



فدراسیون نجات غریق و غواصی  
جمهوری اسلامی ایران

# نجات

سال بیست و ششم، شماره ۶۹، پاییز ۱۴۰۰

رهبر معظم انقلاب اسلامی در دیدار با قهرمانان المپیک و پارالمپیک توکیو ۲۰۲۰ فرمودند:

مغرور نشدن، مردمی و جوانمرد ماندن از جمله ویژگی های لازم  
برای یک ورزشکار است.



**بیست و یکمین**  
**و بیست و نهمین**  
دوره مسابقات  
**نجات غریق قهرمانی کشور**  
بنوان و آقایان  
۱۴۰۰ - آبان ماه ۲۶ تا ۲۱ - مازندران (آمل)

فدراسیون نجات غریق و غواصی جمهوری اسلامی ایران  
www.lifesaving.ir @lifesaving.ir

- مجمع سالپانه هیأت نجات غریق و غواصی استان اردبیل
- مجمع انتخاباتی هیأت های نجات غریق و غواصی استان های هرمزگان،  
چهار محال و بختیاری
- ابلاغ وزارت ورزش و جوانان مبنی بر انعقاد قرارداد و بیمه منجیان غریق  
در باشگاه ها، اماکن آبی و استخرها
- مجمع عمومی و انتخاباتی فدراسیون جهانی غواصی CMAS
- سومین کنگره بین المللی پیشگیری از غرق شدگی / اسپانیا

# اختتامیه بیست و نهمین دوره مسابقات نجات غریق

قهرمانی کشور آقایان / مازندران، آمل ۱۴۰۰/۰۸/۲۳

نتایج کلی: مقام اول، فارس / مقام دوم، تهران / مقام سوم، مازندران



### فصلنامه نجات

سال بیست و ششم، شماره ۶۹، پاییز 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، مهدی حیدری، حبیب خمجانی،  
شادی قیاسی، افشین کثیرمعلم، هاشم محتشمی،  
مریم میرسلیم.

طراح صفحات جلد: مریم میرسلیم

نشانی: تهران، صندوق پستی ۱۵۸۱۵/۱۸۸۱

تلفن فدراسیون: ۰۱-۸۸۸۱۰۵۵۰

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

### فهرست مطالب

۲	سخن آغازین / گردآوری: مریم میرسلیم
	<b>آموزشی و فنی</b>
۴	آیین‌نامه اجرایی فدراسیون نجات غریق و غواصی / بهروز اسفندیاری
۵	اصول منجیگری در پارکهای آبی / افشین کثیرمعلم
۸	آموزش غواصی یک ستاره / امیرحسین فروغ
	<b>بهداشتی و پزشکی</b>
۱۰	چربی‌های خوب؛ چربی‌های بد / پروفیسور رزماری استنتن
۱۲	دوپینگ، سلامت ورزشکاران، ورزش حرفه‌ای / ژان فرانسوا بورگ و همکاران
۱۴	تغذیه ورزشی / گردآوری: مریم میرسلیم
	<b>فرهنگی و اجتماعی</b>
۱۶	ایرانگردی / جاذبه‌های گردشگری جاده فیروزکوه
۱۸	نور آبی؛ تاز یانه‌ای بر جوانی، سلامتی و خواب / دکتر بابک مصطفوی نائینی
۲۰	فرازی از زندگینامه شهدا / قاسم محمدی
	<b>اخبار و گزارش‌های خبری</b>
۲۲	مجمع سالیانه هیأت نجات غریق و غواصی استان اردبیل
۲۳	نشست مشترک مدیرعامل موسسه تربیت بدنی آستان قدس رضوی با رئیس فدراسیون نجات غریق و غواصی
۲۳	مجمع انتخاباتی هیأت نجات غریق و غواصی استان چهارمحال و بختیاری
۲۳	مجمع انتخاباتی هیأت نجات غریق و غواصی استان هرمزگان
۲۴	استقبال رئیس سازمان ورزش بسیج کشور از تعامل و همکاری با فدراسیون نجات غریق و غواصی
۲۴	برگزاری مسابقات نجات غریق قهرمانی کشور در سال جاری
۲۵	سفر دبیر و نایب رئیس فدراسیون به استان مازندران
۲۶	تأکید رئیس کمیته ملی المپیک بر حمایت از فدراسیون نجات غریق و غواصی
۲۶	ابلاغ وزارت ورزش و جوانان مبنی بر انعقاد قرارداد و بیمه منجیان غریق در باشگاه‌ها، اماکن آبی و استخرها
۲۷	تشکیل انجمن نجات غریق در فدراسیون ملی ورزش‌های دانشگاهی
۲۷	مجمع سالیانه هیأت نجات غریق و غواصی استان قم
۲۸	حضور نماینده ایران در سومین کنگره بین‌المللی پیشگیری از غرق‌شدگی
۲۸	مسابقات نجات غریق خراسان جنوبی همزمان با هفته تربیت بدنی
۲۹	انتخابات فدراسیون جهانی غواصی CMAS
۲۹	ثبت تقویم مسابقات نجات غریق قهرمانی کشور ایران در پایگاه ILS
۳۰	تقدیر از رئیس و نایب رئیس بانوان هیأت نجات غریق و غواصی استان اردبیل
۳۰	مسابقات نجات غریق آقایان و بانوان پس از دو سال وقفه
۳۰	نظارت دقیق بر اجراء شیوه‌نامه‌های بهداشتی در مسابقات نجات غریق قهرمانی کشور
۳۱	نشست مشترک مهدی حیدری با رؤسای هیأت‌های استانی
۳۲	مراسم اختتامیه مسابقات نجات غریق قهرمانی کشور / آقایان
۳۴	نشست مشترک مسئولان فدراسیون با نواب رئیس هیأت‌های استانی
۳۶	مراسم اختتامیه مسابقات نجات غریق قهرمانی کشور / بانوان
۳۸	نتایج مسابقات نجات غریق قهرمانی کشور / آقایان، بانوان
۴۰	انتصاب بازرس فدراسیون نجات غریق و غواصی
۴۰	امضاء تفاهم‌نامه همکاری بین فدراسیون نجات غریق و غواصی و فدراسیون شنا، شیرجه و واترپلو
۴۱	برگزاری مجمع عمومی و سالیانه کنفدراسیون غواصی آسیا
۴۱	تشکیل کارگروه مشترک میان فدراسیون نجات غریق و غواصی و سازمان حفاظت از محیط زیست
۴۲	<b>رویدادهای تصویری</b>
	<b>با خوانندگان</b>
۵۵	برگه عضویت داوطلبان (منجیان غریق درجه ۲ و درجه ۱)
۵۷	پذیرش آگهی



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



## میلاذفرخنده پیامبر عظیم الشان اسلام

و ششمین اختر تابناک آسمان ولایت امام جعفر صادق (علیه السلام) را به دوستداران آن حضرت تبریک و شادباش می‌گوییم.

میلاذ رسول اکرم حضرت محمد (صلی الله علیه و آله و سلم)

حضرت محمد (صلی الله علیه و آله و سلم) در روز ۱۷ ربیع الاول به دنیا آمده است. این روز، یکی از اعیاد بزرگ مسلمانان جهان می‌باشد و این روز را جشن می‌گیرند. تاریخ دقیق میلاذ پیامبر مشخص نیست و اهل سنت آن را روز ۱۲ ربیع الاول و شیعیان آن را هفدهم می‌دانند، از این رو یک هفته به عنوان هفته وحدت نامیده شده است.

سال بیت و ششم  
شماره ۶۹  
پاییز ۱۴۰۰

### نام پیامبر اکرم در قرآن

در قرآن کریم، رسول اکرم به دو نام معرفی شده است، در آیه‌هایی از آن با نام محمد شناخته شده و در سوره صف آیه ۶ به نام «احمد» خوانده است.

رسول الله، نبی الله، مصطفی، محمود، امین، امی، خاتم، مزمل، مدثر، نذیر، بشیر، مبین، کریم، نور، رحمت، نعمت، شاهد، مبشر، منذر، مذکر، یس، طه، القاب این پیامبر مهربانی می‌باشد.

حضرت محمد (صلی الله علیه و آله و سلم) در شهر مکه معظمه به دنیا آمد. مادر پیامبر گرامی اسلام، آمنه نام داشت. این بانوی بزرگوار، در طهارت و تقوا در میان بانوان قریشی، کم نظیر و سرآمد همگان بود. او پس از تولد حضرت محمد (صلی الله علیه و آله و سلم) دو سال و چهارماه و به روایتی شش سال زندگی کرد و سرانجام، در راه بازگشت از سفری که به همراه تنها فرزندش، حضرت محمد (صلی الله علیه و آله و سلم) و خادمه‌اش، ام ایمن جهت دیدار با اقوام خویش عازم یثرب (مدینه) شده بود، در مکانی به نام ابواء از دنیا رفت و در همان جا دفن شد.

پدر رسول اکرم (صلی الله علیه و آله و سلم) هم دو ماه و به روایتی (هفت ماه) قبل از به دنیا آمدن آن حضرت از دنیا رفته بود، به همین خاطر کفالت آن حضرت را پدر بزرگش، عبدالمطلب به عهده گرفت. او ابتدا محمد (صلی الله علیه و آله و سلم) را به ثویبه (آزاد شده ابولهب) سپرد تا از او نگهداری کند؛ اما پس از مدتی او را به حلیمه، دختر عبدالله بن حارث سعدیه واگذار کرد. حلیمه اگرچه دایه آن حضرت بود، اما مدت پنج سال برای محمد (صلی الله علیه و آله و سلم) مادری کرد.



حضرت محمد (صلی الله علیه و آله وسلم) در سن چهل سالگی در بیست و هفتم رجب سال چهارم عام الفیل به پیامبری برگزیده شد و مدت بیست و سه سال عهده دار این مسئولیت بودند.

#### میلااد امام جعفر صادق (علیه السلام)

روز هفدهم ربیع الاول با میلااد امام جعفر صادق (علیه السلام) هم مصادف می باشد. این امام بزرگوار در شهر مدینه به دنیا آمدند. پدرش امام محمد باقر و مادرش ام فروه دختر قاسم بن محمد بن ابی بکر بود. نام آن حضرت «جعفر» و القاب آن حضرت «صادق»، فاضل، صابر، و طاهر می باشد.

امام جعفر صادق، از میان برادران خود جانشین پدرش حضرت باقر (علیه السلام) بود، و وصی آن حضرت بود که پس از او به امر امامت قیام نمود، و در فضل و دانش سرآمد همه برادران گشت، و از همه آنان نام آورتر، و در قدر و منزلت بالاتر، و در میان شیعه و سنی مقامش ارجمندتر بود.

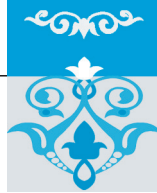
حضرت صادق (علیه السلام) به رئیس مذهب جعفری و همین طور رئیس مذهب شیعه مشهورند. امام صادق (علیه السلام) از یک مقطع مهم زمانی که خلافت بنی امیه به بنی عباس تغییر می کرد و بنی امیه درگیر جنگ های داخلی بود استفاده کرده و شاگردان زیادی تربیت کردند. در این زمان امام صادق (علیه السلام) با تربیت چهار الی دوازده هزار شاگرد راه را بر شائبه ها بست. زیربنای اصلی و زیرساخت دقیق برای جامعه اسلامی در همین زمان شکل گرفت و در همین برهه شاهد تربیت و ترویج مفسر و معلم قرآن هستیم. به همین دلیل شناسنامه دار شدن ما را منتسب به امام صادق (علیه السلام) می دانند.

#### محروم شدن شیطان در روز ۱۷ ربیع الاول

امام صادق (علیه السلام) در مورد محروم شدن شیطان در این روز فرمود: در این روز شیطان از ورود به آسمان های هفتگانه محروم شد، شیاطین دور شدند، همه بت ها در بتخانه ها به صورت بر زمین افتادند، ایوان کسری شکست و ۱۴ کنگره آن سقوط کرد، آب دریاچه ساوه خشک شد، سرزمین خشک سماوه، آب پیدا کرد، آتشکده فارس پس از هزار سال خاموش شد، نوری از سرزمین حجاز بر آمد تا به مشرق رسید، کاهنان عرب علوم خود را فراموش کردند و سحر ساحران باطل شد. ■

منبع: تبیان

سردبیر



## آموزشی و فنی



### آیین‌نامه اجرایی فدراسیون نجات غریق و غواصی

تهیه و نگارش: بهروز اسفندیاری

بخش بیست و سوم

سال بیست و ششم  
شماره ۶۹  
پاییز ۱۴۰۰

را آغاز می‌نمایند. اگر ورزشکار در زمان صدور فرمان عمداً و با تأخیر در محل حاضر شود مرتکب تخلف شده و اخطار دریافت می‌نماید و در صورت تکرار تخلف از ادامه مسابقه محروم می‌گردد.

- اگر داور تشخیص دهد که لازم است با یک ورزشکار در زمان آغاز مسابقه صحبت نماید؛ کلیه ورزشکاران دیگر باید تابع دستور داور باشند و صبر کنند تا مسابقه با سوت او آغاز گردد. - اگر سرداور متوجه نادرست بودن شروع مسابقه گردد با صدای سوت متعدد و یا شلیک تفنگ، مسابقه را مجدداً آغاز می‌نماید. - در صورت تخلف یک یا چند ورزشکار در هنگام شروع مسابقه تمامی افراد خاطی اخطار دریافت می‌دارند.

- در صورتیکه ورزشکار از محل مقرر به مسیر مسابقه وارد نگردد، از ادامه مسابقه محروم می‌گردد. مسابقه زمانی به پایان می‌رسد که سینه ورزشکاران در راستای خط پایان قرار گیرد و رده‌بندی ورزشکاران نیز بر این اساس صورت می‌گیرد. - به منظور تسهیل در امر قضاوت ممکن است به ورزشکاران دستور داده شود از جلیقه‌های رنگی استفاده نمایند.

- داور مکان **یادداشت** جانشین او بر جریان مسابقه نظارت خواهد داشت. ■

دو سرعت در ساحل (انفرادی):

- طول مسیر مسابقه ما بین ۷۰ (برای پیشکسوتان) تا ۹۰ متر برای مسابقات آزاد می‌باشد. چهار گوشه مسیر با ۴ تیرک رنگی به ارتفاع ۲ متر (به جهت یکسان بودن مسیر و مسافت برای شرکت کنندگان) مشخص می‌گردد.

- خط‌های مسیر روی زمین به مسافت تعیین شده به صورت نوار کشیده می‌شود تا دوندگان به طور مستقیم حرکت نمایند.

- حداکثر پهناى مسیر ۱,۸ متر و حداقل ۵,۵ متر می‌باشد - خط شروع و خط پایان باید کاملاً مشخص شود.

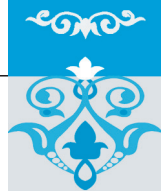
- یک خط بازرسی برای ورزشکاران آماده شده که به موازات خط شروع و در فاصله ۵ متری پشت آن ترسیم می‌گردد.

- با فرمان داور شرکت کنندگان روی خط بازرسی می‌ایستند (در محل‌های تعیین شده)

- استفاده از سکوی آغاز و هرگونه وسیله کمکی دیگر ممنوع است و سبب محرومیت از مسابقه می‌شود. با صدور فرمان داور، ورزشکاران به خط شروع مسابقه آمده و در جای تعیین شده قرار می‌گیرند.

- با فرمان داور شروع کننده (حاضر) ورزشکاران به حالت نیم خیز در آمده و با صدای سوت و یا شلیک تفنگ مسابقه





## اصول منجیگری در پارکهای آبی

ترجمه و تنظیم: افشین کثیرمعلم / مدرس بین‌المللی علوم نجات غریق  
مشاور عالی فدراسیون نجات غریق و غواصی در امور آموزشی و بین‌الملل  
بخش ششم

### چیدمان و استقرار منجیان در هنگام مراقبت چشمی

به طور کلی چگونگی استقرار و چیدمان منجیان غریق در استخر موج بر اساس عرض استخر موج و بدین شرح تعیین می‌گردد:

الف) اگر عرض استخر موج ۲۵ متر و بیشتر باشد منجیان غریق باید به طور مستقیم و در نقطه مقابل یکدیگر مستقر گردند.

ب) اگر عرض استخر موج کمتر از ۲۵ متر باشد منجیان غریق باید به طور زیگزاگ و در نقطه مورب نسبت به یکدیگر مستقر گردند.

ج) در هنگام عملکرد موج در صورت نیاز منجیان غریق باید با تغییر وضعیت محل استقرار خود تغییر داده در منطقه‌ای که تراکم افراد بیشتر است متمرکز شوند.

د) در هنگام عملکرد موج و در وضعیت حداکثر تراکم و پرتراکم در صورت نیاز منجیان غریق باید براساس وضعیت تمرکز افراد حتی در عرض کمتر از ۲۵ متر نیز محل استقرار خود را تغییر داده و در نقطه مقابل یکدیگر مستقر گردند.

### مناطق خطر آفرین در استخر موج

مناطق خطر آفرین در استخر موج را می‌توان به سه بخش تقسیم بندی کرد:

الف) در هنگام عدم عملکرد موج و وضعیت بدون موج

ب) در هنگام تغییر وضعیت بدون موج به وضعیت موج

ج) در هنگام عملکرد موج و وضعیت موج

### الف) در هنگام عدم عملکرد موج و وضعیت بدون موج

۱- در بخش عمیق و انتهایی استخر موج که اصولاً می‌تواند خطر غرق شدگی برای افرادی که با مهارت شنا آشنایی اندکی دارند باشد.

۲- در بخش نیمه عمیق در میانه استخر موج که می‌تواند خطر غرق شدگی برای افرادی که با فن شنا آشنایی ندارند و یا آشنایی اندکی دارند باشد.

۳- در بخش کم عمق و ساحل استخر موج که می‌تواند شوخی‌های خطرناک، آسیب‌های نخاع و همچنین غرق شدگی کودکان و خردسالان باشد.

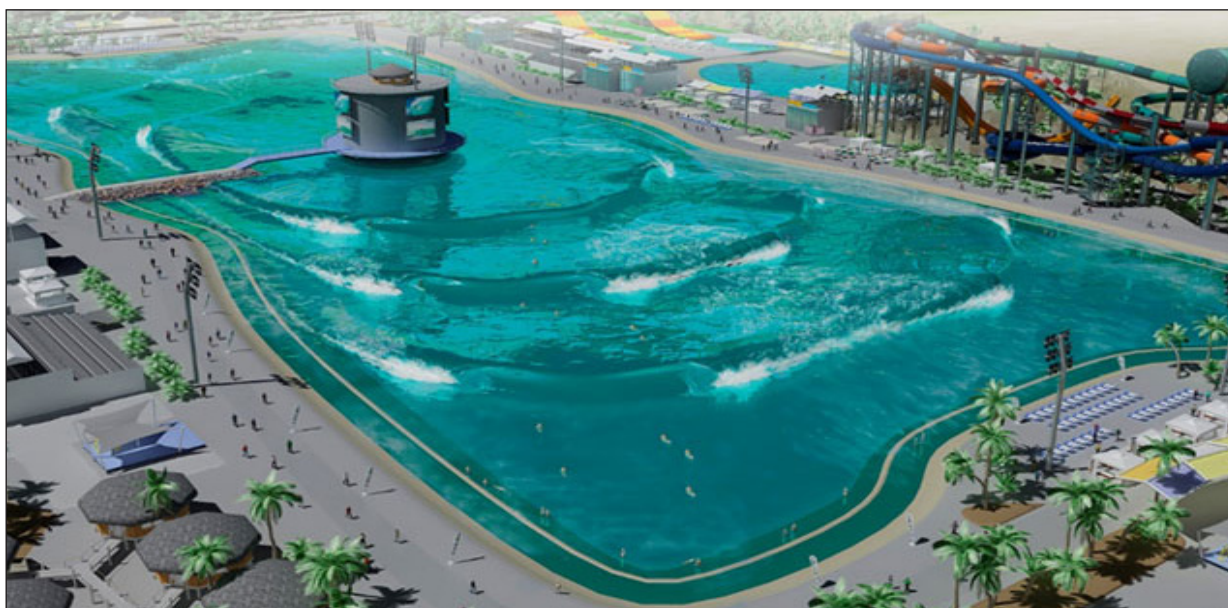
### ب) در هنگام تغییر وضعیت بدون موج به وضعیت موج

۱- در بخش عمیق و نزدیک دیواره که اصولاً می‌تواند خطر غرق شدگی برای افرادی که با فن شنا آشنایی اندکی دارند باشد.

۲- در منطقه نردبان‌های استخر موج برای افرادی که در حال صعود به خارج از استخر موج هستند.

۳- در منطقه شکست موج و واژگون کردن افرادی که در آن منطقه وجود دارند.

۴- در منطقه پیش از شکست موج و همچنین در منطقه شکست





و افرادی که دچار حادثه شده‌اند به راحتی امکان پذیر نمی باشد. بنابراین منجیان غریق باید در وضعیت مذکور دقت و تمرکز خود را افزایش داده و بتوانند به سرعت وضعیت های فوریتی و نامتعارف را تشخیص دهند.

**تذکر:** به طور کلی در هنگام وضعیت موج بیشترین تمرکز افراد در منطقه یا مناطق شکست موج صورت می پذیرد.

### امداد رسانی در استخر موج

امداد رسانی در استخر موج در سه وضعیت طبقه بندی می شود:

الف) در هنگام عدم عملکرد موج و وضعیت بدون موج  
ب) در هنگام تغییر وضعیت بدون موج به وضعیت موج  
ج) در هنگام عملکرد موج و وضعیت موج

### الف) در هنگام عدم عملکرد موج و وضعیت بدون موج

۱- تشخیص غریق، مصدوم و یا مغروق باید به سرعت انجام شود. به عبارت ساده تر منجیان غریق باید با استفاده از روش مراقبت چشمی نقطه به نقطه منطقه ای و یا رفت و برگشتی منطقه ای به سرعت شرایط فوریتی و نامتعارف را تشخیص دهند.

۲- منجی غریق باید با استفاده از صدای سوت و همچنین علائم غیر کلامی مورد نیاز به سرعت تمامی منجیان غریق را از وقوع حادثه و یا وضعیت فوریتی و نامتعارف آگاه کند.

**توجه:** اگر وضعیت فوق دقیقاً مصادف با صدای زنگ و چراغ چشمک زن تولید موج همراه است یکی از منجیان غریق باید بلافاصله تقاضای توقف روند تولید موج را کند.

۳- پس از شناسایی منطقه ای که غریق، مصدوم و یا مغروق در آن است نزدیک ترین منجی غریق عملیاتی اقدام به امداد رسانی می کند.

**تذکر:** اگر به دلیل شرایط استقرار منجی غریق مذکور امکان ورود او به منطقه نباشد نزدیک ترین منجی غریق نقش منجی عملیاتی را برعهده گرفته و با ورود به استخر موج اقدام به امداد رسانی کند.

۴- سپس دومین منجی غریق به عنوان منجی غریق پشتیبان وارد استخر موج گردیده و اقدام به همیاری به منجی غریق عملیاتی می کند.

۵- مسیر جابجایی غریق، مصدوم و یا مغروق توسط منجیان غریق و براساس وضعیت فرد و همچنین شرایط محیطی استخر موج تعیین می شود. به عبارت ساده تر منجیان غریق از پیش باید بدانند که قرار است غریق، مصدوم و یا مغروق را به کدام نقطه منتقل کند.

موج می تواند باعث برخورد افراد گردد.

۵- در منطقه کشش پشت موج و انتقال فرد از منطقه نیمه عمیق به منطقه عمیق را موجب گردد.

۶- در منطقه کم عمق با برهم زدن تعادل افراد توسط موج می تواند آنان را واژگون کند.

۷- در منطقه کم عمق با برهم زدن تعادل افراد می تواند باعث برخورد آنان با یکدیگر شود.

۸- در منطقه کشش بازگشت موج در منطقه کم عمق که می تواند کودکان و افراد کم توان را ناگهان از آن منطقه به مناطق دیگر درون استخر موج جابجا کند.

**توجه:** در هنگام تغییر از وضعیت بدون موج به وضعیت موج به دلیل ایجاد تلاطم های آب و تغییر الگوی حرکتی افراد درون استخر موج اصولاً تشخیص غریق و افرادی که دچار حادثه شده‌اند به راحتی امکان پذیر نمی باشد. بنابراین منجیان غریق باید در وضعیت مذکور دقت و تمرکز خود را افزایش داده و باید بتوانند به سرعت با تغییر الگو در روش مراقبت چشمی به مراقبت از افراد بپردازند.

### ج) در هنگام عملکرد موج و وضعیت موج

۱- در بخش عمیق و نزدیک دیواره که اصولاً می تواند خطر غرق شدگی برای افرادی که با فن شنا آشنایی اندکی دارند باشد.

۲- در منطقه نردبان های استخر موج برای افرادی که در حال صعود به خارج از استخر موج هستند.

۳- در منطقه شکست موج و واژگون کردن افرادی که در آن منطقه وجود دارند.

۴- در منطقه پیش از شکست موج و همچنین در منطقه شکست موج می تواند باعث برخورد افراد گردد.

۵- در منطقه کشش پشت موج و انتقال فرد از منطقه نیمه عمیق به منطقه عمیق را حادث شود.

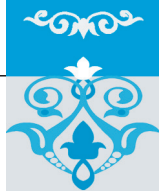
۶- در منطقه کم عمق با برهم زدن تعادل افراد توسط موج می تواند آنان را واژگون کند.

۷- در منطقه کم عمق با برهم زدن تعادل افراد می تواند باعث برخورد آنان با یکدیگر شود.

۸- کشش بازگشت موج در منطقه کم عمق می تواند کودکان و افراد کم توان را از آن منطقه به مناطق دیگر درون استخر موج جابجا کند.

**توجه:** در وضعیت موج و به دلیل ایجاد تلاطم مکرر و متوالی آب و تغییر الگوی حرکتی افراد درون استخر موج اصولاً تشخیص غریق





۶- براساس نیاز غریق، مصدوم و یا مغروق و در صورت نیاز یکی از منجیان غریق وسایل و تجهیزات مورد نیاز را در محل حاضر می‌کند.

۷- براساس نیاز غریق، مصدوم و یا مغروق، یکی از منجیان غریق مستقر در ساحل نیز اقدام به همیاری به منجیان غریق مذکور از منطقه کم عمق می‌کند.

۸- طی امداد رسانی منجیان غریق مذکور، دیگر منجیان غریق با تغییر وضعیت به طور موقت به هم پوشانی مناطق منجیانی غریق که در حال امداد رسانی می‌باشند، می‌پردازند.

۹- براساس نیاز، شرایط و وضعیت غریق، مصدوم و یا مغروق منجیان غریق باقیمانده به دلیل عدم تعداد کافی منجی غریق برای مراقبت چشمی از استخر موج ممکن است نیاز به تخلیه استخر موج داشته باشند.

#### ب) در هنگام تغییر وضعیت بدون موج به وضعیت موج

۱- تشخیص غریق، مصدوم و یا مغروق باید به سرعت انجام گردد. به عبارت ساده تر منجیان غریق باید با استفاده از روش مراقبت چشمی نقطه به نقطه منطقه ای و یا رفت و برگشتی منطقه ای به سرعت شرایط فوریتی و نامتعارف را تشخیص دهند.

۲- منجی غریق باید با استفاده از صدای سوت و همچنین علائم غیرکلامی مورد نیاز به سرعت تمامی منجیان غریق را از وقوع حادثه یا وضعیت فوریتی و نامتعارف آگاه کند. سپس در این زمان نیز یکی از منجیان غریق به سرعت علامت درخواست توقف روند و عملکرد موج را نیز صادر می‌کند.

۳- پس از شناسایی منطقه ای که غریق، مصدوم و یا مغروق در آن قرار دارد و با تعیین مسیر جابجایی وی مناسب ترین منجی غریق (منجی عملیات) نسبت به محل اقدام به امداد رسانی می‌کند. باید توجه داشت که به دلیل آغاز عملکرد دستگاه موج ساز، قدرت جابجایی غریق، مصدوم و یا مغروق زیاد نمی‌باشد اما تا اتمام کامل تلاطم آب هنوز امکان جابجایی فرد وجود دارد.

تذکره: اگر به دلیل شرایط استقرار منجی غریق مذکور امکان ورود او به منطقه نباشد نزدیک ترین منجی غریق به منطقه باید با ورود به استخر موج اقدام به امداد رسانی کند.

۱- سپس دومین منجی غریق به عنوان منجی غریق پشتیبان وارد استخر موج گردیده و اقدام به همیاری به منجی غریق عملیات می‌کند.

۲- مسیر جابجایی غریق، مصدوم و یا مغروق توسط منجیان

غریق و بر اساس وضعیت فرد و همچنین شرایط محیطی استخر موج تعیین می‌گردد. به عبارت ساده تر منجیان غریق از پیش باید بدانند که قرار است غریق، مصدوم و یا مغروق را به کدام نقطه منتقل کنند.

۳- براساس نیاز غریق، مصدوم و یا مغروق و در صورت نیاز یکی از منجیان غریق وسایل و تجهیزات مورد نیاز را در محل حاضر می‌کند.

۴- براساس نیاز غریق، مصدوم و یا مغروق یکی منجیان غریق مستقر در ساحل نیز اقدام به همیاری به منجیان غریق مذکور از منطقه کم عمق می‌کند.

۵- طی امداد رسانی منجیان غریق مذکور دیگر منجیان غریق با تغییر وضعیت به طور موقت به هم پوشانی مناطق منجیان غریقی که در حال امداد رسانی می‌باشند، می‌پردازند.

۶- براساس نیاز، شرایط و وضعیت غریق، مصدوم و یا مغروق منجیان غریق باقیمانده به دلیل عدم تعداد کافی منجی برای مراقبت چشمی از استخر موج ممکن است نیاز به تخلیه استخر موج داشته باشند.

#### ج) در هنگام عملکرد موج و وضعیت موج

۱- تشخیص غریق، مصدوم و یا مغروق باید به سرعت انجام گردد. به عبارت ساده تر منجیان غریق باید با استفاده از روش مراقبت چشمی نقطه به نقطه منطقه ای و یا رفت و برگشتی منطقه ای به سرعت شرایط فوریتی و نامتعارف را تشخیص دهند.

۲- منجی غریق باید با استفاده از صدای سوت و همچنین علائم غیرکلامی مورد نیاز به سرعت تمامی منجیان غریق را از وقوع حادثه یا وضعیت فوریتی و نامتعارف آگاه کند. سپس در این زمان نیز یکی از منجیان غریق به سرعت علامت درخواست توقف روند عملکرد موج را نیز صادر می‌کند.

۳- پس از شناسایی منطقه ای که غریق، مصدوم و یا مغروق در آن قرار دارد و با تعیین مسیر جابجایی وی مناسب ترین منجی غریق نسبت به محل اقدام به امداد رسانی می‌کند. باید توجه داشت که به دلیل عملکرد دستگاه موج ساز و با توجه به شرایط و نوع موج جابجایی غریق، مصدوم و یا مغروق می‌تواند زیاد و گاه بسیار زیاد باشد.

تذکره: اگر به دلیل شرایط استقرار منجی غریق مذکور امکان ورود او به منطقه نباشد نزدیک ترین منجی غریق به منطقه باید با ورود به استخر موج اقدام به امداد رسانی کند. ■





## آموزش غواصی یک ستاره

امیرحسین فروغ / مسئول کمیته غواصی فدراسیون نجات غریق و غواصی  
مدرس ارشد کنفدراسیون جهانی غواصی  
بخش سوم

### ساک حمل لوازم

برای جلوگیری از صدمه به لوازم و تجهیزات غواصی و همچنین راحتی حمل و نقل لوازم، از انواع مختلف کیف های تجهیزات غواصی استفاده می گردد.

با توجه به سنگین بودن و گران قیمت بودن تجهیزات غواصی باید از کیف هایی که به اندازه کافی جادار بوده و همچنین حمل و نقل آن راحت تر است و نیز وزن سبک تری دارد، استفاده کرد.



در زمان غواصی از روی قایق، استفاده از کیف های «توری» برای نگهداشتن لوازم غواصی، باعث راحتی عملکرد و نیز خشک شدن سریع لوازم می گردد.

### نحوه پوشیدن تجهیزات پایه

جهت راحتی بیشتر غواص توصیه می شود که تجهیزات غواصی به ترتیب زیر پوشیده شود.

#### ۱- لباس ها

برای پوشیدن لباس های دو تکه بهتر است اول قسمت شلوار و بعد بالاتنه پوشیده شود. برای راحتی پوشیدن لباس ها بهتر است ابتدا پاچه شلوارها را تا زد، همچنین لباس های غواصی را قبل از پوشیدن با آب خیس کرد.

#### ۲- کفش ها

برای راحتی بهتر و همچنین عملکرد بهتر لباس غواصی، بهتر است لبه های کفش ها روی پاچه های شلوار غواصی باشند.

#### ۳- جلیقه کنترل شناوری BCD

جلیقه های شناوری باید از ناحیه سر پوشیده شده و بعد از محکم شدن بند اطراف بدن، بایستی قبل از ورود به آب کمی آن را باد نمود. جلیقه های کنترل شناوری را پس از بادکردن

اطراف بدن ثابت نموده تا از سرخوردن و بیرون آمدن از بدن جلوگیری شود.

#### ۴- کمربند وزنه

برای باز و بسته کردن و حمل کمربند وزنه حتماً باید کمربند را از جهت بدون سگک آن بگیریم که باعث بیرون آمدن وزنه ها از داخل کمربند نشود.

دو روش اصلی برای بستن کمربند وجود دارد.

**(روش ۱)** - کمربند را با دست راست به شکل خم و بر روی پشت خود نگه داشته و با دست چپ سگک آن را محکم می کنیم.

در این روش باید توجه کرد که وزن سرب ها در دو طرف بدن به شکل یکسان تقسیم شده باشد.

**(روش ۲)** - ابتدا سمت بدون سگک کمربند را از درون سگک کمی رد کرده و سپس از داخل آن رد شده و کمربند را بالا برده و محکم می کنیم.

**نکته مهم:** توجه شود جهت بستن کمربند، قسمت بدون سگک در سمت راست و قسمت سگک دار در سمت چپ قرار گیرد و ادامه آزاد کمربند را نیز به هیچ وجه گره نزده و یا زیر لباس یا تجهیزات نگذارد.

#### ۵- فین ها

بهترین روش برای پوشیدن فین ها پوشیدن به شکل نشسته است. اگر قصد پوشیدن فین به صورت ایستاده را دارید بهتر است از همیار و یا یک تکیه گاه کمک بگیرید.

از دست راست برای پوشیدن فین سمت چپ و از دست چپ برای پوشیدن فین سمت راست استفاده می شود.

#### ۶- ماسک

به منظور راحت تر پوشیدن ماسک، ابتدا ماسک را با یک دست روی صورت ثابت نگه داشته و با دست دیگر بند آن را پشت سر محکم و ثابت می کنیم.

باید دقت کرد که از سفت کردن بیش از حد ماسک که باعث خراب شدن لبه های سیلیکونی و ورود آب به داخل ماسک

سال بیست و هشتم  
شماره ۶۹  
پاییز ۱۴۰۰



متصل می شود. در صورت وجود نداشتن سگک می توان لوله اسنورکل را از زیر بند ماسک عبور داد.

#### ۸- دستکش

بهتر است دستکش ها به عنوان آخرین وسیله پوشیده شوند که مانع از حرکت صحیح انگشتان برای پوشیدن سایر لوازم

نگردد. ■

می شود، ممانعت کرد.

همچنین در زمان استفاده از لباس های کلاه دار غواصی باید توجه کرد که لبه کلاه روی ماسک قرار گیرد نه زیر ماسک غواص.

#### ۷- اسنورکل

لوله اسنورکل در سمت چپ به وسیله سگک بر بند ماسک





## بهداشتی و پزشکی

### چربی‌های خوب؛ چربی‌های بد

تألیف: پروفسور رزماری استنتن  
ترجمه: دکتر حسام‌الدین ریاحی  
بخش بیست و چهارم



#### گذر از خطی باریک!

مقادیر مطلوب چربی بدن تحت تأثیر مُدگرایی قرار دارد. در جامعه غربی بیشتر زنان آرزو می‌کنند کاش لاغرتر بودند. این پدیده که از سوی رسانه‌های عمومی و تصاویر آنها در اذهان جا افتاده باعث شده که بدن مطلوب، بدنی لاغر محسوب شود و اغلب زنان جوان تلاش کنند تا حد امکان چربی بدن خود را کاهش دهند. بسیاری از آنها هم همیشه غصه دارند که چرا نمی‌توانند به آن درجه از لاغری که دوست دارند دست پیدا کنند. حساسیت به این موضوع که چربی بدن زشت است امروزه تا حدی بین دختران با وزن متعادل حتی در سنین نه سال و ده سال شایع شده که به نوعی ترس شدید از چاقی مبتلا گشته‌اند. ورزشکاران و مربیان آنها هم می‌خواهند بدنشان از چربی پالایش شود و فقط عضله خالص باقی بماند که وزن اضافه ماهیچه و در واقع بار قابل حمل به حداقل کاهش یابد. این دل مشغولی‌ها با موضوع وزن بدن باعث شده است موارد اختلالات خوردن افزایش پیدا کند.

ورزشی معتقدند که چنین مقادیر ناچیزی از چربی در بدن مردان و زنان، خطر کاهش ظرفیت تمرین و احتمال بالاتر بروز آسیب‌های ورزشی یا بیماری‌های دیگر را پدید می‌آورد. اغلب زنان هنگامی که میزان چربی بدنشان کاهش می‌یابد دیگر دچار قاعدگی نمی‌شوند. برای رخ دادن قاعدگی در زنان وجود ۱۶ درصد چربی در بدن ضروری است و دوره‌های قاعدگی منظم هم معمولاً زمانی مورد انتظار است که چربی بدن حداقل ۲۲ درصد وزن آن باشد. در مقادیر کمتر چربی بدن، تخمک‌گذاری ممکن است فقط گاهگاهی رخ دهد و بنابراین زنان ورزشکاری که قاعدگی ندارند اگر نمی‌خواهند باردار شوند به خاطر احتمال تخمک‌گذاری موردی، لازم است که از روش‌های ضد بارداری مناسب استفاده کنند.

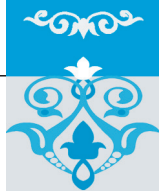
#### از دست رفتن استخوان

با وجود آن که فقدان باروری، الزاماً یک زن ورزشکار را در دوران رقابت‌های حرفه‌ای تهدید نمی‌کند، مقادیر ناچیز هورمون استروژن که در این حالت پدید می‌آید، نتیجه آن از دست رفتن کلسیم استخوان است. این تخریب منابع استخوانی معمولاً در هنگام یائسگی رخ می‌دهد. هنگامی که ذخایر استروژن بطور طبیعی افت پیدا می‌کنند و خطر بروز پوکی استخوان یا اُستئوپوروز (Osteoporosis) به شدت افزایش می‌یابد. حدود پنج تا هفت سال پس از توقف قاعدگی، زنان تا میزان ۲۰ درصد از ذخایر استخوان خود را از دست خواهند داد. هر قدر عمر زنان طولانی‌تر شود میزان از دست رفتن ذخایر استخوانی بیشتر خواهد شد و احتمال بروز شکستگی جدی ناشی از پوکی استخوان هم افزایش می‌یابد. آمار شکستگی‌های استخوان که با پوکی استخوان مرتبطند به بیش از یک و نیم میلیون مورد در

عارضه "بی‌اشتهایی عصبی" (Anorexia Nervosa) یا آنورکسیا نرووزا قرن‌ها وجود داشته است گرچه زمانی به ندرت مشاهده می‌شده است. در طول سی سال گذشته، میزان بروز آن افزایش یافته و برخی مطالعات نشان می‌دهد اکنون یک درصد از تمام دختران سیزده تا نوزده ساله به آن مبتلایند.

برخی مردان ورزشکار با هدف کاهش مقادیر چربی بدن خود تا حد ۴ تا ۸ درصد وزن، تمرینات طاقت‌فرسایی را انجام می‌دهند. تعداد کمی از دوندگان حتی با هدف رسیدن به چربی ۳ درصد وزن بدن که به اعتقاد آنان کمترین میزان بار اضافی را هنگام دویدن به بدنشان تحمیل می‌کند و دفع گرمای بدن را هم آسان می‌کند، برنامه‌ریزی می‌کنند. البته مقدار معادل این رقم در ورزشکاران زن ۱۲ درصد وزن است. متخصصان فیزیولوژی

سال بیست و ششم  
شماره ۶۹  
پاییز ۱۴۰۰



که در پی ترکه‌ای شدن هیكل آنها رخ می‌دهد خود باعث تغییر قواره آنها و خمیده بنظر رسیدن ظاهر این افراد در پی دردهای متعدد استخوانی ظرف ده تا بیست سال بعد می‌گردد. در واقع یک دختر جوان ۱۷ ساله که آنقدر خود را لاغر کرده که دیگر پررود نمی‌شود ممکن است فکر کند اکنون چقدر جذاب به نظر می‌رسد ولی باید آمادگی این را داشته باشد که بخش اعظم زندگی خود را در آینده با ظاهری حتی غیر جذاب تر از افراد چاق که ستون فقرات قوی و صاف دارند، بگذراند.

اگرچه درصد چربی بدن، فکر زنان و مردان زیادی را در جوامع امروزی اشغال کرده است، اما جالب است که بدانیم اندازه‌گیری این چربی به طور صحیح بسیار دشوار است. برخی از پزشکان و مربیان بدن سازی از نوعی کولیس خاص برای تخمین زدن ضخامت لایه پوستی در نقاط مختلف بدن استفاده می‌کنند و سپس با کمک اعداد حاصله و نیز فرمول‌هایی خاص میزان چربی بدن را محاسبه می‌کنند. اندازه‌گیری ضخامت لایه پوستی خود پدیده‌ای به غایت دشوار است و فرمول‌های مورد استفاده در این گونه محاسبات هم اغلب از درجه اعتبار ساقط شده‌اند زیرا

صحت و دقت کافی نداشته‌اند. اما جالب است هنوز مردم دست از نقل کردن مقادیر بدست آمده از این روش‌ها درباره میزان چربی بدن خود برنداشته‌اند. البته توزین زیر آب می‌تواند اندازه‌گیری چربی بدن با دقت بیشتر را ممکن سازد ولی تجهیزات مربوط به آن بسیار بزرگ و گران قیمت بوده و از این رو تکنیک مزبور به طور رایج

در دسترس اغلب مردم نیست. به نظر می‌رسد منطقی‌تر آن باشد که دیگر از ذکر ارقام نسبت چربی به وزن بدن و استفاده از این درصدها در نتیجه‌گیری‌های خود بپرهیزیم. اگر مراکز تناسب اندام به این امر کمک کنند و از این پس دیگر چنین اندازه‌گیری‌های ناقصی را در کنار فرمول‌های بی‌ارزش مورد استفاده قرار ندهند، بسیاری از مردم ممکن است کمتر تمایل پیدا کنند تا در مباحثی مانند درصد چربی دقیق بدن متوقف شوند و در عوض بیشتر درباره چگونگی حفظ بدن در حالت خوب و قواره طبیعی خود فکر کنند. ■

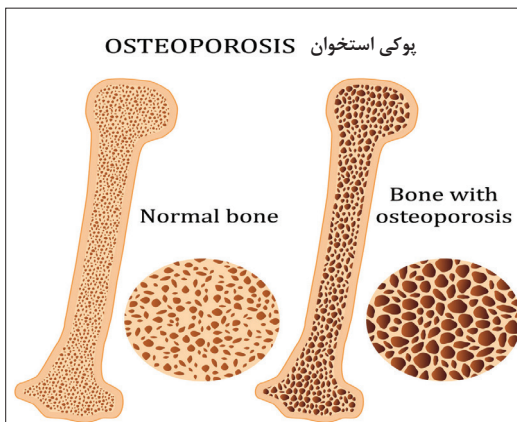
سال می‌رسد. اغلب این موارد در زنان رخ می‌دهد ولی مردان سالمند هم در معرض این شکستگی‌ها هستند. بهترین راه پیشگیری از این مشکلات تقویت و ساختن یک اسکلت قوی در سنین جوانی است یعنی زمانی که کلسیم بیشتری جذب استخوان می‌شود. سپس باید این اسکلت قوی را با میزان کلسیم کافی و فعالیت بدنی مناسب حفظ کرد. فرآیند تخریب استخوانی در زمانی که قاعدگی زنان متوقف می‌شود آغاز می‌گردد، حتی این توقف قاعدگی در جوانی مثلاً در ورزشکاران رخ می‌دهد.

مطالعات انجام شده بر روی تراکم استخوان زنان ورزشکار نشان می‌دهد درجات هشدار دهنده‌ای از اُستئوپوروز (پوکی استخوان) در آنان حتی در سال‌های پایان نوجوانی یا اوایل دهه بیست سالگی رخ می‌دهد.

مصرف کلسیم خوراکی یا حتی تمرینات ورزشی سنگین هم نمی‌تواند از این افراد در برابر چنین تخریب‌های شدید کلسیم که در هنگام کاهش میزان هورمون‌های زنانه رخ می‌دهد، حفاظت کند. زنان جوان نیاز به فراهم آوردن استخوان‌هایی قوی و محکم برای تحمل ضایعات استخوانی گریزن‌ناپذیر ناشی از فرآیند پیری

پس از یائسگی دارند. زنان جوان بسیار لاغر چه ورزشکار باشند چه نباشند یک مشکل مضاعف هم دارند. آنها نه تنها تراکم طبیعی استخوانی خود را سالها زودتر از دیگر زنان از دست می‌دهند، بلکه فرصت مناسب در دوران جوانی را نیز برای ساختن استخوان‌هایی محکم، دیگر بدست نخواهند آورد. یکی از بهترین اقدامات پیشگیرانه در مقابل پوکی استخوان،

حفظ نسبت متعادل چربی به کل بدن در حداقل ممکن یا حتی قدری بالاتر از حد طبیعی است تا میزان هورمون‌های زنانه در محدوده طبیعی بماند. اگر چربی بدن را در محدوده سلامت حفظ کنید و در کنار آن مصرف کلسیم به میزان کافی را نیز از یاد نبرده و قدری هم ورزش‌های همراه با تحمل وزن را انجام دهید، بهترین شیوه‌های دفاعی در برابر پوکی استخوان را بکار گرفته‌اید. گروهی از متخصصان به طعنه می‌گویند که زنان جوان بسیاری وجود دارند که رژیم می‌گیرند تا میزان چربی بدن خود را کاهش داده و جذاب تر به نظر برسند، اما از میان رفتن ذخایر استخوانی



سال بیست و هشتم  
شماره ۶۹  
پاییز ۱۴۰۰





## دوپینگ، سلامت ورزشکاران، ورزش حرفه‌ای

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



### نمایش کودکان

در راستای سیاست شناسایی و آماده سازی قهرمانان آینده، استعداد‌های جوان در "مراکز امید" و یا در مراکز آموزشی که سعی شده میان ورزش و تحصیلات بچه‌ها روابط مسالمت آمیز برقرار شود، دور هم گرد آمده‌اند. این بچه‌ها ملزم به تبعیت از برنامه‌های بسیار سنگین‌اند. اغلب اوقات از محیط خانوادگی شان جدا می‌شوند، ولی با این وجود باز هم از جانب والدینشان تحت فشار قرار دارند. آنها دوست دارند فرزندانشان، موفقیت‌های ورزشی نهفته در دوران طفولیتشان را به منصفه ظهور برسانند و آرزو دارند به روش غیرمستقیمی از شهرت احتمالی آنان بهره‌مند شوند. از طرف دیگر، در برخی از رشته‌ها مانند ژیمناستیک و یا پاتیناژ، سن شروع یادگیری بسیار پایین و حدود ۴ تا ۵ سالگی است. در این زمینه، سه خطر بچه‌ها را تهدید می‌کند: اختلالاتی در رشد، جراحات وارده که به غضروف‌های در حال رشد صدمه وارد می‌کند و مشکلات روانی.

سال نهم و هشتم  
شماره ۶۹  
پاییز ۱۴۰۰

این وضعیت زمانی وخیم تر می‌شود که به موازات آن، عدم تغذیه مناسب به منظور ایجاد تناسب میان قد و وزن هم به این عوامل افزوده شود. این شرایط در رشته ژیمناستیک بانوان طی سال‌های ۱۹۸۰ اعمال می‌شد. در آن زمان چنین اقدامی در فرانسه از طریق گزارشی از سوی آکادمی ملی پزشکی که قاطعانه تصریح کرده بود، "یک نشان، ارزش زندگی یک کودک را ندارد"، رسوایی به بار آورد.

### آسیب‌های وارده به غضروف‌های در حال رشد

ورزشکاران جوان که در چنین شرایطی قرار می‌گیرند، شکننده و آسیب‌پذیر می‌شوند. بروز آسیب‌های وارده به غضروف‌های در حال رشد بسیار نگران کننده است. این تأثیرات ممکن است وضعیت حادثی به خود بگیرد. در واقع، نزد این بچه‌های خسته، امکان روی دادن جراحات سطحی که نتیجه آن، از هم باز شدن تورفتگی‌های استخوانی و یا جدایی‌های دردناک برجستگی استخوان است، کم نیست. آسیب شناسی ممکن است شکل وسیع‌تری به خود بگیرد.



### اختلالات رشد

اختلالات رشد از طریق تأخیر در رشد قدی - وزنی و به ویژه در دختران با تأخیر در بلوغ جنسی نمایان می‌شود. زمانی که حجم تمریناتی که ورزشکاران باید انجام دهند، از ۱۰ تا ۱۲ ساعت در هفته تجاوز کند، احتمال بروز این اختلالات وجود دارد.



## افزایش مشکلات روانی

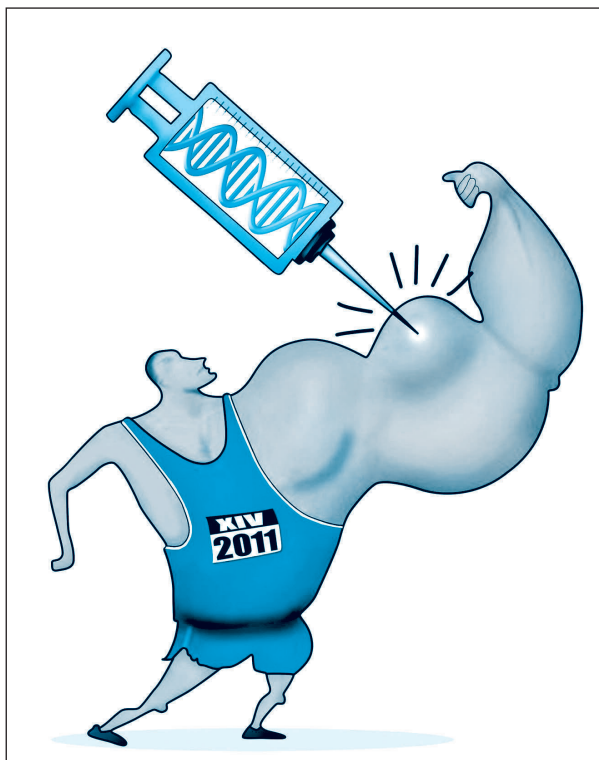
هیچ تعجب آور نیست که در چنین زمینه‌ای، برخی مشکلات روانی که به رشد ذهنی کودک و خلق و خوی او لطمه می‌زند، گسترش یابد؛ کودک به موجودی دمدمی مزاج، پرخاشگر و اغلب اوقات افسرده تبدیل شده و نتایج تحصیلی و ورزشی وی روز به روز بدتر می‌شود. اگر او را از این وضعیت نجات ندهیم، به زودی وارد مرحله‌ای می‌شود که عمیقاً احساس کمبود محبت می‌کند و به حدی این حالت افزایش می‌یابد که احتمال دارد مربی او که تنها نقطه اتکالی عاطفی وی به حساب می‌آید، با توجه به نتایج بد وی نسبت به او بی‌علاقه شود.

با در نظر گرفتن تمام دلایل، کاملاً ضروری است که در بطن ساختارهای تخصصی آماده‌سازی ورزشکاران جوان، یک تیم پزشکی و روانشناسی با صلاحیت وجود داشته باشد و این اختیارات را دارا باشد که به محض بروز اولین نشانه‌های ناسازگاری کودک با ریتم تمرینات و تحصیل، وارد میدان شده و کار خود را شروع کند. علاوه بر خطراتی که در بالا بیان شد، قهرمانان در متوسل شدن به مواد نیروزا که نشانگر یک عامل خطر مضاعف است و اکثر اوقات خطری را به خطرات قبلی می‌افزاید، هیچ تردیدی به خود راه نمی‌دهند.

## خطرات استفاده از مواد نیروزا

هدف نهایی مواد نیروزا، افزایش مصنوعی قدرت‌های طبیعی فرد است. اما حقیقت این تمایلات به سمت مواد نیروزا باید شناخته شده و روشن شود. هدف استفاده از این مواد در طرح توانایی‌های کاربردی، بسته به رشته‌های مختلف فرق می‌کند. هدف آن در ورزش‌های استقامتی (دو استقامت، دوچرخه سواری و اسکی) عبارت است از: افزایش تأثیرپذیری سیستم انتقال اکسیژن از ریه‌ها به ماهیچه‌ها، به ویژه به کمک ماده اریترپوئیتین که تعداد گلبول‌های قرمز را در خون بالا می‌برد. این گلبول‌ها، حاوی هموگلوبین هستند که اکسیژن به وسیله آنها جابه‌جا می‌شود. در ورزش‌های قدرتی و یا سرعتی (انواع پرتاب‌ها، پرش‌های قهرمانی، وزنه برداری و راگبی) هدف، افزایش حجم ماهیچه‌ای با استفاده از مواد مؤثر در فرآیند آنابولیسم و یا هورمون‌های رشد و حتی فرآورده‌های دامپزشکی مانند «کلان بوتترول» است. از نقطه

نظر روحی - روانی، دوپینگ عبارت است از: مبارزه در مقابل درد، رنج، احساس خستگی و همچنین برانگیختن انگیزه و حالت تهاجمی. به نظر می‌رسد آمفتامین‌ها، تستوسترون، کورتیزوئیدها و داروهای مخدر مانند کوکائین و یا مشتقات مورفین این نقش را ایفا می‌کنند و برخی از ورزشکاران نیز به مقدار زیاد از آنها استفاده می‌کنند. هدف دیگر این مواد آن است که زمان استراحت سلول‌های بدن را شتاب می‌بخشد. بنابراین یکی از نتایج شوم دوپینگ، کاهش مدت زمانی است که طی آن فرآیندهای سازگاری سلولی باید انجام شود. نهایتاً آن که، روش‌های گوناگونی برای پنهان ماندن و فرار از «تشخیص» وجود دارد: تعویض نمونه‌های ادرار، رقیق‌شدگی خون با استفاده از تزریق مداوم و مصرف داروهای تغییر دهنده عملکرد دفع کلیوی. این عمل که شامل استفاده نادرست از مواد دارویی، آن هم در اندازه‌های غالباً افراطی و بیش از حد است، تهدیداتی برای زندگی ورزشکاران در کوتاه مدت و بلندمدت نیز در بردارد. خطرات مواد مؤثر در آنابولیسم و هورمون رشد بر روی قلب و همچنین خطرات سلول‌های سرطان‌زا بر روی پروستات، کبد و روده بزرگ شناخته شده است. همچنین استعمال بی‌رویه مواد تحریک‌کننده می‌تواند منجر به عدم تعادل روانی و مصرف داروهای مخدر به اعتیاد منجر شود. ■



سال هشت و ششم  
شماره ۶۹  
پاییز ۱۴۰۰





## تغذیه ورزشی

گردآوری: مریم میرسلیم

بخش سوم

### عناصر کمیاب (مواد معدنی نادر)

#### مواد معدنی نادر

مقدار مواد معدنی نادر در بدن کم است اما نقش مهمی در تغذیه انسان دارند.

#### آهن Fe

آهن برای حمل اکسیژن یعنی هموگلوبین (در خون)، میوگلوبین (در عضله) مورد نیاز است. جذب آهن محدود است زیرا سازوکار مؤثری برای جذب آهن اضافی وجود ندارد. به طور دقیق تر مقدار جذب آهن توسط مقدار آهن ذخیره شده (در فریتین و هموسیدرین) تعیین می شود. با این حال میزان جذب کل به ندرت بیش از ۱۰ تا ۱۵٪ مقدار آهن موجود در غذای مصرفی می باشد. این سازوکار متغیر جذب، بدون افزایش در دریافت آهن، حفظ نسبتاً پایدار سطح آهن را موجب می شود.

**منابع غذایی:** گوشت، ماهی، مرغ، تخم مرغ، غلات غنی شده، فرآورده های لبنی، حلزون صدف دار، به مقدار کم در حبوبات، سبزی های برگ دار تیره، میوه های خشک، پخت و پز در ظرف های آهنی نیز مقدار آهن غذا را افزایش می دهد.

**کمبود:** خستگی، تضعیف سیستم ایمنی، متابولیسم انرژی (با احتمال کاهش دمای بدن).

**مسمومیت:** مصرف بیش از آهن باعث سطوح سمی آهن بافت (همو کروماتوز) و آسیب کبدی می شود.

#### روی Zn (زینک)

در ساختار بسیاری از آنزیم های درگیر در متابولیسم انرژی، ساخت پروتئین، برای عملکرد سیستم ایمنی، عملکرد حسی، بلوغ جنسی و نیز به التیام زخم ها کمک می کند. همچنین نقش مهمی در حذف دی اکسید کربن از سلولها ایفا می کند و بخش مهم یک آنزیم آنتی اکسیدانی بنام «سوپراکسید دیسموتاز» است.

**منابع غذایی:** گوشت، ماهی، مرغ، حلزون صدف دار، تخم مرغ، غلات، سبزی ها، آجیل.



**کمبود:** کندشدن التیام زخم و نقص دستگاه ایمنی، بی اشتها،

کند شدن رشد (در کودکان)، خشکی پوست.

**مسمومیت:** بالاترین حد قابل تحمل ۴۰ گرم در روز که بیش از آن باعث تخریب عملکرد ایمنی، کند شدن التیام زخم، هیپوژنوز، بالا رفتن نسبت LDL به HDL (کلسترول) و تهوع می شود.

#### ید I

ساخته شدن هورمون مهم غده تیروئید یعنی تیروکسین که در تنظیم میزان متابولیسم و رشد و تکامل دخالت دارد، نیازمند ید است.

**منابع غذایی:** نمک ید دار، غذاهای دریایی، برخی سبزی ها (بسته به نوع خاک) ممکن است منبع خوبی باشند.

**کمبود:** گواتر (بزرگ شدن غده تیروئید) که با تولید ناکافی تیروکسین و چاقی نیز ارتباط دارد.

**مسمومیت:** دریافت اضافی ید فعالیت تیروئید را کاهش می دهد، از این رو، مکمل های آن پیشنهاد نمی شود.

#### سلنیوم Se

سلنیوم آنتی اکسیدان معدنی مهمی در دستور تغذیه انسان است.

**منابع غذایی:** گوشت، ماهی، غذاهای دریایی، غلات، آجیل ها، برخی سبزی ها (بسته به نوع خاک) ممکن است منبع خوبی باشند.

**کمبود:** سبب آسیب قلبی و ضعف عضلانی می شود.

**مسمومیت:** مسمومیت نادر است اگر روی دهد سبب استفراغ، ناراحتی های گوارشی و ریزش مو می شود.

سال میت هشتم  
شماره ۶۹  
پاییز ۱۴۰۰





### Cu مس

**کمبود:** سبب آسیب قلبی، مشکلات اسکلتی و ضعف در التیام خونریزی می شود.

**مسمومیت:** سبب مشکلات عصبی - شناختی (نورولوژیک)، گیجی و خستگی چشم ها می شود.

در بین عناصر معدنی نادر، مس نیز مهم است به طوریکه در ساختار بسیاری از آنزیم ها و پروتئین های موجود در خون، مغز و کبد وجود دارد. مس در پیشگیری آسیب اکسایشی سلول از طریق آنزیم "سوپرا کسید دیسموتاز" اهمیت دارد.

### Cr کروم

کروم به عنوان عامل تحمل گلوکز شناخته می شود، زیرا به سلولها در استفاده از گلوکز کمک می کند.

**منابع غذایی:** مخمر آب جو، قارچ، غلات، آجیل، حبوبات.  
**کمبود:** عدم تحمل گلوکز (کمبود کروم با عدم حفظ گلوکز در وضعیت مطلوب، تولید اضافی انسولین، خستگی فزاینده و میل به غذاهای شیرین ارتباط دارد).

**منابع غذایی:** گوشت، ماهی، مرغ، حلزون صدف دار، تخم مرغ، آجیل، غلات، موز.

**کمبود:** سبب کم خونی می شود.

**مسمومیت:** مسمومیت نادر است اگر روی دهد سبب تهوع و استفراغ می شود.

### Mn منگنز

منگنز در تشکیل استخوان، عملکرد سیستم ایمنی، فعالیت آنتی اکسیدانی و متابولیسم کربوهیدرات ها دخالت دارد.  
**منابع غذایی:** غلات، حبوبات، سبزی های برگ دار تیره، موز.

**مسمومیت:** ندارد. ■  
**منبع:** ویکی پدیا

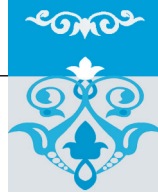
## مواد معدنی مورد نیاز روزانه در ورزشکاران

وظایف	میزان مورد نیاز در روز	ماده معدنی
افزایش تراکم استخوانی و از بین رفتن استرس های ناشی از ورزش	۱۲۰۰ تا ۱۵۰۰ میلی گرم	کلسیم
تنظیم انرژی به صورت ATP و در نتیجه افزایش توان ورزشی	۱۲۰۰ تا ۱۵۰۰ میلی گرم	فسفر
روی در ساختمان بسیاری از آنزیم ها وجود دارد و همراه با مس و آهن در خون سازی نقش دارد.	۱۳۵ میلی گرم	روی
در اکسیژن گیری نقش اساسی دارد و همراه با مس و روی در خون سازی نقش دارد.	۱۰ تا ۱۲ میلی گرم	آهن



سال هجرت هشتم  
شماره ۹  
پاییز ۱۴۰۰



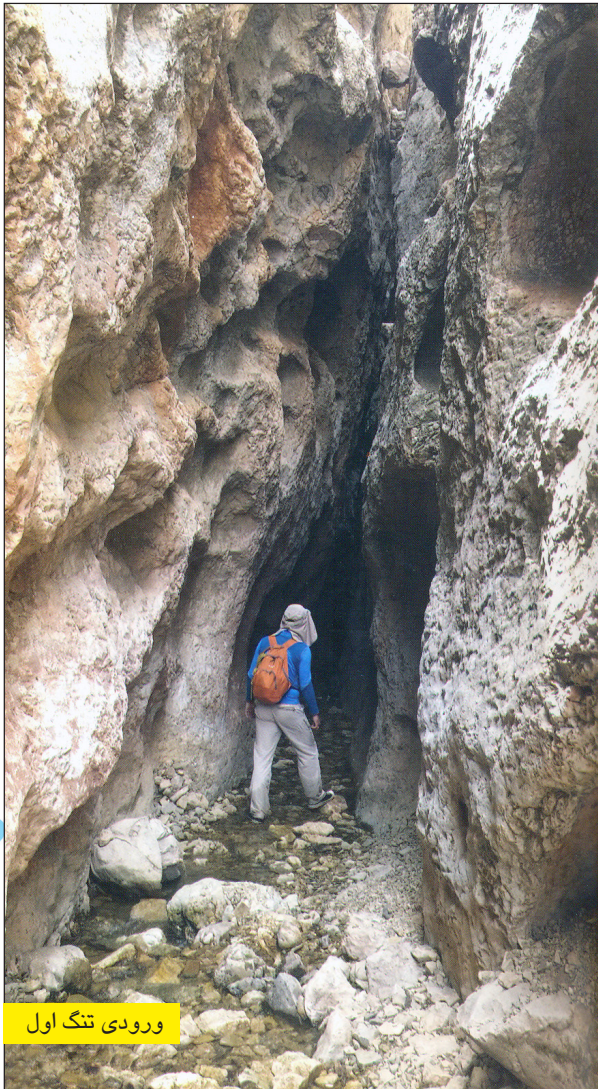


سال نهم و هشتم  
شماره ۶۹  
پاییز ۱۴۰۰

### تاریک تنگه ارجمند و دریاچه ساهون

کمی پایین تر به همدیگر می پیوندند و به طرف ارجمند سرازیر می شوند. رودخانه اول از دره تاریک تنگه و منطقه سرخنمه می آید و رودخانه دوم از منطقه میروزان سرازیر می شود. کمی جلوتر به روستای متروکه امرگ می رسید. این روستا که اکنون به مکانی بیلاقی تبدیل شده است، درختانی زیبا دارد و چند چشمه در آن جاری است. کمی جلوتر، با عبور از مسیر سمت راست یک دوراهی به منطقه میروزان می رسید که چمن وسیعی در آن دیده می شود. اکنون حدود ۵ کیلومتر تا تاریک تنگه فاصله دارید. با عبور از یک شیب و رفتن تا ارتفاع تقریبی ۳۰۰۰ متر و فرود آمدن در دره، به انتهای جاده و محل چادرزنی عشایر ارجمند در منطقه سرخنمه و ابتدای تاریک تنگه می رسید. این راه خاکی باریک برای خودروهای معمولی مناسب نیست و به خودروهای پر قدرت نیاز دارد. حد فاصل ارجمند تا سرخنمه به چند دوراهی بر می خورید که همه را باید به سمت راست بروید، جز یکی دو

خود را به میدان اصلی شهر ارجمند برسانید. از این میدان حدود ۵۰۰ متر به سمت خروجی ارجمند به طرف لزور بروید. پیش از این که از شهر خارج شوید، سمت چپ خود ساختمانی می بینید که تابلوی اداره گاز ارجمند روی آن نصب شده است. کنار آن خیابانی است که «دو تن» نام دارد. این خیابان ابتدای مسیر تاریک تنگه است و به جهت غرب جدا می شود. چند متر اول این خیابان آسفالت است و بعد خاکی می شود و به جهت شمال و بالای شهر ارجمند ادامه می یابد. بعد از حدود یک و نیم کیلومتر به یک دوراهی می رسید که ابتدای آن تابلوی زرد رنگ دیده می شود. راه سمت راست را که جهت شمالی دارد ادامه دهید تا به ارتفاع تقریبی ۲۷۰۰ متری برسید و از آنجا به درون دره ای سرازیر شوید. با رسیدن به کف دره و عبور از دو رودخانه در سمت چپ خود، چادرهای عشایر را می بینید. این دو رودخانه



ورودی تنگ اول

کوره راه در سمت راست که بسیار کم رنگ است و می توان تشخیص داد که مسیر پرترددی نیست. این مسیر تا منطقه سُرخنبه به طول ۲۰ کیلومتر ادامه دارد.

برای رفتن به تالاب ساهون، یک و نیم کیلومتر بعد از دوراهی لاسم و یک کیلومتر مانده به شهر ارجمند سمت چپ خود و در جهت غرب، یک راه خاکی می بینید. این جاده، شروع مسیر دریاچه ساهون است. در طول جاده درختچه های زرشک در کنار مسیر به چشم می خورد. پس از ۶ کیلومتر راندن، به معدن گچ می رسید که کنار جاده قرار دارد. از کیلومتر ۱۰ به بعد جاده کم کم خراب می شود و برای خودروهای معمولی مناسب نیست. طول این مسیر خاکی تا کنار دریاچه حدود ۲۰ کیلومتر است.

عشایر این منطقه از اواخر اردیبهشت در سُرخنبه بیلاق می کنند و به کار دامداری می پردازند. تنگ اول کمتر از ۱۰۰ متر بعد از چادر عشایر قرار دارد. چشمه آب گوارایی قبل از تنگه از دل سنگی بزرگ جاری است. عرض تنگ اول بسیار کم است، طوری که دو نفر به سختی می توانند از کنار هم رد شوند. پس از ورود به تنگ، از همان ابتدا باید وارد آب سرد رودخانه شوید. هیجان گذر از این تنگ که تقریباً در ارتفاع ۲۹۰۰ متری از سطح دریا قرار دارد، تا حدی از سرمای آب آن می کاهد. باریکی تنگ تا حدی است که در بعضی قسمت ها، بالای تنگ بسته به نظر می رسد. پیمایش تنگ اول که حدود ۱۰۰ متر طول دارد، حدود پانزده دقیقه زمان می برد. البته بستگی دارد که چقدر بخواهید در این قسمت عکس و فیلم بگیرید و چه زمانی بتوانید از آن دل بکنید! بعد از تنگ اول، محوطه ای وجود دارد که معمولاً عشایر محترم منطقه در آن قسمت اقامت دارند. بین تنگ اول و دوم حدود ۶۰۰

متر فاصله است. بالاتر از چادرهای عشایر، به دو آبشار زیبا کنار هم می رسید. برای وارد شدن به تنگ دوم باید از کنار آبشار بالا

بروید و مسیر کنار رودخانه را ادامه دهید. این قسمت به دلیل ریزشی بودن سنگ ها دقت بیشتری می طلبد. بهترین روش این است که از منتهی الیه سمت چپ از آبشارها فاصله بگیرید و بعد از گذراندن شیب، دوباره به آب نزدیک شوید.

طول تنگ دوم کمتر از تنگ اول، حدود ۸۰ متر و عرض آن کمی بیشتر است. ■

منبع:

● جاذبه های گردشگری جاده فیروزکوه / احمد نظری، مهدی ورکش با مقدمه دکترا منوچهر ستوده



چادر عشایر بین تنگ اول و دوم





## نور آبی؛

# تازیانه ای بر جوانی، سلامتی و خواب

بابک مصطفوی نائینی

دکتر داروساز، رزیدنت فارماکونوزی دانشگاه علوم پزشکی شهید بهشتی

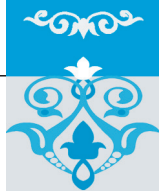


### اثرات نور آبی بر الگوی خواب

همان طور که پیش تر بدان اشاره گردید، برخی مطالعات حاکی از ارتباط میان در معرض نور در شب قرار گرفتن، مانند کار در شیفت شب، با بیماری دیابت، بیماری های قلبی و چاقی هستند. به منظور اثبات این ارتباط مطالعه ای در دانشگاه هاروارد در مورد ارتباط احتمالی مواجهه با نور کم در شب با دیابت و احتمالاً چاقی انجام شده است. محققان ۱۰ نفر را در برنامه ای قرار دادند که به تدریج مدت زمان ریتم شبانه روزی آنها را تغییر می دهد. بدین ترتیب دیده شد که سطح قند خون آن ها افزایش یافته و به یک حالت پیش دیابتی رسانده و سطح لپتین، هورمونی که سبب احساس سیری افراد پس از غذا می شود، کاهش یافت. قرار گرفتن در معرض نور، ترشح ملاتونین، هورمونی را که بر ریتم شبانه روزی تأثیر می گذارد، سرکوب می کند. حتی نور کم نیز می تواند در ریتم شبانه روزی و ترشح ملاتونین فرد اختلال ایجاد کند. استیفن لاکلی، محقق خواب در دانشگاه هاروارد، خاطرنشان می کند که فقط هشت لوکس (سطحی از روشنایی که در بیشتر لامپ ها وجود دارد و تقریباً دو برابر نور شب است) به طور قابل توجهی روی سلامت خواب فرد تأثیر دارد. نور در شب دلیلی است که بسیاری از افراد به اندازه کافی نمی خوابند، محققان خواب ناکافی را با افزایش خطر ابتلا به افسردگی و همچنین دیابت و مشکلات قلبی عروقی مرتبط دانسته اند. در حالیکه نور آبی از هرگونه ای می تواند ترشح ملاتونین را سرکوب نماید، نور آبی در شب با قدرت بیشتری این کار را انجام می دهد. محققان دانشگاه هاروارد آزمایشی را برای مقایسه اثرات ۶ ساعت و نیم قرارگرفتن در معرض نور آبی و نور سبز با شدت روشنایی قابل مقایسه طراحی نمودند و نتایج به طور مشخص نشان دادند که نور آبی، ملاتونین را تقریباً دو برابر بیش از نور سبز سرکوب نموده و ریتم شبانه روزی را دو برابر تغییر داده است. در مطالعه ای دیگر درباره نور آبی، محققان دانشگاه تورنتو سطح ملاتونین افرادی را که در معرض نور مصنوعی داخل منازل قرار دارند و از عینک های

با پیشرفت تکنولوژی و همه گیری وسایل الکترونیکی دارای تصویر، استفاده از نور آبی در لحظه لحظه زندگی افراد جای گرفته است. به طوریکه تعداد قابل توجهی از افراد، به ویژه جوانان، صبح را با نگاه به صفحه پر نور گوشی تلفن همراه آغاز و شب ها با تماشای حجم بالایی از نور آبی منتشر شده از تلویزیون، لپ تاپ و تبلت به خواب می روند. اما به زبان ساده و صریح، نور آبی می تواند بر خواب شما تأثیر بگذارد و به طور بالقوه سبب بیماری های گوناگونی گردد. تا زمان ظهور نور مصنوعی، خورشید منبع اصلی روشنایی بود و مردم عصرها را در تاریکی نسبی می گذراندند. اکنون، در بیشتر جهان، شب ها روشن می شوند و ما دسترسی آسان خود را به انواع نورهای مصنوعی تقریباً مسلم می دانیم. اما چه بسا در پس این امکانات و رفاه، هزینه ای گزاف را بپردازیم. شب هنگام، نور، ساعت بیولوژیکی بدن را دچار اختلال می کند و خواب مناسب شب را برهم می ریزد. از این موضوع حادثر، تحقیقات نشان می دهد که این فرآیند ممکن است در ایجاد سرطان، دیابت، بیماری های قلبی، پیری پوست و چاقی نقش داشته باشد. تمامی طیف های رنگی نور تأثیر یکسانی ندارند. به نظر می رسد که طول موج های آبی (که در ساعات روشنایی روز مفیدند زیرا سبب افزایش توجه، سرعت واکنش و بهبود خلق و خو می شوند)، بیشترین اختلال را در شب ایجاد می کنند. این در حالی است که گسترش و پیشرفت لوازم الکترونیکی دارای صفحه نمایش و همچنین روشنایی های کم مصرف، سبب افزایش قرار گرفتن در معرض طول موج های آبی، به ویژه پس از غروب خورشید شده است. ریتم شبانه روزی افراد اندکی متفاوت است. اما طول متوسط این ریتم ۲۴ ساعت و یک ربع است. ریتم شبانه روزی افرادی که تا دیروقت بیدار می مانند اندکی بیشتر است، در حالی که ریتم سحرخیزان از ۲۴ ساعت کوتاه تر است. دکتر چارلز چیسرلو و همکاران از دانشکده پزشکی هاروارد طی مطالعه ای در سال ۱۹۸۱ نشان دادند که نور روز ساعت داخلی فرد را با محیط پیرامون همسو می کند.

سال میت و ششم  
شماره ۶۹  
پاییز ۱۴۰۰



مسدودکننده نور آبی استفاده می کنند با افرادی که بدون استفاده از عینک در معرض نور بسیار اندک هستند مقایسه نمودند. این واقعیت که میزان هورمون در دو گروه تقریباً یکسان است، این قضیه را تقویت می کند که نور آبی مهارکننده قوی ملاتونین است. همچنین نشان می دهد که افراد در معرض می توانند با استفاده از عینک هایی که نور آبی را مسدود می کنند، از خود محافظت نمایند. عینک آفتابی ارزان قیمت با لنزهای رنگی نارنجی جلوی نور آبی را می گیرد، اما رنگ های دیگر را نیز مسدود می کند؛ بنابراین برای استفاده در خانه و شب مناسب نیست. اگر نور آبی اثرات سوئی بر سلامتی داشته باشد، نگرانی ها و تلاش های حمایتی زیست محیطی و تلاش برای استفاده از لامپ های کم مصرف، می توانند با سلامت شخصی مغایرت داشته باشند. لامپ های فلورسنت جمع و جور و چراغ های LED بسیار کم مصرف تر از لامپ های رشته ای سبک قدیمی هستند که با آن ها بزرگ شده ایم، اما آن ها همچنین تمایل به تولید نور آبی بیشتری دارند. فیزیک نورهای فلورسنت قابل تغییر نیست، اما پوشش های داخل لامپ ها می توانند سبب شوند که در نهایت این لامپ ها نور گرم تر و آبی کمتری تولید کنند. چراغ های LED کارایی بیشتری نسبت به چراغ های فلورسنت دارند، اما در طیف آبی نیز نور زیادی تولید می کنند. ریچارد هانسلر، محقق نور در دانشگاه جان کارول در کلیولند، خاطرنشان می کند که چراغ های رشته ای معمولی نیز مقداری نور آبی و البته کمتر از اغلب لامپ های فلورسنت و LED تولید می کنند.

#### اثرات نور آبی بر سلامت پوست

روزانه پوست در معرض عوامل تنش زای محیطی صدمات زیادی می گیرد. در طول یک چرخه طبیعی ۲۴ ساعته، در طول روز، پوست روی محافظت متمرکز است. این درحالی است که در طول شب، پوست روی ترمیم آسیب هایی که در طول روز ایجاد شده و آماده شدن برای صبح روز بعد متمرکز می باشد. ریتم شبانه روزی بدن مکانیسم زمان بندی دقیقی را برای ورود به مسیرهای مختلف اشاره شده لازم برای حفظ سلامت پوست از طریق ژن های ساعت، ژنی که بر روی دوام و دوره زمانی ساعت زیستی تأثیرگذار است، دارد.

تحقیقات نشان می دهد که ژن ساعت نقش مهمی در فعال سازی عناصر پایین دست در مسیر حیاتی تنظیم چرخه های شبانه روزی دارد که در تمام سلول های پوست وجود دارند، فراهم

می کند. قویترین سرنخ برای تعیین زمان عملکردهای سلولی از طریق سنجش نور با عدم وجود نور (تاریکی) است. حال پرسش این است که آیا نور آبی منتشر شده از وسایل الکترونیکی مانند گوشی های تلفن همراه، تلویزیون و رایانه می تواند سیگنال مستقیم برای عملکرد سلول های پوست باشد و همچنین ریتم شبانه روزی آن ها را در شب مختل نماید؟ در طول یک مطالعه جامع در مورد رونویسی ژن Per1، نشان داده شده است که نور آبی منتشر شده در طول موج ۴۱۰ نانومتر سبب کاهش رونویسی این ژن در کراتینوسیت ها می شود، به این ترتیب به نظر می رسد که سلول های پوستی می توانند نور را به صورت مستقیم حس کرده و بیان ژن ساعت خود را کنترل کنند. این اشعه سلول ها را وادار می کند که حتی در شب و روز "فکر کنند". در بررسی دیگری، آسیب های مختلف سلول های پوستی را به دلیل قرار گرفتن در معرض نور آبی (در دوزها و زمان های مختلف در معرض قرار گرفتن) در مقابل سلول هایی که در تاریکی کامل نگه داشته شدند، اندازه گیری نموده اند. بدین ترتیب دیده شد که در معرض نور آبی قرار گرفتن سلول های پوستی سبب افزایش تولید گونه های فعال اکسیژن و واسطه های التهابی و آسیب به DNA می شود. این اثرات مضر به طور بالقوه می توانند آسیب کلی پوست را با گذشت زمان افزایش داده و در نهایت پیری پوست را تسریع کنند.

#### نتیجه گیری:

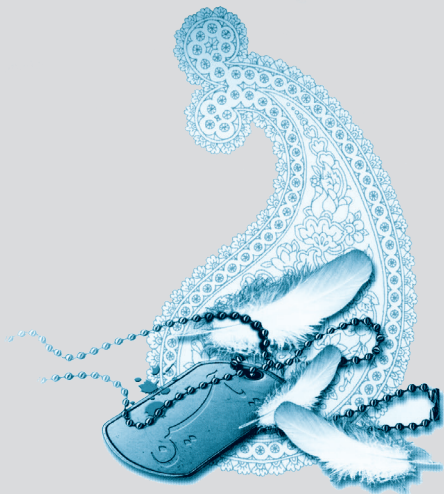
بدین ترتیب، با توجه به موارد ذکر شده به نظر می رسد در شرایط فعلی بهتر است که:

- به عنوان چراغ های شب و چراغ خواب از چراغ های قرمز کم نور استفاده نمایید. نور قرمز کمتر سبب تغییر ریتم شبانه روزی و سرکوب ملاتونین می شود.
- از مشاهده صفحه های روشن مثل گوشی تلفن همراه، لپ تاپ و تلویزیون از دو تا سه ساعت قبل از خواب خودداری کنید.
- اگر شیفت شب کار می کنید یا از وسایل الکترونیکی زیادی در شب استفاده می نمایید، استفاده از عینک های مسدود کننده نور آبی یا نصب برنامه های مسدود کننده طول موج آبی / سبز در شب را در نظر بگیرید.
- در طول روز خود را در معرض نور زیاد قرار دهید، این امر توانایی خواب شبانه و همچنین روحیه و هوشیاری شما را در روز تقویت می کند. ■

سال بیست و هشتم  
شماره ۶۹  
پاییز ۱۴۰۰



## فرازی از زندگینامه شهدا



نام شهید والامقام: قاسم محمدی

محل تولد: زنجان

تاریخ تولد: ۱۳۴۶/۰۶/۰۲

تاریخ عروج: ۱۳۶۵/۱۰/۰۵



شهید قاسم محمدی فرزند یوسف علی دوم شهریورماه سال ۱۳۴۶ در خانواده‌ای مذهبی در زنجان دیده به جهان گشود. شهید محمدی دومین فرزند خانواده اش بود. تحصیلات ابتدایی و راهنمایی را در مدارس خاقانی و مصطفی خمینی گذراند، و در سال آخر دوره راهنمایی با هم سن و سالانش به جبهه رفت. شش ماه اول را به کردستان اعزام شد. پس از آن در پی مرخصی‌های پی در پی دوره دبیرستان را نیز در مدرسه شهید منتظری گذراند. در عملیات بدر جنگ تحمیلی شرکت نموده و از ناحیه چشم به شدت زخمی شد. برادر بزرگتر او نیز در عملیات خیبر شرکت و از فعالان هشت سال دفاع مقدس بود. سرانجام در پنجم دی ماه ۱۳۶۵ در عملیات کربلای ۴ در بوارین به مقام شهادت نایل گشت و در گلزار پایین زنجان تشییع شد.

سال بیت و ششم  
شماره ۶۹  
پاییز ۱۴۰۰

### بخشی از خاطرات شهید قاسم محمدی به نقل از دوستان

سال ۱۳۶۴ بود به همراه گروهی از برو بچه‌های جنگ در پادگان مالک اشتر زنجان دوره مربیگری نظامی می دیدیم بچه‌ها اکثراً از دوستان جبهه و پایگاه بودند و همدیگر را می شناختند. در بین جمع، نوجوان کم سن و سالی بود که خیلی هم سر زباندار بود. یک روز که داشتیم از مراسم صبحگاهی برمی گشتیم بین من و او بگو مگوئی شد. من چیزی گفتم و او هم آنرا بی پاسخ گذاشت. راستش کمی مانده بود دست به رویش بلند کرده و سیلی آبداری زیر گوشش بخوابانم. اما خود را کنترل کردم و ماجرا به خیر گذشت، از آن روز به بعد، علیرغم این برخورد لفظی، محبتش در دلم جای گرفت و

بعدها همین مسئله جرقه دوستی بین ما گردید. ویژگی‌های اخلاقی و روحیات بسیار جالبی داشت؛ از جمله علاقه شدیدش به نماز جماعت و نماز اول وقت بود. همیشه یک ساعت به نماز مانده، آرام و قرارش را از دست می داد و مثل پرنده‌ای در قفس بی تاب می شد و چندین بار از اطرافیان می پرسید: - هنوز وقت نماز نشده؟ ساعت من تأخیر داره، ساعت شما چنده؟

چند بار بیدار می شد و علیرغم ناراحتی چشمش به ساعت نگاه می کرد و از وقت نماز صبح می پرسید، تا نمازش را نخوانده بود این حالت بیقراری را داشت و پس از آن آرام می گرفت. او، شهید قاسم محمدی از غواصان گردان ولیعصر و بیسیم چی شهید یعقوبعلی محمدی - فرمانده گروهان یک - بود که در عملیات کربلای ۴، پس از چندین سال بیقراری، به آرامش سبز و جاودانه رسید و ساکن شهر شهادت شد. ■

روحش شاه، یادش کرامی

این حالت بی تابی اش نسبت به وقت نماز در شب ها نیز وجود داشت. یادم هست که در همان ایام آموزش با چند نفر از بچه ها مثل برادر سعید کریمی، رضا سخایی و... قرار گذاشتیم که هر شب یک نفر بیدار مانده و کشیک دهد تا «خشم شبها» و «گاز اشک آورها» بی که داخل خوابگاه زده می شد، غافلگیرمان نکند. برای همین من بعضی از شبها بیدار بودم و می دیدم که او خواب درست و حسابی ندارد. در طول شب،



سال بیست و هشتم  
شماره ۶۹  
پاییز ۱۴۰۰





#### مجمع سالیانه هیأت نجات غریق و غواصی استان اردبیل

۱۴۰۰/۰۷/۰۳



مجمع سالیانه هیأت نجات غریق و غواصی استان اردبیل شنبه ۳ مهرماه به ریاست مهدی حیدری رئیس فدراسیون در سالن کنفرانس حسین رضازاده برگزار شد. در جریان این مجمع حیدری تأکید کرد که هیأت اردبیل جزو هیأت‌های استانی برتر در ارزیابی‌های فدراسیون محسوب می‌گردد ضمن اینکه با در اختیار داشتن منجیان غریق جوان و با انگیزه از پایگاه‌های مهم شمال غرب کشور

#### دیدار رئیس فدراسیون نجات غریق و غواصی با امام جمعه اردبیل

به گزارش روابط عمومی فدراسیون نجات غریق و غواصی، مهدی حیدری رئیس فدراسیون طی سفر به استان اردبیل برای شرکت در مجمع سالیانه هیأت نجات غریق و غواصی این استان دیداری هم با آیت الله سید حسن عاملی، امام جمعه اردبیل



و عضو مجلس خبرگان رهبری داشت. در این دیدار حیدری گزارشی از عملکرد و فعالیت‌های فدراسیون نجات غریق و غواصی طی هشت ماه اخیر به آیت الله سید حسن عاملی ارائه کرد. آیت الله عاملی با تقدیر از فعالیت‌های فدراسیون نجات غریق و غواصی و مأموریتی که بر عهده دارد بر حفاظت بیشتر از افراد و جان و سلامت آنها در اماکن آبی ورزشی تأکید کردند، ایشان همچنین بر اهمیت شغل منجیان غریق و بُعد معنوی و ارزشی آن تأکید داشت و ورزش را به عنوان ابزاری برای ایجاد شور و نشاط در سطح جامعه دانستند که جوانان با گرایش به آن از بسیاری مشکلات و ناهنجاری‌های اجتماعی فاصله می‌گیرند. ■

به حساب می‌آید، وی با ابراز امیدواری نسبت به گذر از بحران کرونا با اجرای طرح واکسیناسیون گسترده در قالب طرح شهید سلیمانی در سطح کشور، گفت: امید می‌رود با مجوز ستاد ملی کرونا شاهد بازگشایی استخرها در سراسر کشور باشیم، در امر امدادسانی و در شرایط بحرانی هیأت‌های نجات غریق و غواصی در سطح استانها به عنوان همیار دستگاه‌های امداد رسان مانند فوریت‌های پزشکی، هلال احمر و آتش نشانی نقش مؤثر و بسزایی ایفا کرده‌اند که جای تقدیر و تشکر دارد.

حیدری همچنین از ارائه طرح «فرهنگ آموزشی سفیران نجات» ویژه مربیان تربیت بدنی آموزش و پرورش و در راستای آموزش به دانش آموزان برای جلوگیری از غرق‌شدگی خبر داد. در جریان این مجمع دکتر انوشیروانی مدیرکل ورزش و جوانان استان اردبیل با اشاره به اقدامات هیأت نجات غریق و غواصی استان برای آموزش و پرورش جوانان در بعد قهرمانی بر حمایت‌های لازم از این هیأت تأکید کرد. بخش دیگر مجمع هیأت نجات غریق و غواصی استان اردبیل به ارائه گزارش عملکرد این هیأت توسط میرزا نژاد رئیس هیأت اختصاص داشت.

استاندارد شدن استخرهای آب گرم به لحاظ ایمنی و حضور منجیان غریق، کاهش آمار مغروران در راستای شناسایی نقاط پرخطر و تولید و توزیع ناهنگ‌های آموزشی در ایام کرونا مواردی بود که وی به آنها اشاره کرد. همچنین برنامه‌های ورزشی انجام شده هیأت نجات غریق و غواصی استان اردبیل در سال ۱۳۹۹، عملکرد مالی هیأت در سال مذکور همراه با تقویم عملیاتی سال ۱۴۰۰ به تأیید اعضای مجمع رسید.

سال نهم و ششم  
شماره ۶۹  
پاییز ۱۴۰۰





**نشست مشترک مدیر عامل مؤسسه تربیت بدنی آستان قدس رضوی با رئیس فدراسیون نجات غریق و غواصی**

۱۴۰۰/۰۷/۰۴

در این نشست که به میزبانی حیدری و در محل فدراسیون برگزار شد، تاج فیروز گفت: اگرچه فدراسیون نجات غریق و غواصی فعالیت زیادی در زمینه ورزش قهرمانی ندارد اما مأموریت و وظیفه‌ای که در برابر افراد و جان و سلامت آنها دارد، به فعالیت‌های این فدراسیون ارزش و اعتبار می‌بخشد.

مدیرعامل مؤسسه تربیت بدنی آستان قدس رضوی با تأکید بر بُعد معنوی و انسانی برنامه‌ها و فعالیت‌های انجام شده در ساختار فدراسیون نجات غریق و غواصی بابت حمایت ویژه این مؤسسه از این فعالیت‌ها و پیشبرد اهداف فدراسیون اعلام آمادگی کرد.

در همین زمینه مهدی حیدری رئیس فدراسیون نجات غریق با اشاره به مأموریت خطیر فدراسیون نجات غریق و غواصی و اینکه بعضاً به واسطه انجام این مأموریت جان منجیان غریق به خطر افتاده یا از دست می‌رود از پیگیری فعالیت‌های مجموعه خود زیر پرچم آستان قدس رضوی استقبال کرد. ■

مؤسسه تربیت بدنی آستان قدس رضوی که در زمینه ارائه خدمات به ورزشکاران پیشگام بوده است این بار فدراسیون نجات غریق و غواصی را مورد توجه و عنایت ویژه قرار داده است. جایگاه متفاوت فدراسیون نجات غریق و غواصی نسبت به دیگر فدراسیون‌ها و مأموریتی که در رابطه با انسان‌ها و حفاظت از جان آنها دارد باعث توجه ویژه مؤسسه تربیت بدنی آستان قدس رضوی به این فدراسیون شده است، این موضوع در نشست مشترک علیرضا تاج فیروز مدیرعامل مؤسسه تربیت بدنی آستان قدس رضوی با مهدی حیدری رئیس فدراسیون نجات غریق و غواصی مورد تأکید قرار گرفت.



سال هجرت و هشتم  
شماره ۹۶  
پاییز ۱۴۰۰

**مجمع انتخاباتی هیأت نجات غریق و غواصی استان چهارمحال و بختیاری**

۱۴۰۰/۰۷/۰۷

جوانان برگزار شد. در این مجمع محسن رحمتی با کسب ۸ رأی از ۱۵ رأی مأخوذه به عنوان رئیس جدید هیأت نجات غریق و غواصی استان چهارمحال و بختیاری انتخاب شد.

رحمتی برای یک دوره چهارساله ریاست این هیأت را بر عهده خواهد داشت. ■



به گزارش روابط عمومی فدراسیون نجات غریق و غواصی، مجمع انتخاباتی هیأت نجات غریق و غواصی استان چهارمحال و بختیاری چهارشنبه ۷ مهرماه به ریاست مهدی حیدری رئیس فدراسیون و با حضور حمید کریمی مدیر اداره کل ورزش و جوانان استان همراه با باقری نماینده وزارت ورزش و

**مجمع انتخاباتی هیأت نجات غریق و غواصی استان هرمزگان**

۱۴۰۰/۰۷/۲۲

غریق و غواصی استان هرمزگان معرفی شد. مجموع آراء مأخوذه در مجمع انتخاباتی هیأت نجات غریق و غواصی استان هرمزگان ۱۵ رأی بود که حسین سرپاش ۱۰ رأی را به خود اختصاص داد. محمود صلح جو و سارا شاکر دو نامزد دیگر این مجمع انتخاباتی بودند که به ترتیب صاحب سه و یک رأی شدند، یکی از آراء مأخوذه این مجمع هم سفید بود. ■



به گزارش روابط عمومی فدراسیون نجات غریق و غواصی، مجمع انتخاباتی هیأت نجات غریق و غواصی استان هرمزگان پنجشنبه ۲۲ مهرماه به ریاست مهدی حیدری رئیس فدراسیون و با حضور محمدرضا امیاری مدیر کل ورزش و جوانان برگزار شد.

در این مجمع انتخاباتی حسین سرپاش با کسب اکثریت آرا و برای یک دوره چهارساله به عنوان رئیس جدید هیأت نجات



### در دیدار با مهدی حیدری تأکید شد؛ استقبال رئیس سازمان ورزش بسیج کشور از تعامل و همکاری با فدراسیون نجات غریق و غواصی

۱۴۰۰/۰۷/۱۹



به گزارش روابط عمومی فدراسیون نجات غریق و غواصی، مهدی حیدری رئیس فدراسیون نجات غریق و غواصی طی نشست که در محل فدراسیون برگزار شد، میزبان سرهنگ ابوالفضل خداحلی پور رئیس سازمان ورزش بسیج کشور بود.



گسترش فرهنگ پیشگیری از غرق شدگی تأکید کرد، حیدری در همین رابطه برخی از فعالیت‌های انجام شده توسط فدراسیون از جمله نامگذاری هفته پیشگیری از غرق شدگی (اول تا هفتم خردادماه) و انعقاد قرارداد همکاری با وزارت آموزش و پرورش به منظور آموزش ۳۳ هزار معلم، برگزاری دوره‌های مختلف و متعدد آموزشی را یادآور شد، او همچنین بر آموزش نجات غریق و غواصی نیروهای بسیج تأکید نمود. در این نشست ابوالفضل خداحلی پور

در این نشست تعامل در زمینه‌های مختلف مورد بحث قرار گرفت و بر انعقاد تفاهم نامه همکاری به منظور پیشبرد بهتر و گسترده تر اهداف و برنامه‌های مورد نظر در هر یک از نهادهای مربوطه تأکید شد. حیدری ضمن تشکر از حضور سرهنگ خداحلی پور در



ضمن استقبال از تعامل با فدراسیون نسبت به برگزاری دوره‌های آموزشی برای نیروهای بسیج بر حمایت همه جانبه بسیج ورزش کشور از فدراسیون نجات غریق و غواصی تأکید کرد. وی با تأکید بر اینکه نجات غریق و غواصی دو اصل و مقوله مهم به حساب می‌آید، در مورد به کارگیری ظرفیت‌های استانی بسیج ورزش برای کمک به رویکردهای فدراسیون و اجرای برنامه‌های پیش بینی شده در راستای آن تأکید کرد. ■



فدراسیون نجات غریق و غواصی به تأثیر کرونا بر فعالیت‌های این فدراسیون و مصائب ایجاد شده برای پیگیری برنامه‌ها طی یک سال اخیر اشاره کرد همچنین رویکردهای فدراسیون نجات غریق و غواصی از زمان آغاز مدیریتش را مورد توجه قرار داد و بر لزوم

سال نهم و ششم  
شماره ۶۹  
پاییز ۱۴۰۰

### برگزاری مسابقات نجات غریق قهرمانی کشور در سال جاری

۱۴۰۰/۰۷/۲۱

برگزار نشد اما قرار است برگزاری آن همزمان در دو بخش آقایان و بانوان از سر گرفته شود. به همین منظور نشست هماهنگی مسابقات به ریاست مهدی حیدری رئیس فدراسیون و با حضور حبیب خمجانی مشاور عالی فدراسیون، هاشم محتشمی دبیرکل و شادی قیاسی نایب رئیس بانوان فدراسیون همراه با محمد جواد پذیرفته رئیس

به گزارش روابط عمومی فدراسیون نجات غریق و غواصی، به دنبال کاهش شیوع کرونا، مساعد شدن شرایط کلی کشور از این حیث و صدور مجوز برای برگزاری رویدادهای داخلی (به شرط رعایت شیوه‌نامه‌های بهداشتی)، برگزاری مسابقات قهرمانی کشور در دستور کار فدراسیون قرار گرفته است. این رقابت‌ها طی دو سال گذشته به دلیل همه‌گیری کرونا



کمیته مسابقات، مهدی ایران نژاد و سهیلا بصروی دبیر و نایب رئیس این کمیته و سلیم کشاورزی سرپرست کمیته داوران و همچنین محمد ناظری سرمربی تیم ملی نجات غریق کشور برگزار شد.

در این نشست مصوب شد که بیست و نهمین دوره رقابت‌های قهرمانی کشور در بخش آقایان و شانزدهمین دوره این مسابقات در بخش بانوان در آبان ماه سال جاری برگزار گردد. مسابقات در دو بخش مردان و زنان به مدت دو روز پیگیری

می‌شود، همچنین با توجه به اعلام میزبانی استان مازندران، مقرر شد پس از بازدید دبیرکل و نایب رئیس فدراسیون تاریخ دقیق این رقابتها اعلام گردد.

در نشست هماهنگی مسابقات قهرمانی کشور همچنین مقرر شد که تیم‌های شرکت‌کننده با ترکیبی متشکل از ۴ ورزشکار همراه با یک مربی و سرپرست در این مسابقات شرکت کنند. همراه داشتن کارت واکسیناسیون و نتیجه آزمایش PCR از سوی هر یک از شرکت‌کنندگان الزامی است ■



## سفر دبیر و نایب رئیس فدراسیون به استان مازندران

افبار

۱۴۰۰/۰۷/۲۴

رئیس، احمد تابش مسئول کمیته آموزش و دیگر اعضای هیأت رئیسه هیأت استان مازندران حضور داشتند در مورد مسائل آموزشی و سامانه فدراسیون بحث و بررسی شد.

بازدید از محل‌های پیشنهادی در استان مازندران به منظور میزبانی مسابقات قهرمانی کشور نجات غریق در سال جاری از دیگر اقدامات انجام شده در این سفر بود. همچنین با آقای بهروز اسفندیاری و خانم مریم صاحب‌الزمانی نواب رئیس پیشین فدراسیون دیداری انجام گرفت. ■

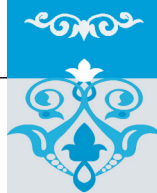
به گزارش روابط عمومی فدراسیون نجات غریق و غواصی، هاشم محتشمی و شادی قیاسی دبیر و نایب رئیس فدراسیون



نجات غریق و غواصی به نمایندگی از این فدراسیون سفری به استان مازندران داشتند. در این سفر محتشمی و قیاسی ضمن بازدید از هیأت نجات غریق و غواصی استان مازندران، نشستی با نقی کریمیان رئیس هیأت برگزار کردند. در این نشست که سید مسعود حسینی دبیر، ندا باقری نایب

سال بیست و هشتم  
شماره ۶۹  
پاییز ۱۴۰۰





### تأکید رئیس کمیته ملی المپیک بر حمایت از فدراسیون نجات غریق و غواصی

۱۴۰۰/۰۷/۲۷



نجات غریق و غواصی در ورزش و تأکید بر فعالیت‌های ارزشی و انسانی این فدراسیون، حمایت همه جانبه از آن به خصوص در دوران شیوع کرونا را مورد توجه قرار داد. وی گفت: کرونا و آسیبی که به ورزش به خصوص ورزش‌های آبی وارد کرده قابل درک است اما ابعاد معنوی مأموریت‌ها و وظایف فدراسیون نجات غریق و غواصی فراتر از آن است که با این محدودیت‌ها سبک شمرده شود، رئیس کمیته ملی المپیک بر آمادگی این کمیته جهت حمایت همه جانبه از فدراسیون نجات غریق و غواصی تأکید کرد و گفت در هر شرایطی کنار این فدراسیون که فعالیت‌های آن ارتباط مستقیم با جان افراد دارد هستیم. ■

به گزارش روابط عمومی فدراسیون نجات غریق و غواصی، مهدی حیدری رئیس فدراسیون نجات غریق و غواصی دیداری با سیدرضا صالحی امیری رئیس کمیته ملی المپیک داشت.

در جریان این دیدار که در محل کمیته ملی المپیک برگزار شد، حیدری با تأکید بر تأثیری که کرونا بر فعالیت‌های رشته‌های آبی گذاشته است، گفت: نجات غریق و غواصی مستثنی از این قضیه نیست بطوریکه طی دو سال اخیر منجیان غریق به خاطر تعطیلی فعالیت استخرها و رکود کاری متحمل خسارت‌های زیادی شده‌اند، وی همچنین گفت: در این مدت برگزاری تمام فعالیت‌ها اعم از آموزش حضوری، مسابقات و ... تحت تأثیر شرایط کرونا قرار گرفته و فدراسیون فعالیت‌های خود را به صورت غیر حضوری پیگیری نموده است. حیدری با ابراز امیدواری از اینکه با مساعدتر شدن شرایط کشور از نظر شیوع ویروس کرونا، فعالیت‌های نجات غریق و غواصی در بُعد آموزشی و اجرایی از سر گرفته شود اعلام نمود برنامه ریزی در خصوص برگزاری مسابقات نجات غریق قهرمانی کشور در دو بخش بانوان و آقایان انجام شده است.

در جریان این دیدار سیدرضا صالحی امیری با تمجید جایگاه

سال هجرت و ششم  
شماره ۶۹  
پاییز ۱۴۰۰

### ابلاغ وزارت ورزش و جوانان مبنی بر انعقاد قرارداد و بیمه منجیان غریق در باشگاه‌ها، اماکن آبی و استخرها

۱۴۰۰/۰۷/۲۹



در همین رابطه مکاتبات متعددی با وزارت ورزش انجام شد و طی آن ضمن تأکید بر اهمیت کار منجیان غریق و ابعاد معنوی و ارزشی آن و همچنین تشریح وضعیت فعلی منجیان غریق و مصائب ناشی از نابسامانی وضعیت قراردادی آنها، رسیدگی به این موضوع مطرح شد، نتیجه مکاتبات و پیگیری‌های انجام شده در نهایت منجر به دستور معاون محترم وزیر مبنی بر الزام انعقاد قرارداد با منجیان غریق و بیمه آنها شد، این موضوع از سوی آقای دکتر مهدی علی نژاد معاون توسعه ورزش قهرمانی و حرفه‌ای به ۳۰ اداره کل ورزش و جوانان استانی ابلاغ و بر اساس آن بر الزام قرارداد از سوی باشگاه‌ها، استخرها و اماکن آبی با منجیان غریق و بیمه آنها بر اساس بیمه تأمین اجتماعی تأکید شد. همچنین تأکید شده که عدم رعایت این مسئله و نادیده گرفتن قرارداد با منجیان غریق، از تخلفات مؤسس و مدیر باشگاه محسوب خواهد شد. ■

به دنبال پیگیری‌های فدراسیون نجات غریق و غواصی، ابلاغ رسمی وزارت ورزش و دستور معاون محترم توسعه ورزش قهرمانی و حرفه‌ای به تمام استان‌ها، انعقاد قرارداد با منجیان غریق و بیمه



آنها توسط باشگاه‌ها، اماکن آبی و استخرهای شنا بر اساس قانون کار الزامی شد. به گزارش روابط عمومی فدراسیون نجات غریق و غواصی، قرارداد و بیمه منجیان غریق یکی از دغدغه‌های اصلی فدراسیون نجات غریق و غواصی از آغاز دوره مدیریت فعلی بود بطوریکه پیگیری این موضوع به منظور نتیجه‌گیری قطعی و قانونی از ابتدای سال در دستور کار ریاست فدراسیون قرار گرفت،



## تشکیل انجمن نجات غریق در فدراسیون ملی ورزش‌های دانشگاهی

۱۴۰۰/۰۷/۲۸



دارند می‌توانند به یکدیگر کمک کنند، از آمادگی برای برگزاری رویدادهای ورزش دانشگاهی با همکاری و همراهی فدراسیون نجات غریق و غواصی خبر داد و گفت: در اولین قدم انجمن نجات غریق را در فدراسیون ملی ورزش‌های دانشگاهی راه‌اندازی خواهیم کرد. رئیس فدراسیون ملی ورزش‌های دانشگاهی افزود: ما می‌توانیم مسابقات چند جانبه را بین بخش‌های مختلف با همکاری فدراسیون برگزار کنیم و با

به گزارش روابط عمومی فدراسیون نجات غریق و غواصی، مهدی حیدری رئیس فدراسیون نجات غریق و غواصی در دیدار با هادی بشیریان رئیس فدراسیون ملی ورزش‌های دانشگاهی در خصوص تعامل و همکاری‌های مشترک میان دو فدراسیون گفتگو کرد.



در این دیدار که در محل فدراسیون ملی ورزش‌های دانشگاهی برگزار شد، طرفین از همکاری و انعقاد تفاهم‌نامه همکاری میان دو فدراسیون استقبال کرده و بر انجام سریع آن تأکید کردند.

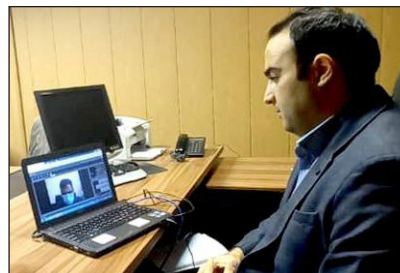
حیدری با اشاره به فعالیت فدراسیون در سه حوزه نجات غریق، غواصی و آب‌درمانی گفت: البته نجات غریق و پیشگیری از غرق‌شدگی به منظور کاهش آمار غرق‌شدگان الویت کار ماست، برای رسیدن به این هدف آموزش بهترین راه کار است، وی در همین زمینه آموزش به دانشجویان تربیت بدنی با همکاری فدراسیون را مورد توجه قرار داد و خاطر نشان کرد: همکاری دو فدراسیون با امضای تفاهم‌نامه بیشتر خواهد شد. توانمندی دو فدراسیون و تجربیات فدراسیون نجات غریق و غواصی برای توسعه هرچه بیشتر این رشته در ورزش دانشگاهی ارزشمند است. وی با بیان اینکه دو فدراسیون با توانایی‌هایی که در اختیار



توجه به اینکه فدراسیون ورزش دانشگاه‌های آسیا ASIAN UNIVERSITY SPORTS FEDERATION آشنایی کامل به مسائل فرهنگی ایران دارد می‌توانیم میزبان مسابقات آسیایی این رشته در بخش دانشگاهی باشیم. ■

## مجمع سالیانه هیأت نجات غریق و غواصی استان قم

۱۴۰۰/۰۷/۲۹

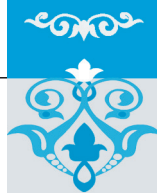


۹۹ و همچنین تقویم سال ۱۴۰۰ را ارائه کرد. این گزارش با تأیید و تصویب اعضای مجمع هیأت نجات غریق و غواصی استان قم همراه بود. ■

به گزارش روابط عمومی فدراسیون نجات غریق و غواصی، ریاست مجمع سالیانه هیأت نجات غریق و غواصی استان قم را مهدی حیدری رئیس فدراسیون بر عهده داشت. در این مجمع که به صورت ویدئو و با حضور هاشم محتشمی راد دبیر

فدراسیون و رضانی معاون اداره کل ورزش و جوانان استان قم برگزار شد، اصغر اسماعیلی محمدی رئیس هیأت نجات غریق و غواصی استان قم گزارش عملکرد و مالی این هیأت در سال





## اخبار

### حضور نماینده ایران در سومین کنگره بین المللی پیشگیری از غرق شدگی

اسپانیا

۱۴۰۰/۰۷/۲۵

به گزارش روابط عمومی فدراسیون نجات غریق و غواصی، شهر کوردوبا اسپانیا از ۱۵ اکتبر (۲۳ مهرماه) به مدت ۳ روز میزبان سومین

ایران» نگارش و تدوین شده است.

سومین کنگره بین المللی پیشگیری از غرق شدگی که با حضور



«هارالد ورواک» دبیر فدراسیون بین المللی نجات غریق و برخی دیگر از اعضای این فدراسیون آغاز شد پس از سه روز پیگیری در تاریخ ۱۷ اکتبر، (۲۵ مهرماه) به پایان می رسد. پیشگیری، داده ها، آموزش شنا و ایمنی آب، نجات، پزشکی، فاجعه و آثار تغییرات آب و هوایی، مهاجران و پناهندگان، نوآوری ها و ورزش موضوعات مورد بحث در این کنگره بین المللی است. ■

کنگره بین المللی پیشگیری از غرق شدگی (CIPREA 2021) است. بیژن پیریایی مسئول کمیته پیشگیری از غرق شدگی فدراسیون نجات غریق و غواصی نماینده ایران در این کنگره است. حضور پیریایی در کنگره بین المللی اسپانیا به دنبال پذیرش مقاله وی و ارسال دعوتنامه رسمی از سوی برگزار کنندگان کنگره صورت گرفته است، مقاله او با موضوع پیشگیری از غرق شدگی و با عنوان «آینده ای بدون غریق؛ استراتژی پیشگیری از غرق شدگی

سال هجرت و ششم  
شماره ۶۹  
پاییز ۱۴۰۰

## اخبار

### مسابقات نجات غریق خراسان جنوبی همزمان با هفته تربیت بدنی

۱۴۰۰/۰۸/۰۱



به گزارش روابط عمومی فدراسیون نجات غریق و غواصی، رقابت های نجات غریق قهرمانی استان خراسان جنوبی گرامیداشت استاد پیشکسوت داریوش اعتمادی همزمان با هفته تربیت بدنی در بخش استخری و به میزبانی شهرستان بیرجند برگزار شد. ۲۵ شرکت کننده در این مسابقات حضور داشتند که در رده های سنی زیر ۳۰ سال، بالای ۳۰ سال و بالای ۵۰ سال با هم رقابت کردند.

گروه قهرمانی اداره کل از جمله مهمانان ویژه در جریان برگزاری مسابقات بودند. در حاشیه مسابقات رقابت های نجات غریق قهرمانی استان خراسان جنوبی، از داریوش اعتمادی تقدیر و تجلیل شد. ■

پورعیسی رئیس سازمان مدیریت برنامه و بودجه استان، عزیزی مدیرکل اداره ورزش و جوانان استان، شیردل رئیس اداره ورزش و جوانان شهرستان بیرجند و کهنسال کارشناس



## انتخابات فدراسیون جهانی غواصی CMAS

۱۴۰۰/۰۸/۰۸

اخبار



مجمع عمومی و انتخاباتی فدراسیون جهانی غواصی با ابقای رئیس این فدراسیون برای یک دوره چهار ساله دیگر همراه بود. به گزارش روابط عمومی فدراسیون نجات غریق و غواصی، مجمع عمومی و انتخاباتی فدراسیون جهانی غواصی CMAS با حضور ۷۳ عضو به میزبانی مصر برگزار شد.

در جریان این مجمع که «رافائل چپولی» رئیس اسپورت آکورد هم در آن حضور داشت، رأی گیری برای تعیین رئیس چهار سال آینده این فدراسیون انجام شد که طی آن خانم آنا آرژانوا با کسب آراء لازم در جایگاه خود ابقا شد.

و ورزش انجام شد.

در این بخش «فلمینگ هلم» به عنوان رئیس کمیته فنی انتخاب شد و طبق آراء مأخوذه مسئولیت دو کمیته علمی و ورزش هم به ترتیب به «آلبرتو لاکازه» و «میشل گانراد» سپرده شد. شایان ذکر است هیأت اعزامی کشورمان به ریاست مهدی حیدری در این اجلاس حضور داشت. همچنین مقرر شد جلسه CMAS آسیا با حضور کشورهای آسیایی در روزهای آتی برگزار و در خصوص برگزاری رویدادهای مشترک تصمیم گیری شود. ■

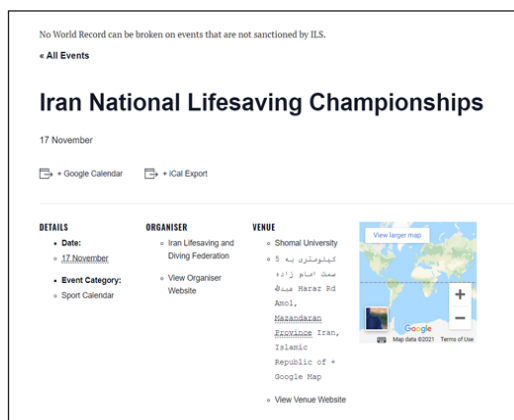
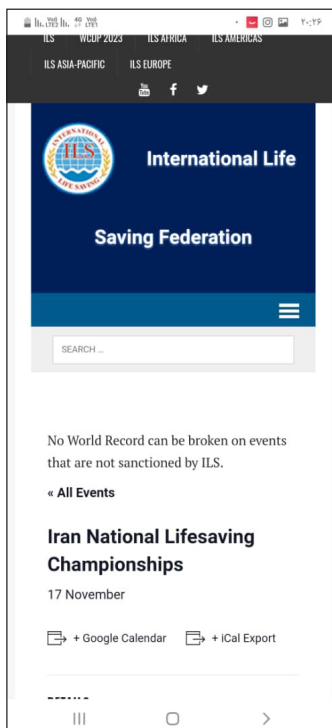
برای این رأی گیری ۱۱ عضوی که در مجمع غایب بودند، حق رأی خود را به افراد حاضر در مجمع دادند تا در مجموع ۸۴ رأی به صندوق انداخته شود. از این تعداد خانم آنا آرژانوا ۵۹ رأی موافق را برای ادامه ریاست به خود اختصاص داد. بخشی از این مجمع انتخاباتی به رأی گیری برای تعیین متصدیان ۱۵ کرسی هیأت مدیره فدراسیون جهانی غواصی اختصاص داشت اما پیش از آن رأی گیری برای انتخاب رؤسای سه کمیسیون فنی، علمی



## ثبت تقویم مسابقات نجات غریق قهرمانی کشور ایران در پایگاه ILS

۱۴۰۰/۰۷/۳۰

اخبار



فدراسیون بین المللی نجات غریق برای نخستین بار اطلاعات مربوط به مسابقات نجات غریق قهرمانی کشور ایران را در پایگاه خود اطلاع رسانی کرده است.

به گزارش روابط عمومی فدراسیون نجات غریق و غواصی، طبق برنامه مصوب قرار است مسابقات نجات غریق قهرمانی کشور اواخر آبان ماه

به میزبانی استان مازندران و در شهر آمل برگزار شود. در فاصله کمتر از یک ماه تا برگزاری رقابت‌های داخلی در ایران، با پیگیری‌های به عمل آمده از طرف فدراسیون نجات غریق و غواصی جمهوری اسلامی ایران، فدراسیون بین المللی نجات غریق ILS اقدام به اطلاع رسانی و درج اطلاعات مربوط به مسابقات و محل برگزاری آن در پایگاه اطلاع رسانی خود کرده است. مسابقات نجات غریق قهرمانی کشور بعد از دو سال وقفه -به دلیل کرونا- در تقویم فدراسیون قرار گرفته است. این رقابت‌ها در دو بخش آقایان و بانوان برگزار می‌شود. ■

سال بیست و هشتم  
شماره ۶۹  
پاییز ۱۴۰۰





## اخبار

### تقدیر از رئیس و نایب رئیس بانوان هیأت نجات غریق و غواصی استان اردبیل

۱۴۰۰/۰۸/۰۴



به گزارش روابط عمومی فدراسیون نجات غریق و غواصی، دکتر سجاد انوشیروانی مدیرکل اداره ورزش و جوانان استان اردبیل در مراسمی که به مناسبت هفته تربیت بدنی برگزار شد، با اهداء لوح سپاس از رئیس و نایب رئیس بانوان هیأت نجات غریق و غواصی این استان به سبب عملکرد مثبت هیأت در ماه‌های اخیر و فعالیت در زمینه‌های مختلف تقدیر کرد. ■

## اخبار

### از شنبه به میزبانی آمل صورت می‌گیرد؛ مسابقات نجات غریق آقایان و بانوان پس از دو سال وقفه

۱۴۰۰/۰۸/۲۱



به گزارش روابط عمومی فدراسیون نجات غریق و غواصی، مسابقات نجات غریق قهرمانی کشور بعد از دو سال وقفه از روز شنبه با برگزاری رقابت‌های بخش آقایان از سر گرفته می‌شود. این بیست و نهمین دوره مسابقات نجات غریق قهرمانی کشور آقایان است که با حضور ۲۵ تیم به مدت ۲ روز (شنبه و یکشنبه ۲۲ و ۲۳ آبان ماه) در استان مازندران به میزبانی آمل برگزار می‌شود.

مانع، ۱۰۰ متر حمل آدمک با پای غواصی، پرتاب طناب (انفرادی) و ۴ در ۵۰ متر حمل آدمک (گروهی) اختصاص دارد. روز دوم مسابقات نیز در هر دو بخش آقایان و بانوان رقابت شرکت کنندگان در مواد ۵۰ متر حمل آدمک (انفرادی) و ۴ در ۲۵ متر حمل آدمک (گروهی) دنبال می‌شود. در پایان رقابت‌های دو روزه در بخش آقایان و بانوان، مراسم اهداء جام و نشان با حضور تمام تیم‌های شرکت‌کننده برگزار خواهد شد. ■

شانزدهمین دوره رقابت‌های بخش بانوان هم با حضور ۲۰ تیم و به مدت دو روز (سه شنبه و چهارشنبه ۲۵ و ۲۶ آبان ماه) برگزار خواهد شد. روز نخست مسابقات نجات غریق قهرمانی کشور در هر دو بخش آقایان و بانوان به برگزاری رقابت‌های ۲۰۰ متر با

سال نهمین و ششمین  
شماره ۶۹  
پاییز ۱۴۰۰

## اخبار

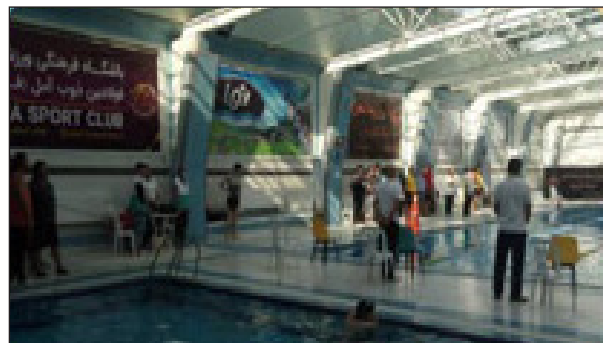
### نظارت دقیق بر اجراء شیوه‌نامه‌های بهداشتی در مسابقات نجات غریق قهرمانی کشور

۱۴۰۰/۰۸/۲۱



به گزارش روابط عمومی فدراسیون نجات غریق و غواصی، شیوه‌نامه‌های بهداشتی و رعایت آن یکی از اصول مورد تأکید در برگزاری مسابقات نجات غریق قهرمانی کشور است بطوریکه تیم‌های شرکت‌کننده در هر دو بخش آقایان و بانوان

ملزم به ارائه نتیجه آزمایش PCR برای حضور در محل مسابقات هستند. بر این اساس پذیرش تیم‌های شرکت‌کننده منوط به تأیید سلامت آنها از حیث عدم ابتلا به ویروس کرونا است، به همین منظور نمایندگان شبکه بهداشت و درمان شهرستان آمل با حضور در محل برگزاری رقابت‌ها اقدامات لازم برای تکمیل برگه سلامت ورزشکاران و مربیان، بررسی کارت واکسیناسیون و نتیجه آزمایش PCR را انجام می‌دهند. ■







## نشست مشترک مهدی حیدری با رؤسای هیأت‌های استانی

۱۴۰۰/۰۸/۲۲



بدنی وزارت نیرو مدیریت شوند. رئیس فدراسیون نجات غریق و غواصی با ابراز رضایت از میزبانی هیأت نجات غریق و غواصی استان مازندران برای مسابقات نجات غریق و غواصی خاطر نشان کرد: امیدوارم که برای دوره‌های آتی مسابقات شاهد برگزاری میزبانی دیگر استان‌ها هم باشیم. وی به همکاری با سازمان بسیج ورزشکاران و توافق صورت گرفته با رئیس این سازمان اشاره و بر لزوم توجه به آن و همراه شدن هیأت‌های استانی در این زمینه تأکید کرد.

**مهدی حیدری: بدهی ایران به فدراسیون جهانی غواصی به طور کامل پرداخت شد.**

حیدری به سفر اخیرش به مصر و حضور در مجمع فدراسیون جهانی غواصی نیز اشاره کرد و گفت: زمانیکه وارد فدراسیون شدم تصورم این بود که بدهی ایران به فدراسیون



جهانی صفر است اما به مرور متوجه بدهی ۱۷ هزار و ۵۰۰ یورویی به این فدراسیون شدم، علاوه بر این مبلغ باید مبالغی بابت هزینه صدور کارت‌ها و حق عضویت سال جاری میلادی هم پرداخت می‌شد، وی ادامه داد: در واقع در شرایطی به مصر سفر کردیم که علاوه بر حضور در مجمع فدراسیون جهانی و انتخابات آن باید در مورد بدهی هم تعیین تکلیف می‌کردیم، خوشبختانه با حمایت وزارت ورزش و کمیته ملی المپیک از کنار مشکلات این بدهی، تأمین آن و چگونگی انتقالش عبور کردیم و آن را تسویه کردیم. حیدری تأکید کرد: برنامه ویژه‌ای برای غواصی داریم چراکه به دنبال بهتر شدن شرایط این رشته هستیم.

رئیس فدراسیون نجات غریق و غواصی به برخی انتصاب‌های خود اشاره کرد و از جمله انتخاب محمد ناظری به عنوان سرمربی تیم

به گزارش روابط عمومی فدراسیون نجات غریق و غواصی، در حاشیه روز نخست بیست و نهمین دوره مسابقات نجات غریق قهرمانی کشور مردان، نشست مشترک رئیس و دیگر مسئولان فدراسیون با رؤسای هیأت‌های استانی برگزار شد. مهدی حیدری رئیس فدراسیون نجات غریق و غواصی همراه با هاشم محتشمی راد و شادی قیاسی دبیر و نایب رئیس فدراسیون، حبیب خمجانی و دیگر مسئولان کمیته‌های فعال در این فدراسیون از افراد حاضر در نشست بودند. در آغاز این نشست هاشم محتشمی راد دبیر فدراسیون ضمن خوش آمدگویی به حاضران در رابطه با سامانه فدراسیون توضیحاتی ارائه کرد، در ادامه مهدی حیدری گزارشی از اقدامات انجام شده در فدراسیون طی ماه‌های گذشته ارائه کرد. آموزش و برگزاری دوره‌های مختلف به صورت وینار در راستای همسان سازی مدرسان و داوران موضوعی بود که گزارش مربوط به آن توسط حبیب خمجانی مسئول کمیته آموزش ارائه شد.

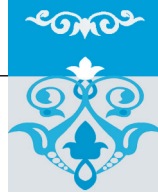
در بخشی از این نشست نقی کریمیان رئیس هیأت نجات غریق و غواصی استان مازندران که میزبان مسابقات است صحبت‌هایی در رابطه با تلاش صورت گرفته برای برگزاری رقابت‌ها مطرح کرد. سایر رؤسای هیأت‌های استانی، مسئولان کمیته‌های فعال فدراسیون ضمن مرور فعالیت‌های خود، پیشنهادات خود را برای برنامه‌های آتی مطرح و دغدغه‌های خود پیرامون مسائل مختلف را بیان و توضیحات آن را از ریاست فدراسیون دریافت کردند.

مهدی حیدری در نشست مشترک با رؤسای هیأت‌های استانی با اشاره به برطرف شدن مشکل بیمه منجیان غریق گفت: بعد از چند ماه پیگیری مستمر فدراسیون و با ابلاغ رسمی وزارت ورزش مشکل بیمه منجیان غریق حل و فصل شد. بر این اساس اماکن آبی در سراسر کشور مکلف به انعقاد قرارداد با منجیان غریق شده‌اند. وی به انعقاد تفاهم نامه همکاری با فدراسیون ورزش‌های دانش آموزشی اشاره کرد و با تأکید بر اینکه آموزش چگونگی پیشگیری از غرق شدگی به ۳۳ هزار معلم و توسعه این فرهنگ (پیشگیری از غرق شدگی) در میان دانش‌آموزان از اهداف مهم این تفاهم نامه است، ابراز امیدواری کرد که در سطح استان‌ها نیز تعامل و همکاری لازم در این زمینه صورت بگیرد.

حیدری با تأکید بر اهمیت ساماندهی بیشتر غواصی در کشور به نشست مشترک با مسئولان وزارت نیرو اشاره کرد و اینکه مقرر شد فعالیت‌های غواصی در سدهای تحت پوشش وزارت نیرو از این پس با نظارت مشترک فدراسیون نجات غریق و غواصی و تربیت

سال بیست و هشتم  
شماره ۶۹  
پاییز ۱۴۰۰





ویژه در مسابقات و اعزام‌ها لحاظ شود. شادی قیاسی: یکی از معدود فدراسیون‌های برگزارکننده مسابقات در شرایط کرونا هستیم.

شادی قیاسی در جریان نشست مشترک رئیس و دیگر مسئولان فدراسیون با رؤسای هیأت‌های استانی گفت: از تمام رؤسای هیأت‌های استانی که در شرایط کرونا و با وجود برخی مشکلات اقدام به اعزام تیم به مسابقات کردند، تشکر می‌کنم. وی تأکید کرد: حدود ۱۰ فدراسیون در شرایط کرونا اقدام به برگزاری مسابقات قهرمانی کشور کرده‌اند فدراسیون نجات غریق و غواصی هم یکی از این فدراسیون‌ها است که برگزاری این مسابقات را در برنامه قرار داد و آن را به مرحله اجرا رساند. نایب رئیس فدراسیون نجات غریق و غواصی با عنوان کردن اینکه اعضای جامعه نجات غریق و غواصی افرادی همراه هستند، از فعالیت کنار آنها و همکاری‌شان برای پیشبرد اهداف ابراز خرسندی کرد. قیاسی خاطرنشان کرد: طی ماه‌های گذشته اتفاقات خوبی در فدراسیون و برای جامعه نجات غریق و غواصی رقم خورده است، قطعاً قطاری که در این مسیر به حرکت درآمده متوقف نخواهد شد. نایب رئیس فدراسیون همچنین از میزبانی هیأت نجات غریق و غواصی استان مازندران برای مسابقات قهرمانی کشور در هر دو بخش آقایان و بانوان تشکر کرد. ■



ملی نجات غریق و اینکه رقابت‌های قهرمانی کشور، حکم انتخابی تیم ملی برای مسابقات جهانی نجات غریق ایتالیا ۲۰۲۲ را هم دارد. وی ابراز امیدواری کرد که تمام هیأت‌های استانی به تجهیزات استاندارد مجهز شوند و سال آینده شاهد حضور کامل و بدون مشکل تیم‌ها در مسابقات باشیم. وی همچنین متقاضی طرح پیشنهادات هیأت‌های استانی به منظور بررسی برای برنامه ریزی‌های آینده شد، حیدری این وعده را هم داد که در صورت میزبانی هیأت‌های استانی برای دوره‌های مربیگری و داوری، ۳۰ درصد درآمد آن به حساب هیأت واریز می‌شود. رئیس فدراسیون خواستار توجه ویژه هیأت‌های استانی به مسائل فرهنگی شد و اینکه این موضوع به

سال نهم و ششم  
شماره ۶۹  
پاییز ۱۴۰۰

## مراسم اختتامیه مسابقات نجات غریق قهرمانی کشور / آقایان

اخبار

۱۴۰۰/۰۸/۲۳



تأکید مدیر کل ورزش و جوانان استان مازندران بر رفع مشکل حقوق منجیان غریق حسن رنگرز در مراسم اختتامیه مسابقات نجات غریق قهرمانی کشور با اشاره به ریاست مهدی حیدری در فدراسیون نجات

به گزارش روابط عمومی فدراسیون نجات غریق و غواصی، در پایان بیست و نهمین دوره مسابقات نجات غریق قهرمانی کشور آقایان، مراسم اختتامیه این رقابت‌ها برگزار شد. علی رجبی مدیرکل دفتر امور اجتماعی و فرهنگی استانداری مازندران، حسن رنگرز مدیر کل ورزش و جوانان استان مازندران، مهدی حیدری رئیس فدراسیون نجات غریق و غواصی، شادی قیاسی و هاشم محتشمی‌راد نایب رئیس و دبیر فدراسیون و مسئولان کمیته‌های مختلف فدراسیون از شرکت‌کنندگان در مراسم بودند. در این مراسم از نفرات برتر در هر یک از ۶ ماده مسابقات نجات غریق قهرمانی کشور تقدیر شد. همچنین پیشکسوتان نجات غریق و غواصی هم در این مراسم مورد تقدیر و تجلیل قرار گرفتند.



غریق و غواصی گفت: وی سال‌ها به عنوان ورزشکار و امروز به عنوان مدیر منشاء خیر و برکت در ورزش و این رشته است. وی از تلاش‌های هیأت نجات غریق و غواصی استان مازندران و رئیس و نایب رئیس این هیأت برای میزبانی مسابقات نجات غریق قهرمانی کشور تشکر و قدردانی کرد. مدیر کل ورزش و جوانان استان مازندران در این رابطه خاطرنشان کرد: بعد از ۷ سال استان مازندران در شرایط کرونا و با وجود برخی محدودیت‌ها توانست میزبانی مسابقات را انجام دهد. رنرگز در بخشی از صحبت‌های خود با سلام و صلوات به شهدا و به خصوص شهدای مدافع سلامت، یادی از مرحوم خلیل مقدم و مرحوم نادر غیائی شهدای جامعه نجات غریق کرد که در مسیر نجات جان افراد جان خود را از دست دادند، وی تأکید کرد که با پیگیری‌های انجام شده در کشور که فدراسیون نجات غریق و غواصی هم در آن پیشگام بوده است، افرادی که در مسیر حفظ و صیانت از جان افراد به لقاءالله می‌پیوندند، باید «شهید» لقب بگیرند. رنرگز همچنین به مشکل حقوق و مزایای منجیان غریق و پیگیری‌های صورت گرفته برای آن اشاره کرد و گفت: این افراد بدون چشم داشت از جانانشان مایه می‌گذارند، باید یک بار برای همیشه مشکلات شان برطرف شود تا حداقل بدون دغدغه و مشکلات معیشتی به مأموریت خود بپردازند.

### علی رجبی: به منجیان غریق بابت فعالیت‌هایشان بدهکار هستیم.



علی رجبی مدیرکل دفتر امور اجتماعی و فرهنگی استانداری مازندران که در مراسم اختتامیه مسابقات نجات غریق قهرمانی کشور حضور داشت، از مجموعه تلاش‌های صورت گرفته از طرف اداره کل ورزش و جوانان استان مازندران، فدراسیون نجات غریق و غواصی و هیأت استان مازندران و مسئولانشان بابت پیگیری و تلاشی که برگزاری رقابت‌ها داشتند، تشکر کرد. وی ضمن تقدیر از تلاش منجیان غریق استان مازندران تصریح کرد: ما به این افراد بابت فعالیت‌هایشان بدهکار هستیم، قبل از این بابت مشکلات منجیان غریق صحبت شد و به زودی به آن رسیدگی می‌کنیم.

مدیرکل دفتر امور اجتماعی و فرهنگی استانداری مازندران با بیان اینکه کرونا درس‌های زیادی به ما داد، گفت نجات غریق رشته‌ای با ارزش است که تا قبل از خطر، قدر آن را نمی‌دانیم، امسال منجیان غریق جان حدود ۶۰۰ نفر را نجات دادند، شاید کل حقوق این افراد به ۱۰ تا ۱۵ دبه هم نرسد باید به این معضل رسیدگی شود. وی با بیان اینکه مجموعه فدراسیون و هیأت نجات غریق و غواصی استان مازندران تمام تلاش خود را بابت برگزاری شایسته مسابقات داشتند، گفت: با این حال عذرخواهی می‌کنم اگر میزبانی کم و کسری داشته است. رجبی در پایان تأکید کرد: نیاز است این رقابت‌ها در رده جوانان و حتی پیشکسوتان هم برگزار شود، این مسئله کمک می‌کند تا افراد گرایش بیشتری به این رشته داشته باشند و در نهایت منجی غریق بیشتری داشته باشیم.

### مهدی حیدری: از مأموریت خود برای حفظ و صیانت از جان افراد غافل نمی‌شویم.



مهدی حیدری در مراسم اختتامیه مسابقات نجات غریق قهرمانی کشور از حضور رؤسای هیأت‌های استانی در محل برگزاری رقابت‌ها و به ویژه میزبانی هیأت نجات غریق و غواصی استان مازندران تشکر کرد. وی با بیان اینکه در ایام کرونا ورزش‌های آبی بیشترین ضربه را متحمل شدند، خاطرنشان کرد: میزبانی استان مازندران با محوریت هیأت نجات غریق و غواصی بی سابقه بوده است. رئیس فدراسیون نجات غریق و غواصی تصریح کرد: متأسفانه امسال دو نفر از منجیان غریق خود را حین عملیات از دست دادیم، مدیریت بیش از ۴۷۵ کیلومتر ساحل به خصوص در ایام تعطیلات سخت است اما منجیان غریق با تلاش و جان فشانی این محدوده را برای دیگر افراد ایمن می‌کنند، باید حقوق منجیان غریق تأمین شود. وی با بیان اینکه بیست و نهمین دوره مسابقات قهرمانی کشور آقایان را به سرانجام رساندیم، مروری بر رده بندی نهایی تیم‌ها و قهرمانی استان فارس در این رقابت‌ها داشت. رئیس فدراسیون با بیان اینکه به واسطه برگزاری این رقابت‌ها جامعه نجات غریق کنار هم جمع شدند، یادآور شد که مسابقات حکم انتخابی تیم ملی برای شرکت در مسابقات جهانی نجات غریق سال آینده را داشت. حیدری در عین حال تأکید کرد: به بعد قهرمانی فعالیت‌های خود توجه داریم اما از مأموریت خود که حفظ و صیانت از جان انسان‌هاست غافل نمی‌شویم، در این راستا به دنبال کاهش آمار مغروران هستیم. ■

سال بیست و هشتم  
شماره ۶۹  
پاییز ۱۴۰۰



### نشست مشترک مسئولان فدراسیون با نواب رئیس هیأت های استانی

۱۴۰۰/۰۸/۲۵



به گزارش روابط عمومی فدراسیون نجات غریق و غواصی، در حاشیه شانزدهمین دوره مسابقات نجات غریق قهرمانی کشور بانوان و در پایان روز نخست این رقابت ها نشست مشترک رئیس و دیگر مسئولان فدراسیون نجات غریق و غواصی با نواب رئیس هیأت های استانی برگزار شد.

مهدی حیدری رئیس فدراسیون نجات غریق و غواصی همراه با دکتر شادی قیاسی نایب رئیس، هاشم

فدراسیون که در برگزاری مسابقات همکاری و تلاش لازم را داشتند، خاطرنشان کرد: شنونده نقطه نظرات و پیشنهادات هستیم، شرایط هر استان متفاوت است و هر استان شرایط خاص خود را دارد، من در این نشست مهمان شما هستم و می خواهم شنونده باشم.

حیدری در پایان گفت: نجات غریق سابقه طولانی دارد، مسیر این رشته و فعالیت های فدراسیون که تا به امروز و طی ماه های گذشته انجام شده، تداوم خواهد داشت.

دکتر شادی قیاسی: استقبال تیم ها از مسابقات قابل توجه است / صرف حضور در رویداد هم قابل توجه است.

محتشمی راد دبیر فدراسیون، حبیب خمجانی و همچنین نقی کریمیان رئیس هیأت نجات غریق و غواصی استان مازندران که میزبانی مسابقات را بر عهده دارد از حاضران در نشست بودند. در این نشست نواب رئیس هیأت ها ضمن تشکر بابت برگزاری مسابقات قهرمانی کشور و نظم حاکم بر آن، دغدغه های خود را پیرامون مسائل مختلف عنوان کردند که مهدی حیدری به هر یک از آنها پاسخ داد.

مهدی حیدری: مسابقات نجات غریق قهرمانی کشور نسبت به ادوار گذشته بهتر بود.



دکتر شادی قیاسی در نشست مشترک با نواب رئیس هیأت های استانی با تأکید بر عدم نگاه جنسیت گرایی در فدراسیون گفت: همه شرایط در هر دو بخش آقایان و بانوان در فدراسیون یکسان است. وی با اشاره به اینکه ورزش های آبی طی دو سال گذشته به خاطر کرونا متضرر شدند، یادآور شد: در برخی رشته ها بعد از دو سه ماه شرایط تا حدی به حالت عادی بازگشت اما برای ورزش های آبی به دلیل تعطیلی ادامه دار استخرها این شرایط مهیا نشد و همین مسئله کار را



مهدی حیدری در جریان نشست مشترک با نواب رئیس هیأت های استانی از تلاش صورت گرفته توسط هیأت نجات غریق و غواصی استان مازندران بابت میزبانی تشکر کرد.

وی به برگزاری مسابقات نجات غریق قهرمانی کشور در بخش مردان و پیگیری این رقابت ها در بخش بانوان اشاره کرد و ادامه داد: مسابقاتی که برگزار شد به گواه رؤسای هیأت ها و سایر عوامل، نسبت به ادوار گذشته بهتر بود، امیدوارم در آینده، باز هم بتوانیم رقابت های بهتری را برگزار کنیم.

رئیس فدراسیون نجات غریق و غواصی با قدردانی از کلیه عوامل

سال نهم و ششم  
شماره ۶۹  
پاییز ۱۴۰۰



برای فعالیت در فدراسیون ما سخت تر کرد.

نایب رئیس فدراسیون نجات غریق و غواصی با ابراز خرسندی از اینکه در این شرایط هیأت‌های استانی خیلی قوی به کار خود ادامه دادند، تأکید کرد: حضور تیم‌ها در این مسابقات بعد از ماه‌ها رکود جای خرسندی دارد.

وی با تأکید بر اهمیت جایگاه نواب رئیس در هیأت‌ها افزود: اطمینان دارم هر هیأتی که فعالیت قابل توجه دارد، از حضور یک نایب رئیس قوی و کاربلد برخوردار است چراکه بانوان با حوصله و نظم زیاد پیگیر فعالیت‌ها و برنامه‌های پیش‌بینی شده‌اند.

دکتر قیاسی با بیان اینکه فدراسیون نجات غریق و غواصی از زمان آغاز مدیریت مهدی حیدری پیگیر فعالیت‌های قابل توجهی بوده، گزارش مختصری از فعالیت‌های انجام شده طی این مدت توسط کمیته‌های آموزش، غواصی، پیشگیری از غرق‌شدگی و ... ارائه کرد. وی همچنین با یادآوری نامگذاری اول تا هفتم خردادماه به نام «هفته پیشگیری از غرق‌شدگی» و فعالیت‌های ویژه صورت گرفته در این هفته تأکید کرد: مأموریت اصلی ما جلوگیری از غرق‌شدگی است که این کار نیاز به فرهنگ‌سازی دارد.

نایب رئیس فدراسیون نجات غریق و غواصی گفت: در همین زمینه پیوند خوبی میان کمیته پیشگیری از غرق‌شدگی و وزارت آموزش و پرورش ایجاد شد بطوریکه طی هفته پیشگیری از غرق‌شدگی، نماهنگ‌های تهیه شده ویژه این هفته در شبکه شاد بارگذاری شد تا گام بلندی در فرهنگ‌سازی برداشته شود.

تفاهم نامه همکاری فدراسیون نجات غریق و غواصی با فدراسیون ورزش‌های دانش آموزشی و وزارت نیرو نیز بخشی از محور صحبت‌های دکتر شادی قیاسی در این نشست بود.

وی همچنین اشاره‌ای به ابلاغ وزارت ورزش مبنی بر الزام اماکن آبی به انعقاد قرارداد با منجیان غریق داشت که نتیجه جلسات مستمر و پیگیری‌های متوالی از سوی ریاست فدراسیون بود، نایب رئیس فدراسیون نجات غریق و غواصی در این زمینه گفت: این مهم‌ترین وعده انتخاباتی آقای حیدری بود که محقق شد و باعث می‌شود منجیان غریق از این پس در شرایط بهتری فعالیت داشته باشند. دکتر قیاسی همچنین به آغاز دوره‌های حضوری داوری اشاره کرد و اینکه کمیته آب درمانی فدراسیون با هدف تربیت مدرسان آب درمانی

آغاز بکار کرده است.

**نقی کریمیان: فدراسیون نجات غریق و غواصی به آرامش رسیده است.**

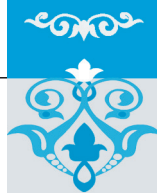
نقی کریمیان که به عنوان میزبان مسابقات نجات غریق قهرمانی کشور در نشست مشترک مسئولان فدراسیون با نواب رئیس هیأت‌های استانی حضور داشت، گفت: از اعتماد فدراسیون و اینکه امتیاز میزبانی مسابقات را به استان ما واگذار کردند،



تشکر می‌کنم، وی ادامه داد: البته به واقع زحمات اصلی برای برگزاری مسابقات بر عهده آقای مهدی حیدری و خانم دکتر قیاسی بود اما از خانم دکتر باقری نایب رئیس هیأت و تمام اعضای ستاد اجرایی مسابقات تشکر می‌کنم.

رئیس هیأت نجات غریق و غواصی استان مازندران با بیان اینکه این روزها را باید جشن گرفت، خاطرنشان کرد: این روزها به یاد ماندنی خواهد بود، کریمیان با تأکید بر اینکه امروز فدراسیون نجات غریق و غواصی به آرامش رسیده است، تصریح کرد: قطار در حال حرکت سنگ می‌خورد پس اگر امروز در برخی فضاها حاشیه ایجاد می‌شود به خاطر پیگیری برنامه‌ها و فعالیت‌ها و تلاش‌های در حال انجام است، خدا را شکر که فدراسیون بعد از چند سال صاحب خود را پیدا کرده است. مسابقاتی هم که در حال برگزاری است نتیجه زحمات فدراسیون است، وی تأکید کرد: فدراسیون به کمک همه ما نیاز دارد. نباید دنبال حکم و صندلی در فدراسیون باشیم، اول باید به عنوان هیأت استانی، خود و توانایی‌هایمان را به فدراسیون نشان دهیم، هر چه فدراسیون بزرگتر شود ما هیأت‌ها هم بزرگتر می‌شویم. رئیس هیأت نجات غریق و غواصی استان مازندران در پایان گفت: اگر در جریان میزبانی مسابقات کم‌کاری صورت گرفت یا حق مطلب ادا نشد صمیمانه عذرخواهی می‌کنم. ■





### مراسم اختتامیه مسابقات نجات غریق قهرمانی کشور / بانوان

۱۴۰۰/۰۸/۲۶



و غواصی استان با مدیریت آقای کریمیان این کار را به خوبی پیش می‌برد، از این حیث به وی و همکاران شان خدا قوت می‌گویم.

مدیرکل دفتر امور اجتماعی و فرهنگی استانداری مازندران از پرداخت حقوق معوقه منجیان غریق خبر داد و گفت: طبق صحبت‌هایی که روز گذشته با وزارت کشور داشتیم و وعده‌ای که داده شد، حقوق معوقه ۲ ماه اخیر منجیان غریق تا پایان ماه جاری پرداخت می‌شود. وعده دیگر علی‌رغم در رابطه با کمک ۲ میلیارد تومانی وزارت کشور برای تهیه مچ بند هوشمند و اپلیکیشن ویژه منجیان غریق و همچنین راه‌اندازی پایگاه اطلاع‌رسانی ویژه آنها به منظور اطلاع‌رسانی در مورد منجیان غریق، استقرار آنها و ... بود. وی در پایان خطاب به ورزشکاران و تیم‌هایی که در مسابقات نجات غریق قهرمانی کشور صاحب عنوان شدند، توصیه کرد: نباید به کسب جام‌ها و نشان‌ها قانع شوید چرا که «هر کسی سیر شود، زود پیر می‌شود»، شما باید به رویدادهای بزرگتر و موفقیت در آن‌ها فکر کنید.

**مهدی حیدری: جامعه نجات غریق ثابت کرد کرونا را شکست می‌دهد.**

مهدی حیدری در مراسم اختتامیه شانزدهمین دوره مسابقات نجات غریق قهرمانی کشور بانوان نسبت به برگزاری گردهمایی جامعه بزرگ نجات غریق کشور به بهانه این رقابت‌ها و با میزبانی شایسته استان مازندران ابراز خرسندی کرد. وی با تأکید بر اینکه در شرایط کرونا برگزاری مسابقات سخت است، خاطرنشان کرد: در این شرایط حمایت و همراهی استانداری مازندران کمک کرد تا بتوانیم مسابقات قهرمانی کشور را بعد از دو سال برگزار کنیم.

رئیس فدراسیون نجات غریق و غواصی ضمن تقدیر از

به گزارش روابط عمومی فدراسیون نجات غریق و غواصی، در پایان رقابت ۲۰ تیم شرکت‌کننده در شانزدهمین دوره مسابقات نجات غریق قهرمانی کشور بانوان، مراسم اختتامیه این رقابت‌ها برگزار شد. علی‌رغم مدیرکل دفتر امور اجتماعی و فرهنگی استانداری، سرهنگ غفارپور رئیس تربیت بدنی سپاه کربلا و نمایندگان شورای شهر همراه با مهدی حیدری رئیس فدراسیون، دکتر شادی قیاسی و هاشم محتشمی نایب رئیس و دبیر فدراسیون و دیگر مسئولان فدراسیون، همچنین نقی کریمیان و خانم دکتر باقری رئیس و نایب رئیس هیأت نجات غریق و غواصی استان مازندران که میزبان مسابقات بودند، در این مراسم حضور داشتند. بخشی از مراسم اختتامیه شانزدهمین دوره مسابقات نجات غریق قهرمانی کشور به تجلیل از داوران حاضر در این رقابت‌ها اختصاص داشت. در ادامه مراسم از ورزشکاران و تیم‌هایی که در هر یک از ۶ ماده مسابقات نجات غریق قهرمانی کشور موفق به کسب رده‌های اول تا سوم شدند، تقدیر شد. بخش پایانی مراسم هم به اهدای جام و نشان به تیم‌های البرز، تهران و خراسان رضوی اختصاص داشت که موفق به کسب عنوان‌های قهرمانی، نایب قهرمانی و سومی این دوره از مسابقات شدند.

### وعده مدیرکل دفتر امور اجتماعی و فرهنگی استانداری مازندران برای پرداخت حقوق معوقه منجیان غریق

علی‌رغم مدیرکل دفتر امور اجتماعی و فرهنگی استانداری مازندران که در مراسم اختتامیه مسابقات نجات غریق قهرمانی کشور بانوان حضور داشت، گفت: باید



تشکر ویژه‌ای داشت از همه عزیزان به خصوص عوامل فدراسیون نجات غریق و غواصی و همچنین هیأت استان مازندران بابت برگزاری شایسته این مسابقات. او همچنین از مهدی حیدری به منظور تلاش گسترده برای پایان دادن به رکود مسابقات قهرمانی کشور و برگزاری دوره جدید این رقابت‌ها در دو بخش آقایان و بانوان تقدیر کرد.

وی با تأکید بر اینکه مدیریت ۴۷۵ کیلومتر ساحل در استان مازندران کاری دشوار است، خاطرنشان کرد: هیأت نجات غریق

سال نهم و ششم  
شماره ۶۹  
پاییز ۱۴۰۰



حمایت‌های دکتر حسن رنگرز مدیر کل ورزش و جوانان استان مازندران، خاطر نشان کرد: از عوامل هیأت نجات غریق و غواصی استان مازندران، همکارانم در فدراسیون و همه هیأت‌ها تشکر می‌کنم. وی با ابراز امیدواری از اینکه شرکت کنندگان در مسابقات نجات غریق قهرمانی کشور بانوان ایام خوبی را در آمل گذرانده باشند، تأکید کرد: البته پرونده مسابقات برای من زمانی بسته می‌شود که آخرین تیم هم به سلامت به مقصد برسد.

حیدری با ابراز امیدواری نسبت به ریشه کن شدن کرونا در کشور، یادآور شد: البته زندگی پسا کرونا هم شرایط خاص خود را دارد اما ما در جامعه نجات غریق با برگزاری مسابقات ثابت کردیم که کرونا را شکست می‌دهیم. رئیس فدراسیون نجات غریق و غواصی با اشاره به سواحل ۴۷۵ کیلومتری استان مازندران گفت: حفظ و ایمن سازی این سواحل به خصوص در ایام تعطیلات مسئولیت سنگینی است که هیأت مازندران از عهده انجام آن به خوبی برآمده است. حیدری به وعده علی رجبی مدیرکل دفتر امور اجتماعی و فرهنگی استانداری مازندران مبنی بر پرداخت حقوق معوقه منجیان غریق اشاره کرد و یاد و خاطره مرحوم نادرغیائی و خلیل مقدم که در حین مأموریت جان خود را از دست دادند را با اعلام یک دقیقه سکوت گرامی داشت. رئیس فدراسیون نجات غریق و غواصی همچنین با تأکید بر اینکه کار عملیاتی در سواحل نتیجه تلاش و همراهی ارگان‌های مختلف زیر مجموعه استانداری است، از سپاه پاسداران استان مازندران بابت همراهی همیشگی در این زمینه قدردانی کرد.

**شادی قیاسی: مسابقات به دور از حاشیه و با نظم برگزار شد.**

دکتر شادی قیاسی در مراسم اختتامیه شانزدهمین دوره مسابقات نجات غریق قهرمانی کشور بانوان ضمن خیر مقدم به علی رجبی

مدیرکل دفتر امور اجتماعی و فرهنگی استانداری مازندران از وی بابت همراهی و کمک برای برگزاری مسابقات در آرامش و بهترین شرایط قدردانی کرد. وی همچنین از عوامل هیأت نجات غریق و غواصی استان مازندران و به ویژه رئیس و نایب رئیس این هیأت بابت میزبانی شایسته مسابقات تشکر کرد. دکتر قیاسی در بخشی از صحبت‌های خود با تبریک به جامعه نجات غریق بابت سکنداری فدراسیون توسط فردی درستکار و صادق تأکید کرد که حضور مهدی حیدری در رأس فدراسیون نتیجه رأی اعتماد هیأت‌هاست، وی با بیان اینکه شانزدهمین

دوره مسابقات نجات غریق قهرمانی کشور بانوان به دور از حاشیه و با نظم برگزار شد، ادامه داد: از این حیث تشکر ویژه‌ای از داوران و ستاد اجرایی مسابقات دارم که تلاش لازم برای



برگزاری هرچه بهتر رقابت‌ها را داشتند. نایب رئیس فدراسیون ضمن تبریک به ورزشکاران و تیم‌هایی که در این رقابت‌ها صاحب مقام شدند، خاطر نشان کرد: البته از دیگر ورزشکاران و تیم‌هایی که در رقابت با آنها بودند نیز تشکر می‌کنم. وی خطاب به ورزشکاران، مربیان، سرپرستان شرکت کننده در مسابقات نجات غریق قهرمانی کشور گفت: حضور شما باعث انگیزه ما می‌شود.

دکتر قیاسی تأکید کرد: تلاش فدراسیون و هیأت برای میزبانی و برگزاری بدون کم و کاست مسابقات بود، از طرف خودم بابت کمبودهای احتمالی عذرخواهی می‌کنم و تلاش خواهیم کرد تا برای ادوار آتی نقطه ضعف‌ها را به نقطه قوت تبدیل کنیم. نایب رئیس فدراسیون در پایان گفت: امیدوارم طی سال‌های آینده رقابت‌هایی بهتر و به دور از شرایط کرونا و هر نوع بیماری، برگزار شود. ■





## نتایج مسابقات نجات غریق قهرمانی کشور / آقایان، بانوان آبان ماه ۱۴۰۰ - مازندران / آمل

اخبار

۲۲ و ۲۳ آبان ماه ۱۴۰۰

### نتایج بیست و نهمین دوره مسابقات نجات غریق قهرمانی کشور / آقایان

#### پرتاب طناب

۲۵ منجی غریق از استان های مختلف کشور

- ۱- سید محمد حسینی / استان فارس / رکورد ۱۱ ثانیه و ۵۸ صدم ثانیه / ۲۰ امتیاز
- ۲- هادی دریایی نژاد / استان بوشهر / رکورد ۱۲ ثانیه و ۳۰ صدم ثانیه / ۱۸ امتیاز
- ۳- علی اکبر نصیری / استان قم / رکورد ۱۳ ثانیه و ۱۵ صدم ثانیه / ۱۶ امتیاز

#### ۵۰ متر حمل آدمک (انفرادی)

۴۸ منجی غریق از استان های مختلف کشور

- ۱- امیر رضا خراسانی / استان البرز / رکورد ۳۱ ثانیه و ۹ صدم ثانیه / ۲۰ امتیاز
- ۲- امین شایسته / استان تهران / رکورد ۳۱ ثانیه و ۳۸ صدم ثانیه / ۱۸ امتیاز
- ۳- سجاد سیادت / استان تهران / رکورد ۳۲ ثانیه و ۱۲ صدم ثانیه / ۱۶ امتیاز

#### ۲۵\*۴ متر حمل آدمک (گروهی)

۲۲ منجی غریق از استان های مختلف کشور

- ۱- تهران / مهدی یزدان خواه، سجاد سیادت، سامان سپیددست، امین شایسته / ۱ دقیقه و ۱۴ ثانیه و ۲۱ صدم ثانیه / ۴۰ امتیاز
- ۲- فارس / سینا ایوب زاده، سیدمحمد حسینی، آرش آستانه، امیر ارسلان زارعی / رکورد یک دقیقه و ۱۶ ثانیه و ۸۰ صد ثانیه / ۳۶ امتیاز
- ۳- مازندران / فتاح اسدیپور، مانی رستم نژاد، سیاوش سقازاده، بهشاد علیزاده / رکورد ۱ دقیقه و ۱۸ ثانیه و ۷۲ صدم ثانیه / ۳۲ امتیاز

#### نتایج کلی مسابقات

- ۱- مقام اول / استان فارس ۱۷۶ امتیاز
- ۲- مقام دوم / استان تهران ۱۶۶ امتیاز
- ۳- مقام سوم / استان مازندران ۱۱۷ امتیاز
- ۴- مقام چهارم / استان البرز ۱۰۵ امتیاز
- ۵- مقام پنجم / استان خراسان رضوی ۶۸ امتیاز
- ۶- مقام ششم / استان خوزستان ۶۲ امتیاز



#### ۲۰۰ متر با مانع

۴۱ منجی غریق از استانهای مختلف کشور

- ۱- سامان سپید دست / استان تهران / رکورد ۲ دقیقه و ۱۱ ثانیه و ۱۶ صدم ثانیه / ۲۰ امتیاز
- ۲- امیر رضا خراسانی / استان البرز / رکورد ۲ دقیقه و ۱۲ ثانیه و ۳۳ صدم ثانیه / ۱۸ امتیاز
- ۳- آرش آستانه / استان فارس / رکورد ۲ دقیقه و ۱۳ ثانیه و ۶۶ صدم ثانیه / ۱۶ امتیاز

#### ۱۰۰ متر حمل آدمک

۴۶ منجی غریق از استانهای مختلف کشور

- ۱- بهشاد علیزاده / استان مازندران / رکورد ۳۵ ثانیه و ۳۶ صدم ثانیه / ۲۰ امتیاز
  - ۲- سید محمد حسینی / استان فارس / رکورد ۳۶ ثانیه و ۴۵ صدم ثانیه / ۱۸ امتیاز
  - ۳- امیر ارسلان زارعی / استان فارس / رکورد ۳۷ ثانیه و ۹۶ صدم ثانیه / ۱۶ امتیاز
- \* به دلیل برگزاری مسابقات در استخر مسافت کوتاه و با نظر کمیته مسابقات، رقابت های ۱۰۰ متر حمل آدمک در مسافت ۷۵ متر برگزار شد.

#### ۵۰\*۴ متر با مانع (گروهی)

۲۰ گروه از استانهای مختلف کشور

- ۱- مازندران / سیاوش سقازاده، فتاح اسدیپور، مانی رستم نژاد، بهشاد علیزاده / رکورد یک دقیقه و ۵۰ ثانیه و ۱۳ صدم ثانیه / ۴۰ امتیاز
- ۲- تهران / سجاد سیادت، مهدی یزدان خوان، امین شایسته نیکو، سامان سپید دست / رکورد ۱ دقیقه و ۵۰ ثانیه و ۶۸ صدم ثانیه / ۳۶ امتیاز
- ۳- فارس / سید محمد حسینی، سینا ایوب زاده، آرش آستانه، امیر ارسلان زارعی / رکورد ۱ دقیقه و ۵۱ ثانیه و ۷۳ صدم ثانیه / ۳۲ امتیاز

سال بیست و نهم  
شماره ۶۹  
پاییز ۱۴۰۰





**نتایج شانزدهمین دوره مسابقات نجات غریق قهرمانی کشور / بانوان**

۲۵ و ۲۶ آبان ماه ۱۴۰۰



**پرتاب طناب**

- منجیان غریق از ۱۹ استان مختلف کشور
- ۱- فاطمه ساریخانی و زهرا غنوه / فارس / رکورد ۱۵ ثانیه و ۱۶ صدم ثانیه / ۲۰ امتیاز
  - ۲- کیمیا کنعانی و مهسا فروغی / البرز / رکورد ۱۶ ثانیه و ۶۵ صدم ثانیه / ۱۸ امتیاز
  - ۳- مینا دهقان و زهرا مهدوی فر / اردبیل / رکورد ۲۸ ثانیه و ۵۳ صدم ثانیه / ۱۶ امتیاز

**۲۰۰ متر با مانع**

- ۳۵ منجی غریق از استان های مختلف کشور
- ۱- ماه صنم ذرات بصیر / تهران / رکورد ۲ دقیقه و ۲۳ ثانیه و ۶۸ صدم ثانیه / ۲۰ امتیاز
  - ۲- عسل اکبری / البرز / رکورد ۲ دقیقه و ۳۳ ثانیه و ۸۵ صدم ثانیه / ۱۸ امتیاز
  - ۳- حنا افشار / تهران / رکورد ۲ دقیقه و ۳۸ ثانیه و ۳۱ صدم ثانیه / ۱۶ امتیاز

**۵۰ متر حمل آدمک (انفرادی)**

- ۳۶ منجی غریق از استان های مختلف کشور
- ۱- مهشاد میرزایی / البرز / رکورد ۳۹ ثانیه و ۹۶ صدم ثانیه / ۲۰ امتیاز
  - ۲- کیمیا کنعانی / البرز / رکورد ۴۰ ثانیه و ۹۴ صدم ثانیه / ۱۸ امتیاز
  - ۳- ژینا گرجی / تهران / رکورد ۴۱ ثانیه و ۲۵ صدم ثانیه / ۱۶ امتیاز

**۱۰۰ متر حمل آدمک**

- ۳۳ منجی غریق از استان های مختلف کشور
- ۱- ماه صنم ذرات بصیر / تهران / رکورد ۴۵ ثانیه و ۳۱ صدم ثانیه / ۲۰ امتیاز
  - ۲- مهشاد میرزایی / البرز / رکورد ۴۵ ثانیه و ۴۷ صدم ثانیه / ۱۸ امتیاز
  - ۳- حنا افشار / تهران / رکورد ۴۶ ثانیه و ۷۴ صدم ثانیه / ۱۶ امتیاز

**۲۵\*۴ متر حمل آدمک (گروهی)**

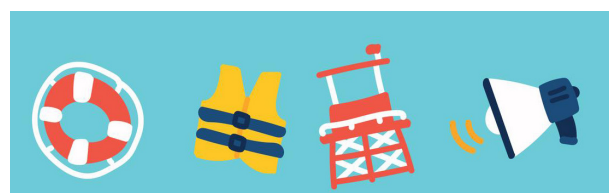
- ۱۶ گروه از استان های مختلف کشور
- ۱- تهران / حنا افشار، پریا حسینی، ماه صنم ذرات بصیر، ژینا گرجی / رکورد ۱ دقیقه و ۴۰ ثانیه و ۳۲ صدم ثانیه / ۴۰ امتیاز
  - ۲- البرز / مهشاد میرزایی، مهسا فروغی، عسل اکبری، کیمیا کنعانی / رکورد ۱ دقیقه و ۴۱ ثانیه و ۸۱ صدم ثانیه / ۳۶ امتیاز
  - ۳- گیلان / مه گل مروجی، مهتا پارسا، سارا رخشان فر، حدیث حسن زاده / رکورد ۱ دقیقه و ۵۶ ثانیه و ۲۵ صدم ثانیه / ۳۲ امتیاز

**۵۰\*۴ متر با مانع (گروهی)**

- ۱۷ گروه از استان های مختلف کشور
- ۱- تهران / ماه صنم ذرات بصیر، پریا حسینی، ژینا گرجی، حنا افشار / رکورد ۲ دقیقه و ۸ ثانیه و ۱۶ صدم ثانیه / ۴۰ امتیاز
  - ۲- البرز / مهشاد میرزایی، مهسا فروغی، عسل اکبری، کیمیا کنعانی / رکورد ۲ دقیقه و ۱۱ ثانیه و ۸ صدم ثانیه / ۳۶ امتیاز
  - ۳- خراسان رضوی / یگانه اسحق زاده، مهسا مهمانواز، بهناز چرم فروشان، یاسمن بادامکی / رکورد ۲ دقیقه و ۲۴ ثانیه و ۱۲ صدم ثانیه / ۳۲ امتیاز

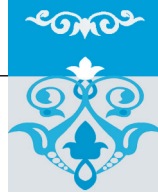
**نتایج کلی مسابقات**

- ۱- مقام اول / استان البرز / ۱۸۸ امتیاز
- ۲- مقام دوم / استان تهران / ۱۸۲ امتیاز
- ۳- مقام سوم / استان خراسان رضوی / ۱۰۸ امتیاز
- ۴- مقام چهارم / استان فارس / ۹۹ امتیاز
- ۵- مقام پنجم / استان قزوین / ۹۵ امتیاز
- ۶- مقام ششم / استان گیلان / ۷۰ امتیاز



سال بیست و هشتم  
شماره ۶۹  
پاییز ۱۴۰۰





## اخبار

### انتصاب بازرس فدراسیون نجات غریق و غواصی

۱۴۰۰/۰۹/۰۱



به گزارش روابط عمومی فدراسیون نجات غریق و غواصی، شاهین شهبازی بازرس جدید فدراسیون نجات غریق و غواصی است که با ابلاغ دکتر مهدی علی نژاد معاون توسعه ورزش قهرمانی و حرفه‌ای وزارت ورزش و جوانان متصدی این مسئولیت شده است. مراسم معارفه شهبازی امروز برگزار شد و طی آن وی حکم خود را از مهدی حیدری رئیس فدراسیون دریافت کرد. حیدری ضمن آرزوی موفقیت برای بازرس جدید فدراسیون، از مرتضی کوهی بازرس پیشین بابت همکاری با فدراسیون تشکر و قدردانی کرد. ■

## اخبار

### امضاء تفاهم نامه همکاری بین فدراسیون نجات غریق و غواصی و فدراسیون شنا، شیرجه و واترپلو

۱۴۰۰/۰۸/۳۰



به گزارش روابط عمومی فدراسیون نجات غریق و غواصی، نشست مشترک مسئولان فدراسیون نجات غریق و غواصی با مسئولان فدراسیون شنا، شیرجه و واترپلو به میزبانی فدراسیون شنا، شیرجه و واترپلو برگزار شد. مهدی حیدری و هاشم محتشمی راد رئیس و دبیر فدراسیون نجات غریق و غواصی همراه با محسن رضوانی و حمید اسکندریون رئیس و دبیر فدراسیون شنا، شیرجه و واترپلو

سال هجرت و ششم  
شماره ۶۹  
پاییز ۱۴۰۰

در این نشست حاضر شدند تا زمینه‌های همکاری میان دو فدراسیون بررسی، بحث و تبادل نظر شود. این نشست در نهایت به امضاء تفاهم نامه همکاری میان دو فدراسیون منجر شد. «نحوه ثبت نام، برگزاری و صدور گواهینامه دوره‌های توجیهی مدیران استخرها و اماکن آبی» و همچنین «نحوه انتخاب بازرسان و برگزاری دوره‌های توانمندسازی بازرسان اماکن آبی همچنین تعامل بیشتر هیأت‌های استانی شنا و نجات غریق» مهمترین محورهای تفاهم نامه امضا شده است. ■





## برگزاری مجمع عمومی و سالیانه کنفدراسیون غواصی آسیا

۱۴۰۰/۰۹/۲۶

اخبار

مجمع عمومی و سالیانه کنفدراسیون غواصی آسیا، ASIAN DIVING COUNCIL (ADC)-CMAS جمعه ۲۶ آذرماه با حضور نمایندگان کشورهای عضو، از جمله رئیس و دبیرکل فدراسیون جهانی غواصی CMAS هم حضور داشتند، گزارش عملکرد هر یک از کشورهای عضو و تشریح برنامه‌های آنها برای سال آینده میلادی ارائه شد. در بخشی

از نشست هم تقویم سال ۲۰۲۲ و همچنین ۲۰۲۳ کنفدراسیون غواصی آسیا به لحاظ برگزاری رویدادها و مسابقات مختلف و محل برگزاری آنها مورد بررسی قرار گرفت، در این بخش کشورهای متقاضی میزبانی، پیشنهاد خود را مطرح کردند که تصمیم‌گیری قطعی در مورد آنها به بعد از



مهدی حیدری رئیس فدراسیون نجات غریق و غواصی جمهوری اسلامی ایران به صورت وینار برگزار شد. در این مجمع که خانم «آنا آرژانوا» و «کوبین اشاک نسی» آینده میلادی برگزار می‌شود. ■ بررسی‌های تکمیلی موکول شد. ضمناً تأکید شد مجمع انتخاباتی کنفدراسیون غواصی آسیا سال

## تشکیل کارگروه مشترک میان فدراسیون نجات غریق و غواصی و سازمان حفاظت از محیط زیست

۱۴۰۰/۰۹/۲۹

اخبار

به گزارش روابط عمومی فدراسیون نجات غریق و غواصی، نشست مهدی حیدری رئیس فدراسیون با داود میرشکار مدیر در این نشست که خانم «آنا آرژانوا» و «کوبین اشاک نسی» آینده میلادی برگزار می‌شود. ■ بررسی‌های تکمیلی موکول شد. ضمناً تأکید شد مجمع انتخاباتی کنفدراسیون غواصی آسیا سال

در این نشست که امیرحسین فروغ مسئول کمیته غواصی هم در آن حضور داشت در مورد فعالیت‌های مشترک و لزوم پیگیری آنها بحث و بررسی شد. «سازمان دهی کلوپ‌های غواصی از حیث اصول زیست محیطی (اصول مورد تأکید سازمان حفاظت از محیط زیست)»، «برگزاری دوره‌های آموزشی مشترک به منظور آموزش غواصان و در راستای حفظ فضای زیر آب» و همچنین «پاک‌سازی سواحل دریا، به ویژه مناطق مورد تأکید سازمان حفاظت از محیط زیست» از جمله محورهای مورد بحث این نشست بود.



به همین منظور طرفین به منظور تسهیل روند پیگیری فعالیت‌ها بر تشکیل و آغاز به کار کارگروه مشترک میان فدراسیون نجات غریق و غواصی با سازمان حفاظت از محیط زیست تأکید کردند. ■

کل دفتر حفاظت از زیست بوم‌ها و سواحل دریایی و مهدی بلوکی رئیس کارگروه اکولوژی دریا در محل فدراسیون برگزار شد.





## رویدادهای تصویری

همزمان با هفته دفاع مقدس؛  
تجلیل از منجیان غریق رزمنده و ایثارگر  
استان خراسان جنوبی  
۱۴۰۰/۰۷/۰۵



مراسم تجلیل از منجیان غریق رزمنده و ایثارگر استان خراسان جنوبی همزمان با ایام هفته دفاع مقدس و با حضور معاون توسعه ورزش و مسئول امور فرهنگی اداره کل ورزش و جوانان استان و مسئول کمیته فرهنگی هیأت نجات غریق و غواصی استان برگزار شد.

در این مراسم که اداره کل ورزش و جوانان استان خراسان جنوبی میزبانی آن را بر عهده داشت از سید ابوالفضل سیاست، رضا رجبی ستوده و احمد علی آبادی منجیان غریق رزمنده و جانباز که در دوران هشت سال دفاع مقدس در راه خدا با جان و مال خود مجاهدت کردند، تقدیر به عمل آمد.

وبینار استفاده از تجهیزات و ادوات پزشکی در اماکن آبی  
۱۴۰۰/۰۷/۱۹



مدرس: حمید معماری مدرس نجات غریق و مدرس بین المللی غواصی  
ناظر: حبیب خمجانی مسئول کمیته آموزش فدراسیون نجات غریق و غواصی  
مدت: ۲ ساعت  
محورهای آموزش: آتل بندی، مهار خونریزی، بانداژ محل آسیب دیده، چگونگی استفاده از کپسول اکسیژن، تنفس مصنوعی و ...  
در ۳۵ اسلاید ارائه شد.  
شرکت کنندگان: ۸۰ نفر متشکل از مسئولان کمیته آموزش هیأت های استانی همراه با مدرسان نجات غریق در دو بخش آقایان و بانوان

سال نیت و ششم  
شماره ۶۹  
پاییز ۱۴۰۰



دوره تئوری آمادگی نجات غریق / هیأت نجات غریق و غواصی استان کرمان  
۱۴۰۰/۰۹/۱۶



میزبان: اداره کل ورزش و جوانان استان کرمان  
شرکت کنندگان: ۶۰ نفر از منجیان غریق استان کرمان / آقایان، بانوان  
مدرس: محمد جواد پذیرفته

همایش همبستگی هفته تربیت بدنی با حضور مسئولان هیأت نجات غریق و غواصی استان فارس  
۱۴۰۰/۰۷/۲۹



همایش همبستگی هیأت های آبی استان فارس با حضور معاونت اداره کل ورزش و جوانان استان، محمد ناظری رئیس هیأت نجات غریق و غواصی استان فارس، محمدپور دبیر هیأت و در جمع ورزشکاران هیأت نجات غریق و غواصی و هیأت شنا، شیرجه و واترپلو در جاده سلامت برگزار شد.



## رویدادهای تصویری

به مناسبت هفته دفاع مقدس؛

گرامیداشت یاد شهدای غواص توسط منجیان غریق هیأت استان اردبیل

۱۴۰۰/۰۷/۰۶

به گزارش روابط عمومی فدراسیون نجات غریق و غواصی، هیأت نجات غریق و غواصی استان اردبیل با همکاری سازمان بسیج ورزشکاران و به مناسبت هفته دفاع مقدس اقدام به اجرای برنامه‌ای ویژه برای گرامیداشت یاد و نام شهدای غواص کرد. بر این اساس منجیان غریق هیأت نجات غریق و غواصی استان اردبیل به یاد شهدای غواص عملیات کربلای ۴ و ۵ دل به آب زدند. عملیات (آبی - خاکی) کربلای چهار، یکی از عملیات گسترده و غیرکلاسیک جمهوری اسلامی ایران بود که توسط فرارگاه مرکزی خاتم الانبیاء (صلی الله علیه و آله وسلم) سپاه پاسداران در تاریخ سوم دی ۱۳۶۵ با رمز محمد رسول الله (صلی الله علیه و آله وسلم) انجام شد.



## جشنواره نجات غریق استان اصفهان به مناسبت هفته تربیت بدنی

۱۴۰۰/۰۷/۲۳

هیأت نجات غریق و غواصی  
استان اصفهان

**اولین**  
**جشنواره بزرگ**  
**منجیان غریق استان اصفهان**

به مناسبت هفته تربیت بدنی  
و آغاز امامت حضرت ولی عصر (عج)

جوایز نقدی نفرات اول، دوم، سوم

۵۰ متر حمل آدمک  
۵۰ متر مانع

این جشنواره در بخش مردان، در رشته‌های ۵۰ متر با مانع و ۵۰ متر حمل آدمک برگزار شد.

از سوی هیأت نجات غریق و غواصی استان اصفهان به نفرات اول تا سوم شرکت کننده در هر رشته حکم قهرمانی استان و جوایز نقدی اهدا شد.

نفرات برتر بدین شرح معرفی شدند:

**۵۰ متر حمل آدمک**

نفر اول: نیما خوشبخت

نفر دوم: امیر حسین عباسیان

نفر سوم: راشد صفاییان

**۵۰ متر بامانع**

نفر اول: پوریا کیانی

نفر دوم: امیر ولی خانی

نفر سوم: ساسان خردمند

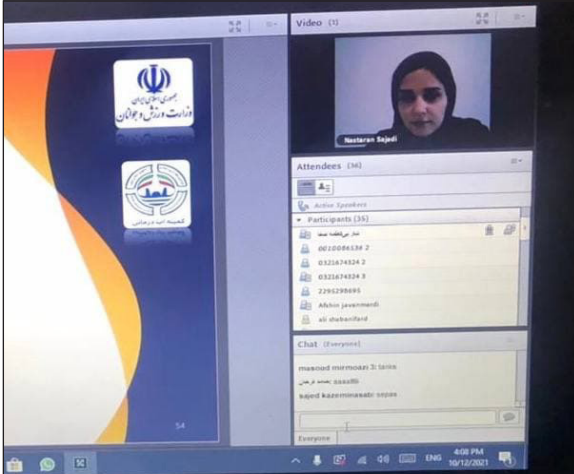




## رویدادهای تصویری

### اولین دوره همسان سازی مدرسان تربیت آب درمان درجه ۳

۱۴۰۰/۰۷/۲۴

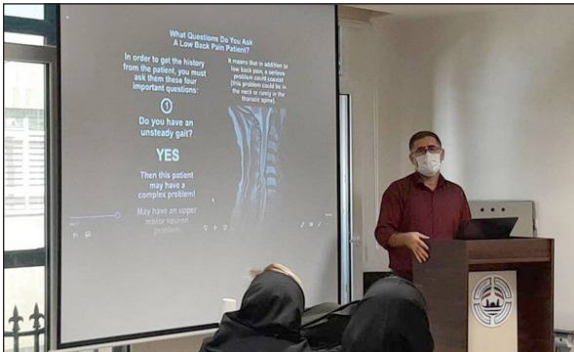


برگزاری نخستین دوره همسان سازی مدرسان تربیت آب درمان درجه سه در دو بخش تئوری و حضوری همراه با اخذ آزمون از شرکت کنندگان  
بخش اول این دوره آموزشی به صورت وینار و با حضور حدود ۵۰ شرکت کننده در بخش تئوری برگزار شد.  
مدرسان: دکتر نسترن سجادی مسئول کمیته آب درمانی فدراسیون، دکتر هادی صمدی، دکتر بهاره امیری  
محورهای تدریس: آناتومی، حرکت شناسی و فیزیولوژی و علم تمرین  
شرکت کنندگان: حدود ۵۰ نفر

### بخش حضوری

۲۷ و ۲۸ مهرماه ۱۴۰۰

مدرسان: دکتر نسترن سجادی مسئول کمیته آب درمانی، دکتر حسن غریایق زندی، سمیه سهرابی، دکتر بهنام نقی پور، دکتر هاشم پیری، فرهاد رجبی و دکتر مریم میرشاهی.  
شرکت کنندگان: ۴۰ نفر (آقایان و بانوان)



محورهای تدریس: فلسفه مربیگری و ورزش، کاربرد مفاهیم اساسی در طراحی تمرین، ملاحظات حقوقی در آب درمانی، آسیب شناسی ورزشی، آشنایی با وضعیت های بدنی رایج و آب درمانی در نوتوانی.  
افتتاحیه دوره با صحبت های دکتر شادی قیاسی نایب رئیس فدراسیون همراه بود او با مهدی حیدری رئیس فدراسیون در مراسم اختتامیه حضور داشتند.  
پایان این دوره آموزشی با اهدای گواهی حضور به شرکت کنندگان همراه بود.



سال نهم و ششم  
شماره ۶۹  
پاییز ۱۴۰۰



## رویدادهای تصویری

### برگزاری همایش پیاده روی هفته تربیت بدنی با حضور جامعه نجات غریق و غواصی استان تهران

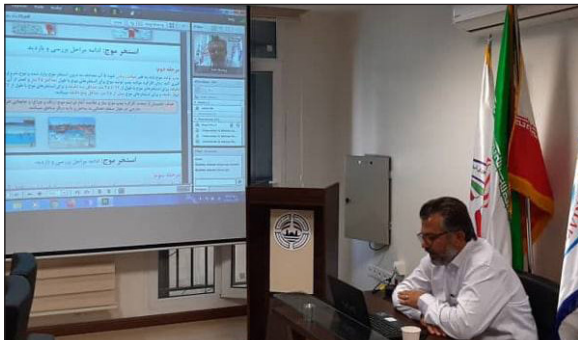
۱۴۰۰/۰۷/۳۰

به منظور گرامیداشت هفته تربیت بدنی، همایش پیاده روی استان تهران با حضور نصرالله پریچهره مدیرکل اداره ورزش و جوانان استان تهران و دیگر مسئولان این اداره همراه با رؤسای هیأت های استانی در رشته های مختلف، نمایندگان جامعه نجات غریق و غواصی از جمله علی پورمقبلان سرپرست هیأت استان تهران، حبیب خمجانی مسئول کمیته آموزش و برخی از منجیان غریق و ورزشکاران این رشته در مجموعه ورزشی تختی برگزار شد.



### وبینار آموزش منجیگری پارک های آبی

۱۴۰۰/۰۸/۰۵



### اصول منجیگری پارکهای آبی



کارگروه آموزش پارکهای آبی فدراسیون نجات غریق و غواصی پاییز ۱۴۰۰

شرکت کنندگان: ۴۸ نفر (بانوان، آقایان) مسئولان کمیته آموزش استان های مختلف و مدرسان منجی غریق  
مدت: ۳ ساعت  
مدرسان: مهدی کاوه، علی سعیدنیا و ملیسا طباطبایی  
ناظر: حبیب خمجانی مسئول کمیته آموزش  
محورهای تدریس: اصول منجیگری پارک های آبی سرفصل کلی وبینار آموزش منجیگری پارک های آبی بود که در سرفصل های مختلف با عنوان های اصول پنجگانه نجات غریق (مدیریت کنترل خطر، مدیریت مقابله با بحران و مدیریت پس از بحران)، تعاریف و مفاهیم اصول پنجگانه نجات غریق (پیش بینی و پیشگیری، مراقبت و محافظت، امداد و نجات، کمک های اولیه و حیات بخشی، پیگیری و پیجویی)، مفاهیم سازی (خطر، آسیب و حادثه)، سطوح ایمنی اماکن آبی (وضعیت سفید، وضعیت زرد، وضعیت نارنجی و وضعیت قرمز)، مدیریت بحران، استخر موج، سرسره های آبی، استخرهای رودخانه ای، طناب تارزان، دیواره صعود و علائم غیر کلامی در نجات غریق آموزش داده شد.

سال بیست و هشتم  
شماره ۹  
پاییز ۱۴۰۰





## رویدادهای تصویری

# داوری نجات غریق درجه ۳

● زمان برگزاری: ۶ و ۷ آبان ماه (آقایان)  
 ۱۳ و ۱۴ آبان ماه (بانوان)

● مهلت ثبت نام: ۲۵ مهر ماه الی ۱ آبان  
 ● محل برگزاری: فدراسیون نجات غریق و غواصی

اطلاعات بیشتر جهت ثبت نام از طریق سایت [www.lifesaving.ir](http://www.lifesaving.ir) حاصل نمایید.



آقایان: ۲۵ نفر  
 مدرسان: حبیب خمجانی مسئول کمیته آموزش، بیژن پیریایی  
 مسئول کمیته پیشگیری از غرق شدگی، سلیم کشاورزی

محورهای اصلی تدریس: تشریح مقررات داوری در مسابقات  
 ساحلی و استخری، شرح وظایف مقامات رسمی داوری  
 ناظر: هاشم محتشمی راد دبیر فدراسیون

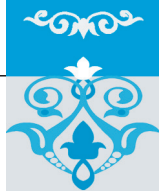


بانوان: ۳۰ نفر  
 مدرسان: حبیب خمجانی مسئول کمیته آموزش، بیژن پیریایی  
 مسئول کمیته پیشگیری از غرق شدگی، سلیم کشاورزی

محورهای اصلی تدریس: تشریح مقررات داوری در مسابقات  
 ساحلی و استخری، شرح وظایف مقامات رسمی داوری  
 ناظر: شادی قیاسی نایب رئیس بانوان فدراسیون نجات غریق  
 و غواصی

سال نهم و ششم  
 شماره ۶۹  
 پاییز ۱۴۰۰





## رویدادهای تصویری

### رقابت های انتخابی نجات غریق / استان تهران

۱۴۰۰/۰۸/۱۱

رقابت های نجات غریق انتخابی استان تهران در بخش بانوان در حضور خانم دکتر صادقی نایب رئیس بانوان هیأت استان تهران، در بخش مردان با حضور هاشم محتشمی راد دبیر فدراسیون، علی پورمقیبلان سرپرست هیأت نجات غریق و غواصی استان تهران و با نظارت حبیب خمجانی مسئول کمیته آموزش و آقای شجاع سرپرست کمیته مسابقات انجام شد.



### رقابت های انتخابی نجات غریق / استان یزد

۱۴۰۰/۰۸/۱۰

رقابت های نجات غریق استان یزد به مناسبت هفته تربیت بدنی و به منظور تعیین نفرات شرکت کننده در رقابت های نجات غریق قهرمانی کشور شرکت کنندگان: ۵۰ نفر (بانوان، آقایان) معرفی چهار نفر برتر در هر بخش بانوان و آقایان به منظور حضور در مسابقات نجات غریق قهرمانی کشور



### نشست هماهنگی کادر اجرایی با نمایندگان تیم ها /

### مسابقات نجات غریق قهرمانی کشور / آقایان

۱۴۰۰/۰۸/۲۱



با حضور: هاشم محتشمی راد و شادی قیاسی دبیر و نایب رئیس فدراسیون نجات غریق و غواصی همراه با حبیب خمجانی، محمد ناظری، محمدجواد پذیرفته، سلیم کشاورزی و مهدی ایران نژاد به نمایندگی از کادر اجرایی / تشریح برنامه مسابقات برای روزهای اول و دوم و شیوه برگزاری رقابت ها / حبیب خمجانی سرپرست فنی کل مسابقات توصیه های فنی را مورد توجه قرار داد / محمد ناظری سرداور مسابقات موارد فنی در رابطه با برگزاری مسابقات در هر یک از مواد را تشریح کرد.

### وبینار نشست هماهنگی داوران / مسابقات نجات غریق

### قهرمانی کشور

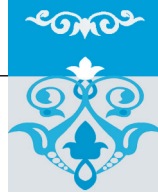
۱۴۰۰/۰۸/۲۱



شرکت کنندگان: ۲۷ داور (سراسر کشور) مجری: سلیم کشاورزی مسئول کمیته داوران فدراسیون نجات غریق و غواصی محورهای مورد بحث: قوانین و مقررات داوری، مرور شرایط و نحوه برگزاری مسابقات نجات غریق قهرمانی کشور

سال بیست و ششم  
شماره ۶۹  
پاییز ۱۴۰۰





## رویدادهای تصویری

دوره داوری درجه ۳ و همسان سازی نجات غریق  
استان مازندران  
۱۴۰۰/۰۸/۱۲



دوره حضوری داوری درجه ۳ نجات غریق و همسان سازی  
ویژه داوران استان مازندران / بابلسر  
مدت: ۳ روز  
شرکت کنندگان: ۵۰ نفر (آقایان، بانوان)  
مدرس: سلیم کشاورزی، بیژن پیریایی  
افتتاح دوره با حضور نقی کریمیان و ندا باقری رئیس و نایب  
رئیس هیأت نجات غریق و غواصی استان مازندران انجام شد.



برگزاری کارگاه آموزشی ویژه مدیران در رقابت های  
انتخابی نجات غریق / استان خراسان شمالی  
۱۴۰۰/۰۸/۱۲



این مسابقات در بخش مردان با حضور ۱۶ شرکت کننده  
برگزار شد که طی آن شهاب تهرانی، علی محمدخانی، سروش  
رمضانی و معین یعقوبی برای حضور در مسابقات نجات غریق  
قهرمانی کشور قهرمانی کشور معرفی شدند.  
در بخش بانوان، ساناز توکل، شبینم سعادت‌مند، بهنوش عزیز  
و فهمیه شاکری سهمیه شرکت در مسابقات قهرمانی کشور را  
به دست آوردند.

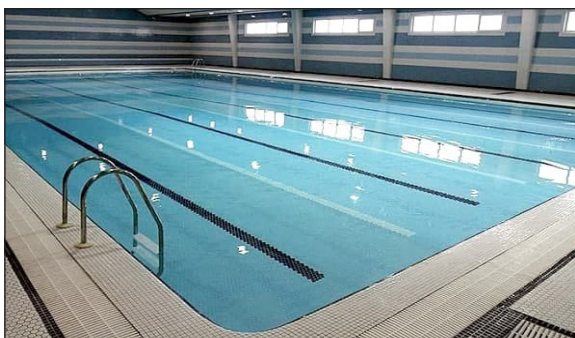
برگزاری کارگاه آموزشی ویژه مدیران در راستای  
بازگشایی استخرها و اماکن آبی / استان یزد  
۱۴۰۰/۰۸/۱۳



**کارگاه آموزشی مدیران استخرها و اماکن آبی استان یزد**  
(بصورت وینار)

با توجه به تقاضای نام دانشگاه علوم پزشکی و اداره کل ورزش و جوانان مبنی بازگشایی استخرها و اماکن آبی با  
رعایت پروتکل های بهداشتی بدینوسیله کارگاه آموزشی ویژه مدیران (قا/خانم) بصورت وینار برگزار میگردد.

شرکت گیر مدیران الزامی می باشد و شرط بازگشایی استخرها و اماکن آبی گواهی شرکت در کارگاه می باشد



کارگاه آموزشی پنجشنبه ۱۳ آبان از ساعت ۹ تا ۱۲ به صورت  
وینار، ویژه مدیران استخرها و اماکن آبی در هر دو بخش آقایان و  
بانوان برگزار شد.  
حضور تمام مدیران در این کارگاه وینار الزامی و شرط بازگشایی  
استخرها و اماکن آبی «گواهی شرکت در کارگاه» می باشد.

سال هجری و ششم  
شماره ۶۹  
پاییز ۱۴۰۰



## رویدادهای تصویری

نشست هماهنگی کادر اجرایی با نمایندگان تیم ها /  
مسابقات نجات غریق قهرمانی کشور / بانوان  
۱۴۰۰/۰۸/۲۴



با حضور: دکتر شادی قیاسی نایب رئیس فدراسیون و سرپرست کل مسابقات، حبیب خمجانی، سهیلا بصروی سرپرست فنی مسابقات، نادیا دریس پور سرداور مسابقات، سهیلا صدیقیانی ناظر فدراسیون و همچنین سلیم کشاورزی، محمدجواد پذیرفته مهدی ایران نژاد به عنوان اعضای کادر اجرایی / تشریح برنامه پیش بینی شده برای هر یک از روزهای اول و دوم مسابقات همراه با شیوه و قوانین برگزاری رقابت ها در هر یک از ۶ ماده توسط سلیم کشاورزی مسئول کمیته داوران فدراسیون و نادیا دریس پور سرداور مسابقات / ارائه توصیه های فنی لازم و تأکید بر رعایت نظم و شیوه نامه های بهداشتی توسط حبیب خمجانی سرپرست فنی کل مسابقات / شرح چگونگی امتیازدهی مسابقات در هر ماده توسط مهدی ایران نژاد.

کارگاه دانش افزایی و همسان سازی / هیأت نجات غریق  
و غواصی استان خراسان رضوی  
۱۴۰۰/۰۹/۰۵



مدت: ۳ ساعت  
مدرس: سید علی عباسی خبوشان مسئول کمیته ابدرمانی  
شرکت کنندگان: مدرسان آب درمانی

دوره مدیریت اماکن آبی و استخرهای شنا / هیأت نجات  
غریق و غواصی استان خوزستان  
۱۴۰۰/۰۸/۱۴



شرکت کنندگان: ۱۰۰ نفر (منجیان غریق، مربیان و مدرسان استان خوزستان)  
مدرس: علی پورمقبلان مدرس فدراسیون نجات غریق و غواصی، دکتر شریفی کارشناس و رئیس بهداشت غرب اهواز، محسن ابدالی رئیس هیأت نجات غریق و غواصی استان خوزستان

جستجو و نجات در محیط های آبی / هیأت نجات غریق  
و غواصی استان چهارمحال و بختیاری  
آبان ماه ۱۴۰۰



برگزاری دوره تخصصی نجات در آب های خروشان آبانماه ۱۴۰۰  
استان چهارمحال و بختیاری  
تئوری، عملی  
مدرس: شهاب رئیسی  
شرکت کنندگان: ۵۰ نفر از امدادگران، منجیان غریق و غواصان استان چهارمحال و بختیاری / ۳۴ نفر از شرکت کنندگان، این دوره را با موفقیت به پایان رساندند.

سال بیست و هشتم  
شماره ۶۹  
پاییز ۱۴۰۰





## رویدادهای تصویری

دوره ویژه آمادگی منجیان غریق / هیأت نجات غریق و غواصی منطقه آزاد اروند  
۱۴۰۰/۰۹/۱۳



دو دوره غیر حضوری / دو دوره حضوری  
در چهارمین و آخرین مرحله این دوره که در محل هیأت نجات غریق و غواصی منطقه آزاد اروند برگزار شد ۱۵ نفر از منجیان غریق منطقه حضور داشتند.  
مدرس: حاجیه محمدیان آزادی، پرویز میرزایی

کارگاه عملی دانش افزایی منجیان غریق / هیأت نجات غریق و غواصی استان همدان  
۱۴۰۰/۰۹/۲۲



شرکت کنندگان: ۸۰ نفر از منجیان غریق استان همدان  
مدرس: مجتبی سبزی پور مدرس ارشد فدراسیون نجات غریق و غواصی، خانم دکتر بشیری

مشارکت فدراسیون نجات غریق و غواصی در پویش «نذر خون»  
۱۴۰۰/۰۹/۰۹



پویش نذر خون طرحی است که از سوی فدراسیون پزشکی ورزشی و به منظور کمک به بیماران در هفته بسیج اجرا می شود.  
مهدی حیدری رئیس فدراسیون نجات غریق و غواصی همراه با حبیب خمجانی مسئول کمیته آموزش، امیرحسین فروغ مسئول کمیته غواصی و علی پورمقبلان سرپرست هیأت نجات غریق و غواصی استان تهران، مهدی وهابی شبستری مسئول امور خزانه داری فدراسیون نجات غریق و غواصی با حضور در مرکز انتقال خون تهران در این امر خداپسندانه شرکت کردند.

سال نهم و ششم  
شماره ۶۹  
پاییز ۱۴۰۰



## رویدادهای تصویری

مدیریت اماکن آبی / هیأت نجات غریق و غواصی استان آذربایجان شرقی در تعامل با فدراسیون شنا، شیرجه و واترپلو /

تبریز

۱۴۰۰/۰۹/۰۶



شرکت کنندگان: ۱۲۰ نفر از مدیران اماکن آبی استان آذربایجان شرقی و بر اساس آئین‌نامه ۴۷ و ۵۶ فدراسیون نجات غریق و غواصی، لیلا جاویدان معاون اداره کل ورزش و جوانان استان، جابر اسدی رئیس حراست اداره کل، حبیب مقصودی رئیس اداره ورزش و جوانان شهرستان تبریز و اکبر فرج اللهی رئیس هیأت شنا، شیرجه و واترپلو و ساناز پورخورشیدی رئیس هیأت نجات غریق و غواصی از شرکت کنندگان در این دوره بودند.  
مدرس: علی پورمقبلان دبیر کمیته حقوقی فدراسیون نجات غریق و غواصی



### مراسم چهلمین روز درگذشت زنده یاد علی زنده بودی

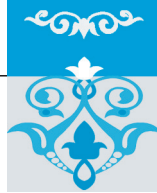
۱۴۰۰/۰۷/۲۴



مرحوم علی زنده بودی از منجیان غریق و غواصان استان بوشهر بود که به دلیل سانحه جان خود را از دست داد. مراسم چهلمین روز درگذشت این مرحوم با حضور سید مهدی موسوی رئیس کمیته بازرسی و نظارت غواصی به نمایندگی از فدراسیون نجات غریق و غواصی برگزار شد. سید مهدی موسوی در این سفر با مسئولان هیأت نجات غریق و غواصی استان بوشهر دیدار داشت.

سال هجرت هشتم  
شماره ۶۹  
پاییز ۱۴۰۰





## رویدادهای تصویری

برگزاری دوره های آموزشی توسط فدراسیون نجات غریق و غواصی به مناسبت «هفته پژوهش»  
(۲۰ لغایت ۲۶ آذرماه ۱۴۰۰)

**وبینار آموزشی**  
**پویکی استخوان و آب درمانی**  
کمپته آب درمانی فدراسیون نجات غریق و غواصی به مناسبت هفته پژوهش برگزار می کند.

**مدرس: دکتر لایلا زاور**  
دکترای فیزیوتراپی ورزشی  
مدرس آب درمانی  
مسئول کمپته آب درمانی استان فارس  
مدرس رشته ماساژ  
مدرس رشته ماساژ

زمان: **دوشنبه ۱۴۰۰/۰۹/۲۲**  
ساعت: **۱۱-۱۳**

تاریخ ثبت نام: **۱۴۰۰/۰۹/۱۹**  
تعداد محدود

با ارائه مدرک معتبر و دارای امتیاز بازآموزی  
جهت ثبت نام با خانم دمیچری ۰۹۱۲۵۴۲۰۴۶ (سامان پارسدگی) ۱۶ پیامک ارسال نمایند.  
لینک ورود به وبینار آموزشی <http://webinar.lifesaving.ir/lifesaving3>  
مبلغ ثبت نام: ۶۰۰۰۰۰ ریال شماره شناسه: ۲۲۸۱۸۱۶۵۰۰۰۰۱ (بیم فدراسیون نجات غریق و غواصی)

**وبینار آموزشی**  
**آب درمانی در درمان کمر درد**  
کمپته آب درمانی فدراسیون نجات غریق و غواصی به مناسبت هفته پژوهش برگزار می کند.

**مدرس: دکتر سعید میرمهری**  
مدرس کنترل حرکتی  
پژوهشگر و مرجع کتب دانشمندی

زمان: **یکشنبه ۱۴۰۰/۰۹/۲۱**  
ساعت: **۱۶-۱۸**

تاریخ ثبت نام: **۱۴۰۰/۰۹/۱۸**  
تعداد محدود

با ارائه مدرک معتبر و دارای امتیاز بازآموزی  
جهت ثبت نام با خانم دمیچری ۰۹۱۲۵۴۲۰۴۶ (سامان پارسدگی) ۲۰ پیامک بگیرید.  
لینک ورود به وبینار آموزشی <http://webinar.lifesaving.ir/lifesaving2>  
مبلغ ثبت نام: ۶۰۰۰۰۰۰ ریال شماره شناسه: ۲۲۸۱۸۱۶۵۰۰۰۰۱ (بیم فدراسیون نجات غریق و غواصی)

**وبینار آموزشی**  
**فیزیولوژی فعالیت بدنه زنان باردار در آب و اثر آن بر نسل های آینده**  
کمپته آب درمانی فدراسیون نجات غریق و غواصی به مناسبت هفته پژوهش برگزار می کند.

**مدرسین: نسر گار خانم بهاره امیری**  
متخصص فیزیوتراپی ورزشی  
مدرسین: **۱۴۰۰/۰۹/۲۰**  
ساعت: **۱۱-۱۳**

تاریخ ثبت نام: **۱۴۰۰/۰۹/۱۷**  
تعداد محدود

با ارائه مدرک معتبر و دارای امتیاز بازآموزی  
جهت ثبت نام با خانم دمیچری ۰۹۱۲۵۴۲۰۴۶ (سامان پارسدگی) ۱۶ پیامک بگیرید.  
لینک ورود به وبینار آموزشی <http://webinar.lifesaving.ir/lifesaving1>  
مبلغ ثبت نام: ۶۰۰۰۰۰۰ ریال شماره شناسه: ۲۲۸۱۸۱۶۵۰۰۰۰۰۱ (بیم فدراسیون نجات غریق و غواصی)

**وبینار آموزشی**  
**معرفی تکنیک آب درمانی Ai Chi**  
کمپته آب درمانی فدراسیون نجات غریق و غواصی به مناسبت هفته پژوهش برگزار می کند.

**مدرسین: دکتر ماندانا سنگاری**  
استاد بار شناخته شده آزاد چاچی  
مدرس نجات غریق، آب درمانی و ورزش فر آب  
پژوهشگر و مرجع و مؤلف ۱۲ کتاب تخصصی ورزشی

زمان: **پنجشنبه ۱۴۰۰/۰۹/۲۵**  
ساعت: **۱۱-۱۳**

تاریخ ثبت نام: **۱۴۰۰/۰۹/۲۲**  
تعداد محدود

با ارائه مدرک معتبر و دارای امتیاز بازآموزی  
به شماره واتساپ خانم دمیچری ۰۹۱۲۵۴۲۰۴۶ (سامان پارسدگی) ۱۶ پیامک ارسال نمایند.  
لینک ورود به وبینار آموزشی <http://webinar.lifesaving.ir/lifesaving6>  
مبلغ ثبت نام: ۶۰۰۰۰۰۰ ریال شماره شناسه: ۲۲۸۱۸۱۶۵۰۰۰۰۰۱ (بیم فدراسیون نجات غریق و غواصی)

**وبینار آموزشی**  
**کاربرد آب درمانی در توانبخشی ستون فقرات**  
کمپته آب درمانی فدراسیون نجات غریق و غواصی به مناسبت هفته پژوهش برگزار می کند.

**مدرسین: علی شعیانی فرد**  
مسئول کمیته آب درمانی استان خوزستان  
رئیس هیئت مدیره انجمن آب درمانی  
مدرس آب درمانی فدراسیون نجات غریق و غواصی  
مدرس گروه فیزیوتراپی دانشکده علوم ورزشی دانشگاه شهید چمران اهواز

زمان: **شنبه ۱۴۰۰/۰۹/۲۴**  
ساعت: **۱۹-۲۱**

تاریخ ثبت نام: **۱۴۰۰/۰۹/۲۱**  
تعداد محدود

با ارائه مدرک معتبر و دارای امتیاز بازآموزی  
به شماره واتساپ خانم دمیچری ۰۹۱۲۵۴۲۰۴۶ (سامان پارسدگی) ۱۶ پیامک ارسال نمایند.  
لینک ورود به وبینار آموزشی <http://webinar.lifesaving.ir/lifesaving5>  
مبلغ ثبت نام: ۶۰۰۰۰۰۰ ریال شماره شناسه: ۲۲۸۱۸۱۶۵۰۰۰۰۰۱ (بیم فدراسیون نجات غریق و غواصی)

**وبینار آموزشی**  
**آب درمانی بر بیماری ام اس (MS)**  
کمپته آب درمانی فدراسیون نجات غریق و غواصی به مناسبت هفته پژوهش برگزار می کند.

**مدرس: دکتر هما نادری فر**  
دکتر تخصصی آسیب شناسی ورزشی  
مدرس دانشکده علوم ورزشی دانشگاه شهید چمران اهواز  
مدرس هیئت مدیره انجمن آب درمانی استان خوزستان  
مدرس گروه فیزیوتراپی در حوزه علوم ورزشی

زمان: **شنبه ۱۴۰۰/۰۹/۲۴**  
ساعت: **۱۱-۱۳**

تاریخ ثبت نام: **۱۴۰۰/۰۹/۲۱**  
تعداد محدود

با ارائه مدرک معتبر و دارای امتیاز بازآموزی  
جهت ثبت نام با خانم دمیچری ۰۹۱۲۵۴۲۰۴۶ (سامان پارسدگی) ۱۶ پیامک بگیرید.  
لینک ورود به وبینار آموزشی <http://webinar.lifesaving.ir/lifesaving4>  
مبلغ ثبت نام: ۶۰۰۰۰۰۰ ریال شماره شناسه: ۲۲۸۱۸۱۶۵۰۰۰۰۰۱ (بیم فدراسیون نجات غریق و غواصی)

**وبینار آموزشی**  
**آب درمانی برای اختلالات شایع زانو**  
کمپته آب درمانی فدراسیون نجات غریق و غواصی به مناسبت هفته پژوهش برگزار می کند.

**مدرس: دکتر حامی مری**  
دکتر تخصصی توانکتابهای آب درمانی  
مدرس هیئت مدیره انجمن آب درمانی استان خوزستان  
مدرس هیئت مدیره انجمن آب درمانی استان خوزستان  
مدرس هیئت مدیره انجمن آب درمانی استان خوزستان

زمان: **شنبه ۱۴۰۰/۰۹/۲۴**  
ساعت: **۱۳-۱۵**

تاریخ ثبت نام: **۱۴۰۰/۰۹/۲۱**  
تعداد محدود

با ارائه مدرک معتبر و دارای امتیاز بازآموزی  
به شماره واتساپ خانم دمیچری ۰۹۱۲۵۴۲۰۴۶ (سامان پارسدگی) ۱۶ پیامک ارسال نمایند.  
لینک ورود به وبینار آموزشی <http://webinar.lifesaving.ir/lifesaving7>  
مبلغ ثبت نام: ۶۰۰۰۰۰۰ ریال شماره شناسه: ۲۲۸۱۸۱۶۵۰۰۰۰۰۱ (بیم فدراسیون نجات غریق و غواصی)



سال میت و ششم  
شماره ۶۹  
پاییز ۱۴۰۰



## رویدادهای تصویری

\* دوره ارتقاء مدرسی نجات غریق درجه ۲ / تئوری، عملی (استخری) و کارگاه حقوقی / بانوان، آقایان

فدراسیون نجات غریق و غواصی

بانوان ۲۲ و ۲۳ و آذرماه ۱۴۰۰ / آقایان ۲۴ و ۲۵ آذرماه ۱۴۰۰

\* دوره ارتقاء مدرسی نجات غریق درجه ۳ / تئوری، عملی (استخری) و کارگاه حقوقی / بانوان، آقایان

فدراسیون نجات غریق و غواصی

بانوان ۲۷ و ۲۸ آذرماه ۱۴۰۰

آقایان ۲۹ و ۳۰ آذرماه ۱۴۰۰



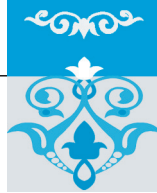
سال بیست و هشتم  
شماره ۹  
پاییز ۱۴۰۰



مدرس: دکتر افشین کثیر معلم  
مدرس: دکتر افشین کثیر معلم  
مدرس: دکتر افشین کثیر معلم  
مدرس: دکتر افشین کثیر معلم

ایمینی در اماکن آبی، هاشم محتشمی راد، مهدی کاوه و علی سعیدیان، دستیار مدرس در بخش آقایان  
ناظران: حبیب خمجانی مسئول کمیته آموزش، دکتر شادی قیاسی نایب رئیس فدراسیون، ناظر در بخش بانوان  
محورهای تدریس: مرور فعالیت های مرتبط با بخش استخری، ارزیابی شناها و مهارت های مرتبط با نجات غریق و مرور بخش هایی از مهارت های پر کاربرد، معرفی تلمبه تنفس مصنوعی (آمبویگ)، چگونگی کار با این وسیله و تمرین های گروهی  
مدرس کارگاه حقوقی: علی پورمقبلان دبیر کمیته حقوقی و مدرس فدراسیون  
محورهای تدریس: مصوبه عالی شورای کار در سال جاری، نحوه قرارداد منجیان غریق با مدیران اماکن آبی، قانون بیمه نامه های مسئولیت مدنی مدیران و منجیان غریق در قبال استفاده کنندگان و همچنین مسئولیت های کیفری برای منجیان غریق هنگام بروز حادثه در محاکم قضایی





## رویدادهای تصویری

**هفته تربیت بدنی و ورزش ایران تندرست، ایران همدل، ایران قوی**  
 بیست و ششم مهرماه لغایت دوم آبان ماه ۱۴۰۰  
 مسابقات، مدارس، ورزش، ایستادگی، وحدت و برابری، ورزش، پیشرفت، سبک زندگی و  
 تحکیم خانواده، ورزش، اطلاع رسانی، سلامت، ورزش، آموزش، بهداشت، شوق و جوانمردی  
 ورزش، فرهنگ، سخت کوشی، رونق کار و افزایش بهره‌وری، ورزش، آیین، نشاط و مهریابی

www.msy.gov.ir

### دوره همسان سازی مدرسان نجات غریق / هیأت نجات غریق و غواصی استان البرز ۱۴۰۰/۰۹/۱۹



شرکت کنندگان: ۲۸ نفر از مدرسان نجات غریق استان البرز  
 مکان برگزاری: پایگاه استعدادیابی استان البرز  
 مدرسان: سهیلا بصروی، رویا احمدی، ملودی طباطبائی، علی سعیدیان، محمد ظریف  
 مجریان: سامان چاووشی دبیر هیأت، سلیم کشاورزی نایب رئیس هیأت البرز  
 بیژن پیریایی رئیس هیأت استان البرز، روزرسانی و مرور مهارت‌ها را هدف از برگزاری این دوره عنوان کرد، به گفته وی، این دوره با تأکید بر مرور مهارت‌ها، تدریس مباحث نظری، حیات بخشی، مدیریت بحران و آشنایی با شیوه‌های انتقال مطلب در مهارت‌های عملی برگزار شد.  
 پیریایی گفت سعی بر آن است با برگزاری منظم دوره‌های دانش‌افزایی و بهره‌گیری از سرفصل‌های منطبق با کمیته آموزش فدراسیون، بتوانیم از ظرفیت مدرسان استان در راستای تربیت منجیان غریق بهره گرفته، تازمینه‌های رشد در استان فراهم گردد.

### سومین دوره داوری درجه ۳ غواصی هفتم لغایت نهم مهرماه ۱۴۰۰ مرکز آموزش فدراسیون نجات غریق و غواصی



مدرسان: امیرحسین فروغ رئیس کمیته غواصی، امیرحسین کاویانی مسئول کارگروه مسابقات غواصی، احمد جوکار عضو کارگروه مسابقات غواصی  
 شرکت کنندگان: ۲۱ نفر به صورت حضوری

سال هجرت و ششم  
 شماره ۶۹  
 پاییز ۱۴۰۰

### دوره های برگزار شده کمیته غواصی ۱۴۰۰/۰۷/۱ لغایت ۱۴۰۰/۰۹/۳۱

ردیف	نام دوره	تعداد دوره	تعداد نفرات
۱	آزمون مجدد مدرسی غواصی	۲	۱۶ نفر
۲	بازآموزی مدرسین	۶	۲۳ نفر
۳	داوری درجه ۳ غواصی	۱	۲۱ نفر
۴	غواصی جهت یابی	۵۳	۱۱۸ نفر
۵	غواصی در شب	۵۳	۱۱۲ نفر
۶	غواصی امداد و نجات	۵۴	۱۲۲ نفر
۷	غواصی کودکان	۵	۳ نفر
۸	غواصی یک ستاره	۵۷۶	۳۸۷
۹	غواصی دو ستاره		
۱۰	غواصی سه ستاره		
۱۱	مدرسی غواصی اسکوبا	۲	۱۳ نفر





## با خوانندگان

**ابلاغ وزارت ورزش و جوانان مبنی بر انعقاد قرارداد و بیمه منجیان غریق در باشگاه‌ها، اماکن آبی و استخرها**  
به دنبال پیگیری‌های فدراسیون نجات غریق و غواصی، ابلاغ رسمی وزارت ورزش و جوانان و دستور معاون محترم توسعه ورزش قهرمانی و حرفه‌ای به تمام استان‌ها، انعقاد قرارداد با منجیان غریق و بیمه آنها توسط باشگاه‌ها، اماکن آبی و استخرهای شنا بر اساس قانون کار الزامی شد.



بسمه تعالی

تاریخ: ۱۴۰۰/۰۷/۲۱  
شماره: ۳/۸۶۴۰ ص  
پوست: ندارد

سلام علیکم:

احتراماً بنا به درخواست نامه شماره ۱۴۰۰/۲۶۸۵/۲۹۵ مورخ ۱۴۰۰/۰۶/۱۰ فدراسیون نجات غریق و غواصی و استناد به نامه شماره ۵۲/۱۳۲۸۱/د مورخ ۱۴۰۰/۰۶/۳۱ مدیرکل دفتر حقوقی و املاک وزارت ورزش و جوانان مبنی بر بیمه نامه مسئولیت مدنی با پوشش بیمه‌ای کامل جبران خسارت بشرح ذیل می‌باشد:

۱- به طور کلی تنظیم قرارداد کاری موضوع قانون کار، فی مابین باشگاه به عنوان کارفرما و نیروی انسانی اعم از منجیان غریق و ... به عنوان کارگر تابع آن قانون. مؤسسان اینگونه باشگاه‌ها را موظف به رعایت تکلیف مقرر در ماده (۱۴۸) قانون کار، مبنی بر بیمه نمودن کارگران واحد خود براساس قانون تأمین اجتماعی می‌گرداند.

۲- دارا بودن بیمه مسئولیت مدنی معتبر با پوشش بیمه‌ای کامل جبران تمامی باشگاه‌های ورزشی پیش بینی شده است. لذا عدم رعایت آن از تخلفات مؤسس و مدیر باشگاه محسوب خواهد شد. مضافاً آنکه این امر در دستورالعمل شرایط اختصاصی تأسیس باشگاه ورزشی مربوط به فدراسیون شنا و سایر ورزش‌های آبی به استناد ماده (۱) اساسنامه فدراسیون‌های ورزشی مصوب ۱۴۰۰/۰۴/۱۹ با رعایت سایر قوانین و مقررات مربوطه قابلیت تصویب و ابلاغ را خواهد داشت. چرا که به استناد ماده (۱۳) قانون مسئولیت مدنی، کارفرمایان مشمول ماده (۱۲) مکلف گردیده‌اند تمامی کارگران و کارکنان اداری خود را در مقابل خسارت وارده از ناحیه آن به اشخاص ثالث، بیمه نمایند. مراتب جهت بهره‌برداری لازم ایفاد می‌گردد.

مهدی علی‌نژاد  
معاون توسعه ورزش قهرمانی و حرفه‌ای

رونوشت:

جناب آقای نیکوخصال دبیر محترم کمیسیون اصلی موضوع ماده ۵ و مدیر کل دفتر ورزش حرفه‌ای و امور باشگاه‌ها

سال هجرت و ششم  
شماره ۶۹  
پاییز ۱۴۰۰





## با خوانندگان

### پیام تبریک مهدی حیدری به مناسب هفته بسیج

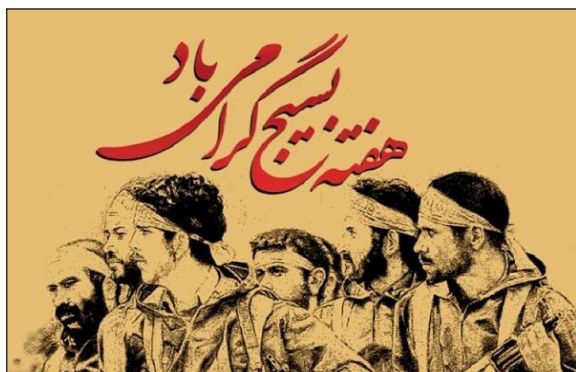
نظامی، فرهنگی و اجتماعی جمهوری اسلامی حضوری گسترده دارد. امروز روح بسیجی در آحاد ملت به ویژه میان جوانان پرشور و مدافعان انقلاب زنده است و هفته بسیج هم فرصت و بهانه‌ای است برای پاسداشت خردمندی و درست اندیشی بسیجیانی که در راستای پاسداری از اسلام و برای سربلندی این سرزمین جان فشانی می‌کنند.



رئیس فدراسیون نجات غریق و غواصی در آستانه سالروز تاریخی صدور فرمان حضرت امام خمینی (رحمت الله علیه) برای تشکیل بسیج مستضعفان، ضمن گرامیداشت این روز هفته بسیج را به محضر رهبر معظم انقلاب اسلامی، مردم ولایتمدار و بسیجی ایران و تمام بسیجیان مجاهد و خانواده‌های آنها تبریک گفت.

به گزارش روابط عمومی فدراسیون نجات غریق و غواصی، در متن پیام تبریک مهدی حیدری آمده است:

«بسیج نهادی مردمی و انقلابی است که در روزهای نخستین انقلاب شکوهمند اسلامی توسط بنیانگذار حکیم انقلاب شکل گرفت و در هر یک از مردم انقلابی میهن اسلامی مان ریشه دوانید طوریکه پس از سال‌ها در عرصه‌های مختلف سیاسی،



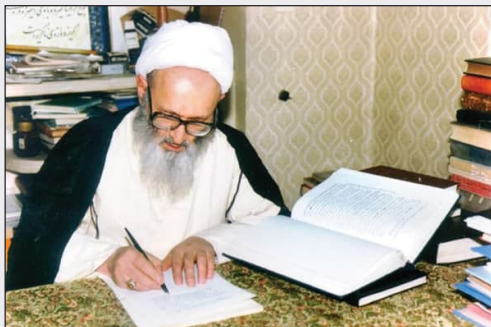
اینجانب ۵ آذرماه سالروز تاریخی صدور فرمان رهبر کبیر حضرت امام خمینی (رحمت الله علیه) برای تشکیل بسیج مستضعفان و هفته بسیج را به محضر مقام معظم رهبری، مردم ولایتمدار و بسیجی ایران و تمام بسیجیان مجاهد و خانواده‌های آنها تبریک می‌گویم و این امید را دارم که بتوانیم با گسترش تفکر بسیجی بر تمام مشکلات کشور فائق آئیم.» ■

\*\*\*

### تسلیت

#### پیام تسلیت فدراسیون نجات غریق و غواصی در پی رحلت علامه حسن زاده آملی

۱۴۰۰/۰۷/۰۴



فدراسیون نجات غریق و غواصی رحلت جانسوز عالم فرزانه و عارف پارسا حسن زاده آملی را به محضر حضرت بقیه الله الاعظم، حضرت آیت الله خامنه‌ای رهبر عظیم الشان انقلاب اسلامی و همه شاگردان مکتب ابا عبدالله الحسین (علیه السلام) تسلیت می‌گوید.

روحشان شاد و یادشان گرامی

روابط عمومی فدراسیون نجات غریق و غواصی

سال هجرت و ششم  
شماره ۶۹  
پاییز ۱۴۰۰



## فدراسیون نجات غریق و غواصی

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

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

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

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

#### مشخصات فردی:

نام: ..... نام خانوادگی: ..... نام پدر: .....  
شماره شناسنامه: ..... کد ملی: ..... جنسیت: زن  مرد   
تاریخ تولد: ..... محل تولد: ..... وضعیت تأهل: مجرد  متأهل   
مدرک تحصیلی: ..... رشته تحصیلی: ..... تلفن همراه: .....  
نشانی و تلفن محل کار:

نشانی و تلفن محل سکونت:

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

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

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

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

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

نام و نام خانوادگی: ..... هیأت نجات غریق و غواصی استان: ..... فدراسیون نجات غریق و غواصی  
امضاء اثر انگشت: ..... نام و نام خانوادگی: .....  
امضاء

## پذیرش آگهی

قابل توجه علاقه‌مندان درج آگهی  
در مجله نجات



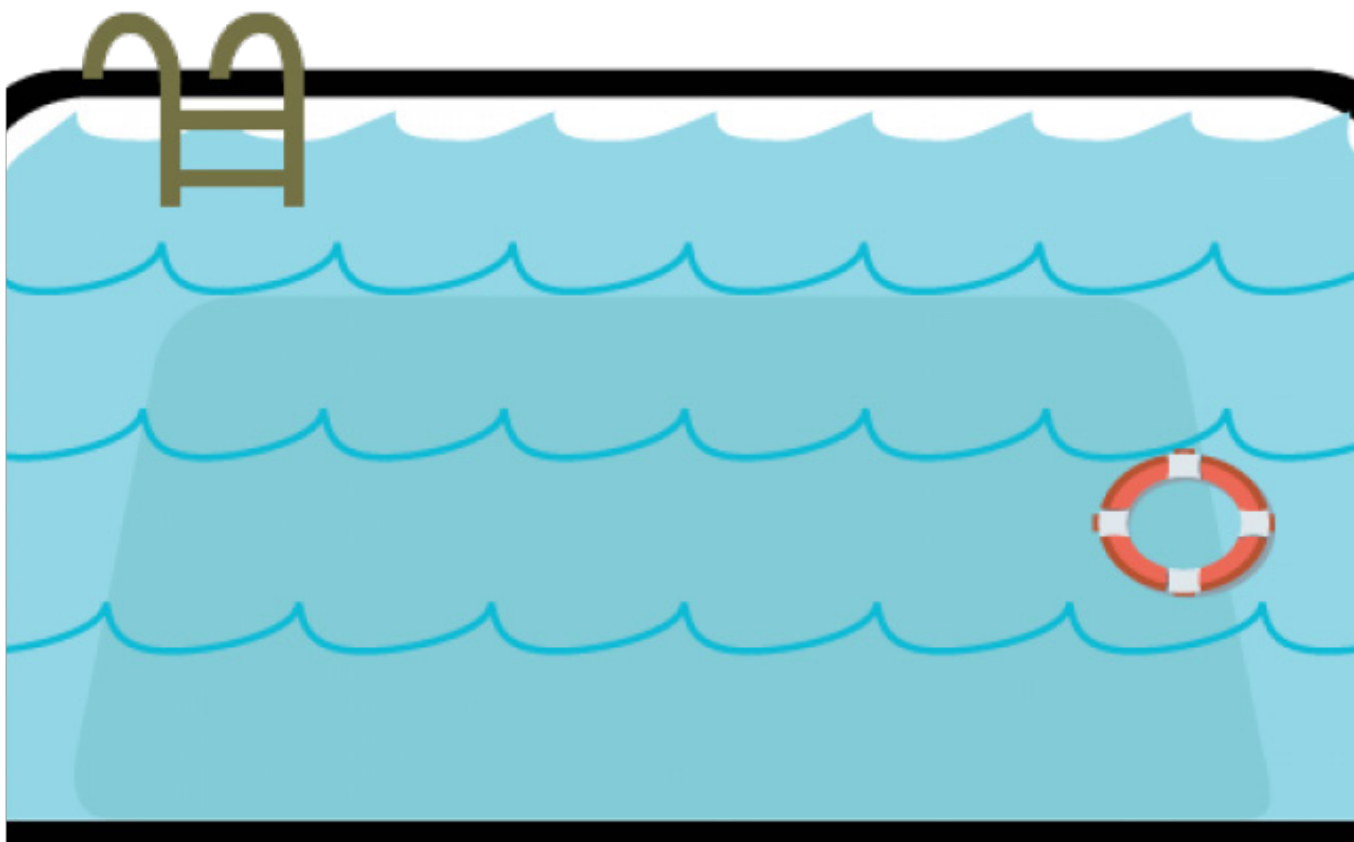
فصلنامه نجات در این موارد آگهی می پذیرد:

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

در صورت تمایل به درج آگهی در مجله نجات می‌توانید با فدراسیون نجات غریق و غواصی تماس حاصل فرمایید.

شماره تلفن: ۸۸۸۱-۵۵۰

نشانی: تهران، صندوق پستی: ۱۵۸۱۵/۱۸۸۱



## شیوه ارسال مقالات

فصلنامه نجات از استادان و محققان و متخصصان رشته‌های مختلف علوم ورزشی و نیروهای جوان، فعال و علاقه‌مند دعوت می‌نماید تا مقالات خود را برای درج در مجله نجات به نشانی فدراسیون نجات غریق و غواصی، تهران، صندوق پستی: ۱۵۸۱۵/۱۸۸۱ ارسال نمایند.

لطفاً در تهیه مقالات این نکات را رعایت فرمایید.

۱. مقالات در سطرهای مناسب در کمتر از چهار صفحه A۴ تهیه شود.

۲. در صفحه اول، عنوان مقاله، نام، سمت، نشانی و تلفن نویسنده ذکر شود.

۳. جداول، نمودار و شکل‌ها در صفحات جداگانه تهیه و با ستاره‌گذاری مشخص شود.

۴. منابع مورد استفاده ذکر شود و در صورت تمایل یک قطعه عکس خود را همراه مطلب تهیه شده ارسال نمایید تا ضمیمه مقاله و چاپ شود. توجه داشته باشد که مقالات ارسالی در صورت تأیید چاپ خواهند شد.

# اختتامیه شانزدهمین دوره مسابقات نجات غریق

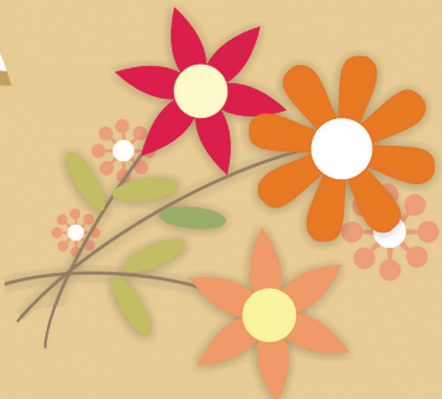
قهرمانی کشور بانوان / مازندران، آمل ۱۴۰۰/۰۸/۲۶



نتایج کلی: مقام اول، البرز

مقام دوم، تهران

مقام سوم، خراسان رضوی





## بیست و نهمین دوره مسابقات نجات غریق قهرمانی کشور

مازندران، آمل آبان ماه ۱۴۰۰



[www.lifesaving.ir](http://www.lifesaving.ir)