



راهنمای جامع بستن کوله اضطراری

آمادگی برای شرایط بقا و موقعیت‌های حیاتی

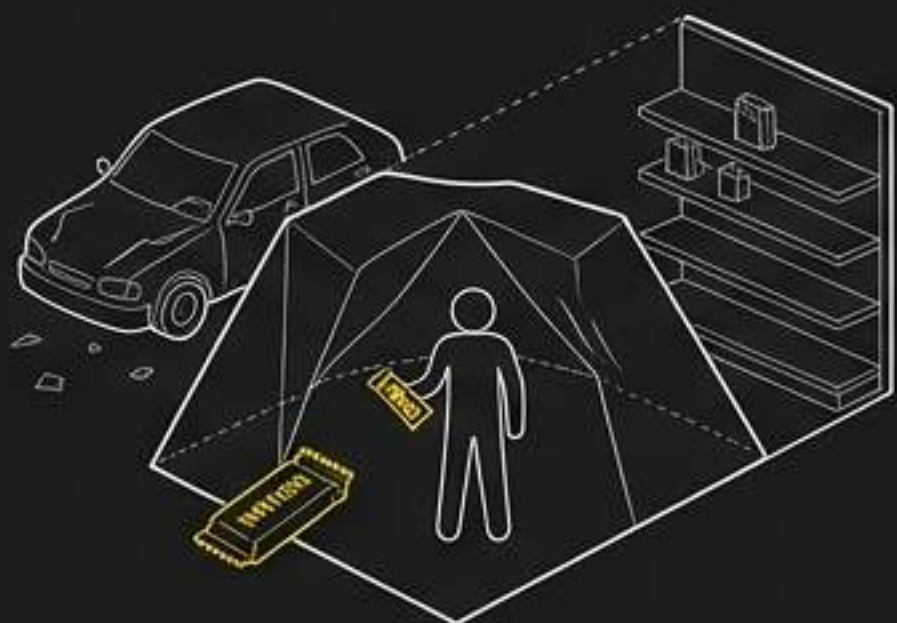
تهیه محتوای متنی: علی، یک وطن دوست | تنظیم دیجیتال با هوش مصنوعی: حسین حمیدیا

ذهنیت بقا: اصول اولیه



شرایط بقا

فرض بر این است که امکان خرید یا جابجایی عادی وجود ندارد.



جنگ با وزن

هر گرم اضافه، انرژی شما را می‌گیرد. از خرید بیش از نیاز پرهیز کنید.



تحرک یعنی زندگی

کوله باید طوری باشد که بتوانید حداقل یک روز کامل آن را حمل کنید.



سیستم لایه‌بندی تجهیزات



۳. کوله اصلی

منابع غذایی، پوشاک و تجهیزات سنگین.

۲. کیف کراس‌بادی

مخصوص کمک‌های اولیه فوری.

۱. کیف کمربندی

برای ابزار حیاتی و دسترسی سریع.

انتخاب کوله درست با جیب‌های متعدد، اولین قدم حیاتی است.

استراتژی انفرادی: سختگیری مطلق

- وقتی تنها هستید، ۱۰ سانت فضای خالی می‌تواند جان شما را نجات دهد.
- حذف هر چیز غیرضروری الزامی است.
- ترکیب پیشنهادی: کوله‌پشتی + کیف کمری + کیف کراس بادی.



اقلام همراه: کیف کمری و کراس بادی

کیف کمری



- پول، خوراکی قندی سبک، چاقو جیبی، چراغ قوه کوچک، فندک

کیف کراس بادی - کمک‌های اولیه



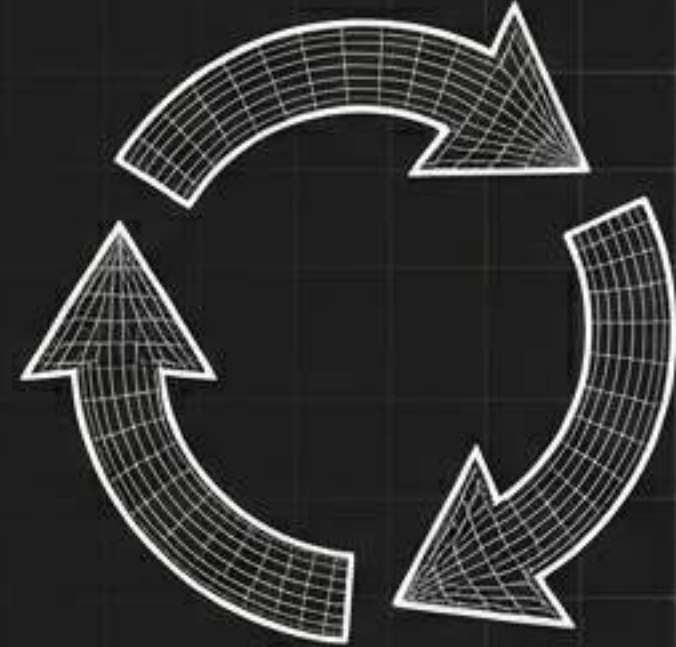
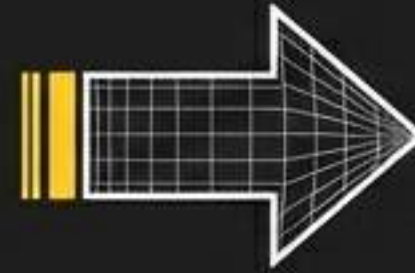
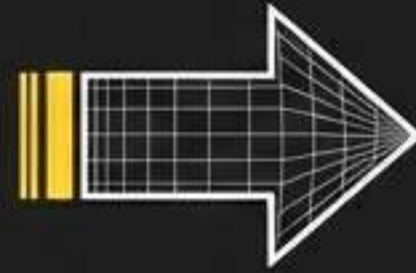
- رول بانداژ ۵ و ۱۰ سانتی
- پانسمان ضدآب ۱۰×۱۰
- کش گارو یا تورنیکت
- پودر انعقاد خون
- قیچی، پنس، دستکش

کوله اصلی: بقا برای ۲ تا ۳ روز

- مدارک و لباس: مدارک هویتی + یک دست لباس کامل.
- ابزار: چند متر طناب.
- غذا: ۲ عدد کنسرو، ۲۰۰ گرم خوراکی قندی (خرما/آجیل).
- **توصیه ویژه:** بیسکویت کراکر (هم سبک، هم سیرکننده).
- آب: ۲ بطری آب معدنی کوچک.
- پتوی بقا: ۲ عدد.
- دارو: مسکن، سرماخوردگی، آنتی بیوتیک.



استراتژی گروهی: تقسیم توان



■ **توان سنجی:** آیا همراهان مشکل حرکتی دارند؟ بار را بر اساس توان جسمی تقسیم کنید.

■ **تخصصی کردن کوله‌ها:** در گروه‌های ۲ نفر به بالا، ۷۰٪ بار یک کوله را کاملاً به اقلام درمانی اختصاص دهید.

■ **چرخش بار:** کوله مواد غذایی سنگین است؛ برای جلوگیری از خستگی، نوبتی حمل کنید.

قانون طلایی: بسته انفرادی

حتی در گروه، هر کس باید این اقلام را در کوله خود داشته باشد:

یک وعده آب و غذا

یک دست لباس

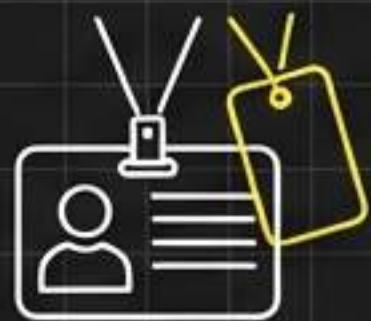
مقداری پول و مدارک شخصی

لوازم کمک‌های اولیه انفرادی



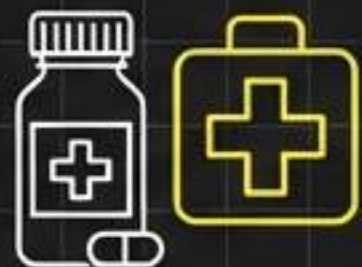
خطر جدا شدن از گروه همیشه وجود دارد.

اعضای آسیب‌پذیر گروه



کودکان

استفاده از پلاک هویت و گروه خونی. مدارک بچه‌ها به سرپرست سپرده شود.



بیماران/سالمندان

داروهای خاص را همراه خود داشته باشند و ذخیره اضافه در کوله اصلی باشد.



بانوان

نوار بهداشتی به تعداد لازم در کوله شخصی.

ماژول درمان و تروما

<input type="checkbox"/>	گاز استریل (۶ عدد)	<input type="checkbox"/>	رول بانداژ ۵ سانتی (۱۰ عدد)
<input type="checkbox"/>	رول باند کشی (۲ عدد)	<input type="checkbox"/>	رول بانداژ ۱۰ سانتی (۶ عدد)
<input type="checkbox"/>	کش گارو یا تورنیکت (۲ عدد - " + حیاتی " + " در زرد ایمنی)	<input type="checkbox"/>	رول بانداژ ۱۵ سانتی (۶ عدد)
<input type="checkbox"/>	پودر انعقاد خون (۴ عدد - " + حیاتی " + " در زرد ایمنی)	<input type="checkbox"/>	پانسمان ضدآب ۱۰×۱۰ (۱۰ عدد)
<input type="checkbox"/>	پد الکلی (۲۰ عدد)	<input type="checkbox"/>	پانسمان ضدآب ۲۰×۳۰ (۸ عدد)

داروخانه همراه

علائم	دارو
• تب و سردرد ⚠️	استامینوفن ۵۰۰
• دردهای عصبی/کمر درد ⚠️	گاباپنتین ۱۰۰
• دردهای اسکلتی ⚠️	دیکلوفناک ۱۰۰
• دندان و دردهای پریودی ⚠️	مفنامیک اسید
• عفونت ⚠️	آموکسی سیلین و سفالکسین
• قلب ⚠️	بیزوپرولول
• عمومی ⚠️	پماد سوختگی، لیدوکائین

تغذیه و آب: مدیریت انرژی



کنسرو

ترجیحاً لوبیا یا پروتئین بدون نمک.

هشدار: تن ماهی به دلیل نمک و چربی باعث تشنگی شدید می‌شود.



ارزش غذایی بالا

بیسکویت کراکر، خرما، میوه خشک، آجیل (برای هر نفر ۲۰۰ گرم).



مدیریت آب

وزن آب زیاد است. استفاده از کمل‌بک (Camelback) توصیه می‌شود.

مکمل: قرص جوشان مولتی‌ویتامین.

“اگر وارد فاز بقا شدیم، برای تهیه آب باید اخلاقیات را کنار گذاشت.”

ابزار دفاعی و تکنیک‌های بستن



چراغ قوه، فندک



چاقو و ابزار دفاع شخصی



پاوربانک و کابل شارژ



قاشق و چاقو

تکنیک رول کردن با طناب



لباس‌های ضخیم‌تر را رول کنید و با طناب فشرده کرده و به بیرون کوله ببندید تا فضای داخلی حفظ شود.

بررسی نهایی |

آیا وزن کوله برای امروز پیاده‌روی مناسب است؟

آیا اقلام حیاتی (تورنیکت/چاقو) در دسترس سریع هستند؟

آیا تمام اعضای گروه "بسته انفرادی" خود را دارند؟

در صورت امکان از کیف کراس‌بادی برای حمل کیسه‌خواب استفاده کنید.



آماده باشید، سبک بمانید

در شرایط اضطرار، آمادگی شما تنها دارایی شماست.
هوشمندانه انتخاب کنید.

تهیه محتوای متنی: علی، یک وطن دوست
تنظیم دیجیتال با هوش مصنوعی: حسین حمیدیا