

# 10 نصائح لتغطية آمنة للانتخابات

## 1 إدراك الوضع الحالي



تعرف على الصراع السياسي أو العرقي أو الديني أو أي نزاع آخر موجود داخل المنطقة. حاول تجنب الروتين وغير الطرق اليومية. أبلغ زملائك أو محرريك إذا كنت تعتقد أنك قد تكون تحت المراقبة. عاين مواقع مراكز الاقتراع مسبقاً واعرف مخارج المباني وطرق مغادرة مناطق الاضطرابات ومواقع المستشفيات ومراكز الشرطة. إذا كنت تغطي مسيرة احتجاجية كبيرة أو مسيرة سياسية، عاين الطريق أو المكان مسبقاً. تعلم بعض الإسعافات الأولية واحتفظ معك ببعض أدوات الإسعافات الأولية الأساسية بالإضافة إلى الماء والغذاء.

## 2 تأمين التطبيقات ووسائل الاعلام الاجتماعية



استخدم حسابات مختلفة للحياة الشخصية وأخرى للحياة العامة. يجب أن يتضمن حسابك الخاص العائلة والأصدقاء فقط وأن يكون لديك إعدادات خصوصية عالية. احرص على مشاركة مواقعك الأخيرة على الشبكات الاجتماعية، واهتم بتحميل هذه التطبيقات لتحسين التأمين في الموقع: مثل "كاميرا V" لإخفاء الصور، وسيجنال وواتساب للاتصالات الآمنة، وسايفون لانقطاع الإنترنت المحتمل، واستخدم شبكة واي فاي عامة بأمان وسلامة.



## 3 الأمور الشخصية

قبل المغادرة لأداء مهمة أو إجراء تغطية محتملة مرهقة، تأكد من معالجة جميع الأمور الشخصية والخطط في المنزل، فإن هذا من شأنه أن يساعدك على تخفيف حدة القلق أو الإجهاد عندما تكون في الموقع، وسوف يتيح لك التركيز بشكل أكبر على سلامتك البدنية والرعاية النفسية والاجتماعية أثناء التغطية الإخبارية وتقديم التقارير.

## 4 البطاقة الصحفية واللباس الرسمي



استخدم القوانين المحلية أو تقديرك للأمور حول ما إذا كان يجب إبقاء بطاقة الصحافة الخاصة بك مرئية من عدمه. إذا كانت بطاقتك غير مرئية، ضعها في مكان يسهل الوصول إليه، مثل جيب القميص. لا تضع البطاقة الصحفية في محفظتك. ارتدي ملابس وأحذية مريحة ومحايطة لا ترتبط بحزب سياسي محدد. إذا لم تستطع الحصول على قناع الغاز، احتفظ معك بنظارات السباحة ومنديل لتغطية الوجه والعينين في حالة إطلاق الغاز المسيل للدموع.

## 5 المعدات والبيانات



اجعل الكاميرات وغيرها من المعدات الإلكترونية تبدو قديمة وذلك بوضع شريط الإصلاح البني لجعلها تبدو قديمة أو مكسورة أو تالفة لمنع السرقات خلال حالات الاضطرابات المدنية. قم بالنسخ الاحتياطي وتنظيف جميع أجهزة تخزين البيانات قبل الانتخابات. حدد مختلف نقاط الوصول إلى الإنترنت واحتفظ معك ببطاريات وأجهزة تخزين إضافية، وكذلك هاتف رخيص في حالات الطوارئ مسجل عليه أرقام الطوارئ.

## 6 إدارة الإجهاد



في كثير من الأحيان تكون التغطية الانتخابية مهمة مرهقة ومجهدة. ولذا فإن ممارسة تقنيات إدارة الإجهاد اليومي والقلق، مثل التأمل، من شأنه أن يساعد على الحد من هذه الآثار. تأكد من حصولك على قدر جيد من النوم وتناول الطعام بشكل جيد خلال وقت عملك. قم بتكوين شبكات مع صحفيين آخرين يمكنك التحدث إليهم والاتصال بهم بشأن العمل الذي تقوم به.

## 7 التفاعلات



لا تكن ودود للغاية مع قوات الأمن. حافظ على الحياد وتجنب المواجهات أو المجادلات مع المتظاهرين أو الشرطة. حاول مشاهدة الصراعات من بعيد. لا تنتقل من جانب من الشغب مباشرة إلى جانب آخر أو تعبر خط الشرطة. إذا وجدت نفسك في وسط شغب، ابتعد دون جري، حيث يُعتبر غالباً الأشخاص الذين يجرون فئة مستهدفة.

## 8 الاتصالات في حالات الطوارئ



يجب على كل صحفي تثبيت تطبيقات زر الطوارئ على الهواتف الذكية وطلب المساعدة وكذلك وضع الاتصالات في حالات الطوارئ في زر الاتصال السريع. احفظ رقم الطوارئ في حال فقدت هاتفك.

## 9 استخلاص المعلومات والاسترخاء



بعد تغطية الانتخابات في الموقع، حدد جداول استخلاص المعلومات من المحررين وجماعات التضامن والمستشارين. من المهم الاهتمام بصحتك النفسية والعقلية أثناء أداء المهام وبعدها. يتيح لك استخلاص المعلومات الفرصة لمعالجة أي شيء مزعج كنت قد رأيته أو أي مشاعر قلق أو إجهاد أو غضب قد تشعر بها. قم بفعل الأشياء التي تستمتع بها، مثل المحافظة على الاتصالات الاجتماعية والمشى والجري والقبولة والطبخ وغيرها، باعتبارها من آليات التكيف الإيجابية ولا تضر على المدى الطويل.

## 10 التضامن



لا تسافر وحدك أبداً، بل أبلغ دائماً زميلك والمحرر والأسرة بالمكان الذي ستذهب إليه وموعد العودة المتوقع. وحرص على تأمين نظام تسجيل الوصول داخل وسائل الإعلام الخاصة بك أو مع صحفيين مستقلين آخرين يغطون الانتخابات لزيادة إمكانية الاستجابة لحالات الطوارئ.