

داوطلبان محلی، اصول امداد در شرایط اضطراری را در فرهنگ سرای ترافیک می‌آموزند

درس‌های نجات در روزگار بحران

عیدگاه

باز هم در جلسه‌های آموزشی امدادگری شرکت کرده تا آموزه‌هایش مرور شود. فاطمه یکی از هشت نفر منتخب در تیم دوام ثامن مشهد است که در مسابقاتی که در بین ۲۲ تیم از سراسر کشور در تهران برگزار شده، موفق به کسب رتبه دوم شده‌اند.

● مهارت‌های زندگی بخش

پسر جوان که در تمام سه ساعت برپایی این نشست علمی آموزشی مشغول تصویربرداری است، خودش را محمد فتحانی دانشجوی رشته مهندسی کامپیوتر معرفی می‌کند. مدت کوتاهی است با مجموعه دوام ثامن آشنا شده است و با توجه به علاقه بسیاری که به فعالیت در حوزه امداد رسانی داشته به عنوان مدیر روابط عمومی دوام ثامن منطقه به حضورش در این مجموعه آموزشی استمرار بخشیده است. محمد که در دهه آخر صفر خادم افتخاری زائران امام رضا است به خاطره احیای قلبی یکی از زائران اشاره می‌کند و می‌گوید: بدون شک این آموزش‌ها در امداد رسانی‌های سریع بسیار کمک‌کننده است و حتی گاه می‌تواند زندگی بخش هم باشد. زهره پازیان که در این سلسله جلسه‌های آموزشی دوره‌های امدادگری شرکت کرده است، می‌گوید: با دیدن اخبار موشک باران شهرهای دیگر و صحنه مجروحیت افراد در آن شرایط بحرانی، تصمیم گرفتم هر طور شده این دوره‌ها را پشت سر بگذارم. خوشبختانه از طریق کانال فرهنگ سرای ترافیک متوجه برپایی این جلسه شدم و تصمیم گرفتم از همین جا آموزش امدادگری را شروع کنم.

فراخوان در کانال و گروه‌های آموزشی مساجد، فرهنگ سراها، مدارس و... انجام می‌شود که باتوجه به استقبال داوطلبان، چند نوبت در سال در مساجد محله، بوستان‌ها، مدارس و... برگزار می‌شود و در شرایط فعلی هم ضرورت بیشتری دارد.

● مرور آموزه‌ها در جلسه‌های آموزشی

با دختر جوانی که در میان جمعیت مشتاقانه گوش به صحبت‌های مدرس امدادگری در گفت‌وگویی کنیم، او خودش را فاطمه زاده حسین معرفی می‌کند. دختر جوان که دانش آموخته رشته علوم ورزشی است حدود ۳ سال قبل با گروه دوام ثامن آشنا شده و در این مدت موفق به گذراندن دوره‌های سه‌گانه امدادگری می‌شود تا در مواقع ضرورت به عنوان یک امدادگر عمل کند.

زاده حسین با اینکه دوره‌های تکمیلی را پشت سر گذاشته است، اما

سیرجانی فرهنگ سرای ترافیک در یک هفته اخیر میزبان جوانان و نوجوانانی است که برای آموزش دوره مقدماتی کمک‌های اولیه در سالن اجتماعات این فرهنگ سراگرد هم می‌آیند. آن‌ها در روزهایی که گوشه و کنار کشورمان مورد تهاجم دشمنان متجاوز صهیونیستی آمریکایی قرار گرفته است، ضرورت آموزش و فراگیری ابتدایی‌ترین نکات امداد و نجات را احساس کرده‌اند. در این برنامه آموزشی که به همت گروه آموزشی دوام ثامن منطقه ۱۱ برگزار می‌شود، بیش از ۶۰ داوطلب و اکنش سریع در زمان بروز حادثه، با انواع زخم‌ها، باند و بانداز، تنفس مصنوعی، احیای قلبی و... آشنا می‌شوند.

● آموزش امدادگری؛ توصیه‌ای به جوانان

تمام افراد حاضر در این جلسه دغدغه ایران و انسانیت را دارند. چه برگزارکنندگان برنامه و چه مخاطبان تلاش دارند تا در این دوره آمادگی عمومی را برای زمان حادثه افزایش دهند. رابط دوام ثامن و منطقه ۱۱ هدف از برگزاری این دوره‌ها را آموزش کمک‌های اولیه و امداد رسانی در شرایط بحرانی بیان می‌کند و می‌گوید: باتوجه به شرایط بحرانی امروز کشور و وضعیت جنگی، دانستن و آگاهی از حداقل‌های امداد رسانی، بسیار ضروری است. عالیه توسلی به همه نوجوانان و جوانان توصیه می‌کند در جلسات آموزشی امداد که از سوی مجموعه دوام ثامن یا هلال احمر برگزار می‌شود، حاضر شوند. او که خود سه سال است به عنوان یکی از فعالان این عرصه در جامعه خدمت می‌کند، ادامه می‌دهد: اطلاع رسانی این دوره‌ها از طریق



ژیمناست نوجوان توس، با وجود امکانات کم مسیر موفقیت را پیدا کرده است

پرنده‌ای بر تشک مسابقه

امید محله

به همین خاطر با کمبود امکانات کنار آمده‌ام. در این مدت سه بار مقام اول استان را در انجام حرکات زمینی کسب کرده‌ام و یک بار هم مدال طلای کشور را در این بخش و در رده نوجوانان گرفتم.

● به نظرت مهم‌ترین ویژگی یک ژیمناستیک‌کار حرفه‌ای چیست؟

ژیمناستیک در شروع، رشته پر فشار و سختی است. با این شرایط اگر کسی در این رشته بماند به نظر آدم صبور است.

● تغذیه و استراحت در عملکرد ورزشکار ژیمناستیک چه نقشی دارد؟

غذاهای سالم و استراحت کافی باعث می‌شود بدنمان سالم بماند و بار و حیه خوب و بدن سر حال می‌توانیم حرکات را به درستی انجام دهیم. این‌ها مهم‌ترین شاخصه‌های موفقیت در ژیمناستیک است.

● اگر مربی بودی چطور شاگردانت را برای رسیدن به اهدافشان کمک می‌کردی؟

به آن‌ها انگیزه می‌دادم و نمی‌گذاشتم ناامید شوند. این‌طور شاید باعث می‌شدم با تمام وجود این مسیر را ادامه دهند و به موفقیت برسند.

● رشته ورزشی‌ات تا چه اندازه در رشد شخصیت کمک کرده است؟

تمرین‌های دو تا سه ساعتی روزانه که در هفته‌های قبل از مسابقات گذرانده‌ام به واسطه فشردگی و کاررویی هم‌زمان، باعث اعتماد به نفسم در مقابل جمع شده و کمک کرده است تا وقتی با جمعیت روبه‌رو شدم ترس نمی‌نداشتم باشم.

● با این شرایط تقاضایی برای توجه به این رشته در توس داری؟
به نظر من ژیمناستیک باید در تمام نقاط کشور توجه شود. حالا در توس ویژه‌تر؛ چون در این محدوده امکانات کم است و علاقه‌مندان زیاد. آنچه الان در باشگاه‌ها هست با هزینه شخصی مربیان تهیه شده است و مسئولان می‌توانند با توجه بیشتر امکانات را توسعه دهند.

● با وجود همین امکانات کم، موفقیت‌هایی هم داشته‌ای، از این مسیر بگو.
میزان تلاش من بر اساس علاقه‌ام بوده است و



ریحانه فرخانی لحظه‌ها برایش خیلی مهم است. اصلاً به همین خاطر است که از لحظه آغاز اجرای حرکات زمینی ژیمناستیک، مثل یک پرنده بر روی تشک به پرواز درمی‌آید و در کسری از ثانیه چنان بالا و پایین می‌پرد که هر تماشاگری از دیدن حرکات زهرانیکو به وجد می‌آید. او که از محله کلاته برفی تا بالاترین سطح مسابقات ژیمناستیک کشور را تجربه کرده، معتقد است با وجود امکانات کم باید قدر فرصت‌ها را دانست و از تمام لحظه‌ها برای رفتن به سمت علاقه‌مندی‌ها و موفقیت استفاده کرد.

● ژیمناستیک را در چند کلمه توصیف کن؟ انعطاف، تعادل و قدرت بدنی.

● با همین شناخت آن را انتخاب کردی؟
این‌ها بیشتر شناختی است که بعد از ورود به این رشته کسب کردم. من ژیمناستیک را به خاطر آینده‌نگری‌ام در باره فیزیک بدنی‌ام و تأثیر این رشته در اعتماد به نفسم انتخاب کردم.

● از بین وسیله‌های ژیمناستیک کدام را بیشتر دوست داری؟

ما چون از محدوده مرکزی شهر دور هستیم، این شانس را نداشته‌ام که همه وسیله‌ها را امتحان کنم، ولی با شرایط و تجربه‌ای که دارم تخته‌پرش را بیشتر می‌پسندم و فکر می‌کنم همه آن جنبه‌های رشدی و انعطاف بدن در آن وجود دارد.