

## دستورالعمل هایی برای تظاهرات خیابانی

### حمله های ضد شورشی:

هنگام دستگیری توسط نیروهای ویژه، بهترین راه آزاد شدن مشت و لگد زدن بی وقفه است. به یاد داشته باشید که نیروهای امنیتی مجبورند شما را با یک دست نگه دارند، پس فقط میتوانند با یک دست دیگرشان ضربه های شما را دفع کنند.

بسیجیان موتور سوار از تاکتیک حمله و عقب نشینی استفاده میکنند که فقط به منظور ایجاد ترس است. این تاکتیک را پلیس آمریکا هم سوار بر اسب بر ضد معترضین حقوق مدنی استفاده میکرد. مزیت استفاده از موتور در محیط شهری واضح است: موتور میتواند جاهایی برود که ماشین نمیتواند. ولی ضعفهایی هم دارد که میتواند به ضرر نیروهای مصرف کننده اش باشد. یکی از نقاط ضعف مهم آن پنچری لاستیک چرخهاست.

با اینکه لاستیک موتور بسیجیها از جنس کرین راتنر است، طاقت چندتا پنچری را ندارد. موثرترین راه از پا در آوردن موتور سوارها استفاده از (تله میخدار برای پنچر کردن) است. میتوانید یک وسیله برای پنچر سازی را در عرض چند دقیقه بسازید. دو میخ را با زاویه ۶۵ درجه، از وست بهم بتابانید (میخها از وست به دور همدیگر حلقه میخورند). با مشتی از اینها میتوانید لاستیک موتوریها رو در عرض چند دقیقه پنچر کنید، که باعث دشواری کنترل این موتورها میشود. البته میخ سه پر بصورت آماده در بازار قابل خریداری است. اگر میخ سه پر به هر صورت روی زمین انداخته شود یک سرش همیشه بطرف بالا قرار می گیرد.



### گاز اشک آور:

پارچه اغشته به سرکه شما را در مقابل گاز اشک آور محافظت می کند. بینی و دهانتان را بپوشانید و همیشه با خود مقدار زیادی آب همراه داشته باشید که در صورت تماس با گاز، چشمهایتان را بشویید. سوزاندن لاستیک ماشین، تاثیر گاز اشک آور را کمتر نمیکند، و بوی آندو شاید مبارزه را برای شما سخت تر کند. اما داشتن سیگار روشن در جلوی صورت مقادیر قابل ملاحظه ای از گاز را به طرف بالا هدایت می کند.

مالیدن تخم مرغ خام بصورت نیز از تاثیر گاز اشک آور و گاز فلفل در حد بسیار زیادی کم می کند. یکی از بهترین وسایل جهت حفاظت از چشمان عینک شنا که با نام عینک چشم بادامی شناخته می شود، است.

### باتون:

پلیس ضد شورش تمرینات استفاده از باتون را گذرانده است. آموخته که هدف ساکن راحت قابل زدن است و هدف در حال فرار حتی راحت تر! استفاده از باتون نیاز به زمان بندی دقیق دارد. فرار از دست یک باتون دار، به او این فرصت را میدهد که ضرباتش را زمانبندی کند. پس سعی کنید جلوی این زمان بندی را بگیرید و او را غافلگیر کنید. با اول فرار کردن، سپس دور زدن و به سمت او دویدن. وقتی به سمت او میدوید و فاصله را کم می کنید، کاملاً زمان بندی او را بهم میزنید. همانطور که بوکسرها نمیتوانند به کسی که فقط چند اینچ با آنها فاصله دارد مشت بزنند، به همین خاطر مرتب در رینگ جلو و عقب میروند. شما با دویدن به سمت باتون نه تنها زمان بندی او را بهم میزنید بلکه شاید بتوانید او را زمین بزنید.

#### صف آرایبی شورش:

بسجی ها و نیروهای ضد شورش در هنگام متفرق شدن و جدایی شما می توانند بهتر عمل کنند. بدترین سناریو برای آنها این است که مردم کنار هم بایستند و جدایی ناپذیر باشند. در مبارزات کارگری کره جنوبی، مردم همه بازو در بازو ایستادند و تحت هیچ شرایطی بازوهای هم را رها نکردند. این متفرق کردن آنها را برای پلیس ضد شورش غیر ممکن کرد.

در واقع بهترین راه مبارزه در برابر نیروهای سرکوبگر گسترش تظاهرات در سطح شهر بوسعت زیاد در گروههای متمرکز چند هزار نفری است. در اینصورت نیروهای سرکوبگر ناچار هستند در تقسیمات بیشتر و با امکان پشتیبانی کمتر به مقابله گروههای چند هزار نفره مبادرت ورزند.

#### خبر رسانی:

توجه داشته باشید که مکانهای اعلام شده برای تظاهرات از منابع موثق باشند. هرگز برای خبر رسانی از تلفن همراه استفاده نکنید. تلفن های همگانی وسایل قابل اطمینان تری هستند. زمان استفاده از تلفن نباید به درازا بیانجامد. معمولاً 15 تا 25 ثانیه زمان کافی برای خبر رسانی است که امکان رد گیری از طرف نیروهای سرکوبگر بسیار کاهش پیدا می کند. در تماس ها از مخاطب قرار دادن دوستان با اسم اصلی خودداری کنید و تا حد ممکن با اسامی مستعار این کار صورت گیرد. در حین تظاهرات بهترین وسیله ارتباطی برای دوستانان آتش زدن لاستیک است که دود حاصله از مسافتهای دور قابل مشاهده است. در ضمن سدی است در برابر جابجایی نیروهای سرکوبگر رژیم.

#### مکانهای انتخابی:

مکانهایی که برای تظاهرات انتخاب می شود باید از نظر امکان فرار قبلاً مورد شناسایی قرار گیرد. سعی شود مکانهایی انتخاب شود که امکان فرار در آن بیشتر باشد. برای مثال کوی دانشگاه محل بسیار نامناسبی برای تظاهرات است. این محل از دو سو بسته است، از سمت شمال به انرژی اتمی و از طرف غرب به کوی دانشگاه، بالطبع خانه های مسکونی نیز تعدادشان کم می شود. به این خاطر تظاهر کنندگان آسان در محاصره نیروهای سرکوبگر قرار می گیرند و امکان فرار و متوسل شدن به خانه های مسکونی کم می شود. میداین اصلی و خیابانهایی که شعبات زیادی دارند و مسکونی نیز می باشند مکانهای مناسبی برای تظاهرات هستند.

#### جنگ و گریز:

در رویارویی با نیروهای رژیم هرگز به مقابله مستقیم بر نیایید. آنها مجهزتر و تعلیم یافته تر از شما هستند. جنگ و گریز بهترین تاکتیکی است که می توان اتخاذ کرد. می توانید نیروها را با خود به مکانهای از پیش تعیین شده کشاند و با هماهنگی که از قبل با خانه های مسکونی و دیگر نیروهای کمین کرده خودی شده، به خلع سلاح نیروهای سرکوبگر پرداخت و یا وسایل آنها را از کار انداخت. اهالی اماکن مسکونی بدون خطر می

توانند از بالای پشت بامها به نیروها حمله کنند. البته این تاکتیک احتیاج به آموزشهای گروهی دارد و ریسک بزرگی برای ساکنین اماکن مسکونی بدنبال خواهد داشت. در هنگام عقب نشینی می توان سدهایی ایجاد کرد که مانع حرکت نیروهای ضد مردمی گشت و یا عقب نشینی نیروهای سرکوبگر را کند تر کرد.

#### وسایل دفاع:

وسایلی که تظاهر کنندگان می توانند از آنها در دفاع از خود استفاده کنند بسیار زیاد است. چاقو، تیغ موکت بری، تیغ ریش تراشی، میخ، چکش، تبر و چند وسیله دیگر است که استفاده از وسایل بالا امکان صدمه به استفاده کننده را به همراه دارد و بهانه ای بدست رژیم برای سرکوب شدید مردم می دهد و بنابراین در دستور فعلی قرار نمی گیرد اما در ادامه به معرفی وسایلی می پردازیم که نه خطری برای افراد مبتدی دارد و می تواند وسیله ای باشد برای دفاع و نه حمله.

یکی از بهترین وسایل دفاعی چوبی به درازای 80 تا 90 سانتی متر است. بلندتر از آن امکان حرکت سریع آن را از بین می برد و کوتاه تر آن مناسب برای مقابله باتوم نیست. فایده استفاده از چوب به آن خاطر است که نه مانند شمشیر لبه ندارد و استفاده کننده مجبور نیست فقط از یک طرف آن استفاده کند. به آن معنا که در هر موقعیتی می توان از آن و حتی از نوک های آن جهت ضربه و دفاع استفاده کند.

سنگ و بهتر از آن وسیله ای است که به تیر و کمان سنگی معروف است. اگر از این وسیله بدرستی استفاده شود تا فاصله 20 تا 25 متری دقت بالا و اثری کاری دارد و وسیله ای امن برای استفاده کننده دارد. در ضمن قلاب سنگ نیز می تواند وسیله خوبی باشد، دقت آن کمتر از تیر و کمان است اما برد آن بیشتر می باشد. استفاده از نمک، فلفل و ماسه برای پاشیدن در چشم مامورین بخصوص در فاصله کم موثر است. البته از آنجا که فلفل و نمک سبک می باشد استفاده کننده نباید از آن در خلاف جهت باد استفاده کند زیرا امکان برگشت آن بطرف چشم خود شخص می باشد.

یکی از بهترین وسایل برای دفع ضربه باتوم و تا حد بسیار زیادی گلوله استفاده از کتاب و یا تخته سه لایی در زیر لباس است. کتاب 100 برگ و تخته سه لایی می تواند از پایین در کمر بند جایی بگیرد و از بالا هم با باندی بدور سینه و شکم محکم شود. البته با این عمل حرکت کمی کند می شود اما درصد امنیت بالا می رود. تخته سه لایی که 24 ساعت در آب خوابانده شود می تواند کاملاً جلوی گلوله هفت تیر را بگیرد. تظاهر کنندگان حتی

می توانند در روی کمر و شکم خود از این وسایل استفاده کنند تا بدن خود را در امنیت کامل قرار دهند. اندازه کتاب و تخته باید مناسب با ابعاد بدن باشد و طوری انتخاب شود که استفاده کننده از هر نظر احساس راحتی کند.

برای مقابله با اسید پاشی هلی کوپترها و آب پاشی ماشین ها می توان از لباس های ضد آب و چتر استفاده کرد.

داشتن آب در کوله پشتی برای رفع تشنگی و شستن و رقیق کردن اثر اسید مفید است.

#### بمب یخ:

مخلوط 2 قسمت نفت و 1 قسمت وازلین برای از کار انداختن موتورهای مامورین وسیله ای است بسیار مفید. اگر این مخلوط در بادکنک و یا نایلونهای نازک ریخته شود و جلوی تیر موتورهای نیروهای سرکوبگر بروی آسفالت پرتاب شود در صورت تماس با هوا بسرعت لخته می شود و بصورت تکه یخی لیز عمل می کند که موجب انحراف و زمین خوردن موتور سواران می شود. البته ریختن روغن و یا گازوییل تا حدی عملکرد مشابهی دارد اما مخلوط نفت و وازلین بهترین نتیجه را می دهد.

#### کوکتل مولوتف:

همچنین استفاده از کوکتل مولوتف برای خنثی سازی عملیات موتورسواران و ادامه پیشرفت ماموران اهمیت دارد. در صورت حمله موتورسواران می توانید کوکتل ها را در جلوی موتورها در روی زمین بیندازید و در

موقعیت های بهتر کوکتل را به قسمت های پایین موتور سیکلت ها پرتاب کنید. در حالت دوم وسیله نقلیه آتش خواهد گرفت و دیگر قابل استفاده نخواهد بود. همچنین در صورت عقب نشینی و برای جلوگیری از تعقیب مأمورین پرتاب کردن کوکتل مولوتف برای ایجاد دیوار آتش بسیار مفید خواهد بود.



بمب ساده برای درگیری های خیابانی

کوکتل مولوتف و ناپالم:

کوکتل مولوتف اولین بار در جنگ جهانی دوم، توسط روسها بر علیه تانکهای آلمانی به کار گرفته شد. این سلاح بسیار ساده، ارزان و کارآمد است و امروزه در بسیاری از درگیریهای چریکی و خیابانی استفاده میشود. اصول ساخت کوکتل مولوتف بسیار ساده است. یک بطری شیشه ای، ماده سوختی از قبیل نفت یا بنزین (بنزین بهتر است) و یک تکه پارچه آغشته به سوخت، به اندازه نصف بند انگشت در ته بطری صابون رنده شده و یا پودر رختشویی می ریزیم. این کار گسترش آتش را سریع تر خواهد کرد و منطقه بیشتری را در بر خواهد گرفت. بطری را باید از ماده سوختی پر کرد و سر آن را با پارچه ای می پوشانیم طوری که حدود 10 سانتی متر از آن داخل بنزین قرار گیرد و 10 سانتی متر آن در بیرون بشکل فتیله قرار گیرد. بقیه پارچه باید بمانند درب بطری مورد استفاده قرار گیرد. هنگام استفاده، تکه پارچه را آتش زده و پرتاب می کنیم. وقتی بطری به زمین اصابت میکند، ماده سوختی آن به اطراف میپاشد و محوطه وسیعی را به آتش میکشد. کوکتل مولوتف را میتوان برای مدت‌های طولانی نگه داری کرد و از این نظر سلاح بیخطری به حساب می آید. بنزین با شدت و حرارت زیادی میسوزد اما شعله آن دوام زیادی ندارد و به سرعت فروکش میکند. در نوع پیشرفته کوکتل مولوتف، به جای سوخت معمولی، از ناپالم استفاده میشود. از نظر تنوری ناپالم به ماده غلیظی گفته میشود که خاصیت اشتعال دارد. ناپالم را به روشهای مختلفی میتوان درست کرد. (مخلوط به نسبت مساوی).

- 1- مخلوط بنزین و روغن موتور
  - 2- مخلوط بنزین و صابون مایع یا مایع ظرفشویی
  - 3- مخلوط بنزین و پارافین
  - 4- مخلوط بنزین و قیر
  - 5- مخلوط بنزین و استایروفوم (یونولیت)
- کوکتل مولوتف ناپالم با کوکتل مولوتف بنزینی تفاوتی از نظر ساخت ندارد. اما دوام شعله آن بسیار بیشتر است و به علت خاصیت چسبندگی و غلظت زیاد ناپالم، خاموش کردن آن بسیار مشکل می‌باشد.

کوکتل مولوتف ناپالم:

مقداری بنزین را در ظرفی می‌ریزیم و به آن یونولیت اضافه می‌کنیم. یونولیت در بنزین حل می‌شود و به مایعی غلیظ تبدیل می‌شود. این کار را آنقدر ادامه می‌دهیم تا مایع اشباع شود. سپس یک بطری را نیمی از این مایع و نیمی از بنزین می‌ریزیم و به هم می‌زنیم. بقیه کار به مانند ساخت کوکتل مولوتف است. ناپالم دود زیادی تولید می‌کند و در فضای بسته کشنده است.

بمب دودزا:

بمب های دودزا برای ایجاد اختشاش، سردرگمی نیروهای پلیس و یا ایجاد حریقهای دروغی به کار میروند. روش ساخت آن از این قرار است:

- 4 قسمت شکر یا خاکه قند
- 6 قسمت نترات پتاسیم (شوره قلمی-یا جوهر شوره)

این دو ماده را با هم مخلوط کنید و در یک قابلمه بزرگ روی شعله ملایم گاز در حین هم زدن حرارت دهید تا مخلوط ذوب شده و به رنگ شکلاتی در بیاید. سپس مخلوط مذاب را در یک ظرف فلزی مثل قوطی خالی نوشابه یا قوطی های کمپوت بریزید و وقتی در حال سرد شدن است یک عدد فشفتشه یا چند چوب کبریت را درون آن فرو کنید. (به عنوان فتیله). این نارنجکهای دودزا بسیار موثر و کارآمدند و یک کیلو از این مخلوط دود بسیار غلیظی ایجاد میکند. برای روشن کردن آن، کافیسفت فتیله آنرا روشن کنید.

اقدامات اساسی:

دوربین های ترافیک وسیله ای است در دست رژیم برای رهگیری محل تظاهرات و تعقیب و شناسایی مردم. تا جایی که امکان دارد دوربین ها بهتر است از کار بیافتند.

برای احتراز از اصابت گلوله بهتر است از پناهگیری در پشت درختان و جزهای دیوارها استفاده کرد. بی مهابا قدم گذاردن در وسط خیابان خطرات زیادی را به همراه خواهد داشت.

در صورت امکان دوربینی همراه داشته باشید تا بتوانید پشت بام ها را زیر نظر داشته باشید. اغلب تک تیراندازان و تیراندازان رژیم از پشت بام بر روی مردم آتش می گشایند. پشت بام برای آنها مکان امنی است.

بستن طناب در دو طرف خیابان برای جلوگیری از پیشروی موتورسواران راه حل مناسبی است اما نقاط ضعف زیادی دارد که بهتر است که اجرا نشود. برای انجام این کار احتیاج است که به نیروهای سرکوبگر نزدیک شوید، سرعت عمل بالا و زمانبندی دقیقی لازم دارد.

تظاهر کنندگان سعی کنند از لباس های یک فرم و یک رنگ استفاده کنند. در صورتی که رنگ لباستان یکتا باشد شناسایی شما از طرف نیروهای سرکوبگر آسان تر خواهد بود.

مهمترین تاکتیک در مدت دار کردن تظاهرات این است که تظاهرات از نظر زمانی قسمت بندی شود. گروهی چند ساعت و گروهی ساعات بعدی. یا این قسمت بندی می تواند روزانه باشد. البته این کار احتیاج به کار تشکیلاتی دارد. همانطور که می دانید عده مردم چندین برابر نیروهای رژیم است، حتی اگر تقسیم بندی شوند. برای مقابله با مردم نیروهای رژیم مجبورند دائما در حال آماده باش و در خیابان حاضر باشند که در یک پیروید طولانی دچار خستگی خواهند شد. در مقابل مردم همیشه با نیروی تازه در مقابل رژیم صف آری می کنند.

تظاهر کنندگان سعی کنند مقداری غذا و آب با خود داشته باشند. اما در صورت احتیاج می توانند از خانه هایی که داوطلبانه در جهت کمک هستند یاری بخواهند. نکته مهم آن است که گاهی دشمن در لباس دوست ظاهر می شود. در این صورت اگر اشخاصی خواستند داوطلبانه به شما غذا و آب دهند از آنها بخواهید مقداری از آب و یا غذا را خود تست کند تا از کیفیت آن مطمئن شوید.

در نبرد تن به تن بهتر است از چوبهایی استفاده شود که حداقل سه میخ با زاویه 120 درجه به کوبیده شده. این وسیله بسیار به مانند گرز عمل می کند.

صورت خود را حتما بپوشانید.

بردن تظاهرات به داخل مترو یکی از اشتباهات بزرگ است. زیرا فضا برای مانور و عقب نشینی بسیار محدود است. در ضمن حتی یک گاز اشک آور می تواند صدمات زیادی را به تظاهرکنندگان وارد سازد.

داشتن هر گونه اسپری در دفاع از خود می تواند مفید باشد.

آماده عقب نشینی تاکتیکی باشید و درروها و پناهگاه ها را از قبل شناسایی کنید.

در مواقع عقب نشینی تا میتوانید میخ و پونس و قطعات برنده فلزی و روغن موتور روی آسفالت ها بریزید ، لاستیک و سطل های زباله را آتش بزنید و با هر شی و وسیله ای که میتوانید مسیرخیابان ها را مسدود کرده و سنگربندی کنید.

در مناطق مرتفع مثل پشت بام ها و طبقات بالای ساختمان ها مستقر شوید و سعی کنید از برتری مکانی برخوردار شوید. در این صورت باید مراقب تک تیراندازها باشید. در واقع باید سریع و حساب شده تصمیم بگیرید. اینکار مستلزم آموزش های قبلی می باشد.

تنها به خیابان نروید . حداقل 3 یا 5 نفری بروید.

تعدادی از نیروها باید در مکان امن مشغول ساخت کوکتل مولوتف و مواد منفجره و تهیه باتوم و پاره سنگ شوند و تعدادی هم مسئول رساندن این مواد به نیروهایی که در سنگرها قرار دارند . (پشتیبانی لجستیکی).

ساخت تیرکمان

تیرکمان در گذشته بسیار رایج بود. از این وسیله برای دفع آفت، ورزش و شکار پرندگان و جانوران کوچک استفاده می شد. هنوز هم بطور محدود استفاده می شود. این وسیله یکی از وسایل اولیه جعبه کمک های اولیه گروههای امداد و نجات به شمار می رود. یک فرد گرفتار شده در هر جا که باشد می تواند با این وسیله از خود دفاع کند یا غذا تهیه نموده و جان خود را نجات دهد.

تیرکمان وسیله ای بسیار ساده است. استفاده از آن هم جز کمی تمرین تخصص خاصی نیاز ندارد.

تیر کمان سه قسمت اصلی دارد:

### 1- دوشاخه 2- کفه 3- کش ها(نوارهای لاستیکی ارتجاعی که برای سادگی کش خوانده می شوند).

دوشاخه: این قسمت بدنه را تشکیل می دهد و جایگاه و تکیه گاه کش ها محسوب می شود. دوشاخه معمولا از جنس چوب است و بهترین نوع آن دوشاخه هایی هستند که از شاخه درخت ساخته می شوند. اما مهم جنس دوشاخه نیست و بیشتر شکل و حالت آن مهم است. دوشاخه از مفتول ضخیم یا میلگردهای باریک هم ساخته می شوند. البته دوشاخه های آماده با یک دسته از جنس پلاستیک نیز ساخته می شوند.

دوشاخه باید خوب در دست جا بگیرد و بازوهایش مساوی باشد و انحنا هر دو یکسان باشد. بهترین و زیباترین دوشاخه ها در بین افراد اهل فن به سینه کفتری مشهورند.

کفه: این قسمت محل قرار گرفتن تیر یا همان سنگ می باشد و بهترین نوع آن از جنس چرم محکم و نرم می باشد. چرم نازک کفش برای ساخت آن مناسب می باشد. کفه خوب نباید حالت کششی داشته باشد. داخل آن باید صاف باشد تا باعث انحراف تیر نشود و سطح بیرونی زیر باشد تا از دست لیز نخورد. کفه باید به شکل یک بیضی کشیده برش داده شود و سوراخ های مخصوص وصل کش ها باید قرینه و در امتداد قطر بزرگ بیضی ایجاد شوند. کفه نباید لیز باشد. نباید خشک و سفت باشد و باید سنگ داخل آن خوب در دست حس شود. کفه نباید سنگین باشد تا باعث برخورد تیر به نزدیک شود.

کش ها: دو نوار لاستیکی که خاصیت ارتجاعی دارند یعنی اگر کشیده شوند و رها شوند با شدت جمع می شوند. معمولا این نوار ها از تیوب دوچرخه یا موتور سیکلت و توپ فوتبال برش داده شده و ساخته می شوند؛ البته به شکل آماده نیز ساخته می شوند که به ندرت دیده می شود.

زمانی که کشها خیلی نرم و سریع باشند مانند کش دستکش های کار، سرعت و نرمی زیاد باعث ضربه خوردن به دست می شود. اگر کشها خیلی نرم باشند می توان در هر طرف از چند رشته مساوی استفاده نمود تا هم قدرت بیشتر شود و هم انحراف کمتر شود.

کشها نقش بازوهای تیرکمان را دارند و نیروی ارتجاعی آنها سبب پرتاب تیر می شود. کشها در دو طرف باید کاملا قرینه و هم اندازه تنظیم شوند. باید هر دو از یک جنس و از نظر قدرت کشش و سفتی کشش مشابه باشند. عدم رعایت این نکات باعث می شود که تیر به یک سو منحرف شود.

بهترین اندازه برای کشها بستگی به اندازه دست شخص دارد. کشها نباید خیلی کوتاه باشند زیرا نشانه گیری را دشوار می کنند. کشهای خیلی بلند نیز باعث می شوند که تیر به حالت منحنی پرتاب شده و دقت نداشته باشد. بهترین اندازه برای هر شخص به اندازه از کف دست تا مفصل آرنج می باشد که برای یک بزرگ سال متوسط حدود 35 تا 40 سانتیمتر می باشد.

کشها نباید آنقدر نرم باشند که بیش از حد کشیده شوند. باید در لحظه پرتاب تیر سفتی کشش را حس کنیم. کش ها اگر نوارهای به ضخامت یک سانتیمتر باشند بهتر جواب می دهند. مقطع دایره ای به دلیل خاصیت ایستادگی که ایجاد می کند در مسیر تیر انحراف ایجاد می کند.

کشها را نباید در معرض آب و تابش نور خورشید قرار داد زیرا زود از بین می روند.

ساخت: دو نوار لاستیکی (کش ها) را یک سانتیمتر روی نوک دوشاخه خم نموده و سفت می کشیم بعد با یک نخ یا یک دور کش می بندیم بعد کش را عمود بر دوشاخه بالا آورده و زیر آن را یک دور کش می بندیم. برای

بعدی هم همین کار را انجام می دهیم. باید دقت شود فاصله قرار گیری کشها بر دوشا خه برابر یکدیگر باشد و پایین و بالا نداشته باشد

بعد کفه را آماده می کنیم. سر کشها را از داخل سوراخ رد نموده و از داخل به بیرون خم نموده می کشیم و با یک نخ محکم می بندیم. قبل از بستن دومین کش به کفه باید یک کار ضروری صورت گیرد که تنظیم اندازه کشها است. باید دقیقاً کشهای دو طرف برابر باشند. خوب حالا تیر کمان شما آماده است. پس ضروری است که به نکات زیر توجه کنید.

تیرکمان یک سلاح است و سنگ می تواند به بدن و اجسام آسیب جدی برساند



نارنجک با پرمنگنات پتاسیم:

پرمنگنات پتاسیم ماده ای است که در حالت خشک به صورت بلورهای ارغوانی در مغازه های عطاری و داروخانه ها به عنوان ماده ضد عفونی کننده فروخته میشود. پرمنگنات ماده ای است اکسید کننده و به همین دلیل میتواند به عنوان یکی از دو جز مواد منفجره (ماده اکسید کننده + ماده سوختی) استفاده شود.

برای درست کردن نارنجک پرمنگناتی، یک ظرف شیشه ای دردار، مثل ظرفهای سس مایونز را بردارید و درون آن چند قطره بنزین بریزید و درب آنرا ببندید و شیشه را تکان بدهید تا تمام سطح درون شیشه آغشته به بنزین شود. درب شیشه را باز کنید و بنزین اضافی را بیرون بریزید.

سپس چند قطره محلول پرمنگنات پتاسیم (محلول در آب) را درون شیشه بچکانید و درب ظرف را محکم ببندید بطوری که بخار بنزین از آن خارج نشود. برای منفجر کردن کافیسیت شیشه را پرتاب کنید. ظرف را بسیار دور پرتاب کنید و سعی کنید پناه بگیرید. این نارنجک بسیار خطرناک است و به اندازه نصف یک دینامیت قدرت دارد. اصلاً با آن شوخی نکنید. نگهداری طولانی مدت این بمب توصیه نمیشود. حداکثر چند ساعت بعد از ساخت از آن استفاده کنید.

توصیه هایی ایمنی برای راهپیمایی ها و اعتراضات

لباس و کفشی بپوشید که بتوانید به راحتی بدوید و فرار کنید. لباس آستین بلند و کمی کلفت، آسیب ضربه ها باتوم و زنجیر را تخفیف می دهد. لباسی بپوشید که جلب توجه نکند و به سادگی پاره نشود.

با خود یک کوله پشتی کوچک یا کیف کمربندی حاوی یک بطری بزرگ آب و پارچه تمیز برای زخم بندی ببرید. حتماً موبایل همراه داشته باشید و ترجیحاً شماره تلفن های ضروری را در ذهن حفظ کرده و از روی حافظه دستگاه پاک کنید که در صورت دستگیر شدن، شبکه شما علیه شما یا دوستانتان به کار گرفته نشود. از حمل کارت شناسایی یا دفترچه تلفن شخصی خودداری کنید، به همراه خود فقط یک یا دو شماره تلفن و نام (ترجیحاً فرد قابل اعتماد و مسن) داشته باشید که در صورت زخمی شدن دیگران بتوانند آن شماره را پیدا کرده به اعضای خانواده شما خبر دهند. اما تا جایی که ممکن است از تلفن همراه استفاده نکنید.

همیشه در گروه حرکت کنید. مدام یکدیگر را تحت نظر داشته باشید. اگر از گم شدن یکی خبر دار شدید فوراً به دیگران خبر دهید. به صورت شخصی با گروه مهاجمان یا حتی یک مهاجم درگیر نشوید. ممکن است مسلح باشند. دیده شده که ورزشکاران و افرادی که مهارتهای رزمی یا اعتماد به نفس مبارزه دارند، بیشتر و شدیدتر آسیب می بینند.

قدرت ما مردم در جمع بودن ماست. حتی اگر کاملاً مطمئن هستید که توانایی دفاع از شخص خود را دارید از جدا شدن از جمع و اعمال قهرمانانه پرهیز کنید.

اگر فرد ناشناسی با اصرار از شما خواست که جمع را ترک کنید و مثلاً به بها نه کمک به کسی به کوچه خلوتی بروید، به احتمال تله فکر کنید. از چند نفر دیگر بخواهید که شما را همراهی کنند.

گروه لباس شخصی ها یا پلیس ها با تحریک کردن شما، مثل فحاشی، ترسو خطاب کردن، عصبانی کردن و... شما را تشویق می کنند که گروه را ترک کنید. تکنیک پلیس ضد شورش جدا کردن شما از جمع و کتک زدن یا دستگیری شماست. اگر شما را از جمع جدا کردند، با فریاد زدن از دیگران کمک بخواهید. سه نفر که با فریاد به سمت پلیس یا لباس شخصی می دوند و فریاد می زنند از هر اسلحه ای ترسناک تر است.

اگر دستگیر شدید یا در حلقه چندین مهاجم گیر افتادید و امید رسیدن کمک یا فرار کردن نداشتید، مبارزه فعال و تحریک کلامی با چند نفر آسیب بیشتری به شما می زند. سر و صورت خود را با دستها و بازوهایتان محافظت کنید. برای کمک فریاد بزنید و منتظر فرصت مقتضی برای فرار باشید.

پلیس ضد شورش مسلح به باتون، باتون برقی، بمب صوتی، اسپری فلفل، گاز اشک آور، گلوله پلاستیکی، تفنگهای ساچمه ای و گلوله واقعی است. هر گاه به سمت جمعیت شلیک مستقیم کردند، روی زمین بخوابید. چندین عکس و ویدئو از کشته و زخمی های تظاهرات نشان می دهد که آنها از ناحیه صورت و گردن مورد اصابت قرار گرفته اند. گویا شلیک می کنند که بکشند.

بعد از شلیک یا پرتاب نارنجکهای گاز اشک آور، در چند ثانیه اول، اگر پوکه نارنجک در نزدیکی شماست می توانید آنرا با لگد از جمعیت دور کنید. دست زدن به پوکه می تواند باعث سوختگی های شیمیایی شدید شود. حتی زمانی که ابر دود اطراف پوکه خیلی غلیظ است نزدیک شدن به آن به قصد شوت کردن آن ممکن است باعث آسیب شدید به شما شود. در بعضی مراجع گفته شده که مایع کلراید (وایتکس) خنثی کننده گاز است. انداختن یک پارچه کلفت آغشته به وایتکس یا حتی ریختن یک سطل وایتکس روی پوکه می تواند یک پوکه فعال را خاموش کند. بعضی فلوراید موجود در خمیر دندان را در مقابله با گاز اشک آور موثر دانسته اند و توصیه کرده اند مالیدن کمی خمیر دندان به گونه ها برای جلوگیری از سوزش چشم مفید است.

بهترین مقابله با سوختگی چشم و گلوبه سبب گاز اشک آور و اسپری فلفل، فرار از ابر دود و شستن چشم و صورت با آب فراوان است. دستمال خیس کارایی کمتری دارد، چرا که مواد شیمیایی در رطوبت دستمال باقی می ماند و با مالیدن مکرر آن به چشمتان آسیب بیشتری به خود می زند. از آنجا که بعضی از این مواد شیمیایی در حلالهای چربی حل شده اند، شستشو با آب اثر آنها را به سادگی خنثی نمی کند. استفاده از شیر پر چرب توصیه شده است.

اگر زخمی شدید، یا متوجه خونریزی یا درد شدید در بدن خود در نتیجه درگیری شدید. قبل از آنکه ضایعه شما را از پای در بیاورد از اطرفیان کمک بخواهید. هر گونه خونریزی فعال را جدی بگیرید. راهنمای کمک های اولیه در برخوردهای خیابانی

به محض برخورد با کسی که مجروح شده، یا به زمین افتاده خود را به مجروح برسانید و در راه رسیدن با فریاد دیگران را از مجروح شدن فرد مطلع کنید و کمک بخواهید. سپس مراحل زیر را انجام دهید:

**1- تنفس:** مطمئن شوید شخص مجروح می تواند نفس بکشد. اگر چیزی جلوی نفس کشیدن او را گرفته (مثلاً لخته خون در دهان یا ماسک پارچه ای) سریعاً آنرا از دهانش دور کنید.

**2- اگر بعد از باز کردن راه هوایی، باز هم نفس نکشید، شخص به تنفس مصنوعی دهان به دهان احتیاج دارد.** فریاد بزنید و از اطرفیان بخواهید کسی که کمک اولیه می داند جلو بیاید و کمک کند.

**3- خونریزی:** فرد خونریزی کننده را روی زمین بخوابانید. با یک پارچه تمیز روی محل خونریزی فشار دهید. اگر مکان خونریزی از گردن فرد یا اطراف دهان فرد است، مطمئن شوید فشار روی محل خونریزی تنفس فرد را مختل نمی کند. مهمتر از هر چیز تنفس زخمی است. برای جلوگیری از خونریزی طوری گردن فرد را فشار ندهید که باعث خفگی اش شوید. هرگز به شخصی که خونریزی دارد آب نخورانید.

اگر فرد هوشیاری کامل ندارد، یا روی زمین دراز کشیده، آب به دهان فرد نریزید. آب در دهان فرد ناهوشیار باعث خفگی می شود. همچنین همواره سعی کنید مجروح را به پهلو بخوابانید. به این صورت ترشحات و مایعات دهان وی به مجرای هوایی راه پیدا نمی کند.

**5- تشخیص نمی دهد و هر لحظه احتمال سقوط یا گم شدن در جریان اتفاقات دارد.** به این فرد کمک کنید که از صحنه درگیری خارج شود. و تا مطمئن نشدید جای امنی نشسته است او را رها نکنید.

حین حمل افراد مجروح، (خصوصاً افرادی که به کمر آنها آسیب خورده) نباید به کمر فرد مجروح فشار وارد شود. بهترین راه حمل مجروح گذاشتن وی روی پتو یا یک پارچه بزرگ مثل چادر خانم ها و حمل او با گرفتن گوشه های پارچه است. احتمالاً پیدا کردن برانکارد یا پتو در جریان کارزار سخت است، پس در صورت امکان فرد را بغل کنید. ولی حمل مجروح در حالی که دست و پای فرد از دو طرف توسط مردم کشیده می شود می تواند صدمات شدید به نخاع فرد وارد کند.

اگر افراد مسلط به کمک اولیه و کسانی برای حمل مجروح بر بالین مجروح رسیدند، اطراف بیمار را خلوت کنید. کمک کنید که راه حمل کنندگان به سمت مکانهای امن باز شود.

پلیس ضد شورش مسلح به گاز اشک آور، اسپری فلفل و تانکرهای آب جوش و مایعات اسیدی است. مایعات تخصصی مختلفی برای مقابله با هر کدام وجود دارد که متأسفانه در این شرایط نمی توان به آنها دسترسی پیدا کرد. اما در اکثر موارد شستشوی عضو آسیب دیده، خصوصاً چشم ها با آب فراوان کمک می کند. در مورد خاص اسپری فلفل بخاطر حلال چربی در آن، به سادگی با آب شسته نمی شود. شستشو با شیر پرچرب کمک کننده است.

کمک بخواهید. در حالی که سعی می کنید مجروح را به بیمارستان برسانید فریاد بزنید "پزشک" احتمال اینکه کسی که کمکهای اولیه می داند در نزدیک شما باشد زیاد است.

اگر کمک اولیه می دانید، خودتان به همراه دوستانتان گروههای کوچک امداد تشکیل دهید و مردم را یاری دهید. یک گروه کوچک امداد متشکل از یک پرستار مجهز به وسایل کمکهای اولیه، چند جوان قوی برای حمل

مجروحین به نواحی امن که پرستارها ایستاده اند و چند وسیله نقلیه (حتی موتور سوار) برای حمل مجروحین به بیمارستانهای امن می تواند جان ده ها نفر را به سادگی نجات دهند.