



دفترچه راهنمای تاکتیکی

راهنمای جامع حضور ایمن در تجمعات میلیونی

دستورالعمل‌های حیاتی برای آمادگی،
مدیریت بحران و بقا در ازدحام جمعیت



۳ گام تا ایمنی کامل در تجمعات انبوه

حضور در یک مراسم میلیونی، نیازمند برنامه‌ریزی دقیق برای پیشگیری از گرم‌زدگی و خطرات فیزیکی است.

۳. مراقبت‌های ویژه (گروه‌های حساس)



- پروتکل‌های اختصاصی برای سالمندان، کودکان و بیماران.

۲. در دل جمعیت (بقا و مدیریت بحران)



- تکنیک‌های فیزیکی برای حفظ فضای تنفسی و عبور از امواج انسانی.

۱. پیش از حرکت (آمادگی پایه)



- مدیریت پوشش، استراتژی آبرسانی و تجهیزات ضروری.

معماری پوشش: خنثی‌سازی اثر جذب گرمای لباس مشکی

لباس مشکی گرمای خورشید را جذب می‌کند. جنس و فرم لباس باید این اثر را خنثی کند.

۱ سپر حرارتی

کلاه لبه‌دار پهن یا چتر کوچک برای ایجاد سایه شخصی (محافظة از سر و گردن).



۳ بار همراه جنس و فرم

فقط کیف کمربندی کوچک یا کیف گردنی زیر لباس. (کوله پشتی ممنوع). ۱۰۰٪ نایلونی و چسبان اکیداً ممنوع!

۴ کفش ایمن

کفش ورزشی سبک، بسته و بدون بند یا با بندهای کاملاً محکم و کوتاه. (صندل و دمپایی = خطر جدی لگد شدن و زمین خوردن).



گاه‌شمار تاکتیکی آبرسانی و تغذیه

گرمزدگی در ازدحام به سرعت به از دست رفتن هوشیاری منجر می‌شود. استراتژی آبرسانی باید از روز قبل آغاز شود.

هنگام خروج: همراه داشتن ۲ تا ۳ بطری آب یخ‌زده از شب قبل + اضافه کردن پودر ORS یا نمک و آبلیمو.

[برای نامین الکترولیت و جلوگیری از گرفتگی عضلات]

قبل از خروج: یک وعده غذایی مقوی، حاوی کربوهیدرات پیچیده اما سبک (مثل نان سبوس‌دار یا تخم‌مرغ).

[غذاهای چرب انرژی بدن را صرف هضم می‌کنند]

۱۲ ساعت قبل: ممنوعیت مطلق کافئین (چای، قهوه، نوشیدنی‌های انرژی‌زا).

[دلیل: ادرارآور هستند و باعث دفع سریع آب بدن در گرما می‌شوند]

۲۴ ساعت قبل: شروع نوشیدن مستمر آب.



محتویات کیف بقا (Hands-Free Strategy)

دست‌های شما در طول مراسم باید کاملاً آزاد باشند (برای حفظ تعادل یا ایجاد سیر تنفسی).
تنها این اقلام حیاتی را در کیف کمری همراه ببرید:



حوله خنک‌کننده: یک دستمال نخی تمیز تمیز مرطوب در کیسه زیپ‌کیپ. (قرار دادن آن روی پشت گردن دمای مرکزی مغز را سریعاً پایین می‌آورد).



داروهای حیاتی: اسپری آسم، داروهای قلب و فشار خون (به اندازه مصرف دو روز).



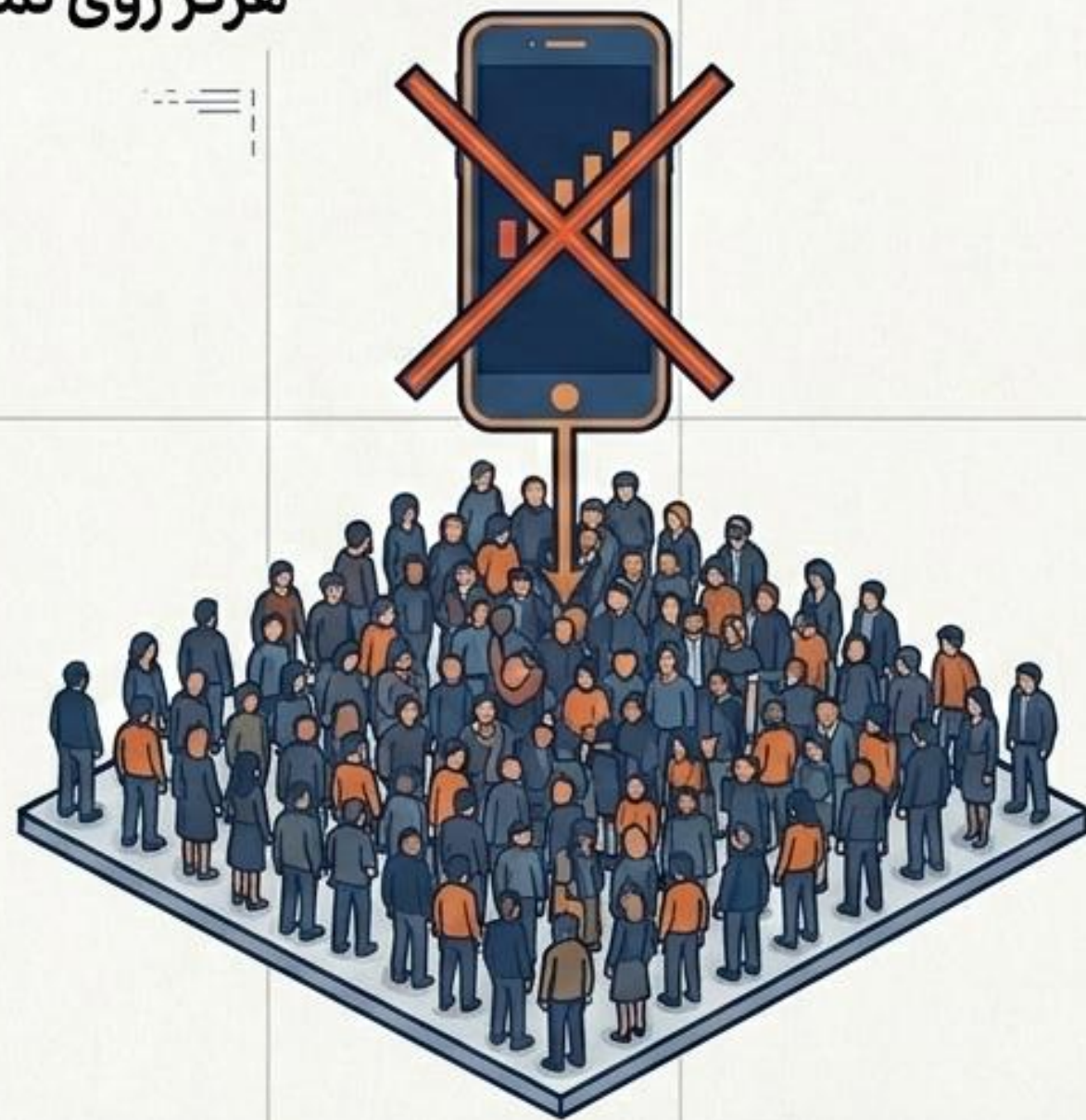
کارت هویت و سلامت: تکه کاغذی شامل نام، گروه خونی، بیماری زمینه‌ای (دیابت، آسم)، داروهای مصرفی و شماره تماس ۲ نفر از اعضای خانواده غایب در مراسم.



کیت قند خون: چند عدد خرما، آبنبات، کشمش یا آجیل نمک‌دار برای تنظیم سریع افت فشار.

پروتکل ارتباطی: قانون «نقطه صفر»

در تجمعات میلیونی، شبکه‌های تلفن همراه به دلیل ترافیک بالا قطع یا به شدت کند می‌شوند. هرگز روی تماس تلفنی حساب نکنید.



- تعیین نقطه امن ملاقات: پیش از حرکت، یک نقطه کاملاً مشخص فیزیکی و دور از هسته مرکزی جمعیت تعیین کنید (مثلاً: کنار تابلوی پله‌های ورودی یک ایستگاه مترو مشخص).
- قانون "جستجو ممنوع": قرار بگذارید در صورت گم شدن، هیچکس در میان جمعیت به دنبال دیگری نگردد؛ همگی مستقیماً به نقطه امن بروند.
- نقشه آفلاین: تصویر نقشه‌های مسیرهای اطراف را در گوشی ذخیره کنید یا کاغذی همراه داشته باشید تا در صورت نیاز به خروج اضطراری، مسیرهای فرعی را بشناسید.

تغییر ماهیت جمعیت: از انسان به «سیال»

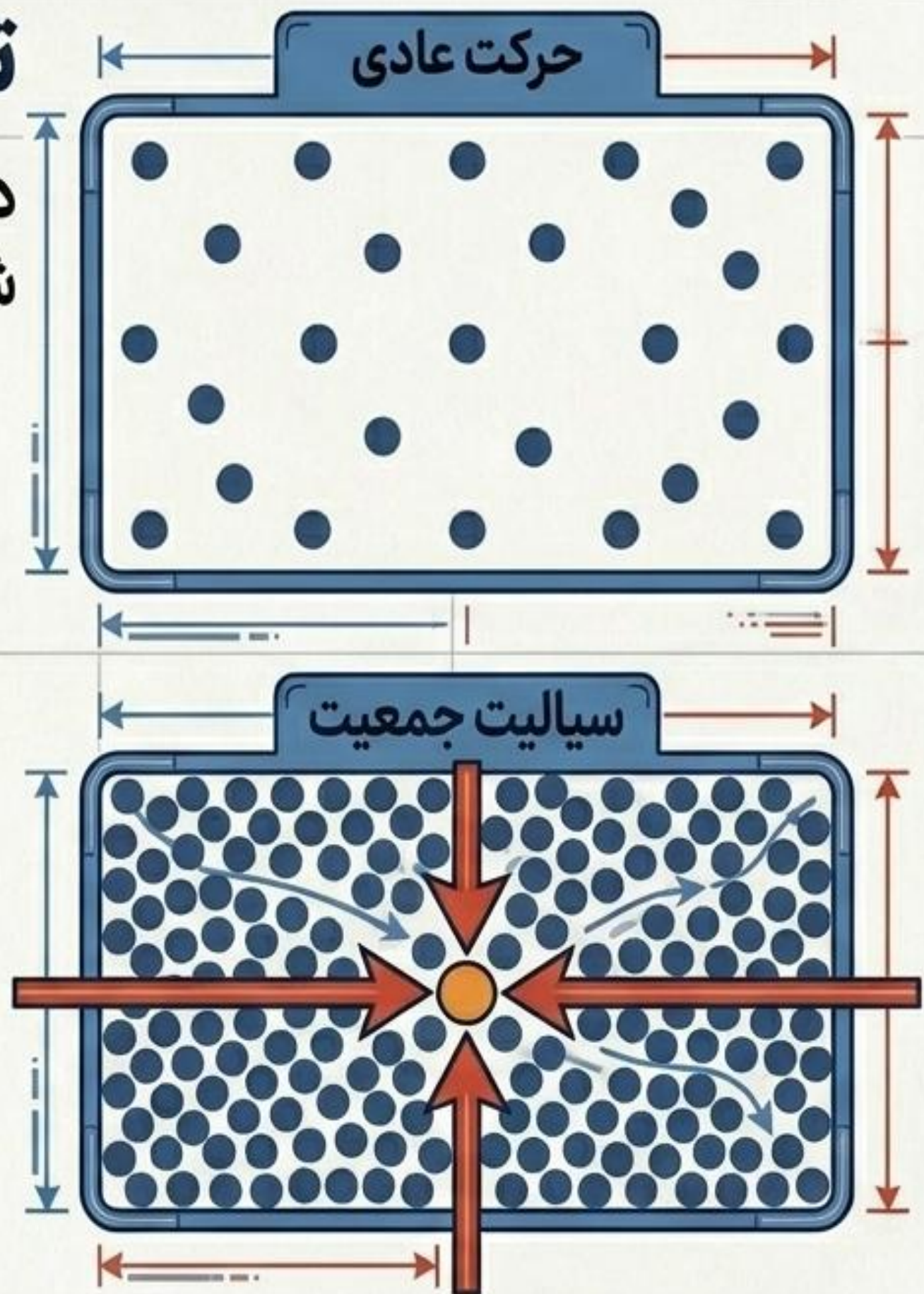
در تجمعات میلیونی متراکم، رفتار جمعیت از حالت عادی خارج شده و مانند یک جریان تند آب عمل می‌کند.

خطر اصلی چیست؟

خطرناک‌ترین عامل در ازدحام، زیر دست و پا ماندن نیست، بلکه «خفگی فشاری» (Compressional Asphyxia) است.

وقتی جمعیت از چهار طرف به شما فشار می‌آورد، قفسه سینه فضای کافی برای باز شدن ندارد و فرد در حالت ایستاده دچار خفگی می‌شود.

تنها راه نجات، آگاهی از تکنیک‌های فیزیکی برای حفظ فضای تنفسی است.



حیاتی‌ترین تکنیک بقا: گارد بوکسور

به محض احساس فشار شدید جمعیت، بلافاصله این وضعیت را به خود بگیرید:

1. دست‌های خود را مشت کنید.
2. ساعدها را به صورت ضربدری یا موازی جلوی قفسه سینه خود بگیرید.
3. آرنج‌ها را کمی به سمت بیرون متمایل کنید.

چرا این کار نجات‌بخش است؟

این گارد مانند یک سپر فیزیکی عمل کرده و بین ۵ تا ۱۰ سانتی‌متر فضای حیاتی برای باز و بسته شدن ریه‌ها ایجاد می‌کند تا از له شدن قفسه سینه جلوگیری شود.



قانون حرکت در امواج انسانی

وقتی جمعیت به صورت موجی حرکت می‌کند، مقاومت در برابر آن بی‌فایده و خطرناک است.

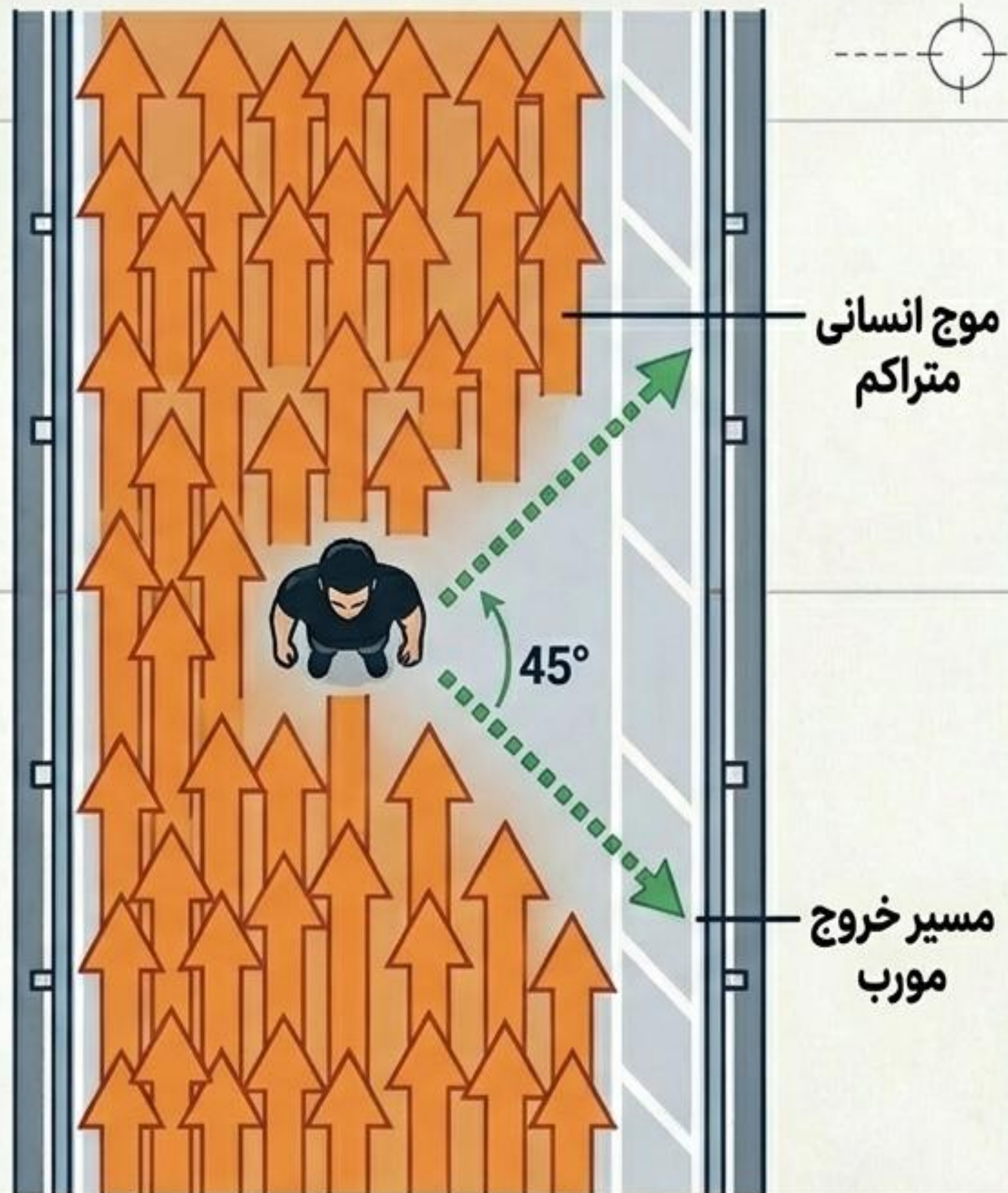
مقاومت نکنید: هرگز تلاش نکنید برخلاف جهت موج حرکت کنید یا در برابر هل دادن‌ها بایستید. انرژی خود را هدر ندهید.



همراهی و خروج مورب: اجازه دهید موج شما را ببرد. بین هر موج فشار، یک لحظه کوتاه آرامش وجود دارد. در این ثانیه‌ها، با قدم‌های کوتاه و محکم به صورت مورب (قطری) به سمت حاشیه‌های جمعیت حرکت کنید.



حفظ تعادل به هر قیمتی: پاهای خود را به اندازه عرض شانه باز کنید (یکی کمی جلوتر از دیگری) تا مانند یک موج‌سوار تعادل خود را حفظ کنید.





قانون رها کردن؛ جان شما مهم‌تر از وسایل است

در جمعیت متراکم، خم شدن یک اشتباه مرگبار و جبران‌ناپذیر است.

- اگر کفش، کیف، گوشی موبایل یا هر وسیله دیگری از دست‌تان افتاد، هرگز برای برداشتن آن خم نشوید.
- خم شدن در ازدحام به معنای از دست دادن کامل تعادل است.
- بلند شدن دوباره در میان موج جمعیت متراکم، تقریباً غیرممکن خواهد بود.

اقدام فوری در صورت زمین خوردن: وضعیت جنینی

ثانیه‌ها برای زنده ماندن تعیین‌کننده‌اند. اگر افتادید، فوراً از لباس یا بدن افراد مجاور کمک بگیرید تا بایستید. اگر نتوانستید بلند شوید:

هرگز روی شکم یا پشت دراز نکشید! دراز کشیدن روی زمین به معنای له شدن قطعی زیر دست و پای جمعیت است.



سپر دفاعی (وضعیت جنینی): فوراً به پهلو حلقه بزنید. زانوها را کاملاً در شکم جمع کنید و با هر دو دست، پشت سر و گردن خود را محکم بگیرید.



این حالت از ارگان‌های حیاتی (قلب، ریه‌ها و مغز) در برابر له شدن و لگد شدن محافظت می‌کند.



شناسایی تله‌های فیزیکی و نقاط مرگبار

بیشترین تلفات در تجمعات، نه در وسط فضاهای باز، بلکه در کنار موانع فیزیکی رخ می‌دهد.

دوری از دیوارهای سخت: داربست‌ها، ماشین‌های پارک شده، نرده‌های فلزی، ستون‌ها و دیوارها بسیار خطرناک‌اند. فشار جمعیت می‌تواند افراد را به این موانع سخت فشرده و له کند.



پرهیز از گلوگاه‌ها: از توقف در ورودی‌ها، درهای نیمه‌باز، تونل‌های تنگ و پل‌های خروجی جداً خودداری کنید. این مکان‌ها نقاط متراکم شدن فشار هستند.



فضای امن: همیشه سعی کنید در فضاهای باز و دور از لبه‌های سخت بمانید.



قانون رها کردن؛ جان شما مهم‌تر از وسایل است

مدیریت وحشت: واکنش به صداهای مهیب

در صورت شنیدن صدای انفجار، فرو ریختن داربست یا ایجاد وحشت ناگهانی، رفتار شما تعیین کننده تعیین کننده سرنوشت شماست.



ارزیابی سریع: در جای خود بمانید، گارد بوکسور را بگیرید و به اطراف نگاه کنید.



فرار کورکورانه ممنوع: دویدن بی هدف خطرناکترین واکنش است و باعث وکنش زنجیره‌ای و زیر دست و پا ماندن صدها نفر می‌شود.

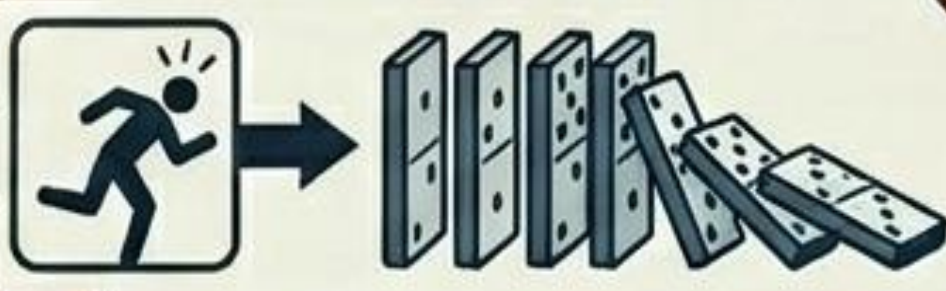


حرکت ایمن: با آرامش و قدم‌های محکم به سمت حاشیه امن حرکت کنید (نه لزوماً مسیری که همه به آن سمت می‌دوند).

جیغ زدن ممنوع: فقط باعث هدر رفتن اکسیژن و افزایش استرس عمومی می‌شود.



نتیجه: امنیت و حفظ جان





نتیجه: فاجعه و زیر دست و پا ماندن

خط قرمز بدن؛ تشخیص زودهنگام گرم‌زدگی

با توجه به گرمای هوا و پوشش تیره، شناخت علائم هشداردهنده حیاتی است.

وضعیت	نشانه‌ها	اقدام لازم
طبیعی 	تعریق مداوم، احساس گرمای قابل تحمل	نوشیدن منظم آب
هشدار 	سرگیجه، تپش قلب غیرعادی، حالت تهوع شدید	توقف حرکت، استراحت در حاشیه
خط قرمز (اورژانس) 	توقف ناگهانی تعریق، پوست داغ و کاملاً خشک	به مسیر ادامه ندهید! شما در یک قدمی کما هستید.

اقدام فوری خط قرمز: انتقال فرد به سایه، قرار دادن دستمال مرطوب روی گردن و پیشانی، نوشیدن آب جرعه‌جرعه و نوشیدن آب جرعه‌جرعه و درخواست کمک.  

دستور العمل ایمنی خردسالان: سپر انسانی

قوی‌ترین توصیه: کودکان زیر ۱۰ سال را به تجمعات میلیونی نبرید. در صورت حضور، این قوانین حیاتی است:

کودک را روی شانه نگذارید (اشتباه مرگبار)



نقطه ثقل بدن شما بالا می‌رود و با کوچک‌ترین فشار تعادل به هم می‌خورد. خطر پرتاب شدن کودک از ارتفاع بسیار بالاست. کودک در آن ارتفاع بیشتر در معرض گرم‌زدگی است.



قبل از شروع مراسم یک عکس از کودک تهیه کنید

ایجاد سپر انسانی



کودک را در آغوش بگیرید و دست‌ها را دور سینه خود حلقه کنید تا قفسه سینه کودک تحت فشار جمعیت قرار نگیرد.



تگ ایمنی:

با خودکار روی ساعد دست کودک نام و شماره تماس اضطراری بنویسید. به او آموزش دهید اگر گم شد فقط سراغ پلیس یا اورژانس برود.



پروتکل‌های ویژه سالمندان و بیماران

فشار فیزیکی و کمبود اکسیژن در هسته مرکزی جمعیت برای این گروه‌ها خطرات مضاعف دارد.

بیماران تنفسی و آسم



همراه داشتن اسپری استنشاقی الزامی است. استفاده از ماسک پارچه‌ای و نخی نازک به فیلتر گرد و غبار کمک می‌کند (ماسک ضخیم در گرما باعث تنگی نفس می‌شود).

سالمندان (خطر پنهان تشنگی)



مکانیسم احساس تشنگی در سنین بالا کند است. همراهان باید هر ۲۰ دقیقه نوشیدن آب را به آن‌ها یادآوری کنند. داروهای حیاتی باید در جیب خود سالمند باشد.

بیماران قلبی



از هرگونه تلاش فیزیکی شدید و تقلا برای عبور از میان جمعیت خودداری کنند.

بیماران دیابتی (افت قند خون)



پیاده‌روی طولانی قند خون را به سرعت کاهش می‌دهد. همراه داشتن کربوهیدرات سریع‌الجذب (حبه قند، آبمیوه، ژل قندی) در جیب الزامی است.

قوانین حضور برای افراد دارای معلولیت جسمی

مرکزیت تجمعات متراکم برای تجهیزات حرکتی به شدت پرخطر است.



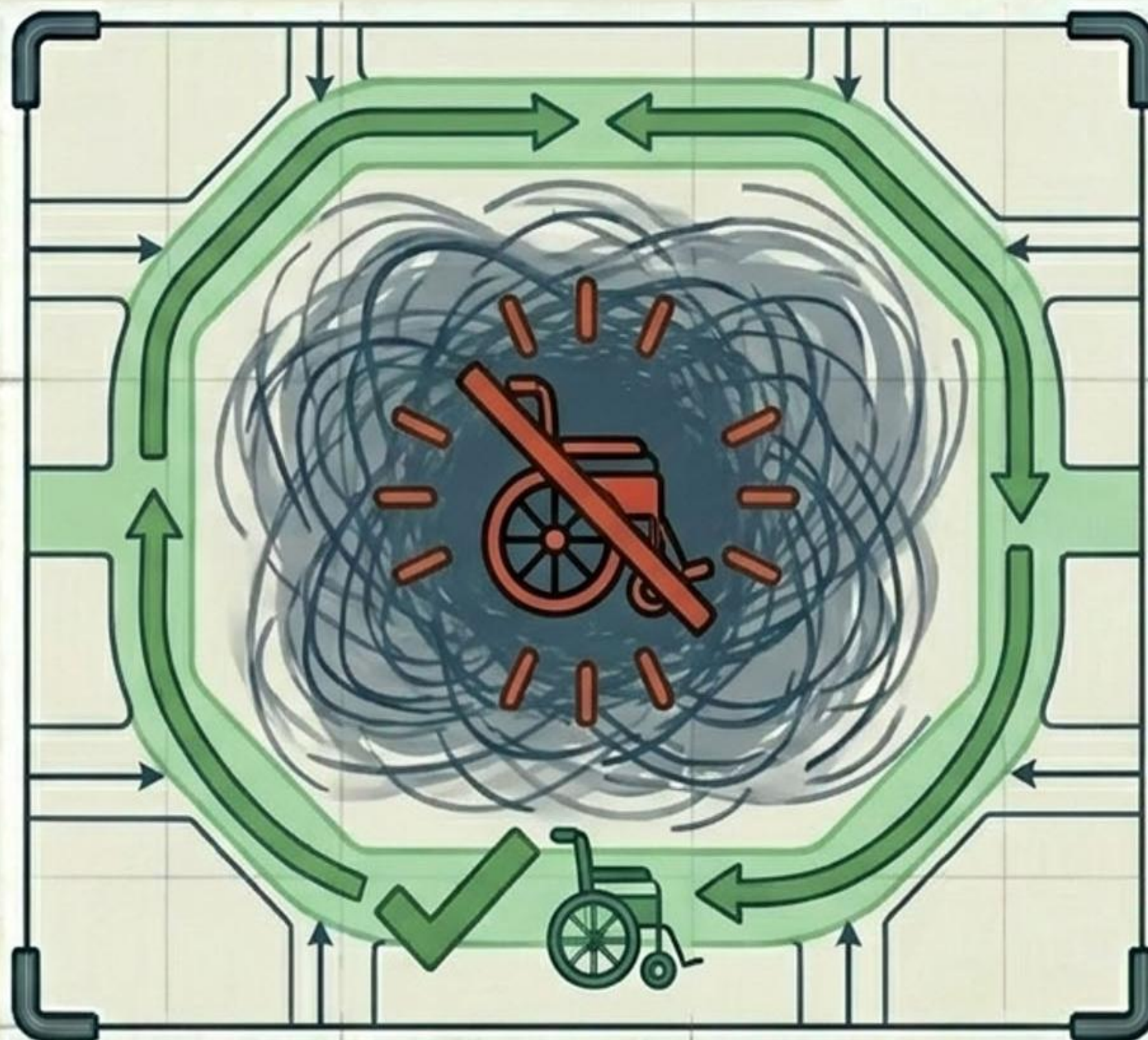
خطر ویلچر در هسته ازدحام:

استفاده از ویلچر در بافت متراکم جمعیت ممنوع است. ممنوع است. افراد در حال حرکت، ویلچر را نمی‌بینند و احتمال برخورد، گیر کردن و یا واژگونی آن در صورت حرکت موجی جمعیت بسیار بالاست.



استقرار در مسیرهای جایگزین:

این عزیزان و سالمندان نیازمند به استراحت، باید صرفاً در مسیرهای ویژه، فضاهای باز پیرامونی، خیابان‌های فرعی و مناطقی که کاملاً از جریان اصلی جمعیت جدا شده است (نزدیک به ایستگاه‌های امداد) مستقر شوند.



چک‌لیست نهایی: پیش از حرکت مرور کنید

اقدامات در دل ازدحام:

- حفظ «گارد بوکسور» در فشارهای شدید برای برای حفظ فضای تنفس
- عدم مقاومت در برابر موج جمعیت و خروج خروج قطری (مورب)
- رها کردن وسایل افتاده روی زمین (خم شدن اکیداً ممنوع)
- رفتن به وضعیت جنینی در صورت زمین خوردن
- محافظت از کودکان به صورت سپر انسانی (نه روی شانه)
- خروج فوری به سمت سایه در صورت توقف ناگهانی تعریق بدن

آمادگی پیش از خروج:

- لباس گشاد، خنک و نخی (جهت خنثی‌سازی گرمای لباس مشکی)
- کفش ورزشی بسته و محکم (بدون بند یا بند کوتاه)
- همراه داشتن کارت هویت، اطلاعات پزشکی و شماره تماس
- کیف کمری حاوی: خرما/آبنبات، داروهای ضروری و دستمال مرطوب
- همراه داشتن بطری آب یخ‌زده + پودر ORS
- تعیین دقیق «نقطه صفر» ملاقات آفلاین در صورت گم شدن