرم به ازای هر کیلوگرم از وزن بدن افزایش یابد. در اینصورت استفاده از مکمل‌های غذایی پُرپروتئین کاملاً ضروری می‌باشد، زیرا تأمین این میزان پروتئین از راه غذا تقریباً غیرممکن است. در مورد نوع پروتئین مصرفی توصیه اینست که نسبت مصرف پروتئین حیوانی به گیاهی ۲ به ۳ باشد. بهتر است ورزشکاران پروتئین حیوانی مورد نیاز خود را از منابع بسیار خوب ذیل تأمین نمایند:

- *گوشتهای کم چرب* (عمدتاً به صورت کبابی، آب‌پز و بخارپز).
- *سفیدهٔ تخم مرغ* (با رعایت حد اعتدال زیرا مصرف بالا منجر به فشار بر کبد و کلیه می‌شود).
- *لبنیات کم چرب* (ترجیحاً انواع ماست زیرا بهترین نوع لبنیات محسوب می‌گردند).

چربی

تحقیقات نشان داده است که چربی زیاد در دستور غذایی ورزشکاران منجر به تنزل قدرت ورزشی آن‌ها می‌شود؛ لذا توصیه می‌شود چنانچه فرد چاق نیست ۲۰ تا ۳۰٪ کل کالری دریافتی خود را از چربی‌ها تأمین نماید. از میزان یادشده باید کمتر از ۱۰٪ اسیدهای چرب اشباع، ۱۵ – ۱۰٪ اسیدهای چرب غیر اشباع با یک پیوند دوگانه، ۱۵ – ۱۰٪ اسیدهای چرب غیر اشباع با چند پیوند دوگانه، انتخاب شوند.

پیشنهاد شده است که اسید چرب ضروری- اسید لینولئیک- که در روغن‌های گیاهی یافت می‌شود، در حدود ۲ درصد کل کالری مورد نیاز شما را تأمین می‌کند، برای تأمین این مقدار اسید لینولئیک، سعی کنید که بیشتر چربی‌های دستور غذایی خود را از روغن‌های گیاهی سهل‌الهضم، ماهی‌ها، مغز میوه‌های



هسته‌دار و دانه‌ها به دست بیاورید. همچنین بر آن باشید که در مصرف محصولات لبنی مثل کره، پنیر و تخم مرغ محتاط باشید. گوشت قرمز هم دارای مقادیر زیادی چربی اشباع شده است، بنابراین باید با احتیاط بیشتری مصرف شود. ورزشکاران قدرتی کمتر از ورزشکاران استقامتی به خود جرأت می‌دهند برای تأمین انرژی خود در تمرینات هوازی، به سوخت و ساز غذاهای پر کالری بپردازند. بنابراین برای این دسته از ورزشکاران محدودیت ۱۰ تا ۱۵ درصدی بسیار مهم است. با بی‌توجهی به چربی غذای خود، نمی‌توانید کالری کافی را بسوزانید. با کمی چربی، می‌توان انرژی زیادی به دست آورد. ■

منبع: ویکی پدیا

با تلفن همراه، بدون گرفتن پیش شماره در تمام نقاط ایران می‌توانید با مرکز فوریتها ۱۱۵ تماس بگیرید.

سال بیست و ششم
شمارهٔ ۶۷
بهار ۱۴۰۰

ایرانگردی
جاذبه‌های گردشگری جادهٔ فیروزکوه



سد و رودخانهٔ نمرود

برای دسترسی به سد و رودخانهٔ نمرود ابتدا باید وارد خروجی آسفالتهٔ شهر ارجمند در جادهٔ فیروزکوه شوید. با ورود به این جاده، از سه مسیر می توانید به سد دسترسی پیدا کنید.

مسیر اول: ۹٫۵ کیلومتر بعد از خروجی ارجمند، سمت چپ خود جاده‌ای خاکی می بینید. این راه ۳ کیلومتری ابتدا به قسمت تأسیسات سد می‌رسد و بعد از آن به سمت تاج سد ادامه دارد. البته برای ورود به این منطقه به مجوز نیاز دارید.

مسیر دوم: ۱۳ کیلومتر بعد از ورود به فرعی ارجمند، قبل از روستای سله بن، یک راه خاکی به سمت چپ جدا می شود. این راه خاکی شما را به کنار سد می رساند. این مکان برای عکاسی و ماهیگیری در فصل صید مناسب است.

مسیر سوم: بعد از روستای سله بن وارد فرعی آسفالت روستای وَرَسخواران شوید. بلافاصله بعد از عبور از پل رودخانه، سمت چپ خود یک راه خاکی می بینید. این راه خاکی شما را تا کرانه های غربی سد هدایت می کند.


سد نمرود


رودخانه‌ی نمرود

سد نمرود سدی سنگریزه ای به ارتفـاع ۸۴ متر است که طـول تاج آن ۶۸۰ متر و عرض تاج ۱۲ متر و سرریز آن اوجی آزاد می باشد. حجم مخـزن آن ۱۳۹,۱ میلیون متـر مکعب است. اطراف سد فضایی برای استراحت های کوتاه وجود دارد. در فصل زمستـان و بهـار می تـوانید برای **پرنـده نگری** به این منطقـه برویـد و از دیـدن پرنده های قسمت شمالی سد لذت ببرید.

رودخـانهٔ بعد از سـد انتخاب مناسبی برای پیمایش در هوای گرم تابستان است. آب این رودخانه از روستاهای زیادی می گذرد و به علت اینکه پشت سد می ماند گرم تر از آب رودخانه های دیگر است و تقریباً در طول سال مقدار یکسانی دارد. حجم، فشار و عمق آب در برخی از نقاط این رودخانه زیاد است و در برخی قسمت ها عوارض طبیعی مانند تنهٔ درختان به صورت پیدا و پنهان وجود دارد. اگر بتوانید هماهنگی های لازم را با شرکت آب منطقه ای تهران انجام دهید، می توانید از اولین مسیری که گفته شد، تا نزدیک تاج سد بروید و با راهنمایی مسئولان سد، خود را به ابتدای رودخانه بعد از خروجی سد برسانید. سپس پیاده روی خود را از داخل رودخانه در جهت جریان آب شروع کنید. در بسیاری از قسمت ها می توانید از حاشیهٔ رودخانه بروید و عوارض طبیعی احتمالی را رد کنید. ابتدای مسیر، در حاشیهٔ رودخانه، درختانی به چشم می خورند که برای لحظاتی شما را از تابش نور خورشید در امان نگه می دارند، در برخی قسمت ها عمق آب بیشتر است و با رعایت احتیاط های لازم می توانید تنی به آب بزنید. این رودخانه از خروجی سد تا کنار جادهٔ فیروزکوه در منطقه ای به نام نمرود حدود ۱۰ کیلومتر طول دارد. در منطقهٔ نمرود از زیر پلی عبور می کند و وارد منطقه ای پردرخت می شود. بیشتر باغ های شخصی منطقهٔ نمرود و روستای هرانده در این منطقهٔ پردرخت قرار دارد که احتیاط های لازم را در این زمینه می طلبد. این رودخانه از منطقهٔ نمرود به بعد حدود ۲ کیلومتر ادامه پیدا می کند تا به روستای هرانده می رسد و همین طور از بین کوچه باغ ها ادامه دارد تا به روستای خُمدِه منتهی می شود و بعد از خُمدِه نیز ادامه دارد.

پیمایش این رودخانه در هوای گرم بسیار لذت بخش است. می توانید مسیر کوتاهی را انتخاب کنید. در جـادهٔ فیروزکوه حدود ۲ کیلومتر بعد از خروجی روستـای هرانده، به پلی می رسید که از روی رودخانهٔ نمرود می گذرد. بعد از پل، یک راه خاکی شما را تا زیر پل راهنمایی می کند. می توانید همین جا پیاده شوید و **رودخانه نوردی** را شروع کنید. از این جا تا روستای هرانده ۲ کیلومتر مسافت دارید که بسته به مهارتتان بین یک تا چهار ساعت طول می کشد. تمام مسیر را باید از داخل رودخانه بروید. اگر مهارت شناور ماندن روی آب را دارید می توانید از این برنامه لذت کافی ببرید.

در قسمتی که رودخانه از منطقهٔ نمرود می گذرد، پلی قدیمی قرار دارد که به پل رضاشاهی مشهور است. در حقیقت برای رفتن از تهران به فیروزکوه یا برعکس، حتماً با خودرو از روی این پل عبور خواهید کرد. این پل متعلق به اوایل حکومت پهلوی است و ۹ دهان یا قوس گهواره‌ای دارد و مصالح آن سنگ تراش، آجر و ملاط ساروج است. تاریخ این پل به صورت کتیبه ای سنگی با خط ثلث بر دهانهٔ میانی آن نصب شده است و

تاریخ احداث پل را ۱۳۰۶ هجری شمسی و به نام پل رضاشاهی معرفی می کند. در طرفین ورودی شرقی پل (دهانه ای به سوی فیروزکوه)، دو قطعه سنگ تراش سفید روی پایه ای به صورت مکعب مستطیل نصب شده است که در حقیقت یادبودی از کیلومتر شمار جاده ها در گذشته است.

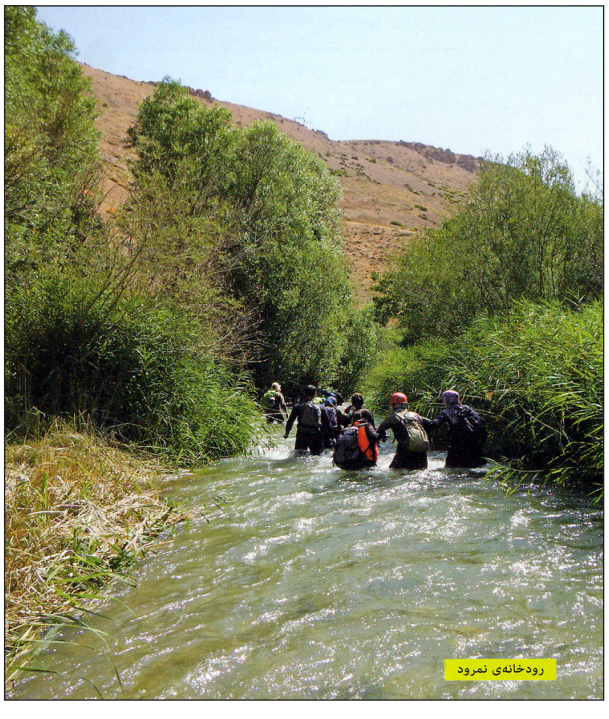
این پل با شماره ۲۹۳۸ در تاریخ ۱۳۷۹/۹/۲۰ در فهرست آثار ملی ثبت شده است. در بررسی های میدانی نگارنده آثاری از این پل دیده نشد. به نظر می آید پل سیمانی و فلزی که در سال های اخیر روی رودخانه پنهای نمرود واقع شده است، روی پل قدیمی ساخته شده و آثاری از پل و دهانه های آن باقی نگذاشته است.

سد نمرود و اطراف آن جایی برای اقامت شبانه ندارد. در قسمت شرقی سد و انتهای مسیر ماشین رو و همچنین در قسمت غربی سد، محوطه ای برای برپایی چادر وجود دارد.

چند کیلومتر بعد از منطقهٔ نمرود به طرف فیروزکوه، به مجتمع خدماتی رفاهی زیتون می‌رسید. در آن مجموعه می توانید مکان هایی برای برپایی چادر بیابید. وجود اماکن بهداشتی مناسب، پمپ بنزین، مغازه و رستوران از امکانات این مجتمع است.

نکات کلیدی

- پیمایش این مسیر زمان زیادی می برد و نیازمند تجربه و تبحر کافی است. اگر تجربهٔ رودخانه نوردی ندارید، برای در


رودخانه‌ی نمرود


موج‌سواری در رودخانه‌ی نمرود

امان ماندن از گرمای تابستان، به همان آب تنی مختصر کنار رودخانه در روستای هرانده اکتفا کنید.

- آب رودخانه آشامیدنی نیست. فراموش نکنید از قبل آب آشامیدنی تهیه کنید.

- مراقب باشید به حریم خصوصی کشاورزان زحمتکش منطقه وارد نشوید و در صورتیکه با تذکری در این خصوص مواجه شدید، ضمن عذرخواهی، خواستهٔ آنها را با خوشرویی اجابت کنید.

- برای پیمایش رودخانه لازم است با انواع جریان های رودخانه ای و مهارت های پیمایش رودخانه آشنا شوید.

می توانید در دوره های مصوب دره نوردی که از طرف فدراسیون کوه نوردی و صعودهای ورزشی برگزار می شود، با این مهارت ها آشنا شوید.

- حتماً کلاه کاسکت، زانوبند، ساق بند، ساعدبند، پوششی برای جلوگیری از ضربه به استخوان دنبالچه و در صورت امکان لباس غواصی همراه خود داشته باشید.

- ماهیگیری و شنا در این سد ممنوع است و محیط بانان زحمتکش منطقه بر این امر نظارت دارند. ضمن احترام به طبیعت، این قوانین را نیز جدی بگیرید. ■

منبع:

● **جاذبه‌های گردشگری جادهٔ فیروزکوه**/ احمد نظری، مهدی ورکش
با مقدمهٔ دکتر منوچهر ستوده

سال بیست و ششم
شمارهٔ ۶۷
بهار ۱۴۰۰

ورزش‌های مناسب بهبودیافتگان کرونا

پیاده روی



نحوه: افزایش ضربان
طوری که بتوانید حرف بزنید
فایده: بازیابی نیرو و تناسب اندام

بالابردن انگشتان پا



نحوه:بالا بردن پاشنه‌ها
و ایستادن روی انگشتان
فایده:تقویت پایین تنه در بدن



حرکت بازوها



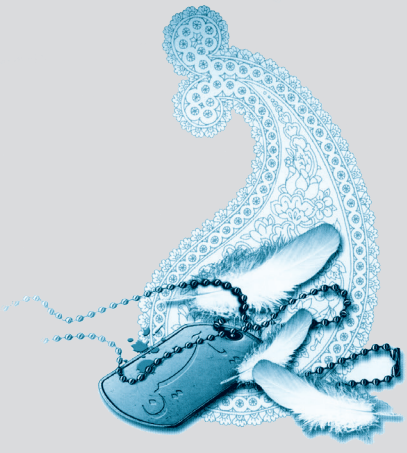
نحوه: درازکردن بازوها رو به جلو
و عقب کشیدن آرنج‌ها
فایده: تقویت عضلات بالاتنه و مرکزی

تنفس عمیق



نحوه:نفس کشیدن با دیافراگم
فایده: افزایش ظرفیت ریه‌ها

فرازی از زندگینامهٔ شهـــدا



نام شهید والامقام: حسن فقیهی جویباری
محل تولد: شهرستان جویبار
تاریخ تولد: ۱۳۲۳
تاریخ عروج: ۱۳۶۲

شهید حسن فقیهی جویباری به عنوان شهید شاخص جامعهٔ ورزش در سال ۱۴۰۰ انتخاب شد.
به گزارش ایسنا، با هدف ترویج سیرهٔ عملی شهدا در جامعهٔ ورزش، هر ساله یکی از شهدای گرانقدر جامعهٔ ورزش کشور توسط سازمان بسیج ورزشکاران به عنوان شهید شاخص سال انتخاب می‌شود تا آن شهید عزیز به عنوان الگوی جوانان ورزشکار قرار گیرد تا علاوه بر استفاده از برکات نام شهید، ویژگی‌های شخصیتی، معنوی و اخلاقی، ولایت‌مداری، منش پهلوانی و جوانمردی آن شهید بزرگوار در میان جامعهٔ ورزش گسترش پیدا کند. امسال نیز پس از برگزاری جلسات متعدد و بررسی سوابق قهرمانی و مدیریتی مقرر شد تا شهید حسن فقیهی جویباری از شهدای کشتی‌گیر و گرانقدر استان مازندران به عنوان شهید شاخص جامعهٔ ورزش در سال ۱۴۰۰ تعیین شود.

ویژگی‌های شهید شاخص جامعهٔ ورزش به روایت فرزندش

این شهید والامقام سال ۱۳۲۳ در شهرستان جویبار دیده به جهان گشود. فعالیت‌های ورزشی وی از نونهالی و در رشتهٔ کشتی آغاز شد. شهید حسن فقیهی مدارک و مدارج مختلف کشتی را تا سطوح قهرمانی استانی، کشوری و ... طی کرد و در نهایت با ریاست در هیأت کشتی شهرستان جویبار، مدیریت در این رشته را هم به تجربه‌های ورزشی خود اضافه کرد. سرپرستی تیم ملی کشتی در مسابقات جهانی یوگسلاوی و مربیگری تیم ملی کشتی از دیگر افتخاراتی است که ورزش ایران با شهید حسن فقیهی تجربه کرده است. محسن فقیهی فرزند شهید حسن فقیهی می‌گوید: پدرم از سن ۱۵ سالگی در وزن ۵۷ کیلوگرم، کشتی را آغاز کرد و در مسابقات آموزشگاهی نیز عناوینی بدست آوردند. او سپس در رده‌های ملی و بین المللی نیز روی تشک رفت و در نهایت به سمت رئیس هیأت کشتی این شهر انتخاب شد. او پس از نزدیک به یک سال حضور در جبهه‌های حق علیه باطل، در اسفند ماه سال ۱۳۶۲ در عملیات والفجر ۶ در دهلران با تیر مستقیم دشمن بعثی به شهادت رسید. سرداران شهید ذبیح‌الله عالی فرماندهٔ گردان مسلم بن عقیل، سردار صابریان فرماندهٔ سپاه شهرستان جویبار و سردار شعبانعلی فکوری معلم مجاهد، متفکر و عارف از همراهان و همرزمان این ورزشکار شهید به حساب می‌آیند.
قبل از پیروزی انقلاب اسلامی اعلامیه‌های امام را پخش و در تظاهرات علیه رژیم شاهنشاهی شرکت می‌کرد. او با شرکت در سخنرانی‌های مذهبی-سیاسی علاوه بر بالا بردن سطح آگاهی خود، به عنوان یک ورزشکار در جویبار باعث می‌شد تا جوانان



مربی گری شهید حسن فقیهی در مسابقات کشتی پهلوانی کشور در امجدیه تهران . مورخ ۱۳۵۸/۰۷/۱۴
عکس عیسی رمضانی



مورخ ۱۳۶۱/۰۵/۰۹ شهید حسن فقیهی رئیس هیئت کشتی شهرستان جویبار

بیشتری به سوی امام خمینی (رحمت الله علیه) سوق داده شوند.الگوی ورزشی وی جهان چهلوان تختی بود که عکس او را زینت اتاق کار خود کرده بود. او همیشه سعی می کرد جوانان را به ورزش ترغیب کند و در این راه به آنان کمک های مختلفی می کرد. شهید فقهی با تأسی به مولای خود امیر مؤمنان، هیچگاه حریفان خود را تحقیر نکرد و همواره با تواضع و ادب در برابر رقیبانش ظاهر می شد. در تمام طول زندگی ایشان، قهرمانی هرگز بالاتر از پهلوانی و احساس وظیفه قرار نگرفت. ایشان در وصیتنامهٔ خود نوشته است من برای انجام وظیفهٔ شرعی و الهی و به فرمان رهبر کبیرمان عازم جبهه‌های حق علیه باطل شدم که در راه اسلام و انقلاب اسلامی انجام وظیفه کنم. وقتی فردی اینگونه فکر می‌کند، در زمانیکه اسلام و انقلاب اسلامی به او نیاز دارد، نه تنها از سمت و مقام بلکه از تمام تعلقات دنیوی می گذرد تا پرچم اسلام را بالا نگهدارد. یکی از نکات بارزی که در وصیتنامه و نامه‌های ایشان به افراد مختلف دیده می شود، ابراز ارادت به امام خمینی (رحمت الله علیه) و توصیه به پیروی از سخنان رهبر کبیر انقلاب اسلامی است. پدر در وجود امام خمینی (رحمت الله علیه) تمام ویژگی‌های یک رهبر را دید و در حقیقت دلباختهٔ او شد. ایشان امام خمینی (رحمت الله علیه) را بت شکن زمان و نایب بر حق امام زمان (عج الله تعالی فرجه الشریف) می دانست. به طور کلی رابطهٔ مردم و شهدا با امام خمینی (رحمت الله علیه) یک رابطهٔ رهبری صرف نبود، بلکه حتی می توان آن را یک عشق خالصانه و الهی دانست که در ادامهٔ عشق به ائمهٔ اطهار شکل گرفته بود. به همین دلایل پدرم راه سعادت را تبعیت از امام خمینی (رحمت الله علیه) می دانست و به تمام دوستان و آشنایان خود نیز توصیه می کرد در این راه قدم بردارند.

در زندگی شخصی، پدرم با مادرم بسیار مهربان و رفیق و در تمام سال های زندگی مشترکشان این محبت متبلور بود. از دیگر ویژگی های ایشان می توانم بگویم که به پدر و مادر خود بسیار احترام می گذاشت و از هیچ کمکی برای والدین خود فروگذار نمی کرد. پدرم به دعای خیر پدر و مادر بسیار معتقد بود و همیشه سعی می کرد در کارهای خود آنها را در اولویت قرار دهد.

پدرم از سال ۱۳۶۲ و پس از عملیات والفجر ۶ مفقود بود و تا سال ۱۳۷۲ که پیکر پاکش به وطن بازگشت، سال‌های بسیار سختی را گذراندیم. مادرم در این سال‌ها فقط منتظر بود و در حقیقت لحظه‌ای از فکر پدر غافل نبود. با بازگشت پیکرش، اگرچه قبول اینکه ایشان به شهادت رسیدند و دیگر امید بازگشتی نیست سخت بود، اما دل‌های ما آرام گرفت. همیشه



در سپاه ساری 1360/12/1

سعی کرده‌ام در زندگی خود پدر شهیدم را حاضر و ناظر ببینم، به همین دلیل چه در زندگی شخصی و چه در زندگی اجتماعی در رفتارهای خود اخلاق، ادب، احترام و مردم داری را رعایت می کنم و سعی می کنم ادامه دهندهٔ راه شهدا و امام باشم.

مهمترین ویژگی یک ورزشکار مخصوصاً پدرم مسئولیت‌پذیری، امین، امانت دار، متواضع، دارای اخلاق شوخ و مهربان بود که تمام این ویژگی‌ها اخلاق و منش پهلوانی است. امیدوارم نوجوانانی که پا به عرصهٔ ورزش می گذارند نیز به منش پهلوانی زینت داده شوند و در قلوب مردم جای بگیرند. لازم به ذکر است خانوادهٔ شهیدان فقیهی در دوران دفاع مقدس ۳ شهید - خلبان شهید علی فقیهی، پاسدار شهید محمد فقیهی، بسیجی شهید حسن فقیهی قهرمان و پهلوان کشتی- تقدیم انقلاب اسلامی نمودند. ورزش ایران از این دست ورزشکاران شهید کم ندارد؛ بزرگانی که معرفی آنها مورد توجه و عنایت مقام معظم رهبری هم قرار دارد، به گونه ای که ایشان در بخشی از فرمایشات خود در این زمینه گفته اند:

"به نظر من این خیلی ابتکار جالبی است که شهدای ورزشکار را معرفی کنید و شاید بنده هم مثل دیگران نمی دانستم که ما پنج هزار شهید ورزشکار داریم، یا در بین همین شهدای اخیر دفاع از ولایت اهل بیت (علیه السلام) و دفاع از حرم اهل بیت(علیه السلام) ورزشکارانی هستند، قهرمانانی هستند، اینها خیلی با ارزش است." ■

دستورالعمل امام جواد (علیه السلام)

برای زندگی موفق

به کسی جز خدا امید نبند که خدا به همان فرد واگذارت می‌کند. (بحارالانوار، ج۶۸، ص۱۵۵)

کاری که هنوز محکم نشده را آشکار نکن که باعث تباهی آن کار می‌شود. (تحف‌العقول، ص۴۵۷)

به هیچ کس قبل از آزمودنش، اطمینان نکن که امکان هلاکت تو هست. (بحارالانوار، ج۷۸، ص۳۶۴)

هرگز امانتدارِ خیانتکاران نباش که تو هم خائن به شمار می‌آیی. (بحارالانوار، ج۷۸، ص۳۶۴)

در هیچ کاری قبل از رسیدن زمانش، عجله نکن که پشیمان خواهی شد. (الفصول‌المهمه، ص ۲۷۵)

سه کار باعث خشنودی خداوند است: بسیار استغفار کردن، همنشینی خوب بودن، زیاد صدقه دادن. (الفصول‌المهمه، ص ۲۷۴)

بیوگرافی

ولادت: سال ۱۹۵ ق در مدینه

شهادت: سال ۲۲۰ ق در بغداد

میزان امامت: ۱۷ سال

قاتل: همسرش ام‌الفضل بدستور معتصم عباسی



تبیان @TebyanOnline

اخبار و گزارش‌های خبری

اخبار
دومین جلسهٔ هیأت رئیسهٔ فدراسیون نجات غریق و غواصی برگزار شد

۱۴۰۰/۰۳/۳۱

به گزارش روابط عمومی فدراسیون نجات غریق و غواصی، ارائهٔ گزارش اقدامات سه ماههٔ نخست فدراسیون توسط مهدی حیدری بخش ابتدایی دومین نشست اعضای هیأت رئیسه بود که امروز دوشنبه در محل فدراسیون برگزار شد.



در همین رابطه گزارش فعالیت‌های انجام شده در هفتهٔ پیشگیری از غرق شدگی (اول تا هفتم خردادماه) ارائه و تولیدات رسانه‌ای مرتبط با آن مورد بازبینی قرار گرفت. بحث و بررسی در مورد تعرفهٔ دوره‌های آموزشی در تمام سطوح همراه با آئین نامه‌های مالی، اداری و اجرایی و بازنگری لازم در مورد آنها یکی از محورهای نشست امروز بود.

ضمناً مقرر شد نسبت به تعریف پوشش بیمه‌ای فدراسیون در چارچوب مقررات با قید فوریت تصمیم‌گیری و اقدام گردد. همچنین با لحاظ کردن رایزنی صورت گرفته برای همکاری با فدراسیون ورزش روستایی و بازی های بومی محلی، تأکید شد که برای برگزاری دوره‌های آموزشی در حوزه‌های پیشگیری از غرق‌شدگی و آموزش نجات غریق با اولویت مناطق کم برخوردار اقدام شود. در نشست هیأت رئیسهٔ فدراسیون نجات غریق و غواصی، موارد اداری و تخصصی که نیازمند طرح و بررسی توسط اعضا بود، مطرح و به اخذ مصوبه منجر شد. ■



اخبار
عضویت یک ایرانی در فدراسیون بین المللی نجات غریق ILS

۱۴۰۰/۰۱/۱۰

به گزارش روابط عمومی فدراسیون نجات غریق و غواصی، در حکمی از سوی «گراهام فورد» و «هارولد ورواک» رئیس و دبیرکل فدراسیون بین المللی نجات غریق افشین کثیرمعلم به عنوان عضو کمیسیون نجات و کمیسیون آموزش این فدراسیون منصوب شد.

در حکم صادر شده برای کثیر معلم که امضای مشترک رئیس و دبیرکل فدراسیون بین المللی نجات غریق را دارد، آمده است: «ما مفتخر و شادمانیم به اطلاع برسانیم که جنابعالی برای عضویت در کمیسیون نجات و کمیتهٔ آموزش فدراسیون بین المللی نجات غریق منصوب می گردید. شرح وظایف و مسئولیت های جنابعالی در آینده‌ای نزدیک به اطلاع شما خواهد رسید.»



کثیر معلم مدرس بین المللی و ارشد علوم نجات غریق و ایمنی در اماکن آبی است. وی با حکم مهدی حیدری رئیس فدراسیون نجات غریق و غواصی به عنوان مشاور عالی در امور آموزش و روابط بین الملل با این فدراسیون همکاری دارد. ■

اخبار

برگزاری مسابقات کشوری غواصی بعد از ۵ سال وقفه/ تأکید بر برگزاری رقابت های بانوان

۱۴۰۰/۰۱/۱۵

به گزارش روابط عمومی فدراسیون نجات غریق و غواصی، امیرحسین فروغ مسئول کمیتهٔ غواصی با یادآوری اینکه آخرین دورهٔ رقابت های قهرمانی کشور غواصی سال ۹۴ برگزار شد، گفت: طی پنج سال گذشته به دلایل مختلف این رقابت ها پیگیری نشد فقط یک بار برای برگزاری مسابقات برنامه ریزی هایی صورت گرفت که آن هم بی سرانجام ماند، وی ادامه داد: برگزار نشدن مسابقات کشوری غواصی بی توجهی به برگزاری رقابت های انتخابی برای تیم ملی را هم به دنبال داشت بطوریکه طی این مدت هیچ رقابتی هم برای تعیین ترکیب تیم ملی غواصی برگزار نشد البته در سال های اخیر به جز یک مورد، اعزامی برای تیم ملی غواصی صورت نگرفت اما مشکل اصلی همان برگزار نشدن مسابقات کشوری و انتخابی تیم ملی بود. مسئول کمیته غواصی با یادآوری تشکیل و آغاز به کار کارگروه مسابقات در این کمیته تصریح کرد: این کارگروه فعالیت خود را با تأکید بر از سرگیری دوبارهٔ مسابقات قهرمانی کشور آغاز کرده است. اولین نشست کارگروه ۲۷ اسفندماه برگزار شد که طی آن در مورد چگونگی برگزاری مسابقات در سال جاری بحث و بررسی های لازم صورت گرفت. امیرحسین فروغ همچنین به برگزاری رقابت های غواصی در بخش بانوان اشاره کرد و افزود:



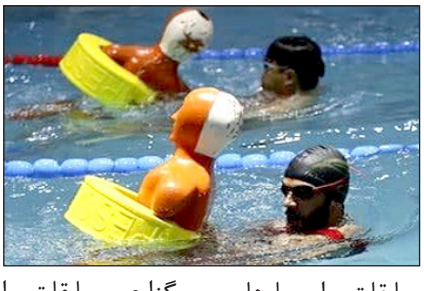
تاکنون هیچ رقابتی ویژهٔ بانوان برگزار نشده اما یکی از اولویت های کارگروه مسابقات در کمیتهٔ غواصی، راه‌اندازی مسابقات بخش بانوان است، قصد داریم امسال همزمان با از سرگیری رقابت های کشوری بخش مردان، مسابقات بخش بانوان را هم برای نخستین بار برگزار کنیم ضمن اینکه برای برگزاری مسابقات انتخابی تیم ملی هم برنامه داریم تا بعد از چند سال ترکیب جدید این تیم مشخص شود. وی در عین حال گفت: برگزاری مسابقات کشوری بخشی از تقویم سال جاری کمیتهٔ غواصی و کارگروه مسابقات این کمیته را به خود اختصاص داده است اما به هر حال انجام آن منوط به مهیا بودن شرایط و مواجه نشدن با محدودیت هاست به خصوص با تأثیری که کرونا در روند فعالیت ها و اجرای برنامه ها ایجاد می کند، در هر صورت اگر با مشکل و محدودیتی مواجه نشویم امسال شاهد برگزاری مسابقات غواصی در بخش آقایان و بانوان در سطح کشور خواهیم بود. مسئول کمیته غواصی در پایان گفت: برای برگزاری مسابقات کشوری از هر هیأت استانی یک نماینده خواهیم داشت و رقابت ها به صورت متمرکز برگزار می شود. ■

اخبار

برگزاری رقابت‌های ویژهٔ منجیان غریق در تمام رده های سنی

۱۴۰۰/۰۱/۲۴

به گزارش روابط عمومی فدراسیون نجات غریق و غواصی، محمدجواد پذیرفته، مسئول کمیتهٔ مسابقات با تأکید بر اهمیت فعالیت منجیان غریق در پیشگیری از حوادث آبی و لزوم آماده بودن همیشگی آنها، برگزاری رقابت ورزشی میان منجیان غریق را یکی از اولویت‌های مصوب کمیتهٔ مسابقات برای ماه‌های آینده عنوان کرد. وی که از پیشکسوتان نجات غریق کشور است، گفت: ساماندهی فعالیت منجیان غریق یکی از اولویت‌های فدراسیون در دورهٔ جدید است، در این راستا کمیتهٔ مسابقات بر لزوم حفظ آمادگی منجیان غریق و در اختیار داشتن آنها در تمام رده‌ها تأکید دارد به همین دلیل برگزاری رویدادی ویژهٔ منجیان غریق در سال جدید را مصوب کرده‌ایم به خصوص که سال گذشته به خاطر کرونا فعالیت‌های آنان با رکود بی سابقه‌ای مواجه شد.پذیرفته با تأکید بر اینکه تنها منجیانی که دارای گواهینامهٔ مورد تأیید فدراسیون



هستند می‌توانند در رویداد پیش بینی شده شرکت کنند، گفت: این رویداد برای تمام رده‌های سنی تعریف شده است، هدف این است که منجیان غریق جوان و پیشکسوت این حوزه را همزمان به صورت آماده در اختیار داشته باشیم. وی در مورد چگونگی برگزاری مسابقات و اینکه در بخش استخری برگزار خواهد شد یا ساحلی گفت: مبنای کار بر این است که رویداد ۱۴۰۰ منجیان غریق را در هر دو بخش برگزار کنیم. مسئول کمیتهٔ مسابقات فدراسیون نجات غریق و غواصی که از ملی پوشان پیشین واترپلو کشور به حساب می آید در مورد زمان برگزاری رقابتها گفت: شیوع کرونا در برنامه ریزی قطعی و زمان مصوب تعیین کننده است به طور کلی در فصل گرما منجیان غریق فعالیت گسترده‌ای دارند و شرایط اجبار برای آمادگی آنها مهیاست بر همین اساس احتمالاً بعد از این دوره و در فصل پاییز مسابقات را برگزار می‌کنیم. ■

اخبار
زمان برگزاری مجمع عمومی و سالیانهٔ فدراسیون مشخص شد

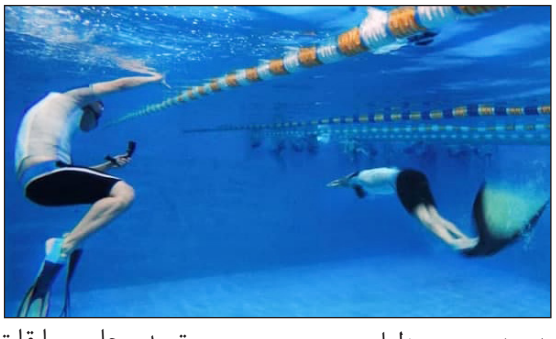
۱۴۰۰/۰۱/۲۸

به گزارش روابط عمومی فدراسیون نجات غریق و غواصی، با پیشنهاد فدراسیون نجات غریق و غواصی و تأیید وزارت ورزش، مجمع عمومی و سالیانهٔ فدراسیون در سال جاری چهارشنبه ۹ تیرماه برگزار می شود. برگزاری مجمع عمومی و سالیانهٔ فدراسیون نجات غریق و غواصی بنا به پیشنهاد مؤکد وزارت ورزش، به صورت وبینار در دستور کار است، ارائهٔ گزارش عملکرد یک سالهٔ فدراسیون توسط رئیس و گزارش مالی همراه با مستندات آن توسط خزانه‌دار از جمله محورهای مجمع ۹ تیرماه خواهد بود. این نخستین مجمع عمومی و سالیانهٔ فدراسیون نجات غریق و غواصی است که در دورهٔ مدیریت جدید فدراسیون برگزار خواهد شد. ■

اخبار
حضور در مسابقات فین سوییمینگ قهرمانی جهان در برنامهٔ تیم ملی غواصی

۱۴۰۰/۰۲/۰۱

به گزارش روابط عمومی فدراسیون نجات غریق و غواصی، تیرماه سال جاری کشور روسیه میزبان مسابقات فین سوییمینگ قهرمانی جهان است. کمیتهٔ غواصی فدراسیون نجات غریق و غواصی هم با موافقت ریاست فدراسیون اعزام به این رقابت ها را در برنامه قرار داده است.



امیرحسین فروغ مسئول کمیتهٔ غواصی در این زمینه گفت: در تاریخ فدراسیون نجات غریق و غواصی ایران فقط یک اعزام برای تیم ملی غواصی انجام شده که مربوط به سال های اخیر است. آن رقابت ها بدون هیچ نتیجه ای هم برای تیم اعزامی به پایان رسید. به همین دلیل مصمم هستیم شرایط را برای اعزام تیم به مسابقات جهانی امسال مهیا کنیم اگرچه با موانع مالی مواجه هستیم.

وی تصریح کرد: در تلاشیم با جذب حامیان مالی، شرایط مالی لازم را برای حضور در مسابقات جهانی فین سوییمینگ مهیا کنیم. البته در این زمینه هم با مشکلات خاص خود مواجهیم اما پیگیر آن هستیم تا اعزام تیم به نتیجه برسد و ملی پوشان بتوانند بعد از مدت ها حضور در یک رویداد جهانی را تجربه کنند. مسئول کمیتهٔ غواصی در مورد ترکیب تیم اعزامی به مسابقات فین سوییمینگ جهان گفت: ترکیب تیم اعزامی از دو یا سه ورزشکار تشکیل می شود.

ملی پوشان همراه با یک مربی - سرپرست به محل مسابقات اعزام خواهند شد. فروغ همچنین در مورد چگونگی انتخاب ملی پوشان گفت: ملی پوشان اعزامی از طریق برگزاری رقابت های انتخابی و ثبت رکورد مشخص می شوند بطوریکه نتایج به دست آمده از مسابقات و رکوردگیری ها ملاک انتخاب نفرات خواهد بود. ■

اخبار
برگزاری دوره های آموزشی غواصی «فاقد مجوز» در سدها و منابع آبی وزارت نیرو ممنوع شد

۱۴۰۰/۰۲/۱۵

به دنبال رایزنی های فدراسیون نجات غریق و غواصی با وزارت نیرو و در راستای جلوگیری از بروز تخلفات و حوادث احتمالی، برگزاری دوره های آموزشی غواصی فاقد مجوز در سدها و منابع آبی وزارت نیرو ممنوع شد.

به گزارش روابط عمومی فدراسیون نجات غریق و غواصی، ساماندهی برگزاری دوره های آموزشی غواصی در سدها و محدودهٔ اماکن و منابع آبی تحت پوشش وزارت نیرو از موضوعات مورد توجه در فدراسیون نجات غریق و غواصی است که در نشست مشترک ریاست فدراسیون با دبیر محترم شورای مرکزی ورزش وزارت نیرو مورد بحث و بررسی قرار گرفت، در همین راستا با دستور جناب آقای رضا انجم شعاع معاون محترم حقوقی، پشتیبانی و مجلس وزارت نیرو به واحدهای تابعه، از

برگزاری هر دورهٔ غواصی بدون مجوز فدراسیون نجات غریق و غواصی و دبیرخانهٔ شورای مرکزی ورزش در سدها و منابع آبی تحت مدیریت وزارت نیرو خودداری به عمل می آید. بدین ترتیب از این پس برگزاری تمام فعالیت ها و برنامه های مرتبط با غواصی در سدها و منابع آبی تحت پوشش وزارت نیرو هم مستلزم صدور مجوز رسمی از طرف فدراسیون نجات غریق و غواصی اند. ■

اخبار

سرپرست کمیتهٔ انضباطی منصوب شد

۱۴۰۰/۰۲/۲۶



به گزارش روابط عمومی فدراسیون نجات غریق و غواصی، با حکم مهدی حیدری رئیس فدراسیون نجات غریق و غواصی، شهرام دریایی نژاد به عنوان سرپرست کمیتهٔ انضباطی فدراسیون منصوب شد.

در حکم مهدی حیدری برای شهرام دریایی نژاد آمده است: نظر به سوابق و تجارب ارزندهٔ جنابعالی به موجب این ابلاغ به عنوان «سرپرست کمیتهٔ انضباطی» فدراسیون نجات غریق و غواصی منصوب می شوید.

امید است با توکل به خداوند متعال و بهره گیری از استعدادهای موجود و خرد جمعی، ضمن تعامل سازنده با سایر ارکان فدراسیون در راه اشاعهٔ رشته و خدمت به جامعهٔ نجات غریق و غواصی کشور موفق و مؤید باشید. ■

سال بیست و ششم
شمارهٔ ۶۷
بهار ۱۴۰۰

اخبار

بررسی مسائل حقوقی منجیان غریق در نخستین کارگروه حقوقی ۱۴۰۰

۱۴۰۰/۰۲/۰۶

به گزارش روابط عمومی فدراسیون نجات غریق و غواصی، نخستین کارگاه حقوقی فدراسیون نجات غریق و غواصی در سال جاری با حضور رؤسای هیأت های استانی، مسئولان کمیته های حقوقی و آموزش این هیأت ها و حبیب خمجانی مسئول کمیتهٔ آموزش فدراسیون به صورت وبینار برگزار شد.

علی پورمقبلان دبیر کمیتهٔ حقوقی فدراسیون که مدرس این دوره بود، در مورد مسائل مطرح شده توضیح داد.

وی با بیان اینکه برخی از رؤسای هیأت های استانی بهمراه ۳۰ نفر از مسئولان کمیته های حقوقی و آموزش این هیأت ها در کارگروه حضور داشتند، گفت: مسائل حقوقی ویژهٔ منجیان غریق و مدرسان؛ مسائل مرتبط با قرارداد و نحوهٔ انعقاد آن فی مابین منجیان غریق و کارفرما (مدیر استخر) و انواع بیمهٔ مسئولیت از جمله موضوعات مورد بحث در این کارگروه بود. به گفتهٔ پورمقبلان دیگر موضوع مطرح در کارگروه مورد نظر پیرامون مسائل کیفری و حقوقی منجیان غریق بود و اینکه در صورت بروز حادثه چه اقداماتی برای پیگیری در محاکم قضائی و دادسراها انجام شود.



مدرس کارگروه حقوقی نجات غریق و غواصی با تأکید بر اینکه اولین نشست این کارگروه در سال جاری به مدت چهار ساعت و نیم ادامه داشت از تشکیل کارگاه های مشابه ویژهٔ هر یک از هیأت های استانی خبر داد.

پورمقبلان تأکید کرد: طبق برنامهٔ مصوب در کمیتهٔ حقوقی فدراسیون به ریاست آقای سیروس سوریان، قرار است ۳۰ کارگاه حقوقی به صورت جداگانه ویژهٔ هر یک از هیأت های استانی برگزار کنیم.■

اخبار

دیدار رئیس فدراسیون با معاون توسعهٔ ورزش همگانی وزارت ورزش و جوانان؛

عبدالحمید احمدی: فدراسیون نجات غریق و غواصی متفاوت از سایر فدراسیون هاست، برای هرگونه کمک آماده ایم

۱۴۰۰/۰۲/۱۹



معاون فرهنگی و توسعهٔ ورزش همگانی وزارت ورزش با تأکید بر اینکه ماهیت و وظایف فدراسیون نجات غریق و غواصی متفاوت با سایر فدراسیون هاست، گفت: برای ارائهٔ هرگونه کمک به این فدراسیون که با جان و سلامت انسان ها سروکار دارد، آماده ایم.

به گزارش روابط عمومی فدراسیون نجات غریق و غواصی، مهدی حیدری رئیس فدراسیون نجات غریق و غواصی به همراه برخی رؤسای کمیته های این فدراسیون با عبدالحمید احمدی معاون فرهنگی و توسعهٔ ورزش همگانی وزارت ورزش و جوانان دیدار و گفتگو کردند.

تأکید بر کاهش آمار مغروقان در سواحل کشور

حیدری در این دیدار ضمن تقدیر از حمایت های وزارت ورزش و معاونت توسعهٔ ورزش همگانی از فدراسیون نجات غریق گفت: از چهار ماه پیش که مسئولیت فدراسیون را برعهده گرفتم، آسیب شناسی و برنامه ریزی برای رفع نقایص را در دستور کار قرار داده ایم تا بتوانیم برای آینده گام های مؤثرتری برداریم، وی ادامه داد: نشست با نهادها و سازمان های مرتبط که می توانند به پیشبرد اهداف فدراسیون کمک کنند را در دستور کار قرار دادیم، در همین راستا تفاهم نامه هایی را هم با برخی نهادها از جمله سازمان جمعیت هلال احمر، نیروهای مسلح، وزارت آموزش و پرورش، فدراسیون ورزش دانش آموزی و ... منعقد کردیم.

رئیس فدراسیون نجات غریق و غواصی با تأکید بر اینکه فدراسیون برای تابستان سال جاری برنامه های ویژه‌ای را در نظر گرفته است، گفت: هدف ما این است که با اجرای چند طرح به کاهش تعداد مغروقان در سواحل کشور کمک کنیم.

در پایان مهدی حیدری دو طرح فدراسیون را به معاون وزیر ورزش ارائه کرد و گفت: یکی از طرح هایی که بزودی اجرا خواهیم کرد، مربوط به هفتهٔ پیشگیری از غرق شدگی است که در راستای پویش «قرن بدون غریق» عملیاتی خواهد شد. همچنین طرحی را برای تجهیز و سازماندهی منجیان غریق آماده کرده ایم که برای اجرای آن به بودجهٔ ویژه و کمک وزارت ورزش نیاز داریم.

آمادگی وزارت ورزش برای کمک به فدراسیون نجات غریق و غواصی

عبدالحمید احمدی نیز در این دیدار با آرزوی موفقیت برای رئیس جدید فدراسیون و همکارانش در چهار سال پیش رو گفت: فدراسیون نجات غریق با سایر فدراسیون ها متفاوت است چون ماهیت آن با جان مردم سروکار دارد و همین امر وظیفهٔ همهٔ مسئولانش را سنگین می کند. احمدی با اعلام آمادگی معاونت توسعهٔ ورزش همگانی وزارت ورزش برای کمک به فدراسیون نجات غریق و غواصی گفت: تمام تلاشمان را خواهیم کرد تا براساس برنامه و طرح هایی که ارائه می شود در راستای اجرای برنامه های این فدراسیون قدم برداریم.

معاون وزیر ورزش بر تعامل با نهادها و سازمان های مرتبط با فدراسیون برای پیشبرد برنامه ها تأکید وگفت: برای استفاده از ظرفیت کشور در راستای کمک به کاهش تعداد مرگ و میر در سواحل نیاز است که با همهٔ نهادها و دستگاه های مرتبط تعامل خوب و سازنده‌ای برقرار شود و با هم اندیشی و همکاری، برنامه های مد نظر فدراسیون اجرایی شود.

عبدالحمید احمدی ادامه داد: درکنار فعالیت هایی که در کشور صورت می گیرد نیاز است که ارتباط فدراسیون با مسئولان آسیایی و جهانی هم برقرار شود تا با دعوت از آنها و همچنین مدرسان صاحب نام، سطح کیفی و فنی منجیان غریق و همهٔ عوامل فدراسیون ارتقا پیدا کند و فدراسیون ایران هم بتواند در مجامع بین المللی جایگاه شایسته ای پیدا کند.

معاون فرهنگی و توسعهٔ ورزش همگانی وزارت ورزش در پایان تأکید کرد: در حوزهٔ همگانی تلاش خواهیم کرد با توجه به ردیف بودجه‌ای که در اختیار داریم به فدراسیون نجات غریق و غواصی کمک کنیم و بودجهٔ امسال کمیتهٔ همگانی را افزایش دهیم. در این دیدار مهدی مستجاب الدعوه عضو هیأت رئیسه، بیژن پیریایی رئیس کمیتهٔ پیشگیری از غرق شدگی، رضا خسروی سرپرست کمیتهٔ همگانی و مجتبی ارشدی دبیر فدراسیون نیز حضور داشتند. ■

اخبار

۳ مردادماه روز جهانی پیشگیری از غرق شدگی

قطعنامهٔ سازمان ملل متحد در مورد «پیشگیری از غرق شدگی» تصویب شد

۱۴۰۰/۰۲/۱۳



سازمـان ملل متحد در نشست مجمـع عمـومـی اخیـر خـود قطعنامه ای با موضوع «پیشگیری از غرق شدگی» تصویب و ۲۵ جولای برابر با ۳ مردادماه را به این عنوان نامگذاری کرد. به گزارش روابط عمومی فدراسیون نجات غریق و غواصی، «پیشگیری از غرق شدگی» یکی از محورهای مورد بحث در جریان هفتاد و پنجمین نشست مجمع عمومی سازمان ملل متحد در نیویورک بود که با تصویب قطعنامه ای در این زمینه همراه شد. این قطعنامه بر قابل پیشگیری بودن غرق شدگی تأکید دارد، در همین راستا سازمان ملل متحد کشورهای عضو را ترغیب می کند تا برنامه های پیشگیری از غرق شدگی را مطابق با توصیه های سازمان بهداشت جهانی توسعه دهند، همچنین فدراسیون بین‌المللی نجات غریق ILS نیز همهٔ اعضا را تشویق کرد تا قطعنامهٔ سازمان ملل را مورد بررسی قرار داده و توصیه های آن را در برنامه ریزی و فعالیت های داخلی مد نظر داشته باشند.

قطعنـامهٔ سازمـان ملل متحد در حالـی تصـویب شد که در فدراسیون نجات غریق و غواصی ایران و توسط کمیتهٔ پیشگیری از غرق شدگی، چشم‌انداز بلند مدت پیشگیری از غرق شدگی با الگوبرداری از دستورالعمل های فدراسیـون بین‌المللـی نجـات غریق، سازمـان بهـداشت جهانـی و کشـورهای پیشرو در این زمینه در حال تدوین و آماده سازی می باشد.

بر همین اساس، تصویب قطعنامهٔ سازمان ملل متحد در مورد پیشگیری از غرق شدگی و نامگذاری یک روز جهانی با این عنوان مورد استقبال و حمایت رئیس فدراسیون نجات غریق و غواصی کشورمان قرار گرفته است، مهدی حیدری با تأکید بر اینکه قطعنامهٔ سازمان ملل متحد می تواند در پیگیری فعالیت های مرتبط و داخلی فدراسیون مفید و راهگشا باشد، عنوان کرد که می توان از این اقدام به عنوان فرصتی برای تقویت زیرساخت های نجات غریق ایران جهت کاهش تعداد مغروقان استفاده کرد. ■

سال بیست و ششم
شمارهٔ ۶۷
بهار ۱۴۰۰

اخبار

آغاز ثبت نام دوره های بازآموزی مدرسان غواصی

۱۴۰۰/۰۳/۰۴



ثبت نام دوره های بازآموزی سالیانهٔ مدرسان غواصی سراسر کشور بر روی سامانهٔ ملی فدراسیون آغاز شده و به مدت یک هفته ادامه خواهد داشت.

به گزارش روابط عمومی فدراسیون نجات غریق و غواصی، کارگروه آموزش کمیتهٔ غواصی اقدام به برگزاری دورهٔ بازآموزی مدرسان غواصی سراسر کشور در سال جاری کرده است، این دورهٔ آموزشی هفتهٔ آینده طی دو مرحله در روزهای ۱۰ و ۱۱ خردادماه به صورت غیرحضوری برگزار می شود. اولین روز دورهٔ آموزشی به مدرسان غواصی یک ستاره اختصاص دارد و روز دوم دوره هم ویژهٔ مدرسان غواصی دو و سه ستاره خواهد بود. فعالیت سالیانهٔ مدرسان غواصی مستلزم حضور در این دوره های آموزشی است، بر همین اساس حضور و غیاب افراد در دوره های پیش رو به صورت غیرحضوری انجام و شرکت کنندگان گواهی حضور دریافت خواهند کرد. ثبت نام برای حضور در این دوره های آموزشی از روز دوشنبه (سوم خردادماه) بر روی سامانهٔ ملی فدراسیون آغاز و تا شنبه هفتهٔ آینده (۸ خردادماه) ادامه خواهد داشت. ■



اخبار

فدراسیون های نجات غریق و غواصی و ورزش دانش آموزی تفاهم نامهٔ همکاری امضا کردند

۱۴۰۰/۰۲/۲۱

به گزارش روابط عمومی فدراسیون نجات غریق و غواصی، نشست مشترک مهدی حیدری رئیس فدراسیون نجات غریق و غواصی با حسین بابوئی رئیس فدراسیون ورزش دانش آموزی به منظور امضای تفاهم نامهٔ همکاری میان دو فدراسیون برگزار شد.



در این نشست که به میزبانی فدراسیون ورزش دانش آموزی برگزار شد، طرفین بر حمایت از بخش استعدادیابی در رشته های تحت پوشش تأکید و در راستای سند تحول بنیادین وزارت آموزش و پرورش و تربیت دانش آموزان اقدام به انعقاد تفاهم نامهٔ همکاری کردند.

حسین بابوئی: نجات غریق و غواصی از ظرفیت های خوبی برای توسعهٔ همگانی برخوردار است.

رئیس فدراسیون ورزش دانش آموزی با بیان اینکه این فدراسیون با همکاری ۳۳ هزار نفر معلم ورزش به حدود ۱۴،۵ میلیون دانش آموز خدمات ارائه می دهد، تصریح کرد: هدف ما در راستای اهداف وزارت آموزش و پرورش مبتنی بر تربیت دانش آموزان است. می خواهیم با حضور در میادین داخلی و بین المللی به تربیت اخلاقی و فرهنگی دانش آموزان کمک بیشتری داشته باشیم. در واقع هدف این است که دانش آموزان با حضور در چنین فضاهایی اجتماعی تر شوند، وی با تأکید بر اینکه در این مسیر استعدادیابی هم صورت می گیرد از حمایت های مهرزاد حمیدی معاون تربیت بدنی و سلامت وزارت آموزش و پرورش از فدراسیون ورزش دانش آموزی و کمک به توسعهٔ ورزش در سطح مدارس و آموزشگاه ها یاد کرد. بابوئی با بیان اینکه در رشتهٔ نجات غریق و غواصی ظرفیت های خوبی به منظور توسعهٔ همگانی این رشته وجود دارد، خاطرنشان کرد: تعامل میان این دو فدراسیون کمک می کند تا بستر لازم برای همکاری ها و اقدامات نتیجه بخش در توسعهٔ این رشته فراهم شود.

مهدی حیدری: می توانیم ۳۳ هزار سفیر نجات غریق در مدارس و آموزشگاه ها داشته باشیم

در ادامهٔ این نشست مهدی حیدری با تقدیر از ریاست فدراسیون ورزش دانش آموزی بابت میزبانی نشست بر متفاوت بودن ماهیت فدراسیون نجات غریق و غواصی نسبت به دیگر فدراسیون ها تأکید کرد و گفت: فدراسیون ما در سه زمینهٔ **نجات غریق، غواصی** و **آب درمانی** فعال است، ارتباط این فدراسیون با افراد در حیطهٔ امنیت و سلامت آنهاست به همین دلیل نیاز است در زمینهٔ پرورش نیروی انسانی هم فعالیت بیشتری صورت بگیرد، وی ادامه داد: با توجه به ظرفیت مناسبی که به لحاظ نیروی انسانی در سطح مدارس و آموزشگاه ها وجود دارد، شرایط برای تعامل در زمینهٔ استعدادیابی میان دو فدراسیون به خوبی مهیاست. رئیس فدراسیون نجات غریق و غواصی آمار مربوط به نیروهای انسانی فعال در سطح آموزشگاه ها را مورد توجه قرار داد و خاطرنشان کرد: در راستای همکاری میان دو فدراسیون و طبق این آمار می توانیم ۳۳ هزار نفر به عنوان «سفیر نجات غریق» به جمعیت فعال در این زمینه اضافه کنیم که این خود به کاهش آمار مغروقان کمک می کند. حیدری با تأکید بر اهمیت ظرفیت هایی که وزارت آموزش و پرورش در زمینهٔ غواصی در سواحل شمالی و جنوبی کشور دارد، گفت: می توانیم آموزش غواصی برای معلمان و مدرسان را در برنامه داشته باشیم، تعامل با فدراسیون ورزش دانش آموزی می تواند در رسیدن به این هدف کمک کننده باشد.

وی فعالیت فدراسیون نجات غریق در زمینهٔ آب درمانی را هم یاد آور شد و اینکه با توجه به شرایط کاری معلمان و مدرسان، در این زمینه هم تعامل دو فدراسیون می تواند به نتایج مثمرثمری ختم شود. رئیس فدراسیون نجات غریق و غواصی با تأکید مجدد بر لزوم کاهش مغروقان و اهمیت به فعالیت منجیان غریق در این زمینه، ابراز امیدواری کرد که با امضای تفاهم نامهٔ مورد نظر بتوان گام های اساسی در این زمینه برداشت. در پایان این نشست مهدی حیدری و حسین بابوئی تفاهم نامهٔ همکاری میان فدراسیون نجات غریق و غواصی با فدراسیون ورزش دانش آموزی را به صورت رسمی امضا کردند. ■

سال بیست و ششم
شمارهٔ ۶۷
بهار ۱۴۰۰

اخبار

نامگذاری هفتهٔ اول خردادماه به نام «هفتهٔ پیشگیری از غرق شدگی»

۱۴۰۰/۰۲/۲۹



به گزارش روابط عمومی فدراسیون نجات غریق و غواصی، نامگذاری هفتهٔ اول خردادماه به عنوان «هفتهٔ پیشگیری از غرق شدگی» بنا به پیشنهاد کمیتهٔ پیشگیری از غرق شدگی فدراسیون نجات غریق و غواصی در وزارت ورزش و جوانان مطرح، پیگیری و به تصویب رسید. طبق این پیشنهاد مصوب، روزهای اول تا هفتم خردادماه به نام «هفتهٔ پیشگیری از غرق شدگی» نامگذاری و هر سال برنامه های ویژه‌ای برای آن اجرا خواهد شد. این برنامه ها در راستای کاهش آمار مغروقان و با سه هدف اصلی «آموزش همگانی در خصوص خطرات موجود در اماکن آبی مختلف»، «فرهنگ سازی استفادهٔ صحیح و ایمن از اماکن آبی» و همچنین «جلب مشارکت سازمان ها و ارگان های مرتبط» مانند وزارت ورزش و جوانان، وزارت آموزش و پرورش، وزارت کشور، وزارت نیرو و ... اجرا می شود.

ترویج فرهنگ پیشگیری از غرق شدگی، جذب نیروهای انسانی علاقه مند و جلب مشارکت ورزشکاران نخبه از اهداف فرعی تعیین شده برای هفتهٔ پیش رو است.

نامگـذاری هفتهٔ اول خـردادماه به نام هفتهٔ پیشگیری از غرق شدگی در حالی توسط فدراسیون نجـات غریق و غواصی انجام شد که در ماه اردیبهشت، سازمان ملل متحد اولین قطعنامهٔ خود در خصوص پیشگیری از غرق شدگی را به تصویب رساند که این خود نشان از اهمیت موضوع و توجه جامعهٔ جهانی به مشکل غرق شدگی دارد، طبق این قطعنامه، سازمان ملل متحد کشورهای عضو را تشویق می کند تا برنامه های پیشگیری از غرق شدگی را مطابق با توصیه های سازمان بهداشت جهانی اجرا نمایند. برنامه های هر یک از روزهای هفتهٔ پیشگیری از غرق شدگی با تمرکز بر یک رویکرد آموزشی و یکی از آماکن آبی طراحی شده بطوریکه تمام مطالب پوشش داده شود، این برنامه ها بدین شرح اند:

شنبه اول خردادماه

* اماکن آبی: استخرها و محیط های آبی خانگی
* رویکرد آموزشی: تابلوهای هشدار

یکشنبه دوم خردادماه

* اماکن آبی: حوض وحوضچه، چاه ها و سایر
* رویکرد آموزشی: خود نجاتی

دوشنبه سوم خردادماه

* اماکن آبی:کانال های انتقال آب
* رویکرد آموزشی: نجات ایمن

سه شنبه چهارم خردادماه

* اماکن آبی: دریاچه ها و سدها
* رویکرد آموزشی: جلیقهٔ نجات

چهارشنبه پنجم خردادماه

* اماکن آبی: سواحل و دریاها
* رویکرد آموزشی: مشاغل و فعالیت های آبی

پنجشنبه ششم خردادماه

* اماکن آبی: استخر کشاورزی
* رویکرد آموزشی: خطرات آبزیان

جمعه هفتم خردادماه

* اماکن آبی: رودخانه ها
* رویکرد آموزشی: دمای آب. ■

اخبار

حیدری در مجمع هیأت خراسان جنوبی:
کرونا بیشترین آسیب را به ورزش های آبی زد/ پیگیر بیمهٔ منجیان غریق هستیم

۱۴۰۰/۰۳/۰۱



رئیس فدراسیون نجات غریق و غواصی با تأکید بر اینکه ورزش های آبی بیشترین خسارت را در دوران کرونا متحمل شدند، گفت: برای بازگشایی مجموعه های آبی منتظر تصمیم ستاد ملی مبارزه با کرونا هستیم، همچنین در زمینهٔ آسیب منجیان غریق در این دوره وزارت ورزش و جوانان پیگیر است که از طریق کمیسیون مادهٔ پنج تسهیلات کم‌بهره در اختیار استان‌ها قرار گیرد.

به گزارش روابط عمومی فدراسیون نجات غریق و غواصی، مجمع سالیانهٔ هیأت نجات غریق و غواصی خراسان جنوبی به ریاست مهدی حیدری رئیس فدراسیون نجات غریق و غواصی برگزار شد. حیدری در این مجمع با یادآوری تفاهم نامهٔ این فدراسیون با فدراسیون ورزش دانش آموزی خاطرنشان کرد: متعهد به آموزش ۳۳ هزار معلم ورزش هستیم تا ۱۴,۵ میلیون دانش‌آموز از طریق این معلمان آموزش‌های لازم را از طریق در شبکهٔ شاد فرا بگیرند. این اقدام سهم مهمی در عدالت آموزشی خواهد داشت.

رئیس فدراسیون نجات غریق و غواصی همچنین با یادآوری ممنوعیت فعالیت های غواصی در سدهای وزارت نیرو - به استثنای مواردی که دارای مجوز رسمی است- به هفتهٔ پیشگری از غرق شدگی اشاره کرد و اینکه تولید محتوای مناسب برای پیشگری در سطح دانش آموزی در دستور کار است.

به گفتهٔ وی، فدراسیون نجات غریق و غواصی پیگیر انعقاد تفاهم نامهٔ همکاری با نیروهای مسلح و بسیج است تا از این دو نهاد به عنوان همراه نجات غریق در سواحل کمک گرفته شود. حیدری با تأکید بر اینکه خراسان جنوبی سال گذشته از بهترین استان‌ها در برگزاری دوره های حقوقی بود، گفت: تا پایان تیر ماه ۳۰ کارگاه حقوقی در استان‌های سراسر کشور به صورت رایگان برگزار خواهد شد.

وی با بیان اینکه تأمین تجهیزات امداد و نجات نسبت به تجهیزات مسابقات در اولویت است، تأکید کرد که استخرها ابتدا باید در حوزهٔ تجهیزات امدادی کامل شوند به خصوص که این موضوع در کاهش تعداد مغروقان تأثیرگذار خواهد بود، در تلاشیم از طریق تولیدکنندگان داخلی با حداقل قیمت تجهیزات ایمنی را تولید و به سراسر کشور ارسال کنیم.

رئیس فدراسیون نجات غریق و غواصی همچنین بر موقعیت قابل توجه خراسان جنوبی درحوزهٔ آب درمانی تأکید کرد.

در ادامهٔ مجمع عمومی هیأت نجات غرق و غواصی استان خراسان جنوبی حیدری به مسئله بیمهٔ منجیان غریق اشاره کرد و یادآور شد: بیمه، دغدغهٔ ویژهٔ ما در حوزهٔ نجات غریق است این مسئله را از طریق کمیسیون مادهٔ پنج پیگیر شده‌ایم تا مجریان اماکن ورزشی موظف به عقد قرارداد با منجیان غریق شوند.

وی با اشاره به استقبال از مقاله‌های پژوهشی خاطرنشان کرد: این فدراسیون از فعالیت پژوهشگران در حیطهٔ نجات غریق و غواصی حمایت می کند.

مدیرکل ورزش و جوانان خراسان جنوبی مطرح کرد:
تأکید بر شناسایی نقاط پُرخطر برای کاهش مغروقان



به گزارش روابط عمومی فدراسیون نجات غریق و غواصی، حسن عزیزی مدیرکل ورزش و جوانان خراسان جنوبی گفت: کرونا با تعطیلی باشگاه‌های ورزشی ماهانه یک میلیارد و ۲۰۰ میلیون تومان به ورزش استان خسارت وارد کرده است چون باشگاه‌ها در ردیف گروه سه در محدودیت‌های کرونایی قرار گرفتند.

وی با اشاره به مکاتبات صورت گرفته در راستای تغییر فعالیت‌های ورزشی از دسته سه به دو، ادامه داد: البته هنوز در این زمینه به نتیجه نرسیده ایم. در حوزۀ استان هم پیگیر بازگشایی اماکن ورزشی روباز هستیم.

مدیرکل ورزش و جوانان خراسان جنوبی که در مجمع عمومی هیأت نجات غریق و غواصی این استان حضور داشت با بیان اینکه این هیأت بعد از هیأت‌های بدنسازی و واترپلو سومین هیأت به حساب می آید که متحمل خسارت های کرونایی شده است، گفت: از طریق سامانۀ وزارت ورزش پیگیر تسهیلات پنج میلیارد و ۵۰ میلیون تومانی هستیم، امیدواریم زیان‌دیدگان بتوانند از تسهیلات ۱۲ درصدی استفاده کنند.

عزیزی همچنین در مورد آمار بالای مغروقان دراستان خراسان جنوبی گفت: باید نقاط پُرخطر شناسایی شوند.

وی به یک نکته هم اشاره کرد و اینکه در خراسان جنوبی آمار سالمندان و حوادث آنها بالاست، این افراد نیازمند یکسری درمان‌ها به صورت آب درمانی اند، در این حوزه هم باید به آموزش توجه ویژه‌ای شود.

مدیرکل ورزش و جوانان خراسان جنوبی بر ضرورت برنامه ریزی برای توجه به حضور منجیان غریق در شهرستان هایی که در این زمینه با کمبود مواجه اند، تأکید کرد و گفت: ۳۵۰ منجی غریق در خراسان جنوبی حضور دارند که حدود ۲۰۰ نفر از آنان فعالند.

حسن عزیزی همچنین از بازسازی استخرها و اماکن ورزشی در استان خراسان جنوبی خبر داد. ■

اخبار

تشریح عملکرد ۱۰۰ روزۀ کمیتۀ آموزش در نشست وبینار با استان ها

۱۴۰۰/۰۳/۰۲

به گزارش روابط عمومی فدراسیون نجات غریق و غواصی، نشست وبینار کمیتۀ آموزش فدراسیون نجات غریق و غواصی با مسئولان کمیتۀ آموزش در هیأت های استانی روز دوشنبه چهارم خردادماه برگزار می شود.



برای برگزاری این نشست از ۳۳ مسئول کمیتۀ آموزش در هیأت های استانی و منطقۀ آزاد اروند دعوت شده است.

حبیب خمجانی مسئول کمیته آموزش فدراسیون نجات غریق و غواصی در مورد این نشست گفت: تشریح فعالیت های صورت گرفته توسط کمیتۀ آموزش طی ۱۰ روز گذشته یکی از محورهای نشست روز دوشنبه است که از ساعت ۱۳ آغاز می شود، در این نشست همچنین در مورد برنامه های مصوب برای سه ماه تابستان اطلاع رسانی لازم صورت می گیرد، وی گفت: مبنای کار این بود که فروردین ماه نشست حضوری با مسئولان کمیتۀ آموزش هیأت های استانی داشته باشیم اما به دلیل تشدید اعمال محدودیت های کرونایی آن را منتفی و نشست غیرحضوری را جایگزین کردیم. مسئول کمیتۀ آموزش تأکید کرد: البته طی سه ماه گذشته و در چند مرحله با مسئولان کمیتۀ آموزش نشست غیرحضوری داشتیم. نشست روز دوشنبه اما نخستین نشستی است که صرفاً به منظور ارزیابی فعالیت های گذشته و برنامه های پیش رو و بحث و بررسی در مورد آنها برگزار می شود.

خمجانی با تأکید بر اینکه تربیت منجی غریق و نظارت و بازرسی فنی و کارشناسی بر اماکن آبی در شرح وظایف فدراسیون نجات غریق و غواصی گنجانده شده، تأکید کرد: در واقع دانش افزایی محور بسیاری از فعالیت های فدراسیون است. کمیتۀ آموزش طی ماه های گذشته به خاطر محدودیت های کرونایی برای برگزاری دورهای حضوری دانش افزایی محدودیت داشت اما تا حدی با برگزاری دوره ها به شکل وبینار آن را جبران کرد.

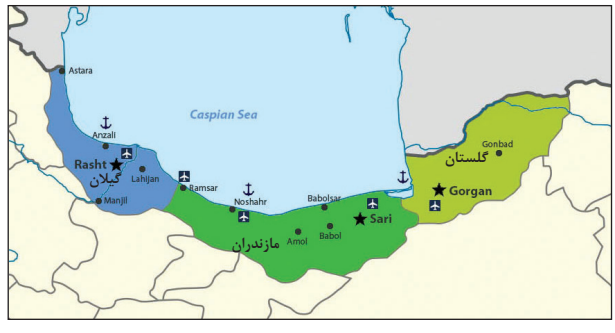
وی خاطرنشان کرد: در این راستا اسفندماه ۲ وبینار داشتیم، اردیبهشت ماه هم دوره‌هایی با محوریت حقوقی، تکمیل فرم های حوادث و تعاریف و مفاهیم منجی گری در استخرها (منجیگری درجه ۳) برگزار کردیم. در عین حال از طریق فضای مجازی و ارسال فیلم های آموزشی هم با مسئولان کمیتۀ آموزش سراسر کشور در تعامل لازم بودیم.

مسئول کمیتۀ آموزش فدراسیون نجات غریق و غواصی ابراز امیدواری کرد که نتایج نشست وبینار روز دوشنبه در پیشبرد بهتر برنامه ها و اهداف این کمیته طی ماه های آینده مثمرثمر باشد. ■

اخبار
سرگروه هیأت های منطقهٔ یک نجات غریق و غواصی کشور منصوب شد

۱۴۰۰/۰۲/۱۹

به گزارش روابط عمومی فدراسیون نجات غریق و غواصی، با حکم مهدی حیدری رئیس فدراسیون نجات غریق و غواصی، نقی کریمیان رئیس هیأت نجات غریق و غواصی استان مازندران به عنوان سرگروه هیأت‌های منطقه یک کشور منصوب شد.





در حکم حیدری برای کریمیان آمده است:
احتراماً با عنایت به تقسیم‌بندی مناطق کشور و تخصص و تجربیات ارزندهٔ جنابعالی به موجب این ابلاغ به عنوان «سرگروه هیأت‌های منطقهٔ یک کشور» (گیلان، مازندران وگلستان) منصوب می‌شوید. ضمن آرزوی موفقیت روزافزون امید است با ساماندهی متفکرانه و هوشمندانه در سواحل شمالی کشور و هماهنگی با کمیته‌های امور استان‌ها، بازرسی و نظارت، پیشگیری از غرق شدگی و حقوقی جهت اقدامات مؤثر به منظور کاهش آمار مغروقان و انعکاس صحیح اهداف کلان فدراسیون، اهتمام ویژه مبذول فرمایید. ■

اخبار
سرپرست کمیتهٔ ورزش روستایی منصوب شد

۱۴۰۰/۰۳/۰۵

رئیس فدراسیون نجات غریق و غواصی طی حکمی سرپرست کمیتهٔ روستایی فدراسیون را منصوب کرد. به گزارش روابط عمومی فدراسیون نجات غریق و غواصی، با حکم مهدی حیدری رئیس فدراسیون نجات غریق و غواصی، غلام چگنی به عنوان سرپرست کمیتهٔ ورزش روستایی فدراسیون منصوب شد.
در حکم حیدری برای چگنی آمده است:
نظر به سوابق و تجارب ارزندهٔ جنابعالی به موجب این ابلاغ به عنوان «سرپرست کمیتهٔ ورزش روستایی» فدراسیون نجات غریق و غواصی منصوب می شوید.



امید است همچون گذشته با توکل به خداوند متعال و بهره‌گیری از استعدادهای موجود و خرد جمعی، ضمن تعامل سازنده با سایر کمیته‌های فدراسیون در راه اشاعهٔ رشته و خدمت به جامعهٔ نجات غریق و غواصی کشور موفق و مؤید باشید. ■

اخبار
سرپرست هیأت نجات غریق و غواصی استان فارس منصوب شد

۱۴۰۰/۰۳/۰۲

به گزارش روابط عمومی فدراسیون نجات غریق و غواصی، مهدی حیدری با صدور حکمی محمد ناظری که پرافتخارترین ورزشکار این فدراسیون است را به عنوان سرپرست هیأت نجات غریق و غواصی استان فارس منصوب کرد.
در حکم رئیس فدراسیون نجات غریق و غواصی برای ناظری آمده است:
احتراماً نظر به تجربه و تعهد جنابعالی و پیشنهاد ادارهٔ کل ورزش و جوانان استان فارس، به موجب این ابلاغ به عنوان سرپرست هیأت نجات غریق و غواصی استان فارس منصوب می شوید. شایسته است با پیش بینی تمهیدات لازم و امعان نظر ویژه به رویکردهای همگانی و قهرمانی فدراسیون، ضمن هماهنگی با ادارهٔ کل ورزش و جوانان استان متبوع، اقدامات لازم و قانونی در جهت برگزاری مجمع عمومی انتخاباتی رئیس هیأت استان را معمول فرمایید. ■



اخبار

در نشست میرجلیلی با حیدری مطرح شد؛

تأکید بر برگزاری یادآورۀ شهدای غواص

۱۴۰۰/۰۳/۰۵

به گزارش روابط عمومی فدراسیون نجات غریق و غواصی، مهدی میر جلیلی رئیس سازمان بسیج ورزشکاران با



حضور در فدراسیون نجات غریق و غواصی با مهدی حیدری رئیس فدراسیون دیدار و گفتگو کرد. در این دیدار که با حضور هاشم محتشمی سرپرست دبیری فدراسیون برگزار شد، صحبت هایی پیرامون همکاری فدراسیون نجات غریق و غواصی با سازمان بسیج ورزشکاران در راستای توسعۀ تعامل دو نهاد و همکاری فی مابین در زمینه های مختلف مطرح و پیشنهادات، مورد بحث و بررسی قرار گرفت.

تأکید مهدی حیدری بر گسترش نیروهای آموزش دیدۀ نجات غریق و غواصی

مهدی حیدری رئیس فدراسیون نجات غریق و غواصی در این نشست بر این نکته تأکید داشت که فدراسیون نجات غریق و غواصی یک فدراسیون آموزشی - امدادی است و همین مسئله این فدراسیون را خاص کرده است. وی با یادآوری خدماتی که منجیان غریق و غواصان در حوادث طبیعی سالهای اخیر به هموطنان ارائه نمودند عنوان کرد: به دنبال گسترش نیروهای آموزش دیده هستیم که در کنار سایر نیروهای امدادی به مردم خدمت رسانی کنند. رئیس فدراسیون نجات غریق و غواصی با اشاره به انتصاب حبیب طلوعی آذر به عنوان مسئول کمیتۀ بسیج این فدراسیون خاطرنشان کرد: او از جنس بسیج و نجات غریق است و همین مسئله در پیشبرد اهداف مثمرثمر خواهد بود.

حیدری در همین زمینه پیشنهاد برگزاری دوره های آموزشی ویژۀ بسیجیان را مطرح کرد و گفت: یک گروه عملیات بحران برای رودخانه تشکیل شده است، ترکیب این گروه متشکل از نیروهای بسیج، هلال احمر و... است که با اصول نجات غریق و غواصی آشنایی دارند، در کل با همکاری سه کمیتۀ بسیج، ایثارگران و فرهنگی می توانیم گام های بزرگی برداریم.

پیشنهاد برگزاری مسابقۀ ویژۀ شهدای غواص دیگر موضوعی بود که توسط مهدی حیدری مطرح شد.

پیشنهاد رئیس سازمان بسیج ورزشکاران برای برگزاری یادآورۀ شهدای غواص

در ادامۀ این نشست مهدی میرجلیلی رئیس سازمان بسیج ورزشکاران در راستای افزایش ظرفیت همکاری میان این سازمان و فدراسیون نجات غریق پیشنهاداتی را مطرح کرد؛ از جمله اینکه در سفرهای استانی تعامل لازم بین مسئولان بسیج ورزشکاران استانی با هیأت های نجات غریق و غواصی به منظور فعالیت های مشترک فراهم گردد، وی با بیان اینکه بسیج از ظرفیت حقوقی خوبی به واسطه حضور برخی حقوقدانان برخوردار است، یادآور شد: برای رسیدگی به مشکلات حقوقی منجیان غریق می توان از این ظرفیت استفاده کرد. میرجلیلی با تأکید بر تعامل نیروهای نجات غریق و غواص با بسیج ورزشکاران در سطح استانی، طرح تشکیل یگان های تخصصی غواصی و امدادی و در راستای آن تشکیل تیم ۹ نفرۀ امداد و نجات در سطح استان ها را مطرح کرد تا زمان بروز حوادث بتوانند کمک رسان باشند. بازدید از مناطق جنگی (راهیان نور) و برگزاری یادآورۀ شهدای غواص از دیگر پیشنهاداتی بود که رئیس سازمان بسیج ورزشکاران مطرح کرد. وی همچنین خواستار ارائۀ گزارش از اقدامات انجام شده در راستای کمک های مؤمنانه شد که توسط برخی هیأت های استانی نجات غریق و غواصی انجام شده است. میرجلیلی همچنین از برگزاری دوره های آموزشی برای بسیجیان که توسط رئیس فدراسیون مطرح شد، استقبال کرد و لزوم انجام آن را تعامل با استان ها عنوان کرد. در پایان این نشست طرفین بر پیگیری پیشنهادهای مطرح شده برای اجرا و گسترش هم افزایی میان فدراسیون نجات غریق و غواصی با سازمان بسیج ورزشکاران تأکید کردند. ■

اخبار

برگزاری مجمع انتخاباتی هیأت نجات غریق و غواصی استان قزوین

۱۴۰۰/۰۳/۱۰

به گزارش روابط عمومی فدراسیون نجات غریق و غواصی، مجمع انتخاباتی هیأت نجات غریق و غواصی استان قزوین دوشنبه (۱۰ خردادماه) به ریاست مهدی حیدری رئیس فدراسیون و با حضور دکتر عباس علایی مقدم مدیرکل ورزش و جوانان استان قزوین برگزار شد.

اویس زرآبادی و مهدی خلیلی نامزدهای ریاست هیأت نجات غریق و غواصی استان قزوین بودند. در رأی گیری انجام شده توسط اعضای مجمع، زرآبادی و خلیلی به ترتیب صاحب ۱۰ و ۷ رأی شدند. بدین ترتیب اویس زرآبادی با کسب اکثریت آرا برای مدت چهار سال متصدی ریاست هیأت نجات غریق و غواصی استان قزوین شد.

تقدیر فدراسیون نجات غریق و غواصی از رئیس بازنشستهٔ هیأت استان قزوین

به گزارش روابط عمومی فدراسیون نجات غریق و غواصی، تقدیر از علی شهروان مهر در جریان مجمع انتخاباتی هیأت نجات غریق و غواصی استان قزوین انجام شد.



شهروان مهر برای مدت ۲۵ سال رئیس هیأت نجات غریق و غواصی استان قزوین بود و در نهایت به دلیل بازنشستگی از این مسئولیت کنار رفت.

در همین راستا مهدی حیدری رئیس فدراسیون نجات غریق و غواصی در جریان مجمع انتخاباتی هیأت استان قزوین، با اهداء لوح تقدیری از زحمات علی شهروان مهر بابت ۲۵ سال فعالیت و تلاش در راه اعتلا و توسعهٔ نجات غریق و غواصی تقدیر کرد.

تقدیر مهدی حیدری از علی شهروان مهر در حضور دکتر عباس علایی مدیرکل ورزش و جوانان استان قزوین و همچنین استاد حبیب خمجانی مسئول کمیتهٔ آموزش، دکتر شادی قیاسی نایب رئیس، هاشم محتشمی سرپرست دبیری، امیرحسین فروغ مسئول کمیتهٔ غواصی، بیژن پیریایی مسئول کمیتهٔ پیشگیری از



غرق شدگی و جناب داوودی رئیس هیأت شنای استان قزوین به عمل آمد.

تقدیر مهدی حیدری از اقدامات کمیتهٔ پیشگیری از غرق شدگی

به گزارش روابط عمومی فدراسیون نجات غریق و غواصی، هفتهٔ پیشگیری از غرق شدگی طی روزهای اول تا هفتم خردادماه برگزار که طی آن برنامه های متنوعی از سوی کمیتهٔ پیشگیری از غرق شدگی اجرا شد.

هر یک از روزهای این هفته با تمرکز بر یک رویکرد آموزشی و یکی از آماکن آبی نامگذاری و بر این اساس ویژه برنامه هایی برای هر روز در نظر گرفته شد. طراحی پوستر، برگزاری کارگاه غیرحضوری روزانه و همچنین تهیه و تدوین نماهنگ هایی با موضوع روز از دیگر فعالیت های کمیتهٔ پیشگیری از غرق شدگی در این هفته بود.



در همین راستا از سوی مهدی حیدری رئیس فدراسیون نجات غریق و غواصی با اهداء لوح تقدیری در جریان مجمع انتخاباتی هیأت نجات غریق و غواصی استان قزوین از بیژن پیریایی مسئول کمیتهٔ پیشگیری از غرق شدگی تقدیر شد. ■

اخبار

در دیدار حیدری با امیری خراسانی مطرح شد؛

تأکید بر گسترش همکاری و تعامل بین فدراسیون نجات غریق و غواصی و فدراسیون ورزش روستایی و بازیهای بومی محلی

۱۴۰۰/۰۳/۱۲

به گزارش روابط عمومی فدراسیون نجات غریق و غواصی، مهدی حیدری که تعامل با فدراسیون های مختلف در جهت توسعهٔ روابط بین بخشی را در دستور کار قرار داده است چهارشنبه ۱۲ خرداد



با حضور در فدراسیون ورزش روستایی و بازیهای بومی محلی با محمدتقی امیری خراسانی رئیس فدراسیون ورزش روستایی و بازیهای بومی محلی دیدار و گفتگو کرد. در دیدار حیدری و امیری خراسانی با تأکید بر توسعه و گسترش تعامل و همکاری بین دو فدراسیون مقرر شد که فدراسیون ورزش روستایی و بازی های بومی محلی با همکاری فدراسیون نجات غریق و غواصی **اتوبوس نجات** را به منظور آموزش نجات غریق به روستاییان و عشایرنشیان راه اندازی کند. در این دیدار غلام چگنی سرپرست کمیتهٔ ورزش روستایی فدراسیون نجات غریق و غواصی، مهدی حیدری را همراهی می کرد. چگنی که روز ۵ خرداد سال جاری از سوی رئیس فدراسیون به عنوان سرپرست کمیتهٔ روستایی فدراسیون منصوب شده است در این دیدار برنامه های این کمیته برای تعامل بین دو فدراسیون را مطرح کرد. ■

سال بیست و ششم
شمارهٔ ۶۷
بهار ۱۴۰۰

اخبار

در حضور مدیر کل ورزش و جوانان استان مازندران انجام شد؛

بررسی راه های پیشگیری از غرق شدگی در نوار ساحلی استان مازندران

۱۴۰۰/۰۳/۱۳

به گزارش روابط عمومی فدراسیون نجات غریق و غواصی، برگزاری این نشست با توجه در پیش بودن نیمهٔ خرداد، همزمان با آغاز فصل شنا و حضور گردشگران در استان مازندران در دستور کار نقی کریمیان رئیس هیأت نجات غریق و غواصی این استان قرار گرفت. حسن رنگرز مدیر کل ورزش و جوانان مازندران، علی رجبی مدیر کل دفتر اجتماعی استانداری مازندران، بهمن نیکخو مشاور وزیر و رؤسای هیأت های شهرستان ها در این نشست حضور داشتند. نقی کریمیان در این نشست با تأکید بر هماهنگی کامل با فدراسیون گفت: از ۱۲ خرداد منجیان غریق به ویژه جت‌رانان، قایقرانان و موتورسواران با اولویت بر «گشت ساحلی» فعالیت ویژهٔ خود را در نوار ساحلی استان آغاز کردند. وی با ارائهٔ یک گزارش مقایسه‌ای از میزان نجات یافتگان و مغروقان سال گذشته و سال جاری، تقسیم‌بندی نوار ساحلی مازندران به سه بخش غرب، مرکزی و شرقی را تشریح کرد، کریمیان همچنین در مورد توزیع البسه، تشکیل اتاق فکر، پیگیری برای تعیین تکلیف وضعیت حقوق منجیان غریق، تعیین تکلیف ساختمان هیأت استان و تجهیزات برای منجیان غریق توضیحات لازم را ارائه کرد. علی رجبی مدیر کل دفتر اجتماعی استانداری مازندران هم با



اشاره به ساماندهی ۹۰۰ منجی غریق برای استقرار در ساحل مازندران، بیمهٔ منجیان غریق و استفاده‌کنندگان از دریا یادآور شد که طبق بخشنامهٔ **امسال طرح دریا در نوار ساحلی استان اجرا نخواهد شد** اگرچه احتمال دستورالعمل جدید هم وجود دارد. حسن رنگرز مدیر کل ورزش و جوانان استان مازندران نیز در این نشست بر استفاده از ظرفیت نمایندگان مجلس و لزوم ارائهٔ طرح یا لایحه برای پیگیری خواسته‌های منجیان غریق تأکید کرد. همچنین بهمن نیکخو مشاور وزیر ورزش و جوانان توضیحات تخصصی حقوقی و قانونی دربارهٔ ارائهٔ طرح یا لایحه از سوی دولت و نمایندگان مجلس برای پیگیری خواسته‌های منجیان غریق ارائه داد. ■

اخبار برگزاری مجمع سالیانهٔ هیأت نجات غریق و غواصی استان یزد

۱۴۰۰/۰۳/۲۴

به گزارش روابط عمومی فدراسیون نجات غریق و غواصی، مجمع سالیانهٔ هیأت نجات غریق و غواصی استان یزد به منظور ارائهٔ گزارش عملکرد این هیأت در سال ۹۹ به ریاست مهدی حیدری برگزار شد.



در این سفر مهدی حیدری رئیس فدراسیون نجات غریق و غواصی در بدو ورود به همراه برخی از اعضای هیأت استان بر مزار شهدای گمنام خلدبرین حاضر شد و با اهداء شاخهٔ گلی به مقام شامخ شهدا ادای احترام کرد همچنین با **حضرت آیت الله ناصری نمایندهٔ ولی فقیه و امام جمعهٔ یزد** ملاقات کرد.

***

در آغاز مجمع هاشمی معاون توسعهٔ ورزش استان از پیگیری های ادارهٔ ورزش با ستاد کرونا استان و دانشگاه علوم پزشکی برای بازگشایی اماکن آبی استان خبر داد، در ادامه گزارش عملکرد سال ۹۹ و تقویم سال جاری هیأت نجات غریق و غواصی استان یزد همراه با گزارش مالی به ترتیب توسط محمدی نیا رئیس هیأت و صادقی مسئول امور مالی این هیأت ارائه شد.

در بخشی از مجمع هیأت نجات غریق و غواصی استان یزد شریعتی مدیرکل ورزش و جوانان این استان تأکید کرد که این هیأت با وجود تعطیلی اماکن آبی یکی از فعالترین هیأت های استانی در سال ۹۹ بود. همچنین امضاء توافق نامهٔ هیأت با دانشگاه های استان به منظور برگزاری دوره و کارگاه های پیشگیری از غرق شدگی و آشنایی با علوم و فنون نجات غریق یکی از موضوعات مطرح توسط وی بود.



در بخش پایانی مجمع هیأت استان یزد، مهدی حیدری این هیأت را به عنوان یکی از هیأتهای فعال کشور در بحث اهداء وام به منجیان غریق، برگزاری دوره های آمادگی، کارگاه های آموزشی و فعالیت های پیشگیری از غرق شدگی معرفی کرد. ■

اخبار استقرار اولین پایگاه نجات غریق و غواصی در منطقهٔ آزاد اروند

۱۴۰۰/۰۱/۱۰

به گزارش روابط عمومی فدراسیون نجات غریق و غواصی، استقرار اولین پایگاه نجات غریق و غواصی در منطقهٔ آزاد اروند با پیشنهاد و پیگیری محبوبه آبادی رئیس هیأت نجات غریق و غواصی این منطقه و آقای بدری رئیس اداره کل ورزش و جوانان مینوشهر و همچنین موافقت صورت گرفته توسط فرماندار و شهردار مینوشهر به نتیجه رسید، بر این اساس مقرر شد جهت ایمن کردن منطقهٔ تفریحی اروند صغیر و حفاظت از جان افراد، پایگاه نجات غریق و غواصی متشکل از ۲ منجی غریق، یک غواص و ۲ قایق موتوری در این منطقه مستقر شوند. بدین ترتیب با استقرار پایگاه نجات غریق و غواصی علاوه بر افزایش ضریب امنیت جانی افرادی که به قصد شنا به منطقهٔ تفریحی



اروند مراجعه می کنند، در طول سال هم پایگاهی جهت برقراری امنیت شناگران و پیشگیری از غرق شدگی در اروند رود مستقر خواهد بود. ■

رویدادهای تصویری

کمیتهٔ پیشگیری از غرق شدگی فدراسیون نجات غریق و غواصی جمهوری اسلامی ایران به منظور فرهنگ سازی و آموزش همگانی در راستای کاهش آمار غرق‌شدگی کشور شما را به پیوستن به پویش #قرن_بدون_غریق دعوت می‌کند.

۱۴۰۰/۰۱/۱۱



حقایقی در مورد غرق‌شدگی

- غرق‌شدگی سریع و بی‌صدا اتفاق می‌افتد.
- شنا در اماکن آبیِ طبیعی با استخر کاملاً متفاوت است.
- در ایران بیشترین آمار غرق‌شدگی مربوط به رودخانه‌ها است.
- در ایران ۹۰٪ مغروقان، خارج از محدودهٔ نظارت منجیان غریق وارد آب شدند.
- آموختن شنا، تضمینی برای غرق‌نشدن نیست، اما تا حد زیادی احتمال غرق شدگی را کاهش می‌دهد.

برای پیشگیری از غرق‌شدگی چه باید کرد؟

- هرگز تنها شنا نکنید!
- مهارت‌های آبی را بیاموزید!
- با فنون نجات غریق آشنا شوید!
- در مناطق تحت نظارت منجیان غریق شنا کنید!
- در اماکن آبی حتی یک لحظه از کودکان غافل نشوید!
- اگر منجی غریق نیستید برای کمک به دیگران وارد آب نشوید!

برگزاری رزمایش کمک مؤمنانه و همت پهلوانانه بندرعباس
۱۴۰۰/۰۲/۰۹



رزمایش کمک مؤمنانه و همت پهلوانانه در راستای تحقق منویات مقام معظم رهبری (مدظله العالی) / به مناسبت میلاد کریم اهل بیت امام حسن مجتبی (علیه السلام)/ هیأت نجات غریق و غواصی استان هرمزگان / بندرعباس به گفتهٔ مجتبی عامری سرپرست هیأت نجات غریق و غواصی استان هرمزگان، رزمایش کمک مؤمنانه و همت پهلوانانه در ماه مبارک رمضان با مساعدت ادارهٔ کل ورزش و جوانان این استان و با حضور خادمی، معاون امور ورزش ادارهٔ کل برگزار شد.

در همین راستا از زمان شیوع ویروس کرونا، از سوی جوانان (سازمان های مردم نهاد) و ورزشکاران (هیأت های ورزشی استان هرمزگان) بسته های معیشتی در قالب «کمک مؤمنانه، همت پهلوانانه» در بین خانواده های نیازمند توزیع گردیده است.





رویدادهای تصویری

وبینار کارگاه حقوقی / هیأت نجات غریق و غواصی
منطقهٔ آزاد اروند
۱۴۰۰/۰۳/۰۲



۱۷:۳۰-۹:۳۰

مدرس: علی پورمقبلان

محورهای تدریس:

قرارداد بیمهٔ تأمین اجتماعی، مسئولیت حقوقی و کیفری منجیان غریق در محاکم در صورت بروز حوادث، انواع بیمه نامه های مسئولیت مدنی، وظایف و تکالیف سرمنجیان و منجیان غریق در استخرها و آئین نامه های مرتبط با نگهداری اماکن آبی

وبینارکارگاه حقوقی / هیأت نجات غریق و غواصی
استان خراسان جنوبی
۱۴۰۰/۰۳/۰۷



مدت: ۸ ساعت

مدرس: علی پورمقبلان

محورهای تدریس:

قرارداد بیمهٔ تأمین اجتماعی، مسئولیت حقوقی و کیفری منجیان در محاکم در صورت بروز حوادث، انواع بیمه نامه های مسئولیت مدنی، وظایف و تکالیف سرمنجیان و منجیان غریق در استخرها و آئین نامه های مرتبط با نگهداری اماکن آبی

وبینارکارگاه حقوقی/ سراسر کشور
۱۴۰۰/۰۳/۲۱



مجری: کمیتهٔ غواصی فدراسیون نجات غریق و غواصی

مدرس: علی پورمقبلان

شرکت کنندگان: ۵۰ نفر از ۳۱ استان (رؤسای هیأت های استانی، مسئولان کمیتهٔ آموزش، مدرسان و منجیان غریق)

وبینار کارگاه حقوقی / هیأت نجات غریق و غواصی
جزیرهٔ کیش
۱۴۰۰/۰۳/۲۹



مدت: ۶ ساعت

مدرس: علی پورمقبلان

شرکت کنندگان: ۳۰ نفر (مدرسان و منجیان غریق جزیرهٔ کیش)

محورهای تدریس:

قرارداد بیمهٔ تأمین اجتماعی، مسئولیت حقوقی و کیفری منجیان غریق در محاکم در صورت بروز حوادث، انواع بیمه نامه های مسئولیت مدنی، وظایف و تکالیف سرمنجیان و منجیان غریق در استخرها و آئین نامه های مرتبط با نگهداری اماکن آبی

رویدادهای تصویری



شنبه اول خرداد

اماکن آبی: استخرها و محیط های آبی خانگی

رویکرد آموزشی: تابلوهای هشدار



۱- حلقهٔ نجات

حلقهٔ نجات را در دسترس قرار دهید و نحوهٔ استفاده از آن را آموزش دیده و به یاد داشته باشید.

۲- اسباب بازی

ممکن است کودک شما به بهانهٔ وسایل بازی و بدون اطلاع شما به استخر بازگردد، مواظب باشید.

۳- تختهٔ شیرجه (دایو)

حتماً هنگام پریدن از روی تختهٔ شیرجه، محدودهٔ آبی را بررسی کنید تا مبادا کسی زیر آب باشد.

۴- در ورودی

پس از هربار تردد از در ورودی، حتماً از بسته بودن آن اطمینان حاصل کنید.

۵- شکاف

تعمیرات استخر و اطراف آن را در اسرع وقت انجام دهید.

۶- تخت بادی

وسایل بادی نباید در آفتاب بمانند چون گرما باعث سوراخ شدن آنها می شود بنابراین قبل از استفاده سلامت آنها را بررسی کنید.

۷- دریچه

در پوش دریچه را چک کنید و به خصوص به کودکان آموزش دهید با دریچه های کف استخر بازی نکنند.

۸- دید ناظران در گوشه های استخر و پشت پله ها، کامل نیست.

۹- توپ بازی

از بازی کردن کودکان در استخرهایی که حصارکشی نشده اند جلوگیری کنید.

یکشنبه دوم خرداد

اماکن آبی: حوض و حوضچه ها، چاه ها و سایر

رویکرد آموزشی: خود نجاتی



نکات ایمنی حوضچه و چاه

- ضرورت پوشاندن در چاه و حوضچه
- لزوم استفاده از درهایی از جنس مشبک، فلزی، سفت و سخت برای حوضچه ها.
- امتناع از بازی و حضور کودکان در کناره چاه ها و حوضچه ها.
- حصارکشی اطراف حوضچه ها و چاه ها؛ حصار حداقل ۱,۱ متر

رویدادهای تصویری

باشد و نقاط دسترسی مانند درهای ورودی قفل شده باشند.
- توجه به سردی دمای آب در حوضچه ها.
- تبدیل حوضچه یا چاه به باغچه با استفاده از شن و ماسه (در صورت عدم استفاده).

چند نکته دربارهٔ چاه ها

- استنشاق هوای اطراف چاه ها سمی است.
- امتناع از بازدید مناطق دارای چاه در شب.
-آسیب سر و گردن و قفسهٔ سینه در صورت سقوط در چاه و لزوم تماس با آتش نشانی به محض بروز حادثه.
-کمک به بیرون کشیدن فرد از چاه با استفاده از طناب یا حتی با سرهم کردن ملحفه ها و گره زدن آنها به یکدیگر.

دوشنبه سوم خرداد

اماکن آبی: کانال های انتقال آب

رویکرد آموزشی: نجات ایمن

سه شنبه چهارم خرداد

اماکن آبی: دریاچه ها و سدها

رویکرد آموزشی: جلیقهٔ نجات

چهارشنبه پنجم خرداد

اماکن آبی: سواحل و دریاها

رویکرد آموزشی: مشاغل و فعالیتهای آبی



پنج شنبه ششم خرداد

اماکن آبی: استخر کشاورزی

رویکرد آموزشی: خطرات آبزیان



یکی از رویکردهای آموزشی هفتهٔ پیشگیری از غرق شدگی مربوط به "خطرات آبزیان" بود.
در صورت مشاهدهٔ هر یک از این علائم بعد از گزیدگی توسط جانداران دریایی باید فوراً به پزشک مراجعه شود:
تنگی نفس، عدم هوشیاری، درد قفسهٔ سینه، تورم در اطراف ناحیهٔ گزش، استفراغ، اسپاسم، شوک و خونریزی شدید.
اگر در دریا دچار خونریزی شُدید باید خود را سریعاً به ساحل برسانید چون خون باعث جذب کوسه می شود حتی از فاصلهٔ یک مایلی (۱٫۶کیلومتر).

جمعه هفتم خرداد

اماکن آبی: رودخانه ها

رویکرد آموزشی: دمای آب



رویدادهای تصویری

برگزاری وبینار کمیتهٔ آموزش فدراسیون با کمیته های آموزش هیأت های استانی
۱۴۰۰/۰۳/۰۴





مدت: ۱:۴۵ ساعت

با حضور حبیب خمجانی مسئول کمیتهٔ آموزش، امیرحسین فروغ مسئول کمیتهٔ غواصی، علی پورمقبلان مسئول کمیتهٔ حقوقی، مسئولان کمیتهٔ آموزش هیأت های فعال در استان ها و مناطق آزاد

محورهای وبینار: تشریح فعالیت های کمیتهٔ آموزش از ابتدای دورهٔ مدیریت فعلی فدراسیون تا به امروز، ارائهٔ برنامه های مصوب برای سه ماه آینده، مسائل مربوط به آموزش غواصی و دستورالعمل های آن، لزوم برگزاری کارگاه حقوقی برای هر یک از استان ها

۲۶ لغایت ۲۸ خردادماه به صورت حضوری



تجدید بیعت مهدی حیدری رئیس فدراسیون نجات غریق و غواصی با آرمان های بنیانگذار کبیر جمهوری اسلامی ایران
سه شنبه ۱۴۰۰/۰۳/۱۱



مرقد مطهر امام راحل (رحمت الله علیه)

با حضور دکتر مسعود سلطانی فر و رؤسای فدراسیون های ورزشی

دومین وبینار دورهٔ دانش افزایی و یکسان سازی "منجیگری استخری"
۱۴۰۰/۰۳/۱۰



مدرسان: مهدی کاوه، علی سعیدیان

ناظر: حبیب خمجانی

شرکت کنندگان: ۵۱ نفر

مدت: ۲٫۵ساعت

محورهای تدریس: مطالب آموزشی به روز در مورد مسائل ایمنی، کمک های اولیه، امداد و نجات و همچنین شرایط مغروقان و مصدومان در استخرها

رویدادهای تصویری

نخستین دورهٔ دو روزهٔ داوری درجهٔ ۳ غواصی سراسر کشور
۱۴۰۰/۰۳/۰۲



مجری: کمیتهٔ غواصی فدراسیون نجات غریق و غواصی
مدرسان: امیر حسین کاویانی، احمد جوکار

امیرحسین فروغ مسئول کمیته غواصی فدراسیون نجات غریق و غواصی در رابطه با لزوم برگزاری این دورهٔ آموزشی دو روزه گفت: تا پیش از این فدراسیون داور تخصصی غواصی نداشت به گونه ای که در مسابقات غواصی هم از داوران نجات غریق استفاده می شد، در برنامه ریزی برای برگزاری مسابقات امسال، مبنا را بر این قرار داده ایم که مسابقات غواصی را مستقل از نجات غریق و طبق استانداردهای مسابقات جهانی این رشته برگزار کنیم، این مهم مستلزم آموزش داوران تخصصی در حوزهٔ غواصی بود به همین دلیل برگزاری دورهٔ فوق را در برنامه قرار دادیم.

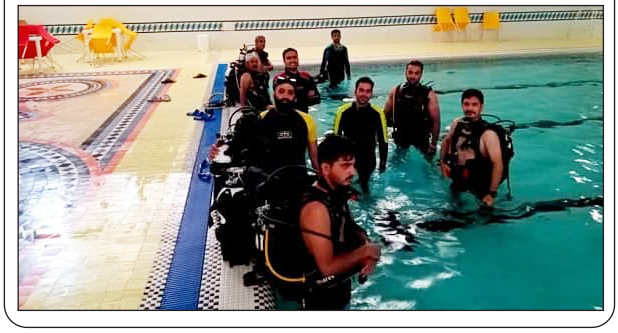


اولین کارگاه بازآموزی ۲روزه / ویژهٔ غواصان ۱، ۲ و ۳ ستاره هیأت نجات غریق و غواصی استان خراسان جنوبی، با همکاری سازمان های امدادی (آتش نشانی و هلال احمر)
۱۴۰۰/۰۳/۲۲

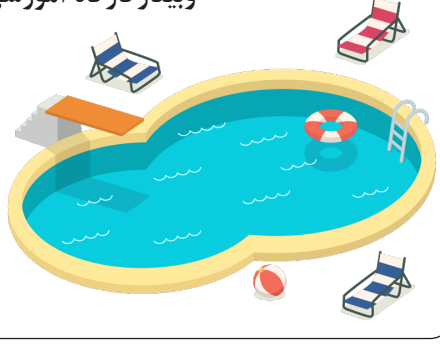


سالن جلسات ادارهٔ ورزش و جوانان استان خراسان جنوبی میزبان کارگاه تئوری بود، کارگاه عملی هم در استخر آزادی (خرمشهر) و سد خاکی گیوک بیرجند برگزار شد.
شرکت کنندگان: ۱۸ نفر
مدرس: میلاد خواجه زاده





وبیناررکارگاه آموزشی «چگونگی چیدمان منجیان غریق» ۱۴۰۰/۰۳/۲۶





- مدرس: افشین کثیرمعلم (مدرس بین المللی علوم نجات غریق و ایمنی در اماکن آبی)
- شرکت کنندگان: ۵۱ نفر از استان های مختلف (مسئولان کمیتهٔ آموزش هیأت های استانی و مدرسان آنها)
- محورهای تدریس: چگونگی چیدمان منجیان غریق در استخرها با در نظرگرفتن اصول دیده بانی و دیده وری

با خوانندگان

حیدری: ایران در آستانهٔ یک انتخابات بزرگ و سرنوشت ساز قرار دارد ۱۴۰۰/۰۳/۱۲



رئیس فدراسیون نجات غریق و غواصی با مهم خواندن انتخابات پیش رو اظهار داشت: در آستانهٔ یک انتخابات بزرگ و سرنوشت ساز برای کشور عزیزمان قرار داریم.

به گزارش روابط عمومی فدراسیون نجات غریق و غواصی، مهدی حیدری با بیان اینکه مردم ایران در آستانهٔ یک انتخابات بزرگ قرار دارند، گفت: این انتخابات با حضور حداکثری مردم می تواند یک رویداد مهم برای ایران عزیز باشد. وی با تأکید برحضور در انتخابات با شناخت نامزد اصلح تأکید کرد: سرنوشت آیندهٔ کشورمان در مناسبات سیاسی، اقتصادی، اجتماعی و همچنین ارتباطات خارجی در گرو انتخاب اصلح‌ترین فرد، توسط مردم عزیزمان در این انتخابات است. رئیس فدراسیون نجات غریق همچنین با تأکید بر اتحاد و همدلی بیان کرد: باور دارم با همراهی می توانیم روزهای بسیار خوبی برای مردم و درخشش برای کشورمان را شاهد باشیم، وی اضافه کرد: بی تردید جامعهٔ بزرگ ورزش کشور، خصوصاً ورزش های آبی، حضور گسترده و حداکثری در انتخابات روز جمعه ۲۸ خرداد ۱۴۰۰ خواهند داشت. ■

***

دعوت فدراسیون نجات غریق و غواصی از جامعهٔ ورزش برای حضور در انتخابات



فدراسیون نجات غریق و غواصی ضمن تأکید بر حضور پررنگ خانوادهٔ بزرگ این فدراسیون از جامعهٔ ورزش خواست حضور گسترده‌ای در انتخابات ریاست جمهوری ۲۸ خرداد داشته باشند.

به گزارش روابط عمومی فدراسیون نجات غریق و غواصی، این فدراسیون با سرلوحه قرار دادن فرمایش مقام معظم رهبری که فرمودند: «همچنان که شرکت در انتخابات یک وظیفه است، گزینش خوب و آگاهانه هم یک وظیفه است» ضمن تأکید بر حضور خانوادهٔ نجات غریق و غواصی در پای صندوق های رأی، از مردم و جامعهٔ ورزش دعوت کرد با حضور در انتخابات سرنوشت و آینده خود را رقم بزنند.

در دعوت فدراسیون نجات غریق و غواصی آمده است: «از ملت بزرگ ایران دعوت می شود با حضور حداکثری، آگاهانه و هوشمندانه در پای صندوق های رأی ضمن تجدید میثاق با آرمان های امام خمینی (رحمت الله علیه) و بیعت دوباره با مقام معظم رهبری در تعیین سرنوشت کشور و آیندهٔ خود مشارکت تأثیرگذار داشته باشند. ■

با خوانندگان

تقدیر «پیریایی» از ارکان فدراسیون برای همراهی با پویش «قرن بدون غریق» ۱۴۰۰/۰۱/۱۴

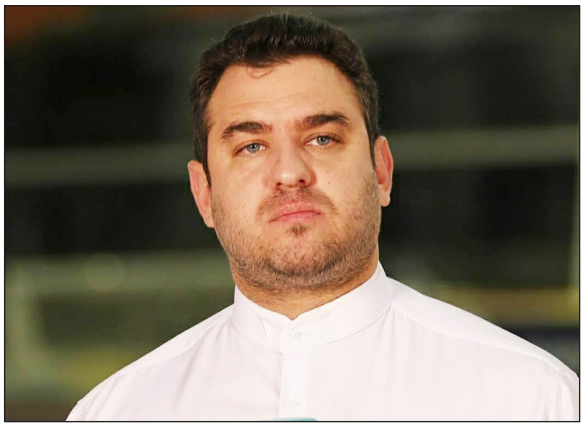


به گزارش روابط عمومی فدراسیون نجات غریق و غواصی، بیژن پیریایی مسئول کمیتهٔ پیشگیری از غرق‌شدگی با تأکید بر اینکه برای اجرای این پویش مورد حمایت تمام ارکان فدراسیون و مسئولان استانی و شهرستانی بوده است، گفت: وظیفهٔ خودم می دانم از همراهی و حمایت‌های مجموعه عوامل و ارکان فدراسیون، رؤسا و مسئولان کمیته‌ها و همچنین مسئولان هیأت‌های استانی که با وجود تعطیلات نوروزی حمایت خوبی از این پویش داشتند تشکر کنم.

مسئول کمیتهٔ پیشگیری از غرق شدگی تأکید کرد: اگر پویش «قرن بدون غریق» در ایام نوروز توانست مورد استقبال قرار بگیرد و یکی از پویش‌های موفق باشد، به خاطر همراهی و حمایت‌های همهٔ عزیزان در بخش‌های مختلف فدراسیون بود که با وجود تعطیلات نوروزی از هیچ کوششی در این راستا دریغ نکردند. وظیفهٔ خود می دانم از همهٔ آنها تشکر کنم. ■

***

مهدی حیدری انتخاب مجدد ایلخان نوری برای دو سمت بین المللی را تبریک گفت ۱۴۰۰/۰۱/۱۲



به گزارش روابط عمومی فدراسیون نجات غریق و غواصی، ایلخان نوری که پیش از این به عنوان عضو «کمیسیون ورزش» و رئیس «کمیتهٔ ورزش برای همه» در فدراسیون بین المللی نجات غریق ILS انتخاب شده بود، برای یک دورهٔ دیگر در این دو سمت بین المللی ابقا شد.

مهدی حیدری رئیس فدراسیون نجات غریق و غواصی ضمن تبریک انتخاب مجدد ایلخان نوری در کمیسیون ورزش و کمیتهٔ ورزش برای همهٔ ILS برای وی در دورهٔ جدید آرزوی موفقیت کرد.

وی گفت: فدراسیون نجات غریق و غواصی از ایلخان نوری که سال ها در مجموعهٔ نجات غریق کشور منشاء خدمات ارزنده بوده است، حمایت کامل و لازم را خواهد داشت.

حیدری تصریح کرد: امید می رود ادامهٔ حضور ایلخان نوری در فدراسیون بین المللی نجات غریق منشاء خیر برای نجات غریق جهان و کشورمان باشد و کشورمان از این ظرفیت برای پیشبرد اهداف نجات غریق بهره مند گردد.

رئیس فدراسیون نجات غریق و غواصی گفت که این فدراسیون با ایلخان نوری در راستای پیشبرد اهداف و برنامه های مورد نظر فدراسیون بین المللی نجات غریق ILS، همکاری لازم را خواهد داشت. ■

با خوانندگان

تسلیت



فدراسیون نجات غریق و غواصی طی پیامی درگذشت پیشکسوت شنا و واترپلو کشور را به جامعهٔ ورزش و به ویژه اهالی این رشته تسلیت گفت. به گزارش روابط عمومی فدراسیون نجات غریق و غواصی، مرتضی شریعت پیشکسوت شنا و واترپلو کشور پس از تحمل یک دورهٔ بیماری به دیار باقی شتافت. فدراسیون نجات غریق و غواصی ضمن تسلیت درگذشت این پیشکسوت خوش‌نام و نشان‌آور از درگاه ایزد منان برای آن مرحوم علو درجات و برای بازماندگان صبر جمیل و اجر جزیل مسئلت دارد.

مرحوم مرتضی شریعت از پیشکسوتان شنا و واترپلو اصفهان بود که هدایت تیم ملی واترپلو در ادوار مختلف را بر عهده داشت و با این تیم به عنوان ورزشکار نشان طلای بازی های آسیایی را هم به دست آورد. بسیاری از قهرمانان شنا از جمله آقای محسن رضوانی رئیس فدراسیون شنا، شیرجه و واترپلو زیر نظر مرحوم شریعت آموزش دیدند.

روحشان شاد و یادشان گرامی

روابط عمومی فدراسیون نجات غریق و غواصی

تسلیت

جناب آقای دکتر کاوه احمدی

مدیریت محترم روابط عمومی و اطلاع رسانی وزارت ورزش و جوانان

مصیبت درگذشت پدر گرامیتان را به شما و خانوادهٔ محترمتان تسلیت عرض کرده و از خداوند منان برای آن مرحوم مغفرت و رحمت و برای بازماندگان صبر و شکیبایی مسئلت داریم.

روحشان شاد و یادشان گرامی

روابط عمومی فدراسیون نجات غریق و غواصی

تسلیت

جناب آقای پیمان فخری

ریاست محترم مرکز تیم‌های ملی کمیتهٔ ملی المپیک

ضایعهٔ درگذشت پدر گرامیتان را به محضر حضرتعالی و خانوادهٔ محترمتان تسلیت عرض نموده و از درگاه ایزد منان برای آن مرحوم علو درجات و برای بازماندگان صبر جمیل و اجر جزیل مسئلت داریم.

روحشان شاد و یادشان گرامی

روابط عمومی فدراسیون نجات غریق و غواصی



فدراسیـــون نجـــات غریـــق و غواصـــی

برگهٔ عضویت داوطلبان (منجیان غریق درجهٔ ۲ و درجهٔ ۱)

فدراسیون نجات غریق و غواصی در نظر دارد از بین منجیان غریق درجهٔ ۲ و درجهٔ یک 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 خانوادهٔ بزرگ نجات غریق را خوش آمد می گوییم. "

مشخصات فردی :

نام : ..... نام خانوادگی : ..... نام پدر : .....

شمارهٔ شناسنامه : ..... کد ملی : ..... جنسیت : زن ☐ مرد ☐

تاریخ تولد : ..... محل تولد : ..... وضعیت تأهل : مجرد ☐ متأهل ☐

مدرک تحصیلی : ..... رشتهٔ تحصیلی : ..... تلفن همراه : .....

نشانی و تلفن محل کار :

.....

نشانی و تلفن محل سکونت :

.....

دارا بودن مدرک نجات غریق : درجهٔ دو ☐ درجهٔ یک ☐ غواصی : .....

در شرایط عادی در کدام یک از زمینه ها به ارائهٔ 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 کلیهٔ 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 ارائهٔ خدمات داوطلبانه در کل کشور آماده ام.

تبصره : مسئولیت احتمالی کلیهٔ حوادث به عهدهٔ 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 و اثر انگشت نام و نام خانوادگی : .....

امضاء

شمارهٔ تماس فدراسیون نجات غریق و غواصی : ۱ - ۸۸۸۱۰۵۵۰ (کد تهران : ۰۲۱)

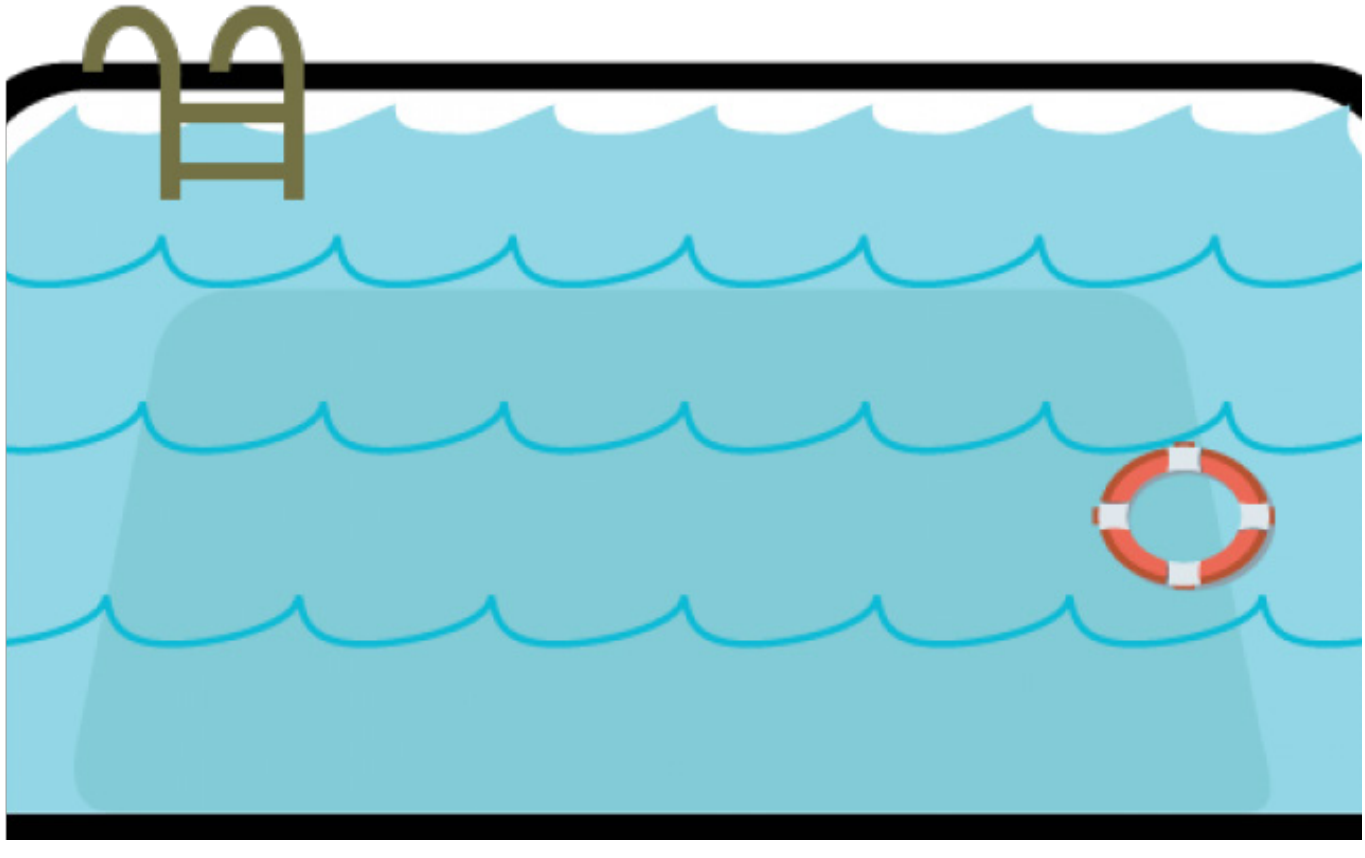
پذیرش آگهی

قابل توجه علاقه‌مندان درج آگهی
در مجلهٔ نجات

فصلنامهٔ نجات در این موارد آگهی می پذیرد:

- مجموعه های فرهنگی ورزشی مجهز به استخر
- تولید کنندهٔ لوازم نجات غریق و غواصی و شنا (عینک شنا، مایو، کلاه شنا)
- بهداشتی پزشکی (خمیرهای ضدآفتاب، عینک‌های آفتابی، خمیرهای مرطوب‌کننده و شامپو و ...)
- کیف کمک‌های اولیه، چادرهای مسافرتی، کیسه خواب، زیرانداز و ...
- تولید کنندهٔ دستگاه‌های کلرزنی و تصفیهٔ آب استخر و تولید کنندگان وسایل بدن‌سازی
- آمبولانس‌های خصوصی

در صورت تمایل به درج آگهی در مجلهٔ نجات می‌توانید با فدراسیون نجات غریق و غواصی تماس حاصل فرمایید.
شماره تلفن: ۸۸۸۱۰۵۵۰
نشانی: تهران، صندوق‌پستی: ۱۵۸۱۵/۱۸۸۱



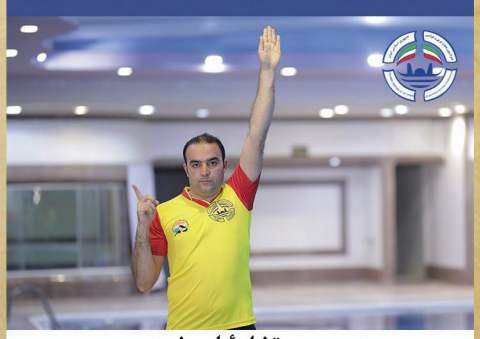
شیوهٔ ارسال مقالات

فصلنامهٔ 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 مجلهٔ نجات به نشانی فدراسیون نجات غریق و غواصی، تهران، صندوق‌پستی: ۱۵۸۱۵/۱۸۸۱ ارسال نمایند.

لطفاً در تهیهٔ مقالات این نکات را رعایت فرمایید.

۱. مقالات در سطرهای مناسب در کمتر از چهار صفحهٔ A۴ تهیه شود.
۲. در صفحهٔ اول، عنوان مقاله، نام، سمت، نشانی و تلفن نویسنده ذکر شود.
۳. جداول، نمودار و شکل ها 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 ضمیمهٔ مقاله و چاپ شود. توجه داشته باشد که مقالات ارسالی در صورت تأیید چاپ خواهند شد.

علائم و ارتباطات غیرکلامی در نجات‌غریق



تخلیهٔ استخر

#در_خانه_بمانیم_از_آموزش_دور_نمانیم

علائم و ارتباطات غیرکلامی در نجات‌غریق



مشکل قلبی / حملهٔ قلبی

#در_خانه_بمانیم_از_آموزش_دور_نمانیم

علائم و ارتباطات غیرکلامی در نجات‌غریق



حادثهٔ بزرگ!! حادثهٔ خطرناک!!

#در_خانه_بمانیم_از_آموزش_دور_نمانیم

علائم و ارتباطات غیرکلامی در نجات‌غریق



در حال صحبت کردن هستم

#در_خانه_بمانیم_از_آموزش_دور_نمانیم

علائم و ارتباطات غیرکلامی در نجات‌غریق



برو به سمت راست

#در_خانه_بمانیم_از_آموزش_دور_نمانیم

علائم و ارتباطات غیرکلامی در نجات‌غریق



حادثهٔ کوچک! حادثهٔ کم خطر!

#در_خانه_بمانیم_از_آموزش_دور_نمانیم

علائم و ارتباطات غیرکلامی در نجات‌غریق



جعبهٔ کمک های اولیه را اینجا بیاور

#در_خانه_بمانیم_از_آموزش_دور_نمانیم

علائم و ارتباطات غیرکلامی در نجات‌غریق



برو به سمت چپ

#در_خانه_بمانیم_از_آموزش_دور_نمانیم

علائم و ارتباطات غیرکلامی در نجات‌غریق



حادثهٔ بزرگ!!! حادثهٔ خطرناک!!!

#در_خانه_بمانیم_از_آموزش_دور_نمانیم



www.lifesaving.ir