

۷ کارنیل، بزرگترین شبکه موفقیت ایرانیان می باشد، که افرادی زیادی توانسته اند با آن به موفقیت برسند، فاطمه رتبه ۱۱ کنکور کارشناسی، محمد حسین رتبه ۶۸ کنکور کارشناسی، سپیده رتبه ۳ کنکور ارشد، مریم و همسرش راه اندازی تولیدی مانتو، امیر راه اندازی فروشگاه اینترنتی، کیوان پیوستن به تیم تراکتور سازی تبریز، میلاد پیوستن به تیم صبا، مهسا تحصیل در ایتالیا، و.... این موارد گوشه از افرادی بودند که با کارنیل به موفقیت رسیده اند، شما هم می توانید موفقیت خود را با کارنیل شروع کنید.

برای پیوستن به تیم کارنیلی های موفق روی لینک زیر کلیک کنید.

www.karnil.com

همچنین برای ورود به کانال تلگرام کارنیل روی لینک زیر کلیک کنید.

<https://telegram.me/karnil>

فهرست مطالب

صفحه	عنوان
۱	مقدمه
۳	آیین‌نامه و مقررات نیروهای مسلح
۲۷	آداب و احترامات نظامی
۶۵	تاکتیک رزم انفرادی
۱۳۹	اسلحه‌ی کلاشنیکف
۱۵۹	حفاظت اطلاعات
۱۶۹	پرتاب نارنجک
۱۸۵	بهداشت و امداد
۲۱۳	جنگ نوین
۲۳۵	آمارگی جسمانی
۲۴۷	دفاع مقدس (در یک نگاه)
۲۵۸	منابع

مقدمه

با حمد و سپاس خداوند متعال و درود به پیشگاه مقدس حضرت ولی عصر امام زمان (عج) و سلام به روان پاک شهیدان، امام راحل (ره)، رهبر و فرمانده معظم کل قوا حضرت آیت الله خامنه‌ای، یکی از مهمترین آموزشهای مورد نیاز سپاه که به منظور حفظ توان رزم خود و تربیت نسل جوان برای دفاع همه‌جانبه از نظام و کیان جمهوری اسلامی ایران صورت می‌پذیرد، دوره‌ی «رزم مقدماتی» می‌باشد. این مهم در آموزشگاههای رزم مقدماتی سرباز که مسئولیت تعلیم و تربیت جمعیت قابل‌توجهی از سربازان میهن اسلامی را بر عهده دارند انجام می‌گیرد.

دانستنیهای سرباز

در این راستا، معاونت آموزش نیروی زمینی سپاه با استعانت از خداوند منان و کمک مدیران و کارشناسان آموزشی صف و ستاد، نسبت به تهیهی کتاب «دانستنیهای سرباز»، با هدف تسهیل در فراگیری علوم و فنون، دانش نظامی و همیشه قابلدسترس بودن موضوعات آموزش دادهشده در حین خدمت و پس از آن، اقدام نموده است تا آن شاءالله سربازان امام زمان(عج) پس از فراگیری آنها، بتوانند در سنگر دفاع از نظام مقدس جمهوری اسلامی ایران نقش مؤثرتری را ایفا نمایند.

آیین‌نامه و مقررات نیروهای مسلح

بخشی از پیام امام خمینی(ره):

«نیروهای مسلح نظامی و غیرنظامی از هر قشر که هستند لازم است انضباط را دقیقاً حفظ کرده و از کارهایی که مخالف انضباط است اجتناب نمایند و به مسؤولیت بزرگی که بر عهده‌ی آنان گذاشته شده است توجه نموده و تخلف از انضباط مطلوب، موجب مسؤولیت و تعقیب است.»

دانشتیهای سرباز

● هدفهای رفتاری

از فراگیران انتظار می‌رود پس از مطالعه‌ی مطالب این درس

بتوانند:

☞ «قانون» را تعریف نمایند؛

☞ «سرباز» را تعریف کنند؛

☞ سلسله مراتب فرماندهی را به ترتیب نام ببرند؛

☞ انواع «غیبت» و «مرخصی» را نام ببرند؛

☞ انواع درجات در سپاه را به ترتیب نام ببرند.

آیین‌نامه و مقررات نیروهای مسلح

اهمیت و ضرورت قوانین و مقررات در نیروهای مسلح واضح است که در هر کشوری یکی از رسالتهای عمده‌ی نیروهای مسلح، حفاظت و پاسداری از حریم قوانین آن کشور است که پیوسته باید مراقبت نماید تا به هیچ عنوان قوانین آن کشور مورد تعرض قرار نگرفته و کسی جسارت نقض آنها را نداشته باشد. لذا مهمترین پشتوانه‌ی اجرای قوانین در هر جامعه، نیروهای مسلح آن جامعه می‌باشد. این وظیفه‌ی خطیر بر دوش فرد نیروهای مسلح قرار داشته و در چنین وضعیتی مسلم است که سربازان و حافظان قانون، خود باید بیشتر از سایر افراد، مقید به رعایت قوانین در جامعه باشند. بلکه اگر خود مرتکب عمل مخالف قوانین گردند، به حکم عقل مستحق مجازات سنگین‌تری نیز می‌باشند. در این راستا مراجع خاص قضایی، برای رسیدگی به جرایم و تخلفات آنها پیش‌بینی شده‌است.

تعریف «قانون»

به مجموعه مقرراتی گفته می‌شود که برای جلوگیری از هرج و مرج، تعیین حدود، آزادی‌های افراد، تعیین حقوق و تکالیف هر فرد در جامعه وضع می‌شود.

تعریف «سرباز»

کلیه‌ی اتباع ذکور دولت جمهوری اسلامی ایران که مکلف به انجام خدمت و وظیفه‌ی عمومی برابر مقررات قانون می‌باشند از بدو ورود به خدمت، «سرباز» نامیده می‌شوند.

تبصره) عنوان افتخاری «سرباز»، چنانچه مرسوم است، برای کلیه‌ی کارکنان نیروهای مسلح، در هر درجه و مقامی که باشند به‌کار می‌رود.

انضباط در نیروهای مسلح جمهوری اسلامی ایران

التزام عملی به ولایت فقیه، آداب و سنن، احکام اسلامی و تبعیت از فرامین مقام معظم فرماندهی کل قوا، قوانین، مقررات و دستورات سلسله مراتب فرماندهان و مدیران.

سپاه پاسداران انقلاب اسلامی

به مجموعه فرماندهی کل، ستاد مشترک سپاه، نیروی زمینی، نیروی هوایی، نیروی دریایی، نیروی مقاومت بسیج، نیروی قدس و سازمانهای وابسته به آن اطلاق می‌گردد.

سلسله مراتب فرماندهی در سپاه پاسداران انقلاب اسلامی

سپاه پاسداران انقلاب اسلامی					
فرمانده کل سپاه پاسداران انقلاب اسلامی					رتبه
نیروی قدس	نیروی مقاومت بسیج	نیروی دریایی	نیروی هوایی	نیروی زمینی	۱
فرمانده نیرو	فرمانده نیرو	فرمانده نیرو	فرمانده نیرو	فرمانده نیرو	۲
—	فرمانده منطقه	فرمانده منطقه	فرمانده پایگاه و یگان	فرمانده قرارگاه تاکتیکی	۳
—	فرمانده ناحیه	فرمانده ناحیه	فرمانده گروه	فرمانده لشکر	۴
—	فرمانده پایگاه	فرمانده پایگاه	فرمانده گردان	فرمانده تیپ	۵
—	فرمانده رده مقاومت	—	فرمانده گروهان	فرمانده گردان	۶
—	—	—	فرمانده دسته	فرمانده گروهان	۷
—	—	—	—	فرمانده دسته	۸

اصول شرافت سربازی

ماده‌ی (۱۴): اعضای نیروهای مسلح از هر درجه و رتبه‌ای که باشند مفتخر به عنوان «سرباز ولی امر» بوده و باید همواره اصول زیر را رعایت کنند. رعایت این اصول، اساس و پایه‌ی انضباط را پی‌ریزی نموده و «اصول شرافت سربازی» نامیده می‌شود و از زبان یک سرباز مسلمان و ایرانی به شرح زیر بیان می‌شود:

الف) من یک سرباز ایرانی هستم که در اطاعت از خدا، رسول و ولایت فقیه به منظور حفظ نظام، استقلال، تمامیت ارضی کشور جمهوری اسلامی ایران و پاسداری از اسلام و دستاوردهای انقلاب اسلامی و حمایت از مظلومین و مستضعفین جهان (غیرمعارض با اسلام) تحت فرمان مقام معظم رهبری خدمت می‌کنم:

ب) من شهادت در راه خدا را فوز عظیم می‌دانم و آماده‌ام جان خود را در راه دفاع و حراست از اسلام، نظام و کشور جمهوری اسلامی ایران فدا کنم:

پ) من دستورات فرماندهان، رؤسا و مدیران خود را اطاعت

می‌کنم:

(ت) من حفظ حیثیت و شرافت سربازی و اخلاق اسلامی را سرلوحه‌ی زندگی خود قرار می‌دهم؛

(ث) من اصول و مقررات حفاظتی را مدنظر داشته و در حفظ اسرار نظامی و دولتی کوشش می‌کنم؛

(ج) من از انجام هرگونه فعالیت سیاسی ممنوعه و وابستگی به احزاب و گروه‌های سیاسی خودداری می‌نمایم؛

(چ) اموال و وسایل و اسنادی را که به من سپرده شده با نهایت دلسوزی و دقت، نگهداری و حفظ خواهم نمود؛

(ح) من وظایف خود را با جدیت و صداقت انجام می‌دهم؛

(خ) در جنگ هیچ‌گاه تسلیم دشمن نخواهم شد و تا قدرت جنگیدن باقی باشد، به مقاومت ادامه خواهم داد؛

(د) اگر دشمن اسیرم نماید، با تمام توان به مقاومت خود ادامه خواهم داد و هنگام اسارت به هر وسیله‌ای برای گریختن از دست دشمن و پیوستن به نیروهای خودی متوسل خواهم شد و به فرار دیگران که جزء نیروهای خودی هستند کمک خواهم کرد؛

دانشتندیهای سرباز

۱۰

(د) اگر دشمن اسیرم نماید، هنگام بازپرسی توسط دشمن فقط نام، نام خانوادگی، درجه یا رتبه، شناسه‌ی پرسنتی و تاریخ تولد خود را خواهم گفت و از پاسخ به هر سؤال دیگری خودداری خواهم کرد و هیچ‌گونه اظهاری (کتبی یا شفاهی) علیه نظام اسلامی، کشور، ملت و نیروهای مسلح خود نخواهم نمود؛

(ر) در دوران اسارت، نسبت به نظام اسلامی، ملت، میهن و نیروهای مسلح جمهوری اسلامی ایران و همه‌ی هم‌زمان خود وفادار خواهم ماند و هیچ‌گونه اطلاعی که به ضرر نظام، کشور، میهن و هم‌زمانم باشد به دشمن نداده و در هیچ عملی علیه آنان شرکت نخواهم کرد. اگر نسبت به همکارانم که اسیر شده‌اند ارشدیت داشته باشم فرماندهی آنها را بر عهده خواهم گرفت و اگر کسی و یا کسانی دیگر ارشد باشند دستورات آنها را اطاعت نموده و با کلیه‌ی امکانات از آنان پشتیبانی خواهم نمود؛

(ز) من همواره نسبت به همکاران، هم‌زمان و عموم مسلمین صمیمی و مهربان بوده و نسبت به دشمنان اسلام و ستمگران سختگیر و سازش‌ناپذیر خواهم بود.

ماده‌ی (ع) قانون خدمت وظیفه‌ی عمومی

خدمت وظیفه‌ی عمومی، ۳۰ سال است و مراحل آن برای کلیه‌ی

مشمولین به شرح زیر است:

الف - دوره‌ی ضرورت دو سال و در صورتی که مشمولان مازاد

بر نیاز باشند شورای عالی دفاع می‌تواند این مدت را تا ۱۸ ماه تقلیل

دهد:

ب - دوره‌ی احتیاط ۸ سال؛

پ - دوره‌ی نخیره‌ی اول ۱۰ سال؛

ت - دوره‌ی نخیره‌ی دوم ۱۰ سال.

انضباط در نیروهای مسلح

وضع کارکنان نیروهای مسلح در محل خدمت و خارج از آن:

ماده‌ی (۱۰۲): کارکنان نیروهای مسلح باید حداکثر دقت را در

مرتب کردن لباس و وضع ظاهری خود به عمل آورده و از پوشیدن

لباس نامرتب و ارتکاب به اعمالی که به شخصیت فرد و شأن

سازمان در برابر دیگران لطمه وارد می‌سازد خودداری نمایند.

ماده‌ی (۱۰۳): موی سر نظامیان به‌ویژه اطراف سر و پشت‌گردن باید همیشه کوتاه باشد.

ماده‌ی (۱۰۴): کارکنان نیروهای مسلح باید همیشه کارت شناسایی خود را (دفترچه‌ی خدمتی یا برگه‌ی مرخصی) همراه داشته تا در مواقع لزوم ارائه نمایند.

ماده‌ی (۱۰۵): حضور کارکنان نیروهای مسلح در محلهایی که مغایر شؤون اسلامی باشد ممنوع است.

غیبت‌ها

تعریف «غیبت»: «غایب»، وضع کارکنانی است که بدون رعایت مقررات، در محل خدمت حاضر نشود.

انواع غیبت

۱- غیبت منجر به «فرار»

«فراری»، وضع کارکنانی است که مدت غیبت آن در «زمان صلح»، از ۱۵ روز و در «زمان جنگ»، از ۵ روز، تجاوز نماید. رسیدگی به این غیبت‌ها از اختیارات خاص سازمان قضایی

نیروهای مسلح می‌باشد.

۲ - غیبت در «زمان جنگ»

وضع کارکنانی است که بدون رعایت مقررات در زمان جنگ، کمتر از ۵ روز در محل خدمت حاضر نشود. برخورد با این‌گونه کارکنان، برابر «بند هفتم» پیوست جدول تنبیهات آیین‌نامه‌ی انضباطی نیروهای مسلح بدین‌گونه خواهد بود که کارکنان وظیفه به ازای هر روز غیبت، به حداکثر ۹ روز اضافه‌خدمت تنبیه می‌شوند.

۳ - غیبت در «زمان صلح»

وضع کارکنانی که بدون رعایت مقررات در زمان صلح، کمتر از ۱۵ روز در محل خدمت حاضر نشوند، برخورد با این‌گونه کارکنان برابر «بند هفتم» پیوست جدول تنبیهات آیین‌نامه‌ی انضباطی نیروهای مسلح بدین‌گونه خواهد بود که کارکنان وظیفه به ازای هر روز غیبت غیرموجه، به دو روز اضافه خدمت تنبیه می‌گردند.

تبصره) در وضعیت فعلی، هر روز غیبت غیرموجه کارکنان وظیفه، به مدت دو تا ۹ روز اضافه‌خدمت تنبیه می‌گردند.

۴ - غیبت در زمان آموزش

برابر آیین‌نامه‌ی آموزشی آموزشگاه‌های رزم مقدماتی، چنانچه غیبت موجه نیروی آموزشی از ۴۰ ساعت آموزش تجاوز نماید، نیروی آموزشی به تجدید دوره تنبیه می‌گردد و چنانچه غیبت فرد غیرموجه تشخیص داده شود و در صورتی که از ۲۰ ساعت آموزشی تجاوز نماید به تجدید دوره تنبیه‌شده و برابر رأی کمیسیون پرورشی انضباطی ملزم به پرداخت غرامت دوره‌ی آموزشی نیز می‌گردد.

۵ - غیبت موجه

به حالتی از غیبت گفته می‌شود که برابر ماده‌ی (۵۵) قانون جرایم نیروهای مسلح، علت عدم حضور فرد در محل خدمت، یکی از موارد زیر باشد:

الف) بر اثر فوت یا بیماری سخت یکی از بستگان درجه‌ی یک:

ب) فرد در توقیف یا بازداشت باشد؛

پ) حوادث غیرمترقبه مانند سیل، زلزله، آتش‌سوزی یا بیماری

سخت خود فرد که مانع از حضور وی در محل خدمت باشد.

انواع مرخصی‌ها

- استحقاقی؛ ● تشویقی؛ ● استعلاجی.

تعریف «تخلف»

طبق ماده‌ی (۱۱۰)، انجام هر عمل یا ترک فعلی که برخلاف مقررات، دستورات، نظم، ترتیب و شؤون جامعه‌ی نیروهای مسلح باشد «تخلف» نامیده شده و تخلفاتی که تنبیه آن در اختیار فرماندهان، رؤسا و مدیران گذاشته شده‌است «تخلفات انضباطی» نامیده می‌شود.

طبق ماده‌ی (۱۱۶)، چند مورد از تخلفات به شرح زیر می‌باشد:

- عدم آراستگی و نامناسب بودن وضع ظاهری و عدم توجه به

نظافت شخصی؛

- عدم رعایت ادب، عدم رعایت سلسله مراتب و احترامات

نظامی و اداری؛

- بدرفتاری نسبت به کارکنان تحت امر؛

- بی‌توجهی به آموزش؛

- نظاهر به بیماری و عدم سلامت (تعارض) در صورتی که به

تأیید پزشک نظامی برسد:

- سستی و سهلانگاری در امور نگهبانی، پاسداری، دیدبانی، دیدوری در مناطق رزمی، غیررزمی و حیاتی کشور.

تعریف «جرم»

ماده‌ی (۲) قانون مجازات اسلامی، «جرم» به هر فعل یا تری فعلی گفته می‌شود که در قانون برای آن، مجازات تعیین شده‌باشد.

چند مورد از جرایم خاص نظامی

- ۱ - تیراندازی بی‌مورد؛
- ۲ - تری پست؛
- ۳ - خوابیدن سر پست نگهبانی؛
- ۴ - اهانت به مافوق؛
- ۵ - سرقت.

تعریف «تشویقات»

طبق ماده‌ی (۱۱۴)، اعضای نیروهای مسلح به مقتضای حسن انجام وظیفه، ابراز رشادت، لیاقت، ایثار، فداکاری، ابتکار، خلاقیت و انجام خدمات فوق‌العاده، حسب مورد به صورت فردی یا جمعی به شرح زیر مورد تشویق قرار می‌گیرند:

- الف - تشویق شفاهی؛
- ب - تشویق کتبی؛

پ - مرخصی تشویقی حداکثر به مدت ۳۰ روز در سال؛

ت - پاداش و جوایز.

طبق ماده‌ی (۱۱۳)، چند مورد از اعمالی که منجر به تشویق

کارکنان می‌گردد و جزء خدمات برجسته محسوب شده به ترتیب

زیر ذکر می‌گردد:

● حضور مستمر در محل خدمت یا مأموریت و انجام وظایف و

مأموریتها به نحو احسن و انجام خدمت مؤثر خارج از وقت مقرر؛

● اقدامات مؤثر در حفظ و نگهداری اموال، اسناد نظامی و

دولتی؛

● هرگونه ابراز لیاقت و شایستگی بنا به تشخیص فرمانده یا

رئیس در امور رزمی، خدمتی، عقیدتی و حفاظتی؛

● کسب اخبار و اطلاعات مفید از دشمن و انجام اقدامات مؤثر در

جلوگیری از پخش شایعات زیان‌بخش؛

● صرفه‌جویی و به‌کار بردن ابتکار و دقت فوق‌العاده در مصرف

اقلام، وسایل و تجهیزات، به‌ویژه تجهیزات حساس، کمیاب و

گران‌قیمت؛

● شرکت داوطلبانه‌ی مخاطره‌آمیز، ابراز شجاعت فوق‌العاده،
ایثار در انجام مأموریت‌های عملیاتی و مقابله با اشرار، قاچاقچیان،
سارقین مسلح و عوامل ضدانقلاب.

درجات

درجات سربازان و وظیفه پس از طی دوره‌ی آموزشی لازم و
نظریه‌ی ارزشیابی پادگان به شرح زیر می‌باشد:









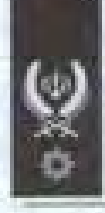
سرباز	الف - با تحصیلات پایین‌تر از سیکل
سرباز دوم	ب - با تحصیلات سیکل
سرباز یکم	پ - با تحصیلات اول نظری
رزمیار	ت - با تحصیلات دوم نظری
رزم‌آور سوم	ث - با تحصیلات سوم نظری
رزم‌آور دوم	ج - با تحصیلات دیپلم
رزم‌دار یکم	چ - با تحصیلات فوق‌دیپلم
ستوان‌دوم	ح - با تحصیلات لیسانس
	خ - با تحصیلات فوق‌لیسانس و دکتری غیر پزشکی ستوانیکم

طبق ماده‌ی (۳۴)، ترتیب درجات پایوران نظامی در

نیروهای مسلح به شرح زیر است:

رتبه	ارتش جمهوری اسلامی ایران		سپاه پاسداران انقلاب اسلامی	
	نیروی زمینی و نیروی هوایی	نیروی دریایی	نیروی زمینی سپاه نیروی هوایی سپاه نیروی مقاومت بسیج نیروی قدس	نیروی دریایی
۱	سرباز	ناوی	سرباز	ناوی
۲	سرباز دوم	ناوی دوم	سرباز دوم	ناوی دوم
۳	سرباز یکم	ناوی یکم	سرباز یکم	ناوی یکم
۴	سرجوخه	سرتاوی	رزم‌یار	ناوی رزم‌یار
۵	گروهبان سوم	مهنای سوم	رزم‌آور سوم	ناویار سوم
۶	گروهبان دوم	مهنای دوم	رزم‌آور دوم	ناویار دوم
۷	گروهبان یکم	مهنای یکم	رزم‌آور یکم	ناویار یکم
۸	استوار دوم	ناو استوار دوم	رزم‌دار دوم	ناویار دوم
۹	استوار یکم	ناو استوار یکم	رزم‌دار یکم	ناویار یکم
۱۰	ستوان سوم	ناویان سوم	ستوان سوم پاسدار	ناویان سوم پاسدار
۱۱	ستوان دوم	ناویان دوم	ستوان دوم پاسدار	ناویان دوم پاسدار
۱۲	ستوان یکم	ناویان یکم	ستوان یکم پاسدار	ناویان یکم پاسدار
۱۳	سروان	ناو سروان	سروان پاسدار	ناو سروان پاسدار
۱۴	سرگرد	ناخدا سوم	سرگرد پاسدار	ناخدا سوم پاسدار
۱۵	سرهنگ دوم	ناخدا دوم	سرهنگ دوم پاسدار	ناخدا دوم پاسدار
۱۶	سرهنگ	ناخدا یکم	سرهنگ پاسدار	ناخدا یکم پاسدار
۱۷	سرتیپ دوم	دریادار دوم	سرتیپ دوم پاسدار	دریادار دوم پاسدار
۱۸	سرتیپ	دریادار	سرتیپ پاسدار	دریادار پاسدار
۱۹	سرلشکر	دریابان	سرلشکر پاسدار	دریابان پاسدار
۲۰	سپهبد	دریاسالار	سپهبد پاسدار	دریاسالار پاسدار
۲۱	ارتشبد	دریابد	ارتشبد پاسدار	دریابد پاسدار

ترتیب درجات نیروی زمینی سپاه

				سرتار ←	
رتبه سرتار	سرتار یکم	سرتار دوم	سرتار		
					فرجه تازی ←
رتبه سرتار یکم	رتبه سرتار دوم	رتبه سرتار	رتبه سرتار	رتبه سرتار	
				سروان ←	
سروان یکم	سروان دوم	سروان سوم	سروان		
					
سرتیگ یکم	سرتیگ دوم	سرتیگ			
					سرتازی ←
سرتیگ دوم	سرتیگ	سرتیگ	سرتیگ	سرتیگ	

دانشکار

سروان

سرتیگ

تبصره‌ی (۱): ترتیب درجات پایوران نیروهای انتظامی (ژاندارمری، شهربانی) برابر درجات نیروی زمینی ارتش و کارکنان کمیته انقلاب اسلامی طبق درجات پاسداران انقلاب اسلامی می‌باشند.

تبصره‌ی (۲): عناوین درجات بسیج، برابر درجات سپاه پاسداران انقلاب اسلامی می‌باشد. با این تفاوت که به جای کلمه‌ی «پاسدار»، کلمه‌ی «بسیجی» قرار می‌گیرد.

تبصره‌ی (۳): عناوین درجات مذکور در بندهای ۵ و ۶ و ۷ نیروی زمینی ارتش در شهربانی به ترتیب عبارتند از: سرپاسبان سوم، سرپاسبان دوم و سرپاسبان یکم.

ماده‌ی (۳۵): ترتیب رتبه‌های کارمندان ستاد فرماندهی کل قوا، ارتش، سپاه، نیروی انتظامی و وزارت دفاع و پشتیبانی نیروهای مسلح و سازمانهای وابسته به آنها به شرح زیر است:

(۱) کارمند رتبه‌ی ۱	(۲) کارمند رتبه‌ی ۲
(۳) کارمند رتبه‌ی ۳	(۴) کارمند رتبه‌ی ۴
(۵) کارمند رتبه‌ی ۵	(۶) کارمند رتبه‌ی ۶
(۷) کارمند رتبه‌ی ۷	(۸) کارمند رتبه‌ی ۸
(۹) کارمند رتبه‌ی ۹	(۱۰) کارمند رتبه‌ی ۱۰
(۱۱) کارمند رتبه‌ی ۱۱	(۱۲) کارمند رتبه‌ی ۱۲
(۱۳) کارمند رتبه‌ی ۱۳	(۱۴) کارمند رتبه‌ی ۱۴
(۱۵) کارمند رتبه‌ی ۱۵	(۱۶) کارمند رتبه‌ی ۱۶
(۱۷) کارمند رتبه‌ی ۱۷	(۱۸) کارمند رتبه‌ی ۱۸
(۱۹) کارمند رتبه‌ی ۱۹	(۲۰) کارمند رتبه‌ی ۲۰

آداب و احترامات نظامی

امام خمینی (ره):

«از ثمرات انضباط، اطاعت از فرماندهان است. باید تمام افراد نیروهای مسلح از فرماندهان خود اطاعت کنند، که بحمد... می‌کنند. سرپیچی از اطاعت فرمانده، چه در قوای نظامی، انتظامی و چه در سپاه پاسداران، چه بسیج و نیروهای مردمی مسئولیت دارد و موجب تعقیب است.»

● هدفهای رفتاری

از فراگیران انتظار می‌رود پس از مطالعه‌ی مطالب این درس

بتوانند:

- 👉 آداب لباس پوشیدن را توضیح دهند؛
- 👉 بخشهای تشکیل‌دهنده‌ی هر فرمان نظامی را ذکر نمایند؛
- 👉 روش اجرای فرمان‌های نظامی را بیان کنند؛
- 👉 نحوه‌ی ادای احترامات نظامی را توضیح دهند.

آداب و احترامات نظامی

هدف

برابر ماده‌ی (۷۶) آیین‌نامه‌ی انضباطی، ادای احترامات نظامی در نیروهای مسلح موجب صمیمیت، افزایش همبستگی و تحکیم مبانی انضباط می‌گردد و رعایت آن از طرف اعضای نیروهای مسلح ضروری است. فرماندهان، رؤسا، مدیران و کارکنان ارشد باید اجرای آن را دقیقاً از کارکنان نظامی بخواهند.

آداب لباس پوشیدن افراد نظامی

نحوه‌ی لباس پوشیدن

شامل: بلوز(برگ سینه و دکمه‌ها به طور کامل بسته شود و لبه‌ی پایین بلوز داخل شلوار قرار گیرد)، شلوار(فانسقه یا کمر بند داخل پل شلوار قرار گیرد)، جوراب سازمانی و پوتین(بند پوتین تا آخرین سوراخ به طور ضربدری بسته و اضافه‌ی آن داخل پوتین

قرار گیرد).

گتر شلووار: لبه‌ی شلووار به اندازه‌ی دو انگشت بالاتر از لبه‌ی

پوتین به داخل برگردد.

تشریح فرامین نظامی

فرامین نظامی از دو «جزء» تشکیل می‌شود:

جزء اول) «خبر» که با صدای رسا و کشیده ادا می‌شود:

جزء دوم) «اجرا» که با صدای کوتاه و مُقَطَّع ادا می‌شود.

روش اجرای فرامین

تعدادی از فرامین نظامی، از چند حرکت متوالی تشکیل شده که

برای هر چه بهتر فراگرفتن آن، لازم است در چند مُقَطَّع انجام شود

که در نهایت فرمان نظامی به طور کامل انجام می‌شود:

● اجرای فرمان با نمره و با شمارش:

● اجرای فرمان با نمره و بدون شمارش:

● اجرای فرمان بدون نمره و بدون شمارش.

حالت ایستادن نظامی (خبردار)

الف) ایستادن بدون تفنگ

بدن آزاد، راست و کشیده، پاشنه‌ی پاها به یکدیگر چسبیده، قسمت لبه‌ی جلویی پوتین‌ها در یک خط و به اندازه‌ی طول پایه‌ی قنذاق تفنگ از یکدیگر فاصله داشته باشند.

شکم داخل، سینه جلو، کمر راست و کشیده، کتف‌ها باز و در یک خط قرار گیرد.

گردن برافراشته، سر بالا و روبرو، شعاع دید چشم مستقیم به جلو، صورت به حالت طبیعی، دهان بسته و چانه اندکی به طرف بالا باشد.

هر دو دست کشیده و مشت، انگشت شصت در امتداد خط دوخت شلوار، سایر انگشتان چسبیده به شلوار به طوری که کف دست رو به بدن باشد.



حالت خیردار از روبرو

نرس

آداب و احترامات نظامی



حالت خبردار با تفنگ از روبرو

ب) ایستادن با تفنگ

علاوه بر رعایت حفظ حالت خیردار (بندالف) موارد زیر را نیز باید انجام داد:

تفنگ به صورت عمودی روی زمین (به طوری که کف قنداق روی زمین چسبیده) به کنار پوتین پای راست و نوک آن به موازات پنجه‌ی پا قرار گرفته باشد.

دست راست کشیده، روپوش لوله‌ی تفنگ را (به طوری که انگشت شصت از پشت و سایر انگشتان) از جلو می‌گیرد. در صورتی که تفنگ مجهز به سرنیزه باشد، قبضه‌ی سرنیزه را در دست می‌گیرد.

گردشها

الف) در حالت ایستاده

«به چپ - چپ»: تغییر سمت ۹۰ درجه‌ای به چپ می‌باشد که روی پاشنه‌ی پای چپ و پنجه‌ی پای راست انجام می‌گیرد.

«به راست - راست»: تغییر سمت ۹۰ درجه‌ای به راست می‌باشد

آداب و احترامات نظامی

۳۵

که روی پاشنه‌ی پای راست و پنجه‌ی پای چپ انجام می‌گیرد.

«عقب‌گرد»: تغییر ۱۸۰ درجه‌ای به عقب می‌باشد که همانند

فرمان «به‌چپ - چپ» می‌باشد با رعایت این که برای حفظ تعادل بدن،

زانوی پای راست در گودی پشت زانوی پای چپ قرار می‌گیرد.

«لیم به‌راست - راست»: تغییر ۴۵ درجه‌ای همانند فرمان «به

راست - راست» می‌باشد.

«لیم به‌چپ - چپ»: تغییر ۴۵ درجه‌ای همانند فرمان «به چپ -

چپ» می‌باشد.

ب) در حال حرکت

«به‌چپ - چپ»: نفر پای راست را محکم به زمین زده، همزمان

روی پنجه‌ی پای راست به اندازه‌ی ۹۰ درجه به چپ می‌چرخد سپس

پای چپ بعدی را برای ادامه‌ی حرکت در سمت مورد نظر به زمین

می‌کوبد.

«به‌راست - راست»: نفر پای چپ را محکم به زمین کوبیده و

همزمان روی پنجه‌ی پای چپ به اندازه‌ی ۹۰ درجه به طرف راست

می‌چرخد و بلافاصله پای راست را در کنار آن قرار می‌دهد و سپس

با زدن محکم پای چپ بعدی به زمین، به حرکت خود ادامه می‌دهد.
 «عقب‌گردد»: همانند فرمان «به‌چپ - چپ» بوده با این تفاوت که
 ۱۸۰ درجه چرخش می‌کند.

«چپ به عقب، رو»: نفرات با زدن پای چپ به آرامی و حفظ نظام
 از راست و آهنگ حرکت، ۱۸۰ درجه از سمت چپ به عقب
 برمی‌گردند (نفر اول از سمت چپ صف اول، ضمن بالا آوردن دست
 راست به صورت مشت کرده یا صدای بلند فرمان می‌دهد: «درجا»)،
 پس از گرفتن سمت کامل با فرمان «پیش» به حرکت ادامه می‌دهند.
 «راست به عقب، رو»: همانند فرمان «چپ به عقب، رو» بوده با
 این تفاوت که گردش از سمت راست انجام می‌شود (نفر اول سمت
 راست صف اول، دست خود را بالا می‌آورد).

«سمت راست، رو»: همانند فرمان «راست به عقب، رو» بوده با
 این تفاوت که ۹۰ درجه گردش انجام می‌شود.

«سمت چپ، رو»: همانند فرمان «چپ به عقب، رو» بوده با این
 تفاوت که ۹۰ درجه گردش انجام می‌شود.

تذکره) در صورتی که نفرات همراه با تفنگ باشند و تفنگ نیز به

صورت پافنگ بوده باید در اجرای فرامین بالا به نکات زیر توجه نمود:

- ۱ - بلافاصله پس از صدور جزء (خبر) فرمان قنداق فنگ به اندازه‌ی چهار انگشت بسته از سطح زمین بالا بیاید؛
- ۲ - با صدور جزء (اجرا) فرمان حرکات مورد اشاره انجام می‌گیرد، ضمن این که تفنگ در تمامی مدت اجرای فرمان به صورت عمودی بر سطح زمین قرار داشته و پس از پایان فرمان بلافاصله در کنار پوتین پای راست قرار می‌گیرد.

«آزاد»

این فرمان برای تغییر حالت «خبردار» می‌باشد. با اجرای آن نفر پای چپ خود را با سرعت از زمین بلند و با یک ضربه‌ی محکم به زمین می‌کوبد (به اندازه‌ی عرض شانه)، همزمان با این حرکت دست چپ مچ دست راست را که مشت می‌باشد گرفته (به طوری که هر دو دست کشیده می‌باشد) و فریاد می‌زند: «شهید».

در زمانی که نفر تفنگ به همراه داشته باشد، ضمن کوبیدن پای چپ، با دست راست لوله‌ی تفنگ (یا قبضه‌ی سرنیزه) را به طور

کشیده به طرف جلو می‌آورد(در حالی که کف قنناق از زمین جدا شده و تنها نوک جلویی آن با زمین تماس دارد)، دست چپ نیز به صورت مشت کرده در کنار بدن قرار دارد.



نمای آزاد سرباز از روبرو



آزاد با تفنگ کلاش از روبرو

«راحت باش»

با این فرمان، نفر محل ایستادن یگان را ترک و به استراحت و تجدید نیرو می‌پردازد.

«درجا راحت باش»

با این فرمان، نفر بدون تغییر محل جای خود، براحتی ایستاده و استراحت می‌نماید. پوشاک و تجهیزات خود را مرتب می‌نماید.

«به جای خود»

این فرمان، برای بازگشت به حالت صحیح ایستادن (خبردار) در سمت اولیه به کار می‌رود.

«حرکت از نو»

با این فرمان، افراد دوباره همان وضعیت قبل از فرمان را به خود می‌گیرند.

«درجازدن در حالت ایستاده»

منظور از درجازدن، حفظ آهنگ و فاصله‌ی مسافت و نظام‌گرفتن می‌باشد. در صورتی که تفنگ همراه باشد، تفنگ از سطح زمین چهار انگشت بلند شده و به حالت عمودی در کنار بدن قرار دارد.

«ایست در حال درج‌زدن»

این فرمان، برای متوقف کردن افراد به کار می‌رود. فرمان ایست، زیر پای راست صادر می‌شود و نفرات بلافاصله پای چپ بعدی خود را روی زمین ثابت کرده و پاشنه‌ی پای راست بعدی خود را به پاشنه‌ی پای چپ می‌چسبانند.

در زمانی که تفنگ همراه باشد پس از اجرای ایست کامل، تفنگ به طور عمودی در کنار بدن روی زمین قرار می‌گیرد.

«پیش»

در اجرای این فرمان، نفرات که در حال درج‌زدن می‌باشند اولین پای چپ را پس از فرمان، محکم به زمین کوبیده و شروع به حرکت می‌نمایند.

«از جلو نظام»

این فرمان، به منظور پشتسر قرار گرفتن افراد و تنظیم فاصله‌ی صفوف از یکدیگر به کار می‌رود.



«بد و بایست»

به منظور جابه‌جایی سریع یگان به کار می‌رود.

«انواع قدمها»

الف - «قدم رو»: با شنیدن جزء خیر فرمان، نفر روی پنجه‌ی

پاها بلند شده و با شنیدن جزء دوم فرمان، با زدن محکم پای چپ به

زمین شروع به حرکت می‌نمایند.

ب - «قدم راه»: قدمی است ناموزون که بدون رعایت آهنگ قدم

و فاصله انجام می‌گیرد.

پ - «قدم دو»: به منظور طی نمودن سریع مسافت انجام

می‌گیرد.

ت - «قدم آهسته»: به منظور آماده‌نمودن و استحکام بخشیدن

به حرکات و نظارت کامل بر نحوه‌ی اعمال حرکت دستها و پاها

انجام می‌گیرد.

ث - «قدم موزون»: همانند قدم رو می‌باشد بدون کوبیدن پا به

زمین و با رعایت طول هر قدم (۷۵ سانتی متر).

ج - «قدم آماده»: به منظور هماهنگ‌بودن حرکت و جلوگیری

دانستنیهای سرباز

۱۴۴

از خستگی نفرات در هنگام اجرای مراسم رژه استفاده می‌شود، ضمن این که پاها به طور کشیده به فاصله‌ی ۲۵ درجه از سطح زمین بالا می‌آیند.

چ - «قدم محکم» (خبردار): به هنگام اجرای مراسم رژه استفاده می‌شود که پاها به طور کشیده به فاصله‌ی ۹۰ درجه از سطح زمین بالا می‌آیند.

ح - «قدم به جلو یا به عقب»: برای انتقال نفرات به جلو یا به عقب انجام می‌گیرد که به طور معمول از اعداد فرد استفاده می‌شود.

۴۵

آداب و امتزادات نظامی

«دست فنگ»

این فرمان به جهت جابه‌جایی سریع با تفنگ با دو حرکت انجام

می‌شود.



نمای دست‌فنگ از جلو

«بلد فنک»

به منظور آویختن تفنگ روی کتف راست و برای حمل آن در مسافت‌های دور است.



نمای بندفنک از پهلو

«حمایل فنک»

به منظور راهپیمایی‌های طولانی و استفاده‌کردن از هر دو دست، تفنگ در قسمت پشت بدن به طوری که لوله‌ی آن به سمت چپ است قرار می‌گیرد.



نمای حمایل فنک از روبرو

«نگون فنگ»

به جهت شرکت در مراسم تشییع بیکر مطهر شهدا و راهپیمایی در حال بارندگی، از این حالت استفاده می شود.



نمای نگون فنگ از پهلو

«نیزه فنگ»

به منظور آماده‌ساختن تفنگ برای آموزش «پیش‌فنگ».

«دوش‌فنگ» و «ادای احترام» است.



نمای حرکت سوم نیزه‌فنگ

نمای حرکت دوم نیزه‌فنگ

«پیش فنگ»

به منظور ادای احترام نظامی انجام می شود.



نمای حرکت سوم پیش فنگ

«دوش تفنگ»

قرار گرفتن تفنگ روی کتف چپ بدن که با سه حرکت انجام

می شود.



«چاتمه فنگ»

برای اجرای چاتمه فنگ گرفتن آرایش به ستون ۳ ضروری است.



نمای چاتمه فنگ از روبرو

«احترامات»

● احترامات انفرادی: ● احترامات اجتماعی:

● احترامات در مواقع خاص.

ادای احترامات انفرادی در مواقع خاص

ادای احترام در مکان غیرمسقف:

● هرگاه نفر در مکانهای غیرمسقف (فضای باز) نشسته باشد،

به محض دیدن مافوق باید برخاسته و از ۶ قدمی حالت خیردار به

خود گیرد و سر را به سمت مافوق (فرد مورد احترام) برمی گرداند و

ادای احترام می نماید:

● چنانچه فرد در مکان غیرمسقف نشسته و مقام مافوق به

سوی او بیاید باید با سرعت برخاسته و از ۶ قدمی حالت خیردار

می ایستد و ادای احترام می نماید:

● به هنگام نشستن پشت میز در فضای باز باید کلاه را در

گوشه‌ی سمت راست و جلو قرار داد و به هنگام ادای احترام، باید

بسرعت از پشت میز دو قدم به راست یا چپ حرکت نموده، با

چسباندن پاشنه‌ی هر دو پا و حفظ حالت خیردار ادای احترام نماید.

ادای احترام در مکان مسقف:

● به محض ورود به مکانهای مسقف، کلاه به جاکلاهی یا زیر خط کمر بند در پهلوئی چپ قرار می‌گیرد، به طوری که نقاب کلاه رو به جلو و دهانه‌ی کلاه رو به بدن باشد. ادای احترام با چسباندن پاشنه‌ی پای راست به پاشنه‌ی پای چپ انجام می‌شود:

● به هنگام حرکت ادای احترام با نگاه کردن به شخص مافوق صورت می‌گیرد:

● هرگاه نفر که در محل کار خود (مکان مسقف) پشت میز نشسته باشد به محض ورود مافوق، از جای خود برخاسته ضمن چسبانیدن پا و حالت خیردار، ادای احترام می‌نماید.

احضار کردن

ادای احترام، بدین شرح است:

● نفر به محض شنیدن دستور یا قدمرو و یا قدمدو، به سمت مافوق می‌آید و در سه قدمی فرد مافوق با ضربه‌ی پای چپ به زمین و چسبانیدن پاشنه‌ی پای راست به پای چپ می‌ایستد:

● اگر سردوشی داشته باشد با دست، ادای احترام می‌نماید و اگر

نه به حالت خبردار می ایستد:

- هرگاه نفر مسلح باشد در تمام حالات با چسبانیدن پا و حفظ حالت خبردار ادای احترام می نماید (به جز در حالت حمایل فنگ که در صورت داشتن سر دوشی با دست ادای احترام می کند).

مرخص نمودن

- اگر نفر سر دوشی داشته باشد اول با دست ادای احترام نموده سپس به چپ - چپ یا به راست - راست و عقبگرد نموده و با زدن ضربه پای چپ، بنابه موقعیت، قدم دو یا قدم رو دور می شود و همزمان با ضربه پای چپ به حالت عادی بر می گردد:
- اگر نفر مسلح باشد در تمام حالات (جز یک مورد) با توجه به سمت به چپ - چپ یا به راست - راست و عقبگرد نموده و با ضربه پای چپ بنابه موقعیت قدم دو یا قدم رو دور می شود (در حمایل فنگ با دست ادای احترام می شود).

ادای احترام اجتماعی در توقف

الف - ادای احترام با داشتن آگاهی:

- یگان باید در سمت مورد نظر استقرار یابد:

- صدور فرمان به جای خود یا ایست توسط شیپور یا ارشد افسران یا درجه‌داران انجام می‌گیرد؛
- دادن فرمان از راست نظام یا از جلو نظام و خیردار توسط افسر ارشد افسران یا درجه‌داران انجام می‌شود؛
- پس از صدور فرمان آزاد توسط مافوق یگان، حق آزاد شدن ندارد به جز با فرمان ارشد افسران یا درجه‌داران که فرمان خیردار داده است. در مراسمات رسمی یا تشریفات با پیش‌فک ادای احترام می‌شود.

ب- ادای احترام بدون آگاهی

- نخستین فردی که مافوق را می‌بیند با اعلام ایست و سمت ورود مقام مافوق را تعیین می‌نماید؛
- با فرمان ارشد افسران یا درجه‌داران، یگان در سمت مورد نظر مستقر می‌شود؛
- فرمان (خیردار) توسط ارشد افسران یا درجه‌داران اعلام می‌شود؛
- صدور فرمان آزاد به وسیله‌ی مافوق ارشد افسران یا

درجه‌داران آزاد داده و به سمت دلخواه مستقر می‌نمایند.

پ - ادای احترام بدون آرایش (پراکنده)

بدون سردوشی و تفنگ: هرگاه چند نفر نظامی بدون سردوشی و تفنگ (از سه نفر به بالا) بدون حفظ آرایش در محوطه‌ی یگان پراکنده باشند نخستین فردی که مقام مافوق را می‌بیند با صدای بلند اعلام می‌دارد: «ایست» و سمت ورود مقام مافوق را نیز اعلام می‌نماید. با صدای «ایست» همه‌ی نظامیان در سمت تعیین‌شده می‌ایستند و ارشد نظامیان خبردار می‌دهد. بعد از صدور فرمان «آزاد» توسط ارشد نظامیان نیروها حالت «آزاد» می‌گیرند.

ادای احترام اجتماعی در حرکت

ادای احترام اجتماعی بدون تفنگ همان حالت رژه است، از قدم موزون تا آزاد (پرچم اول تا چهارم) فقط یگان افسری با دست ادای احترام می‌نمایند. یگان درجه‌داری نماینده‌ی آنها ادای احترام می‌نمایند.



نمای ادای احترام از روبرو با (کلاه خدمت و آهنی)

در مواقع ادای احترامات دسته‌جمعی در حال خیردار کارکنان در پاسخ «سلام» مقامات، فرماندهان، رؤسا و مدیران که در بدو ورود به جمع کارکنان ادا می‌شود باید حسب مورد به نحو زیر پاسخ دهند:

الف) پاسخ سلام یا درود

۱ - نسبت به مقام معظم فرماندهی کل قوا: «الله اکبر، پاینده رهبر»:

۲ - نسبت به رؤسای قوای سه‌گانه: سلام یا درود (حسب مورد) «مقام محترم»:

۳ - نسبت به وزرا: سلام یا درود (حسب مورد) «جناب»:

۴ - نسبت به سرتیپ دومی به بالا: سلام یا درود (حسب مورد) «سردار»:

۵ - نسبت به ستوان‌سومی تا سرهنگی داخل: سلام یا درود (حسب مورد) «جناب»:

نسبت به سایر پاسداران: سلام یا درود (حسب مورد) «پاسدار».

ب) پاسخ تشویق مقامات و فرماندهان که در مراسم به صورت «خیلی خوب» بیان می‌شود حسب مورد به شرح زیر است:

۱ - نسبت به مقام معظم فرماندهی کل قوا: «الله اکبر پاینده

رهبر»:

۲ - نسبت به رؤسای قوای سه‌گانه: «الله اکبر پاینده رهبر»:

۳ - نسبت به وزراء: «الله اکبر پاینده رهبر»:

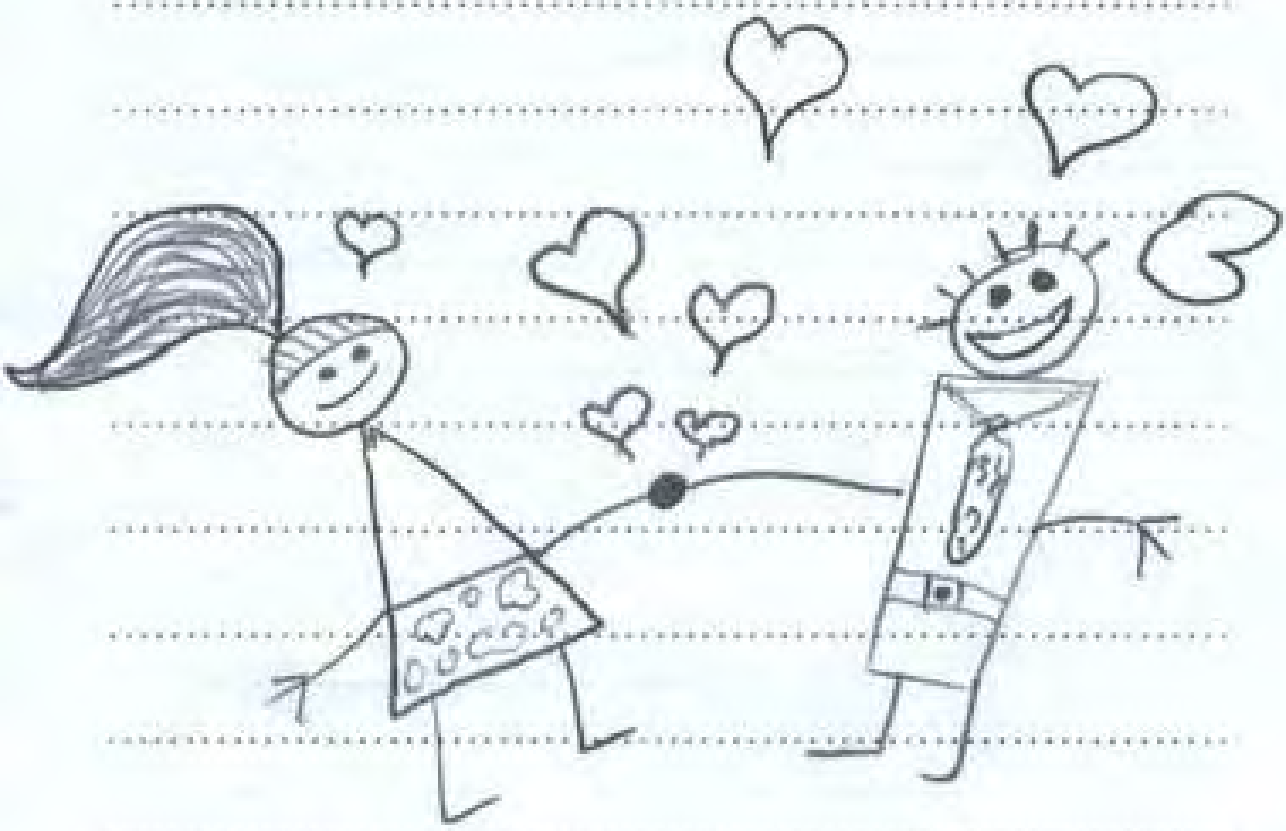
۴ - نسبت به فرماندهان، رؤسا و مدیران (حسب مورد):

سرتیپ نومی داخل به بالا: «درود سردار»:

ستوان سومی تا سرهنگی داخل: «درود جناب»:

سایر درجات: «درود پاسدار».

صفحه‌ی یادداشت



تاکتیک رزم انفرادی

مقام معظم رهبری:

«ملتی که نمی‌تواند از خود دفاع بکند، در هیچ یک از حوادث عالم و معادلات جهانی، چیزی نصیبش نخواهد شد. ملتی که چشم به دست بیگانگان و دل به امید کمک آنها دارد، در هنگام خطر، نمی‌تواند از خود دفاع کند. آن ملتی درخور احترام است که بتواند جوانانی را در سلک نیروهای مسلح خود منتظم کند و با آنها آن قدرت، آن ایمان، آن باور و امید را ببخشد که در روز خطر بتوانند از خود دفاع کنند.»

● هدفهای رفتاری

- از فراگیران انتظار می‌رود پس از مطالعه‌ی مطالب این درس بتوانند:
- 📌 تجهیزات انفرادی را شرح دهند؛
 - 📌 انواع عوارض زمین را نام ببرند؛
 - 📌 استتار، اختفا و پوشش را تعریف نمایند؛
 - 📌 وظایف نگهبان را به ترتیب ذکر نمایند؛
 - 📌 انواع جهت‌یابی را نام ببرند؛
 - 📌 انواع سنگر را نام برده و شرح دهند.

رزم انفرادی

تعریف «رزم انفرادی»:

روش چگونه جنگیدن را «رزم انفرادی» گویند.

تجهیزات انفرادی

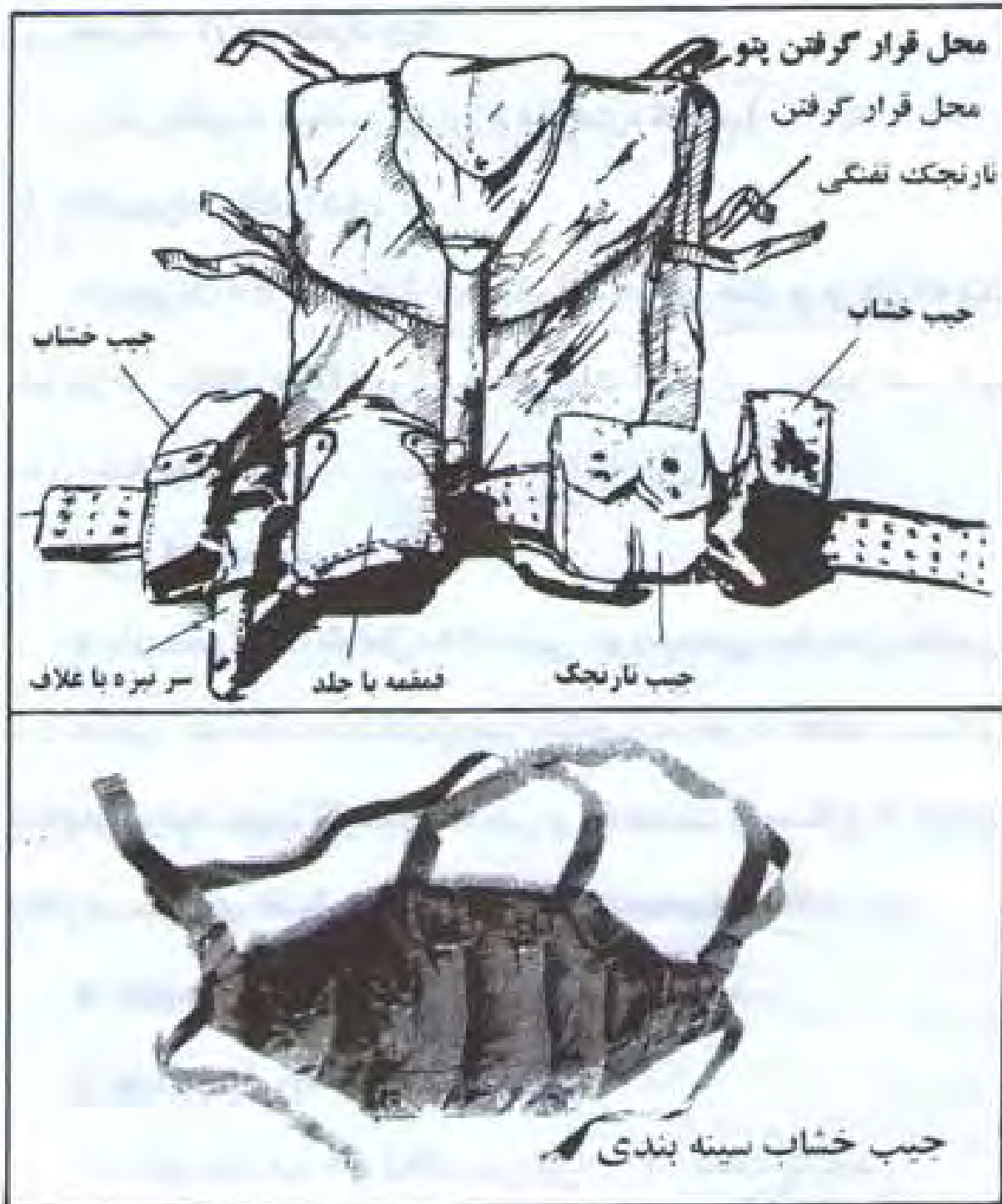
«تجهیزات انفرادی» عبارت است از وسایل، ساز و برگ‌گی که یک سرباز در حالات مختلف رزم و تمرینات صحرایی و غیرصحرایی به آن نیازمند است.

انواع تجهیزات

● بار همراه که شامل: کلاه آهنی، کوله پشتی، بیلچه‌ی نظامی، بند حمایل، فانسقه، متعلقات (جیب خشاب، سرنیزه، قمقمه، بسته‌ی کمکهای اولیه، جیب نارنجک دستی و ...) ماسک و سلاح انفرادی، یقلاوی، جیره‌ی اضطراری (۴۸ ساعت)، کسبه‌ی انفرادی و پتو.

- تجهیزات که روی فانسقه نصب می‌شود:
 - ۱ - جای خشاب: ۲ - غلاف سرنیزه: ۳ - قمقمه یا جلد
 - از چپ به عقب (طرف چپ بدن): وسایل به درجه دوم نیاز داریم درون آن بگذاریم
 - از راست به عقب (طرف راست بدن): وسایل اضافی دیگر

۱ - جای خشاب؛ ۲ - جلد نارنجک دستی.



طرز بستن تجهیزات به کمر بند برزنتی تفنگ کلاشنیکف

تعریف چادر گروهی

وسایله‌ای است که از چند تخته برزنت به هم دوخته شده تشکیل گردیده و شکل آن شبیه یک اتاق می‌باشد که سقف آن به دو طرف شیب دارد.

اجزای چادر گروهی

۱ - لوله ۱۸ عدد؛ ۲ - رابط سه‌راهی ۶ عدد؛

۳ - رابط چهار راهی ۳ عدد؛ ۴ - میخ بلند ۸ عدد؛

۵ - تناب حدود ۲۰ متر؛ ۶ - چادر برزنتی ۱ تخته؛

۷ - زیرانداز برزنتی.

تذکر چند نکته‌ی مهم)

● سمت باد را باید در نظر داشته باشید تا در چادر در جهت باد

قرار نگیرد؛

● محل استقرار چادر را قبل از استقرار (در صورت نیاز) با

وسایلی مانند بیل و کلنگ مسطح نمایید.

شناسایی عوارض زمین

تعریف «عوارض زمین»: کلیه‌ی پستی و بلندی‌های سطح

زمین را «عوارض زمین» گویند که به دو دسته تقسیم می‌شود:

● عوارض طبیعی: ● عوارض مصنوعی.

الف) عوارض طبیعی: عبارتند از عوارضی است که انسان در

ایجاد آن دخالتی نداشته و به چهار دسته‌ی زیر تقسیم می‌شوند:

۱ - بلندی‌ها مانند کوه و تپه:

۲ - گودی‌ها مانند دره، شیار و گودال:

۳ - همواری‌ها مانند دشت و جلگه:

۴ - آبها مانند اقیانوس، دریا، دریاچه و رود.

ب) عوارض مصنوعی: عبارتند از عوارضی است که انسان در

ایجاد آن دخالت داشته‌باشد، مانند شهرها، آبادی‌ها، راهها، پلها،

جاده‌ها، کانال‌ها، خاکریزها و سیل‌بند.

منظور از شناسایی عوارض زمین:

۱ - حفظ جان خود در رزم:

۲ - نزدیک شدن به دشمن، اسیر کردن و یا کشتن او:

۳ - درک بهتر دستورات فرماندهان خود:

۴ - نشان دادن دشمن یا نقاط مورد نظر به دیگران و آنچه را که

دیگران نشان می‌دهند بفهمد.

تقسیم‌بندی زمین از لحاظ دید

● زمینهای هموار: زمینی است دارای میدان دید و تیر وسیع

باشد مانند جلگه و دشت.

● زمینهای پست و بلند: زمینی است که دارای پستی و بلندی

مختلفی باشد که دید در آن متوسط است، مانند: مناطق کوهستانی.

● زمین پوشیده (مستور): زمینی که از انواع رویدنی‌ها

پوشیده شده و دید در آن کم است، مانند: جنگل، باغ، نیزار و غیره.

جنبه‌های تاکتیکی زمین

۱ - دید و تیر: ۲ - اختفا و پوشش: ۳ - موانع.

تعاریف و اصطلاحات

«خط‌الرأس جغرافیایی»: محل برخورد دو دامنه را در بالا که

محل تقسیم آب باران می‌باشد «خط‌الرأس جغرافیایی» نامند.

«خط‌الرأس نظامی»: خط تغییر شیبی است پایین‌تر از

خط‌الرأس جغرافیایی، روی شیب به سمت دشمن که می‌توان از آن

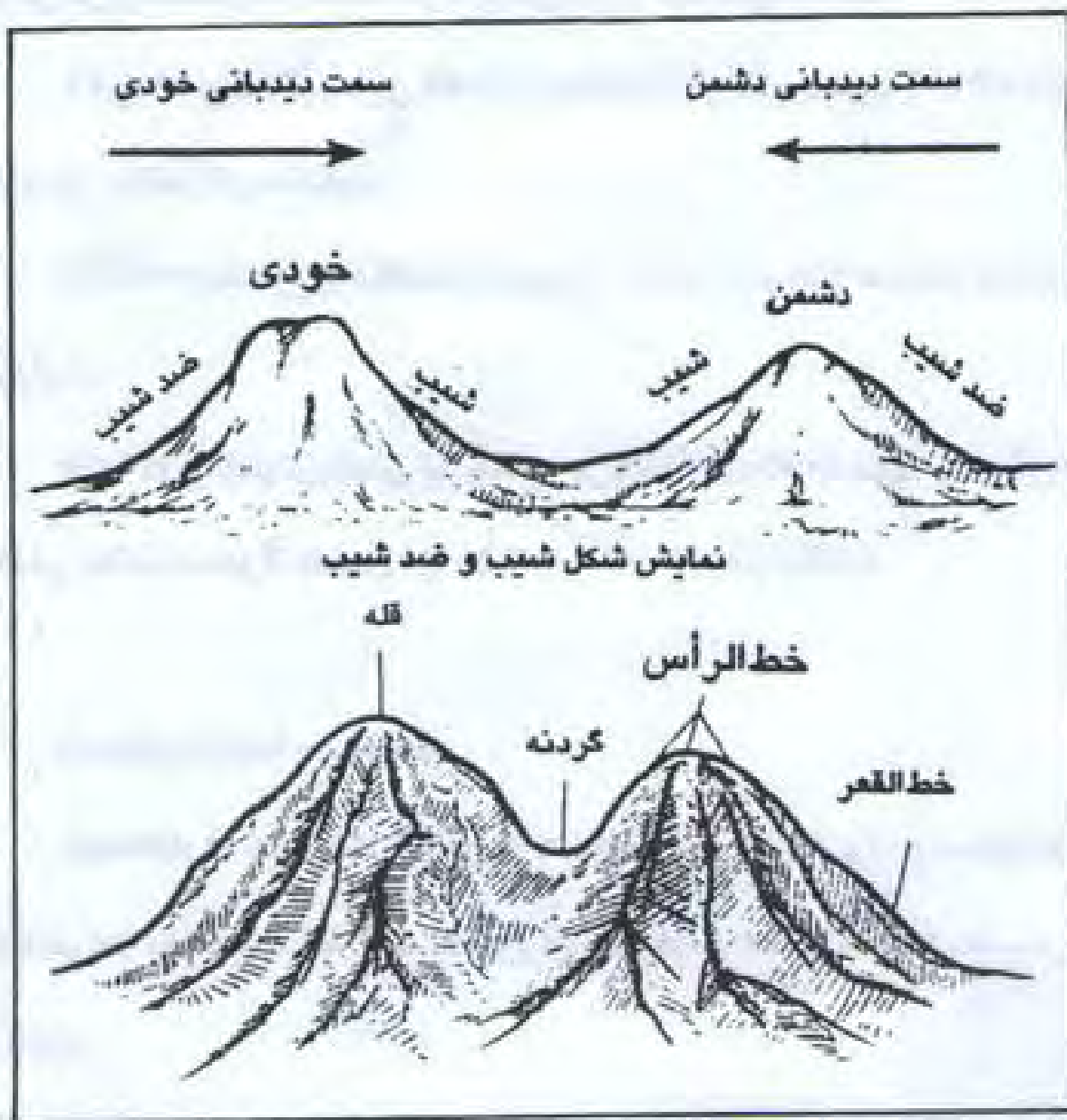
جا انتهای دره یا خطالقعر را دید. به عبارت دیگر خطی پایین‌تر از خطالرأس جغرافیایی به اندازه‌ی قد یک رزمنده را «خطالرأس نظامی» گویند.

«خطالقعر»: به خطی که از برخورد دو دامنه در قسمت پایین به‌وجود می‌آید «خطالقعر» گویند. خطالقعر محل جاری‌شدن آب باران می‌باشد.

«زاویه‌ی بی‌روح»: منطقه‌ای است که در برد یک جنگ‌افزار یا دیدبان بوده و به سبب شکل ویژه‌ی زمین و یا وجود مانعی، اجرای تیرمستقیم یا دیدبانی روی آن مقدور نمی‌باشد.

«شیب» و «ضدشیب»: شیب و ضدشیب نسبت به محل دشمن مشخص می‌گردد. دامنه‌ای از بلندی که به سمت دشمن قرار گرفته «شیب» و طرف دیگر که پشت بلندی واقع شده و از دید زمینی دشمن محفوظ است، «ضد شیب» نامیده می‌شود.

«هور»: ماندن آب در روی زمین و یا به عبارت دیگر جایی که آب روی زمین بماند و فرو نرود، را «هور» گویند.



نمایش شکل شیب و ضدشیب

«رمل»: شنهای بسیار نرمی که در تابستان به علت گرم بودن

هوا به وسیله‌ی باد جا به جا می‌شوند و دایم در حال تغییر هستند

ولی در زمستان به علت سرد بودن هوا ثابت می‌باشند.

«کوه»: برآمدگی‌هایی که از زمینهای اطرافش حدود (۶۰۰) متر

بلندتر باشد «کوه» نامند.

«قله»: بلندترین نقطه‌ی کوه را «قله» گویند؛ مانند: قله‌ی

دماوند.

«تپه»: زمینهای شنی یا خاکی برجسته‌ای که بلندی آن از کوه

کمتر باشد (معمولاً بلندی آن ۱۵۰ متر تا ۶۰۰ متر باشد).

استتار، اختفا و پوشش

«استتار»: هم‌رنگ کردن و هم‌شکل کردن خود، وسایل و

تجهیزات با محیط اطراف، به‌طوری که باعث جلب توجه دشمن

نشود.

منظور: مجموعه اقداماتی است که باعث جلوگیری از کشف محل

ما برای دشمن می‌شود.

روشهای استتار:

الف - پنهان کردن؛ ب - هم‌شکل کردن؛ پ - فریب دادن.

اصول استتار عبارتند از:

۱ - انتخاب محل: ۲ - انضباط استتار: ۳ - ساختمان استتار.

قواعد استتار عبارتند از:

الف - از تمام حفاظتهای موجود باید استفاده کرد:

ب - شکل، سایه، بافت و رنگ اشیا را نباید به هم زد:

پ - تهبی مواضع باید از آغاز تا پایان کار همراه با استتار

باشد:

ت - استتار بیش از حد، موجب کشف مواضع می شود:

ث - در موقع به کار بردن اشیا طبیعی در استتار، باید به رنگ

آنها با توجه به محیط اطراف دقت نمود:

ج - در پایان هر استتار، باید آن را از دید دشمن نگاه نمود:

چ - انضباط استتار را همیشه باید رعایت نمود.

عوامل تشخیص استتار عبارتند از:

الف - وضعیت نسبی اشیا: ب - شکل اشیا:

پ - سایه اشیا: ت - بافت اشیا.

ث - اختلاف رنگ سوژه با زمینه اطراف خود:

ج - حرکت اضافی و غیرمتعارف.

استتار انفرادی: عملی است که هر رزمنده در رزم با آن خود را از دید دشمن، به منظور غافلگیر کردن، فریب دادن و به اشتباه انداختن وی پنهان می سازد و شامل یکسری از مراحل زیر می باشد:

الف - استتار کلاه آهنی: ب - تجهیزات:

پ - تیره کردن رنگ جنگ افزار، اشیای براق و لباس.



توجه با

آفرین از این

روش من

براسته

به قلب دشمن

استفاده کرد

«اختفا»: مخفی کردن خود و تجهیزات را از دید دشمن «اختفا»

گویند.

عوامل تشخیص اختفا:

۱ - صدا؛ ۲ - نور؛ ۳ - حرکت.

«پوشش»: عبارت از حایلی است که سرباز را در برابر دید و

تیر دشمن حفظ می‌کند؛ مانند: چاله‌ها و سنگر. لازم به ذکر است در

استتار و اختفا از دید دشمن و در پوشش از دید و تیر دشمن محفوظ

هستیم.

اصول نگهبانی

منظور از نگهبانی:

۱ - حفاظت و حراست از اموال یا بیت‌المال مسلمین، پادگانها،

اماکن مهم و تأسیسات دولتی؛

۲ - نگهبانی و مراقبت از زندانیان و اسرای جنگی؛

۳ - انتظامات و مقررات انتظامی؛ ۴ - حفاظت از شخصیتها.

پاسدارخانه یا محل گروهان حفاظت فیزیکی: محلی

است(چادر یا ساختمان) که افراد در رابطه‌ی با پاسداری در آن جا

انجام وظیفه می‌کنند.

عناصر تشکیل دهنده ی پاسدارخانه:

- ۱ - مسؤول پاسدارخانه که مسؤولیت کل پاسداری منطقه و محیط استحقاقی خود را به عهده دارد؛
- ۲ - پاسبخش که سرپرستی نگهبانان را به عهده دارد؛
- ۳ - نگهبان که از منطقه ی استحقاقی خود نگهبانی می‌کند؛
- ۴ - اسلحه‌دار؛
- ۵ - تلفنچی.

وظایف مسؤول پاسدارخانه:

- ۱ - رسیدگی به کلیه ی امور جاری در گروهان حفاظت؛
- ۲ - تعیین نوع سلاح نگهبانی؛ ۳ - تعیین پستهای نگهبانی؛
- ۴ - ابلاغ مقرارت ویژه؛ ۵ - تعیین زمان تعویض پستها؛
- ۶ - تعیین اسم شب؛ ۷ - تنظیم لوحه ی نگهبانی.

وظایف پاسبخش:

- ۱ - شناسایی محل پستها به طور کامل و منطقه ی استحقاقی هر پست و آشنا ساختن هر نگهبان با مسایل مربوط به پستها؛

۲ - تعویض بموقع پستها؛

۳ - کسب دستور مستقیم از مسؤول گروهان حفاظت و

موظف بودن به اطاعت از آن؛

۴ - آماده نگه داشتن نگهبانان در مدت ۲۴ ساعت؛

۵ - سرکشی مداوم به پستها و برآورده نمودن احتیاجات

نگهبانان؛

۶ - حضور مؤثر در هنگام فشنگ‌گذاری و فشنگ‌برداری

نگهبانان؛

۷ - تعیین مسلح بودن و یا نبودن سلاح در سر پست.

وظایف نگهبان:

۱ - وظایف عمومی؛ ۲ - وظایف خصوصی.

وظایف عمومی نگهبان:

۱ - هر پست را مهمترین پست دانسته و هر لحظه را

خطرناکترین لحظه‌ی بدانند؛

۲ - شناسایی راههای ارتباط گروهان حفاظت و سایر پستهای

اطراف؛

۳ - هنگام تحویل پست از سالم و خالی بودن اسلحه، اطمینان

حاصل کند:

۴ - حتی المقدور صحبت نکردن با تلفن به خصوص به کار

نبردن اسم شب و یا اطلاعات مهم:

۵ - انجام وظایف خاص بنا به دستور:

۶ - هرگز اسلحه خود را در اختیار دیگران قرار ندهد، مگر بنا به

دستور پاسبخش و یا هنگام تعویض پست:

۷ - آشنایی و توجیه نسبت به مأموریت:

۸ - آشنایی با دیدبانی و کنترل محل مأموریت:

۹ - آشنایی با موقعیت محل نگهبانی و منطقه مأموریت:

۱۰ - شناخت پاسبخش خود:

۱۱ - دانستن کلمه‌ی شناسایی و اسم شب:

۱۲ - پرهیز از اعمالی که موجب غفلت در نگهبانی می‌شوند، از

قبیل خوابیدن، غذاخوردن و استعمال دخانیات:

۱۳ - خودداری از ترک پست:

۱۴ - جلوگیری از عبور اشخاص غیرمجاز:

رزم انفرادی

۸۱

۱۵ - داشتن ارتباط بصری و علائم قراردادی با مواضع

همجوار:

۱۶ - حفاظت از سلاح، کلیه‌ی وسایل، تجهیزات همراه و در

اختیار:

۱۷ - آماده به کار نگهداشتن سلاح و تجهیزات:

۱۸ - گزارش اخبار و اطلاعات مربوط به دشمن و موارد

مشکوک به پاسخخس:

۱۹ - استفاده از حواس پنجگانه:

۲۰ - در یک وضعیت و جهت ثابت نمانده و ایجاد نور و صدا

تکند:

۲۱ - رعایت نکات مربوط به تعویض پست.

وظایف خصوصی نگهبان:

وظایفی است که از طرف یگان مربوطه، با توجه به شرایط

زمانی و مکانی به وی واگذار می‌شود. مانند: مراقبت از انبارها،

زاغه‌های مهمات و آسایشگاهها.

اعمالی که برای نگهبان ممنوع می باشد:

- ۱ - ترک پست؛
- ۲ - خوابیدن؛
- ۳ - حرکت کردن بی مورد؛
- ۴ - استعمال دخانیات؛
- ۵ - اجازه عبور دادن به اشخاص غیر مجاز؛
- ۶ - سر و صدا کردن؛
- ۷ - غذا خوردن؛
- ۸ - پیچیدن و پوشاندن سر و گوش به نحوی که نتواند بشنود؛
- ۹ - یاز و بستن جنگ افزار؛
- ۱۰ - ادای احترام؛
- ۱۱ - کلیه‌ی اعمالی که سبب غفلت در انجام وظیفه یا جلب توجه دشمن گردد.

کلمه‌ی «شناسایی» یا «اسم شب»

رمزی است که بین پاسبخش و نگهبانان که با استفاده از آن، نگهبان افراد غیرخودی را از خودی تشخیص داده یا کنترل می نماید. کلمه‌ی شناسایی با توجه به شرایط و نیاز می تواند هر چیزی باشد، ولی معمولاً از دو کلمه و یک عدد استفاده می شود. کلمات را فرد کنترل شونده و عدد وسطی را فرد نگهبان می گوید؛ مثال: (علی ۱۴ معاد).

شرایط و ویژگی‌های محل نگهبانی:

- ۱ - دارای حداکثر میدان دید و تیر؛
- ۲ - دارای حداکثر استتار، اختفا و پوشش؛
- ۳ - حتی‌المقدور قرار نگرفتن در نقاط شاخص؛
- ۴ - دارا بودن راه‌های پوشیده ورودی و خروجی؛
- ۵ - داشتن فضای مناسب؛
- ۶ - نداشتن زاویه‌ی بی‌روح؛
- ۷ - رعایت اصول فنی متناسب با جو و زمین منطقه.

ایست و بازرسی

نگهبان برای کنترل مناطق استحقاقی خویش و کنترل افراد

بدین صورت عمل می‌کند:

شخص نزدیک شونده آشناست؛ به محض دیدن شخص

عابر، نگهبان موضع گرفته و در فاصله‌ی (۲۰ تا ۳۰ متری) یا حدودی

که بر شخص تسلط کامل داشته‌باشد، با یک ایست بلند و رسا او را

متوقف می‌نماید و بعد می‌گوید: «سلاح سرد و گرم به زمین، دستها

دانشتنیهای سرباز

بالا، پنجه‌ها باز و پاها باز» سپس می‌پرسد: کیستی؟ شخص می‌گوید: «آشنا». نگهبان می‌گوید: آشنا کیست؟ عابر در پاسخ نگهبان خود را معرفی می‌نماید. مثلاً می‌گوید: «مسئول گروهان حفاظت». در این حالت، فرمان «پیش برای شناسایی» داده و عابر را تقریباً تا فاصله‌ی (۸ متری) خود (فاصله‌ای که نتواند نگهبان را غافلگیر کند) به جلو هدایت می‌کند و دوباره ایست می‌دهد، پس از آن که عابر متوقف شد نگهبان رمز شناسایی را از عابر می‌پرسد و عابر جزء اول رمز شناسایی را می‌گوید. سپس نگهبان جزء دوم رمز شناسایی را جهت شناسایی گفته و در آخر، جهت اطمینان بیشتر عابر، جزء سوم را می‌گوید. در این حالت نگهبان اجازه‌ی نزدیک شدن و یا عبور از منطقه‌ی استحفاظی را به عابر می‌دهد.

تذکر) رمز شناسایی را باید آهسته رد و بدل کرد.

اگر شخص نزدیک‌شونده آشنایی ندهد، در چنین مواقعی دو

حالت وجود دارد:

۱ - نگهبان یک نفره باشد: در این صورت نگهبان مسلط بر

عابر یا عابرین قرار می‌گیرد و با وسایل ارتباطی یا علائم قراردادی

پاسبخش را احضار می‌کند.

۲ - نگهبان زوجی باشد: در این صورت یک نفر نگهبان مسلط بر عابر یا عابریں قرار می‌گیرد و نگهبان اول جهت بازرسی بدنی اقدام می‌نماید.

تذکره) اگر تعداد عابریں از یک نفر بیشتر شد و از عهده‌ی بازرسی دو نفر نگهبان خارج باشد، تمام موارد را غیر از بازرسی انجام داده و مراتب را به پاسدارخانه گزارش می‌نماید.
موقعی که نگهبان مجاز به تیراندازی می‌باشد:

۱ - موقعی که از طرف مسؤول گروهان حفاظت دستور تیراندازی صادر گردد:

۲ - حفظ جان خود: ۳ - کشتن دشمن:

۴ - اعلام خطر، مشروط بر این که از وسایل و امکانات دیگر

میسر نباشد:

۵ - به سمت عناصر دشمن در عملیات:

۶ - هنگامی که عابر یا عابریں به ایست نگهبان توجه ننمایند،

در این حالت نگهبان پس از ۳ بار ایست در زمان‌های کوتاه، یک تیر

هوایی شلیک می‌کند و در صورت عدم توجه، از کمر به پایین عابر را نشانه می‌گیرد و تیراندازی می‌نماید.

طریقه‌ی بازرسی افراد و وسایل نقلیه:

الف - در شرایط عادی: به ماشین ایست داده و کتیبه‌ی اوراق و مدارک سرنشینان خودرو را کنترل کرده و در صورت اطمینان به آنها اجازه عبور می‌دهیم.

ب - در شرایط نیمه اضطراری: در این حالت به خودرو ایست می‌دهیم و نفرات را از خودرو پیاده نموده و پس از بازرسی افراد، تمام جاهای خودرو را بازرسی می‌نماییم و پس از شناسایی سرنشینان و اوراق خودرو و در صورت مجاز بودن اجازه‌ی عبور می‌دهیم.

یادآوری) پس از پیاده‌کردن افراد از خودرو، بدقت نفرات را بازرسی می‌نماییم. مانند: گچ‌گرفتنی‌های اعضای بدن، داخل موی سر، دهان، لایه‌های لباس، بسته‌بندی‌ها، داخل اشیا، کفشها و غیره.

پ - در شرایط اضطراری:

۱ - به خودرو ایست می‌دهیم:

۲ - امر می‌کنیم چراغ بیرون خودرو خاموش و چراغ داخل

روشن:

۳ - خودرو خاموش:

۴ - سر نشینان همه از دری که نگهبان مسلط است خارج شوند:

۵ - سلاح سرد و گرم به زمین، دستها بالا، پنجه‌ها باز و پاها باز:

۶ - دستور دور شدن از خودرو و سلاحها را می‌دهیم:

۷ - از یکدیگر فاصله بگیرید (۳ تا ۴ متر) به حالت زنجیر:

۸ - پیش به سمت دیوار یا روی زمین به حالت شنا (پاها

حتی‌الامکان باز و عقب).

سپس شخصی که فرامین قبلی را گفته با احتیاط تمام خودرو را

کنترل و سرعت خود را می‌رساند. آنگاه بازرسی افراد را کاملاً

انجام می‌دهد و به راننده امر می‌کند دستها روی سر، به طرف

ماشین رفته و با دست چپ در صندوق عقب را باز کن. در این هنگام

نگهبان از راننده فاصله گرفته و در پشت سر او با احتیاط نشسته و

یا درازکش مراقب است که راننده هیچ‌گونه صحبت یا حرکتی انجام ندهد و مواظب است که اگر شخصی داخل صندوق عقب مخفی شده به طرف او تیراندازی نکند و با باز شدن در صندوق عقب اگر انفجاری صورت گرفت نگهبان صدمه‌ای نبیند و پس از آن با احتیاط داخل صندوق عقب را نگاه می‌کند و بعد از اطمینان از بی‌خطر بودن صندوق عقب، در صورت لزوم باید کلیه‌ی قسمت‌های خودرو را بازرسی نماید.

افسر جانشین: فردی است که به جای فرماندهی پادگان، پایگاه، یا یگان در ساعات غیراداری انجام وظیفه می‌نماید.

افسر نگهبان: فردی است که به جای مسؤول گروهان حفاظت در ساعات غیراداری انجام وظیفه می‌نماید.

آموزش رزم شبانه

تعریف: جنگیدن و نبرد در شب را «رزم شبانه» گویند.

منظور از آموزش رزم شبانه:

۱ - افزایش توانایی دید در شب:

۲ - از بین بردن ترس و هراس از تاریکی؛

۳ - به کار بردن صحیح و بموقع جنگ افزار و وسایل انفرادی؛

۴ - آشنایی به فنون حرکات در شب و نگهداری سمت؛

۵ - بالابردن میزان جنگجویی برای شرکت در رزم شبانه.

اصول دید در شب:

۱ - عادت دادن چشم به تاریکی؛

۲ - از دید کناری (خارج از مرکز) استفاده نمایید؛

۳ - به طور نامنظم به اطراف هدف نگاه کنید.

استفاده از حواس در شب

● حس شنوایی؛

● حس بویایی؛

● حس لامسه؛

● حس بینایی.

اختفا در شب (نور، صدا)

۱ - از ایستادن یا راه رفتن روی افق خودداری نمایید؛

۲ - هنگام روشن شدن منور یا هر نور دیگر بلافاصله زمین گیر

دانشتیهای سرباز

۹۰

شده و از نگاه کردن به آن خودداری شود:

۳ - با استفاده از گردهی ذغال، دودهی چراغ، گل، تجهیزات،

اشیای براق، صورت و دستها را تیره نمایید:

۴ - به طور کلی از هر عملی که باعث ایجاد صدا و نور می شود

دوری گردد:

۵ - اشیایی که در بدن برقی می زنند مانند (ساعت، انگشتر، دکمه،

سرنیزه، قمقمه، سلاح، قلاب، کمر بند، فانسقه، بند حمایل و غیره) را

کاملاً با گل استتار شود:

۶ - هنگام حرکت در میان بوته ها و درختهای خشک به علت

تولید صدا باید احتیاط کرد.

طرز راه رفتن در شب:

۱ - حرکت پا شتری:

۲ - حرکت پا گربه ای.

طرز زمین گیر شدن در شب:

۱ - تفنگ خود را زیر بغل با یک دست گرفته و به آهستگی خم

شوید:

۲ - در حالی که سنگینی خود را روی دست آزاد و پای مقابل آن قرار داده‌اید، محل مناسبی را انتخاب و کف دست و زانوی خود را روی زمین بگذارید:

۳ - حال پایی را که آزاد است به عقب برده و آهسته درازکش کنید.

نحوه‌ی خزیدن در شب:

۱ - پس از اینکه روی زمین دراز کشیدید اسلحه را روی دستهای خود قرار داده یا در کنار خود روی زمین بگذارید و پاهای خود را به هم چسبانده و یا نزدیک هم قرار دهید.

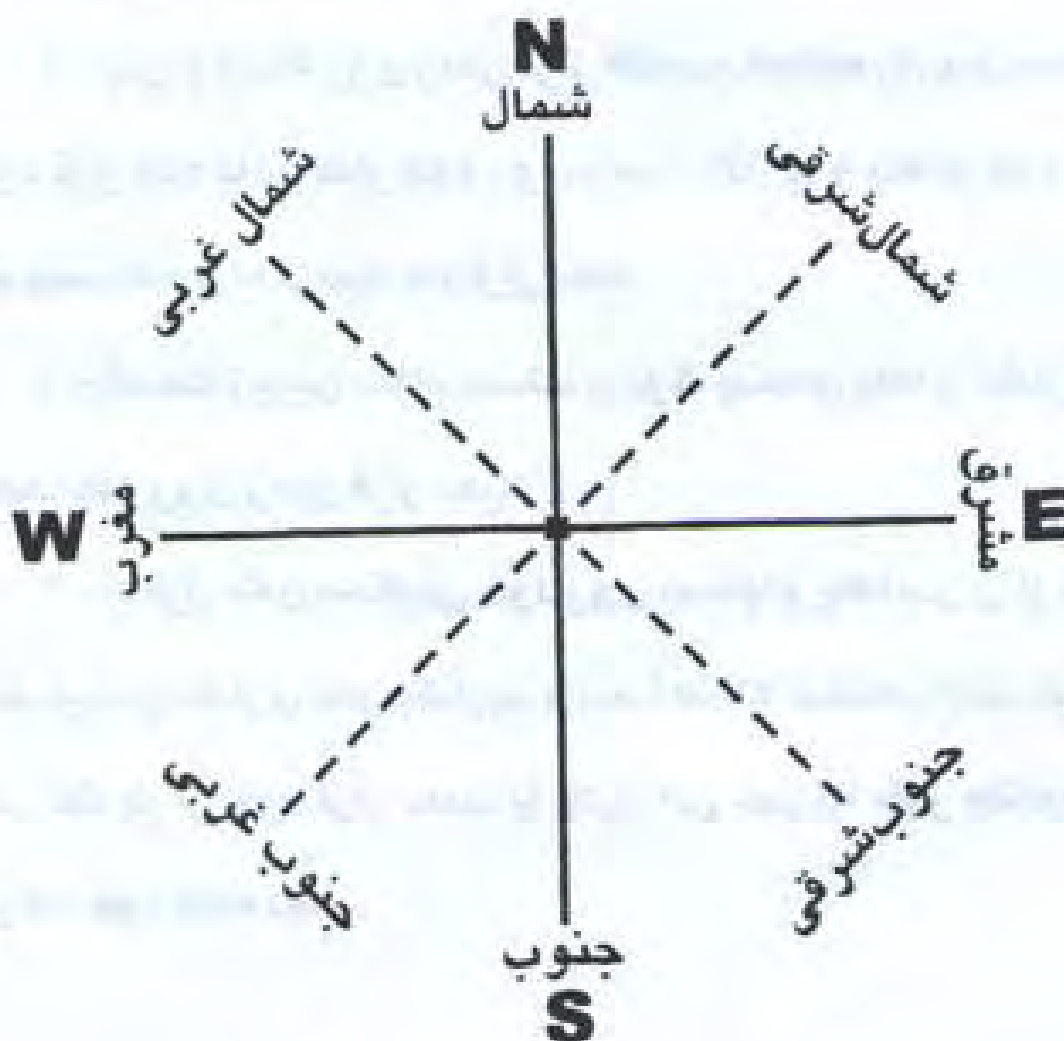
۲ - قسمت زیرین ساعد دستها و نوک پنجه‌ی پاها را مقداری به سمت جلو روی زمین قرار دهید.

۳ - با قرار دادن سنگینی خود روی دستها و پاها بدن را از زمین بلند کرده و مقداری جلو بگذارید. و بعد آهسته اسلحه را بلند کرده و کمی جلوتر از خود قرار دهید. با تکرار این عمل به طور متناوب به حرکت خود ادامه دهید.

جهت‌یابی و سمت‌یابی

تعریف «جهت‌یابی»: پیدا کردن یک جهت نسبت به سایر جهت‌ها را «جهت‌یابی» گویند.

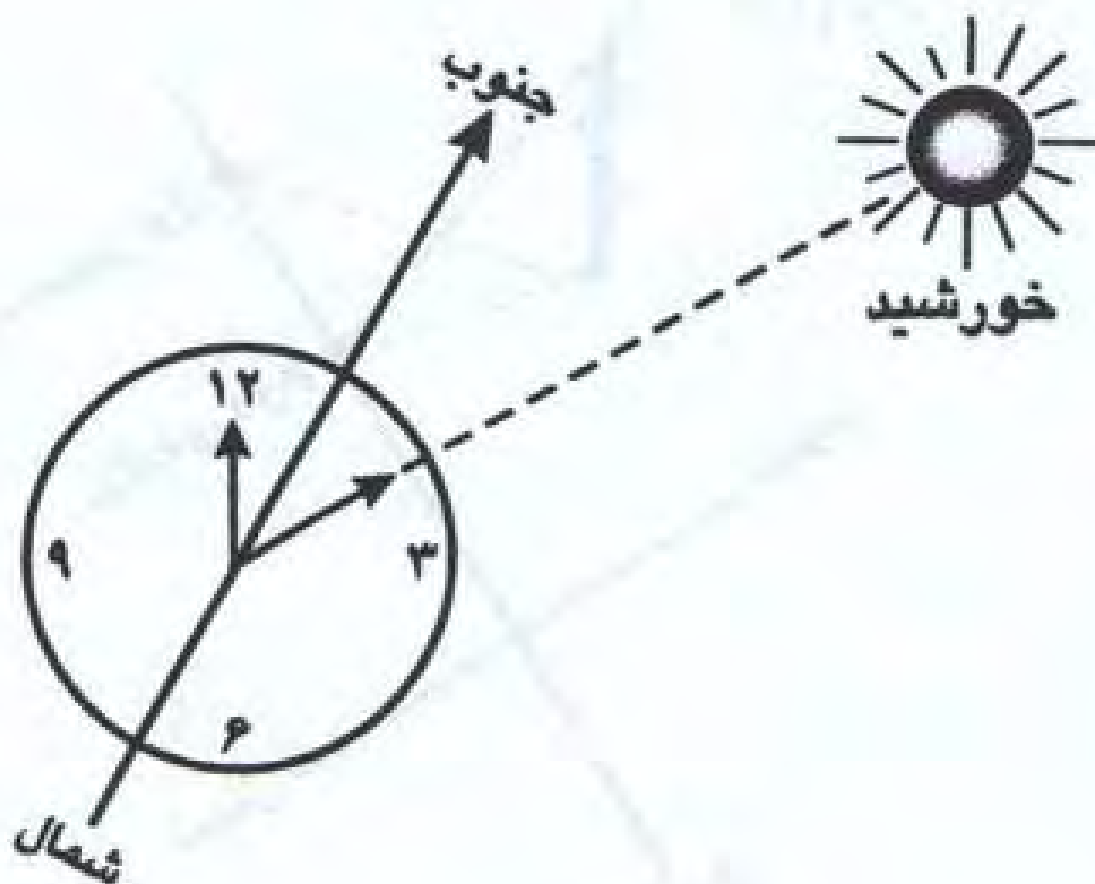
تعریف «سمت»: امتدادی است که نسبت به فرد ثابت و نسبت به محیط متغیر است.



جهت‌یابی در روز (در نیمکره‌ی شمالی)

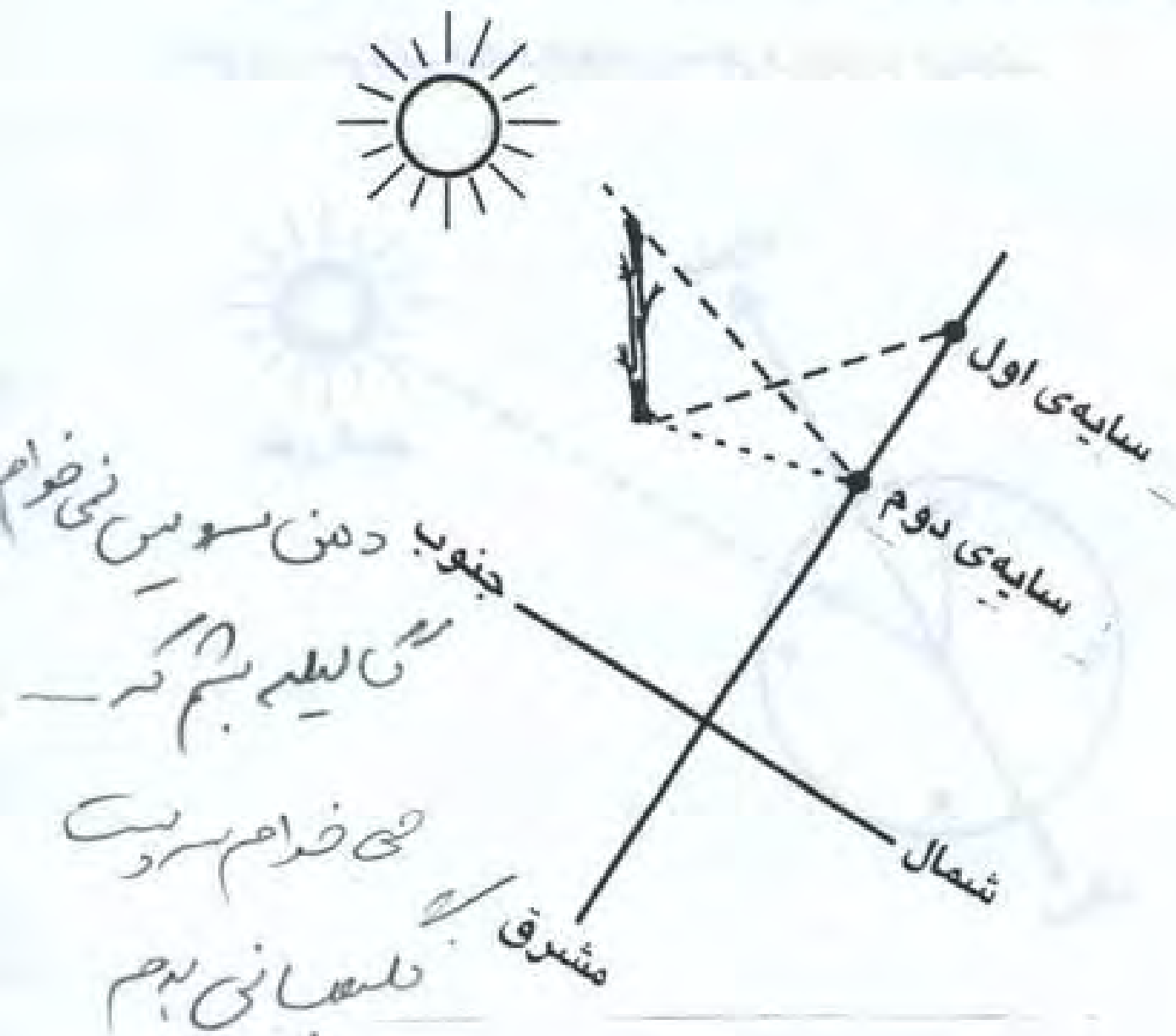
۱ - به وسیله‌ی ساعت و خورشید

عقربه‌ی ساعت شمار را طوری به طرف خورشید بگیرید که سایه‌ی آن درست در زیر عقربه قرار گیرد. در این حال، زاویه‌ی بین عقربه‌ی ساعت‌شمار و عدد ۱۲ را در نظر گرفته و نیمساز آن را نظری رسم کنید، امتداد نیمساز به طرف جنوب می‌باشد.



۲ - به وسیلهی چوب و آفتاب (سایه)

چوبی را به طور عمودی در زمین فرو کرده و انتهای سایه‌ی چوب را علامت‌گذاری می‌کنیم، اگر از نقطه‌ی اول به نقطه‌ی دوم خطی وصل کرده و امتداد دهیم، جهت آن، رو به سمت مشرق است.



روشهای اضطراری

علاوه بر موارد یاد شده، مکانها و چیزهایی هستند که با استفادهی آنها در موارد ضروری می‌توان حدود جهت را پیدا کرد؛ مانند: محراب مسجد، دستشویی مسلمانان، برفهای طرفین کوه و نمناکی کوه و تپه، خزه‌ی تنه‌ی درختان و قبرستان مسلمین.

جهت‌یابی در شب

۱ - به وسیله‌ی ستارگان دب اکبر (هفت برادران)

ستارگان «دب اکبر» هفت ستاره‌اند که به شکل ملاقه قرار گرفته‌اند. اگر دو ستاره‌ی آخر یعنی لبه‌ی ملاقه را در نظر بگیرد و به وسیله‌ی یک خط فرضی آنها را به هم وصل نموده و پنج برابر ادامه دهید، این خط به ستاره‌ی قطبی که جهت شمال را نشان می‌دهد می‌رسد.

۲ - به وسیله‌ی ستارگان «ذات‌الکرسی»

به وسیله‌ی ستارگان «ذات‌الکرسی» نیز می‌توان ستاره‌ی قطبی را پیدا نمود. این ستارگان به شکل (W یا M) بوده که رأس زاویه‌ی

وسطی آن به طرف ستاره‌ی قطب شمال می‌باشد.



۳ - به وسیله‌ی ستارگان «خوشه‌ی پروین»

در حدود (۱۰ تا ۱۵) ستاره می‌باشد که به شکل خوشه‌ی انگور بوده و از شرق به طرف غرب در حال حرکت است و دم این خوشه‌ی انگور به طرف مشرق است.



۴ - به وسیله‌ی ستارگان بادبادکی

حدود (۷ یا ۸) ستاره در آسمان وجود دارد که به شکل بادبادکی یا علامت سؤال این مجموعه ستاره نیز از شرق به طرف غرب حرکت

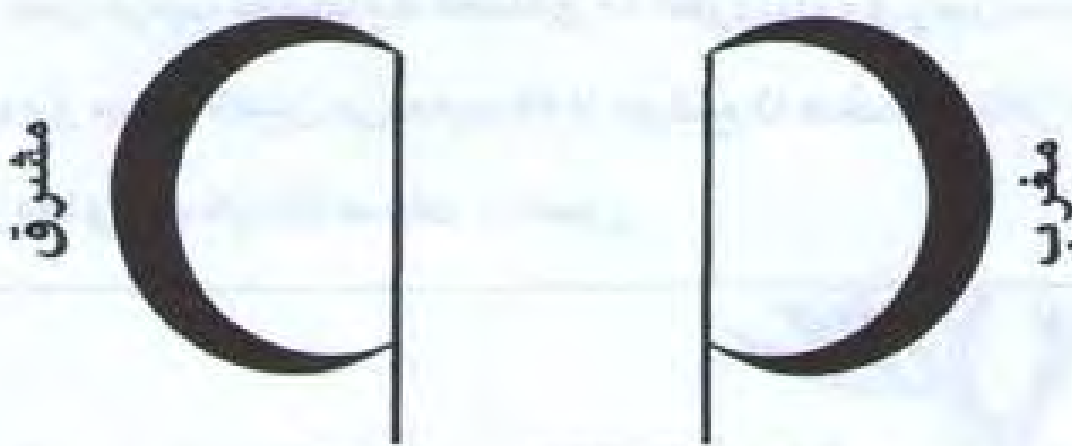
می‌کند؛ در هر حال، دنباله‌ی بادبادکی آن به طرف جنوب است.



۵ - به وسیله‌ی هلال ماه

بدین ترتیب که همیشه برآمدگی هلال ماه در نیمه‌ی اول ماه به سمت غرب و در نیمه‌ی دوم ماه به سمت شرق می‌باشد. برای این که معلوم شود که در نیمه‌ی اول ماه هستیم یا در نیمه‌ی دوم می‌توانید لبه‌ی بالایی ماه یک را به وسیله‌ی یک خط مستقیم به لبه‌ی پایینی

وصل نموده و حدود یک سانتی متر ادامه دهید. اگر شکل به دست آمده به حالت پی (P) انگلیسی بود نیمه‌ی اول و اگر به شکل کیو (Q) در آمد نیمه‌ی دوم ماه می باشد.



نیمه‌ی دوم ماه (Q)

نیمه‌ی اول ماه (P)

تخمین مسافت

تعریف: اندازه‌گیری تقریبی مسافت یا فاصله‌ی بین دو نقطه را

«تخمین مسافت» گویند.

منظور از تخمین مسافت

۱ - بستن درجه‌ی صحیح روی جنگ افزار:

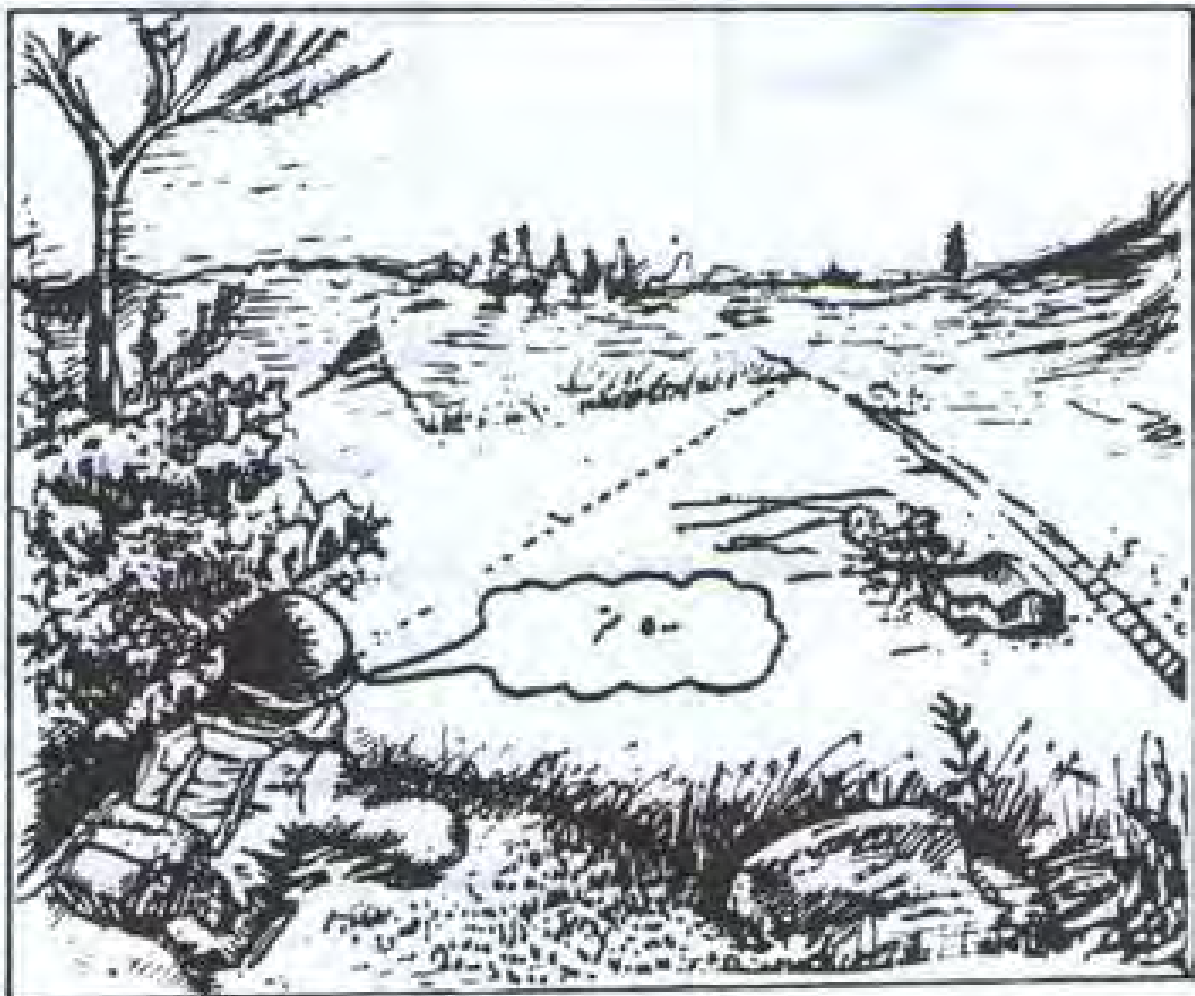
۲ - گزارش دادن صحیح محل نقاط و هدفها؛

۳ - متوجه شدن گزارش هم‌زمان و فرماندهان.

تخمین مسافت در روز

۱ - تخمین به وسیله‌ی یگان ۱۰۰ متری

بدین ترتیب که ابتدا یک فاصله‌ی ۱۰۰ متری را روی زمین مجسم نموده و سپس تعیین می‌نماییم که از موضع تا هدف چند تا از این اندازه‌ها وجود دارد (تا مسافت ۱۰۰۰ متر).



۲ - تخمین مسافت از روی شکل ظاهری

در فاصله‌ی ۱۰۰ متر، شخص بخوبی دیده و شناخته می‌شود.
 در ۲۰۰ متر، قسمتی از تجهیزات انفرادی دیده می‌شود (بیل، قمقمه و...). در ۳۰۰ متر، رنگ لباس و جنگ‌افزار بخوبی دیده می‌شود. در ۴۰۰ متر، سر از بدن جدا تشخیص داده می‌شود و حرکات دست و پا محسوس است. در ۵۰۰ متر، سر مانند نقطه سیاهی روی بدن مشاهده می‌شود. در ۶۰۰ متر، سر و بدن به شکل خط سیاهی مانند مثلث دیده می‌شود.

تخمین مسافت در شب

به محض مشاهده‌ی برق دهانه‌ی لوله‌ی جنگ‌افزار که در اثر تیراندازی دیده می‌شود، شروع به شمارش کرده و با شنیدن صدای تیر، شمارش را قطع می‌کنیم. پس از آن اعداد شمرده شده را در عدد ۳۳۳ ضرب نموده حاصل آن مسافت تقریبی ما تا محل تیراندازی را نشان می‌دهد.

عوامل مؤثر در تخمین مسافت:

۱ - تاریکی یا روشنایی هوا؛ ۲ - جهت تابش آفتاب؛

۳ - موقعیت هدف: ۴ - جهت و سمت دید:

۵ - موقعیت فرد نسبت به ارتفاع هدف (پایین تر یا بالاتر).

تعریف «میلیم»

زاویه‌ی رؤیت یک شیء یکمتری در فاصله‌ی هزارمتری را

«میلیم» گویند.

تخمین مسافت در عرض

۱ - ابتدا با استفاده از اندازه‌ی تقریبی انگشتان دست بر حسب

هزارم، عرض بین دو نقطه را مشخص می‌کنیم:

۲ - با استفاده از رابطه‌ی هزارم می‌توانیم عرض آن دو نقطه را

بر حسب متر به دست آوریم (هر میلیم در ۱۰۰۰ متر یک متر است).

اندازه‌ی انگشتان به طور متوسط بر حسب هزارم

۱ - انگشت نشانه یا سیابه ۳۰ هزارم:

۲ - انگشت وسط ۴۰ هزارم:

۳ - انگشت سوم ۳۰ هزارم:

۴ - انگشت چهارم یا کوچک ۲۵ هزارم:

۵ - چهار انگشت چسبیده ۱۲۵ هزارم:

۱۰۳

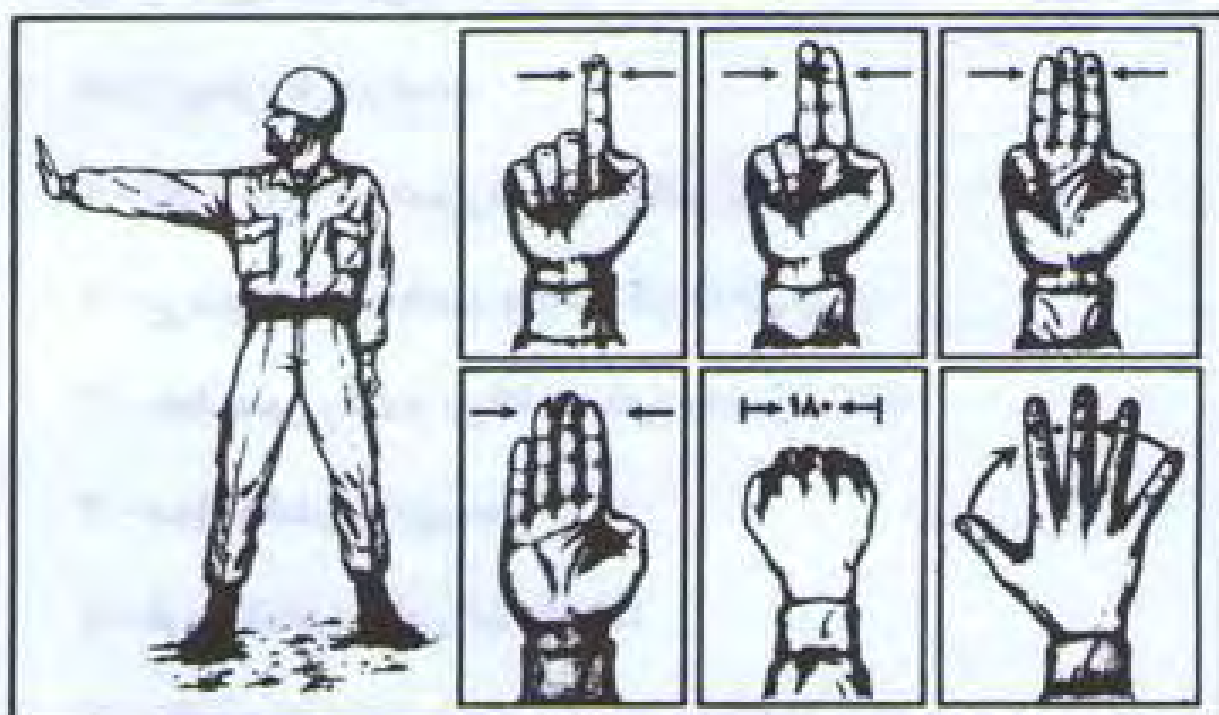
رزم انفرادی

۱۸۰ هزارم:

۶ - مشت گره کرده

۳۰۰ هزارم:

۷ - پنج انگشت باز (وجب)



$$M = \frac{W}{R}$$

اختلاف بر حسب متر
فاصله‌ی دیدبان تا هدف بر حسب کیلومتر

میلیم -

پیام رسان

«پیام رسان» کیست؟ «پیام رسان» سربازی است که پیام زبانی یا نوشته‌ای را از یک محل به محل دیگر می‌رساند (پیاده و سواره).

وظایف پیام رسان

الف) پیش از حرکت:

- ۱ - تکرار پیام در صورتی که زبانی باشد؛
- ۲ - پرسیدن نام، مقصد و محل گیرنده‌ی پیام؛
- ۳ - خط سیر رفت و برگشت خود را سؤال کند؛
- ۴ - محل دشمن را بی‌پرسد؛
- ۵ - فرستنده‌ی پیام را بشناسد؛
- ۶ - نقاط مظنون در مسیر حرکت را سؤال کند؛
- ۷ - ساعت رساندن پیام را سؤال کند؛
- ۸ - علامت وصول خبر گیرنده را بی‌پرسد؛
- ۹ - برای عبور از داخل یگانهای خودی باید اجازه‌ی عبور را

بداند:

۱۰ - در صورتی که دوباره به همان یگان برگشت نماید فقط تجهیزات ضروری را به همراه ببرد.

ب) در حین حرکت:

۱ - بدون اتلاف وقت حرکت کند:

۲ - در صورتی که خط سیر مشخص نشده باشد، باید با احتساب زمان موجود از پوشیده‌ترین راه حرکت کند، اگر وقت نبود با خیزهای کوتاه و استفاده از جان‌پناهها حرکت نماید:

۳ - در زیر آتش دشمن باید: در صورت داشتن وقت از راههای پنهانی عبور نماید، در صورت نبودن وقت با خیزهای کوتاه و استفاده از جان‌پناهها حرکت نماید:

۴ - دقت نماید که نفرات دشمن به منظور یافتن مقصد، او را تعقیب (دنبال) نکنند:

۵ - در صورتی که از یک مسیر باید برگردد، تا حد امکان مسیر خود را علامت‌گذاری کند:

۶ - چنانچه در حین حرکت به عناصر دشمن برخورد نمود مسیر خود را تغییر دهد و اگر احتمال اسیر شدن او برود فرار کند:

۷ - اگر زخمی شد پیام را به نزدیکترین هم‌زمان خود تحویل نموده و دریافت‌کننده‌ی پیام موظف است پیام را به مقصد برساند؛

۸ - در صورتی که دستگیر شد، پیام نوشته‌ای را از بین ببرد (بسوزاند و اگر نتوانست بخورد)؛

۹ - در صورتی که دستگیر شد و پیام زبانی بود، به طور جدی از ابراز آن خودداری نماید و فقط نام و نام خانوادگی و یگان خود را اعلام کند (مانند کلیه‌ی اسرای جنگی)؛

۱۰ - در صورتی که در شب باید پیام را برساند، تا حد امکان مسیر خود را در روز شناسایی نماید.

پ) در موقع رسیدن به نزدگیرنده پیام (روش ابلاغ):

۱ - اطمینان حاصل کند که گیرنده‌ی پیام، خود اوست؛

۲ - خود را معرفی کند (پیام‌رسان از... به فرمانده...):

۳ - پیام زبانی یا نوشته‌ای را ابلاغ و رسید دریافت کند؛

۴ - در صورتی که پیامی داشته باشد دریافت دارد؛

۵ - اجازه‌ی برگشت بگیرد؛

۶ - ساعت برگشت خود را گزارش دهد.

ت) در برگشت: هنگام برگشتن، طبق روشی که در رفتن به کار برده عمل نماید.

ث) در موقع رسیدن به یگان خود:

۱ - گزارش انجام مأموریت را به مسؤل مربوطه بدهد:

۲ - در صورتی که پیامی داشته باشد تحویل نماید.

گشتی

تعریف «گشتی»: افراد برگزیده‌ای هستند که از یک یگان برای انجام مأموریت‌های شناسایی، رزمی و یا هر دو برگزیده و اعزام می‌شوند.

منظور از گشتی:

الف - حداقل امکان دشمن و منطقه‌ی عملیات خود را بشناسد:

ب - با دستگیرکردن افراد دشمن و به دست آوردن اسناد و

مدارک از او کسب اطلاع نمایند:

پ - با اجرای عملیات ایذایی، مانند: تخریب، دستبرد و غیره

دشمن را ضعیف سازند.

انواع گشتی

الف) گشتی شناسایی: این نوع گشتی برای کسب خبر از دشمن و یا تحقیق درباره‌ی درستی یا نادرستی اخبار به دست آمده‌ی قبلی اعزام می‌شوند. این نوع گشتی تلاش می‌کند که از برخورد با دشمن دوری نماید.

ب) گشتی رزمی

گشتی رزمی برای ایجاد تأمین، اذیت کردن و از بین بردن دشمن، تخریب تأسیسات و ساز و برگ او و تضعیف روحیه‌ی دشمن اعزام می‌گردد.

آرایشات گروه و تیم

تعریف «آرایشات»

«آرایشات» عبارت است از صورت‌بندی و یا گسترش مناسب نسبت به مأموریت محوله و موقعیت دشمن را گویند.

زمان و مکان استفاده از آرایشات

۱- زمان: دقیقاً هم‌زمان با جداشدن از یگان و ترک محل استقرار

جهت انجام مأموریت، استفاده از آرایش‌ات شروع شده و پس از بازگشت به یگان خود خاتمه می‌یابد.

۲ - مکان: استفاده از آرایش‌ات در تمام مکانها و مناطق اعم از آموزشی یا عملیاتی اضطراری بوده و لازمی هر نوع حرکت از لحظه‌ی شروع حرکت، اتخاذ آرایش مناسب می‌باشد. نوع آرایش مربوطه با در نظر گرفتن مأموریت، وضعیت جغرافیایی و شرایط مختلف جوی در هر منطقه تعیین می‌گردد.

انواع آرایش گروه و تیم

۱ - آرایش ستون یک و دو (در روز و در شب):

۲ - آرایش دشتبان (زنجیر):

۳ - آرایش لوزی:

۴ - آرایش پله (به راست به چپ):

۵ - آرایش پیکان (جایگاه، وظایف افراد و موارد استفاده از انواع

آرایش‌ات قید شده).

شماره‌ی سازمانی آرایش، آرایش ستون در روز و آرایش

ستون در شب.

شماره‌ی سازمانی آرایش

۱ - فرمانده گروه:

آرایش ستون در شب

۲ - فرمانده تیم (الف):



۴ - نفر تیم (الف):



۶ - نفر تیم (الف): آرایش ستون در روز



۸ - نفر تیم (الف):



۱۰ - نفر تیم (الف):



۳ - فرمانده تیم (ب):



۵ - نفر تیم (ب):



۷ - نفر تیم (ب):



۹ - نفر تیم (ب):



۱۱ - نفر تیم (ب):



آرایش دشتبان

شماره‌ی آرایش سازمانی

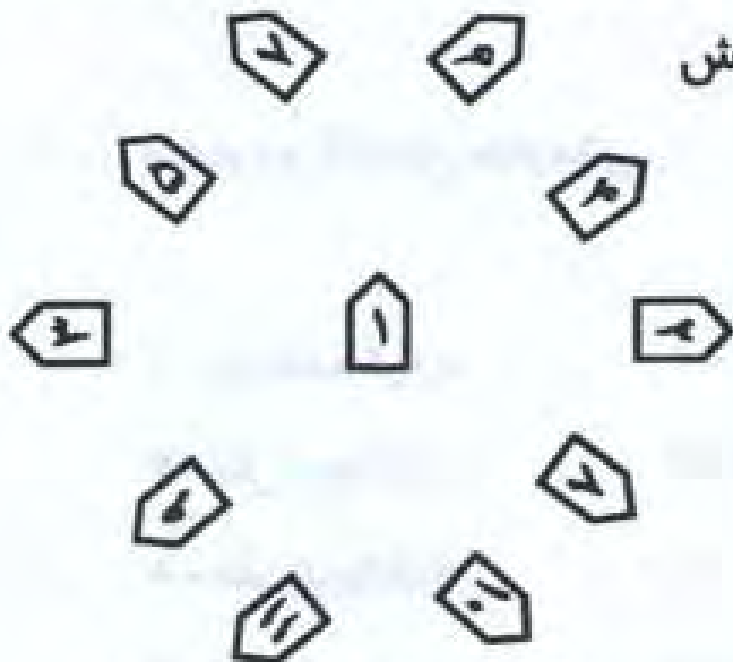
- | | |
|----------------------|------------------------|
| ۱ - فرمانده گروه: | ۲ - فرمانده تیم (الف): |
| ۴ - نفر تیم (الف): | ۶ - نفر تیم (الف): |
| ۸ - نفر تیم (الف): | ۱۰ - نفر تیم (الف): |
| ۳ - فرمانده تیم (ب): | ۵ - نفر تیم (ب): |
| ۷ - نفر تیم (ب): | ۹ - نفر تیم (ب): |
| ۱۱ - نفر تیم (ب): | |

آرایش دشتبان قبل از آتش و حرکت



آرایش لوزی آرایش لوزی هنگام درگیری و پدافند

شماره‌ی سازمانی آرایش



۱ - فرمانده گروه:

۲ - فرمانده تیم (الف):

۴ - نفر تیم (الف):

۶ - نفر تیم (الف):

۸ - نفر تیم (الف):

۱۰ - نفر تیم (الف):

آرایش لوزی هنگام حرکت



۳ - فرمانده تیم (ب):

۵ - نفر تیم (ب):

۷ - نفر تیم (ب):

۹ - نفر تیم (ب):

۱۱ - نفر تیم (ب):

آرایش پله

شماره سازمانی آرایش:

۱ - فرمانده گروه:

۲ - فرمانده تیم (الف):

۳ - نفر تیم (الف):

۴ - نفر تیم (الف):

۵ - نفر تیم (الف):

۶ - نفر تیم (الف):

۷ - فرمانده تیم (ب):

۸ - نفر تیم (ب):

۹ - نفر تیم (ب):

۱۰ - نفر تیم (ب):

۱۱ - نفر تیم (ب):



۱۱ - ۲۸ - ۲۵ - ۲۰ - ۱۵ - ۱۰ - ۵ - ۰

آرایش پیکان



آرایش پیکان

حرکات در رزم و پیشروی‌ها

منظور از حرکات در رزم:

- ۱ - نزدیک شدن به دشمن برای دستگیری یا کشتن او؛
- ۲ - دور شدن از دشمن به سبب الزامات تاکتیکی؛

۳ - جابه جا کردن عده‌ها برای مقابله با دشمن.

تعریف «پیشروی»

هرگونه حرکت به سوی دشمن در نزدیکی او را «پیشروی»

گویند.

انواع پیشروی:

۱ - پیشروی مخفی: ۲ - پیشروی نمایان: ۳ - پیشروی مختلط.

عوامل مؤثر در پیشروی:

۱ - داشتن برتری آتش نسبت به آتش دشمن: ۲ - اختفا:

۳ - سرعت: ۴ - نوع زمین.

نکاتی که قبل از پیشروی باید در نظر داشت:

۱ - کجا بروم: ۲ - از چه راهی بروم:

۳ - چطور بروم: ۴ - چه وقت بروم.

تعریف «آتش و حرکت»

روش آفندی است که نیروی مانورکننده به دو تیم تقسیم

می‌شود که یک تیم آن با حجم «آتش» خود منطقه را می‌پوشاند و تیم

دیگر «حرکت» می‌کند.

تعریف «خیز»

سریعترین و صحیح‌ترین روش حرکت از یک موضع به موضع دیگر، یا تغییر حالت از ایستاده به درازکش را «خیز» گویند.

انواع خیز: ۱ - خیز پنج‌ثانیه؛ ۲ - خیز سه‌ثانیه.

تعریف «خزیده»

«خزیده» حرکتی است به منظور عدم جلب توجه دشمن و غالباً در نزدیکی دشمن در حالی که رزمنده خود را به زمین چسبانده و به طور خزیده، مانند(خزندگان) حرکت می‌کند.

انواع خزیده‌ها

۱ - خزیده‌ی بلند(سینه‌خیز)؛ ۲ - خزیده‌ی کوتاه.

روش خزیدن بلند(سینه‌خیز): ابتدا آهسته روی زمین دراز کشیده و قسمت زیرین هر دو دست را تا آرنج روی زمین گذاشته و اسلحه را روی دو دست بگیرند و سر و سینه‌ی خود را کمی از زمین بلند کرده و برای حرکت به جلو ابتدا دست راست و پای چپ را همزمان مقداری جلو گذاشته و سپس بدن را کمی از زمین بلند کرده و به سمت جلو بکشید و بلافاصله این عمل را با دست چپ و پای

راست انجام دهید.

روش خزیدن کوتاه: خزیدن کوتاه معمولاً در نزدیک دشمن و در شب مورد استفاده قرار می‌گیرد. لذا باید در حین حرکت، سکوت و اختفا را کاملاً رعایت کرد و هیچ گونه صدایی شنیده نشود.

سنگرشناسی

تعریف «سنگر»: محلی است که نیروها و تجهیزات را از دید و تیر دشمن محفوظ می‌دارد.

شرایط یک سنگر خوب:

- ۱ - میدان دید و تیر کافی داشته باشد؛
- ۲ - دارای حداکثر تأمین و حفاظت باشد؛
- ۳ - از استتار، اختفا و پوشش مناسب برخوردار باشد؛
- ۴ - با سنگرهای مجاور، ارتباط نظری داشته باشد؛
- ۵ - از نقاط مشخص و منحصر به فرد دور باشد؛
- ۶ - توسط کانال و وسایل ارتباطی با سنگرهای مجاور ارتباط داشته باشد؛
- ۷ - حتی‌المقدور دارای امکان دفاع همه‌جانبه باشد.

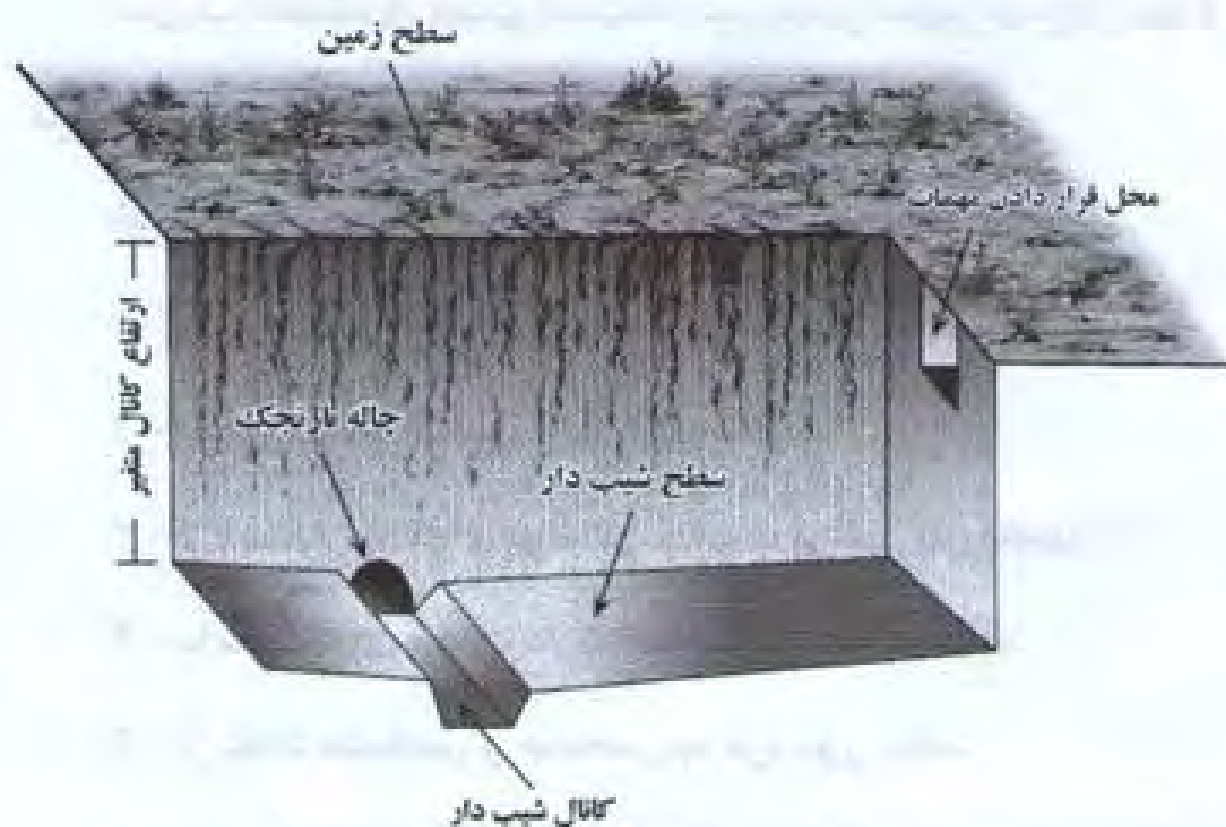
۱ - سنگر تعجیلی؛ ۲ - سنگر با فرصت.

انواع سنگر از لحاظ کاربرد:

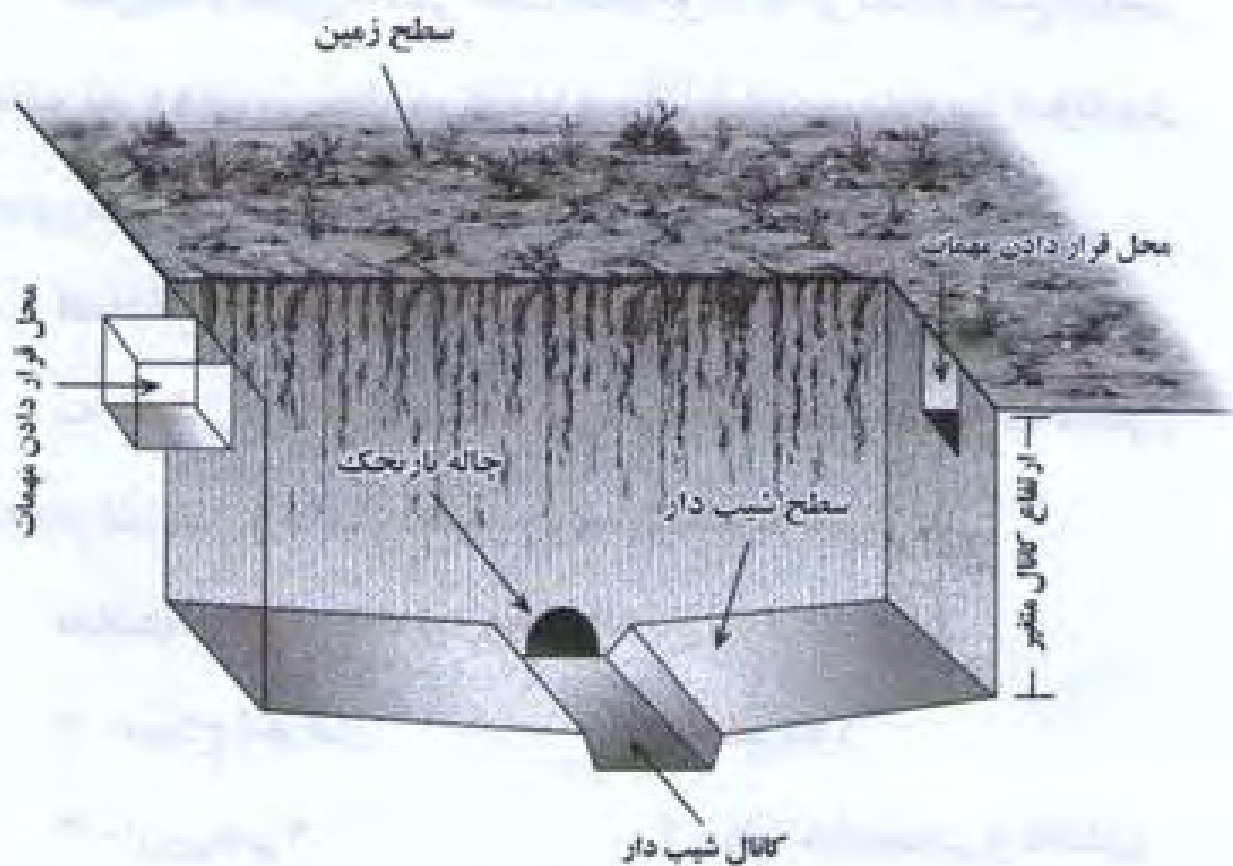
۱ - سنگر درازکش؛ ۲ - سنگر انفرادی ۱ نفره و ۲ نفره؛

۳ - سنگر تیربار (نعل اسبی)؛ ۴ - سنگر آرپی جی ۷؛

۵ - سنگر اجتماعی.



سنگر یک نفره بدون پوشش



سنگر دو نفره بدون پوشش

کمین و ضدکمین

تعریف «کمین»: تکی است غافلگیرانه که از یک موضع پنهانی علیه نیروهای در حال حرکت یا موقتاً ثابت پیاده یا موتوری صورت می‌گیرد.

اصطلاح «کشتارگاه» در کمین

به بخشی از کمینگاه گفته می‌شود که آتشیهای کمین به منظور به دام انداختن و انهدام دشمن روی آن متمرکز می‌گردد.

سلاحها و تجهیزات نیروهای کمین

- ۱ - سلاح انفرادی؛
- ۲ - تیربار؛
- ۳ - آرپی‌جی ۷؛
- ۴ - نارنجک دستی و تفنگی؛
- ۵ - تجهیزات انفرادی لازم؛
- ۶ - خمپاره‌انداز ۶۰ م.م؛
- ۷ - مین و مواد منفجره.

انواع کمین از لحاظ زمان

- ۱ - کمین تعجیلی: در صورت برخورد ناگهانی با گشتی دشمن بلافاصله اقدام به اجرای کمین می‌نماییم.
- ۲ - کمین با فرصت: در صورت اطلاع دقیق از تعداد نفرات و

تجهیزات و زمان ورود دشمن به یک منطقه‌ی کمین با فرصت اجرا می‌گردد.

منظور از کمین

- ۱ - وارد کردن تلفات به دشمن؛
- ۲ - منحرف کردن دشمن از مأموریت طرح‌ریزی شده؛
- ۳ - جلوگیری از گسترش دشمن؛
- ۴ - جلوگیری از فعالیت گشتی‌های (شناسایی و رزمی) دشمن؛
- ۵ - جلوگیری از غافلگیر شدن قوای خودی؛
- ۶ - به اسارت در آوردن عناصری از دشمن؛
- ۷ - برهم زدن سازمان رزم دشمن؛
- ۸ - به تأخیر انداختن و کند کردن عملیات دشمن؛
- ۹ - ناامن کردن منطقه برای دشمن و سلب آزادی عمل او؛
- ۱۰ - منصرف کردن دشمن از رزم شبانه؛
- ۱۱ - کاهش دادن قدرت رزمی و به تأخیر انداختن عملیات و به ستوه در آوردن دشمن می‌باشد.

نکات مهمی که باید هر رزمنده در ضدکمین آنها را رعایت نماید:

- ۱ - حفظ خونسردی:
- ۲ - استفاده از زمین و عوارض موجود برای گرفتن موضع:
- ۳ - به دست آوردن اطلاع دقیق از نیروی کمین‌کننده و ارزیابی توان وی در اولین فرصت ممکن:
- ۴ - سرعت در اتخاذ تصمیم مناسب و بموقع و عکس‌العمل متقابل:
- ۵ - حتی‌المقدور در خارج کردن سریع خودروها از کمینگاه و اجتناب از سنگ‌گیری در پشت خودروها:
- ۶ - اجرای آتش با تمام توان و خروج از کمینگاه.

انواع کمین از لحاظ مکان

- ۱ - کمین نقطه‌ای: این نوع کمین در یک نقطه اجرا شده و دارای یک کشتارگاه می‌باشد.
- ۲ - کمین منطقه‌ای: این نوع کمین در چند نقطه اجرا شده و دارای چند کشتارگاه می‌باشد.

عملیات ضدکمین

به کلیه‌ی اقداماتی که علیه نیروهای کمین‌کننده انجام می‌شود،

«ضدکمین» گویند.

روشهای ضدکمین

۱ - روش آتش و حرکت؛ ۲ - روش مشق عملیات سریع؛

۳ - روش رده به رده یا موضع به موضع.

موانع و استحکامات

تعریف «موانع»: هر نوع عارضه‌ای که عبور از آن بر راحتی

امکان‌پذیر نباشد را «موانع» گویند.

تعریف «استحکامات»: به کلیه‌ی فعالیت‌های ساختمانی، که در

پدافند به منظور حفاظت از نیروها، تجهیزات و ادوات در مقابل

حملات دشمن صورت می‌گیرد را «استحکامات» گویند.

انواع موانع

۱ - طبیعی، مانند: شیبهای تند، رودخانه، پرتگاه، جنگلها،

باتلاق و...:

۲ - مصنوعی، مانند: سیم خاردار، کانال و...:

انواع موانع و استحکامات از نظر زمان

۱- تعجیلی

هنگامی که با دشمن در تماس بوده و یا تماس نزدیک است و زمان برای ایجاد استحکامات و موانع با فرصت کافی نمی‌باشد ایجاد می‌گردد؛ مانند: میدانهای مین تعجیلی، شبکه‌ی سیم خاردار تعجیلی و سنگرهای تعجیلی.

۲- بافرصت

این نوع موانع که خارج از محیط تماس با دشمن بوده و به طریقه‌ی بافرصت تهیه می‌شوند؛ مانند: سنگرهای دائم و پیش‌ساخته، موانع بتنی و فولادی و ...

انواع سیم خاردار

۱ - شبکه‌ی سیم خاردار رشته‌ای؛

۲ - شبکه‌ی سیم خاردار حلقوی؛

۳ - شبکه‌ی سیم خاردار عنکبوتی؛

۴ - شبکه‌ی سیم خاردار چادری.

سیم خاردار رشته‌ای یا حفاظتی



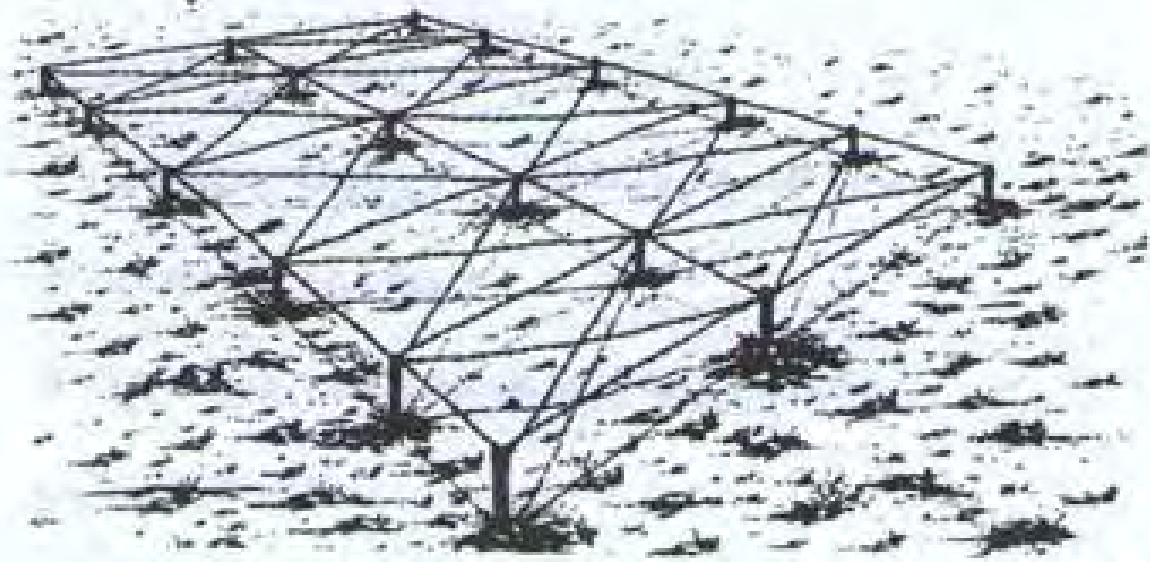
سیم خاردار حلقوی



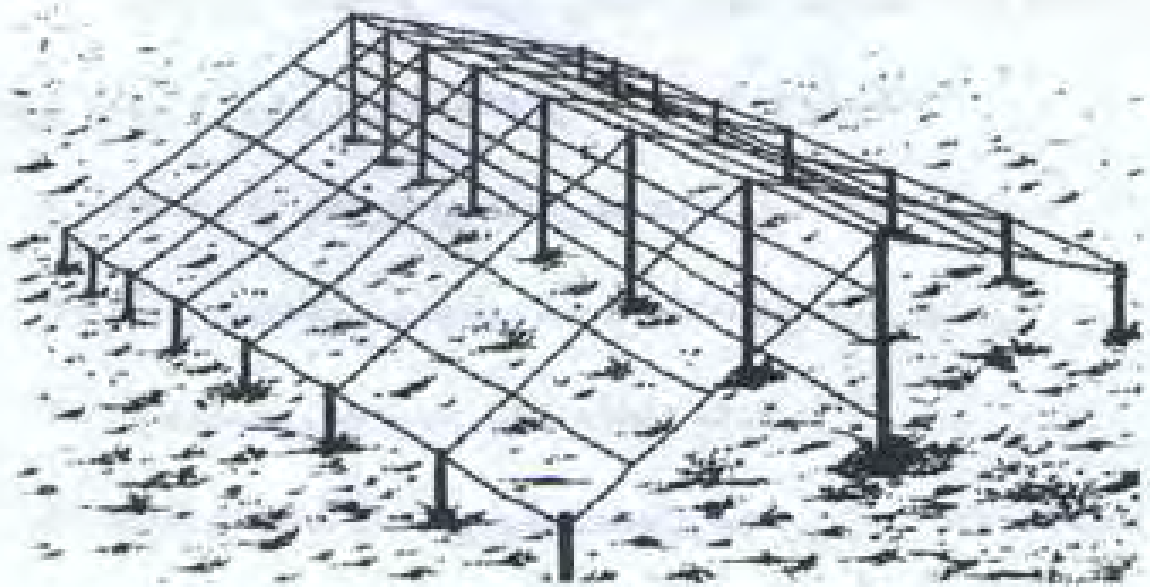
سیم خاردار حلقوی سه‌تایی



سیم خاردار عنکبوتی



سیم خاردار چادری



منظور از ایجاد موانع:

- ۱ - محدود کردن حرکت نیروهای دشمن؛
- ۲ - به تأخیر انداختن پیشروی دشمن؛
- ۳ - حفاظت و جلوگیری از غافلگیری توسط دشمن؛
- ۴ - کانالیزه کردن دشمن؛
- ۵ - وارد آوردن تلفات به نفرات و تجهیزات دشمن.

پایگاه و پاسگاه

مأموریت پاسگاهها: ایجاد تأمین و کنترل عمومی منطقه.

اهداف ایجاد پاسگاه

- ۱ - برقراری تأمین و کنترل راهها، پلها، تونلها، گذرگاهها و کنترل عبور و مرور در منطقه‌ی واگذار شده به پاسگاه؛
- ۲ - حفاظت از خطوط ارتباطی مخابرات و انتقال نیرو؛
- ۳ - تأمین مناطق مسکونی، تأسیسات عمومی و دولتی؛
- ۴ - روحیه دادن به مردم جهت مقابله با دشمن؛
- ۵ - ایجاد ارتباط با سایر پاسگاههای مجاور و در عمق منطقه؛
- ۶ - برقراری امکان استراحت یگانهای نظامی و ارایه‌ی کمکهای

مختلف به واحدهای نظامی عبورکننده در منطقه و رفع مشکلات آنها:

۷ - حمایت از اجرای طرحهای فرهنگی، عمرانی و سایر طرحهای دولتی در منطقه:

۸ - به عنوان مرکز هدایت و فرماندهی عملیاتی که در منطقه اجرایی گردد.

عوامل مؤثر در دفاع خوب از پاسگاه:

- ۱ - جمع‌آوری اخبار و اطلاعات:
- ۲ - نزدیک ساختن پاسگاهها به یکدیگر:
- ۳ - کنترل رفت و آمدها در اطراف پاسگاه:
- ۴ - استفاده از دیدبانی مرتفع و بلند:
- ۵ - رعایت کامل استتار، اختفا و پوشش:
- ۶ - هوشیار بودن و فریب آرام‌بودن منطقه را نخورند.

آشنایی با سیر مراحل عملیات

الف) نکاتی که قبل از عملیات باید رعایت شود:

- ۱ - بر همه‌ی سربازان لازم است در تمامی مراحل مختلف

عملیاتی از دستورات فرماندهان خود کاملاً اطاعت کنند:

۲ - سمت و منطقه‌ی عمومی عملیاتی خود را شناخته و به راهنمایی‌هایی که در مورد منطقه‌ی عملیاتی و شکل آن می‌شود کاملاً توجه نموده و آنها را به خاطر بسپارند:

۳ - از خوردن غذای زیاد جداً خودداری شود، زیرا در راهپیمایی‌ها و مراحل مختلف عملیات، باعث کاهش تحرکات و احتمالاً تهوع خواهد شد:

۴ - حتماً خود را تخلیه نموده تا در طول حرکت با ستون دچار مشکل و عقب افتادن نشوید:

۵ - از بردن هرگونه وسایل اضافی غیرضروری خودداری نمایید:

۶ - از سالم بودن سلاح، مهمات و تجهیزات خود کاملاً اطمینان حاصل نمایید:

۷ - هم‌زمان خود در دسته و گروه را کاملاً شناسایی کنید:

۸ - روی لباس خود نام و نام خانوادگی، گردان، گروهان و گروه خون خود را نوشته و پلاک شناسایی خود را به گردن بیاویزید:

بروید، بلکه در همان نقطه توقف نموده تا به نفرات خودی ملحق شوید:

۴ - در منطقه‌ی عملیاتی، دشمن معمولاً اقدام به تیراندازی‌های ایذایی می‌نماید. هرگز قبل از دستور فرمانده اقدام به تیراندازی نکنید، حتی اگر تعدادی از هم‌زمان مجروح یا شهید شده باشند:

۵ - اگر در مواقع حرکت، از طرف دشمن منور شلیک شد، بلافاصله زمین‌گیر شده و بی‌حرکت بمانید. پس از خاموش شدن آن به حرکت ادامه دهید:

۶ - تا زمانی که عملیات از جانب دشمن کشف نشده باید تا جایی که امکان دارد به دشمن نزدیک شد و پس از کشف عملیات باید طبق دستور فرمانده به آنها حمله‌ور گردید:

۷ - در تمام طول حرکت، باید سکوت را کاملاً رعایت نمود و تا نهایت امکان هرگونه صدا مانند: سرفه، عطسه و... جلوگیری نمود:

۸ - در هر موقعیتی که قرار دارید، هرگز گلوله‌های منفجر نشده، مانند: گلوله‌ی توپ، خمپاره، نارنجک و هر نوع مهمات دیگر دست نزنید:

۹ - در طول مسیر حرکت، سیم‌هایی مانند: تلفن، برق و... مشاهده می‌کنیم، در صورت اطمینان از تله‌نبودن آنها حتماً آنها را قطع نمایند(بنابه دستور):

۱۰ - مسؤلیت انتقال شهدا و مجروحین با گروه امداد می‌باشد. دیگر رزمندگان موظفند به حرکت خود ادامه دهند و در صورت مشاهده‌ی گروه امداد، محل مجروحین و شهدا را به اطلاع آنها برسانند.

پ) رعایت نکات پس از تصرف اهداف (مواضع):

۱ - در تمام مراحل مختلف عملیات و تحکیم هدف، اطاعت از دستورات فرماندهان امری لازم و حیاتی می‌باشد:

۲ - به محض رسیدن به هرگونه سنگر دشمن، در صورت مشکوک بودن، ابتدا با پرتاب نارنجک به داخل آن، آنها را پاکسازی نموده و سپس وارد آن شوید:

۳ - پس از تثبیت مواضع تصرف‌شده‌ی دشمن، بلافاصله شروع به کندن سنگر انفرادی نمایید:

۴ - آمادگی لازم برای پاتک(ضدحمله) دشمن را داشته

باشید(معمولاً پس از تصرف مواضع آنها صورت می‌گیرد):

۵- در صورت عدم تعویض نیروهای تازه‌نفس، بنا به هر علت، روحیه خود را حفظ نموده و به جمع‌آوری مهمات و آذوقه‌ی مورد نیاز بپردازید:

۶- آمار مجروحین و شهدای دسته و تیم خود را به تعاون گروهان بدهید:

۷- برای عبور از مقابل تانکها، نفربرها، سنگرهای تیربار و نقاط دیدبانی دشمن، در نهایت احتیاط و رعایت اختفا و استتار عبور نمایید:

۸- به هیچ عنوان سلاح مربوطه را از خود دور نکنید.

اسلمه‌ی کلاشنیکف

امام خمینی (ره)

«همان طوری که اولیای ما علیهماالسلام نشان دادند که در مقابل مستکبران، گاهی با تبلیغ و گاهی با اسلحه باید ایستاد و مستکبران را باید به جای خودشان نشانند، ما هم الگوی آنها را، تبعیت از آنها را می‌پذیریم.»

مطالب و وظایف

● هدفهای رفتاری

از فراگیران انتظار می‌رود پس از مطالعه‌ی مطالب این درس

بتوانند:

تعاریف و اصطلاحات جنگ‌افزارشناسی را بیان نمایند؛

مشخصات، مختصات، متعلقات و انواع مهمات تفنگ

کلاشنیکف را توضیح دهند؛

احتیاطات تأمینی سلاح را ذکر نمایند؛

اصول تیراندازی را به ترتیب بیان نموده و حالت‌های

تیراندازی را ذکر نمایند.

جنگ‌افزارشناسی

تعاریف و اصطلاحات

۱ - تعریف اسلحه: هرگونه وسیله و ابزاری که انسان جهت دفاع از خود در مقابل دشمن و جهاد در راه خدا به کار می‌برد «اسلحه» می‌گویند.

اسلحه بر دو نوع است:

● سلاح سرد، مانند: شمشیر، سر نیزه، خنجر، کارد و...:

● سلاح‌های گرم، مانند: کلت، تفنگ، تیربار، آرپی‌جی ۷ و...:

۲ - اسلحه‌ی غیرخودکار: اسلحه‌ای است که برای هر بار

شلیک باید آن را با دست مسلح نمود و گاز باروت در مسلح شدن آن

داخلی ندارد؛ مانند: تفنگ برنو.

۳ - اسلحه‌ی خودکار: اسلحه‌ای است که با فشار گاز باروت

مسلح و به صورت رگبار شلیک می‌کند؛ مانند: تیربارها.

۴ - اسلحه‌ی نیمه‌خودکار: اسلحه‌ای است که با فشار گاز

باروت مسلح و به صورت تک‌تیر شلیک می‌کند؛ مانند: کلت.

۵ - اسلحه‌ی خودکار و نیمه‌خودکار: اسلحه‌ای است که با

فشار گاز باروت مسلح، هم رگبار و هم تک تیر شلیک می کند؛ مانند: تفنگ ژ-۳ و تفنگ کلاشنیکف.

۶ - طریقه‌ی مسلح شدن سلاحها

● فشار مستقیم گاز باروت: در این روش اسلحه دارای یک لوله است که گاز باروت از همان لوله رفت و برگشت می کند؛ مانند: تفنگ ژ-۳.

● فشار غیر مستقیم گاز باروت: در این روش، گاز باروت از دو لوله رفت و برگشت می کند؛ مانند: تفنگ کلاشنیکف.

۷ - مشخصات: خصوصیات و ویژگیهای مهم هر جنگ افزار را «مشخصات» می گویند.

۸ - مختصات: خصوصیات عددی یک جنگ افزار را «مختصات» می گویند.

۹ - کالیبر: کوچکترین قطر داخلی لوله یا بزرگترین قطر خارجی مرمی را «کالیبر» می گویند.

۱۰ - خان: شیارهای مارپیچی داخل لوله‌ی سلاح را «خان» گویند.

۱۱ - عمل خان:

- سرعت گلوله را افزایش می‌دهد:
- قدرت نفوذ و تخریب گلوله را افزایش می‌دهد:
- گلوله را مستقیم به سمت هدف هدایت می‌کند.

۱۲ - گام: یک دور چرخش کامل خان به دور خودش را «گام»

گویند.

۱۳ - برد: مسافتی که گلوله بر اثر فشار گاز باروت طی می‌کند

را «برد» می‌گویند.

۱۴ - برد مفید: مقدار مسافتی که روی ستون درجه‌ی دستگاه

نشانه‌روی هر سلاح درجه‌بندی شده را گویند.

۱۵ - حداکثر برد: فاصله یا مسافت افقی بین جنگ‌افزار و

دورترین نقطه‌ای که یک جنگ‌افزار گلوله‌ی خود را پرتاب کند را

گویند.

۱۶ - سرعت اولیه: سرعت گلوله در لحظه‌ی خروج از دهانه‌ی

لوله که بر حسب متر بر ثانیه محاسبه می‌شود.

۱۷ - نواخت-تیر: تعداد تیر شلیک‌شده در یک دقیقه را

- «نواخت تیر» می گویند. نواخت تیر بر دو نوع می باشد:
- **نواخت تیر عملی:** تعداد تیری که یک تیرانداز در یک دقیقه به صورت رگبار شلیک می کند.
 - **نواخت تیر علمی:** تعداد تیر شلیک شده که توسط کارخانه سازنده سلاح در یک دقیقه محاسبه می شود می باشد.
- تفنگ کلاشنیکف**



شکل تفنگ کلاشنیکف

مشخصات

سلاحی است انفرادی، ساخت کشور روسیه و کشورهای بلوک شرق سابق، خودکار و نیمه‌خودکار که با فشار غیرمستقیم گاز باروت مسلح و با هوا خنک می‌شود. با خشابهای ۳۰ تیری استاندارد، ۴۰ و ۷۵ تیری تغذیه می‌شود. دارای دستگاه نشانه‌روی مکانیکی، شامل: ستون درجه و مگسک در سمت و برد قابل تنظیم می‌باشد. ستون درجه‌ی آن از اعداد ۱ تا ۸ و بعضی انواع تا ۱۰ مدرج شده است که هر عدد ضریب ۱۰۰ متر می‌باشد. در انتهای ستون درجه، دارای علامت تاکتیکی بوده که هم‌سطح ۳۰۰ متر می‌باشد. دارای برگه‌ی ناظم آتش سه وضعیت (بالا - ضامن، وسط - رگبار و پایین - تک‌تیر) می‌باشد که در سمت راست سلاح قرار دارد. هنگامی که اسلحه به ضامن است مسلح نمی‌شود. در انواع قنداقهای چوبی ثابت، کائوچویی ثابت، پلاستیکی ثابت و تاشویی (زیر و بغل) ساخته می‌شود.

مختصات

کالیبر ۷/۶۲×۳۹ میلی‌متر

کالیبر

دانشتنيهای سرباز

۱۴۶

تعداد خان	۴ عدد
گردش خان	از چپ به راست
برد مفید	۸۰۰ تا ۱۰۰۰ متر
برد نهایی	۲۰۰۰ متر
سرعت اولیه‌ی گلوله	۷۱۰ متر بر ثانیه
نواخت تیر علمی	۵۵۰ تا ۶۰۰ تیر در دقیقه
نواخت تیر عملی	۱۰۰ تا ۱۲۰ تیر در دقیقه
طول سلاح	۹۰ سانتی متر
وزن سلاح بدون خشاب	۳/۲۷۰ کیلوگرم
وزن یک فشنگ	۱۶ گرم
وزن خشاب خالی ۳۰ تیری استاندارد	۳۵۵ گرم

متعلقات

- ۱ - سرنیزه؛
- ۲ - لوله‌ی رابط؛
- ۳ - دستگاه نشانه روی کار در شب؛
- ۴ - بند؛
- ۵ - پوکه کش؛
- ۶ - شعله پوشش مانوری؛
- ۷ - وسایل تنظیف؛
- ۸ - سمبه؛

۱۰- دوربین دید در شب.

۹- دوربین دید در روز:

مأموریت

۱- مأموریت اصلی: تیراندازی علیه نفرات پیاده دشمن.

۲- مأموریت فرعی: با استفاده از نارنجکهای تفنگی علیه

تانکها، نفربرها، خودروهای زرهی و استحکامات دشمن.





ستون درجه برای مسافت ۵۰۰ متر تنظیم شده است

باز و بستن سلاح

باز و بستن سلاح به چند منظور صورت می‌گیرد:

● آموزش: ● نظافت: ● رفع گیر: ● تعمیر قطعات.

قطعاتی که در حد عمومی برای باز و بستن نیاز می‌باشد مطابق

شکل می‌باشد.

عمل سلاح

به دوره‌ای از اعمال فنی در داخل یک جنگ‌افزار گفته می‌شود که

یک فشنگ دریافت، تیراندازی شده، جنگ‌افزار آماده‌ی تیراندازی و پذیرش فشنگ بعدی می‌گردد. این عمل معمولاً به دو مرحله‌ی رفت و برگشت تقسیم می‌شود.

مرحله‌ی «رفت» شامل:

- ۱ - تغذیه:
- ۲ - ادخال:
- ۳ - بسته‌شدن:
- ۴ - چفت‌شدن:
- ۵ - ضربت‌زدن.

مرحله‌ی «برگشت» شامل:

- ۱ - رهاشدن:
- ۲ - بازشدن:
- ۳ - مسلح‌شدن:
- ۴ - اخراج:
- ۵ - پرش.

گیر و رفع‌گیر

تعریف‌گیر

مفهوم «گیر» این است که یکی از اعمال سلاح انجام نگرفته یا ناقص انجام گرفته است.

رفع‌گیر

مفهوم آن این است که هرگاه نقص آن را برطرف نماییم «رفع‌گیر» صورت گرفته است.

گیرهای مهم

- ۱- گیر در تغذیه: خشاب خراب است، باید عوض شود.
- ۲- گیر در چفت شدن: گلنگدن چفت نشده یا فشنگ معیوب است (عوض شود)، یا آلات متحرک کثیف است و نظافت شود.
- ۳- گیر در اخراج: پوکه در خزانه‌ی لوله گیر کرده و خارج نمی‌شود، دستگیره‌ی آتش محکم به عقب کشیده شود.
- ۴- گیر در رهاشدن: به علت ساییدگی سوزن یا فاسد بودن باروت یا چاشنی فشنگ می‌باشد، سوزن یا فشنگ تعویض شود.

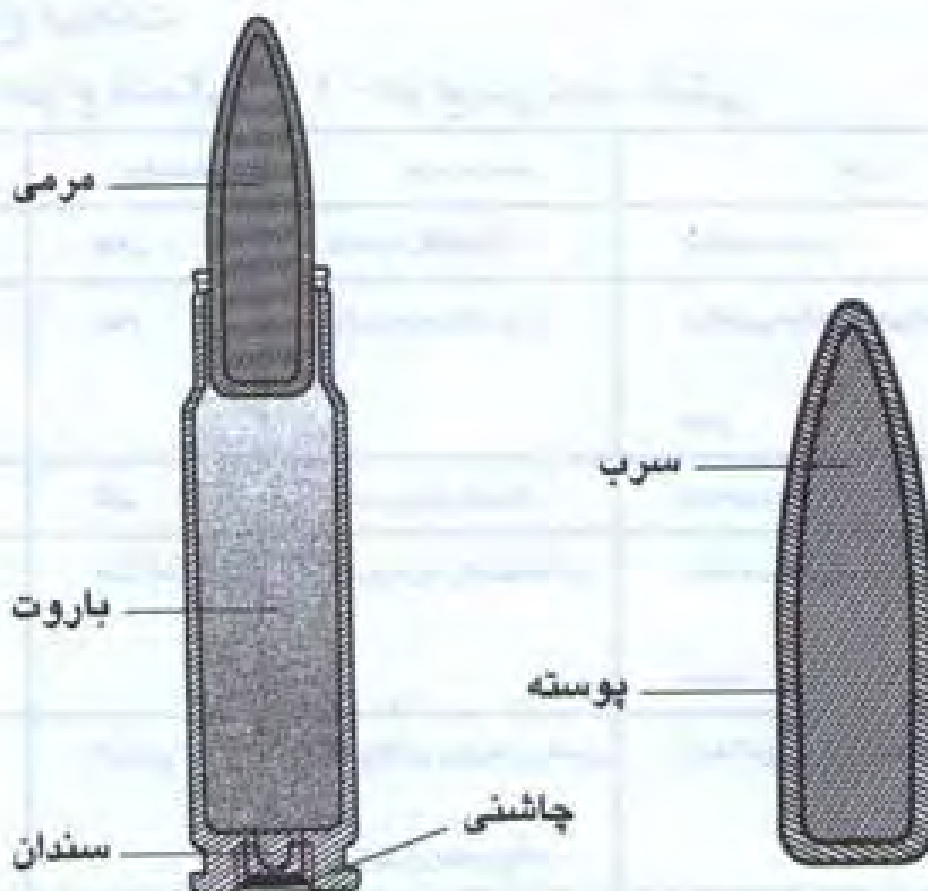
مراقبت و نگهداری

- به دلیل استفاده هر چه بهتر از سلاح و بازدهی بیشتر و بالا رفتن عمر سلاح، مواردی کلی به شرح زیر یادآوری می‌گردد:
- نظافت و روغنکاری قطعات سلاح قبل از هر تیراندازی؛
 - اطمینان از سالم بودن قطعات سلاح در هر شرایط و
- مأموریتی؛

- نظافت و روغنکاری قطعات سلاح بعد از هر تیراندازی؛
- توجه به شرایط جوی در نظافت و روغنکاری سلاح.

انواع مهمات
۱ - انواع فستگها؛ ۲ - انواع نارنجک تفنگی.

ردیف	نوع فستگ	علامت مشخصه	کاربرد
۱	جنگی	نوگ سرمه فاقد رنگ	عقبه تفرات دشمن
۲	رسان	نوگ سرمه به رنگ سبز	تیراندازی شبانه، تسخیر مسیر و سلامت دادن
۳	کتاب	نوگ سرمه به رنگ سیاه	عقبه خودروهها و تفرات
۴	کتاب آتش	نوگ سرمه به رنگ سیاه و قرمز	اسلحه اسباب بازی مهمات - خودروههای سوخت
۵	آموزشی	فاقد چاشنی و باروت و دانستن سوراخ روی بدنه ی پوکه	جهت آموزش و تمرین فشنگگذاری
۶	گازی معمولی	فاقد سرمه، سر جمع و کوله و A بر	جهت آموزش و بر تاپ نارنجک تفنگی آموزشی
۷	گازی مخصوص نارنجک تفنگی	فاقد سرمه، سر جمع و بلند و پنج بر	جهت بر تاپ نارنجک تفنگی جنگی
۸	مغزوری	آبی یا قرمز	جهت مانور و رزمایش
۹	انتقاری	نوگ کلوله به رنگ مشکی	نمود در استهکامات دشمن، نمود در بعضی نقاط تفریرها و زره لنگها و زره پونجا که قطر کمتری دارند



شکل برش خورده‌ی فشنگ جنگی معمولی

انواع نارنجک تفنگی

۱ - ضدتانک؛ ۲ - ضدنفرات؛ ۳ - دودزا؛

۴ - منور؛ ۵ - آموزشی.

احتیاطات تأمینی:

۱ - هرگز اسلحه را به طرف کسی نگیرید، حتی اگر از خالی بودن

آن اطمینان دارید؛

- ۲ - تا زمانی که ضرورتی برای تیراندازی ندارید هرگز اسلحه را مسلح نکنید:
- ۳ - با ماشه و قطعات سلاح هرگز بازی نکنید:
- ۴ - هنگام دریافت و تحویل سلاح حتماً آن را امتحان نمایید و از خالی بودن آن مطمئن شوید:
- ۵ - توجه کنید هنگام امتحان اسلحه حتماً آن را به سمت منطقه‌ی بی‌خطر بچکانید:
- ۶ - از دستکاری مهمات منفجر نشده به طور جدی خودداری کنید:
- ۷ - هرگز اسلحه را در اختیار افرادی که آموزش ندیده‌اند قرار ندهید:
- ۸ - در هر بازو بستن سلاح یک بار آن را امتحان نمایید:
- ۹ - هنگام تیراندازی از فشنگهای زنگ‌زده استفاده نکنید:
- ۱۰ - موقع تیراندازی دست خود را در مسیر گلتگدن قرار ندهید:
- ۱۱ - هرگز فشنگ و مهمات دیگر را در معرض حرارت قرار ندهید:
- ۱۲ - بعد از هر بار تیراندازی حتماً سلاح را نظافت نمایید.

مهارت تیراندازی

حالت‌های تیراندازی

- ۱ - درازکش؛
- ۲ - نشسته (به زانو)؛
- ۳ - ایستاده؛
- ۴ - هجومی.

اصول تیراندازی

- ۱ - گرفتن حالت صحیح؛
- ۲ - تشکیل خط نشانه؛
- ۳ - حبس نفس؛
- ۴ - گرفتن خلاصی ماشه؛
- ۵ - آرام چکاندن ماشه.

قلق‌گیری: قلق‌گیری تنظیم دید و تیر تیرانداز می‌باشد.

۱ - قلق‌گیری با فرصت: این نوع قلق‌گیری در میدان تیر با

تیراندازی به سیبل با استفاده از ابزار، وسایل و تنظیم دستگاه نشانه‌روی صورت می‌گیرد.

۲ - قلق‌گیری بدون فرصت: این نوع قلق‌گیری در میدان تیر با

تیراندازی به سیبل، روش مثلث‌گیری و بدون ابزار و وسایل

صورت می‌گیرد.

عوامل مؤثر در تیراندازی

- ۱ - آتش منظم و مداوم:
- ۲ - اعتماد به نفس:
- ۳ - تمرکز:
- ۴ - راحت بودن محل تیراندازی:
- ۵ - قلق‌گیری:
- ۶ - اطمینان از سالم بودن سلاح:
- ۷ - یکنوع بودن فشنگها:
- ۸ - سالم بودن فشنگها:
- ۹ - بستن برد مناسب.

صفحه‌ی یادداشت

کسب بخلیاست و نیز یادشمن فرعی بود

فالبربر دوم دو روز در دو نیم بر ماه (سیم می) او صد

پس هم دلت دستور عیب زنی دانی منم شروع

کردم به یاد رفتن به آی صحت خود کن روی است

برید و عیب زنی و این است

دستی از نیروها همون جا و است هن بر کرده

بسیار هم می کردن است خلاصه یعنی خند می آریم

او صد که می کردم در سالهای تازه این برو صبر

اون رسوم کسب پیاده روشه بود درستی به ظریفی

~~Handwritten Urdu text on a lined page, heavily scribbled over with black ink. The text is illegible due to the extensive scribbles.~~

حفاظت اطلاعات

امام خمینی (ره):

«هماهنگی جمیع قوای نظامی و غیرنظامی از مهمات آینده‌ساز است. اگر فرد و یا افرادی در این امر حیاتی اخلاص نمایند باید معرفی شوند و به دادگاه تسلیم گردند.»

● هدفهای رفتاری

از فراگیران انتظار می‌رود پس از مطالعه‌ی مطالب این درس بتوانند:

- 👉 حفاظت اطلاعات را تعریف نمایند؛
- 👉 نحوه‌ی رعایت رازداری در مجامع عمومی و حفاظت گفتار در منزل را توضیح دهند؛
- 👉 روشهای جاسوسی دشمن را شرح دهند؛
- 👉 وظیفه‌ی کارکنان در قبال پیداکردن اسناد نظامی را بیان نمایند.

حفاظت اطلاعات

تعریف: هر اقدامی که سبب شود تا موضوعات حیاتی کشور از جاسوسی، خرابکاری، براندازی، دزدی و سهل انگاری و... مصون و از دسترسی افراد غیرمجاز جلوگیری نماید، «حفاظت» نامیده می شود.

تعریف «رازداری»: یکی از راههای حفاظت گفتار، «رازداری» می باشد. یک فرد نظامی باید زبان خود را مراقبت کرده و اسرار محل خدمت را فاش نکند.

نحوه رعایت رازداری در مجامع عمومی: لازم است بدانیم که عناصری از دشمن همواره به دنبال کسب اطلاعات می باشند و از راههای گوناگون سعی دارند باب آشنایی را با ما باز کرده و مقدمات تخلیه اطلاعاتی را فراهم نمایند.

نحوه رعایت حفاظت گفتار در منزل: نباید دنباله‌ی گفتگوها را در منزل به کارهای اداری کشانید و ندانسته اقدام به بازگ کردن مطالبی نمود که اطلاعاتی را در اختیار افراد غیرمجاز اعم از نظامی و غیرنظامی گذاشت و ناخواسته خود را گرفتار

مشکلات بعدی کرد.

شگردهای دامگستری جهت بهره‌برداری از کارکنان

وظیفه:

- ۱ - سوءاستفاده از افرادی که ضعف اعتقادی و ایمان دارند؛
 - ۲ - طرح دوستی؛ ۳ - ارایه‌ی مبالغی پول؛
 - ۴ - قراردادن افراد و دامهای شیطانی بر سر راه مأمور.
- هرگونه ارتباط نیروهای نظامی با افراد خارجی می‌تواند مقدمه‌ای برای جاسوسی باشد.

آفتهای رازداری یا عوامل افشای ناآگاهانه:

- ۱ - ضعف اعتقادات؛ ۲ - خودنمایی و شهرت‌طلبی؛
- ۳ - پرحرفی؛ ۴ - کم‌ظرفیتی یا بی‌ظرفیتی؛
- ۵ - خجالت و رودربایستی؛ ۶ - ساده‌اندیشی.

وظیفه‌ی کارکنان (پرسنل) در قبال پیدا کردن اسناد نظامی:

- ۱ - باید آن را فوری به فرماندهان یا حفاظت اطلاعات رده

تحويل داد:

- ۲ - موضوع را گزارش کرده و در این باره نباید با افراد

۵ - بیگانگان در همه جا و در هر حال به دنبال جمع‌آوری اطلاعات، جاسوسی از طریق عوامل و امکانات خود می‌باشند؛ بیاییم با رعایت اصول حفاظتی در هر حال و در هر جا آنها را با ناکامی مواجه سازیم:

۶ - هر نوع اطلاعات از نیروهای خودی شامل: توانایی‌ها و ضعفها، محل استقرار، زمان و اهداف و مأموریتها... جزء اسرار نظامی محسوب می‌شود و دشمن به دنبال به دست آوردن آن است. لذا ما اجازه نداریم آنها را حتی برای خانواده، دوستان و نزدیکان خود مطرح نماییم:

۷ - فعالیت روزافزون رادیوهای بیگانه به زبان فارسی همراه با پخش شایعات مختلف، نشانه‌ی جنگ روانی دشمن علیه ماست، ضمن عدم بازگویی شایعات افرادی که آن را نقل می‌نمایند راهنمایی نموده و از این کار منع نمایید:

۸ - انجام اقدامات تأمینی و حفاظتی در هر مرحله از کار و مأموریتها از وظایف اصلی نیروهاست. بنابراین از گرفتن هرگونه هدیه و مواد غذایی از مردم، مراکز و مؤسسات متفرقه به عنوان

دستمزد و یا... جدی خودداری نمایید:

۹ - در بهره‌برداری از امکانات مخابراتی باسیم و بی‌سیم مطمئن باشید که دشمن برای امکانات شنود و استفاده از اطلاعات رد و بدل شده، می‌باشد. لذا از ارسال پیامها به صورت کشف جدی بپرهیزید:

۱۰ - هوشیاری شما در شناسایی نقاط ضعف حفاظتی و نیز عناصر و موارد مشکوک کمک بزرگی به مقابله با تهدیدات احتمالی است. بنابراین لازم است این گونه موارد را بسرعت به حفاظت اطلاعات ردهی خود منعکس نمایید:

۱۱ - از حمل بی‌مورد اسناد و اوراق طبقه‌بندی شده خودداری نموده و در صورت ضرورت، به هیچ عنوان آنها را درون خودرو و مکانهای غیرمجاز رها نکنید:

۱۲ - مفقود شدن مدارک شناسایی، برگه‌ی تردد و احکام مأموریت امکان سوء استفاده توسط دشمن را فراهم می‌کند. بنابراین در حفظ اسناد و مدارک شناسایی در هنگام کار و مأموریت بکوشید.

پرتاب نارنجک

امام خمینی(ره):

«اسلحه‌های ما دفاع از این ملت ضعیف است، به کار می‌رود در راهی که خدا فرموده است، اسلحه‌های ایران الآن غیر آن است که دست متحرفین است، آنی که به حسب توده‌های مردم میزان است، به حسب اجتماع میزان است، این اسلحه‌ها در راه تحقق آرمانهای اسلامی و الهی دارد به کار می‌رود.»

● هدفهای رفتاری

از فراگیران انتظار می‌رود پس از مطالعه‌ی مطالب این درس

بتوانند:

☞ نارنجک دستی را تعریف نمایند؛

☞ انواع نارنجک را نام ببرند؛

☞ ساختمان اصلی نارنجک را توضیح دهند؛

☞ اقدامات تأمینی هنگام عبور از میدان مین را ذکر نمایند.

پرتاب نارنجک

اقدامات تأمینی: کلیه نکاتی را که در هنگام انجام کار با مواد

منفجره باید در نظر داشت تا از وقوع هرگونه حادثه جلوگیری شود

عبارتنداز:

۱ - اولین اشتباه آخرین اشتباه است؛

۲ - حفظ خونسردی و آرامش کامل؛

۳ - خودداری از هرگونه غرور و شجاعت بی‌مورد؛

۴ - استفاده از حداقل نفرات؛

۵ - خودداری از هرگونه عمل متفرقه در هنگام کار با مواد

منفجره.

نارنجک دستی

تعریف نارنجک: بمب دستی کوچک، دارای مواد منفجره یا

شیمیایی که علیه نفرات، سنگرها، خودروها و تجهیزات دشمن به

کار می‌رود.

انواع نارنجک

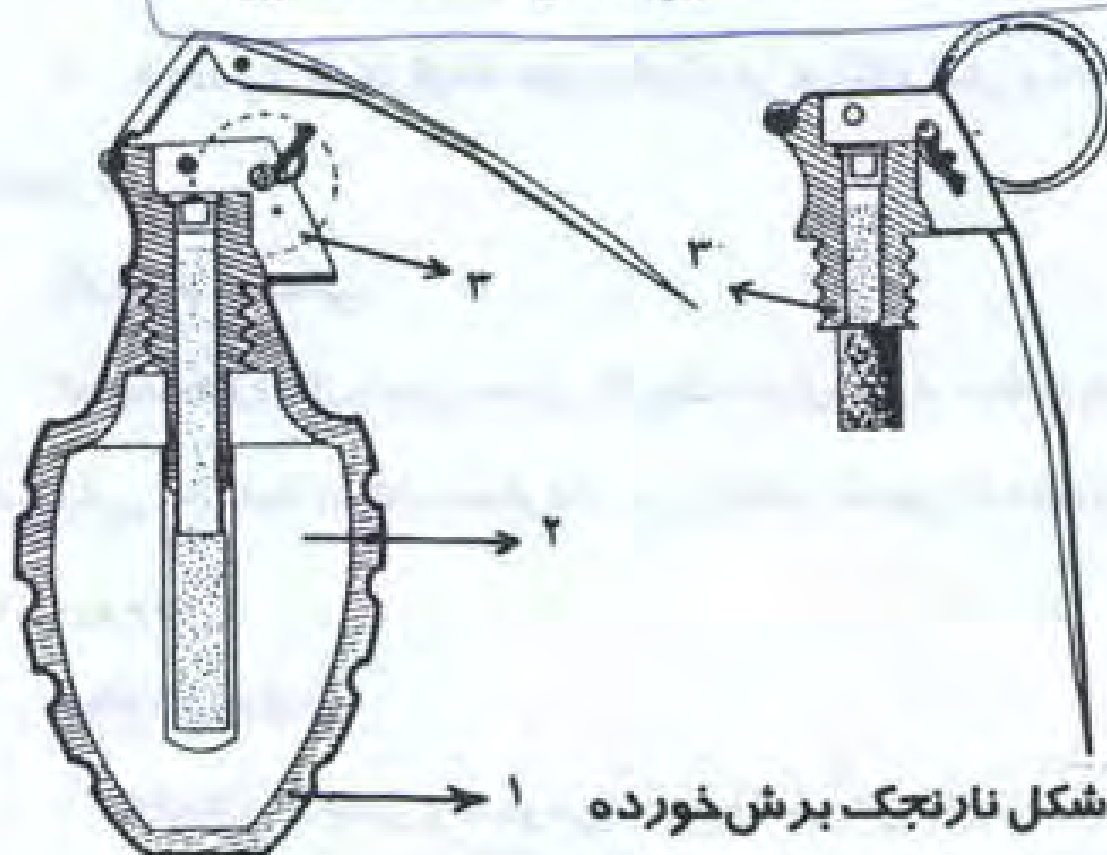
۱ - انفجاری (دفاعی و هجومی): خرج اصلی این نارنجکها مواد

منفجره می‌باشد و در دو نوع دفاعی و تهاجمی بوده که پس از انفجار در نوع دفاعی، بدنه‌ی آن به ترکشهای زیادی تبدیل می‌گردد ولی در نوع تهاجمی ترکشهای آن کمتر و موج انفجار آن بیشتر است. در حملات می‌توان آن را به درون محلهای پوشیده مانند ساختمان، سنگرها و... پرتاب نمود:

۲ - شیمیایی (آتشزا، دودزا و اشک‌آور): ۳ - آموزشی.

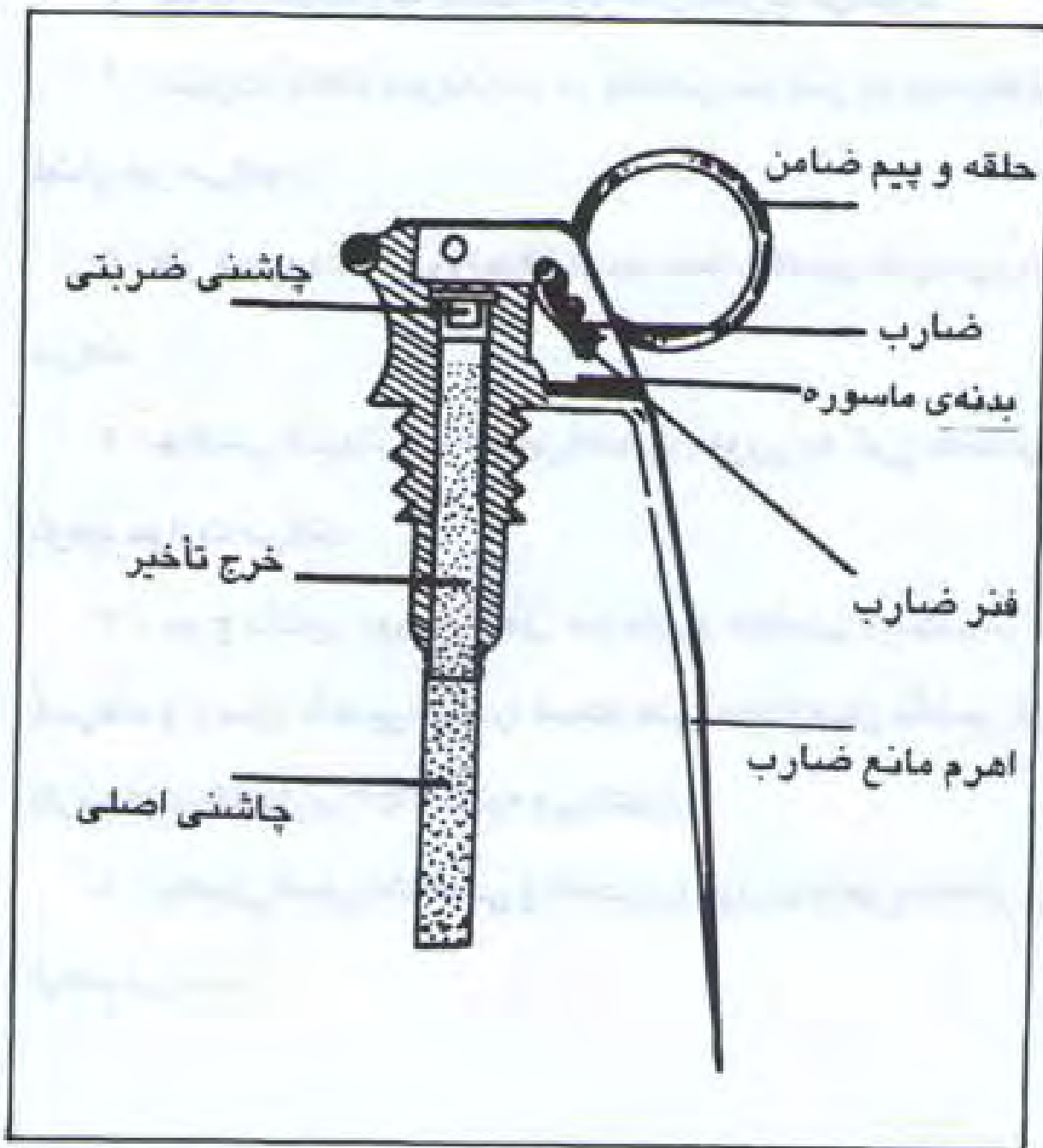
ساختمان نارنجک

۱ - بدنه؛ ۲ - خرج اصلی؛ ۳ - ماسوره.



ساختمان ماسوره

۱ - بدنه‌ی ماسوره، روی بدنه نارنگی پیچ می‌شود:



۲ - حلقه و پیم ضامن، باعث نگه داشتن اهرم، مانع ضارب به

بدنه‌ی ماسوره می‌شود:

۳ - اهرم مانع ضارب، باعث نگه داشتن ضارب می‌شود:

۴ - ضارب، باعث ضربه زدن به چاشنی ضربتی به وسیله‌ی

فشار فنر می‌شود:

۵ - فنر ضارب، ضارب را با فشار به سمت چاشنی ضربتی رها

می‌کند:

۶ - چاشنی ضربتی، به محض اصابت سوزن به خرج حساس،

تولید حرارت می‌کند:

۷ - خرج تأخیر، بین چاشنی ضربتی و چاشنی اصلی قرار

گرفته و زمان تأخیر لازم را ایجاد می‌نماید (زمان تأخیر در

نارنجکهای انفجاری ۳ تا ۶ ثانیه می‌باشد):

۸ - چاشنی اصلی (اشتعالی و انفجاری) حرارت یا موج انفجار را

فراهم می‌نماید.

چگونگی کار با نارنجک

طرز قرار گرفتن نارنجک در دست

نارنجک را در دستی که می‌خواهد آن را پرتاب کند طوری قرار دهید که اهرم مانع ضارب، در بین انگشتان شست و سبابه، روی نرمی کف دست قرار گیرد. انگشتان دیگر، روی نارنجک را می‌پوشانند. در این حالت با انگشت سبابه یا انگشت وسط دست دیگر، حلقه‌ی ضامن نارنجک را گرفته و با یک حرکت پیچش و کشش ضامن را خارج می‌کنیم. پس از این کار باید مواظب بود که فشار دست از روی اهرم مانع ضارب کم نشود. سپس بنا به موقعیت خود و دشمن در صورتی که جان‌پناهی نداشته باشیم به یکی از سه حالت زیر آن را پرتاب می‌نماییم:

نحوه‌ی گرفتن نارنجک با دست چپ

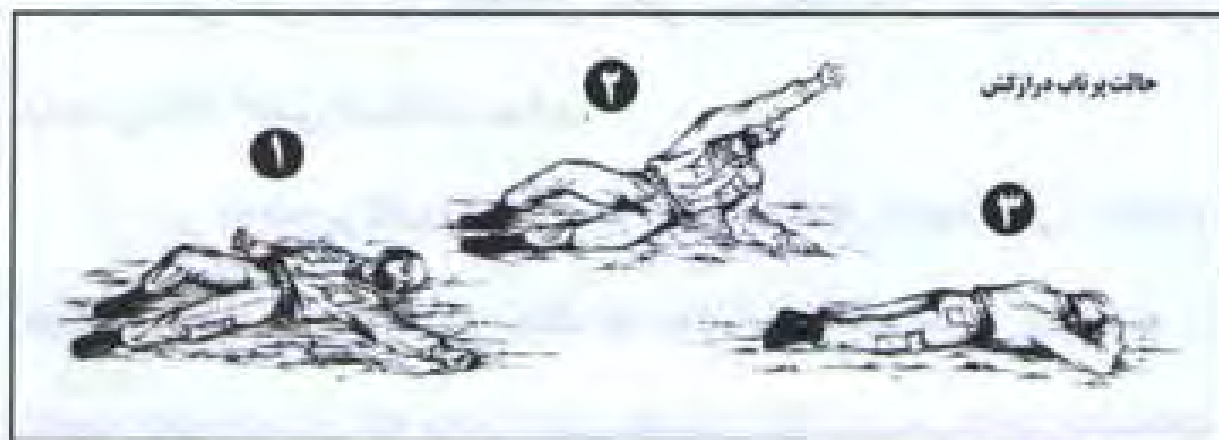


نحوه‌ی گرفتن نارنجک با دست راست



حالت‌های پرتاب:

۱ - ایستاده:



احتیاطهای تأمینی نارنجک

به کلیه اقداماتی که جهت کارکردن یا نارنجک باید رعایت نمود تا خود و دیگران از خطرات احتمالی در امان باشیم، «احتیاطهای تأمینی نارنجک» گویند، که عبارتند از:

۱ - با همه نارنجکها اعم از مشقی یا جنگی احتیاطآمیز برخورد کنیم:

۲ - از ضربه زدن، انداختن یا دستکاری بی‌مورد نارنجک اجتناب نمایید:

۳ - هرگز نارنجک را به وسیله‌ی حلقه‌ی ضامن از جا بلند نکنید:

۴ - نارنجک را در مقابل عواملی مانند (رطوبت و حرارت آتش) حفظ کنید:

۵ - هر کس که در منطقه‌ی خطر نارنجک (۲۳۰ متر) قرار دارد باید از کلاه آهنی استفاده نماید:

۶ - در موقع پرتاب نارنجک در داخل مناطق ساختمانی، باغها و جنگلها باید از برخورد نارنجک به موانع که خط مسیر نارنجک را تغییر داده و یا آن که باعث عقب جستن نارنجک می‌گردد اجتناب

نمود:

۷ - در موقع پرتاب نارنجک باید وضعیت نیروهای خودی را نیز نسبت به خطرات و صدمات احتمالی نارنجک در نظر داشته باشیم:

۸ - در صورتی که نارنجک را پرتاب کردید و پس از طی زمان تأخیرش منفجر نشد به آن نزدیک نشوید و به یک متخصص تخریب اطلاع دهید تا پس از گذشت حداقل نیم ساعت از زمان پرتاب (طبق برخورد با خرجهای گل کرده) آن را منفجر سازد.

مین

تعریف «مین»: بسته یا ظرفی است با محتوای مواد منفجره‌ی شیمیایی یا آتشنا که مسلح به ماسوره می‌باشد و علیه نفرات خودروهای زرهی و غیرزرهی کشتی‌های دشمن به کار رفته می‌شود.

انواع مین برحسب استعمال

- ۱ - ضدنفر؛ ۲ - ضدخودرو؛ ۳ - ضدتانک؛
- ۴ - مین دریایی؛ ۵ - شیمیایی؛ ۶ - آموزشی.

قسمتهای اصلی مین

- ۱ - بدنه؛ ۲ - خرج اصلی؛ ۳ - خرج کمکی؛
- ۴ - چاشنی؛ ۵ - ماسوره‌ی فرعی و اصلی.

اقدامات تأمینی هنگام عبور از میدان مین

- ۱ - همیشه با سرعت از معبر عبور نمایید؛
- ۲ - هنگام عبور از معبر سکوت را کاملاً رعایت نمایید؛
- ۳ - موقع حرکت دقیقاً استتار را رعایت کنید؛

۴ - در میان معبر هرگز تیراندازی نکنید و با دشمن درگیر

نشوید:

۵ - هرگز علائم معبر را دستکاری نکنید:

۶ - به علت مین‌گذاری بودن اطراف معبر هرگز از محدوده‌ی آن

خارج نشوید:

۷ - در صورتی که عرض معبر زیاد بود می‌توانید با احتیاط

کامل به صورت مارپیچ بسرعت عبور نمایید و زمانی که از اسلحه

استفاده نمی‌کنید آن را به ضامن کنید.

بهداشت و امداد

امام خمینی (ره):

«یکی از امور لازم، قضیه‌ی جلوگیری از بیماری است که اهمیتش بیشتر از خود درمان است.»

● هدفهای رفتاری

از فراگیران انتظار می‌رود پس از مطالعه‌ی مطالب این درس بتوانند:

👉 بهداشت، سلامتی و تندرستی را تعریف نمایند:

👉 خصوصیات آب سالم و روشهای ضدعفونی کردن آن را

توضیح دهند:

👉 کمکهای اولیه را تعریف نمایند:

👉 کمکهای اولیه در خونریزی‌های خارجی را توضیح دهند:

👉 علائم شکستگی را ذکر نموده و کمکهای اولیه در مورد آن را

شرح دهند:

👉 علائم مازدگی را ذکر نموده و مراقبتهای فوری پس از آن

را شرح دهند.

بهداشت و امداد

مقدمه

«یا من اسمہ دواء و ذکرہ شفاء»

۱- تعریف سلامتی و تندرستی ؟ **XX**

عبارت است از حالت آسایش کامل جسمی، روحی، روانی و

اجتماعی بدون هیچگونه عیب، نقص و معلولیت را «تندرستی یا

سلامتی» گویند.

۲- تعریف بهداشت ؟ **X**

علم و هنر پیشگیری از بیماریها، افزایش طول عمر و بالابردن

سطح سلامت را «بهداشت» گویند.

۳- هدف از آموزش بهداشت ؟ **XX** **سه مورد**

● تغییر رفتار در مردم و جایگزین کردن عادات بهداشتی به جای

عادات غیربهداشتی:

● قراردادن سلامت به عنوان یک ارزش اجتماعی:

- تشویق مردم در استفاده‌ی صحیح از خدمات بهداشتی:
- بالابردن توان سرباز و توان رزم یگان.
- دلیل تقدم بهداشت بر درمان $\times \times \times$
- روشهای پیشگیری بسیار آسان، کم‌هزینه و اطمینان‌بخش است، درد و رنج را به انسان تحمیل نمی‌کند:
- گرانی هزینه‌ی تربیت نیروی انسانی و نیاز به کشورهای بیگانه برای تأمین داروها، وسایل پزشکی و روشهای مختلف درمان:
- غالباً بیماری با از دست دادن فرصت کار و فعالیت در طول بیماری، نفاقت و آماده‌شدن برای مبتلاشدن به بیماریهای دیگر.
- مهمترین نکات بهداشت فردی Δ Δ Δ
 - بهداشت دستگاه تنفسی:
 - بهداشت دستگاه گوارش:
 - بهداشت دستگاه گردش خون:
 - بهداشت دهان و دندان:
 - بهداشت مو، پوست، تغذیه، پوشاک و...

تعاریف و روش پیشگیری از بیماریها

۱- تعریف بیماری‌های واگیردار با مثال XXX

به بیماری‌هایی گفته می‌شود که قابل سرایت از شخص بیمار به فرد سالم است و مهمترین آنها عبارتند از: دیفتری، کزاز، مننژیت،

ایدز، سرماخوردگی و هیپاتیت می‌باشند.

۲- پیشگیری از بیماری‌ها X

● بالا بردن سطح بهداشت فردی و عمومی یگان با رعایت نکات بهداشتی:

● پیشگیری اختصاصی از بیماری‌ها مانند مایه‌کوبی و

واکسیناسیون.

۳- بیماری‌ها از جهت انتشار و انتقالشان

● بیماری‌هایی که از راه لوله‌ی گوارش منتقل می‌شود مثل

اسهال و استفراغ؛

● بیماری‌هایی که از راه هوا منتقل می‌شود مانند:

سرماخوردگی و کلودرد چرکی؛

۱- بیماری‌هایی که از راه پوست وارد بدن می‌شوند
مثلاً بربریک اسهال و استفراغ X

● بیماریهایی که از راه نیش حشرات و بندپایان منتقل می‌شوند مانند مالاریا، سالک و تیفوس (شپشی)؛

● بیماریهایی که از راه پوست منتقل می‌شوند مانند کزاز و

کال؛

● بیماریهایی که از راه آمیزش منتقل می‌شوند مانند سوزاک،

سفلیس، ایدز و ...

۹. خصوصیات آب سالم و روشهای ضد عفونی آب *رانا بریدگی X*

آب سالم، آبی است که فاقد هرگونه از عوامل زیر باشد:

۱- تیرگی؛ ۲- بو و مزه؛ ۳- رنگ؛

۴- درجه‌ی حرارت معمولی آب برای آشامیدن بین ۸ تا ۱۵ درجه

سانتی‌گراد.

۱۰. روشهای ضد عفونی آب *رانا بریدگی X X*

۱- کلر زدن؛ ۲- جوشاندن؛

۳- تصفیه کردن؛ ۴- تقطیر شدن.

۱۱. تعریف «کمکهای اولیه» *رانا بریدگی X X*

به مجموعه تدابیری گفته می‌شود که در هنگام بروز حوادث (مبارکت از اقدامات ضروری و موثری بلافاصله پس از بروز حادثه صورت بگیرد و سبب

ناگهانی توسط غیر پزشک روی شخص مصدوم یا مجروح

تا رسیدن به مراکز درمانی صورت می‌گیرد

هدف از کمک‌های اولیه **رانا بیری** است

۱ - نجات و زنده نگه داشتن شخص مصدوم یا بیمار:

۲ - جلوگیری از شدت یافتن عارضه:

۳ - کمک به بهبود حال بیمار تا رساندن به مراکز درمانی.

علائم حیاتی بدن **رانا بیری** است

علائم یا نشانه‌هایی هستند که وجود آنها در بدن نشان‌دهنده‌ی

زنده بودن فرد است. این علائم عبارتند از:

۱ - نبض؛ ۲ - تنفس؛ ۳ - دمای بدن

۴ - فشار خون؛ ۵ - مردمک چشم؛ ۶ - وضعیت ادرار.

تعریف «نبض»

«نبض» از جریانی که با باز شدن شریانها جهت عبور دادن موج

خون که قلب با حرکات خود به بدن می‌فرستند، حاصل می‌شود.

تعداد ضربان در یک شخص بالغ ۶۰ تا ۸۰ مرتبه در دقیقه و در

اطفال بین ۸۰ تا ۱۰۰ مرتبه در دقیقه می‌باشد. محل معمولی نبض
مج دست می‌باشد.

روش اندازه‌گیری نبض **راشع رمد**

توسط دو انگشت وسط در امتداد انگشت شست اندازه‌گیری

می‌شود که ابتدا باید یک ساعت ثانیه شمار تهیه کنیم

تنفس

تنفس دارای دو مرحله می‌باشد:

دم و بازدم، پس از آن مرحله است به نام مرحله‌ی استراحت. در

اثر همین دم و بازدم است که در ششها مبادله‌ی گاز صورت می‌گیرد.

تنفس طبیعی در یک شخص سالم ۱۸ تا ۲۰ مرتبه در دقیقه می‌باشد.

نکاتی که هنگام شمارش تنفس باید رعایت شود:

الف - بیمار باید در حال استراحت باشد:

ب - شمارش تنفس باید از روی بالا رفتن و پایین آمدن قفسه‌ی

سینه‌ی بیمار یادداشت شود:

پ - بیمار نباید متوجه شود که امدادگر تنفس او را می‌شمارد:

ت - تنفس را باید به مدت یک دقیقه شمرد و یادداشت کرد.

حق تقدم‌ها

در کمک‌کردن به مصدومین باید رعایت حق تقدم در

آسیب‌دیدگی را رعایت کرد و آن عبارت است از:

۱ - خفگی‌ها؛ ۲ - خونریزی؛ ۳ - شوک؛

۴ - شکستگی‌ها؛ ۵ - سایر.

خفگی‌ها

علل به وجود آمدن خفگی را بررسی نماید که در اثر چه عاملی

خفگی صورت گرفته است.

اقدامات لازم در مورد خفگی را نام ببرید؟

۱ - بازکردن راه هوا؛ ۲ - تنفس مصنوعی.

خون و خونریزی

به طور کلی خونریزی‌ها به دو دسته تقسیم می‌شوند:

۱ - خونریزی‌های خارجی؛ ۲ - خونریزی‌های داخلی.

۱۹۱۴

دانشتیهای سرباز

۱۹۱۴

مراحل نجات بخش در کمکهای اولیه، دارای چهار مرحله‌ی

اساسی است که عبارتند از:

- ۱ - بند آوردن خون: ۲ - باز کردن راه هوا؛
 - ۳ - پوشانیدن زخم: ۴ - جلوگیری از پیدایش شوک و درمان آن.
- خونریزی زیاد سبب شوک شده و در نهایت منجر به مرگ می‌گردد. برای جلوگیری از خونریزی خود یا هم‌زمان اقدامات زیر صورت گیرد:

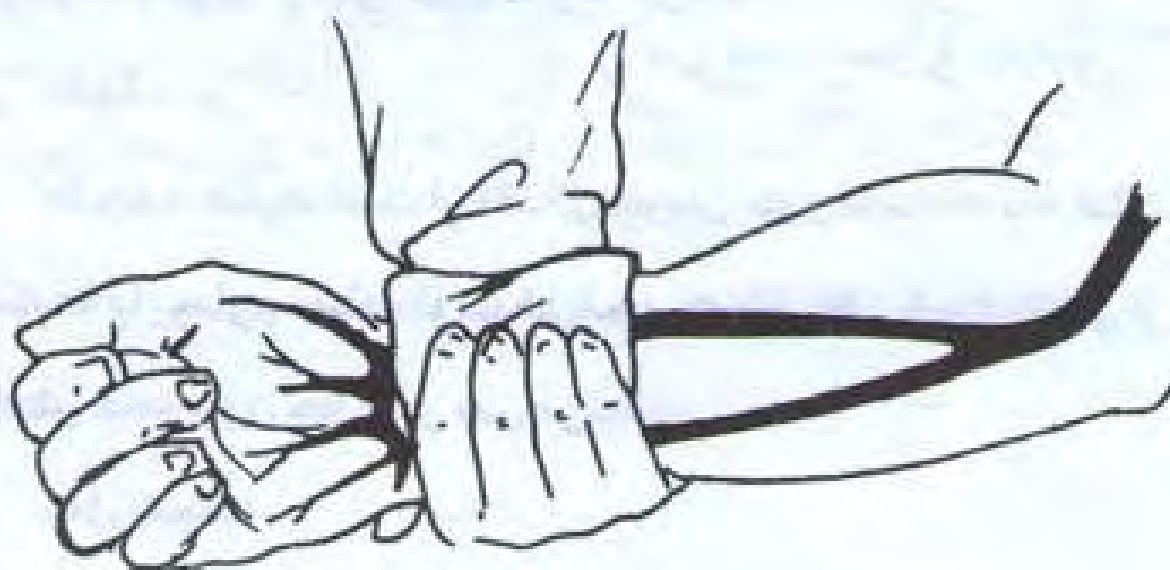
کمکهای اولیه در خونریزی‌های خارجی *توضیح دهید*

- ۱ - فشار مستقیم روی زخم با بانداژ. با قراردادن باند یا گاز تمیز روی زخم و با فشار آوردن کف دست و انگشتان خود روی زخم به مدت ۵ تا ۱۰ دقیقه صبر می‌کنیم تا خون بند بیاید و بعد از آن دنباله‌ی گاز را دور عضله پیچیده، محکم بسته و دست را برمی‌داریم. در ضمن عضو را هم باید بالا نگه داریم:

۲ - بستن شرابین ۵ سانتی‌متر بالاتر از محل زخم:

۳ - بالا قرار دادن عضو خونریز از سطح قلب:

۴ - کمپرس آب سرد در مورد خونریزی بینی.



انواع زخمها

۶ رجه ۲ را توضیح دهید

زخم سر، زخم سینه، زخم شکم و زخم ناشی از سوختگی.

تعریف «سوختگی» و انواع سوختگیها را نام ببرید و توضیح

«سوختگی» ضایعه‌ای است که در اثر تماس پوست بدن با

عوامل مختلفی مانند آبجوش، مواد شیمیایی، گازهای گوناگون،

آتش، یا انفجار مواد منفجره نظامی ایجاد می‌گردد.

هدف از کمکهای اولیه در مورد سوختگی، نجات بیمار، تسکین

درد و جلوگیری از عفوینتهای ثانویه می‌باشد.

تعریف شوک و علائم آن را شرح دهید و توضیح دهید
 جاری خون در بدن را شوک گویند.
 «شوک» عبارت است از اختلال جریان خون است که به علت

ضایعه یا بیماری سخت تولید می‌شود. به طور کلی شوک ناشی از

کاهش حجم خون جاری در بدن می‌باشد.

علل شوک

۱ - کاهش مایعات بدن و خون بدن؛

۲ - شوک قلبی؛

۳ - شوک عفونی.

۴ - دیدن قیافه ارشد در دوران اولدم هم صحتی

علائم

- ۱ - چشمان بیمار بی‌حالت می‌شود؛ ۲ - پریدگی رنگ؛
 ۳ - نبض تند؛ ۴ - کاهش فشار خون؛ ۵ - عطش.

انواع سوختگی

۱ - سوختگی درجه‌ی یک: در این نوع سوختگی، سطح خارجی پوست سوخته، باعث قرمزی و تورم در ناحیه‌ی سوختگی می‌گردد و به علت آسیب‌دیدگی اعصاب پوست، این نوع سوختگی بسیار دردناک است.

۲ - سوختگی درجه‌ی دو: در این نوع سوختگی، لایه‌های بیشتری از پوست سوخته ولی به پیاز مو و غدد مترشحه‌ی پوست آسیبی نمی‌رسد. علاوه بر قرمزی و تورم، تاولهای آبکی نیز ایجاد می‌گردد.

۳ - سوختگی درجه‌ی سه: در این نوع سوختگی، کلیه‌ی قشر پوست می‌سوزد چون اعصاب پوستی بکلی از بین می‌روند. معمولاً درد احساس نمی‌شود و در بعضی مواقع سوختگی به بافت‌های زیر پوست هم سرایت می‌کند. رنگ پوست برحسب عمق سوختگی

Handwritten scribbles and text at the top of the page.

سفید یا قهوه‌ای و تیر مرغ می‌شود.

تعریف «شکستگی» و انواع آن و علائم شکستگی را نام ببرید

هر گونه شکاف روی استخوان را «شکستگی» گویند.

شکستگی‌ها به طور کلی به سه دسته تقسیم می‌شوند:

۱ - شکستگی ساده (بسته):

۲ - شکستگی مرکب (باز):

۳ - شکستگی چندگانه.



شکستگی باز



شکستگی بسته

علائم شکستگی

۱ - درد شدید:

۲ - تورم:

۳ - عضو شکسته تغییر شکل می‌دهد:

۴ - عدم حرکت عضو شکسته:

۵ - کوتاه شدن عضو:

۶ - خونریزی خارجی:

۷ - فرورفتگی در شکستگی‌های جمجمه و دنده‌ها:

۸ - شوک.

کمکهای اولیه در مورد شکستگی‌ها

۱ - بی‌حرکت نمودن عضو شکسته با توجه به امکانات موجود (آتل‌بندی):

۲ - هر ۱۵ دقیقه به گره باندها توجه شود تا به علت تورم گره محکم نشده باشد (مخصوصاً در مفاصل و آرنج):

۳ - در شکستگی باز، ابتدا باید زخم پانسمان شود:

۴ - گرم نگاه داشتن مصدوم:

۵ - انتقال بیمار به مراکز درمانی.

علائم مارگزیدگی به طور کلی عبارتند از:

۱ - جای نیش مار به شکل سوراخ روی پوست دیده می‌شود:

۲ - تورم و درد شدید:

۳ - لرز و عرق سرد:

۴ - شوک که معمولاً به علت ترس عارض می‌شود.

مراقبت‌های فوری پس از گزش مار

۱ - بستن فوری نوار در بالا و پایین محل گزش (فشار نوار

بسته شده باید به حدی باشد که فقط جریان خون وریدی را متوقف

علائم مارگزیدگی و مراقبت‌های فوری پس از آن گزش مار و عرق سرد را بنویسید

دانشتیهای سرباز

کند نه شریانی را و نبض در زیر محل بستن نوار باید ضربان عادی خود را داشته باشد):

۲ - مکیدن زهر از بدن بیمار؛ برای این کار باید موارد احتیاطی زیر را در نظر گرفت:

الف - عمل بریدن و مکیدن را اگر نیم ساعت از زمان گزش گذشته باشد انجام ندهید:

ب - شکاف عمیق ایجاد نکنید بلکه فقط پوست و بافت زیر جلدی را ببرید:

پ - اگر محل گزش نزدیک یک مفصل و یا شریانی است که دارای نبض است شکاف ندهید، زیرا صدمه‌ی بیشتری وارد می‌آورد.

۳ - بی‌حرکتی کامل بیمار و بعداً انتقال او به بیمارستان، زیرا حرکت او پخش زهر را در بدن تسریع و تشدید می‌کند:

۴ - تشخیص نوع مار در صورت امکان، این کار برای به کار بردن پادزهر صحیح علیه گزش مفید است.

علائم عقرب‌گزیدگی

ایجاد هاله‌ی دور محل نیش و سیاه‌شدن آن، ریزش آب دهان و

ریزش آب از چشم، بینی و عطسه، حالت سرگیجه و استفراغ، سردرد و بالاخره بیهوشی که ممکن است منجر به خفگی و مرگ شود. کمکهای اولیه در مورد عقربزدگی مانند مارگزیدگی است.

الحق تعریف سرمایه‌زدگی، انواع سرمایه‌زدگی و سرمایه‌زدگی سرمایه‌زدگی اولیه در مورد سرمایه‌زدگی؟ قسم لا

تعریف «سرمایه‌زدگی»: «سرمایه‌زدگی» عارضه‌ای است که به دلیل قرارگرفتن در معرض سرمای شدید به مدت طولانی ایجاد می‌شود.

انواع سرمایه‌زدگی

- ۱ - سرمایه‌زدگی سطحی که در آن قسمت سرمایه‌زدگی مانند خمیر می‌شود، رنگ آن سفید بوده و فشار، آن را به قرمزی تبدیل نمی‌کند؛
- ۲ - سرمایه‌زدگی عمیق که ضایعه‌ای خطرناک‌تر می‌باشد، قسمت سرمایه‌زدگی سفید بوده و کاملاً سخت می‌باشد.

علائم سرمایه‌زدگی

محل سرمایه‌زدگی متورم، دردناک، سفت، بی‌رنگ، بی‌حس و سرد شده و خارش پیدا می‌کند و گاهی نیز ترک‌هایی روی پوست ظاهر

می‌شود و چنانچه اقدام لازم به عمل نیاید به «گانگرن» عضو منتهی می‌شود.

کمکهای اولیه در مورد سرمازدگی

برای جلوگیری از سرمازدگی، باید اعضای را که بیشتر در معرض هوا قرار دارد پوشاند و یا با مالش دادن آنها خون را در آن عضو سریعتر نمود. در مواقعی که دستها یا پاها کاملاً سرد است نباید آنها را نزدیک آتش گرفت و یا در آب داغ فرو برد، زیرا این عمل خود باعث ناراحتی بیشتر عضو سرمازده می‌شود. اگر دست یا پا حالت سرمازدگی پیدا کند، دست سرمازده را در زیر بغل یا پهلوی ران او بگذارید تا گرم شود و فوری بیمار را به پناهگاهی گرم منتقل کنید. انگشتر، دستکش و یا پوتین او را درآورید و محل سرمازده را با آب نیمگرم یا ولرم بشویید، محلی که بیمار قرار دارد باید گرم باشد ولی از نزدیک شدن او به بخاری یا آتش باید خودداری کرد. برای درمان اساسی سرمازدگی شدید، بیمار را هر چه زودتر به پزشک برسانید تا با اقدامات پزشکی از سیاه شدن عضو سرمازده جلوگیری شود.

گرم‌زدگی

تعریف «گرم‌زدگی»: اگر شخص مدت زیادی در معرض گرما قرار بگیرد، در او حالت «گرم‌زدگی» ایجاد می‌شود. یا افرادی که در فصل تابستان مدت مدیدی در زیر آفتاب سوزان راه می‌روند، اگر نمک یا مایعات به مقدار کافی مصرف نکنند بتدریج آب بدن خود را از دست می‌دهند و مبتلا به گرم‌زدگی می‌شوند. در این حالت تعریق متوقف می‌شود.

علائم گرم‌زدگی

- ۱ - درجه‌ی حرارت بدن از ۴۱ درجه سانتی‌گراد بالاتر رفته و بیمار دچار سردرد و سرگیجه می‌شود؛
- ۲ - تنفس سخت شده و گاهی تپش شدید قلب ظاهر می‌گردد و در نتیجه نبض در حدود ۱۳۰ بار در دقیقه می‌شود؛
- ۳ - فشار خون پایین می‌آید و بیمار ممکن است حالت اغما یا اختلالات بینایی و تشنج پیدا کند؛
- ۴ - در گرم‌زدگی، پوست بدن بیمار نمناک و رنگ پریده می‌شود.

کمکهای اولیه در مورد گرمازدگی

- ۱ - بیمار را در محل خنک یا سایه بخوابانید؛
- ۲ - لباسهای بیمار را حتی الامکان درآورید. با کیسه‌ی آب و یخ، پارچه‌ی سردشده، تنقیه آب سرد و یا پاشویه آب یخ، حرارت بدنش را پایین آورید، یا او را در ملحفه‌ای بپیچید و مرتب آب سرد به ملحفه بپاشید و بدن او را خنک نگه دارید. بیمار را برای چند ساعت از جایش حرکت ندهید و اگر درجه‌ی حرارت بالا رفت دوباره به طریقه‌ی بالا اقدام کنید؛
- ۳ - اگر بیمار بیهوش نیست، مایعات خنک یا آب نمک به او بخورانید؛
- ۴ - اگر بیمار بیهوش شده به روش فوق درجه‌ی حرارت او را پایین آورید. مجاری تنفسی را باز نگهدارید و مواظب باشید زبان خود را گاز نگیرد؛
- ۵ - فوری پزشک را خبر کرده یا بیمار را به بیمارستان منتقل کنید.



طریقه‌ی حمل مجروح (مرحله‌ی اول و دوم)

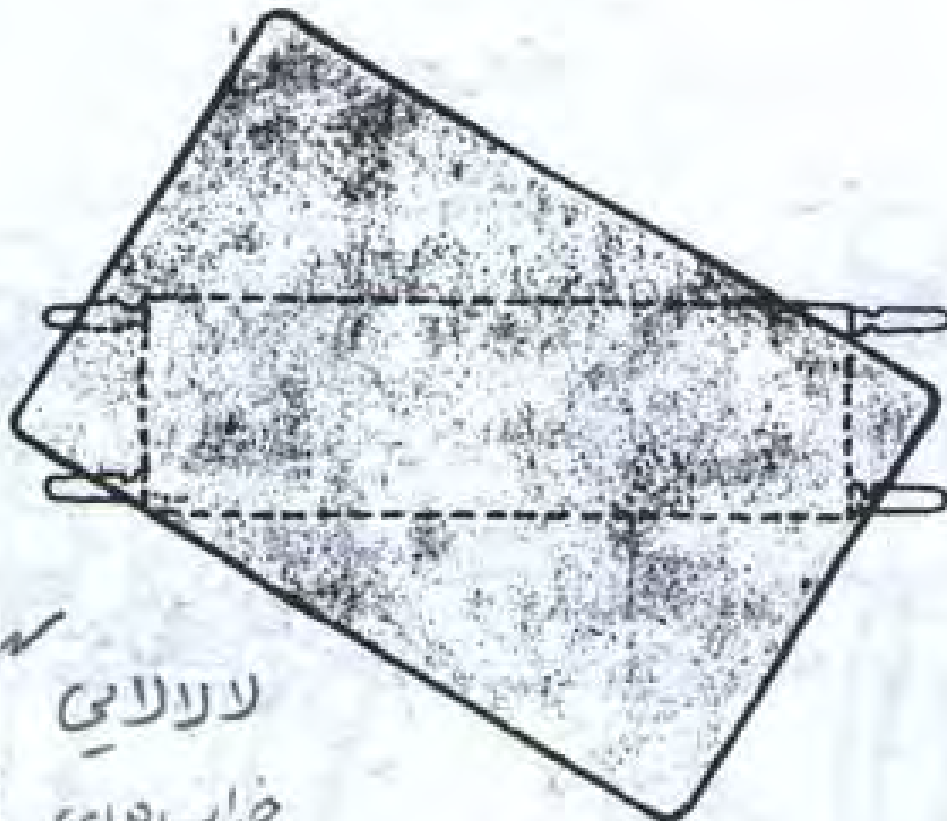
انواع برانکارد و نحوه‌ی تهیه‌ی آن



طریقه‌ی قراردادن بیمار روی برانکارد با کمک دو نفر



طریقه‌ی حمل بیمار با برانکاردر



لا لای لای
 ضرب های
 کله
 بن مینی
 کسه بن بینی



لا لای لای
 کله
 ای
 عزیز و موشم

لا لای لای
 کله
 کلاس و خناس

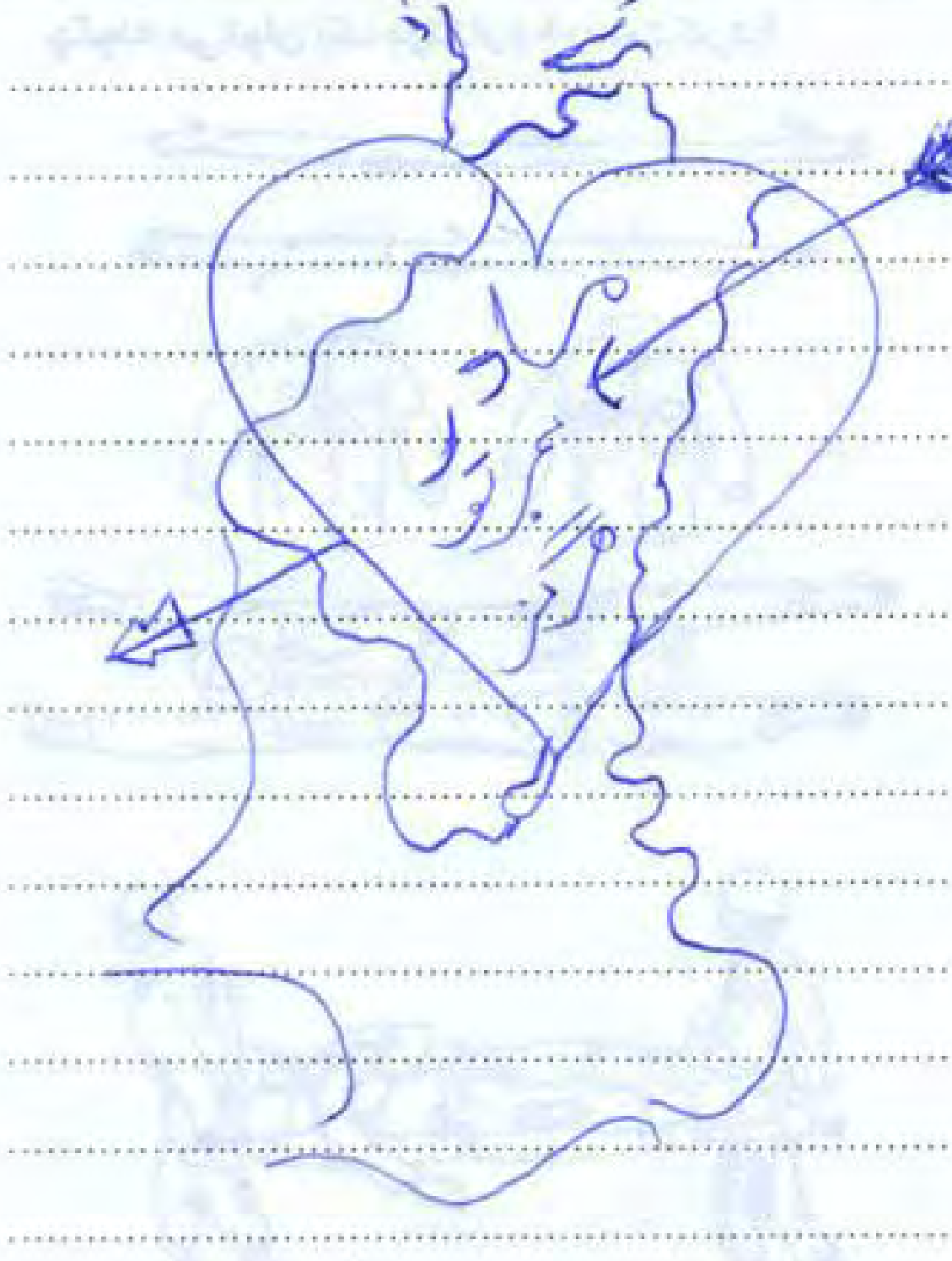
طریقه ی آماده کردن برانکاره برای حمل بیمار

چگونه می‌توان یک برانکار درست کرد؟



صفحه‌ی یادداشت

نام و نام خانوادگی: _____



جنگ نوین

متن استفتا از حضرت امام(ره) در رابطه‌ی با آموزش
کلاسهای (ش.م.ه)

محضر مقدس حضرت آیت‌الله‌العظمی امام خمینی مدظله‌العالی؛
گاهی دیده می‌شود که بعضی از رزمندگان شجاع اسلام در کسب
آمادگی‌های لازم در مقابله با تعرضات مختلف دشمن، بخصوص در
مورد بمبهای شیمیایی و میکروبی مسامحه نموده و به کلاسهای
آموزشی مربوطه رغبت نشان نمی‌دهند و یا از وسایلی که برای مقابله
با عوارض بمبهای شیمیایی را در اختیار دارند استفاده‌ی دقیق
نمی‌کنند؛ تا جایی که منجر به صدمات و تلفات می‌شود. مستدعی است
نظر مبارک را در این مورد برای رزمندگان عزیز بیان فرمایید.

بسمه تعالی

«لازم است به دستورات فرماندهان و آموزشهای مربوطه عمل

نمایند و تخلف از آنها جایز نیست.» (روح‌الله الموسوی‌الخمينی)

● هدفهای رفتاری

از فراگیران انتظار می‌رود پس از مطالعه‌ی این درس بتوانند:

👉 (ش. م. ه) را تعریف نمایند؛

👉 نحوه‌ی تشخیص یک منطقه‌ی آلوده به (ش. م. ه) را

توضیح دهند؛

👉 اقدامات عمومی در مقابله با جنگهای (ش. م. ه) را توضیح

دهند؛

👉 نحوه‌ی ماسک‌گذاری را شرح دهند؛

👉 مراحل ماسک‌گذاری را انجام دهند؛

👉 نحوه‌ی عبور از مناطق آلوده را بدانند؛

👉 خصوصیات عوامل شیمیایی جنگی را بشناسند؛

👉 حداقل مهارت‌های انفرادی را انجام دهند؛

👉 نحوه‌ی استفاده از قوطی امداد انفرادی را بدانند؛

👉 شرایط تعویض فیلتر را بدانند؛

👉 نحوه‌ی پدافند در برابر عوامل میکروبی و هسته‌ای را

بشناسند.

جنگ نوین

مقدمه

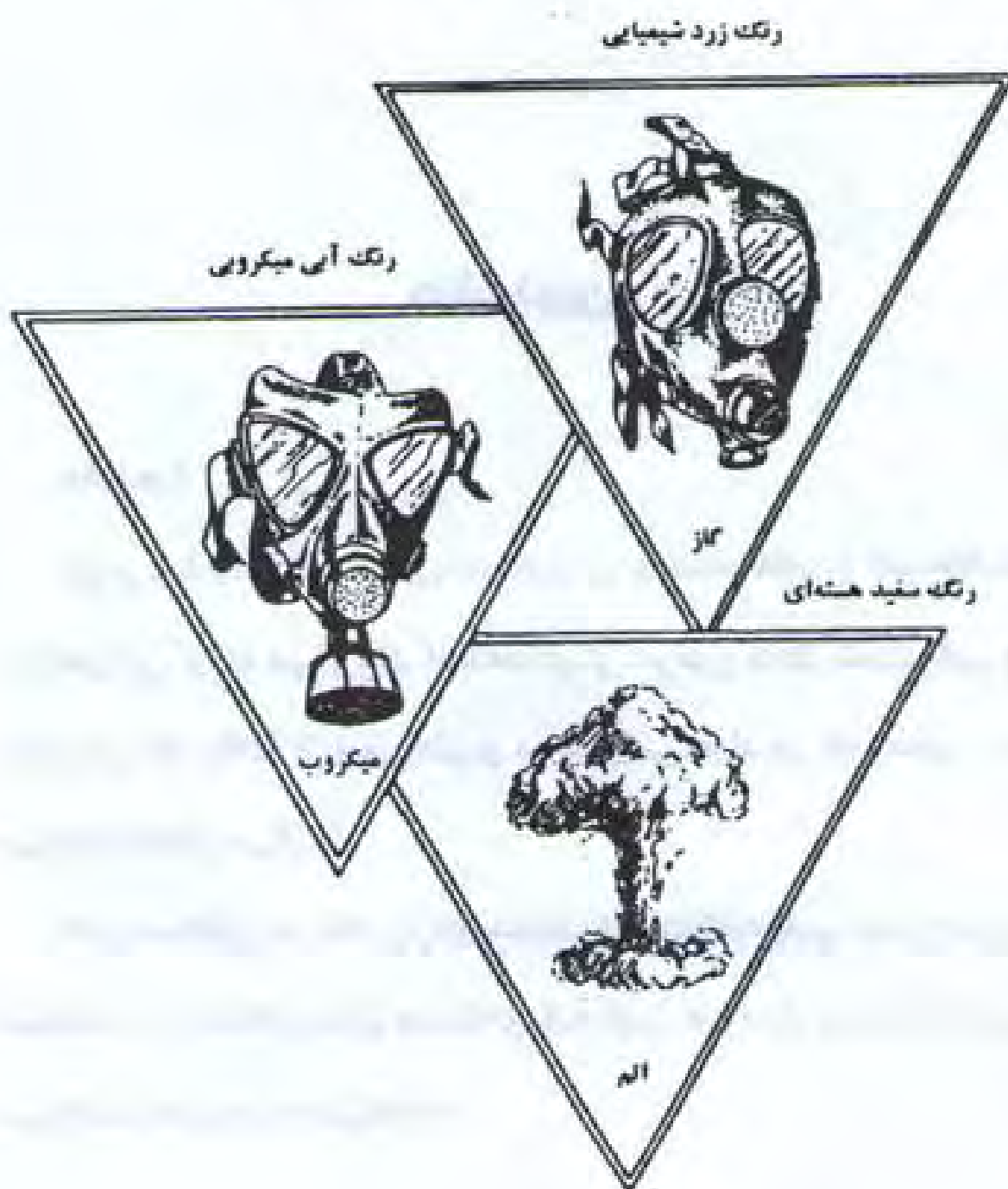
کاربرد عوامل شیمیایی، میکروبی و هسته‌ای را اصطلاحاً «عوامل ش. م. ه» می‌گویند. استفاده‌ی از هر نوع عامل شیمیایی و میکروبی که باعث از بین رفتن و یا ناتوانی افراد در صحنه‌ی رزم می‌شود اطلاق می‌گردد.

تعریف «ش. م. ه»: واژه‌ی مخفف کلمات شیمیایی، میکروبی و استفاده از جنگ‌افزارهای هسته‌ای که این عوامل رادیو اکتیو می‌باشند، «ش. م. ه» می‌گویند.

الف) نحوه‌ی تشخیص یک منطقه‌ی آلوده به عوامل

ش.م.ه (اعلام خطر)

۱ - دیدن تابلوهای مخصوص آلودگی (ش.م.ه):



- ۲ - مشاهده‌ی انتشار غیرعادی دود پس از اصابت بمب و گلوله‌های توپ، خمپاره و... با زمین و یا انفجار در هوا؛
- ۳ - مشاهده‌ی ذرات معلق در هوا؛
- ۴ - مشاهده‌ی لاشه حیوانات و پرندگان به طور غیر عادی؛
- ۵ - مشاهده‌ی ازدیاد حشرات (مگس، پشه، کنه و...) به طور غیر عادی (ویژه‌ی مناطق آلوده‌ی میکروبی)؛
- ۶ - مشاهده‌ی نور سفیدکننده (نشان‌دهنده‌ی انفجار اتمی یا رادیواکتیو)؛



صدا رفته سوری!

۷ - شنیدن صدا یا دریافت پیامهای تلفنی مبنی بر انجام یک حمله (ش. م. ه) توسط دشمن:

۸ - احساس بوهای غیر عادی مانند بوی سیر، سبزی، بادام تلخ، ماهی و...:

۹ - شنیدن صدای آژیر اعلام خطر یا اعلام خطر توسط گروههای پدافند (ش. م. ه) و همچنین دستور فرماندهی هر رده:

۱۰ - تغییر رنگ برگ و یا خشک شدن شاخ و برگ گیاهان به طور غیر عادی و یا مشاهده قطرات غیر عادی مایع روی آنها:

۱۱ - احساس تغییر غیر عادی در طعم، مزه‌ی آب و غذا:

۱۲ - آبریزش از چشم، بینی، دهان (به طور غیر عادی) و یا احساس سردرد، سرگیجه و تهوع:

۱۳ - احساس سوزش در چشم، بینی، دهان و ایجاد اشکال در دید و تنفس به طور (غیر عادی).

ب) اقدامات عمومی در مقابله با جنگهای (ش. م. ه)

به دنبال تشخیص آلودگی منطقه باید بلافاصله و بدون فوت وقت، اقدامات عمومی زیر را انجام داد:

۱ - در کمتر از ۱۰ ثانیه ماسک‌گذاری نموده و در صورت نداشتن ماسک، پارچه و یا دستمال تمیزی را با آب تمیز خیس کرده و جلوی دهان و بینی خود بگیرید(به جز در مورد بند ۶ الف):



۲ - دیگران را از آلودگی منطقه با خبر سازید(با گفتن کلمه‌ی گاز،

میکروب و اتم):

۳ - با توجه به جهت باد، محل پخش عامل و اجازهی فرماندهی

خود از منطقه دور شوید، به طوری که هوای آلوده تنفس نکنید:

۴ - پاچه‌ی شلوار، سر آستین، دکمه‌ها و یقه‌ی لباس خود را

بدقت بسته و بادگیر خود را بپوشید:



۵- از رفتن به گودالها، شیارها، سنگرها و... خودداری کرده و در

صورت اجازه‌ی فرمانده خود به نقاط نسبتاً بلند بروید:

۶- از دست زدن به سطوح آلوده و تماس مستقیم با افراد آلوده

خودداری کنید:

۷- محل و زمان اصابت بمب و یا مهمات (ش.م.ه) را مشخص و

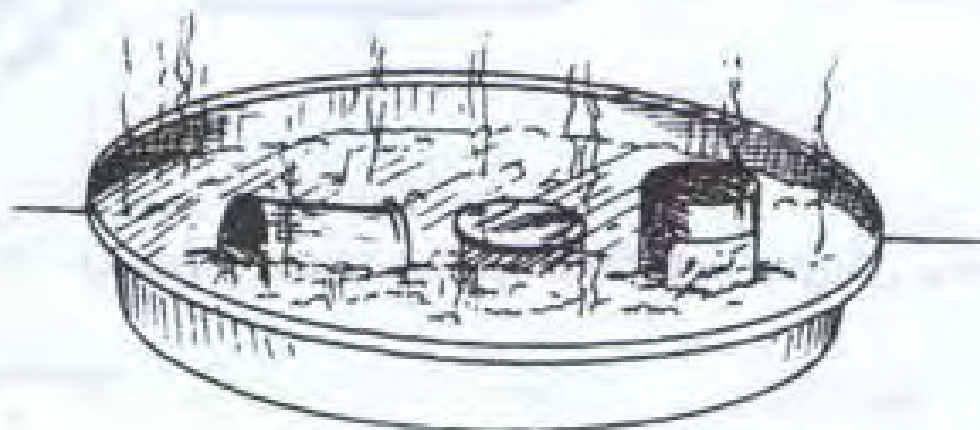
تیمهای مقابله باجنگهای(ش. م. ه) را خبر سازید و همچنین از نزدیک شدن افراد به منطقه‌ی آلوده جلوگیری نمایید:

۸- در صورت امکان و با اجازه‌ی فرمانده خود جهت رفع آلودگی

محیط آتش روشن کنید:

۹- از مصرف آب و غذای در باز خودداری نموده و قوطی‌های

کنسرو را هم قبل از مصرف با آب بجوشانید:



۱۰- از استحمام در رودخانه‌ها، برکه‌ها و مردابها تا اطلاع بعدی

از طرف فرمانده جدی خودداری کنید:

۱۱- سر و بدن خود را در حمام با آب و صابون بشویید:

۱۲- جهت رفع آلودگی از پوست و تجهیزات انفرادی از قوطی

امدادانفرادی(ش. م. ه) طبق دستورالعمل داخل قوطی استفاده

نمایید:



۱۳ - به کلیه تذاکرات تیمهای مقابله با جنگهای (ش. م. ه) توجه

کامل نمایید:

۱۴ - منطقه‌ی آلوده را با علامت مخصوص علامت‌گذاری کنید تا

از ورود دیگران جلوگیری به عمل آید.

پ) زمان ماسک‌گذاری

● پس از تشخیص وقوع یک حمله (ش. م. ه) باید ماسک‌گذاری

نمود:

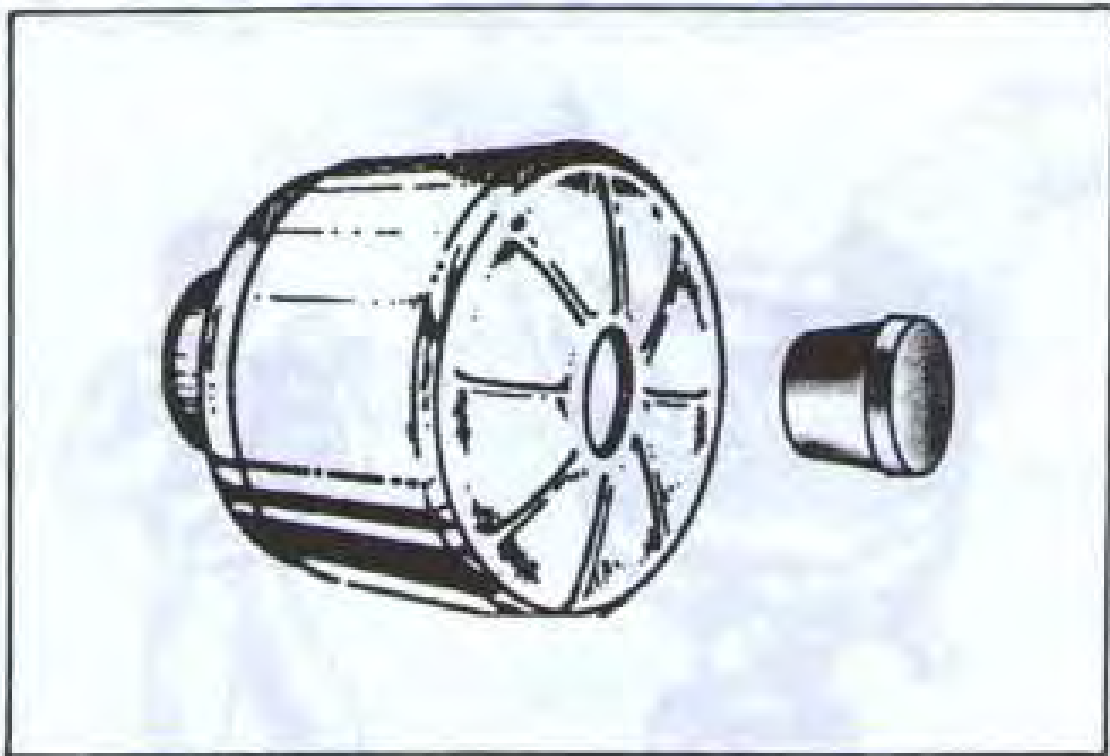
● پس از تشخیص منطقه‌ی آلوده باید ماسک‌گذاری نمایید.

ت) نحوه‌ی ماسک‌گذاری

- تنفس خود را به طور موقت قطع کنید:
- در کمتر از ۱۰ ثانیه ماسک خود را بپوشانید:



تذکره) به طور حتم قبل از ماسک‌گذاری دریچه‌ی پلاستیکی مخصوص ورود هوا را از جای خود خارج کنید.



- ضمن بستن دریچه‌ی خروجی هوا (با کف دست) با فشار هوای موجود در سینه، هوای آلوده‌ی داخل ماسک را خارج کنید:
- پس از بیرون کردن هوا، کف دست خود را به دریچه‌ی هوای فیلتر بچسبانید و به مدت ده ثانیه هوا را به داخل تنفس کنید، ببینید آیا ماسک کاملاً سالم بوده و خللی ندارد:
- اگر هوا وارد ماسک می‌شود بندهای همان قسمت را محکم

هنگ نوبین

۲۲۵

کنید(دقت کنید بندها پاره نشود).



تذکر) برای این که عوامل(ش.م.ه) وارد ماسک نشود، لازم و

ضروری است که محاسن به حد کافی کوتاه شود. در غیر این صورت ماسک چندان حفاظتی در مقابل عوامل نخواهد داشت.

- جهت کسب اطمینان کامل از سالم بودن و اندازه‌ی ماسک خود قبل از برخورد با حمله‌ی شیمیایی، ماسک خود را یک بار امتحان کرده و بیوشید:

- فقط با اجازه‌ی فرمانده ماسک‌برداری شود.

مهارت‌های انفرادی

مهارت‌هایی که یک رزمنده باید بتواند در منطقه‌ی آلوده انجام

دهد «مهارت‌های انفرادی» گویند. این مهارت‌ها عبارتند از:

۱ - نحوه‌ی تشخیص منطقه‌ی آلوده:

۲ - روش صحیح ماسک‌گذاری:

۳ - استفاده از لباس‌های حفاظتی:

۴ - استفاده از تجهیزات انفرادی:

۵ - رفع آلودگی:

۶ - رفع نیازهای شخصی:

۷ - عبور از منطقه‌ی آلوده.

قوطلی امداد انفرادی

قوطلی امداد انفرادی بسته‌ای است که همانند کیسه‌ی امداد انفرادی هر رزمنده، باید همراه خود داشته باشد. محتوای داخل این قوطلی عبارتند از:

۱ - آمپول امیل نیتریت ۲ عدد؛

۲ - آمپول آتروپین ۲ عدد؛

۳ - پودر رفع آلودگی از عوامل مایع (ممکن است در بعضی قوطلی‌ها امکانات دیگر هم وجود داشته باشد).

رزمندگان باید بتوانند هر یک از محتویات داخل قوطلی را بر اساس شناخت کاربرد عوامل شیمیایی و احتمال آلودگی استفاده نمایند.

شرایط تعویض فیلتر

فیلتر یکی از متعلقات ماسک می‌باشد؛ رزمندگان باید بدانند عضو تعویضی ماسک فیلتر است که براساس شرایط زیر تعویض می‌گردد:

۱ - به دستور فرماندهی؛

۲ - استفاده بعد از این که در مقابل عوامل خون قرار گرفته باشد:

۳ - تماس با آب؛

۴ - مشاهده‌ی شکستگی، بریدگی، فرورفتگی بیشتر از ۶

میلی‌متر در بدنه؛

۵ - شنیدن ذرات داخل فیلتر؛

۶ - تنگی نفس در اثر گرفتگی فیلتر؛

۷ - تاریخ انقضای آن.

پدافند میکروبی

یکی از شیوه‌های دشمن، استفاده از عوامل میکروبی است که هر

رزمنده باید قبل، حین و بعد از کاربرد آن بتواند از خود دفاع کند.

اقدامهای قبل از حمله

۱ - واکسیناسیون؛ ۲ - رعایت بهداشت فردی و جمعی؛

۳ - کسب آگاهی در برابر حملات دشمن.

اقدامهای حین حمله

۱ - ماسک‌گذاری؛

۲ - رفع آلودگی؛

۳ - رعایت بهداشت فردی و جمعی:

۴ - دست‌نزدن به اشیای آلوده؛ ۵ - پانسمان زخمها؛

۶ - رعایت دستورات مسؤولان بهداشتی.

اقدامهای بعد از حمله

۱ - تحت نظر بودن پزشک؛ ۲ - قرنطینه؛

۳ - ایزولاسیون؛ ۴ - درمان؛

۵ - رعایت دستورات بهداشتی.

پدافند هسته‌ای

رزمندگان باید در برابر کاربرد احتمالی دشمن اطلاعات لازم را

برای پدافند هسته‌ای داشته باشند.

حفاظت حین حمله

۱ - در صورتی که انفجار رخ داد در کمترین زمان از طرف شکم،

پشت به صحنه خود را به روی زمین پرت کنید و بخوابید، چشمان

خود را ببندید و از بدن خود محافظت کنید؛

۲ - زمان را تلف نکنید تا از اثر موج و حرارت در امان بمانید؛

دانشتیهای سرباز

۳- در نزدیکی شما هر گودالی پیدا نمودید خود را داخل آن

بیندازید:

۴- در صورت وجود زمان، بعد از موج انفجار و حرارت خود را

به نقطه‌ی امن برسانید:

۵- خود را از ریزشها حفظ کنید:

۶- از ورود به مناطق آلوده خودداری نمایید.

sala

آمادگی جسمانی

۲۳۵

آمادگی جسمانی

مقام معظم رهبری: «جهت افزایش بنیه‌ی رزمی و دفاعی، برنامه‌های تربیت بدنی (ورزش) در نیروهای مسلح جمهوری اسلامی ایران، می‌بایستی برای کلیه‌ی کارکنان، و در راستای ایجاد و حفظ آمادگی جسمانی و ایجاد تبحر فنون ورزشی مختلفی که در مانورها و عملیاتهای نظامی کاربرد دارد طراحی و به‌مورد اجرا گذارده شود.»

بشیرجه‌ها

● هدف‌ه‌ی رفتاری

از فراگیران انتظار می‌رود پس از مطالعه‌ی مطالب این درس

بتوانند:

👉 «آمادگی جسمانی» را تعریف نمایند:

👉 چاقی را تعریف نمایند:

👉 چهار مورد از تذکرات هنگام انجام فعالیت‌های ورزشی را

ذکر نمایند:

👉 مراحل انجام فعالیت‌های ورزشی را شرح دهند.

آمادگی جسمانی

پیامبر اکرم (ص) فرمود:

بدترین شما نزد خداوند از حیث منزلت و مرتبه، کسانی هستند که بسیار می‌خوابند و بسیار می‌آشامند.

تعریف «آمادگی جسمانی»:

انجام تمرینات ورزشی و برنامه‌ریزی شده و مداوم به منظور رسیدن به وضعیت مطلوب جسمی جهت انجام مؤثر هرگونه فعالیت و مأموریت رزمی و غیررزمی را «آمادگی جسمانی» گویند.

«چاقی» چیست؟

برهم‌خوردن وزن مناسب بدن و افزایش میزان چربی در نقاط مختلف آن را «چاقی» گویند. بدین جهت منظور از کنترل وزن، کنترل میزان ذخایر چربی توأم با حفظ توانمندی حرکتی است که با برنامه‌های غذایی مناسب و انجام فعالیت‌های ورزشی مطلوب تأمین می‌گردد.

محاسبه‌ی میزان چاقی

معمولاً در کشورهای مختلف، متناسب با مردم خود،

معیارهایی را برای تعیین تناسب جسمانی مشخص می نمایند که در این کتاب به یک مورد اشاره می گردد:

روش استفاده از فرمول

$$\text{وزن متناسب } X = 100 : 9 \times (\text{سن} + 10 \times 100 - \text{قد})$$

$$\text{وزن متناسب جثه‌ی کوچک} = X - 5$$

$$\text{وزن متناسب جثه‌ی بزرگ} = X + 5$$

به عنوان مثال، اگر مردی ۳۰ ساله دارای ۱۷۰ سانتی متر قد و دارای جثه‌ی متوسط باشد، به طریق وزن متناسب را باید محاسبه نماید.

$$۱) ۱۷۰ - ۱۰۰ = ۷۰$$

$$۲) ۷۰ \times ۱۰ = ۷۰۰$$

$$۳) ۷۰۰ + ۳۰ = ۷۳۰$$

$$۴) ۷۳۰ \times ۹ = ۶۵۷۰$$

$$۵) ۶۵۷۰ \div ۱۰۰ = ۶۵/۷۰$$

و اگر این فرد دارای جثه‌ی کوچک باشد عدد ۶۵/۷۰ را منهای ۵

می نماید وزن متناسب جثه‌ی کوچک $۶۰/۷۰ - ۵ = ۶۵/۷۰$

تذکرات کلی هنگام انجام فعالیت‌های ورزشی:

۱ - در صورت احساس ناراحتی جسمی به پزشک مراجعه نموده و از سلامتی خود مطمئن شوید:

۲ - حتی‌الامکان برای شروع برنامه‌های ورزشی از مربی استفاده نمایید:

۳ - برنامه‌ی خود را طوری تنظیم نمایید که حداقل هفته‌ای سه جلسه تمرین کنید:

۴ - برنامه‌ی تمرینی از دو ساعت تجاوز ننماید و کمتر از یک ساعت نیز نباشد:

۵ - سعی شود شروع تمرینات دو ساعت بعد از صرف غذا باشد:

۶ - از پوشاک و لباس مناسب فصل استفاده نمایید:

۷ - جهت تنوع و ایجاد نشاط در تمرینات می‌توانید ورزشی را

انتخاب کنید که با برنامه‌ی شما همسویی داشته باشد و حداقل

هفته‌ای یک جلسه به آن بپردازید:

۸ - در صورت امکان، بعد از تمرین دوش بگیرید و در مجاورت

هوای سرد قرار نگیرید.

توضیح) بدیهی است افرادی که برای اولین بار فعالیت ورزشی را شروع می‌کنند دچار گرفتگی عضلات می‌گردند که با استمرار تمرینات این مشکل برطرف می‌شود.

الگوی تنظیم یک جلسه تمرین

مرحله‌ی پایانی (سردنمودن بدن)	مرحله‌ی اصلی	گرم کردن
۵ تا ۱۰ دقیقه	۳۰ تا ۵۰ دقیقه	۱۰ تا ۱۵ دقیقه

۱- گرم کردن

هدف از گرم کردن، آماده نمودن تمامی قسمت‌های بدن (عضلات، مفاصل قلب، عروق و...) برای انجام مرحله‌ی اصلی تمرین می‌باشد. این مرحله شامل انجام حرکات کششی، نرمشی و دویدن می‌شود:

الف) حرکات کششی شامل: تمامی قسمت‌های بدن و مفاصل می‌باشد (عضلات گردن، دست‌ها، پشت، سینه، کمر، پاها و مچ پاها):

ب) حرکات نرمشی تمامی قسمت‌ها و مفاصل را در بر می‌گیرد:

آمادگی جسمانی

۲۴۱

پ) دویدن نرم را با حداقل سرعت شروع نمایید. به طوری که بعد از ۵ تا ۱۰ دقیقه دویدن، براحتی قادر به صحبت کردن با نفر همراه باشید و احساس گرمی در تمام بدن خود بکنید.

۲ - مرحله‌ی اصلی

در این مرحله باید تمرینات پیشنهادی برای تقویت آزمونهاى مورد نظر خود را انتخاب نموده و ضمن انجام صحیح آن نسبت به رعایت اصل اضافه بار توجه داشته باشید.

۳ - مرحله‌ی پایانی (سرد نمودن بدن)

هدف از این مرحله، بازگشت تدریجی بدن به حالت قبل از تمرین می‌باشد. یکی از مراحل لازم تمرین همین مرحله می‌باشد. پس از انجام مرحله‌ی اصلی به مدت ۵ تا ۱۰ دقیقه با انجام حرکات بسیار سبک و تفریحی آرام، وضعیت بدن خود را به حالت قبل از تمرین برسانید.

جدول وزن مناسب مردان براساس جثه از سن ۲۵ سال به بالا

جثه بزرگ	جثه متوسط	جثه کوچک	قد بر اساس
۵۷/۲ - ۶۲	۵۳/۶ - ۵۸/۶	۵۰/۱ - ۵۴/۵	۱۵۷/۵
۵۸/۶ - ۶۵/۳	۵۴/۹ - ۶۰/۳	۵۲/۶ - ۵۵/۸	۱۶۰
۵۹/۹ - ۶۷/۳	۵۶/۳ - ۶۱/۷	۵۳/۶ - ۵۷/۲	۱۶۲/۵
۶۱/۳ - ۶۹	۵۷/۶ - ۶۳/۱	۵۴/۹ - ۵۸/۶	۱۶۵
۶۲/۶ - ۷۰/۸	۵۹ - ۶۴/۹	۵۶/۳ - ۶۰/۳	۱۶۷/۵
۶۴/۵ - ۷۳/۱	۶۰/۸ - ۶۶/۷	۵۸/۱ - ۶۲/۱	۱۷۰
۶۶/۷ - ۷۵/۳	۶۲/۶ - ۶۹	۵۹/۹ - ۶۳	۱۷۲/۵
۶۸/۵ - ۷۷/۲	۶۴/۶ - ۷۰/۸	۶۱/۷ - ۶۵/۸	۱۷۵
۷۰/۳ - ۷۹	۶۶/۳ - ۷۲/۶	۶۳/۶ - ۶۸/۱	۱۷۷/۵
۷۲/۲ - ۸۱/۳	۶۸/۱ - ۷۴/۹	۶۵/۳ - ۶۹/۹	۱۸۰
۷۴/۳ - ۸۳/۵	۶۹/۹ - ۷۷/۲	۶۷/۲ - ۷۱/۷	۱۸۲/۵
۷۶/۳ - ۸۵/۸	۷۱/۷ - ۷۹/۳	۶۹ - ۷۳/۵	۱۸۵
۷۸/۵ - ۸۷/۱	۷۳/۵ - ۸۱/۷	۷۰/۸ - ۷۵/۸	۱۸۷/۵
۸۰/۸ - ۹۰/۳	۷۵/۸ - ۸۴	۷۲/۶ - ۷۷/۶	۱۹۰
۸۲/۶ - ۹۲/۶	۷۸/۱ - ۸۶/۳	۷۴/۳ - ۷۹/۳	۱۹۲/۵



در کانال تلگرام کارنیل هر روز انگیزه خود را شارژ کنید 😊

<https://telegram.me/karnil>

