

برای کوهنوردی در فصل پاییز، مجهز شوید!

راهنمای صحیح کوهنوردی در فصل پاییز

فصل پاییز به دلیل شروع تغییرات محسوس در دما، شرایط جوی عموماً ناپایدار می شود و به همین دلیل این فصل در کوهنوردی از جایگاه خاصی برخوردار است. در فصل پاییز، باید انتظار وقوع هر شرایطی را داشته باشیم: کولاک، صاعقه، طوفان، مه، سرما و ... پس بهتر است از قبل پیش بینی های لازم را بکنیم و وسایل لازم و پوشاک مناسب همراه داشته باشیم تا هوا ما را غافلگیر نکند. در شرایط ناپایدار جوی هرگز به صعود ادامه ندهید، به خصوص اگر تنها هستید. چنانچه احتمال بروز صاعقه را می دهید ضمن حفظ خونسردی به سرعت ارتفاع کم کنید و حتی الامکان روی نقاط باز مثل یال ها و خط الراس ها قرار نگیرید

توصیه های مهم:

- در کوهنوردی همواره اصل " همراه داشتن پوشاک کافی و اضافی " را به خاطر داشته باشید. هرگز به لباسی که در هنگام صعود به تن دارید اکتفا نکنید، به خصوص در فصل زمستان و سرما همراه داشتن کت پر، کت نیم کت و یا یک دست بالا پوش پلار مناسب می تواند در هنگام ایستادن و استراحت کردن در کوهستان، شما را به خوبی گرم کند. بعد از توقف، به خصوص در یک مکان دور از باد و سرما لباس های خود را عوض کنید و آنها را در محلی قرار دهید تا خشک شود و آماده استفاده مجدد شوند. اگر به دلیل برودت هوا در شروع صعود، لباس های زیادی پوشیده اید، به تدریج بعد از ادامه صعود و تعدیل دمای بدن از آن ها بکاهید تا دچار تعریق زیاد و ناراحتی های متعاقب آن نگردید. با کم کردن لباس های تان، امکان تهویه هوا را در سطح بدن فراهم خواهید نمود. بارش باران شدید در فصل پاییز و بهار در کوهستان محتمل و طبیعی است. به محض مشاهده هوای نامناسب و پیش از بحرانی شدن شرایط از پوشش های حفاظتی خود نظیر لباس ضد آب، کلاه، دستکش و ... استفاده کنید. ممکن است کمی بعد طوفان و بوران اجازه این کار را به شما ندهد.
- در انتخاب وسایل و تجهیزات کوهنوردی دقیق باشید. لوازم کوهنوردی، بسیار ضروری و مخصوص هستند و به کوهنورد پیشنهاد می شود که حتماً آنها را تهیه کند. بهترین پیشنهاد نیز خرید این لوازم با بالاترین استاندارد می باشد. در هنگام خرید دقت نمائید که لوازم انتخابی کاملاً متناسب و اندازه شما باشند، زیرا در صورتی که شما قصد صعود تعداد زیادی کوه را داشته باشید، با انتخاب لوازم متناسب به نوعی در کار خود سرمایه گذاری کرده اید. ترجیحاً سعی کنید که این تجهیزات دارای استاندارد های معتبر جهانی و از بهترین جنس و کیفیت باشند.

به طور کلی داشتن و سایل و تجهیزات مورد نیاز در کوه جزو ضروریات است؛ از این رو چند روز قبل از برنامه کوه نوردی در فصل پاییز، به بررسی وسایل خود بپردازید و در صورت کمبود و خرابی آنها، مشکل را برطرف کنید

- در مورد کوهستان ها و شرایط آب و هوایی، همه چیز را بدانید. کوه ها، خود با سیستم آب و هوایی خودشان ایجاد شده اند. مطالبی را در مورد نشانه های پیش از آب و هوای بد، ابر شناسی، باد شناسی و تشخیص جهت باد، حملات رعد و برق و مقابله احتمالی با آن و... را درک و آنچه در تغییرات آب و هوا در طول روز ممکن است رخ دهد را مطالعه نمایید.

- هیچگاه بدون راهنمایی باتجربه، نقشه یا کروکی معتبر و اطلاعات کامل و کار آمد در مورد کوهستان، عازم صعود به مناطق نا آشنا، به خصوص در فصل پاییز و زمستان نگردید

- مراقب تغییر هوا باشید. برای هر کوهنوردی، مهم است که وضع هوای کوه را از قبل بدانند. این مساله می تواند تاثیر فراوانی در انجام کامل یا نیمه تمام برنامه داشته باشد، بنابراین به وضع هوا، خوب توجه داشته باشید. به یاد داشته باشید که هر لحظه ممکن است هوای کوهستان به کلی تغییر نماید. پیش از حرکت به اخبار هواشناسی (از طریق سازمان هواشناسی کشور) توجه کنید تا در اثر هوای نامساعد، در طی راه غافل گیر نشوید.

کوشش کنید که از دانش هواشناسی آن اندازه که مورد نیاز کوه نوردی است آگاهی داشته باشید و ابرها را بشناسید. در برخی موارد هوای نامساعد، به دشمن شماره یک کوه نورد تبدیل می شود که در این زمینه عده زیادی از کوهنوردان جان خود را از دست داده اند. کوه پیمایی در هوای مساعد، روش معمول و پسندیده ای است. یک کوهنورد موفق باید همیشه و در هر مرحله ای حرکت ابرها و تغییر شکل آسمان را در نظر داشته باشد. .

به طور کلی با پیش بینی و بررسی شرایط هوا با توجه به نوع، تغییر شکل و حرکات ابرها، تغییر حالات حیوانات و نیز دقت در شکل ظاهری آسمان، از گرفتار شدن در میان کولاک و توفان کوهستان و یا ماندن در فضایی باز و در میان باران و تگرگ اجتناب نمایید.

- هنگام وزش باد و بارش شدید باران، به هیچ وجه نباید در گیر صخره ها و یا صعود از شیب های لغزنده و خیس شد. با این کار به استقبال خطری بی مورد رفته و هر لحظه در معرض سقوط و آسیب دیدگی خواهیم بود

- هنگام بروز حوادث در کوه (بارش شدید باران، تگرگ و مه آلودگی غلیظ) و گم شدن در کوهستان، با انجام اقدامات عجولانه و احساسی، خود و فرد حادثه دیده را در معرض خطرات بیشتری قرار ندهید لازم است در هنگام رویارویی با بدی هوا و نداشتن آمادگی کافی برای روبه رو شدن با آن، به

خصوص اگر وضعیت هوا تهدید کننده شد، بلافاصله از راهی که آمده‌اید برگردید و نجات جان خود و همراهان را از رسیدن به هدف، مهم‌تر بدانید.

در هنگام درگیر شدن با هوای نامساعد و توفانی باید بردبار بوده و هرگز اجازه ندهید حالت ترس، نگرانی و آشفتگی بر شما چیره بشود. همچنین در این شرایط از دویدن به هر سو خودداری کنید، بلکه با همفکری و آرامش در پی شناخت مسیر درست باشید. هنگام بروز حادثه در کوه هرچه سریع‌تر جو آرامش و تعقل را در گروه حاکم کنید. به طور کلی رعایت خونسردی و تسلط بر اعصاب در برخورد با خطرات و دشواری‌های کوه به شما اجازه خواهد داد تا بهترین راهها را یافته، کمترین اشتباهات را نیز داشته باشید که بدون تردید دست‌آورد کوچکی نخواهد بود.

- مراقب سقوط از ارتفاعات باشید. یکی از خطرات مهمی است که همیشه در کمین کوه نوردان، به خصوص در هنگام بارندگی و بارش برف است، سقوط از ارتفاعات و صخره‌ها ی کوهستان است. بعضی از کوه نوردان در نتیجه رعایت نکردن مسائلی مانند عدم استفاده از وسایل و پوشاک مناسب کوه نوردی (مانند پوتین مناسب، یخ شکن، وسایل صخره نوردی و یخ نوردی) و یا نداشتن آگاهی کامل در مورد استفاده از این نوع وسایل، سقوط نموده و بعضی در فصولی که برف و یخ در منطقه وجود دارد روی آن سر خورده و یا در هنگام بارندگی شدید، خیس بودن زمین سقوط می نمایند.
- با تغییر هوا و مه آلود شدن آن یا بارش برف و باران، بسیار اتفاق می افتد که کوهنوردان راه خود را گم می کنند. اگر در حین صعود یا فرود، پی بردید که راه را گم کرده اید، شتاب زده عمل نکنید. پیش از اتخاذ هر تصمیمی با مطالعه نقشه یا بررسی مقتضات و جهت حرکت توسط قطب نما، سعی در ارزیابی موقعیت خود در منطقه کنید. اجازه ندهید کسی از گروه جدا شود. اگر موفق نشدید بهتر است از راهی که آمده اید، تا نقطه ای که برای تان کاملاً مشخص است برگردید. اگر اعضای گروه امکانات شب مانی دارند یا احتمال رسیدن کمک وجود دارد انتظار کار، درست تری است به ویژه اگر ضعف و خستگی در افراد مشاهده شود.
- تغذیه سالم و مطلوب داشته باشید. تغذیه صحیح و غذاهای سالم، ضامن موثری برای سلامتی کوه نورد است. در انتخاب مواد غذایی با توجه به نوع برنامه و مدت آن، نهایت دقت را داشته باشید. اگر قصد شرکت در برنامه کوه نوردی سختی در فصل پاییز را دارید، یک برنامه غذایی مناسب برای قبل و حین اجرای برنامه در نظر بگیرید. چنانچه غذایی با مزاج شما سازگار نیست برای آن جایگزینی مناسب انتخاب کنید.

- از خوردن صبحانه مقوی غافل نشوید. همیشه پیش از رهسپار شدن به کوهستان صبحانه سبک و پرنیروی بخورید و برای نیمروز، خوراک سبک و مقوی همراه خود ببرید و نیز در مدت روز توان بدن خود را با خوراک منظم روزانه، حفظ کنید.
- در برابر رعد و برق خود را ایمن سازید. وقتی بار الکتریکی انباشته شده در ابرها تخلیه شده و به صورت یک قوس الکتریکی به زمین برخورد کند؛ صاعقه اتفاق می افتد. صاعقه یکی از خطرناک ترین حوادث کوهستان می باشد چون پیش بینی آن بسیار سخت و بعضی مواقع غیر قابل پیش بینی می باشد فصل پاییز است و هوا متغیر و در این شرایط احتمال برخورد با رعد و برق بسیار زیاد است. این روزها هم بارش ها شروع شده است.
- در صورت امکان با شروع صاعقه در مکان های سرپوشیده مانند جان پناه یا کلبه های کوهستانی پناه بگیرید. در صورت شنیده شدن صدای رعد حتی با وجود آسمان صاف، احتمال وقوع صاعقه بسیار زیاد است. سریعاً خود را به مکان امن برسانید سعی کنید در کوتاه ترین ارتفاع ممکن قرار بگیرید. در کوهستان اگر بالاتر از خط ارتفاع درختان قرار دارید، بدان معناست که شما در مرتفع ترین مکان هستید. سریعاً خود را به ارتفاع پایین تر از درخت ها رسانده و در فضای بین درختان کوتاه پناه بگیرید.
- وجود ابرهای تیره و افزایش باد خیز از قریب الوقوع بودن صاعقه است. طناب ها یا راکه به همراه دارید به خصوص اگر خیس و مرطوب شده اند، از خود دور کنید. در کوهستان از رودخانه ها فاصله بگیرید چرا که آب، هادی خوب جریان الکتریسیته است و می تواند جریان الکتریسیته را تا فاصله زیادی از آب هدایت نماید.
- به یاد داشته باشید که برق آسمان، بیشتر به قله ها و تپه های سنگی و مناطق مرتفع برخورد می کند، بنابراین به دنبال یک پناهگاه باشید و در صورت نبودن پناهگاه، باید در زمین باز چهارزانو چمباتمه زده و دست های خود را در بغل بگیرید. لازم است در بین سنگ های خیس پناه نگیرید، زیرا وجود آب در لابه لای سنگ ها موجب هدایت برق به انسان می شود.
- ضروری است همه وسایل فلزی مانند ساعت، کلنگ، کوله پشتی زین دار را از خود دور کنید و در پناه سنگی به فاصله ۳ تا ۵ متر روی زمین نشسته و عایقی ضخیم در زیر بدن خود قرار دهید. در هنگام احتمال بروز رعد و برق، کوه نوردانی که در زیر چادر به سر می برند، باید سرپناه دیگری غیر از چادرهای شان انتخاب کنند.
- مراقب ارتفاع زدگی در کوه باشید. ارتفاع زدگی، نوعی بیماری که به علت عدم هماهنگی بدن با ارتفاع رخ داده و باعث تهوع، سردرد، بیهوشی و در انتها مرگ می باشد. جهت جلوگیری از بروز این مشکل، نیز باید در پیش برنامه ها به مرور بدن را با ارتفاع عادت داد و در صعود اصلی به تدریج ارتفاع گرفت و جهت هم هوایی به بالا و پایین رفت.

- جعبه کمک های اولیه را زیاد نبرید. حتما با خود مقداری وسایل کمک های اولیه به همراه داشته باشید، سبک بودن آنها نیز کمک زیادی به شما می کند. از بردن وسایل کمک های اولیه، به خصوص در مورد شکستگی استخوان، گزیدگی جانوران و زخم و پارگی پوست و مسکن ها و یک کتاب کمک های اولیه غفلت نکنید.

- خطر سیل را از یاد نبرید. حرکت آب همراه گل و لای در اثر ریزش باران شدید یا شکستن سد و یا آب شدن سریع برف را سیل گویند. جهت دور بودن از حادثه سیل باید مسیر ها را از روی یال ها انتخاب نمود و با توجه به هوای قسمت های بالایی رودخانه، حرکت نمود. یا در بعضی از فصول که احتمال باران به صورت رگبار می باشد به داخل دره هایی که راه فرار ندارد، نروید. همیشه به دنبال باران در ارتفاعات بالاتر احتمال جاری شدن سیلاب های ناگهانی وجود دارد. کوه نور دان در این مواقع باید از تردد در این مسیر ها و اطراق در حاشیه یا وسط آنها پرهیز نمایند

- از ریزش سنگ جلوگیری کنید. مواظب سنگ های بزرگ در میان مسیرش های ریز، به خصوص هنگام بارش باران، تگرگ و نیز بارش برف باشید. هرگز نه یک باره و پیش از بازدید پایین شیب، به پایین سرازیر نشوید. قبل از فرود از هر شیبی به دقت انتهای آن را بررسی کنید. چنانچه سنگی به پایین لغزید، دیگران را خبر نمایید. بارها دیده شده که حتی یک سنگ کوچک (بر اثر خالی شدن زیر آن، به علت بارش فراوان باران)، که از زیر دست و یا پای کوهنوردی به پایین افتاده باعث بروز بهمن سنگی و سنگ غلتان های بزرگ شده است. بنابراین در هر مسیر و گذرگاهی، سنگ های سست را تکان ندهید و به ویژه آنها را سست تر نکنید.

اگر می بینید سنگی از بالا، به سوی شما می آید خود را پشت تخته سنگی پناه دهید، چنانچه چنین پناهی را پیدا نکردید، بهتر آن است که خونسردانه جهت حرکت سنگ را زیر نظر گرفته و در حالی که سر خود را با دو دست پوشانیده اید در آخرین لحظه، خود را از مسیر سنگ، کنار بکشید. هرگز سنگی را به پایین دره سرازیر و یا پرتاب نکنید، چرا که سرازیر شدن آن سنگ باعث ریزش هزاران سنگ ریزه و به خطر انداختن جان کوهنوردان دیگر و یا حیوانات کوهستان می شود

- از مسیرهای سنگی و صخره ها دوری کنید. هنگام بارش باران و مدتی پس از آن ، شرایط کوهنوردی دشوارتر می شود . آب باران صخره ها را بسیار لغزنده می کند ، به طوری که کار صعود یا فرود را دشوار می سازد . بنابراین در چنین شرایطی تا جایی که امکان دارد از مسیرهای سنگی و صخره ای دوری کنید . بسیاری از حوادث در چنین مواقعی اتفاق می افتد .
- اگر مجبور شدید شب بدون برنامه قبلی در کوه بمانید حتی المقدور کوشش کنید از ارتفاع خود بکاهید. چون در بلندی ها و روی یال کوه به واسطه باد، هوا سرد است. پناه دیواره، داخل شکاف و غار بهترین جا برای این منظور است. لباس های اضافی خود را بپوشید، پای تان را داخل کوله پشتی کنید. نشیمنگاه شما نباید با زمین تماس داشته باشد. زانو یا بدن خود را زیاد خم نکنید. لباس های تان نباید به بدن تان فشار آورد. اگر وسیله دارید چای داغ بنوشید.
- پانچو را فراموش نکنید. یکی از وسایل مناسب برای کوه نوردی در فصل پاییز ، شل باران یا پانچو است . این پوشاک از پارچه بادگیر ضدآب صد در صد ساخته شده و بسیار گشاد است و طوری طراحی شده اند که کوله پشتی را هم در برمی گیرد. بلندی آن تا زانو است ، کلاه دارد و به جای آستین ۲ شکاف در طرفین دارد . به علت گشاد بودن کمتر عرق می کند.
- از لباس های زیر مناسب استفاده نمایید. همیشه در انتخاب وسایل به تناسب کلی آنها مانند طرح خوب ، مقاومت و سبکی توجه داشته باشید نه به قیمت . ممکن است روزی جان شما به این وسایل بستگی داشته باشد. چند لایه لباس نازک، بهتر از یک لایه لباس ضخیم است زیرا هوای بین لباس ها مانع هدر رفتن گرما میشود . لباسهای نخی، با توجه به اینکه رطوبت را در خود نگه میدارد و مقداری از گرمای بدن صرف خشک کردن آن می شود پیشنهاد نمی شود این مسئله در زمستان اهمیت بیشتری پیدا می کند؛ البته اگر نسبت به پوشاک با الیاف مصنوعی حساسیت دارید شاید چاره ای نباشد . اجناس نخ و الیاف و پشم و یا ترکیبی از آنها وجود دارد که با توجه به فصل می توان از آنها استفاده نمود.
- به شلوار کوهنوردی تان اهمیت بدهید. یکی دیگر از وسایل لازم در کوهنوردی شلوار مخصوص کوه است، که البته کمتر به آن توجه می شود. بارها شنیده ایم که می گویند شلوار کوهنوردی با شلوار معمولی فرق

ندارد، اما باید گفت ممکن است این نقل قول صرفاً در راهپیمائی‌های ساده صادق باشد، ولی تجربه ثابت کرده است که وجود شلوار کوهنوردی در مسیرهای سنگی و فنی کوهستان اجتناب ناپذیر است. یکی از خصوصیات این شلوار این است که قسمت شکم و تهیگاه و کلیه های کوهنورد را جمع و جور نگه می‌دارد و با بستن بندپائین شلوار اجازه فعالیت بیشتری به عضلات پاداده می‌شود. و پاچه آن مانند شلوارهای شهری دست و پاگیر نبوده و به سنگ و کلوخ کوهستان گیر نمی‌کند و در نهایت بدن به راحتی در آن تنفس می‌کند. شلوار متداول کوهنوردی معمولاً تا روی زانو است. قسمت پایین پاهاتوسط جوراب ساق بلند کاموایی یا پشمی پوشانده می‌شود. جنس این شلوار می‌تواند با توجه به فصل صعود متغیر باشد، اما از پارچه های ساده یا کرکی گرفته تا مخمل و گرتکس قابل تهیه است.

از شلوارهای نخی در فصل پاییزو سرما استفاده نکنید، زیرا در صورتی که خیس شوند دیر خشک خواهند شد. شلوارهایی با جنس فلانل ویا فلیس (پلار)، بهترین وراحت ترین نوع هستند. شلوارهای گرتکس و... نیز وجود دارد.

- بادگیر مناسب همراه خود داشته باشید. اندازه بادگیر باید به حدی باشد که بتوان سایر لباس ها را هم در زیر آن به تن داشت، بدون اینکه حالت فشردگی پیش بیاید و یا مانع حرکات و انعطاف بدن شود. بادگیر باید دارای کلاه با یک نقاب، و در قسمت گردن دارای ریسمان‌های کشیدنی برای کوچک تر کردن قسمت صورت باشد، تا باران صورت و گردن را خیس نکند. کلاه بادگیر باید آنقدر بزرگ باشد که بتوان یک کلاه ایمنی در زیر آن بر سر گذاشت، ولی در عین حال بزرگی آن باعث محدود شدن دید (مخصوصاً در جوانب) نشود. دارای قابلیت باز شدن و تنظیم کردن در قسمت جلو، کمر، زیر بغل، جوانب و سرآستین ها باشد تا بتوان تهویه در لباس به وجود آورد و یا آن را محکم بست. دندان‌های زیپ ها بزرگ و مقاوم باشند و روی زیپ دارای زبانه باشد تا آن را از خیس شدن حفظ کند، ولی اجازه تهویه لباس را

بدهد. بعضی از زیپ ها از جنس ضدآب هستند. درزها و دوخت های آن خوب، ضدآب و عایق و محکم باشند. دسترسی به داخل جیب ها با دستکش و در حالی که کوله را به پشت دارید، آسان باشد. جیب ها باید دارای درپوش مناسب برای محافظت از باران باشند. قد آن به اندازه کافی بلند باشد و تا زیر قسمت کمر شلوار را بپوشاند و در این قسمت دارای یک بند کشیدنی باشد تا قسمت پایین تنه را کیپ کند. آستین ها، قسمت میچ را کاملاً بپوشانند. چسبانک، قزن قفلی و گیره های مخصوصی قسمت میچ را کاملاً کیپ نگه دارند.

- کاپشن بارانی بپوشید. بارانی در مدل های مختلفی تولید می شود. نوع استاندارد آن دارای زیپی کامل در جلو است که تهویه آن آسان تر است. بسیاری از کوهنوردان که خواستار وزن و حجم کمتر و مقاومت بیشتر در مقابل باد هستند، انوراک (ژاکت های بدون زیپ سراسری جلو) را ترجیح می دهند. هر نوع بارانی که تصمیم گرفتید بخرید، قابلیت تنفسی بودن الیاف آن را بررسی کنید.
- شلوار بارانی، همراه خود داشته باشید. این لباس ها باید دارای زیپ سراسری باشند تا در حالی که کرامپون، کفش یا اسکی به پا دارید، بتوانید آنها را از تن در بیاورید و یا به تن کنید. از آن جایی که شلوارهای بارانی در مقایسه با کاپشن بارانی کمتر پوشیده می شوند (چرا که بیشتر مواقع گترها کافی هستند)، و این شلوارها در عبور از مناطق دارای درختچه و گیاه و یا سرخوردن روی برف از بین می روند، بنابراین خرید شلوار بارانی از جنس غیرقابل تنفسی، باعث صرفه جویی در پول شما می شود.

بعضی از کوهنوردان (مخصوصاً در هوای سرد) از شلوارهای ضد آب – تنفسی دارای بندهای روی شانه به عنوان قسمت پائینی لایه بیرونی استفاده می کنند. بعضی از این شلوارها دارای لایه عایق گرمایی هستند که مناسب استفاده در برنامه های خیلی سرد است. این شلوارها به طور قابل ملاحظه ای گرم تر از

شلوار بارانی هستند، چرا که قسمت بیشتری از بالاتنه را می پوشانند و از ورود برف در قسمت کمر جلوگیری می کند.

- از کلاه استفاده نمایید. یکی از مهم ترین پوشاکی که در کوه نوردی زیاد جدی گرفته نمی شود ولی بسیار مهم است، کلاه می باشد. کلاه های توفان، که تمام گردن و سر را می پوشانند دارای کارکردهای چند جانبه هستند و می توان در سرمای زیاد آنها را به شکل کامل استفاده کرد و زمانی که هوا گرم تر می شود با تا کردن و بالا زدن آن، تهویه بهتری برای قسمت یقه و گردن ایجاد کرد. سعی کنید که دو کلاه با خودتان داشته باشید.

یک کلاه اضافی مانند یک زیرپوش اضافی، حرارت بیشتری تولید می کند و وزن آن هم زیاد نیست. جنس بعضی از کلاه های ضدباران از پارچه ضد آب- تنفسی است که باعث تهویه بیشتر می شود. کلاه های آفتاب گیر مدور با لبه های عریض، باعث ایجاد سایه روی گردن و گوش ها می شوند و بین صعودکنندگان محبوبیت زیادی دارند.

یک کلاه نقاب دار، دارای بند هم می تواند برای این منظور به کار رود که نقاب آن باعث ایجاد سایه روی چشم ها می شود و شیشه های عینک را از برف و باران محافظت می کند. بنابراین استفاده از کلاه در کوهنوردی چه در تابستان و چه در پاییز و زمستان لازم است.

- در برنامه پاییزی و زمستانی لباس های خیس خود را ابتدا در چادر آویزان کنید و موقع خواب به داخل کیسه خواب ببرید، تا برای فردا صبح خشک و قابل استفاده باشند. به جوراب ها و خشک کردن آنها اهمیت دهید. برف روی لباس های بیرونی و گترهای خود را قبل از آمدن داخل چادر ابتدا با برس یا فرچه کوچکی که همراه خود می برید، پاک کنید تا کل وسایل چادر را خیس نکند و خود لباس ها نیز سریع تر خشک شوند.

- همواره در اجرای برنامه کوهنوردی، به ویژه در فصل زمستان و سرما، دو یا چند جوراب بپوشید تا پاهای شما از سرما و آسیب های پوستی مانند زخم و تاول در امان باشند. استفاده از دو جوراب نرم به جای یک جوراب بهتر است، ولی چنانچه پوتین، به خوبی اندازه پا باشد، یک جفت جوراب کافی می باشد.

- همیشه کیسه خواب تان را ابتدا در پوششی نایلونی قرار دهید و بعد داخل کوله پشتی بگذارید تا در صورت بارش باران، برف و یا خیس بودن زمین، کیسه خواب شما مرطوب و غیر قابل استفاده نشود.

- پوتین مناسب انتخاب نمایید. از قدیم گفتن، پا، قلب دوم انسان و مخصوصا کوهنوردان است. بنابراین کفش کوه، محافظ پا بوده و از مهم ترین وسایل و پوشاک کوهنوردی به شمار می رود. کفش در تمام رشته های کوهنوردی، یخ نوردی، سنگ نوردی، جنگل پیمایی، کوهپیمایی سبک، سنگ نوردی و... وجود

دارد. کفش کوه، بدون تردید اولین و مهم ترین وسیله به حساب می آید. انتخاب درست و استفاده به جا از آن، می تواند بسیار بر سلامتی پاهای شما تاثیر بگذارد ..

- در کوله خود جایی برای دستکش در نظر بگیرید. شاید انگشتان سخت ترین قسمت بدن برای گرم کردن باشند، چرا که در شرایط سخت و سرد، خون آنها به قسمت های دیگر بدن ارسال می شود. متأسفانه این تغییر مسیر جریان خون باعث اختلال در کارهایی که انجام آنها از طریق انگشتان صورت می گیرند، مثل کشیدن زیپ یا گره زدن می شود که به نوبه خود می تواند باعث کندی حرکت گروه در هنگامی که احتیاج به سرعت بیشتر برای پیدا کردن پناهگاه دارند، بشود.

دستکش های مناسب معمولاً از جنس الیاف مصنوعی، پشم به اضافه الیاف مصنوعی و یا پشم هستند. روکش دستکش های شما باید آنقدر بلند باشد که بتواند ۱۰ تا ۱۵ سانتی متر از آستین بادگیر و یا کاپشن شما را بپوشاند و برای بسته شدن به دوردست دارای بندهای چسبی باشد. به دستکش یا روکش دستکش خود ریسمان ایمنی بدوزید و آن را به لباس خود وصل کنید. با این کار هنگام صعود از صخره ها و یا زمانی که باید دستکش های خود را در بیاورید، ترسی از پائین افتادن آنها نخواهید داشت.

زمانی که در هوای سرد سنگ نوردی می کنید و تمایل به پوشاندن سرانگشتان خود ندارید و می خواهید که انگشتان شما سنگ ها را لمس کنند، یک دستکش بدون نوک انگشتان می تواند مناسب کار شما باشد. بعضی از کوهنوردان هم چند جفت دستکش استرچ با خود دارند و هر زمان که دستکش آنها خیس شد با جفتی دیگر عوض می کنند. از دستکش های چرمی در هنگام کار کردن با طناب مثل فرود یا حمایت کردن استفاده می شود. با این دستکش ها می توان طناب را بهتر چسبید و در صورت ترمز کردن با طناب به هنگام سقوط، باعث داغ شدن طناب و سوختن آن نمی شوند. در صورت خیس شدن قابلیت گرمایی ندارند و خشک شدن آنها هم به آهستگی صورت می گیرد.

- از پیراهن کوهنوردی مناسب استفاده نمایید. پیراهن کوهنوردی، باید راحت و بلند باشد، مانع حرکت آزادانه دست ها و عضلات بدن نگردد و تنفس به راحتی انجام شود. در کوهستان از پیراهن با یقه سفت و زبر استفاده نکنید؛ در تابستان از پیراهن ترکیب نخ و الیاف و در پاییز و زمستان از نوع کرکی، پشمی یا الیاف استفاده نمایید.

پیراهن کوه نوردی معمولاً دارای جیب های بیشتری است و هرگز آستین کوتاه نمی باشد، چراکه پیراهن آستین بلند در کوهستان، به خصوص در معابر سنگی از آسیب و خراشیدگی دست و بازو جلوگیری کرده و پوست بدن را محافظت می نماید.

منابع مورد استفاده:

- 1-Dennis K. Graver: Aquatic rescue and safety, Human Kinetics, 2004
- 2-Hugh Mc Manners: The outdoor adventure hand book, Dorling Kindersley book, 1996
- 3-The good life health page, the Good life development company, 1996
- 4-Chris Beeson: The handbook of survival at sea, Amber Books, 2003
- 5-Gerrie Mc Call: The Handbook of the weather, Amber Books, 2003
- 6-Hugh McManners: The outdoor adventure andbook, Dorling Kindersley Book, 1996
- 7-Ken Griffiths: The survival manual, Carlton Book, 2002
- 8-Howard D. Backer: Wilderness first aid, Jones and Bartlett Publishers, 2002

- 9-پاهای سالم برای کوهنوردی، ترجمه و تدوین وحید عرفانی، فصل نامه کوه، سال دهم، شماره سی و نه
- 10-راهنمای ایمنی و سلامتی در کوه، ترجمه و تدوین: وحید عرفانی، فصلنامه کوه، سال هشتم، شماره سی و یکم، ۱۳۸۲
- 11-راهنمای تغذیه در کوهستان، ترجمه و تدوین: وحید عرفانی، فصلنامه کوه، شماره سی و پنجم، سال نهم، ۱۳۸۲
- 12-مقالات گوناگون با موضوع های راهنمای ایمنی، سلامتی، بهداشت و تغذیه در کوه نوردی، به زبان های فارسی و انگلیسی از اینترنت

ترجمه و تدوین: وحید عرفانی، نویسنده و پژوهشگر در حوزه سلامت

شماره تلفن در صورت نیاز: ۰۹۱۲۶۱۲۸۸۵۱

v.erfani@yahoo.com