

## ایمنی منزل در هنگام سفر:

- 1- حتما مطمئن باشید که تمام درها و پنجره ها را بسته آید.
- 2- شیر گاز را حتما چک کنید و کاملاً ببندید.
- 3- از دادن کلید منزل به افراد غیرمطمئن و ناآشنا خودداری کنید. حتی برای آب دادن گلدان هایتان.
- 4- اگر وسایل قیمتی در منزل دارید (مثل طلا- پول و...) در صورت امکان در اختیار شخص قابل اطمینانی قرار دهید یا در جای مناسبی نگهداری کنید.

## پنجاه نکته در مورد سفر:

- 1- حتی اگر ماشین را از کارخانه تحویل گرفته آید قبل از سفر، نزد یک تعمیرکار ببرید که چک شود.
- 2- هر جا احساس خواب آلودگی کردید، توقف کنید. هر جا احساس خواب آلودگی کردید توقف کنید. بستن کمربند ایمنی علاوه بر تامین سلامت راننده باعث می شود تسلط بیشتری در رانندگی داشته باشید. هنگام رانندگی با تلفن همراه صحبت نکنید. از سوار کردن سرنشینان بیش از حد مجاز خودرو خودداری کنید.
- 3- دنبال رکورد زدن در جاده نباشید.
- 4- اگر قفل فرمان و قفل ترمز دارید، حتما جهت احتیاط استفاده کنید.
- 5- همیشه پیش از سفر، خوب استراحت کنید تا در زمان رانندگی دچار خستگی و خواب آلودگی نشوید. باور نادرست " من پشت فرمان امکان ندارد که خوابم ببرد" سبب مرگ بسیاری از خانواده ها بوده است. در رانندگی های طولانی هر چند وقت یکبار در شانه های خود حرکات نرمشی انجام دهید و سعی کنید در حالت خستگی از ماشین پیاده شده و چند حرکت ورزشی انجام دهید.
- 6- عصر بعد از نهار به ویژه در هوای گرم، خواب بر انسان مستولی می شود. با ناهار دوغ نخورید و اگر احساس خواب آلودگی کردید حتما چند دقیقه استراحت کنید و مجدداً سفر را ادامه دهید.
- 7- همه راننده های جاده تجربه مسافرت بین شهری ندارند. مراقب نوراننده ها باشید و آنها را دستپاچه نکنید.
- 8- در بیشتر جاده های ایران سرویس بهداشتی مناسب وجود ندارد. هر جا سرویس بهداشتی تمیز یافتید، استفاده کنید.
- 9- همیشه باک بنزین ماشین خود را پر کنید و به امید پمپ بنزین بعدی نباشید. ترافیک پیش بینی نشده ممکن است بنزین ناچیز شما را به هدر دهد.
- 10- همیشه شکلات، بیسکویت و میوه در ماشین همراه داشته باشید.
- 11- اگر مسیر طولانی در پیش دارید، موسیقی خوب و مطابق ذائقه خود در سفر آماده کنید.
- 12- مشکلات خانوادگی خود را در سفر حل نکنید. پشت فرمان جای جر و بحث نیست. از سفر لذت ببرید.
- 13- در جاده با رانندگان محلی، مسابقه نگذارید و کل کل نکنید.
- 14- قبل از راه افتادن در هر جاده ای، حتما در مورد نقاط دیدنی مسیر کمی اطلاعات جمع آوری کنید. همه دیدنی ها در مقصد نیست و مسیر سفر بخش بزرگی از سفر است.

- 15- به بچه ها در سفر نقش بدهید. خواندن تابلوها، نوشتن نکات جالب در دفترچه کوچک شان، حساب کردن کیلومترهای باقیمانده تا مقصد و ... نگذارید در موبایل و تبلت غرق شوند.
- 16- همیشه یک نفر را مسئول بازبینی نهایی محل اقامت در هتل، مسافرخانه یا ... کنید. طلا، شارژر موبایل و لوازم شخصی حمام بیشترین وسایلی هستند که مسافران فراموش می کنند.
- 17- یک بطری آب معدنی همراه داشته باشید. همواره لازم خواهد شد.
- 18- پول هایتان را در یک کارت اعتباری نریزید. مقداری پول نقد همراه داشته باشید.
- 19- هر جایی را برای خوردن غذا انتخاب نکنید. از محلی ها آدرس یک رستوران مطمئن را بپرسید. گاهی یک مسمومیت یا اسهال ساده، یک سفر را برباد می دهد.
- 20- از موزه های مردم شناسی هر شهر دیدن کنید.
- 21- در سفر غر نزنید. شرایط هر چقد دشوار، برای چند روز قابل تحمل است. در چشم به هم زدن خاطره می شود. خاطره خوب بسازید.
- 22- اگر مقدور است وسایل ابتدایی پخت و پز همراه داشته باشید. در سفرهای طولانی طبخ غذا هم سالم و هم به صرفه است.
- 23- یک نقشه در ماشین خود داشته باشید. با آنکه نرم افزارهای تلفن همراه برای مسیریابی فوق العاده اند اما اینترنت در بسیاری از نقاط عملاً جواب نمی دهد.
- 24- اگر پلیس در جاده های محلی به شما توصیه کرد که به دلیل ناآشنایی با جاده بهتر است از یک مسیر خاص تردد نکنید، بهتر از مسیر مناسب را انتخاب کنید.
- 25- پاور بانک همراه داشته باشید.
- 26- غذاهای محلی را تست کنید. حتی اگر باب طبیعتان نیست، کمی بچشید. غذاهای محلی بخشی از فرهنگ بومی مناطق است.
- 27- در چند سال اخیر اقامتگاه های بوم گردی در شهرهای مختلف راه اندازی شده که به مراتب از هتل ها ارزان تر و تمیزتر هستند.
- 28- برای خرید سوغاتی با محلی ها حرف بزنید. طرح دوستی بریزید و اعتماد آنها را جلب کنید. آنها بهترین راهنما برای خرید اجناس خوب با قیمت مناسب هستند.
- 29- کودکان را در دشت و جنگل رها نکنید. خیلی از آنها تفاوت حیوانات خطرناک عروسکی را با واقعی نمی دانند.
- 30- قوطی کنسرو را در طبیعت رها نکنید. بعد از رفتن شما حیوانات سراغ آنها می آیند و دست و پوزه شان زخمی می شود. در طبیعت جز عکس یادگاری هیچ ردپایی از خود به جا نگذاریم.
- 31- کفش پاشنه بلند برای خانم ها و دمپایی برای آقایان مناسب سفر تفریحی نیست. بخصوص اگر قصد قدم زدن طولانی دارید.
- 32- اگر در مدرسه یا هتل اقامت دارید از در و دیوار انتقام نگیرید.
- 33- در سفر آب و مایعات زیاد بنوشید.
- 34- هر شب هر جای کشور گرفتار شدید می توانید به روستائیان اعتماد کنید.
- 35- زاویه تابش آفتاب در بیشتر نقاط ایران به شکلی است که در فصل گرم استفاده از عینک آفتابی لازم است. از کرم ضد آفتاب نیز غافل نباشید.
- 36- با بومی ها حرف بزنید. خرده فرهنگ های آنها را تحسین کنید و هرگز تجربه تلخ تان در برخورد با یک نفر از یک قوم را به حساب همه آنها نگذارید.

- 37- هنگام ورود به موزه یا گردشگاه برای بچه ها هم بلیط تهیه کنید. بلیط را به دست شان بدهید که خودشان به مسئول تحویل دهند.
- 38- موقع سلفی گرفتن به پشت سرتان نگاه کنید. هر سال چند نفر به دلیل عدم رعایت همین نکته ساده به رودخانه سقوط کرده و یا از آبشار و کوه می افتند.
- 39- صنایع دستی بخرید.
- 40- اگر عینکی هستید و عینک زاپاس دارید، حتما با خودتان همراه ببرید.
- 41- اگر شب در چادر اقامت دارید هر گز گاز پیک نیکی را تا صبح روشن نگذارید.
- 42- با سویچ ماشین تلاش نکنید درب چیزی را باز کنید.
- 43- اگر شنا بلد نیستید به آب نزنید. این باور که امکان ندارد من غرق شوم، علت غرق شدن بسیاری از افراد است.
- 44- اگر در طبیعت چای آتشی درست می کنید یا بساط جوجه کیاب راه انداخته اید، تا زمان خاموش نشدن کامل آتش حرکت نکنید. بیشترین آتش سوزی جنگل ها و مراتع در تعطیلات نوروز رخ می دهند.
- 45- نکات مثبت هر شهر را به مردمش بگویید.
- 46- بر اساس گزارش ها بیشترین آمار تصادفات در 25 کیلومتر خروجی و ورودی شهرهاست. احتمالا چون راننده هنوز در حال و هوای خروج است و دل به جاده نداده یا چون گمان می کند به مقصد رسیده و تمرکزش کم می شود. زمان رانندگی در شب از نور مناسب استفاده کنید.
- 47- کودکان زیر ۳ سال وسایل، اسباب بازی، خوراکی و ... بسیاری دارند که هنگام مسافرت باید همراه خود داشته باشید. در این مطلب لیست کاملی از همه وسایل موردنیاز کودک برای سفر را برایتان نوشته ایم تا چیزی را فراموش نکنید .
- 48- اگر قرار است با فرزند خود سفر کنید، به شما توصیه می کنیم به این همراه کوچک خود به چشم انسانی نگاه کنید که به سفر شما بعد تازه و متفاوتی می بخشد. توقعات خود را پایین بیاورید و سعی کنید همه چیز را آسان بگیرید.
- 49- بهتر است که برای بین راهتان از غذاهای پخته استفاده نکنید. نان و پنیر و سبزی همراه گوجه و خیار یا میوه های فصلی مانند انگور و طالبی و خربزه می توانند برای بین راه بسیار مناسب تر باشند. مطمئن باشید اگر یک روز غذای ساده بخورید اتفاقی برایتان نمی افتد .
- 50- قراردادن بطری های آب، نوشابه یا صیفی هایی مانند هندوانه و خربزه داخل آب های روان برای خنک شدن، صحیح نیست. شاید آب روان آلوده بتواند باعث خنک شدن خوراکی هایتان بشود اما انتقال قطره های این آب بعد از باز کردن در بطری یا بریدن صیفی ها، می تواند به راحتی داخل خوراکی تان نفوذ کند و مقدمات انتقال آلودگی و ابتلا به بیماری را در شما به وجود بیاورد.