

بسیاری از داروهای مورد استفاده بدون نسخه از جمله داروی ضد سرفه، سرماخوردگی، آنفولانزا و زکام باعث گیجی ناخواسته می شوند که ممکن است رانندگی را با مشکل روبه رو کند.



چادر زدن و حرکت در طبیعت

در زمان چادر زدن و انداختن زیرانداز به پوشش گیاهی توجه داشته باشید تا آسیب نبیند و له نشود. علاوه بر این در زمان پیاده روی در دامن طبیعت هم تلاش کنید از روی جاپاهای قدیمی و مسیریهای عمومی حرکت کنید تا بافت و پوشش گیاهی کمترین آسیب را ببیند.

آشنایی با منطقه

وقتی وارد منطقه و محدوده های طبیعی می شوید (پارک جنگلی، جنگل، پارک ملی، حاشیه دریا، رودخانه، کوه و...) درباره آن اطلاعات کسب کنید و از راهنماها و مردم محلی درباره تنوع زیستی، حیات وحش آن و جاذبه های طبیعی اش (قلعه، رودخانه ها، آبشارها، چشمه های آب معدنی و...) سوال کنید. از ویژگی های طبیعی و حتی خطراتش بپرسید تا اشراف بیشتری به منطقه داشته باشید. ترجیحا با خود نقشه داشته باشید یا از GPS استفاده کنید. داشتن اطلاعات باعث می شود لذت بیشتری از سفر ببرید و منطقی تر سفر کنید.



زباله های تان را جمع کنید

انبوه زباله های باقیمانده در دل طبیعت بزرگترین معضل و چالش کنونی محیط زیست ایران است. وقتی قصد سفر به جنگل، پارک های ملی، کنار رودخانه ها، دریا و به صورت کلی منابع طبیعی را دارید حتما با خود کیسه هایی برای جمع کردن زباله داشته باشید و در زمان حضور در طبیعت هیچ چیزی را روی زمین رها نکنید. حتی پوست میوه ها و پسماند مواد غذایی خود را جمع کنید و فکر نکنید که در طبیعت جذب می شود، پس اشکال ندارد که آنها را رها کنید. توجه داشته باشید در ست است که بسیاری از مواد همچون میوه ها، خرده های نان، برنج و... در طبیعت جذب می شود، اما برای این کار زمان لازم است و از سوی دیگر شما منظر طبیعت را خراب می کنید. آیا خود شما حاضرید در جایی که مقداری زباله و باقیمانده غذا ریخته شده است، چادر بزنید یا زیرانداز پهن کنید، پس حتما زباله های تان را جمع آوری و کاری کنید که اگر افرادی بعد از شما خواستند در آن نقطه بنشینند، متوجه نشوند که گروهی پیش از آنها در آن محدوده بوده اند. همچنین زباله های خود را در آب های جاری و دریا نیندازید. علاوه بر اینها پیشنهاد ما به شما این است که در سفرهای طبیعت گردی از ظروف یکبار مصرف، قوطی های کنسرو و مواد شیمیایی و پلاستیکی که به طبیعت آسیب می رساند هرگز استفاده نکنید و اگر استفاده کردید حتما زباله های تان را جمع کنید و با خود بیرون ببرید. در کنار جمع آوری زباله های خود، خوب است با چرخ زدن در دل طبیعت بخشی از زباله هایی که دیگران ریخته اند را هم جمع کنید. این کاری بسیار پسندیده است که باید در کشور ما به یک فرهنگ تبدیل شود و تعطیلات فرصتی مناسب برای این کار است. تصور کنید اگر هر خانواده ای که در طول تعطیلات به سفر می روند تنها یک کیسه زباله از زباله های تان که در طبیعت باقی مانده است، جمع کنند، چه حجم عظیمی از زباله از دامان طبیعت جمع آوری می شود.

تمام آن چه برای سفر تابستانی باید بدانید

آداب خروشی بودن در یک مسافرت تمام عیار

شهروند | خانواده های ایرانی معمولا نوروز و تابستان را برای مسافرت انتخاب می کنند. در این فصول جاده ها معمولا پر از مسافرانی است که با برنامه ریزی قبلی سفر به یک شهر خاص را شروع کرده اند. سفر اما قواعدی دارد که اگر طبق آنها رفتار کنید قطعا سفر بهتری را تجربه خواهید کرد و در عین حال به طبیعت آسیب کمتری می زنیید. بد نیست قبل از بستن چمدان و شروع سفر، صفحه آموزش امروز ما را بخوانید.

با گیاهان، درختان و حیوانات دوست باشید

فقط کافی است به آمار تخریب ۵۰ درصدی درختان و پوشش گیاهی کشور در ۱۰۰ سال گذشته و مرگ و میر حیوانات وحشی فکر کنید تا متوجه شوید که بر خلاف آموزه های دینی و فرهنگی، ما ایرانیان با طبیعت چندان دوست نیستیم و حتی سر ستیز داریم. طبیعت بدون پوشش گیاهی و درختان و حیات وحش وجود خارجی ندارد؛ پس باید به درختان، گیاهان و حیوانات احترام بگذاریم و هرگز به آنها آسیب نرسانیم. روی درختان یادگاری ننویسید، به تنه ها آسیب نزنید، پای درختان چیزی نشوید و مواد شوینده نریزید، شاخه های درختان را برای چیدن چند گل یا درست کردن آتش نشکنید، از درختان و شاخه ها بالا نروید، روی شاخه ها تاب نیندازید و اگر این کار را انجام دادید از شاخه ها و بخش های ضخیم تر استفاده کنید، حشرات و حیواناتی که کوچک هستند را ذیبت و آزار ندهید و از حیوانات وحشی دوری کنید و به لانه یا محل زیستشان نزدیک نشوید. پیامبر اکرم (ص) درباره ضرورت دوستی با گیاهان می فرمایند: شکستن یک شاخه درخت در دست مانند شکستن یک بال فرشته است. پس وقتی به طبیعت وارد می شوید مواظب بال های فرشتگان باشید و سعی کنید دوست داشتن و حفظ طبیعت، درختان و حیات وحش را به فرزندانتان آموزش دهید. توجه داشته باشید شما مهمترین الگو برای آنها هستید.

سکوت طبیعت را بر هم نزنید

از بلند کردن صدای موسیقی، بوق زدن و کارهایی که باعث آلودگی صوتی می شود و آسایش حیوانات، اهالی بومی، محیط بانان و دیگر مسافران را بر هم می زند، پرهیز کنید.

رعایت نکات بهداشتی

توجه به نکات بهداشتی یکی از ویژگی های هر سفر به خصوص سفرهای طبیعت گردی است. حتما با خود آب آشامیدنی کافی همراه داشته باشید و از آب رودخانه و... استفاده نکنید (آلودگی ها و موادی ممکن است در آب وجود داشته باشند که هرگز قابل تشخیص نیست). اگر میوه های روی درخت یا قارچی در گوشه های دیدید یا گیاهی چشم شما را گرفت تا زمانی که مطمئن نشده اید و از محلی ها سوال نکرده اید آن را مصرف نکنید زیرا ممکن است دچار مسمومیت های شدید شوید. البته حتما بخش جدایی از یک سفر به دامن طبیعت چیدن میوه های وحشی و گیاهان دارویی است، ولی باید درباره آن اطلاعات کافی داشته باشید و فراموش نکنید که در زمان چیدن میوه یا گیاهان به ساقه ها، شاخه ها و ریشه آسیب نزنید. با خودتان مایع ضد عفونی و دستمال های پاک کننده دست به همراه داشته باشید و قبل از خوردن غذا از آنها استفاده کنید. توجه داشته باشید که رعایت نکات بهداشتی در سفر «سوسول بازی» نیست بلکه یک ضرورت و اصل است.

سفر با اتوبوس، قطار و هواپیما

اگر قصد دارید با وسایل نقلیه عمومی سفر کنید، باید بدانید سفر با اتوبوس، قطار و هواپیما تفاوت هایی با خودروی شخصی دارد و باید پیش از این مراقب وسایل شخصی تان باشید. نکات ایمنی هم در این وسایل عمومی تر است و باید حواستان باشد که در طول سفر کاری نکنید که به همسفرانتان آسیبی برسد.

نکات ایمنی در هواپیما

کمر بندها را ببندید

بارعایت چند نکته ساده می تواند نقش مهمی در سلامت پرواز داشته باشد تا خودتان و همسفرانتان را در هواپیما دچار مصدومیت نکنید. البته باید در انتخاب پرواز و هواپیما هم به اندازه کافی دقت کنید. بیشتر حوادث هوایی هنگام بلند شدن یا نشست هواپیما رخ می دهد، بنابراین بهتر است پروازهای یکسره را انتخاب کنید. بهتر است هواپیماهای بزرگ را برای پرواز انتخاب کنید که حداقل بیش از ۳۰ صندلی داشته باشد. در حوادث هوایی شانس زنده ماندن مسافران در هواپیماهای بزرگ بیشتر است. به توصیه های مهماندار پیش از پرواز گوش دهید و کارت ایمنی پرواز را هم دقیقاً مطالعه کنید. یکی از این توصیه ها خاموش کردن تلفن همراه است تا در پرواز اختلالی ایجاد نشود. تازمانی که روی صندلی نشستید، کمر بندها را بسته نگه دارید. ممکن است هواپیما در یک جریان هوایی دچار تکان های شدید شود. مواد خطرناک را از چمدان تان خارج کنید. یک فهرست طولانی از موادی وجود دارد که خطرناکند و نباید آنها را وارد هواپیما کنید؛ از جمله بنزین و سایر مواد قابل اشتعال، اسید، الکل، مواد خوردن و نوشیدن و گازهای سمی. مراقب باشید نوشیدنی های داغ در تکان های هواپیما روی شما نریزد. لباس های نخی بپوشید. اگر هواپیما دچار آتش سوزی شود، لباس های نایلونی و پلی استر در برابر حرارت ذوب می شوند. اگر به سرعت، مشکلات قلبی و بیماری های دیگری دچار هستید و ممکن است در طول پرواز دچار حملاتی شوید، حتما پیش از پرواز مهمانداران را در جریان بگذارید. اجازه ندهید کودکان اسباب بازی های تیز و شکستنی یا الکترونیکی را به هواپیما بیاورند.

اتوبوس سواری بی خطر

با راننده مهربان باشید

یکی از ویژگی های سفر با اتوبوس این است که دیگر خودتان یا یکی از اعضای خانواده پشت فرمان نیستید و می توانید در طول مسیر استراحت کنید و از مناظر و هم صحبتی همدیگر لذت ببرید. اگر امسال می خواهید با اتوبوس سفر کنید، این نکات را در نظر داشته باشید تا مشکلی برایتان پیش نیاید. از منزل زود حرکت کنید تا نیم ساعت قبل از حرکت اتوبوس در ترمینال حاضر باشید و گرفتار ترافیک و تصادفات احتمالی نشوید. ایمنی شما و همسفرانتان تا اندازه زیادی به شرایط فیزیکی و روحی راننده بستگی دارد، بنابراین با راننده به آرامی و محترمانه برخورد کنید و در طول سفر تشنج ایجاد نکنید. اگر تنها به سفر می روید، هرگز از افراد ناشناس نوشیدنی قبول نکنید. رعایت اصول بهداشتی اتوبوس تحت نظارت شرکت مسافربری است و اگر شکایتی در این زمینه داشته باشید، می توانید با مسئولان این شرکت در میان بگذارید. اگر سفر تان بیش از هشت ساعت طول بکشد، باید حتما یک راننده کمکی در اتوبوس شما حضور داشته باشد تا هنگام خستگی و خواب آلودگی راننده نخست جایش را با او عوض کند، به علاوه هیچ راننده ای حق ندارد با سرعت غیر مجاز براند. فراموش نکنید سر نشستن اتوبوس برای حوادث احتمالی بیمه شده اند و اگر خدای نکرده حادثه ای در طول سفر رخ دهد، شرکت بیمه گر خسارات را در حد تعهداتش جبران می کند. ممکن است شما بلیت گران تری بخرید، ولی در عوض سفر تان را در اتوبوسی سپری می کنید که ایمن تر است، خدمات بیشتری به شما ارائه می کند و صندلی های بهتری دارد.

ایمنی در قطار

روی ریل راه نروید

در سفر با قطار هم ممکن است در اثر بی احتیاطی دچار مشکلات کوچک و بزرگ شوید؛ مخصوصاً وقتی کودک همراهان باشد. این نکات را در نظر بگیرید و ایمن سفر کنید. در بیشتر قطارها یک پزشک حضور دارد و اگر دچار مشکلی شدید می توانید به او مراجعه کنید. خانم های باردار افرادی که بیماری قلبی و عروقی یا دیابت دارند، می توانند از مراقبت های پزشکی قطار استفاده کنند تا سالم به مقصد برسند. اگر در اتوبوس و قطار، دچار سرگیجه و حالت تهوع می شوید، هنگام حرکت کتاب نخوانید و در صندلی هایی که خلاف جهت حرکت هستند، ننشینید. از خوردن بیش از حد تنقلات و مواد غذایی در اتوبوس و قطار پرهیز کنید. هر جا که قطار یا اتوبوس توقف کرد، پیاده نشوید، کمی آب بخورید و نفس عمیق بکشید و کمی هم پیاده روی کنید. با این کار خون در پاهای تان که مدتی طولانی بی حرکت بوده است، جریان می یابد. به کودکان اجازه ندهید به چرخ های قطار نزدیک شوند، چون قطار هر لحظه ممکن است اندکی حرکت کند، همچنین حواستان باشد کودکان از روی ریل عبور نکنند. وقتی داخل راهروهای قطار راه می روید، حتما دستگیره ها را بگیرید تا نیفتید. قطار ممکن است ناگهان ایستد، حرکت کند یا بپیچد. اگر در تخت های بالایی کوبه خوابیده اید، حتما میله ها و نوارهای ایمنی را کنترل کنید.

