

## گذران اوقات فراغت و بررسی پتانسیل‌های ورزش‌های تفریحی

### (مطالعه موردی: سایت پروازی شهید عسگری تهران)

ماندانا صنیعی<sup>a</sup>، ترانه صنیعی<sup>b</sup>

<sup>a</sup> (استادیار و عضو هیات علمی، گروه علوم ارتباطات اجتماعی، واحد تهران شرق، دانشگاه آزاد اسلامی، تهران)

<sup>b</sup> (دکترای هواشناسی شهری، دانشگاه خوارزمی، تهران)

نویسنده مسئول: ماندانا صنیعی (۰۹۱۲۵۰۲۷۵۱۶ و mandanasaniee@yahoo.com)

#### چکیده:

اوقات فراغت، نحوه‌گذران آن و ورزش‌های تفریحی به عنوان یکی از مناسبترین و سودمندترین گونه‌های اوقات فراغت، از چند دهه قبل در کشورهای مختلف مورد توجه بسیار زیادی قرار گرفته است. دلیل آن هم اهمیت بسیار زیاد اوقات فراغت در زندگی امروز مردم سراسر جهان است. از آنجا که شهر تهران با رشد مداوم خود، روز به روز به فضاهای بیشتری جهت گذران اوقات فراغت شهروندان نیازمند می‌باشد و با توجه به اینکه شهر توسعه بی‌رویه و لجام گسیخته‌ای را به سمت دره‌های شمالی آغاز کرده است ضرورت اندیشیدن راه‌حل اساسی، جهت برنامه‌ریزی و کنترل وضعیت مناطق کوهستانی شدیداً احساس می‌گردد. یکی از این مناطق کوهستانی، سایت شهید عسگری (همت) است. که مکانی برای آموزش و گذران اوقات فراغت افرادی است که به ورزش پاراگلایدر می‌پردازند. بررسی وضعیت منطقه و ارائه تسهیلات به ورزشکاران و گردشگران در قالب توسعه پایدار، می‌تواند در کاهش تخریب‌های شدید محیطی که در اثر عدم وجود امکانات و زیرساخت‌های مناسب تفریحی در منطقه است، مؤثر واقع شود. بنابراین در این پژوهش با استفاده از ابزار پرسشنامه سعی شده است به بررسی پتانسیل‌های ورزشی و ارائه راهکارها و پیشنهادها لازم در گذران اوقات فراغت از طریق ورزش پرداخته شود.

**کلمات کلیدی:** اوقات فراغت؛ ورزش؛ پاراگلایدر؛ تهران.

#### ۱. مقدمه

در کشور ما ایران، اکوسیستم‌های متنوعی وجود دارند که قابلیت استفاده به عنوان تفرج‌گاه را دارا می‌باشند. در این میان مناطق کوهستانی شمال و شمال غرب تهران، با داشتن ارزش‌های فیزیکی، بیولوژیکی و کیفیت‌های مناظر از بارزترین این منابع محسوب می‌شوند. این مناطق به دلیل سهل‌الوصول بودن، نزدیکی به شهر تهران، برخورداری از هوای پاک، بهره‌مندی از مناظر منحصر به فرد طبیعی، برخورداری از پوشش گیاهی و آب‌های سطحی، فراهم نمودن امکان ورزش، کوهنوردی، پیاده‌روی و فراهم بودن امکانات گذراندن اوقات فراغت در طبیعت، مورد استقبال شهروندان تهرانی و سایر شهرهای استان بوده است. از آنجا که شهر تهران با رشد مداوم خود، روز به روز به فضاهای بیشتری جهت گذران اوقات فراغت شهروندان نیازمند می‌باشد و با توجه به اینکه شهر توسعه بی‌رویه و لجام گسیخته‌ای را به سمت دره‌های شمالی آغاز کرده است ضرورت اندیشیدن راه‌حل اساسی، جهت برنامه‌ریزی و کنترل وضعیت مناطق کوهستانی شدیداً احساس می‌گردد.

یکی از این مناطق کوهستانی، کوه‌های شمال غربی تهران (انتهای اتوبان همت) است. که مکانی برای آموزش و گذران اوقات فراغت افرادی است که به ورزش پاراگلایدر می‌پردازند. بررسی وضعیت منطقه و ارائه تسهیلات به ورزشکاران در قالب توسعه پایدار، می‌تواند در کاهش تخریب‌های شدید محیطی که در اثر عدم وجود امکانات و زیرساخت‌های مناسب گردشگری و تفریح در منطقه است، مؤثر واقع شود.

#### ۱.۱. ورزش و گذران اوقات فراغت ورزشی

یکی از راهکارهای مناسب جهت کاهش مشکلات ناشی از چاقی و استرس‌هاش شغلی، ورزش و گذران اوقات فراغت ورزشی است. نشاط و انبساط روحی، مؤثرترین عوامل برخورد خوب با افراد جامعه و خانواده است. ورزش با افزایش گردش خون باعث افزایش اکسیژن‌رسانی به مغز شده و شادابی و نشاط ذهن و روان را ممکن می‌سازد، استرس را کاهش داده و با بازسازی روانی فرد، وی را برای فعالیت مجدد آماده می‌نماید [3]. اجباری نبودن ورزش در اوقات فراغت یک اصل مهم است و جنبه لذت بردن هر فعالیت در اوقات فراغت شرط اصلی و مهم در آرامش روانی آن است [7]. از این-رو یکی از راه‌های بالا بردن لذت و تفریح در اوقات فراغت ورزشی، انجام فعالیت‌های ورزشی می‌باشد که جنبه تفریح و لذت در آن بیشتر لحاظ شود و از رقابت و استرس بوجود آمده از این نوع رقابت‌ها پرهیز شود. یکی از این ورزش‌های تفریحی پرواز با پاراگلایدر و کایت است.

#### ۲.۱. مدیریت و توسعه منابع کوهستان جهت گذران اوقات فراغت و تفریح

از موارد بسیار مهم توسعه مناطق کوهستانی، اهمیت دادن به ورزشکار به عنوان یک عنصر مهم در استفاده از مناطق کوهستانی به منظور تفریح در کنار ارزشگذاری به اصول اکولوژیک و در نظرگیری خصوصیات کوهستان در طراحی است. لذا می‌توان موارد زیر را جهت در نظرگیری ایجاد مناطق تفریحی در کوهستان رعایت کرد.

- ایجاد فضاهای طراحی شده و ساخته شده جهت یک تجربه غیرمستقیم از طبیعت: درک محیط طبیعی در درجه دوم اهمیت قرار گرفته و به صورت یک پس زمینه برای انجام یک سری از فعالیت‌های تفریحی متناسب با محیط در نظر گرفته می‌شود و بدین صورت بعد اجتماعی گذران اوقات فراغت که همان رفع نیازهای فردی و نیازهای اجتماعی افراد است، در این فعالیت‌ها و در مکان‌های خاص طراحی شده، تقویت می‌گردد.

- طراحی یک سایت برای پرواز پاراگلایدر با امکانات و خدمات لازم برای ورزشکاران.

- ایجاد مسیرهای گردشگری جهت افراد مسن بر روی شیب‌های مناسب که با توجه به ارزیابی توان محیط، همچنین در نظرگیری ارتفاع مناسب جهت احداث چنین مسیرهایی برای این گروه ویژه.

- طراحی فضاهای مکث و تماشا، با رعایت استفاده از مصالح طبیعی و بومی منطقه به منظور ایجاد یکپارچگی در محیط و ایجاد یک کل هماهنگ در ارتباط با محیط طبیعی: اینگونه فضاها، می‌تواند در افراد حس مسئولیت‌پذیری در ارتباط با ارزشگذاری محیط‌های طبیعی را افزایش داده و خود گردشگر، با درک این ارزش و اهمیت چنین محیط‌های طبیعی، سعی در حفاظت آن داشته باشد [6].

### ۳. تشریح وضعیت موجود در منطقه مورد مطالعه

#### ۱.۳. موقعیت جغرافیایی شهر تهران

تهران در محل تلاقی رشته کوه‌های البرز و دشت‌های مرکزی ایران واقع شده است و همانند استان‌های شرقی و غربی، مناطق شمالی استان تحت پوشش کوه‌های البرز بوده و مناطق جنوبی را بیشتر دشت‌ها و مناطق هموار در بر گرفته است. در استان کوه‌های مرتفع و دشت‌های پست در همسایگی بدون واسطه یکدیگر واقع شده‌اند و مناطق کوهپایه‌ای وسعت زیادی ندارند [1].

شهر تهران باتوجه به تقسیم‌بندی‌های شهری دارای ۲۲ منطقه شهری می‌باشد که به صورت کلی بالاترین ارتفاع منطقه ۲۰۰۳ متر از سطح دریا، در مناطق شمالی شهر و پایین‌ترین ارتفاع ۱۰۵۴ متر بوده که مربوط به مناطق جنوبی شهر می‌باشد. همچنین متوسط ارتفاع شهر تهران حدود ۱۳۲۰ متر است. همچنین براساس سرشماری اخیر انجام گرفته، کل جمعیت ساکن در منطقه بیست و دو شهرداری تهران، که منطقه مورد مطالعه در آن قرار دارد، برابر ۵۵۱۱۱ نفر بوده که کمترین تراکم جمعیت این شهر را دارا می‌باشد [7].

#### ۲.۳. اقلیم

منطقه مورد نظر (ارتفاعات شمال غربی) به دلیل قرار داشتن در دامنه جنوبی البرز میانی، تحت تأثیر سیستم آب و هوایی مناطق کوهستانی قرار دارد. به طوری که دارای اقلیم نسبتاً سرد و مرطوب بوده که با افزایش ارتفاع به میزان رطوبت در این مناطق افزوده می‌گردد. از نظر درجه حرارت مناطق کوهستانی چند درجه سردتر از دشت‌های اطراف آن می‌باشند و تغییرات روزی دما در مناطق کوهستانی، کمتر از نواحی دشتی است.

#### ۳.۳. انتخاب ایستگاه هواشناسی

به منظور بررسی دقیق‌تر پارامترهای هواشناسی در منطقه مورد مطالعه، پس از بررسی‌های انجام‌گرفته بر روی ایستگاه‌های هواشناسی موجود، ایستگاه چیتگر به دلیل نزدیکی به منطقه مورد مطالعه و برخورداری از دوره آماری طولانی‌تر، جهت تجزیه و تحلیل پارامترهای هواشناسی مناسب تشخیص داده و انتخاب گردید.

#### ۴.۳. رژیم حرارتی

سردترین و گرم‌ترین ماه‌های سال در منطقه مطالعاتی به ترتیب ماه ژانویه (دی ماه) و جولای (تیر ماه) می‌باشند [4].

#### ۵.۳. درجه حرارت

بررسی و مطالعه درجه حرارت در منطقه مطالعاتی علاوه بر این که در تعیین نوع اقلیم منطقه دخالت می‌نماید، بر سایر عوامل زیست محیطی نیز تأثیرگذار است. اثر نفوذ توده‌های هوای سرد در منطقه مطالعاتی، موقعیت خاص تهران از نظر آلودگی هوا و گسترش شهر، وقوع پدیده‌های اینورژن و گلخانه‌ای در این کلان شهر، همچنین تأثیر اکوسیستم کوهستان بر تلطیف هوای شهر تهران همگی از جمله عواملی هستند که بدون دسترسی به وضعیت دمای محدوده مطالعاتی قابل بحث نخواهند بود. بدین منظور با استفاده از داده‌های ایستگاه موجود در منطقه، تغییرات درجه حرارت سالانه در ایستگاه چیتگر تهران بررسی گردیده است.

#### ۶.۳. یخبندان

از نظر هواشناسی یخبندان زمانی رخ می‌دهد که دمای هوا به زیر صفر درجه سانتی‌گراد برسد. در ایستگاه هواشناسی محدوده طرح، در طول سال ۵۵/۲ روز یخبندان اتفاق می‌افتد. متوسط تعداد روزهای یخبندان از عوامل اقلیمی است که از ارتفاع تبعیت می‌کند و با افزایش ارتفاع تعداد روزهای آن افزوده می‌شود. ژانویه (دی ماه) با ۲۱/۲ روز، بیش‌ترین تعداد روزهای یخبندان را دارا می‌باشد. از ماه اردیبهشت تا مهر ماه یخبندان اتفاق نمی‌افتد [4].

### ۷.۳. بارندگی

توزیع فصلی بارش از عوامل بسیار مهم در میزان و نوع استفاده مؤثر از آب و خاک نقاط مختلف زمین می‌باشد، به همین علت شناخت رژیم بارندگی هر منطقه یکی از پارامترهای مهم در بررسی اقلیم آن منطقه محسوب می‌شود. بیشترین بارندگی در منطقه مورد مطالعه از اواخر پاییز آغاز و تا اواسط اردیبهشت ادامه دارد. بارش در ایستگاه چیتگر شامل یک دوره کم بارشی شدید که مربوط به ماه‌های ژوئن تا سپتامبر و در بقیه ماه‌های سال دارای بارش متوسط به بالا است. همچنین بیشترین میزان بارش مربوط به ماه‌های مارس و آوریل می‌باشد.

### ۸.۳. رطوبت نسبی

نسبت مقدار آب موجود در جو به حداکثر مقدار آبی که جو می‌تواند در همان شرایط کسب نماید به صورت درصد بیان می‌شود و در حقیقت بیانگر مقدار بخار آب موجود در هوا در مقایسه با هوای اشباع شده از بخار آب می‌باشد. وزش باد رطوبت موجود در هوا را به نقاط مختلف منتقل می‌نماید و از این رو هیچ‌گاه کاملاً خشک و فاقد بخار آب نبوده است. مطالعه بر روی پارامتر رطوبت نسبی در مناطق مورد مطالعه با استفاده از اطلاعات موجود در ایستگاه چیتگر تهران صورت گرفته است. میانگین حداکثر و حداقل رطوبت نسبی عبارتست از میانگین تعداد دیده بانی‌های این پارامتر در ایستگاه که در ایستگاه‌های سینوپتیک هر ۳ ساعت یکبار بر حسب ساعت فعالیت این نوع ایستگاه‌ها محاسبه گردیده است.

### ۹.۳. باد

با وزش باد و انتقال رطوبت به سمت شهر تهران، نه تنها از میزان برخی از آلاینده‌ها کاسته خواهد شد، بلکه در کاهش خشکی هوا و ایجاد لطافت نسبی مؤثر خواهد بود. در راستای چنین مطالعه‌ای، اطلاعات سرعت، توزیع و جهت بادهای غالب در منطقه جمع‌آوری شد.

### ۴. انواع وسایل پرش از بلندی

#### ۱.۴. کایت

وسیله بدون موتور که به وسیله بال و به کمک باد و جریان هوا برای پرواز تک نفره استفاده می‌شود. اوج گرفتن و ماندن در هوا و محل پرواز کردن شبیه پرواز با چتر از بلندی است. لیکن برای پرواز نیاز به آموزش بیشتری است. برای اطمینان هر فرد دارای چتر نجات نیز است.

#### ۲.۴. مناطق پرواز

در مکانهایی که پرواز با چتر از بلندی انجام می‌شود نیز می‌توان از کایت استفاده کرد [2].

#### ۳.۴. پرش با چتر از بلندی

ورزش پرش با چتر از بلندی، در درجه نخست شبیه پرش آزاد با چتر است که به جای هواپیما از یک بلندی، از یک تپه با استفاده از جریان هوا پرواز می‌کنیم. چتر در فضای بالای یک تپه با شیب قرار می‌گیرد و پس از دویدن هدایت کننده، چتر از هوا پر شده و با هدایت کننده به بالا می‌رود. مدت زمان پرواز بستگی به نوع چتر، لوازم همراه و تجربه چتر باز می‌تواند ساعتها و چندین کیلومتر را در برگیرد. چتر هم یک باله و هم دوباله (تاندوم) می‌تواند باشد. ورزش پرش با چتر از بلندی مستلزم یک استعداد خاص یا تلاش بیش از حد نیست و پس از یک آموزش استاندارد بسیار راحت و لذت آور می‌باشد [10]. شرایط فیزیکی پرواز با چتر از ارتفاع: شرایط سنی لازم برای پرواز با چتر از بلندی حداقل ۱۶ و حداکثر ۵۵ سال است. برای حداکثر سن می‌توان با توجه به شرایط سلامتی انعطاف داشت. وزن لازم حداقل ۴۰ و حداکثر باید ۱۳۰ کیلوگرم باشد. کسانی که دارای ناراحتی قلبی، تنفسی، کمر و مفاصل هستند نمی‌توانند در آموزشهای مربوطه شرکت کنند. برای شرکت در دوره‌های آموزشی باید فرم مخصوص شرایط سلامتی را پر کرد.

#### ۴.۴. پرش تاندوم و پرش الف

پرش دونفره با یک چتر است. کسانی که تجربه قبلی پرش را ندارند در این پرش به همراه یک مربی تاندوم با تجربه پرش را انجام می‌دهند. در پرش تاندوم پرش کننده کار چندانی در بین راه انجام نمی‌دهد و کنترل اصلی در دست مربی تاندوم است و بیست دقیقه قبل از پرواز یک توضیح مختصر داده میشود و سپس به پرواز رفته می‌شود.

در پرشهای تاندوم در ارتفاع ۳۰۰۰ متری قبل از باز کردن چتر با سرعت ۱۸۰ کیلومتر در ساعت به مدت ۳۰ ثانیه فرود آزاد انجام می‌شود و در پی آن چتر باز می‌شود و با چتر باز حدود ۳ دقیقه در هوا طی می‌شود.

#### ۵.۴. پرش AFF (پرش آزاد سریع)

این نوع پرش که با نام پرش آزاد پر سرعت معروف است باعث افزایش مهارت دانشجو در پرش می‌شود. دانشجو از ارتفاع ۳۰۰۰ متری به همراه دو مربی ۴۰ ثانیه قبل از باز شدن چتر فرود آزاد انجام می‌دهد و مشکلاتی که پیش می‌آید توسط مربی‌ها تذکر و رفع می‌شود.

#### ۵. مناطق پرواز (با چتر) پاراگلایدر در ایران

تهران: سایت شهید عسگری انتهای اتوبان همت، وردآورد، سایت پروازی شهران (شهید محمد ناظری)، اطراف تهران: امامزده هاشم، آب سرد دماوند و عظیمیه کرج، توچال، لواسان، قزوین: سایت آبیگ قزوین، داراب: سایت آب جهان و عالم بین درختی، مازندران: سایت چالوس، گرگان: سایت درازنو و رامیان، بندرعباس: سایت گنو، شیراز: سایت صدرا در حومه شهر شیراز، کرمانشاه: سایت دالاهو و کرند ویس، نیشابور: سایت درود و خواجه مراد، بجنورد: سایت باباعلی، ارومیه: سایت کوه خلیل، کلاردشت: گرک و کنار دکل مخابراتی، نمک آبرود، زنجان، مینودشت: شایب زنگلاب و تنگه راه، بهشهر: سایت مهدی رجا، یزد: سایت تپه اردشیر و تفت کوه، ولشت: مرزن‌آباد [9].

#### ۶. دوره‌های آموزشی پرواز با پاراگلایدر

متقاضیان پرواز پاراگلایدر پس از قبولی در مصاحبه آموزشگاه و تعیین صلاحیت جهت گذران دوره آموزشی ثبت نام می‌شوند. اولین دوره آموزشی، دوره آموزشی مقدماتی (Training Course Beginner) می‌باشد.

این دوره آموزشی برای آندسته از افرادی که علاقمند به پرواز با سبکترین و ساده‌ترین وسیله پروازی می‌باشند طراحی شده و با کسب دانش و مهارت لازم در انتهای دوره آموزشی فوق خواهند توانست به تنهایی از سایت پروازی با ارتفاع ۴۵۰ متر از سطح زمین (AGL) تحت نظر مستقیم مربی آموزشگاه پرواز نموده و هدایت شوند و در پایین دامنه کوه، پرواز خود را به پایان رسانند و اصطلاحاً Solo شوند.

برای آنکه متقاضی به این مرحله برسد دوره آموزشی شامل: ۱۲ ساعت آموزش تئوری (School Ground) براساس Beginner Syllabus برگزار خواهد شد و ۱۰ جلسه آموزش عملی (Practice) که شامل: ۳ جلسه آموزش عملی بر روی سطح صاف، ۲ جلسه آموزش عملی بر روی سطح شیب‌دار و ۳ جلسه پرواز کوتاه بر روی تپه آموزشی (Solo Flying: 20 Short) در سایت آبیگ قزوین و ۲ جلسه پرواز بلند از سایت پروازی (Solo Flying: 2 longer) در سایت مورد تأیید می‌باشد.

هنرجویان در طول دوره با مبانی اولیه قوانین آیرودینامیک نیز آشنا می‌شوند [11].

#### ۷. لوازم مورد نیاز هنرجویان

کلیه لوازم مورد تأیید آموزشگاه شامل: کتوپپی، هارنس، کلاه، رادیو توسط آموزشگاه ارائه می‌گردد و لوازمی را که هنرجو لازم است به همراه داشته باشد شامل: لباس آستین بلند، پوتین مناسب پرواز، دستکش. ضمن آنکه رفت و آمد مربی به عهده هنرجویان می‌باشد.

لازم به ذکر است که لوازم پروازی براساس میزان مهارت و وزن هنرجویان به آنان ارائه می‌شود. سرعت باد یکنواخت ۱۲ کیلومتر در ساعت در کلیه مراحل آموزشی با انحراف ۲۰ درجه توصیه می‌شود و همچنین موانع موجود می‌بایست با زاویه ۶۰ درجه از مسیر پرواز باشد. همچنین لازم است سایت پروازی براساس مهارت پروازی شما انتخاب شده باشد.

نکته: در تمام طول مدت پرواز مربی هواشناسی با بی‌سیم هنرجویان و پرنده‌گان را از وضعیت وزش باد مطلع می‌سازد.

#### ۸. موقعیت منطقه مورد مطالعه

آدرس سایت: تهران، اتوبان کرج، شهرک دانشگاه صنعتی شریف، بلوار دانش، میدان دانش.

#### ۹. مشخصات فنی سایت مورد مطالعه

ارتفاع سایت شهید عسگری از سطح دریا ۲۲۵۰ می‌باشد که معادل ۶۷۵۰ پا است. ارتفاع تیک‌آف نسبت به لندینگ سایت نیز ۸۵۰ متر می‌باشد. سایت شهید عسگری علاوه بر تیک‌آف جنوبی دارای دو تیک‌آف دیگر نیز می‌باشد، یکی تیک‌آف غرب که مناسب باد غرب بوده و در ضلع غربی سایت واقع شده است و دیگری تیک‌آف پشت که مناسب بادهای شمال شرق و شمال می‌باشد.

این سایت از نظر آموزشی پتانسیل خوبی برای ترمال‌گیری و ریح (دیواره) دارد، که هنرجویان زیر نظر مربی می‌توانند از آنها استفاده کنند.

شعاع پروازی خلبانان پاراگلایدر و هنگ گلاایدر در سایت شهید عسگری تهران واقع در غرب پایتخت، یک ناتیکیال مایل در نظر گرفته شده است.

محل تیک‌آف سنگ فرش بوده و برای پروازهای آموزشی مناسب است. محل لند نیز در میدان دانش واقع در اتوبان همت غرب، شهید اردستانی قرار دارد.

اجرای پروازهای مسافت در این سایت به دلیل نزدیکی به شهر تهران و مراکز نظامی ممنوع می‌باشد. مجوز شعاع پروازی پاراگلایدرها در این منطقه محدود می‌باشد.

#### ۱.۰ امکانات و تسهیلات تفریحی در منطقه

##### ۱.۱.۰ امکانات ورزشی

در این منطقه می‌توان به پیاده‌روی و ورزش کوهنوردی و پاراگلایدر پرداخت. همچنین عده‌ای از افراد وقت خود را صرف تماشای افرادی که به پاراگلایدر و یا آموزش پاراگلایدر می‌بینند می‌گذرانند. افرادی که برای پرواز و یا آموزش پرواز با پاراگلایدر به این مکان می‌آیند با ماشین‌هایی مثل ون و پاترول با وسایل‌شان (بال برای پرواز) به بالای سایت (در مکان مرتفعی بر روی کوه) ترانسفر می‌شوند (محل Take off). پرواز در این سایت دارای قوانین و مقررات خاص بوده که توسط هیئت امنای سایت وضع می‌گردد و همه ملزم به پذیرش و اجرای آنها و توجه به فرامین مارشال‌های سایت در محل لند و تیک‌آف هستند.

##### ۲.۱.۰ امکانات تفریحی

امکانات تفریحی خاصی در منطقه وجود ندارد. پرواز در این سایت همراه با منظره‌ای از آسمان و ساختمان‌های تهران، و نمای زیبای دریاچه خلیج فارس و پارک جنگلی چیتگر توأمان می‌باشد.

##### ۳.۱.۰ امکانات اقامتی، پذیرایی و رفاهی

در اطراف این مکان هیچ امکانات اقامتی نظیر هتل، مهمانپذیر، هتل آپارتمان و غیره وجود ندارد. فقط چادرها و صندلی‌های پلاستیکی و قابل حمل برای استراحت پرنده‌گان یا افراد علاقه‌مند به تماشای آنان در قسمت لندینگ سایت وجود دارد. همچنین در اطراف و خود سایت هیچ مکانی اعم از رستوران، اغذیه فروشی، فروشگاه، سوپرمارکت و ... وجود ندارد. این سایت از امکانات رفاهی خاصی برخوردار نمی‌باشد و با کمال تأسف فاقده سرویس بهداشتی عمومی می‌باشد. امکانات رفاهی دیگری نظیر پارکینگ عمومی، یا سرویس بهداشتی عمومی در منطقه‌ای که هنرجویان و پروازکنندگان برای پرواز، محل (Take off) که دسترسی عمومی بدان آسان باشد، وجود ندارد. زمین محل فرود پروازکنندگان، پارکینگ ماشین‌های گردشگران نیز محسوب می‌شود.

#### ۱۱. یافته‌های پژوهش و تجزیه و تحلیل آنها

با استفاده از ابزار پرسشنامه سعی شده است به بررسی پتانسیل‌های ورزشی و ارائه راهکارها و پیشنهادهای لازم پرداخته شود. جامعه آماری: جامعه آماری در دسترس انتخاب شد و نمونه به صورت داوطلبانه می‌باشد، کسانی که برای ورزش پاراگلایدر به سایت شهید عسگری (همت) آمدند.

اکثریت پاسخگویان یعنی ۹۰ درصد آنها مرد می‌باشند، در مقابل فقط ۱۰ درصد از جامعه نمونه مورد مطالعه را زنان تشکیل می‌دهند. اکثریت پاسخگویان مجرد (یعنی ۷۵ درصد) در مقابل ۲۵ درصد متأهل هستند. تقریباً ۳۰ درصد پاسخگویان کمتر از ۲۶ سال و بیشتر از ۳۵ سال دارند، ۲۵ درصد آنها در گروه سنی ۲۷ تا ۳۰ سال، ۱۵ درصد در گروه سنی ۳۱ تا ۳۴ سال قرار دارند. اکثریت پاسخگویان یعنی ۶۵ درصد آنها شغل آزاد دارند و ۲۰ درصد دانشجو، در مقابل فقط ۱۵ درصد از جامعه نمونه مورد مطالعه را کارمندان تشکیل می‌دهند. ۳۰ درصد آنها دارای تحصیلات دیپلم، ۲۵ درصد دارای تحصیلات فوق دیپلم و لیسانس و تنها ۲۰ درصد دارای تحصیلات بالاتر از لیسانس هستند.

تقریباً درآمد ۴۵ درصد پاسخگویان بیشتر از ۴۰۰ هزار تومان در ماه، ۳۹ درصد آنها بین ۲۵۱ تا ۴۰۰ هزار تومان، ۱۲ درصد بین ۱۵۱ تا ۲۵۰ هزار تومان و ۶ درصد کمتر از ۱۵۰ هزار تومان قرار دارد.

##### ۱.۱۱. توصیف نظرات نمونه مورد بررسی

براساس نتایج بدست آمده ۳۵ درصد پاسخگویان در طول سال در روزهای تعطیل و همه روزه به این تفریح می‌پردازند، این در حالی است که تنها ۱۵ درصد در طول سال یکماه و دوماه از وقت خود را به این تفریح اختصاص می‌دهند. برطبق (جدول شماره ۱)، ۴۰ درصد پاسخگویان برای پرواز به این محل می‌آیند و ۲۰ درصد برای آرامش و آموزش پرواز و ۱۰ درصد برای گذران اوقات فراغت به این سایت می‌آیند.

جدول ۱. توزیع فراوانی و درصد علت استفاده از سایت

| گزینه‌ها              | فراوانی | درصد |
|-----------------------|---------|------|
| زیبایی                | ۲       | ۱۰   |
| آرامش                 | ۴       | ۲۰   |
| امکانات تفریحی        | ۰       | ۰    |
| گزران اوقات فراغت     | ۲       | ۱۰   |
| نزدیکی به خانه یا کار | ۰       | ۰    |
| پرواز                 | ۸       | ۴۰   |
| آموزش پرواز           | ۴       | ۲۰   |
| جمع                   | ۲۰      | ۱۰۰  |

براساس نتایج بدست آمده ۳۵ درصد پاسخگویان هفته‌ای یکبار به این محل می‌آیند و ۲۰ درصد هفته‌ای یکبار و ۱۰ درصد هر ماه یکبار به این محل می‌آیند. نزدیک ۴۰ درصد از پاسخگویان در روز پنجشنبه و جمعه و ۳۰ درصد هر روز و ۲۵ درصد در روزهای تعطیل و ۵ درصد پنجشنبه‌ها به این سایت می‌آیند. ۶۰ درصد پاسخگویان به صورت گروهی و دوستانه به این منطقه می‌آیند و ۳۵ درصد انفرادی و ۵ درصد به صورت خانوادگی به این مکان می‌آیند. ۷۵ درصد پاسخگویان در تمام فصول به این منطقه می‌آیند، ۱۰ درصد در فصل پاییز و زمستان، تابستان و پاییز و ۵ درصد بهار و تابستان به این منطقه می‌آیند. ۳۵ درصد پاسخگویان در منطقه پنج شهرداری زندگی می‌کنند و ۲۴ درصد در منطقه یک شهرداری، ۶ درصد در مناطق دو و سه و چهارده و پانزده و سایر شهرها زندگی می‌کنند.

طبق نتایج بدست آمده (جدول شماره ۲)، ۶۵ درصد پاسخگویان مدت زمان ثابتی برای حضور در این منطقه نداشتند، ۱۵ درصد بین ۴ تا ۵ ساعت در این محل حضور دارند و ۱۰ درصد کمتر از ۳ ساعت و بین ۶ تا ۷ ساعت را در این منطقه می‌گذرانند.

جدول ۲. توزیع فراوانی و درصد برحسب ساعت حضور در محل

| گزینه‌ها        | فراوانی | درصد |
|-----------------|---------|------|
| کمتر از ۳ ساعت  | ۲       | ۱۰   |
| بین ۴ تا ۵ ساعت | ۳       | ۱۵   |
| بین ۶ تا ۷ ساعت | ۲       | ۱۰   |
| متغیر است       | ۱۳      | ۶۵   |
| جمع             | ۲۰      | ۱۰۰  |

۹۰ درصد با وسیله نقلیه شخصی و ۵ درصد پیاده و ۵ درصد دیگر همه موارد را انتخاب نموده‌اند. ۶۵ درصد کمتر از ۱ ساعت طول می‌کشد تا به این محل برسند، ۲۵ درصد یک ساعت طول می‌کشد و ۱۰ درصد بیشتر از یک ساعت طول می‌کشد تا به این مکان برسند. توزیع پاسخگویان در رابطه با کافی بودن میزان تأسیسات و امکانات موجود در این منطقه این است که ۱۰۰ درصد اظهار داشته‌اند خیر. ۲۵ درصد وجود کابلهای برق و موارد ۱ و ۳ و ۴ (عدم پاکیزگی و کمبود فضای سبز و وجود کابل‌های برق) را از معایب این سایت می‌دانند و ۱۵ درصد موارد ۱ و ۴ و همه موارد را، ۱۰ درصد نیز موارد ۳ و ۴ را از معایب این محل می‌دانند. ۲۵ درصد کمبود وسیله نقلیه، بوفه، سرویس بهداشتی، امکانات امداد رسانی را عنوان کرده‌اند، ۲۰ درصد همه موارد را و ۱۰ درصد کمبود وسیله نقلیه، پارکینگ، سرویس بهداشتی، امکانات امداد رسانی و کمبود بوفه، سرویس بهداشتی، امکانات امداد رسانی و کمبود پارکینگ، سرویس بهداشتی، امکانات امداد رسانی و کمبود سرویس بهداشتی و بوفه را عنوان کرده‌اند و ۵ درصد کمبود سرویس بهداشتی و کمبود وسیله نقلیه، امنیت، سرویس بهداشتی و کمبود سرویس بهداشتی، امداد رسانی را از کمبودهای این محل برشمرده‌اند. نتایج بدست آمده در رابطه با نحوه گذران اوقات فراغت، نشان می‌دهد که ۱۰۰ درصد پاسخگویان اوقات فراغت خود را با فعالیت‌های ورزشی پرمی‌کنند.

## ۱۲. مشکلات و تنگناهای مکان فراغتی مورد نظر

مسائل و معضلات گذران اوقات فراغت در ارتباط مستقیم با مسائل کالبدی منطقه مورد نظر می‌باشد. کمبود سرویس‌های بهداشتی عمومی در طول مسیر؛ عدم وجود تأسیسات مخابراتی در مواقع خطر؛ نبود محل مناسب آب آشامیدنی در این مکان؛ عدم وجود تابلوها و علائم راهنمایی؛ نبود امکانات امدادی در این مکان؛ نبود شبکه خدماتی در مکان مورد نظر؛ کمبود فضاهای باز و گشایش در طول مسیر جهت اختصاص فعالیت‌های گوناگون؛ ساخت و ساز در اطراف سایت پرواز؛ وجود تعداد کابل و دکل‌های برق؛ نبود مکان‌های پذیرایی و مغازه در سایت مورد نظر؛ وجود خانه‌های بسیار و خیابان در نزدیکی سایت پرواز.

#### ۱۳. توانائی‌های مکان فراغتی مورد نظر

توانایی‌های منطقه به طور کمی شامل: وجود فضاهای آرام و خلوت در محیط‌های طبیعی دست نخورده؛ وجود آب و هوای مناسب کوهستان؛ نزدیکی به تهران و سهولت دسترسی به آن؛ مناسب بودن جهت فعالیت‌های ورزشی مثل کوهنوردی، صعود به قله، صخره‌نوردی، پیاده‌روی، پرواز یا پاراگلایدر و پاراموتور و کایت؛ مناسب بودن جهت راهپیمائی و گذران اوقات فراغت افراد مسن؛ جذاب بودن برای گروه‌های عمده اجتماعی (جوانان) به دلیل وجود سایت پروازی؛ محلی مناسب جهت تفریح افراد خانواده بخصوص در روزهای آخر هفته؛ وجود مناظر متنوع؛ تنوع زیستی.

#### ۱۴. جمع‌بندی و ارائه پیشنهادات

جاذبه‌های گردشگری در ناحیه کوهستانی وردآورد فرصتی را برای تأمین نیاز فزاینده شهروندان کلانشهر تهران به فضاهای فراغتی فراهم ساخته است. ابتدا در کنار این فرصت‌ها، تهدیدهایی نیز متوجه این ناحیه است. متأسفانه از فرصت‌های حاصل از ورزش و فراغت برای توسعه این ناحیه بهره برداری نشده، ولی در مقابل تهدیدهای آن بعضاً تحقق یافته است. آنچه که می‌تواند اثرات مثبت گذران اوقات فراغت را تحقق بخشد برنامه‌ریزی و مدیریت مؤثر مکان‌های فراغتی می‌باشد که متأسفانه به دلیل عدم هماهنگی نهادها و ارگان‌های مسئول تاکنون تحقیق نیافته است. با طراحی مناسب با محیط و توان کوهستان که دارای یک ظرفیت مشخص است، می‌توان فضاهایی ایجاد کرد که هم فعالیت افراد و نوع فراغشان به سمت فراغت فعال کشیده شود و هم شهروندانی که به چنین مناطقی می‌آیند از آن دسته افرادی باشند که بیشتر جهت طبیعت‌گرایی و ماجراجویی و ورزش و موارد پژوهشی باشند، که این خود به حفاظت کمک می‌کند زیرا نوع استفاده شهروندان و داشتن حس مسئولیت توسط آنان، می‌تواند منطقه را از خطر آسیب حفظ کند.

با توجه به بررسی‌های انجام شده در منطقه مورد مطالعه می‌توان به این نتایج دست یافت که از عمده‌ترین معضلات مربوط به این مکان، کمبود فضای مناسب برای پارک اتومبیل و هم‌چنین ازدحام اتومبیل‌ها در منطقه فرود چتربازان، خصوصاً در روزهای آخر هفته هرچه بیشتر به مشکلات این مکان می‌افزاید. همچنین از موارد دیگری که می‌بایست در نظر گرفت، وضعیت پوشش گیاهی در منطقه مورد مطالعه می‌باشد. انهدام پوشش گیاهی در در ارتفاعات، دشت‌های زیر دست را در کوتاه مدت با تهاجم رو به رو می‌سازد که در بلندمدت به ایجاد فرسایش خاک اختلالات در تغذیه و آبدی چشمه‌ها و سفره‌های آب زیرزمینی و آب‌های سطحی می‌انجامد و منجر به تخریب زیستگاه‌ها و تنوع زیستی جانوری نیز می‌گردد بدیهی است که برای احیاء منابع طبیعی در هر شرایطی می‌بایست پوشش گیاهی مستعد و مناسب همان منطقه بکار گرفته شود. در منطقه مورد مطالعه نیز پوشش گیاهی در برخی نقاط نیاز به تقویت و توسعه دارد.

با توجه به بررسی‌های صورت گرفته، این مکان از لحاظ خدمات و امکانات مورد نیاز دارای کمبودهایی است که می‌بایست مورد توجه قرار گیرد. اثر خطرات موجود در منطقه از جمله گیر کردن و گرفتار شدن پروازکنندگان در کابل‌های برق فشار قوی، فرود در اتوبان یا مناطق اطراف به دلیل بادبردگی از دیگر مشکلات منطقه به شمار می‌آید. شیب‌های زیاد در برخی نقاط مناطق صعب‌العبور.

با توجه به اینکه ورزش‌های تفریحی، ملایم و با نشاط (به ویژه تمرینات هوایی) موجب تسریع گردش خون می‌شوند و بدین ترتیب خون و در نتیجه اکسیژن بیشتری به مغز می‌رسد و این شادابی و نشاط را به دنبال دارد و ذهن را خلاق تر و برای فراگیری آماده‌تر می‌کند و این جنبه مثبت تنها منحصر به کودکان و نوجوانان نمی‌شود، بلکه در بزرگسالان نیز صادق است. همچنین ورزش روند فراگیری ارزش‌های مهم انسانی مانند احترام، نظم و انضباط، بازی جوانمردانه و همکاری گروهی را تسهیل می‌کند. انسانی که خود را سالم و شاداب حس می‌کند، از نظر روانی نیز تقویت می‌شود و حس اعتماد به نفس و خودباوریش قوی تر می‌شود.

با توجه به تمام موارد گفته شده و با توجه به اینکه فعالیت‌های فراغتی به ویژه اگر در قالبی صحیح انجام شوند (تفریحات سالم) و نیز ورزش‌های تفریحی، تأثیر بسیار زیادی بر رشد اقتصادی، توسعه پایدار و ایجاد محیط زیستی سالم‌تر را به همراه خواهد داشت. مسئولان و دست‌اندرکاران و سیاستمداران و ... را بر آن می‌دارد که به مکان‌های فراغتی توجه بیشتری مبذول دارند و در مدیریت و سازماندهی، برنامه‌ریزی و طراحی تفریحی و اوقات فراغت بیش از پیش کوشا باشند.

#### ۱۵. منابع

- [1]- برنامه آسایش استان تهران. (۱۳۸۸). تحلیل موقعیت و توپوگرافی و تحلیل وضعیت اقلیم. مجری دکتر عباس علی محمدی.
- [2]- پی‌گن، دنیس. (۱۳۸۶). شناخت آسمان برای پرواز، مترجم: زاکاریان، وارطان، انتشارات دلشدگان، چاپ سوم، تهران.
- [3]- جلالی فراهانی، مجید. (۱۳۹۰). مدیریت اوقات فراغت و ورزش‌های تفریحی. انتشارات دانشگاه تهران، چاپ هفتم، تهران.
- [4]- صنیعی، ترانه. (۱۳۹۸). ساماندهی ساختارهای مسکونی در کلان شهر تهران براساس عوامل اقلیمی. انتشارات فرزندگان دانش، چاپ اول، قم.
- [5]- گوردن دیبلو، استوارت. (۱۳۸۴). ورزش و زندگی فعال. ترجمه مرتضی ملیجی، انتشارات لک‌لک، چاپ اول، تهران.
- [6]- مشایخی، نیره. تحلیل ساختاری ناحیه شمال تهران (دارآباد تا درکه)، پایان نامه کارشناسی ارشد زمین‌شناسی، دانشگاه شهید بهشتی، تهران.
- [7]- مرکز آمار ایران، ۱۳۹۵.
- [8]- میرمحمدتبار، سیداحمد، نونانی، محسن و مسلمی، رقیه. (۱۳۹۴). عوامل مؤثر بر نحوه گذران اوقات فراغت. فصلنامه برنامه‌ریزی رفاه و توسعه اجتماعی، (۲۴)، پاییز.
- [9]- وبسایت انجمن ورزش‌های پروازی [Http://www.para-motor.ir](http://www.para-motor.ir)
- [10]- وبسایت [Http://www.iran-newspaper.com](http://www.iran-newspaper.com)
- [11]- اطلاعات مربوط به وسایل پرواز و سایت‌ها از مصاحبه و گفتگو با جناب آقای مهندس رازقی مربی پرواز و هواشناس می‌باشد.