



جمعیت هلال احمر
مؤسسه آموزش عالی
علمی – کاربردی هلال ایران

نکات ایمنی در رانندگی

• اگر قوانین رعایت شوند، مطمئناً سفر سالمی خواهید داشت.اگر به آنها بی توجه باشید، با دست خودتان برای خود و دیگران حادثه می آفرینید. پس با احتیاط و با رعایت قوانین رانندگی کنید.

• با آرامش و برنامه‌ریزی از منزل خارج شوید.

• شاد بودن و روحیه مثبت داشتن، می تواند بسیاری از خستگی‌ها و افسردگی‌ها را بزداید یا کاهش دهد. در این حالت تمرکز و دقت افراد بیشتر می‌شود؛ بنابراین برای این که دچار سانحه ناخوشایند نشوید، آرامش داشته باشید.

• حتماً قبل از حرکت، خودرو را با دیزد کنید و از سلامت وسیله نقلیه خود مطمئن شوید. در مورد چراغ‌ها، ترمز‌ها، فرمان، لاستیک‌ها (لاستیک بدکی)، سیستم اگزوز، کمربندهای ایمنی، برف پاک‌کن‌ها و شیشه شور‌ها دقت بسیار داشته‌باشید. • شیشه‌های جلو و عقب، پنجره‌ها، چراغ‌ها، راهنماها، آینه‌ها و همچنین پلاک‌های ماشین، باید تمیز باشند.

• سعی کنید کمی‌زودتر از مبدا، حرکت کنید و بدانید که احتمال این که به گره‌های ترافیکی بر خوردر کنید، وجود دارد. بنابراین با حوصله باشید و گرنه با حرکت اشتباه دیگران، زود عصبانی می‌شوید.

• قبل از روشن کردن خودرو، آینه‌ها را تنظیم کنید تا دید محدود نداشته باشید. • قبل از حرکت، کمربند ایمنی را ببندید و از طریق آینه، وضعیت جاده را بررسی کنید سپس راهنما بزنید. برای آخرین بار اطراف خود را کنترل و فقط در زمان مناسب حرکت کنید.

• سعی کنید مسیری را انتخاب کنید که بار ترافیکی سبک‌تری دارد.

• به طور مداوم به آینه نگاه کنید تا از ماشین کناری و پشت‌سرتان آگاه باشید.

• باید بتوانید شماره ماشین را از فاصله ۲۰ متری، بخوانید که تقریباً به طول پنج ماشین می‌شود. اگر برای انجام این کار نیاز به عینک دارید، حتما باید در موقع رانندگی از عینک استفاده کنید.

• قبل از هر گونه تغییر مسیر با سرعت، از راهنما استفاده کنید.

• موتورسواران همیشه قبل از تغییر مسیر باید پشت سر خود را ببینند.

• به ماشین‌های دیگر و عابران پیاده که در جاده هستند، علامت و اخطار دهید. • علایم شما باید واضح و یا در نظر گرفتن وقت، کافی باشد.

• مواظب علایم رانندگان دیگر باشید و حرکات مناسب را با توجه به علایم آن‌ها، انجام دهید.

• طبق ماده ۱۴۹ قوانین راهنمایی و رانندگی، در حین رانندگی، صحبت کردن، آشامیدن، سیگار کشیدن و حرف زدن با گوشی موبایل ممنوع است. این رفتارها در حین حرکت، تخلف محسوب می‌شوند.

• سرعت ماشین نباید از حداکثر سرعت مجاز، بیشتر باشد.

• با سرعتی حرکت کنید که بتوانید تا فاصله‌ای که هیچ‌گونه وسیله نقلیه دیگری وجود ندارد، توقف کنید. فاصله خود را با وسیله نقلیه طوری تنظیم کنید که در صورت کم کردن سرعت یا توقف ماشین جلویی، بتوانید به راحتی توقف کنید.

• مواظب دوچرخه‌سواران و موتورسواران باشید. هر چند تشخیص موتورسوار و دوچرخه‌سوار در میان وسایل نقلیه بزرگ مشکل است، اما رانندگان آن‌ها از حقوقی برابر با حقوق رانندگان سایر وسایل نقلیه برخوردارند، ضمن این که از

چگونه رانندگی ایمن داشته باشیم؟

ایران یکی از کشورهای است که بالاترین آمار مرگ و میر ناشی از حوادث رانندگی در جهان را دارد. آمار تصادفات جاده‌ای در ایران چندین مرتبه بالاتر از میانگین جهانی است. از مهم‌ترین دلایل آن می‌توان به عدم رواج فرهنگ صحیح رانندگی و بی‌توجهی به مقررات راهنمایی و رانندگی اشاره کرد. مؤسسه آموزش عالی جمعیت هلال احمر، در راستای ایفای وظایف خود، وبه منظور پیشگیری از وقوع حوادث، کاهش اثرات و خسارات و همچنین آمادگی در برابر حوادث، نکاتی ساده و مؤثر برای رانندگی صحیح تدوین کرده‌است. در این ویژه نامه ضمن آرزوی سفری خوش و ایمن برای شما به پرخی از نکات مهم اشاره می‌کنیم.

سایر وسایل نقلیه نیز آسیب پذیر ترند.

• راننده موتور و کسی که ترک او می‌نشیند، باید دارای کلاه ایمنی باشند.

• همچنین پیشنهاد می‌شود که از عینک محافظ چشم، چکمه، دستکش و لباس محافظ مناسب استفاده شود.

• هر گونه باری که با ماشین حمل یا کشیده می‌شود، باید ایمن باشد و نباید از ظرفیت و فضای مجاز ماشین، بیشتر و سنگین تر شود.

• وقتی پزشک برای شما دارویی تجویز می‌کند، از او سؤال کنید که در زمان استفاده از دارو اجازه رانندگی دارید یا خیر؟

• هنگام خستگی یا بیماری، رانندگی نکنید و مکان مناسبی را برای توقف و استراحت پیدا کنید.

• استفاده از عینک دودی و لنز رنگی در شب که دید راننده کم است، توصیه نمی‌شود.

• بن‌بروی شیشه‌های اتومبیل، هیچ گونه اسبری دودی نباشید.

اصلاح عادت های نادرست رانندگی

• **هیچ وقت هنگامی که به شدت عصبانی هستید، پشت فرمان ننشینید.**

• **بطری آب، آچار، قفل فرمان یا هر چیز دیگر را، طوری در ماشین بگذارید که امکان افتادن آنها به زیر پای راننده وجود نداشته باشد.** زیرا ممکن است ناگهان زیر پدال ترمز قرار بگیرد و نتوانید ترمز کنید.

• **روشن کردن چراغ‌ها در هنگام غروب و سحر (هوای گرگ و میش) و هنگام بارش باران، کمک زیادی به سایر رانندگان (مخصوصاً افراد عینکی) در دیدن خودرو شما و تخمین فاصله واقعی می‌کند؛ البته تا حدودی هم میدان دید شما را بیشتر می‌کند.**

• **زمان بستن کمربند ایمنی، قبل از حرکت است و بستن آن هنگام حرکت، باعث عدم تمرکز بر رانندگی و ایجاد خطر خواهد شد.**

• **قبل از تغییر دنده (در دنده معکوس) و فشار دادن کلاچ، سرعت را کم کنید به طوری که با دور موتور هفتادی داشته باشد.**

• **در سرعت بالاتر از ۶۰-۵۰ کیلومتر در ساعت، اگر ترمز شدید بگیرید، امکان قفل شدن چرخ ها وجود دارد؛ پس با چندبار نیش ترمز زدن، ماشین را متوقف کنید**

• **برای متوقف کردن یا کم کردن ناگهانی سرعت خودرو، دنده معکوس می‌تواند خیلی مفید باشد.**

• **هیچ‌گاه موقع نزدیک شدن به مقصد، از دقت خود کم نکنید.**

• **بعضی جاها اقتدر شب جاده زیاد است که ترمز دستی کارایی لازم را ندارد و شما هر کاری می‌کنید که با نیم کلاچ اتومبیل را بالا ببرید، نمی‌توانید. در این حالت کافی است که هیزمان با اینکه پای شما روی ترمز است، کلاچ را بالا بیاورید تا جایی که دور موتور یکی دو میلیمتر پایین بیاید ولی ماشین نلرزد، حالا تا جایی که می‌توانید گاز بدهید و بعد کلاچ را بالاتر بیاورید.**

• **هیچ وقت هنگامی که مانعی مثل عابر یا اتومبیل سر راه شما قرار می‌گیرد، سرعت را زیاد نکنید در این مواقع ترمز اولین کاری است که باید انجام دهید.**
• **وقتی ترمز می‌گیرید (مخصوصاً برای ماشین‌های دارای ترمز ABS و به ویژه هنگام بارندگی) از طریق آینه، مواظب ماشین‌های عقبی باشید؛ زیرا ممکن است**

آشنایی با مؤسسه آموزش عالی علمی – کاربردی هلال ایران

آموزش کوتاه‌مدت و ضمن خدمت

این حوزه آموزشی با برنامه‌ریزی منظم و اجرا و ارائه جدیدترین دوره‌ها و آموزش‌های علمی و تجربی زمینه ارتقای آموزش‌های مهارتی کارکنان و مدیران جمعیت و نیز کارکنان و مدیران سایر دستگاهای اجرایی همکار را فراهم می‌نماید.

آموزش بین‌المللی

موفقیت جمعیت در برنامه‌ریزی و اجرای دوره‌های آموزشی مختلف در زمینه «مدیریت بحران، درمان اضطراری و نیز امداد ونجات» در کشور سبب شرکت و حضور متقاضیانی از دیگر کشورها بخصوص کشورهای منطقه خاورمیانه و شمال آفریقا(MENA) برای کسب و فراگیری این علوم و مهارت‌ها و تجربیات مربوطه شده‌است. لازم به ذکر است که اجرا و ارائه این دوره‌های آموزشی به زبان‌های انگلیسی و عربی و برای کشورهای همزبان به زبان فارسی است.

آموزش الکترونیکی

آموزش الکترونیکی یا آموزش مجازی، رویکردی نوین در آموزش غیرحضوری و فرصت مناسبی برای فراگیران برای به‌دست آوردن مهارت و آموزش، کسب مدرک مورد نیاز و متناسب با حرفه و صرف حداقل زمان است. مؤسسه آموزش عالی علمی – کاربردی هلال‌ایران در راستای گسترش فعالیت‌های آموزشی خود در حیطه «مدیریت بحران، آملدگی، مقابله با سوانح، امداد و نجات» دوره‌های آموزش الکترونیکی از جمله: «مدیریت بحران، خطرپذیری و کاهش اثرات بلایا» را راه‌اندازی و اجرا نموده‌است.

واحد آموزش‌های عالی آزاد (پودمان‌های خاص)

مؤسسه در راستای فعالیت‌های آموزشی مرکز آموزش‌های عالی آزاد و خاص دانشگاه جامع و با هدف متمرکز نمودن آموزش٬های کوتاه‌مدت حین کار یا غیرحضوری و مدیریت بر آموزش‌های عالی آزاد و توسعه آموزش‌های کوتاه‌مدت مهارتی و پودمان‌های خاص مورد نیاز مراکز آموزشی، اقدام به برنامه‌ریزی و ارائه طرح برای ایجاد دوره‌های تکمیلی بین سطوح رشته‌های جدید کاردانی و کارشناسی حرفه‌ای غیرحضوری نموده‌است که اولین دوره این پودمان‌ها با نام «مدیریت خانواده» در قالب یک دوره غیرحضوری کارشناسی حرفه‌ای در حال اجراست.

مدیریت دانشجویی، فرهنگی و مشاوره

این بخش به عنوان بخشی خودجوش و فعال، در تلاش و تکاپو برای برنامه‌ریزی و اجرای فعالیت‌های فرهنگی و مذهبی، مناسبتی، و فوق برنامه دانشگاهی از قبیل: بازدیدهای علمی، تفریحی، زیارتی، مشاوره تحصیلی و روانشناختی و… و نیز پیگیری و تأمین بخشی از امکانات رفاهی و ارائه خدمات دانشجویی است تا از این طریق بتواند محیط علمی و آموزشی را برای دانشجویان، جذاب و خوشایند نماید و در کنار آموزش به مسئله تربیت و پرورش دانشجویان اهتمام نماید.

برخی رشته‌های مؤسسه و مراکز تابعه آن:

*** مقطع کاردانی حرفه‌ای**

حرفه‌ای امداد سوانح

حرفه‌ای امداد و نجات شهری

حرفه‌ای اطفاء حریق شهری

مترجمی زبان انگلیسی

امور فرهنگی

انبارداری

امور اداری

مشارکت های مردمی

مترجمی زبان

مددکاری خانواده

امور پشتیبانی سازمان های مردم نهاد

سلامت یاری

تکنولوژی آموزشی

ایمنی و حفاظت فنی

مربیگری پایه غواصی

مربیگری پایه کوه پیمايي و کوهنوردی

مربیگری مربیگری پایه آمادگی جسمانی

مربیگری پایه سنگ نوردی و صعودهای ورزشی

داروباری

• اگر می‌دانید که شب‌ها در رانندگی دچار زحمت می‌شوید، به چشم پزشک مراجعه‌نمایید.

• به علایم راهنمایی و رانندگی از جمله خط کشی‌ها، تابلوها و چراغ‌های راهنمایی توجه کامل داشته باشید.

• به خاطر داشته باشید اگر با سرعت ۴۰ کیلومتر در ساعت برانید، تا فاصله ۱۵۰ متری را خواهید دید، اما وقتی سرعت خودرو شما به ۶۰ کیلومتر در ساعت رسید، این فاصله به ۱۰۰ متر کاهش می‌یابد.

• هیچ گاه به طور مستقیم به نور مقابل نگاه نکنید؛ زیرا به مدت ۷ ثانیه، کوری موقت به شما دست می‌دهد و این بدان معنا است که اگر سرعت خودروی شما ۶۰ کیلومتر در ساعت باشد در همین مدت حدود ۱۱۶ متر بدون دید، به جلو رفته‌اید.

• هنگام نزدیک شدن خودرو از مقابل، از نور پایین استفاده نمایید.

• اگر حین رانندگی احساس خستگی و خواب آلودگی به شما دست داد، بلافاصله کنار جاده توقف کرده و استراحت کنید.

• به یک نقطه خیره نشوید و دائماً چشم‌هایتان را حرکت دهید.

• هرگز به نور بالای اتومبیل‌های مقابل خیره نشوید. حاشیه سمت راست یا خط سفید وسط جاده را نگاه کنید.

• پس از تارک شدن هوا، استفاده از چراغ‌های راهنما در هنگام تغییر خط عبور و گردش‌ها ضروری‌تر است.

• اگر سیگاری هستید، کمتر از روز سیگار بکشید. زیرا درد سیگار شیشه جلورا تیره و تار می‌کند و خطای دید را بالا می‌برد.

• از آن‌جایی‌که نمی‌توانید سرعت اتومبیل‌های جلویی را تشخیص دهید، به سرعت سنج خودرو خود نگاه کنید و سرعت آن‌ها را تشخیص دهید و آنگاه سبقت بگیرید.

• وقتی از پیچ‌ها و تپه‌ها عبور می‌کنید، متوجه نوری که از طرف مقابل بر روی سیم‌ها و سایر اشیاء افتاده‌است، باشید.

• هیچ‌گاه اتومبیل را در قسمت آسفالت جاده (خطوط عبور) متوقف نکنید. زیرا تشخیص متوقف بودن آن برای سایر رانندگان مشکل است و ممکن است به خودرو شما بر خورد کنند.

• در صورت لزوم، در پارکینگ حاشیه یا شانه خاکی جاده توقف کنید.

• چنانچه مسیری که از آن عبور می‌کنید نور کافی ندارد، مراقب عابرانی که لباس تیره پوشیده‌اند، باشید.

• هنگامی‌که در جهت مخالف، خودرویی از فاصله ۱۵۰ متری به شما نزدیک می‌شود یا خودرو جلویی کمتر از ۱۵۰ متر با شما فاصله دارد، از نور پایین استفاده کنید. زیرا حرکت با نور بالا سبب خیرگی چشم رانندگان مقابل می‌شود، همچنین انعکاس نور از آینه داخلی و سپر فلزی اتومبیل جلویی، چشم شما را می‌آزارد. نکته مهم: یاد‌تان باشد، بزرگ‌ترین حوادث رانندگی، ممکن است در اثر کوچکترین بی‌احتیاطی‌ها اتفاق بیفتند؛ با رعایت نکات ایمنی، از خود و خانواده‌تان در برابر خطر حفاظت کنید.

مؤسسه آموزش عالی علمی – کاربردی هلال ایران (آموزش همگانی)



مؤسسه آموزش عالی علمی-کاربردی هلال‌ایران رسماً در سال ۱۳۷۴ تأسیس شده و در راستای اهداف آموزشی و پژوهشی جمعیت، عملکرد اجرایی قابل قبولی را در این دو زمینه برای خود به ثبت رسانده است. این مجموعه به عنوان ستاد آموزشی و پژوهشی جمعیت‌هلال‌احمر فعالیت‌های مختلفی را برعهده دارد. این مؤسسه با برخورداری از ۳۲ واحد دانشگاهی در سراسر کشور و نیز دارابودن مراکز آموزش مهارتی، تخصصی و میدانی متعدد در حال شکل‌دادن و پوشش شبکه علمی- آموزشی جمعیت هلال‌احمر است. این شبکه علمی- آموزشی علاوه بر رفع نیازهای آموزشی و مهارتی جمعیت، آمادگی لازم را جهت ارائه خدمات آموزشی در مقاطع مختلف دانشگاهی و دوره‌های تکمیلی بین سطوح به کلیه هموطنان علاقه‌مند از جمله داوطلبان هلال‌احمر، کارکنان و اعضای سازمان‌ها و تشکل‌های مختلف دارا می‌باشد.

به طور بسیار مختصر، بخش‌های این مؤسسه که عهده‌دار فعالیت‌های مختلف می‌باشند، معرفی می‌گردند:

معاونت پژوهشی

پژوهش و تحقیقات، از ارکان اصلی علمی این مؤسسه آموزشی است که این مهم با استفاده از اساتید و پژوهشگران علوم مختلف و مرتبط با اهداف جمعیت، در حوزه‌های ارتباطات، علوم اجتماعی و علوم انسانی، علوم پزشکی و توان بخشی، فنی و مهندسی در معاونت پژوهش سامان‌یافته است. این معاونت در حوزه تدوین و برنامه‌ریزی و اجرای طرح‌های پژوهشی پیشرو و پیشگام است. (مانند پروژه سیستم اطلاعاتی مدیریت سوانح، طرح نحوه آواربرداری-ساختمان‌ها پس‌ازحوادث، طرح مدیریت اردوگاه‌های اضطراری و…) همچنین در زمینه‌ی تولید محتوا و نشر آثار مرتبط با مأموریت‌های پژوهش با انتشار کتب تخصصی، مقاله، جزوات آموزشی و گزارش‌های سازمان یافته و چاپ منظم «فصلنامه علمی امداد ونجات» که دارای رتبه علمی- پژوهشی از کمیسیون نشریات علوم پزشکی کشور می‌باشد و پیشگام در عرصه‌های نرم افزاری و «آموزش امداد و ترویج فرهنگ ایمنی» در کشور است.

کتابخانه دیجیتال مؤسسه نیز تحت‌نظارت معاونت پژوهشی مؤسسه با دارابودن بیش از چند هزار نسخه منابع فارسی و لاتین (اعم از کتاب، نشریه، گزارش‌های پژوهشی و لوح فشرده) به علاقه‌مندان به ویژه دانشجویان و اساتید خدمات ارایه می‌نماید.

معاونت آموزش همگانی، عمومی و تخصصی

مطابق اساسنامه مؤسسه، مصوبات شورای عالی جمعیت و بخشنامه‌های صادره از سوی ریاست جمعیت، و نیز اسناد بالادستی از جمله مصوبات شورای عالی اداری کشور و آیین نامه نظام آموزش مهارت و فناوری کلیه امور سیاستگذاری، برنامه‌ریزی و نظارت بر انجام و اجرای امور آموزشی در جمعیت‌هلال‌احمر به این مجموعه واگذار گردیده است. از جمله حوزه‌های این معاونت می‌توان به آموزش تخصصی و آموزش همگانی وعمومی اشاره نمود.

آموزش همگانی وعمومی

آموزش‌های جامع‌مجمور در حوزه «پیشگیری، آمادگی و مقابله با سوانح » و «آموزش امداد ونجات» در حیطه فعالیت‌های حوزه آموزش همگانی وعمومی است. بنابراین، طراحی، برنامه‌ریزی و نظارت بر برگزاری دوره‌های مقدماتی «امداد و کمک‌های اولیه و آشنایی و مقابله با حوادث طبیعی و انسان‌ساخت» برای عموم مردم و دوره‌های آموزشی جهت آماده‌سازی داوطلبان عضویت در جمعیت هلال‌احمر، به منظور جذب نیروی مورد نیاز و ارائه خدمات بشردوستانه در جمعیت‌هلال‌احمر، در این معاونت صورت می‌گیرد. بخش آموزش همگانی و عمومی به تهیه و توزیع میلیون‌ها نسخه کتاب، بروشور و پمفلت‌های آموزشی در سراسر کشور، و نیز برگزاری کلاسها و همایش‌های عمومی و تخصصی در زمینه امداد و نجات، مقابله با سوانح، ارائه و انتقال آموزش‌ها از طریق ارسال پیام کوتاه آموزشی(SMS) نصب بیلبرد و تابلوهای اطلاع‌رسانی، تهیه و پخش انیمیشن‌های آموزشی و… توانسته است گام‌های استواری در عرصه خدمت‌گذاری بردارد.

آموزش تخصصی

این حوزه آموزش، با هدف توسعه و ترویج مشارکت داوطلبان در ارائه خدمات امدادی و به منظور تربیت نیروی انسانی‌ماهر، برنامه‌ریزی و فعالیت می‌نماید. دوره‌هایی که این بخش برای اعضای جمعیت هلال‌احمر به عنوان امدادگر یا نجاتگر برگزار می‌کند شامل «دوره‌های آموزشی تخصصی و تربیت‌مربی» مانند؛ جستجو و نجات در آوار، جستجو ونجات در جاده، جستجو ونجات در کوهستان، جستجو و نجات در سیلاب، حمایت‌های روانی در حوادث و … می‌باشد.

معاونت آموزش عالی

جمعیت هلال‌احمر فعالیت دانشگاهی خود را از سال ۱۳۲۶ با راه‌اندازی آموزشگاه بهداری و پرستاری و مایابی (مدرسه عالی پرستاری)، مرکز آموزش بین‌المللی توانبخشی و سپس در سال ۱۳۵۲ در قالب مجتمع آموزش پزشکی شیر و خورشید آغاز نمود.

مؤسسه آموزش عالی علمی کاربردی هلال ایران که از مؤسسات آموزش عالی رسمی کشور است با هدف افزایش توانمندی شاغلین، جوانان، داوطلبان و امدادگران جمعیت هلال‌احمر و بهسازی منابع انسانی موجود و آمادگی آنان برای ایفای وظایف خطیر امدادگری تأسیس شد و به طور رسمی از سال ۱۳۷۴ فعالیت علمی، آموزشی خود را آغازکرد و از سال ۱۳۷۸ با کسب مجوز «وزارت علوم و دانشگاه جامع علمی- کاربردی» و با هدف انجام فعالیت های آموزشی و پژوهشی فعالیت خود را در حیطه تربیت نیروی انسانی بسط و گسترش داد. این مؤسسه دارای امکانات آموزشی و کمک آموزشی؛ کارگاه آموزش کمک‌های اولیه، لابراتوار زبان، لابراتوار سمعی بصری، سالن آمفی تئاتر، سالن نقشه‌کشی، سایت کامپیوتر، کتابخانه، سلف سرویس، خوابگاه دانشجویی و… می‌باشد. هم اکنون تعداد ۸۰۰ نفر در مؤسسه مشغول به تحصیل می‌باشند و تاکنون قریب به ۲۰۰۰ نفر در مؤسسه مشغول در رشته‌های مختلف دانش اموخته داشته‌است.

مؤسسه آموزش عالی هلال در سال ۱۳۸۹ به منظور بسط و گسترش حوزه فعالیت آموزشی خود با ایجاد ۳۳ مرکز آموزش عالی در جمعیت‌های هلال احمر استان‌های کشور زمینه ساز گسترش و تقویت شبکه آموزش و پژوهش جمعیت و گسترش دانش و مهارت‌های امدادی در بیش از ۳۳۰ شهر را فراهم نموده‌است. این مؤسسه هم‌اکنون در مراکز تابعه خود بیش از ۲۵۰۰۰ دانشجو را در رشته‌های مرتبط با مأموریت‌های جمعیت هلال احمر تا سطح کارشناسی ارشد تربیت می‌کند.