

حاشیه‌های اردو

توصیه‌هایی به معلمان

رضا ساکی



فرض کنید دانش‌آموزان یک کلاس را برای اردو از مدرسه خارج می‌کنید و به یک تفریحگاه درون‌شهری یا طبیعت بیرون از شهر می‌برید. شما به‌عنوان معلم، ناظم و مدیر مدرسه چه کارهایی باید بکنید و چه چیزهایی باید بلد باشید؟ این یادداشت درباره‌ی کارهایی است که باید بکنید و نکنید.

کیف کمک‌های اولیه

حتماً باید دو کیف کمک‌های اولیه‌ی درست و حسابی در مدرسه داشته باشید. یکی که همیشه در مدرسه باشد و یکی که با خود در اردوها همراه ببرید. در این کیف حتماً لوازم پانسمان و بخیه، دستکش لاتکس، سرم شست‌وشو، بتادین، پنس، گاز سترون (استریل)، چسب کاغذی، داروی مسکن، قرص او آر اس، باندکشی، باتری پرکن همراه (پاوربانک)، پتوی نجات، چاقو، افشانه‌ی (اسپری) دفع‌کننده‌ی حشرات، افشانه‌ی الکل، دستمال مرطوب و ضدباکتری، چراغ‌قوه، پماد سوختگی، تب‌سنج. اگر دانش‌آموزی دارو مصرف می‌کند، آن دارو باید در کیف کمک‌های اولیه باشد. همچنین باید آگاه باشید، دانش‌آموزان بیماری زمین‌های دارند یا خیر، به چیزی حساسیت دارند یا خیر، از ارتفاع می‌ترسند یا خیر، از حیوانات می‌ترسند یا خیر، نسبت به حشرات هراس (فوبیا) دارند یا خیر و...

کمک‌های اولیه

نخستین کار این است که یک نفر مسلط بر امداد و کمک‌های اولیه همراه شما باشد. مدیر مدرسه می‌تواند دو نفر از معلمان را به دوره‌های آموزشی هلال‌احمر بفرستد و در اردوها از آن‌ها کمک بگیرد. همچنین، می‌توانید از هلال‌احمر درخواست کنید یک امدادگر را با شما همراه کند. از گروه‌های کوهنوردی و امدادگران آزاد هم می‌توانید کمک بگیرید.

در یک ستون

با این آگاهی شما باید دانش‌آموزان را در یک ستون وارد طبیعت کنید. حرکت دانش‌آموزان حتماً باید مثل گروه‌های طبیعت‌گردی و کوهنوردی باشد؛ در یک ستون. همچنین، آن‌ها باید با نظم در ستون قرار بگیرند. یعنی هر کس بداند پشت سر چه کسی بایستد. فراموش نکنید، پس از هر توقف، ابتدا باید ستون دانش‌آموزان را شمارش کنید و پس از اینکه مطمئن شدید همه هستند، به راه ادامه دهید.





آب

در پیمایش یک‌روزه، حتماً یک لیتر آب همراه دانش‌آموزان باشد. در فصل گرم این مقدار باید بیشتر باشد. گرم‌زدگی می‌تواند باعث مرگ بشود. حتماً از گرم‌زده‌شدن دانش‌آموزان پیشگیری کنید. یعنی مطمئن شوید آب کافی می‌خورند. هر ۲۰ دقیقه یک‌بار باید آب بخورند و نگران دست‌شویی رفتن هم نباشند. از شب قبل هم میزان کافی آب خورده باشند.



گرم‌زدگی

گرفتگی عضله‌ها، سرگیجه و خستگی از علامت‌های گرم‌زدگی است. در گرم‌زدگی متوسط سرگیجه شدیدتر است و تنفس تند می‌شود. در گرم‌زدگی شدید پوست خشک می‌شود و تعریق ندارد. وقتی دمای بدن به بالاتر از ۳۸ درجه برسد، خطرناک است.

نباید بگذارید گرم‌زدگی از مرحله اول پیشرفت کند. این اتفاق یک فوریت پزشکی است و باید به سرعت به آن رسیدگی شود. باید دانش‌آموز را بلافاصله به سایه ببرید. لباس‌هایش را کم کنید. مایع خنک با حجم بالا به او ندهید و استراحت را هم به تناوب اجرا کنید. می‌توانید پاهایش را بالاتر از سطح بدن بگذارید و برای خنک‌کردنش پارچه‌ای را با آبی که هم‌دمای محیط است خیس است و روی گردن و شکمش بگذارید. دائم حرارت بدنش را بررسی کنید و دقت کنید اگر دمای بدن به چهل رسیده بود، بدن را تا ۳۸ درجه خنک کنید و پایین‌تر نبرید. در ادامه می‌توانید از او آس استفاده کنید و طبق آموزش‌هایی که دیده‌اید، عمل کنید.

پوشش دانش‌آموزان

اگر احتمال بارش هست، حتماً چتر یا بارانگیر (پانچو) همراه داشته باشند. در زمستان حتماً دستکش، کلاه و شال‌گردن بیاورند.

در تابستان از لباس‌های سفید و زردرنگ که اشعه ماورا بنفش را بیشتر بازتاب می‌دهند استفاده کنند و لباس تنگ نپوشند. لباس حتماً آستین‌دار باشد. پوتین، جوراب ساق بلند، شلوار، کلاه لبه‌دار و عینک آفتابی الزامی است. در طبیعت ایران بهتر است از صندل استفاده نشود.

در همه فصل‌ها، به‌ویژه در ارتفاعات و طبیعت خارج از شهر، عینک آفتابی لازم است.

آفتاب‌سوختگی

چه در تابستان، چه در زمستان و چه در هوای ابری، حتماً هر دو ساعت همه دانش‌آموزان کرم ضدآفتاب بزنند. نحوه زدن کرم ضدآفتاب را به آن‌ها آموزش بدهید و اگر فکر می‌کنید تهیه کرم ضدآفتاب برای همه مقدور نیست، از طرف مدرسه برایشان تهیه کنید.



سرم‌زدگی

اگر دمای بدن به زیر ۳۶.۸ برسد، بدن لرز می‌کند. نشستن روی سطح سرد می‌تواند شروع‌کننده سرم‌زدگی باشد. سرم‌زدگی از دست و پا شروع می‌شود. فرد در تکلم اختلال دارد و تنفسش تند می‌شود. بیمار سرم‌زده را باید گرم کنید. ابتدا باید از شدت فعالیتش کم کنید. لباس مناسب‌تری به او بدهید یا از پتوی نجات استفاده کنید. مایعات گرم به او بدهید. اگر لباس‌هایش خیس هستند، حتماً باید آن‌ها را عوض کنید. این فرد نباید در معرض باد باشد.



دمای احساسی

اگر در منطقه‌ای که دمای هوا صفر است، بادی با سرعت ۲۰ کیلومتر در ساعت بوزد، دمایی که شما و دانش‌آموزان احساس خواهید کرد، ۵- درجه است. در فصل شرجی هم همین است. در ۳۸ درجه شرجی، اگر یاد بیاید، دمایی که شما حس می‌کنید، بیشتر از ۳۸ درجه است. پس در اردوها حتماً دمای احساسی محل اردو را بررسی کنید و طبق آن برای اردو برنامه بچینید. در بسیاری موارد مجبور خواهید بود اردو را لغو کنید.

صبحانه و ناهار

بهترین نان برای طبیعت‌گردی لواش است، چون سریع هضم می‌شود. به بچه‌ها بگویید ساندویچ پنیر و گردو با نان لواش بیاورند. چای باعث ادرار می‌شود و آب بدن را هدر می‌دهد. بهتر است از دمنوش‌ها استفاده کنند. قهوه استفاده نشود. ناهار هم به صورت لقمه‌ای باشد و ترکیبی از پروتئین و کربوهیدرات. مثل کوکو سیب‌زمینی. تنقلات هم هر چه خودشان دوست دارند می‌توانند همراه داشته باشند. به جز نوشابه که بهتر است نخورند، می‌توانند از پفک و چیپس و پاستیل استفاده کنند و لذت ببرند. بهتر است دو عدد میوه آبدار فصل همراه داشته باشند.

مار، عقرب و عنکبوت

ایران کشوری است که در جای جای آن تنوع زیستی خوبی وجود دارد. به ویژه خزندگان که مارها از آن دسته‌اند و بندپایان که عقرب و عنکبوت از آن دسته‌اند، در ایران پراکندگی و تنوع دارند. حتماً باید امداد رسانی درباره گزش این گونه‌ها را بیاموزید و یک نفر در اردوی شما باشد که بتواند در این موارد امداد رسانی کند. اما بهترین کار پیشگیری است. به دانش‌آموزان بیاموزید که قبل از نشستن روی سنگ یا زمین، اطراف را بررسی کنند و سنگ‌ها را از روی زمین برندارند، چون حشرات و عقرب‌ها زیر این سنگ‌ها پناه می‌گیرند. هنگام اتراق یا اردو (کمپ) زدن می‌توانید دور محل اردو تنباکو یا گوگرد زرد بریزید. گوگرد زرد را از فروشگاه‌های لوازم و سموم کشاورزی بخرید. به دانش‌آموزان بیاموزید، اگر کفش‌ها را درآورند، قبل از پاکردن، حتماً آن را چند بار به زمین بزنند تا اگر جانوری درون کفش است، بیرون برود. در کوله‌پشتی را باز نگذارند و زیپ‌ها را بلافاصله پس از بازکردن ببندند. کمک‌های اولیه درباره گزش افعی‌ها و کبراها در ایران بسیار تخصصی است و آموزش آن را باید نزد متخصص فرا بگیرید.



حشرات

فقط سوسک‌های موسوم به «دراکولا» نیستند که به پوست آسیب می‌زنند. در ایران حدود ۲۳۰ گونه از این سوسک هست که به آن‌ها سوسک‌های «تاول‌زا» می‌گویند. این حیوانات هنگام احساس خطر، سم کانتاریدین تولید می‌کنند که در برخورد با پوست باعث التهاب و تاول می‌شود. این سوسک‌ها در مهار برخی دیگر از حشرات مفیدند. به آن‌ها سوسک روغنی هم می‌گویند. اگر این سوسک‌ها وارد لباس و له شوند، باعث تاول شدید می‌شوند. به این سوسک‌ها که غالباً زیبا و رنگارنگ هستند، نباید دست بزنییم.

گل‌ها و گیاهان

در طبیعت ایران فقط «گزنه» نیست که نباید به آن دست بزنییم. بسیاری از گل‌ها و گیاهان مثل «فرقیون»، که اگر اسمش را گوگل کنید می‌بینید بارها آن را در طبیعت بهاری دیده‌اید، سمی‌اند و اگر بچه‌ها آن را بکنند و بعد به چشمشان دست بزنند، آسیب جدی می‌بینند. به دانش‌آموزان آموزش بدهید، بسیاری از گل‌ها و گیاهان خارهایی ریز یا شیرابه‌ای سمی دارند یا میوه‌هایشان خوردنی نیستند.

مدیریت خطر

ما به محض اینکه از خانه خارج می‌شویم، با خطرات متعددی روبه‌رو هستیم. خطر همیشه هست، اما آنچه مهم است، احتمال خطر است. یعنی خطر چقدر به ما نزدیک است و چقدر امکان دارد اتفاق بیفتد؟ ما باید در طبیعت گردی مدیریت خطر داشته باشیم. یعنی آماده باشیم و پیشگیری کنیم.

توجه داشته باشید، این نکات فقط گوشه‌ای از کارهایی بودند که برای مراقبت از بچه‌ها باید انجام بدهید و بسیاری از آن‌ها به آموزش‌های میدانی نیاز دارند.

موارد گفته‌شده به‌عنوان مقدمه طرح شدند. یادگیری کامل هر کدام از این مباحث نیازمند ساعت‌ها آموزش نظری و میدانی است. من فقط تلاش کردم پنجره‌ای باز کنم به اصول طبیعت‌گردی و حضور در طبیعت و روش‌های امداد و نجات. من به‌عنوان یک روزنامه‌نگار علاقه‌مند به این حوزه، که خودم طبیعت‌گردی و کوهنوردی می‌کنم، این نکات را نوشتم. برای دانستن بیشتر و عمیق این مباحث، با افراد متخصص مشورت و در دوره‌های آموزشی شرکت کنید و به این متن بسنده نکنید.

دست‌شویی

قطعاً دانش‌آموزان نیاز دارند هنگام پیمایش یک یا چند بار به دست‌شویی بروند. فراموش نکنید محل دست‌شویی باید از رودخانه و چشمه‌ها دور باشد. قبل از خود دانش‌آموز، برای دست‌شویی رفتن او محلی را تعیین کنید که نزدیک دره یا پرتگاه نباشد. در آن محل چندبار سروصدا ایجاد کنید تا خزندگان دور شوند. برای احترام به طبیعت باید چاله بکنید. با یک بیلچه کوچک برای دانش‌آموز چاله بکنید. بیلچه را در اختیار او بگذارید تا رویش خاک بریزد. حتی اگر یک نفر نیاز به دست‌شویی داشت، گروه را نگه دارید.



آذرخش

بهترین دستورالعمل این است که هنگام پیش‌بینی و هشدار صاعقه، به‌ویژه در بهار و تابستان، برنامه را لغو کنید. البته گاهی وضعیت آب‌وهوایی شرایط را برای تشکیل ابرهای کومولوس فراهم می‌کند که می‌تواند به رعدوبرق ختم شود. پس لازم است آموزش‌های شناخت ابرها و پیشگیری از صاعقه را فرا گرفته باشید. برای اینکه در کانون رعدوبرق قرار نگیریم، باید توان شناخت ابر کومولوس را داشته باشیم. این ابر تنها ابری است که آذرخش دارد و بیشتر در بهار باعث رعدوبرق می‌شود. چند نشانه درباره اینکه در معرض ابر کومه‌ای (کومولوس) هستیم:

- ۱: احساس گزیدگی هنگام دست‌زدن به صخره و سنگ.
- ۲: استشمام بوی ازن یا بوی تندی مثل سیر در هوا.
- ۳: دیدن هاله نور آبی‌رنگ اطراف اجسام فلزی.
- ۴: شنیدن صدای وزوز.
- ۵: احساس خارش یا گزیدگی در بخش‌هایی از بدن.
- ۶: احساس گزیدگی هنگام دست‌زدن به زیپ یا دکمه‌های فلزی.
- ۷: شنیدن نوبه (نویز) روی تلفن همراه.
- ۸: شنیدن صدای نوبه روی ویدئوهایی که ضبط می‌کنید.
- ۹: از کار افتادن قطب‌نما یا دستگاه‌های الکتریکی.
- ۱۰: تغییر مداوم جهت و سرعت باد.

وجود هر یک از این نشانه‌ها یعنی باید به‌سرعت و البته با گام‌های کوتاه، مکان را ترک کنید یا به ارتفاع پایین‌تر بروید. انگشتر، گردنبند و ساعت را از خود دور کنید.