

سهمانه خادمی | مسافرت یعنی زمانی که

می توانید خود را از استرس های روزمره زندگی دور کنید. اگر از قبل آماده باشید، سفر شما می تواند بدون استرس و هیجان انگیز باشد. البته که باید چمدان جمع کنید، لباس های مخصوص را جدا کنید و مرخصی بگیرید، اما باید از ایمنی خود در فرودگاه و در طول سفر اطمینان داشته باشد. ایمنی سفر، قبل از ترک خانه شروع می شود. یکی از اقدامات مهم قبل از ترک خانه تأمین امنیت آن است. خانه باید طوری به نظر بیاید که انگار کسی آن را ترک نکرده تا دزدان از غارت آن خانه منصرف شوند. آمار و ارقام نشان می دهند که میزان جرم و جنایت در طی سه ماه از سال (آخر بهار تا وسط تابستان که اوج وقت مسافرت است) ۱۰ درصد افزایش می یابد. دزدان این موضوع را می دانند، پس اجرای این اقدامات برای حفظ ایمنی خانه تان مهم است.

با همسایه درباره برنامه سفر تان صحبت کنید و از آنها بخواهید حواس شان به خانه شما باشد و اگر مورد مشکوکی دیدند به پلیس اطلاع دهند. تمام پنجره ها و درها را قفل کنید، درهایی که به سمت پارکینگ می روند یا پنجره های راهرو را فراموش نکنید. یکی از نشانه های این که کسی خانه نیست، روزنامه های تلمبار شده جلوی در خانه است. می توانید با پست یا روزنامه موردنظر تماس بگیرید و از آنها بخواهید برای مدتی روزنامه نفرستند. وسایل انباری مانند نردبان، شن کش و حتی میلمان تراس را جمع کنید، چون از آنها می توان برای ورود به خانه استفاده کرد.

از اشتراک جزئیات سفر در شبکه های اجتماعی خودداری کنید. جزئیات سفر خود را در اختیار خانواده قرار دهید. کارت بانکی و پول نقد را جدا نگه دارید.

چگونه کمپ بزنیم؟

طبیعت گردی به همان اندازه که جذاب است، دشوار هم هست. کمپ زدن در طبیعت قواعد و قوانین خاص خودش را دارد که رعایت نکردن آنها به معنی تن دادن به خطر است. اگر ماجراجویی در سفرهای شما حرف اول را می زند، این مطلب را تا انتها بخوانید!

کمپ به محلی اطلاق می شود که کوه پیمایان، کوهنوردان و طبیعت گردان جهت اقامت خود از آن استفاده می کنند، عمدتاً کمپ برای برنامه های بیش از یک روز تعبیه می شود و باید به تمام خصوصیات که به توضیح آنها پرداخته شده، توجه کافی داشته باشید.

کمپ ها به دو نوع تقسیم می شوند: کمپ طبیعی و کمپ مصنوعی.

کمپ طبیعی: از عوارض طبیعی تشکیل یا استفاده می شود، مثل غارها، زاغه ها، شکاف ها، غار برفی و کومه موقت در جنگل. استفاده از این کمپ ها تجارب بالایی را در کوهنوردی می طلبد. کمپ مصنوعی: در این کمپ از لوازم مصنوعی استفاده می شود مانند چادر که بحث ما در این جا چادرهای کوهنوردی هستند. در یک چادر دو یا سه نفره شما باید با کوله های تان مدت زمانی زندگی کنید، پس چگونگی این کار را باید قبلاً در شرایط و هوای خوب بیاموزید.

چطور در فضای آزاد کمپ بزنیم؟

۱- ابتدا باید ایمنی محل کمپ را در نظر گرفت.

۲- دور بودن از محل ریزش سنگ، یخ و برف و غیره

۳- خودداری از ایجاد کمپ در کنار رودخانه ها و کف دره ها به علت جاری شدن سیل و سروصدای آب

۴- محل کمپ باید در دید قرار نداشته باشد تا در زمان حادثه نیروهای امدادی بتوانند به راحتی محل را پیدا کنند. در کوهستان معمولاً باد در دو جهت می وزد: باد قله و باد دره. باد قله بعد از غروب خورشید از قله به دره شروع به وزیدن می کند. اما باد دره روزها از دره به طرف قله می وزد. پس در روز باید جهت باد را مشخص و سپس کمپ را برقرار کرد.

۵- صاف و بدون شیب باشد.

۶- خودداری از برقراری کمپ در کنار چشمه ها زیرا حیوانات شب ها برای استفاده از آب به چشمه ها می آیند که می تواند ایمنی شما را به خطر اندازد.

۷- در هوای طوفانی و بارانی ابتدا کوله را در چادر قرار داده، در آن را ببندید تا چادر سنگین شده و باد چادر را با خود ببرد.

۸- استفاده از نایلون برای زیر چادر برای منتقل نشدن رطوبت به کف چادر

۹- چادر را خوب و محکم و کشیده و برپا کنید و پوش روی چادر را نصب کنید.

۱۰- فشر یک نهر کوچک به عرض و عمق ۱۰ سانتی متر که بهتر است زیر لبه های پوش چادر باشد تا هنگام بارندگی آب باران زیر چادر نفوذ نکند و یک پا یا دو پا خروج آب نهر تعبیه کنید.

۱۱- برای استحکام بیشتر میخ های چادر روی میخ ها سنگ بگذارید.

در شرایط بادهای با سرعت بالا با فاصله یک متر از اطراف چادر یک دیوار سنگی به ارتفاع ۶۰ سانتی متر و عرض ۴۰ تا ۵۰ سانتی متر ایجاد کنید تا باد چادر را پاره نکند.

۱۲- از برپایی چادر در زیر درختان به علت صافه بپریه یزید. چادر در زیر درختان بعد از مدتی بارندگی خیلی سریع تر خیس می شود.

۱۳- نبودن کمپ در مسیر حیوانات اهلی و وحشی و کوهنوردان دیگر

۱۴- بستن در چادر در زمان بیرون آمدن و داخل شدن به چادر به علت وارد شدن حیوانات موزی مثل مار و عقرب

۱۵- محل دستشویی باید پایین دست کمپ و با فاصله مناسبی ایجاد شود.

۱۶- یک کیسه پلی اتیلن یا گونی پلاستیکی بزرگ جهت قراردادن لوازم اضافی بیرون از کمپ همراه داشته باشید و لوازم اضافه را داخل آن قرار داده و چند سنگ روی آن قرار دهید.

راه و رسم سفر کردن

نکاتی که باید قبل از آغاز سفر و در طول سفر بدانید و به آنها عمل کنید



میان وعده های سبکی که کودکان دوست دارند هم انتخاب خوبی برای سرگرم کردن شان است. اگر نوزاد به همراه دارید، حتما همه وسایل مورد نیاز او را با خود ببرید.

اگر با خودروی شخصی سفر می کنید، شما در سفر با خودرو باید ترمز و کلاچ، روغن موتور، روغن گیربکس، روغن کمک و واسکازین دیفرانسیل ها و تمامی گریس خورهای گاردان و فرمان را کنترل و در صورت لزوم روانکاری کنید، یادتان باشد رینگ های آلومینیومی برای سفرهای خارج از جاده مناسب نیستند و احتمال شکستن آنها وجود دارد، رینگ های فابریک خودرو در چنین سفرهایی بهترین انتخاب است، همچنین لاستیک هایی که دارای گل های جهت دار هستند و برای سرعت بالا طراحی شده اند، برای خارج از جاده مناسب نبوده و علاوه بر این که به سرعت صدمه می بینند، از کارایی مطلوبی برخوردار نیستند.

نکات مهم در سفرهای خارج

۱. به طول کلی در سفرها و به خصوص سفرهای خارجی هیچ وقت همه مدارک تان را با خود این طرف و آن طرف نبرید. مدارک مهم را در هتل بگذارید و یک کپی از آنها با خود به همراه داشته باشید. بهتر است روزانه مبلغی در کیف پول خود گذاشته و باقی پول را به همراه مدارک مهم در جیب ایمن یا همان Safety box هتل نگه دارید. کیف های کوچک گردنی معمولاً بهترین گزینه برای حفظ پول و مدارک در مقابله با هرگونه سرقت یا گم شدن هستند.
۲. فراموش نکنید در طول سفر به هیچ عنوان گذرنامه خود را ریه هیچ فرد غیر مرتبطی ندهید و این را بدانید که تنها پلیس حق خواستن گذرنامه را از شما دارد و هتل مرکز اقامت تان نیز باید آن را بررسی کرده و پس از تهیه یک فتوکپی از آن در حضور تان آن را به شما برگرداند.
۳. سعی کنید حتما نشان یا علامتی روی چمدان داشته باشید که البته برای این کار می توانید از برچسب های مخصوص شرکت های هواپیمایی استفاده کنید و نام، نشانی و مقصد خودتان را همواره شماره پاسپورت روی آن یادداشت کنید تا هم در قسمت تحویل بار، چمدان ها را راحت تر پیدا کنید و هم اگر گم شدند، به راحتی به دست تان برسند.
۴. هر گسز به درخواست افرادی که از شما می خواهند بسته یا ساکی را در فرودگاه مقصد به شخصی تحویل دهید یا به دلیل اضافه بارشان قصد دارند یکی از ساک های خودشان را روی بار شما بگذارند، جواب مثبت ندهید. اگر اخبار را خوانده باشید هر ساله تعداد زیادی از مسافران به همین دلیل دچار مشکلات جدی و ناگواری می شوند.
۵. از نزدیک ترین سفارتخانه یا دفتر حافظ منافع ایران در کشور مقصدتان باخبر باشید، چراکه این اداره ها مسئول حمایت از شما در صورت بروز مشکلات احتمالی هستند، بنابراین سعی کنید نشانی، شماره تلفن و وبسایت آنها را پیش از آغاز سفر تان یادداشت کرده و به همراه داشته باشید.

قرص های همیشگی تان برداشتن چند عدد قرص مسکن، ضد حساسیت و سرماخوردگی، یک گرم ضد درد، یک گرم ضدخارش و چند چسب زخم کفایت می کند، البته یادتان باشد در مسافرت های خارجی قرص استامینوفن کدیین همراه خود نبرید، چراکه همراه داشتن کدیین در بسیاری از کشورها جرم محسوب می شود.

دوربین های کوچک، نه بزرگ و حرفه ای

از رکن های مهم هر سفری دوربین است، اما باید حواس تان باشد که اگر دوربین تان دست و پاگیر یا نحوه استفاده آن نیازمند دانش و تجربه زیادی باشد، ممکن است خیلی برای یک سفر ساده مناسب نباشد، چراکه تقریباً موفق به استفاده از آن نخواهید بود. دوربین های کوچک و به اصطلاح cyber shot به چند دلیل برای سفر گزینه های بهتری هستند؛ یکی این که همیشه در دسترس بوده و کار با آنها ساده است، دیگر این که توجه دزدها کمتر به آن جلب می شود و اگر در شهر یا کشوری غریب باشید، می توانید با خیال راحت تری خاطرات تان را ثبت کنید.

کدام کفش را انتخاب کنید؟

حتماً کفش راحت انتخاب کنید. مطمئناً با کفش کتانی نمی توانید روی شن های ساحل راه بروید، نمی توانید صحرانوردی کنید، حتی قادر نیستید از کوه بالا بروید، علاوه بر این که چادر یا باها را خیلی داغ می کند، باید چند پار یاها و کفش ها را بشویید تا از بوی احتمالی یا خلاص شوید، حتی جالب است بدانید در برخی مراجع گردشگری به گردشگران توصیه می کنند که کتانی سفید به پا نکنند، چراکه به سرعت توریست بودن آنها مشخص می شود و همین آنها را به یک طعمه خوب برای دزدها تبدیل می کند. یک جفت صندل یا کفش تابستانی راحت همراه داشته باشید. البته اگر قصد پیاده روی های طولانی دارید، به کفش کتانی هم نیاز پیدا خواهید کرد، مگر این که از راحتی و طبی بودن صندل های تان اطمینان داشته باشید. یادتان باشد کفش نوبا خود بردارید، چراکه احتمالاً پای تان را اذیت خواهد کرد.

اگر یک همسفر کوچولو دارید

اگر به سفری خانوادگی می روید و می خواهید سفر خوبی داشته باشید، باید به نیازهای فرزندتان نیز حساسی توجه داشته باشید. اگر فرزندتان به اندازه کافی بزرگ است از او بخواهید اسباب بازی های دلخواهش را همراهش بیاورد اگر به سفری خانوادگی می روید و می خواهید سفر خوبی داشته باشید، باید به نیازهای فرزندتان نیز حساسی توجه داشته باشید. اگر فرزندتان به اندازه کافی بزرگ است از او بخواهید اسباب بازی های دلخواهش را همراهش بیاورد اگر به سفری خانوادگی می روید و می خواهید سفر خوبی داشته باشید، باید به نیازهای فرزندتان نیز حساسی توجه داشته باشید. اگر فرزندتان به اندازه کافی بزرگ است از او بخواهید اسباب بازی های دلخواهش را همراهش بیاورد

دزدی بار خود را انجام دهید.

وسایل لازم برای سفر کردن

باید به یاد داشته باشید که بدترین زمان ممکن برای تصمیم گیری پیرامون برداشتن وسایل مورد نیاز تان در سفر هنگامی است که در حال بستن چمدان خود هستید، پس باید از قبل حسابی به آن فکر کنید. نخستین قدم برای داشتن یک سفر بی دردسر این است که یک فهرست از تمامی لوازم و وسایل مورد نیاز خود را تهیه کرده و پس از هر سفر و تجربه جدید آن را بازنگری و تکمیل کنید. قبل از شروع سفر، وسایل تان را مطابق این فهرست به دقت همراه خود ببرید. سبک مسافرت کنید. از حمل وسایل غیر ضروری و حجیم خودداری کنید. در کل فردی آسانگیر باشید و در سفر زیاد سخت نگیرید. تا می توانید از تشریفات سفر کم کنید. در این جا تمام چیزهایی که برای یک سفر خوب به آنها احتیاج دارید برای تان آورده ایم، البته نگران نباشید لیست پیشنهادی آن قدر افراطی نیست که براتن راستگین کند.

چک لیست

- * پول
- * مدارک
- * بلیت هواپیما، قطار یا اتوبوس
- * واچر رزرو هتل
- * وسایل موبایل یا تبلت
- * قرص های لازم
- * نقشه و راهنمای سفر
- * وسایل بهداشتی مثل برس، مسواک و...
- * سوزن و نخ
- * دوربین
- * کیسه فریزر
- * یک مोजين کوچک
- * گیره لباس یا سنجاق قفلی
- * یک بسته دستمال کاغذی
- * کپی تمام مدارک
- * کمی آبنبات یا شکلات

گرم ضد آفتاب این بار مهمتر از همیشه

در سفر قرار نیست در اتاق بنشینید، پس بیشتر از همیشه به ضد آفتاب، عینک آفتابی و کلاه نیاز دارید. اشعه های مضر خورشید که تابستان را فصل قدرت نمایی خودش می داند، بیشتر از هر چیز روی چشم و پوست تأثیر می گذارد. یک عینک آفتابی راحت و سبک که ترجیحاً فلزی نباشد و در گرمی داغ نشود همراه یک گرم ضد آفتاب مرغوب می تواند راه حل خوبی برای محافظت از پوست و چشم های تان باشد. کلاه های لبه دار، هم به عینک و ضد آفتاب کمک می کند و هم جلوی آسیب زدن آفتاب به موها را می گیرد، کلاه بزرگی انتخاب نکنید، چرا که جای زیادی در چمدان می گیرد.

دار و خانه با خود حمل نکنید

درست است که باید در سفر دارو ها و وسایل لازم برای حفظ سلامت را به همراه داشته باشید، اما لازم نیست یک داروخانه یا خود حمل کنید. علاوه بر

کیف نیز صدق می کند. بنابراین شما باید همیشه چمدان خود را با دقت بازرسی کنید و گزارش هر نوع آسیب را قبل از ترک فرودگاه دهید. کارکنان بخش خدمات مشتری همچنین چمدان شما را قبل از این که محل را ترک کنید، بازرسی می کنند. بعد از بازرسی ها، برای تعمیر مدعی می شوید. به خاطر بسپارید که یک رسید از تعمیر کار چمدان تان دریافت کنید تا در بازپرداخت مشکلی نداشته باشید.

تاخیر چمدان

وقتی بار شما تأخیر پیدا می کند، به هیچ عنوان عصبی نشوید، به احتمال زیاد جابه جا شده است. آماری از وزارت حمل و نقل نشان می دهد که حدود ۹۸ درصد از بارهای جابه جا شده به سلامت به دست صاحبشان می رسند. بیشتر خطوط هوایی مخارج معقول را احتمال می شوند. البته مقدار هزینه بسته به توافق است. مطمئن شوید قبل از این که فرودگاه را ترک کنید، گزارشی را به خطوط هوایی در این راستا تحویل داده اید. تمامی جزئیات تماس خود را از جمله موبایل و شماره ثابت و همچنین آدرس منزل را در آن قید کنید تا خطوط هوایی بتوانند زمانی که بار تان را پیدا کرد، با شما تماس بگیرند.

بار گمشده

تنها حدود ۲ درصد از بار مسافران طبق گزارش شرکت های هوایی گم می شود. خط هوایی شما هر کاری که ممکن باشد برای تان انجام می دهد تا بار شما سالم به دست تان برسد، اما اگر آنها در آخر رسماً اعلام کردند که چمدان شما گم شده است، شما می توانید بلافاصله شکایتی تنظیم کنید. شرکت هوایی به شما بازپرداخت می کند، اما نه دقیقاً به همان اندازه ارزش چمدان شما. بنابراین باید ضمیمه آن ارزش پولی مسوادر را اضافه کنید. در آخر با مذاکره مقداری از ارزش بار شما پرداخت می شود.

وسایلی از بار تان دزدیده شود

اگر شما بعد از سفر تان به خانه رسیدید و متوجه شدید که چمدان تان دستکاری شده است و بعضی از وسایل تان در آن نیست، چه کار باید انجام دهید؟ نخستین کار این است که کاغذ خطوط هوایی سفر خود را پیدا کنید. همرو مقیم این کاغذ را پیدا کردید، سریعاً فرم ادعای خود را پر کنید و به صورت آنلاین آن را برای شرکت هوایی بفرستید. شما می توانید اطلاعات بیشتری در این راستا از وبسایت رسمی شرکت هوایی پیدا کنید. بعد از این که داندلو و فرم را پر کردید، ایمیل کرده یا به شماره آنها فکس کنید. آنها در روند کار به شما کمک می کنند، ولی معمولاً ۶ ماهه این روند طول می کشد. با این حال، شما باید این را بدانید که بیشتر خطوط هوایی برای اقلامی از قبیل طلا و جواهر خسارتی نمی دهند. در نتیجه، این نکات ساده در بالا به شما این امکان را می دهد که آگاهانه مراحل پیدا کردن، تاسخ یا

۱۷- در شرایط بادهای با سرعت بالا با فاصله یک متر از اطراف چادر یک دیوار سنگی به ارتفاع ۶۰ سانتی متر و عرض ۴۰ تا ۵۰ سانتی متر ایجاد کنید تا باد چادر را پاره نکند. در زمستان به علت کولاک در مناطق کوهستانی با بلوک های برفی دیواری به ارتفاع ۶۰ سانتی متر و عرض ۴۰ سانتی متر ایجاد کنید تا باد و سرمای کمتری ایجاد نشود، زیرا برف هایی که در اثر کولاک در اطراف چادر جمع می شوند باعث شکستن ستون های چادر می شود.

۱۸- پرهیز از برافروختن آتش در اطراف چادر و در جهت باد

۱۹- یک کیسه نایلون برای جمع آوری زباله های تان در نظر بگیرید.

۲۰- در بدترین شرایط دو یا سه نفره با کوله های تان باید در چادر زندگی کنید، چگونگی این کار را خوب بیاموزید.

۲۱- پرهیز از ایجاد کمپ در گوسفندسراها که معمولاً دارای سنگ چین هم هستند، به علت این که آن جا محل زندگی کنه ها و دیگر جانوران موزی است.

۲۲- غذاهای بودار خود را بیرون از چادر و در فضای آزاد قرار ندهید، به این علت که حیوانات شامه بسیار قوی دارند و به سرعت آنها می روند. غذاها را در ظروف دربسته و در محلی که حیوانات را تحریک نکند، نگهداری کنید.

۲۳- از استفاده از چراغ های خوراک پزی و روشنایی هایی که دارای شعله هستند در چادر خودداری کنید.

۲۴- پرهیز از تعویض کپسول گاز و ریختن بنزین در چراغ های بنزینی در زمانی که داخل کمپ شمع یا شعله دیگری وجود دارد، به علت آتش سوزی

۲۵- دور کردن جانوران موزی از چادر

۲۶- فرودگاه رسیدن و نمی توانید چمدان خود را پیدا کنید یا متوجه شده اید که چمدان تان در ترانزیت خراب شده است؟ این شرایط خیلی بد است، اما بیابید و با آن روبرو شوید، چون ممکن است زمانی برای هر یک از ما این اتفاق بیفتد و قسمتی از تعطیلات مان با آن خراب شود. اگر آگاهی های لازم را در این مورد داشته باشید، می توانید حرکت درستی را در مواجه شدن با این اتفاق انجام دهید تا چمدان خود را به طور درست دریافت کنید. در این جا چند نکته آمده برای این که بدانید چه کاری انجام دهید اگر چمدان تان خراب شده، تأخیر داشته یا دزدیده شده بود.

۲۷- چمدان خود را در حین سفر گم کرده اید؟

به فرودگاه رسیدن و نمی توانید چمدان خود را پیدا کنید یا متوجه شده اید که چمدان تان در ترانزیت خراب شده است؟ این شرایط خیلی بد است، اما بیابید و با آن روبرو شوید، چون ممکن است زمانی برای هر یک از ما این اتفاق بیفتد و قسمتی از تعطیلات مان با آن خراب شود. اگر آگاهی های لازم را در این مورد داشته باشید، می توانید حرکت درستی را در مواجه شدن با این اتفاق انجام دهید تا چمدان خود را به طور درست دریافت کنید. در این جا چند نکته آمده برای این که بدانید چه کاری انجام دهید اگر چمدان تان خراب شده، تأخیر داشته یا دزدیده شده بود.

خسارت بار

اگر چمدان تان پاره و خرد به دست تان رسید، خطوط هوایی معمولاً برای تعمیرات آن به شما پول می پردازند، اما اگر کیف یا چمدان تان تعمیر شدنی نباشد، آنها به شما به اندازه ارزش چمدان تان هزینه پرداخت می کنند که این قضیه برای وسایل داخل