

برای کوه نوردی و گردش در طبیعت در فصل بهار آماده شوید!

راهنمای کوه نوردی در فصل بهار

بهار در طبیعت و کوهستان به راستی فصل تجدید حیات طبیعت است. عطر دل انگیز گل های بهاری و شکوفه ها همه جای طبیعت و کوه های ایران را فرا گرفته است. جوانه ها از دل خاک سر بر آورده و سبزه ها چون مخملی سبز، دشت ها و باغها را پوشانده اند. کوهستان ها به گلستانی پراز گل های وحشی رنگارنگ تبدیل شده و گل های زرد سفید و قرمز در میان چمن های سرسبز، جلوه ای خاص به طبیعت بهاری بخشیده اند. کوهنوردان و علاقه مندان به طبیعت نیز در فصل بهار به دامن طبیعت و کوه می روند و از آب و هوای خنک کوهستان در این فصل لذت می برند.

مشاهده کوه های سر به فلک کشیده با قله پر برف، دره های عمیق، چشمه هایی با آب زلال و گوارا، آبشار های حیرت انگیز و جنگل های طبیعی، از شگفتی های طبیعت در مناطق کوهستانی است. با دیدن زیبایی های طبیعت و کوه بیش از پیش مسحور عظمت بی پایان الهی می شویم. کوه پیمایی و کوهنوردی در فصل بهار ملاحظات خاصی دارد که ورزشکاران و علاقه مندان به کوه و کوه پیمایی باید برای حفظ سلامت خود و حفظ محیط زیست آنها را رعایت کنند. در کوهستان به ویژه ارتفاعات، بهار دیرتر از راه می رسد، بنابراین در فروردین و حتی اردیبهشت بسیاری از مناطق کوهستانی شرایط زمستانی دارند و باید با تجهیزات فنی کامل و پوشاک مناسب به کوه رفت از آنجا که هوای کوهستان در فصل بهار بسیار متغیر است.

توصیه های مهم:

- یکی از آخر هفته های خود را برای بهار گردی در یکی از مناطق زیبای طبیعت و کوهستان آماده نمایید در نظر داشته باشید که جان و روح را صیقل می دهد.
- توصیه می کنیم هوای پاک و دلپذیر کوهستان را حتماً در فصل بهار تنفس کنید. البته باید نکات ایمنی را هم در نظر بگیرید تا از گشت و گذار در کوهستان، لذت بیشتری ببرید.

- هیچگاه بدون راهنمایی باتجربه، نقشه یا کروکی معتبر و اطلاعات کامل و کار آمد در مورد جنگل، کوهستان و طبیعت خاصی، تصمیم به رفتن به مناطق نا آشنا، به خصوص در فصل بهار نگیرید.
- باید خود را برای تغییر هوا و دگرگونی شرایط جوی آماده کنید بهار معمولاً فصل باران های زیاد است؛ بنابراین بهتر است همواره پوشش ضد آب و حتی چتر همراه داشته باشید تا در صورت بارندگی بتوانید خود را از گزند باران شدید در امان نگاه دارید. در شرایط بارانی، صعود از مسیرهای صخره ای بسیار دشوار است و به علت لغزندگی سنگ، حادثه در کمین کوه نوردان قرار دارد. بنابراین برای صعود و فرود باید از مسیرهای غیرسنگی استفاده کنید و اگر مجبور بودید در مسیر سنگی بمانید، صبر کنید تا باران بند بیاید و بعد با احتیاط ادامه مسیر دهید.
- در فصل بهار، کوهستان جلوه وزیایی ویژه ای پیدا می کند سبزه ها سرازخاک بیرون می زنند و گل های وحشی می رویند. در این فصل، عطروبووی جان نوازی، کوهستان را فرامی گیرد. اگر در چنین محیط و فضای، کوهستان را با ریختن پس مانده های غذایی آلوده کنیم، کوه چهره ای زشت پیدا می کند. بنابراین بگذارید طبیعت کوه پاک بماند و بگذارید گل های وحشی در جای خود جلوه نمایی کنند. این گونه، همه ما از بهار کوه بهتر بهره مند می شویم.
- در فصل بهار که هر از گاهی همراه با تغییرات جوی می باشد در مناطقی از کشور شاهد متغیر بودن هوا و در صورت وجود جبهه های پر رطوبت هوا همراه با بروز صاعقه و رعد و برق می باشد. بروز صاعقه در مناطق کوهستانی به خصوص بیشتر در مناطق شمالی کشور و البرز و زاگرس می تواند مشکلات و خطرات جدی برای کوه نوردان به همراه داشته باشد. توجه به گزارشات سازمان هواشناسی و پرهیز از صعود به ارتفاعات در چنین روزهایی که با هوای متغیر و بارش های فصلی مواجه ایم می تواند ایمنی بیشتری برای ما به همراه داشته و می تواند از بروز حادثه و فاجعه ای جدی جلوگیری کند. توجه به چگونگی پیشگیری و مقابله با صاعقه زدگی ضامن سلامت ما خواهد بود.
- به دلیل گرده افشانی گیاهان در فصل بهار ممکن هست که حساسیت های پوستی و یا تنفسی بوجود آید که در صورتی که کوهنوردی سابقه آلرژی (حساسیت) به فصل بهار را دارد باید در این خصوص دقت کند.
- از آنجایی که فصل بهار مستعدترین فصل برای بارش های فصلی است و همچنین عمده سیلاب ها در بهار رخ می دهد که وقوع سیل و حوادث غیرمترقبه نیز جزو عواقب حادثه سازی است که کوهنوردان باید دقت کنند در این فصل از نزدیک شدن به بستر رودها اجتناب کنند

- به واسطه گرم شدن زمین در مناطق کوهستانی و ارتفاعات وقتی بستر زمین در این مناطق گرم می‌شود موجب سقوط بهمین می‌گردد که این اتفاق بیشتر در اردیبهشت ماه رخ می‌دهد و این نیز از موارد بسیار حائز اهمیت برای حفظ امنیت کوهنوردان در فصل زیبای بهار است.
- مراقبت و حفظ محیط زیست کوهستان را جدی بگیرید. در فصل بهار همزمان با رویش سایر گیاهان، سبزی‌های کوهی نیز که خاصیت درمانی و یا خوراکی دارد که اکثر این قبیل گیاهان در مناطق البرز و زاگرس رشد می‌کنند. به همین منظور علاوه بر کوهنوردان در این فصل بسیاری از مردم نیز برای چیدن این سبزی‌ها به کوه‌ها می‌روند از آنجایی که ریشه برخی از این گیاهان قابل استفاده است، از ریشه جداکردن این گیاهان از خاک باعث می‌شود تا نسل این گیاهان که برخی از آنان بسیار کمیاب هستند منقرض شود.
- اگر در ابتدای راه صعود هستید و بارش باران آغاز شد، از صعود منصرف شوید تا شرایط جوی مساعد شود، بنابراین کفش مناسب و عاج دار، کوله خوب، یخ شکن، طناب، کلنگ یخ، جوراب و پوشاک اضافی، چتر یا لباس ضد آب و غذای کافی و سبک به همراه داشته باشید.
- سعی کنید برنامه کوهنوردی شما گروهی باشد. کوهنوردی ورزش جمعی است از تک روی پرهیز کنید.
- برنامه خود را طوری تنظیم کنید که پس از صعود، زمانی به پای کوه برگردید که شب نشده باشد، البته گروه‌های کوهنوردی که برنامه‌های دو یا چند روزه را اجرا می‌کنند، به گونه‌ای دیگر برنامه ریزی می‌کنند و همراه خود چادر و کیسه خواب و کت پر همراه دارند تا بتوانند به سهولت شب‌ها در کوهستان بیتو ته کنند
- در ارتفاعات برف گیر به هنگام فصل بهار خطر ریزش بهمین بسیار است. در بهار با گرم شدن هوا، برف‌ها سست می‌شوند و مناطق بهمین گیر، در خطر ریزش بهمین قرار می‌گیرند. بنابراین برای صعود به یک قله، حتما باید از روی یال‌ها و خط‌الراس‌ها حرکت کنید تا در مسیر بهمین قرار نگیرید. بارها اتفاق افتاده که کوه‌نوردان ورزیده با نادیده گرفتن این وضع گرفتار بهمین شده و جان خود را از دست داده‌اند.
- قدم‌های خود را نسبت به شیب‌های کوهستان تنظیم کنید.
- کفش کوه خود را با دقت انتخاب کنید. قبل از تصمیم به گردش در طبیعت و کوهستان کفش مناسبی انتخاب کنید. چنین کفشی باید متناسب با محیط طبیعت و کوه، دارای پاشنه‌ای ضخیم و غیر لغزش و

- ترجیحا ضربه گیر، راحت، نرم و ساق دار باشد تا قوزک پا را به خوبی نگه دارد. حتما کفش را نیم یا یک شماره بزرگتر انتخاب کنید تا هنگام تورم پاها مشکلی برای تان پیش نیاید.
- کفش کوه باید راحت بوده و برای پا، فشاری ایجاد نکند. به عبارت دیگر باید کاملا اندازه پا و خیلی راحت باشد، نه آن قدر تنگ که جریان خون را کند، و نه آن قدر گشاد که از فرمان فرد کوه نورد خارج شود. پوتین مخصوص کوه نوردی باید چندین کار را به هم انجام دهد، هم سبک و محکم باشد و هم ضد آب. در عین حال پا باید درون آن به آسانی تنفس کند و هم پر دوام و راحت باشد.
- گیاهان را به آتش نکشید. برای جلوگیری از آسیب رساندن به گیاهان در کوهستان، از چیدن گل ها، گیاهان و به ویژه شاخه های درختان و آتش زدن درختان خودداری نمایید.
 - آب چشمه ها را آلوده نکنید. از هرگونه آلودگی در مسیر نهرهای آب و چشمه ها خودداری نمایید. به خاطر داشته باشید تنها ما مسئول مستقیم پاک سازی نواحی طبیعت گردی و کوه ها هستیم.
 - برای این که بتوانیم راحت و باسہولت بیشتری از شیب کوه بالا برویم و برگردیم، به انرژی کافی نیاز داریم؛ بنابراین تغذیه صحیح را هم نباید فراموش کرد. همراه داشتن آب کافی و مواد غذایی کم حجم و مقوی، مانند انجیر خشک را فراموش نکنید. همچنین بهتر است وقتی در کوهستان هستید، غذا را در حجم کم و دفعات بیشتر مصرف کنید.
 - آماده کردن لوازم و وسایل مورد نیاز سفر، البته یکی دو روز قبل از حرکت، همیشه و در هر سفری، ضرورت دارد، اما با توجه به خصوصیات کوهستان، شاید بد نباشد برخی از این لوازم را با هم مرور کنیم. همیشه یک دست لباس اضافه همراه خود داشته باشید. شاید با تغییر آب و هوا، به استفاده از آن نیازمند شوید.
 - یک پلاستیک جهت جمع آوری آشغال های خود تا زمان برگشتن به شهر خود الزامی است. اگر این فرهنگ کوهنوردی همه جا رعایت شود مطمئن باشید هیچگاه کنار چشمه ها، کنار آبشارها، کنار پناهگاه ها و مسیرها و قله ها^۱ آشغالی مشاهده نخواهید.
 - کرم ضد آفتاب، عینک آفتابی و جوراب اضافی هم از دیگر موارد مهمی است که در چنین برنامه‌هایی نباید فراموش شود.
 - بهتر است لوازم جهت یابی را هم با خود ببریم؛ البته به این شرط که شیوه استفاده از آن را هم بدانیم یا بیاموزیم.

- مراقب سلامت خود و سایر همراهان در طول برنامه طبیعت گردی و کوهنوردی باشید.
- یک پلاستیک رها شده در طبیعت، خفگی حیوانات و آسیب به طبیعت را در پی دارد و صد ها ساله برای بازیافت آن زمان نیاز است.
- نزدیک به قله ها هیچگاه شتاب نکنید و همیشه جمعی به قله برسید که بدانید در جمع کوهنوردی بین افراد ' برتری وجود ندارد.
- مراقب قارچ‌های خوراکی در کوهستان باشید. قارچ‌ها از منابع خوراکی هستند و ارزش غذایی بعضی از آنها زیاد است (مانند قارچ معروف به دنبان و قارچ کوهی). کوهنوردان توجه داشته باشند چنانچه بدون شناسایی کامل اقدام به چیدن و جمع‌آوری قارچ‌هایی که در کوهستان می‌رویند، بپردازند (به ویژه در اوایل فصل بهار)، ممکن است برخی از انواع آن ایجاد اختلال در دستگاه گوارش نمایند و حتی بعضی از انواع دیگر ممکن است موجب مرگ و میر کوهنورد شوند. بنابراین هنگام چیدن و استفاده از قارچ‌های خوراکی دقت کنید، چرا که مسمومیت حاصل از قارچ بسیار خطرناک و حتی کشنده است.
- جهت بسته بندی مواد غذایی خود از کیسه های پارچه ای یا ظروف مخصوص درب دار استفاده نمایید.
- زباله ها اصلی ترین معضل آلودگی طبیعت و کوه ها به شمار می روند. پس بیابید زباله های خشک را با خود بازگردانیده و به نزدیک ترین سطل زباله بریزید. در مورد زباله های تر (اضافه غذا ، پوست میوه جات و ...)، را در مکان مناسبی حتما " دفن نمایید.
- هرگز آرامش جانوران را برهم نزنیم که آنان پیش از ما ساکن طبیعت بوده اند. بدانیم تا زمانی که ما تهدیدی برای حیوانات نباشیم آنها تهدیدی برای ما نخواهند بود. از سرکشی به لانه پرندگان و هر نوع حیوان و نیز تعقیب تفنی و تفریحی آنها بپرهیزیم .
- برای تهیه آتش در طبیعت و کوهستان از میان چوب‌های خشک ریخته بر کف زمین استفاده کنید و پیش از روشن کردن آتش، اطراف را از وجود برگ و چوب پاک کنید تا خدای نکرده تفریح یکسبه شما، زمینه‌ساز سانحه آتش‌سوزی در طبیعت و کوهستان نشود. قبل از ترک محل هر گونه شعله را کاملا خاموش کرده در صورت بروز حریق ناخواسته حریق را هر چند کوچک باشد مهار کنیم.
- در طول مسیر در صورت برخورد با لاشه جانوران از دست زدن به آنها خوداری نموده و تنها در صورت دادن احتمال آلودگی منابع آب مجاور، آن را به نقطه مطمئنی منتقل و در صورت امکان دفن نمایید. به خاطر داشته باشیم طبیعت متعلق به همه جانداران ساکن در آن است.

- در هنگام عبور و مرور در طبیعت و کوهستان از زیر پا گذاشتن ولگد نمودن هر گونه گیاهی اجتناب ورزید. توجه داشته باشید با وارد نمودن صدمه و نابودی به پوشش گیاهی هر گوشه ای از این سرزمین در چرخه غذایی کلیه جانوران آن اخلال نموده اید.
 - برای حفظ و نگهداری و بهداشت داخل و محوطه پناهگاه ها و جان پناه های طول مسیر اهمیت قائل شده و کوشا باشید.
 - شاید تصور کنید که اگر قرار است تا شب برگردید، دیگر به استفاده از چادر نیازی نیست، اما همیشه داشتن یک سر پناه مطمئن، مفید است. خوشبختانه امروز در بازار، انواع متفاوتی از چادرها وجود دارد که به راحتی قابل حمل است. بنابراین، چادر سفری خود را فراموش نکنید.
 - از شکستن ساقه های تر درختان و آسیب به طبیعت جدا " پرهیز کنید. در این صورت قطعا سکوت و آرامش شب و شکوه طلوع آفتاب از میان شاخ و برگ درختان جنگل خزان دیده به خاطرهای فراموش نشدنی برای تان تبدیل خواهد شد.
 - چهره طبیعت را با (رنگ کاری و حجاری به منظور درج سمت های مسیر ، شعارنویسی ، یادگاری و ... بر روی صخره های و ...) زشت نسازید. جهت حفظ سلامت تنه درختان، از هرگونه حک علامت یا نشان و نوشتار بر روی پوسته تنه درختان خودداری نمایید . از کندن و دستکاری کتیبه های سنگی و نقاشی های باستانی برجای مانده بر روی بعضی دیوارها و در درون بعضی از غارها بپرهیزید و از آنها به عنوان شناسنامه هر محل به خوبی مراقبت نمایید. غارها محتاج توجه و مراقبت می باشند و هرگز نباید به خود اجازه دهید هرگونه خدشه ای بر پیکره کهن شان وارد نموده و به آنها آسیبی برسانید .
- از وارد نمودن هر گونه آسیبی به دژ، صخره ها ، قلعه ها ، آرامگاه ها ، کاروانسراها آتشکده ها و سایر ابنیه باستانی تیلوری از هویت ملی ما و یادگاری از پیشینیان ما هستند، بپرهیزید.
- عکاسی در بهار، اسلوب و شیوه خود را طلب می کند. پیش از سفر، اصول عکاسی در بهار را مطالعه کنید. اگر عاشق عکاسی هستید و دوربین خوبی هم در اختیار دارید، توصیه می شود که صبح زود به سمت طبیعت و کوهستان رفته و به شکار لحظه ها بپردازید. صحنه های باور نکردنی فرا روی شما است که شاید تکرار شدنی نباشد.
 - با تغییر هوا و مه آلود شدن آن یا بارش برف و باران ، بسیار اتفاق می افتد که طبیعت گردان و کوهنوردان راه خود را گم می کنند . اگر درحین حرکت 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 در طول طبیعت گردی و کوه نوردی است. در انتخاب مواد غذایی با توجه به نوع برنامه و مدت آن، نهایت دقت را داشته باشید. اگر قصد شرکت در برنامه گردش در طبیعت و کوه پیمایی سختی در فصل بهار 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.

- خطر سیل را از یاد نبرید . 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. طبیعت گردان و کوه نور دان در این مواقع باید از تردد در این مسیر ها و اطراف در حاشیه یا وسط آنها پرهیز نمایند

- جعبه کمک های اولیه را زیاد نبرید. حتماً 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.

- از مسیرهای سنگی و صخره ها دوری کنید. هنگام بارش باران و مدتی پس از آن ، شرایط طبیعت گردی و حرکت در مسیرهای کوهستان 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 مواقع اتفاق می افتد.

- 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 ریسمان های کشیدنی برای کوچک تر کردن قسمت صورت باشد، تا باران صورت و گردن را خیس نکند.

- احتمال پیچ خوردگی پا هنگام عبور از رودخانه، راه رفتن سریع و... یا حتی زمانی که خسته هستید بسیار زیاد است. برای پیشگیری از چنین اتفاقاتی کافی است تا یک چوب دستی را به عنوان عصا همراه داشته باشید، زیرا نیروی کمکی خوبی برای عبور از مکان های دشوار است .

منابع مورد استفاده:

- 1-Dennis K. Graver: Aquatic rescue and safety, Human Kinetics, 2004
- ۲- Camping Health and Safety Tips, U.S. Department of Health & Human Services, 2015, (<https://www.cdc.gov/>)
- 3-Health benefits of climbing and hill walking, Tina Gardner, The British Mountaineering Council, 2018,(<https://www.thebmc.co.uk>)
- 4-The good life health page, the Good life development company, 1996
- 5-Chris Beeson: The handbook of survival at sea, Amber Books, 2003
- 6-Gerrie Mc Call: The Handbook of the weather, Amber Books, 2003
- 7-Hugh McManners: The outdoor adventure and book, Dorling Kindersley Book, 1996
- 8-Ken Griffiths: The survival manual, Carlton Book, 2002
- 9-Tips for Hiking in the fall, By Lisa Drefus, (<https://www.hss.edu/playbook/tips-for-hiking-in-the-fall/>), 2015
- 10-Howard D. Backer: Wilderness first aid, Jones and Bartlett Publishers, 2014

۱۱-پاهای سالم برای کوهنوردی، ترجمه و تدوین وحید عرفانی، فصل نامه کوه، سال دهم، شماره سی

ونه

۱۲- راهنمای ایمنی و سلامتی در کوه، ترجمه و تدوین: وحید عرفانی، فصلنامه کوه، سال هشتم، شماره سی و یکم، ۱۳۸۲

۱۳- راهنمای تغذیه در کوهستان، ترجمه و تدوین: وحید عرفانی، فصلنامه کوه، شماره سی و پنجم، سال نهم، ۱۳۸۲

۱۴- مقالات گوناگون با موضوع های: راهنمای ایمنی، سلامتی، بهداشت تغذیه در کوهنوردی، 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