

## چگونه از حوادث در کوه، در امان بمانیم؟

یکی از ورزش‌هایی که به دلیل همراهی اش با نشاط و شادی، مورد توجه ویژه قرار دارد، کوهنوردی است. درست است که کوهنوردی گرما و سرما سرش نمی‌شود و همیشه کسانی که به دنبال این تجربه ناب هستند کم نیستند. اما این ورزش یا تفریح البته آنقدرها هم که برخی ها فکر می‌کنند کار ساده‌ای نیست و اگر قواعد و نکات ایمنی آن را به خوبی شناسید، حتی ممکن است خطرناک و پر حادثه هم باشد.

در کوهنوردی بسیاری از حوادث و صدمات به این دلیل اتفاق می‌افتد که کوهنوردان قدرت نیروهای طبیعی در کوه را دست کم می‌گیرند و یا بیش از اندازه به قوای خویش اطمینان داشته و جانب احتیاط را رعایت نمی‌کنند. اینگونه آسیب دیدگی‌ها که عمده‌ی پیشامدهای ناگوار در کوه را تشکیل می‌دهند کاملاً قابل پیشگیری هستند. با بررسی حوادث گوناگون در کوهستان، می‌توان گفت بیشترین آسیب‌ها یا ناشی از بی‌توجهی به هشدارها بوده یا نقص در آموزش و رعایت نکردن آن‌ها است.

همیشه (بویژه در مناطق بکرتر) کمک‌های اولیه و وسایل ضروری اضافه همراه ببرید، شاید به نظرتان نیاید، اما گاهی داشتن یک جفت دستکش اضافه می‌تواند جان تان را نجات بدهد. کوه، آن قدر بزرگ و پر عظمت است که باید با او دوست باشید، در غیر این صورت تمامی کوهنوردان مغرور را به زیر می‌کشد. در این سالها، بزرگان کوه نوردی ای را دیده ایم که با وجود فتح قله‌های دشوار دنیا، اما یک بار که گرفتار غرور شده‌اند و مثلاً در وضعیت جوی بد، عازم کوه شده‌اند، دیگر هرگز بازنگشته‌اند.

کارشناسان کوهنوردی، بیشترین حوادث کوهستان را نداشتن آموزش، بی‌تجربگی، بی‌توجهی به شرایط آب و هوایی و صعود در بارش‌های سنگین و ... کوه نورد می‌دانند. به عبات دیگر، پایین بودن سطح آموزش‌های

ارائه شده به کوه نوردان و کوه پیمایان اعزامی به مناطق کوهستانی، به همراه نداشتن تجهیزات مناسب کوه نوردی، بی توجهی به شرایط جوی در ارتفاعات به خصوص در فصل پاییز و زمستان و ضعف در اطلاع رسانی از جمله مواردی است که بر شمار تلفات حادثه دیدگان کوهستان روز به روز می افزاید.

### **توصیه های مهم:**

- آموزش دوره های کوهنوردی را جدی بگیرید. کوهنوردی به عنوان ورزشی همگانی نیاز به آموزش هایی در زمینه چگونگی رفتار در کوهستان دارد تا نه تنها از آسیب به محیط کوه جلوگیری شود بلکه فرد کوهنورد نیز آموزش های لازم را برای مصون ماندن در مقابل خطرات کوهستان ببیند.
- علائم و هشدارهای ایمنی در مسیر کوهستان را جدی بگیرید. اگرچه کوهنوردی از ورزش های مفرح و گروهی محسوب می شود، اما بی توجهی به هشدارها و عدم آموزش های لازم، این ورزش جذاب را به تهدید جدی بدل می کند. نصب علائم و هشدارهای تعیین کننده مسیر در کوهستان به فاصله هر ۵۰ یا ۱۰۰ متر می تواند در هدایت کوهنوردان و کوهپیمایان مؤثر باشد، اما متأسفانه این نکات به رغم تمامی توصیه های ایمنی به کوهنوردان و سایر دستگاه های متولی و مسوول در حمایت و حفاظت از جان کوهنوردان همچنان نادیده گرفته می شود.
- بدون تجهیزات، قید کوهنوردی را بزنید! یکی از دلایل مهم حوادث مربوط به سقوط از کوه، گم شدن در کوهستان و حتی یخ زدگی، نداشتن وسایل و تجهیزات لازم کوهنوردی است. اگر تجهیزات لازم را ندارید قید کوهنوردی در ارتفاعات را حتی در تابستان بزنید.
- در آب و هوای بد به کوه نروید. بیشتر کوهنوردان حادثه دیده، کسانی هستند که هیچ اطلاعی از وضعیت آب و هوایی نداشته اند و ناگهانی ویکباره وسایل خود را برداشته اند و به دل کوه زده اند و آن

وقت حتی هنگام روبرو شدن با یک رگبار تند بهاری وحشت زده و غافلگیر شده اند، غافلگیر شدن در کوهستان استرسی را به کوهنوردان وارد می کند که در آن تنهایی و خلوت کوهستان فکر آنها را مختل می کند و باعث می شود که پشت سر هم اشتباه کنند. البته یادتان باشد تعطیلات شما ربطی به آب و هوا ندارد و اگر وضعیت هوایی بد بود برای رفتن اصرار نکنید، البته این را هم یادتان باشد که شرایط جوی کوهستان با شرایط جوی در شهر تفاوت دارد، پس حتما قبل از شروع کوهنوردی، وضعیت جوی کوه را بررسی کنید.

- مهارت های بقا در کوهستان را یاد بگیرید. زمانی ناگهان می فهمید که مسیر را اشتباه آمده اید و در کوهستانی خلوت و آرام گم شده اید، استرس آنقدر شما را آشفته می کند که دیگر نمی توانید درست فکر کنید، اگر در این شرایط مهارت های لازم و آمادگی روانی برای چنین شرایطی را نداشته باشید تصمیمات بسیار بدی می گیرید. مثلا با دیدن نزدیک شدن غروب آفتاب به خیال خود میانبرهایی را انتخاب می کنید تا قبل از تاریکی به پایین کوه برسید و همین میانبر آغاز یک اشتباه بزرگتر می شود و مانند دومینو حوادث بد و بدتر پیش می آید و به این ترتیب گاهی یک گم شدن عادی می تواند یک فاجعه تلخ را شروع کند. در این شرایط سعی کنید قبل از هر کاری چند لحظه فکر کنید، یک برآورد کلی از شرایطی که در آن گرفتار شده اید را به دست بیاورید، بعد اگر دیدید که نمی توانید بر مشکل غلبه کنید حتما با نزدیک ترین مرکز امداد کوهستان، سازمان های امدادی و از جمله ۱۱۲ جمعیت هلال احمر تماس بگیرید. اگر تلفن آنتن نمی دهد، یک نفر از گروه را بعد از استراحت و آرامش، دنبال کمک بفرستید.

- به دیگران بگویید کجا می روید، کی برمی گردید و تنها به کوه نروید. متأسفانه خیلی از ناپدید شدگان کوهستان که مدت ها بعد اجساد آنها در کوهستان یافت می شود، کسانی هستند که به خانواده یا

دوستان خود نگفته اند که کجا می‌روند و تا کی برمی‌گردند و برای همین کسی منتظر آنها نبوده که متوجه گم شدن شان شود، آنها در کوه گم شده‌اند اما چون کسی نبوده که سازمان های امدادی را از بازنگشتن آنها با خبر کند، در تنهایی جان باخته اند و مدت ها بعد که کوهنوردی از آنجا عبور کرده ،یا وقتی که خودروی آنها چندین روز در نزدیکی کوه بر جا مانده، کسی موضوع را خبر داده اما وقتی که دیگر خیلی دیر شده است. یادتان باشد که هرگز تنها به کوهستان نروید.

- حتی اگر قصد دارید همان روز برگردید به اندازه یک روز بیشتر خوراکی و آب همراه خود بردارید، خیلی از گم شدگان، یا حادثه دیدگان کوهستان را امدادگران در شرایطی پیدا می کنند که از گرسنگی و تشنگی ضعف کرده، یا حتی بیهوش شده اند؛ در حالی که آنها اگر به این نکته ساده عمل می کردند به این حال و روز نمی افتادند، پس همیشه فکر کنید که شاید مشکلی پیش بیاید و بنابراین به اندازه یک روز بیشتر غذا و آب با خودتان بردارید.

- اگر در هنگام کوه پیمایی در بهمن فرو رفتید، با هر وسیله ای جلو دهان و بینی خود را بپوشانید و سعی کنید با کمک دست ها، یک پاکت یا یک کیسه نایلونی را جلو صورت قرار دهید، زیرا بیشتر مرگ و میر ناشی از بهمن به خاطر خفگی است، از این رو ایجاد فضایی برای ورود هوا و تنفس مهمترین کاری است که می توانید انجام دهید. اگر در بهمن فرو رفتید، نفس را در سینه حبس کنید، زیرا این کار از ورود ذرات برف و یخ زدگی ریه ها و خفگی جلوگیری می کند. اگر در زیر بهمن مدفون شدید، به یاد داشته باشید باید در بهمن مثل زمانی که در آب هستید، شنا کنید تا خود را به روی سطح بهمن برسانید و به یاد داشته باشید چون زیر برف همه جا تاریک است ممکن است نتوانید تشخیص دهید که سمت بالا کدام سمت است، برای این کار می توانید با بیرون انداختن آب دهان (به سمت بالا) آن را تشخیص دهید. برای پیشگیری از خطرات ناشی از سقوط بهمن و کاهش قدرت آن، از قطع درختان در مناطق

کوهستانی و کوهپایه ای باید خودداری کنید و به یاد داشته باشید چنانچه در معرض سقوط بهمن قرار گرفتید، به سمت عوامل بازدارنده مانند درخت ها و درختچه ها و سنگ ها حرکت کنید. هنگام سقوط بهمن، قبل از فرو رفتن در زیر برف، وسایلی از خود را به بالا پرتاب کنید تا جستجوگران بتوانند با یافتن آنها مسیر شما را تشخیص دهند.

- غارهایی هستند که از تجمع برف در تنگه های کوهستانی به وجود می آیند و بعد از آن که یخ و برف آنها شروع به ذوب شدن می کند، آب حاصل از ذوب یخ ها، از زیر آنها شروع به رد شدن می کند و غار بزرگ و بزرگتر می شود، تا جایی که فقط پوسته ای از برف و یخ باقی می ماند. در این شرایط گاهی کوهنوردان آماتور و یا طبیعت گردان برای نشان دادن جرات و شهامت خود بر روی این غارها، شروع به راه رفتن می کنند که سقوط این غارهای طبیعی هر ساله کشته ها و مجروحانی برجا می گذارد.
- اگر خودتان یا یک فرد از گروه تان مصدوم شده است، بدانید که حرکت کردن خصوصا در شرایطی که ستون فقرات آسیب دیده، صدمه غیر قابل جبرانی را دربرخواهد داشت؛ پس حرکت نکنید و منتظر رسیدن امدادگران بمانید. نکته مهمی که باید به خاطر داشته باشید این است که در این شرایط گاهی برای فرار از تیغ آفتاب یا دور شدن از سرما و یخ زدگی، مجبورید به غارها و یا شکاف های کوه پناه ببرید، اما موضوع اصلی این است که از مسیر اصلی یا همان "پاکوب" نباید زیاد دور شوید، چون چنانچه حادثه ای برای تان رخ دهد و مثلا بیهوش شوید، امدادگران نمی توانند شما را به راحتی پیدا کنند؛ اما اگر مجبور شدید از مسیر اصلی دور شوید حتما نشانه گذاری کنید تا امدادگران بتوانند به سرعت شما را پیدا کنند.

- با نیروهای امدادی همکاری داشته باشید و تا زمانی که آنان به شما نرسیده اند محل حضور خود را تغییر ندهید و اگر به هر دلیلی مجبور به ترک محل شدید حتما مکان جدید خود را به نیروهای امدادی اعلام کنید.
- مسلما تصمیم گیری هنگام مواجهه با خطر و آسیب دیدگی در شرایطی پر از استرس انجام می شود و بنابراین احتمال اینکه این تصمیم گیری ها غلط بوده و به بدتر شدن اوضاع منجر شوند زیاد خواهد بود. یک فرد کاملا آموزش دیده، کسی است که در این شرایط بدون نیاز به فکر کردن عمل می کند. کسانی که ساده اندیشانه گمان می کنند حادثه بدی رخ نخواهد داد هنگام قرار گرفتن در چنین شرایطی به دلیل نداشتن آمادگی روانی ممکن است تصمیمات بسیار بدی (مانند میانبرهای کور کورانه) را اجرا کنند. بنابراین حتی در ساده ترین مسیرها نیز هیچ وقت حادثه را از خودتان دور نبینید.
- بیش از توان فیزیکی یا توان فنی خود و دیگران برنامه ریزی نکنید و همواره توان ضعیف ترین فرد را در نظر بگیرید.
- از تجهیزات کافی و کافی برای فعالیت انتخابی خود اطمینان حاصل کنید: همیشه تجهیزات کمتری وجود دارد که باید بدون در نظر گرفتن شرایط آب و هوایی (تغییر لباس زیر، لباس گرم، عینک آفتابی، کلاه ضد آب، بطری آب، قطب نما، GPS و نقشه ها یا موارد دیگر) از آنها گرفته شود. هرگاه به کوه می روید خود را برای بدترین شرایط تجهیز کنید.
- هیچگاه در کوه دچار غرور نشوید و همیشه از تجربیات و توصیه های دیگران خصوصا پیشکسوتان بهره بگیرید.
- در برابر رعد و برق خود را ایمن سازید. هنگام بروز رعد و برق پناه بگیرید و به یاد داشته باشید که برق آسمان، بیشتر به قله ها و تیغه 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 زمین 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، کوهنوردانی که در زیر چادر به سر می برند، باید سرپناه دیگری غیر از چادرهای شان انتخاب کنند.

- اصول اساسی حمل بار، بخشی از ایمنی در کوهستان است. بیش از توان فیزیکی خود بار به همراه نبرید.

- در پیشگیری از بروز سرمازدگی پیش قدم باشید. پوشاک خشک و عایق و تحرک، می تواند تا اندازه زیادی از بروز سرمازدگی جلوگیری نمایند. پوتین های کوهنوردی، نباید خیلی تنگ انتخاب شود، بلکه باید اجازه حرکات انگشتان در آن وجود داشته باشد. پوشاک باید گشاد و کاملا بدون منفذ و غیر قابل نفوذ، از نظر رطوبت انتخاب شود. به هنگام بروز ناگهانی مه و توفان به طور منظم و پیوسته دست و پا و انگشتان خود را حرکت دهید. در اثر سرمای زیاد تر از حد که وسایل نتواند جلوی سرما را بگیرد و در نتیجه عضو مورد نظر یخ زده و بستگی به سرما سلول های آن آسیب بیند. جهت جلوگیری از این حادثه باید لباس و وسایل در حد آن برنامه را همراه داشته و استفاده نمود و مایعات به اندازه نیاز نوشید و لباس و کفش تنگ به تن ننمود و .... هرگز عضو سرما زده را با برف، آب سرد و خنک تماس ندهید.

با محافظت دست و پا، با دستکش و جوراب پشمی و همراه داشتن یک جفت اضافی از هر کدام، خطر سرمازدگی را به حداقل ممکن کاهش دهید برای پیشگیری از بروز سرمازدگی در کوه استفاده از دستکشی که جای شست جدا و چهار انگشت دیگر با هم باشد، خیلی خوب است؛ به عبارت دیگر

دستکش‌های یک سره از دستکش‌های انگشت‌دار بهتر هستند، زیرا انگشتان می‌توانند یکدیگر را گرم کنند اگر فرد کوهنورد برحسب تصادف در معرض جریان هوای بسیار سرد کوهستان قرار گیرد، بافت انگشتهایش ممکن است یخ بزند.

بیشتر مواقع وزش باد و توفان با سرعت فراوان در کوه عامل مرگ و میر کوهنوردانی می‌شود که در مسیرهای برفی و سرد گرفتار یا زمین گیر می‌شوند. استفاده و داشتن پوشاک ضد باد در این حالت بسیار ضروری است. با محافظت دست و پا، با دستکش و جوراب پشمی و همراه داشتن یک جفت اضافی از هر کدام، خطر سرمازدگی را به حداقل ممکن کاهش دهید.

- از بروز سقوط از ارتفاعات در کوه پیشگیری نمایید. سقوط، یکی از خطرات مهمی است که همیشه در کمین کوهنوردان است. بعضی در نتیجه رعایت نمودن مسائلی مانند عدم استفاده از وسایل سنگ نوردی و یخ نوردی و یا نداشتن آگاهی کامل از این نوع وسایل، سقوط نموده و بعضی در فصولی که برف و یخ در منطقه وجود دارد روی آن سر خورده و سقوط می‌نمایند.
- در صورت برخورد با حیوانات وحشی، از آنان فاصله بگیرید و با بچه‌ها و لانه‌های آنها کاری نداشته باشید.
- بر روی یال‌های برف گیر و دره‌های بهمن ریز حرکت نکنید.
- اگر گم شدید در پایین آمدن از کوه عجله نکنید و با مشورت و تفکر، بهترین راه را پیدا کنید و در صورت عدم یافتن راه مناسب، بلافاصله مراتب را به سامانه ۱۲۵ آتش نشانی و یا نزدیک‌ترین اکیپ‌های امدادی کوهستان اطلاع دهید.

- از بروز ارتفاع زدگی پیشگیری نمایید. 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 پیشگیری 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.

- مراقب سیل باشید. حرکت آب همراه گل و لای در اثر ریزش باران شدید، یا شکسته شدن سد و یا آب شدن سریع برف را 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 میباشد به داخل دره هایی که راه فرار ندارد نروید. همیشه به دنبال باران در ارتفاعات بالاتر احتمال جاری شدن سیلاب های ناگهانی وجود دارد. کوهنوردان در این مواقع باید از تردد در این مسیر ها و اطراف در حاشیه، یا وسط آنها پرهیز نمایند.

- از ریزش سنگ جلوگیری کنید. مواظب سنگ های بزرگ در میان مسیر شن های ریز باشید. هرگز نه یک باره و پیش از بازدید پایین شیب، به 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، 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 می‌شود

- مراقب نقاب برفی باشید. اگر در هر دو طرف مسیر صعود، نقاب برفی تشکیل شده باشد، حتماً باید مسیر دیگر انتخاب کنید و یا در نهایت با پذیرفتن غیر ممکن بودن عبور، راه بازگشت را انتخاب نمایید.
- استفاده از کلاه ایمنی را جدی بگیرید! اگر فکر می‌کنید پوشیدن کلاه ایمنی احمقانه است، پس دوباره فکر کنید و نظرات کسانی را که در هنگام کوهنوردی با ضربه سر به سر ضربه زده اند، بپرسید. بله، مسیرهای پیاده روی نیازی به مهارت های کوهنوردی ندارند، اما اغلب این خطر وجود دارد که با سنگی از گروه دیگری که در بالاتر از سطح شما قرار دارد برخورد شود.
- مراقب آفتاب سوختگی در کوه باشید. آفتاب برای همه ما مفید است، ولی از تابش طولانی نور آفتاب پرهیز نمایید. پوست، چشم، رگهای خونی و بعضی از غدد ترشح داخلی بدن نسبت به پرتوهای خورشید واکنش نشان می‌دهد. تأمین ویتامین D توسط پرتوماوراءبنفش خورشید انجام می‌گیرد. تابش شدید نور ماوراءبنفش می‌تواند برای چشم‌ها زیان‌آور باشد و هنگامی که برنامه کوهنوردی دارید (به خصوص در فصل تابستان و گرما) باید عینک آفتابی بزنید؛ به ویژه در جاهایی که نور منعکس شده (مثلاً در برف) زیاد است.

سوختگی های ناشی از اشعه ماوراءبنفش خورشید می‌تواند همان قدر خطرناک باشد که دیگر سوختگی های خطرناک اند که بهترین روش محافظت پوست بدن در برابر تابش شدید آفتاب در کوهستان عبارت است از: استفاده از ضد آفتاب مناسب، همراه با کلاه و عینک آفتابی استاندارد و پوشیدن لباس مناسب کوهنوردی. چنانچه سوختگی خفیف است، می‌توانید با کالامین یا پمادهای مشابه، درد را تسکین دهید. در

موارد شدید، فرد آسیب دیده را با نزدیک ترین پایگاه امداد و نجات کوهستان و یا نزدیک ترین مرکز درمانی منتقل کنید.

برای جلوگیری کردن از آفتاب سوختگی در برنامه های کوهنوردی، کلاه بپوشید. یک کلاه لبه پهن که به پشتش دارای آویز برای حفظ گردن از آفتاب باشد، بگذارید. مواد غذایی سرشار از ویتامین C (به خصوص مرکبات مانند پرتقال، نارنگی، لیموترش، لیموشیرین، نارنج، گریپ فورت) زیاد بخورید و ویتامین C فرآیند بهبود سوختگی را تسریع می کند. از این رو برای تغذیه خود در کوه، در داخل کوله پشتی میوه تازه همراه داشته باشید.

- به داشتن پوشاک مناسب اهمیت بدهید! همراه داشتن پوشاک گرم و مناسب، یکی از نکات اصلی کوهنوردی در فصل زمستان است. سر و پا، دو عضو مهم اند که محافظت از آنها ضروری است. حتما باید یک جوراب ضخیم، ترجیحا از نخ های طبیعی، بپوشید چرا که پوشیدن دو جفت جوراب روی هم کار مناسبی نیست؛ زیرا عرق پا دیرتر جذب می شود و تاول به وجود می آید. علاوه بر جوراب های مناسب کوهنوردی زمستانی، باید یک جفت کفش مناسب هم بپوشید که توانایی مقاومت روی برف و یخ را داشته باشد و عاج کفش بتواند از لیز خوردن تا ن جلوگیری کند و در عین حال، گرم و سبک باشد.

دستکش مناسب و ضدآب و کلاهی را که سر و گوش ها را گرم نگه می دارد، نباید فراموش کنید. لباس نیز باید مناسب کوهنوردی در زمستان باشد. صورت و چشم ها را باید به وسیله پوشش های مخصوص صورت و عینک های مخصوص کوهنوردی در زمستان بپوشانید تا دچار برف کوری نشوید.

- کولاک را از یاد نبرید! طوفان زمستانی که با ذرات برف همراه است را اصطلاحاً کولاک می نامند. معمولاً کوهنوردان با اولین برخورد با کولاک عقب نشینی نمی کنند، اما در شرایط بحرانی، بهترین کار عقب

نشینی از مسیر برف کوبی شده قبلی است. در صورت شدید بودن کولاک و میسر نبودن امکان برگشت، بایستی جان پناه طبیعی (با استفاده از سنگ، تنه و شاخ و برگ درختان) ایجاد کرده و اگر وسایل ساخت آن نیز مهیا نبود، با استفاده از کوله پشتی ها و در آغوش گرفتن یکدیگر، خود را از خطر سرماخوردگی مصون نگه داشت.

- استفاده از باتوم و کلنگ را از یاد نبرید. برای برف کوبی در سطوحی با شیب کمتر از ۲۰ درجه از باتوم اسکی و برای شیب‌های با بیش از ۲۰ تا ۲۵ درجه از کلنگ استفاده می‌شود. در شیب‌های کم و مسطح، حجم برف بسیار زیاد می‌شود و استفاده از باتوم معقول‌تر است، ولی در شیب‌های زیاد، کلنگ که وظیفه اصلی آن ترمز در هنگام سر خوردن است، از سقوط جلوگیری می‌کند.

- استراحت مناسب داشته باشید. هنگام خستگی شدید، انجام عملیات ظریف و حساس کوهنوردی بسیار خطرناک می‌باشد؛ از این رو، بهتر است تصمیم‌گیری‌های مهم صعود یا فرود از قسمت‌های یخی یا صخره‌های، را به بعد از استراحتی مناسب موکول نمایید.

- صعود خود را صبح زود آغاز کنید. همیشه طوری برنامه ریزی کنید که وقت اضافی برای استراحت، بازگشت و حوادث پیش‌بینی نشده داشته باشید.

- تنها رفتن به کوه خطرناک است! هرگز تنها به کوه نروید حتی یک کوهنورد با تجربه هم ممکن است به دلیل پیچ خوردن می‌تواند حرکت کند و اگر همراه نداشته باشد ممکن است جان خود را از دست بدهد.

- در پایین آمدن از کوه مراقب باشید. هنگام فرود و پایین آمدن برای پیدا کردن جا پاهای مناسب تمرکز کنید. از جایی که ایمن است پایین بیایید. هنگامی که از ارتفاع پایین می‌آیید مراقب باشید. پایین آمدن از ارتفاع در اواخر روز، باعث بروز حوادث زیادی به علت خستگی افراد، قرار دادن دست در گیره‌ها و

مکان های نامناسب، پاره شدن طناب ها و متمرکز نبودن در زمانی که نیاز است می شود. در زمان فرود، مراقب سنگ هایی که سقوط می کنند، بهمن، برف های سست، و پل های برفی باشید.

- از بروز مسمومیت در هوای چادر یا پناهگاه، به واسطه استعمال سیگار، شمع یا نشت کپسول گاز از چراغ خوراک پزی جلوگیری نموده و همیشه احتمال خطر آتش سوزی را در نظر داشته باشید. اگر در غار برفی چراغ خوراک پزی روشن کردید، باید سوراخ دیگری در سقف درست کنید که گازهای سمی و رطوبت ایجاد شده خارج شوند و ذخیره اکسیژن از بین نرود.

- تنفس صحیح داشته باشید. باید عمیق و آرام نفس بکشید و عمل دم را از بینی انجام دهید، زیرا تنفس از راه دهان باعث تشنگی و خشکی گلو و در هنگام سردی هوا باعث سرماخوردگی و چرک کردن لوزه ها می شود. توجه داشته باشید که تعداد ضربان قلب شما در دقیقه بیش از حد بالا نرود، مدت استراحت های موقت نباید بیش از ۱۰ الی ۱۵ دقیقه به طول انجامد، چرا که بدن کوهنورد کم کم سرد می شود و حالت خشکی پیدا می کند. این امر، حرکت مجدد را با مشکلاتی روبه رو می سازد.

- کیف کمک های اولیه با خود همراه داشته باشد. برای آمادگی بیشتر در نقاط کوهستانی و رسیدگی به این آسیب های ناخواسته، حتما با خود یک کیف کمک های اولیه به همراه داشته باشید. کیف های کمک های اولیه به وفور در بازار پیدا می شوند، اما شاید بخواهید خودتان کیف کمک های اولیه تان را بسازید. توجه داشته باشید که یادگیری کارایی هر یک از آیتم های داخل کیف اهمیت به سزایی دارد

بسیاری از کیف های کمک های اولیه بروشور و یا دستورعمل هایی، برای استفاده در خود گنجانده اند، اما سعی کنید در پیدا کردن آیتم ها و باز کردن آن ها به درجه ای از آشنایی برسید تا در صورت بروز حادثه سریعا به سراغ آن ها بروید.

- قبل از اینکه سراغ کیف کمک های اولیه بروید ، سعی کنید تا ارزیابی از وخامت آسیب دیدگی داشته باشید . شاید یک تاول معمولی باشد یا شاید هم چیزی جدی تر ! آیا این آسیب دیدگی ممکن است جان شما را تهدید کند و یا خیلی آسان درمان می شود ؟ سعی کنید این ارزیابی را خیلی سریع انجام دهید تا بتوانید قدم بعدی خود را مشخص کنید . اگرچه در اکثر مواقع خودتان می توانید به آسیب دیدگی رسیدگی کنید ، بروز بعضی از آسیب دیدگی های جدی در کوهستان نیازمند مداخله ی سریع اوژانس و تجهیزات پزشکی می باشد . اگر در نقاط دوردست در کوهستان هستید ، ممکن است رسیدن کمک به شما مقداری طول بکشد . سعی کنید تا زمان رسیدن اوژانس ، به بهترین نحو از جراحت مراقبت کنید تا آسیب بیشتری نبیند
  - اقدامات اولیه برای فرد مصدوم را سنجیده انجام دهید. وضعیت مصدوم در کوهستان را از نظر خونریزی، توقف اولیه تنفس، ضربان قلب، شکستگی، در رفتگی، کوفتگی، ضرب دیدگی، زخم و شوک بررسی نموده و اقدامات اولیه مورد نیاز را سریعاً و با آرامش انجام دهید
  - هنگام فعالیت کوهنوردی بدن ما به ۲/۵ تا ۴ لیتر آب در شبانه روز نیاز دارد. البته این امر به حرارت محیط و فعالیت ما بستگی دارد. به علت فعالیت، بدن ما مقداری آب، نمک، پتاسیم و فسفر را از دست می دهد. پس لازم است هنگام مصرف آب و غذا، کمی نمک به آنها اضافه کنیم تا از گرفتگی عضلات و بر هم خوردن تعادل یونی بدن مصون باشیم. آب برف کاملاً خالص و فاقد مواد معدنی است.
- برای جلوگیری از اسهال و پایین آمدن فشار خون می توان به آن قند، نمک یا عصاره میوه اضافه کرد. پس از یک فعالیت شدید آب سرد به کلیه ها و ریه ها و دستگاه گوارش آسیب می رساند؛ پس آب را بعد از کمی استراحت و خنک شدن بدن، بنوشید.

- در صعود زمستانه ممکن است برای عبور از رودخانه پوشیده شده از برف در سر راه مسیر برای رسیدن به یال صعود، پل برفی روی رودخانه شکسته شود و پاهای شما در داخل آب فرو رود و یا در اثر برف کوبی سنگین و آبدار بودن برف، منطقه نیم تنه پایین بدن شما خیس گردد و شما را به مرز سرمازدگی و افت دمای بدن نزدیک کند؛ بنابراین عاقلانه و منطقی است که شما لباس اضافی نظیر جوراب اضافه و ضخیم و دستکش اضافه و یا شلوار اضافه، جهت حفظ دمای بدن برای تعویض به همراه داشته باشید.
- به محض مشاهده هوای نامساعد و قبل از بحرانی شدن هوا پوشش های حفاظتی خود مانند لباس بادگیر، کلاه و دستکش استفاده کرده و با مشاهده اولین نشانه های بیماری مانند تنگی نفس و خستگی مفرط در میان اعضای گروه، فرد بیمار را به پایین انتقال دهید.
- قبل از انجام برنامه کوه نوردی، مطمئن شوید که از لحاظ جسمی توانایی کوه نوردی را دارید. اگر از ورم مفاصل یا سایر بیماری های مفاصل رنج می برید، ابتدا با پزشک خود مشورت کنید. در اینجا چند نکته برای کمک به شما در پیشگیری از بروز آسیب دیدگی قبل از وقوع آن استفاده شده و از تجربیات لذت بخش در فضای باز خود لذت می برید.
- هیچ وقت بدون اجازه سرپرست از تیم جدا نشوید.
- پوشاک مورد استفاده در کوهنوردی را از رنگ های روشن و به اصطلاح تند (مانند قرمز، زرد، نارنجی یا صورتی)، انتخاب نمایید تا در صورت بروز هرگونه حادثه ای بهتر دیده شوید و کمک رسانی به شما ساده تر باشد.
- از حرکت با بغل پاها در سرازیری ها خودداری کنید.
- نزدیک به قله ها هیچگاه شتاب نکنید، و همیشه جمعی به قله برسید که بدانید در جمع کوهنوردی بین افراد، برتری وجود ندارد.

- هنگام پایین آمدن مراقب زانوهای تان باشید. از باتون کوه پیمایی استفاده کنید برای حمایت بیشتر، هنگام بالا رفتن از سر بالایی، طول باتون را کوتاه تر کنید؛ اما هنگام حرکت در سر پایینی طول باتون را چند سانتی متر بلندتر کنید.
- موقع راه رفتن، قدمها را باید محکم برداشت، ولی آرام حرکت کرد. باید مراقب بود که پوتینها یخ نزنند و هنگام استراحت آن را داخل کوله گذاشت. در ارتفاعات پای کوهنورد ورم می‌کند، بنابراین بهتر است کفش و جوراب کوه یک شماره بزرگتر از پا باشد.
- هیچگاه و در هیچ زمان، به خصوص در فصل زمستان تنها و از روی غرور به کوهستان نروید. ۷۲ ساعت بعد از بارش برف به کوه مراجعت نکنید، زیرا که وقوع احتمال ریزش بهمن های سنگین پودری شما را تهدید می‌کند.
- 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.
- هنگام راه رفتن در میان علف های بلند حتما با دقت به زیر پای خود نگاه کنید و هنگام راه رفتن حتما از یک چوب دستی استفاده کنید و با کشیدن آن به زمین و ضربه زدن به سنگ ها و یا شاخه های جلوی پای تان، مار را فراری دهید. ۸۵ درصد موارد مارگزیدگی ها از ناحیه زانو به پایین است. پس در انتخاب کفش مناسب دقت کنید و از جوراب های ضخیم استفاده کنید.
- در صعود زمستانی مشاهده هر گونه تغییر در حالات خود نظیر تنگی نفس به علت برودت شدید دما که به اسپاسم تنفسی ختم می‌گردد و همچنین لرز شدید و افت و دمای بدن که علامت مثلث مرگ می

باشد، را جدی بگیرید و دیگر هموردان را از حالت خود مطلع گردانید تا در صورت وخامت حالات خود، شما را در اسرع وقت به پایین منتقل نمایند.

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

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

- اگر در محلی چادر زده آید و هنوز برف در حال باریدن است، هر چند ساعت یک بار برف انباشته شده روی چادر را با حوصله و از بیرون چادر بردارید و کنار بزنید. هرگز این کار را با ضربه زدن از طرف داخل چادر انجام ندهید، زیرا هم احتمال آسیب دیدن و پارگی چادر وجود دارد و هم موجب خیس شدن داخل چادر، در محل ضربات می شود.

- از علائم و نشانه ها کمک بگیرید. در صعود به ارتفاعات، افراد تیم بایستی ضمن حرکت کردن در مسیر پاکوب به طرف بالا با مشاهده دقیق علامات و بخاطر سپردن شکل منطقه صعود هوشیار باشند تا در مواقع اضطراری نظیر محو شدن نور خورشید و رسیدن تاریکی یا حادث شدن مه غلیظ و غیره، به علت خستگی بیش از حد تیم از مسیر اصلی منحرف نگردد و به بیراهه نرود. علامات و نشانه ها می توانند یک سنگ بزرگ، تک درخت یا درختچه، چمنزار، چشمه سرراه، بوته نسبتاً بزرگ نظیر بوته گون یا علفزار باشد.

- هنگام بروز حوادث در کوه با انجام اقدامات عجولانه و احساسی، خود و فرد حادثه دیده را در معرض خطرات بیشتری قرار ندهید. هنگام بروز حادثه در کوه هرچه سریع تر جو آرامش و تعقل را در گروه حاکم

کنید. به طور کلی رعایت خونسردی و تسلط بر اعصاب در برخورد با خطرات و دشواری های کوه، به شما اجازه خواهد داد تا بهترین راه ها را یافته و کمترین اشتباهات را نیز داشته باشید.

- اصرار کردن به صعود جهت هموردان در شرایط بحرانی اشتباه بزرگی است. به خصوص در مورد همورد ناتوانی که قدرت صعود کردن را ندارد؛ زیرا که با تشویق و دلداری وی به صعود و زیاد شدن ارتفاع شخص ممکن است وضعیتش وخیم شود و به مرگ نزدیک گردد. توقع صعود از خود و دیگران در صعود به قله در شرایط نامطلوب، امری بچه گانه و کاری احمقانه است و بروز خطرات را افزایش می دهد.

- اگر آسیب دیدگی جدی بود، نترسید! از مغزتان استفاده کنید و به یاد داشته باشید که مهم ترین کار، حفظ آرامش است. اگر برای تان مهیا است، برای جلوگیری از آسیب بیشتر و یا بیماری های عفونی، فرد آسیب دیده را به پناهگاهی منتقل کنید. سعی کنید با فرد مجروح صحبت کنید و او را به آرامش دعوت کنید. به او یادآور شوید که نفس عمیق بکشد.

- با تاول ها سنجیده برخورد نمایید. تاول ها معمولاً رنج آورترین و در عین حال شایع ترین نوع آسیب دیدگی ها، در کوهنوردی هستند. اگر دچار یک یا چند تاول شدید، نگران نباشید، چون خیلی آسان می توانید با آن کنار بیایید و به صعود خود ادامه دهید. اولین قدم آن، خالی کردن محتوای آن با یک سوزن است. زمانی که کاملاً خالی و خشک شد، مانند زخم های معمولی با آن رفتار کنید، اطراف تاول را تمیز نگه دارید و آن را بپوشانید. بعد از بستن آن، دعا کنید که بعد از راه افتادن دوباره درد آن به سراغ شما نیاید!

- گیاهان را به آتش نکشید. برای جلوگیری از آسیب رساندن به گیاهان در کوهستان، از چین گل ها، گیاهان و به ویژه شاخه های درختان و آتش زدن درختان خودداری نمایید.

- نزدیک به قله ها هیچگاه شتاب نکنید ، و همیشه جمعی به قله برسید که بدانید در جمع کوهنوردی بین افراد ، برتری وجود ندارد.
- هنگام بازگشت از کوه سطوح کاملا مقاوم و سفت و سخت و خالی (مانند منطقه های بین پوشش گیاهی، مسیرهای حیوانات)، صخره ها (مسیرهای شن اسکی، حفره سنگ و سنگی) و شن زارهای سخت را انتخاب کنید. از لگد زدن گونه های مختلف گیاهی خودداری کنید
- در بهترین حالت ،ممکن است همچنان با شکستگی و درد زیاد آن ، بتوانید به صعود خود ادامه دهید . می توانید با آتل ، باتوم های کوهنوردی و یا هر قطعه ی کوچک و صاف ، محل شکستگی را ببندید تا از تکان و حرکت استخوان ها جلوگیری کنید.
- مسیروزمان کوهنوردی خودرا به دیگران اطلاع دهید. ضروری است مسیروزمانی را که انتظار می رود از کوه برگردیده اطلاع دیگران برسانید؛ به عبارت دیگر قبل از هرچیز باید هدف و مقصد خود را مشخص کنید و تاریخ صعود و بازگشت را دقیقا تعیین و به اطلاع دوستان و خانواده خود در شهر برسانید تا چنانچه برای شما پیش آمدی اتفاق افتاد هر چه سریع تر، به افرادی که ممکن است در جستجوی شما باشند، اطلاع داده شود.
- از دویدن در سرازیری ها به شدت خودداری کنید. این کار آسیب های جبران ناپذیری به مفاصل و استخوان های پاهای تان وارد می سازد.
- اگر سعی به کمک فرد دیگری دارید ، حتما با یاد داشته باشید که دستکش به دست کنید . محل خونریزی را فشار دهید . به تدریج سطح فشار را بالاتر ببرید تا زمانی که خونریزی متوقف شود . سراغ کیف کمک های اولیه بروید . مقداری گاز پانسمان را دور آن بپیچید، اما مواظب باشید که جریان پمپاژ خون به محل را کاملا قطع نکنید. ( مگر اینکه آسیب دیدگی خیلی عمیق و جدی باشد و بخواهید جریان خون را به طور کامل با شریان بند قطع کنید ) زمانی که خونریزی متوقف شد ، زخم را با آب

شستشو دهید. پماد های آنتی بیوتیک را در محل زخم بمالید ، آن را بپوشانید و سعی کنید هر روز پانسمان را عوض کنید تا زخم شما شروع به التیام کند.  
**منابع مورد استفاده:**

۱-راهنمای ایمنی و سلامتی در کوه ،ترجمه و تدوین:وحید عرفانی،فصلنامه کوه،سال هشتم،شماره سی ویکم،۱۳۸۲ صفحه های ۷۹-۸۰

2-Dennis K. Graver: Aquatic rescue and safety, Human Kinetics, 2004

3-Preventing six common hiking injuries Great Basin Orthopedics, 2020, (<https://greatbasinorthopedics.com>)

4-Deadly risks while climbing, ), Lisa Maloney, Mountain Planet, 2020, (<https://mountainplanet.com> )

5-Take precautions to prevent mountains accidents, FIEP, 2019, (<http://www.fiep.org>)

6-Gerrie Mc Call: The Handbook of the weather, Amber Books, 2003

7-Hugh Mc Manners: The outdoor adventure handbook, Dorling Kindersley <https://www.wikihow.com/Book,1996>

8-Understanding mountain sports accidents, Petzl Foundation, 2020, (<https://www.petzl.com>)

9-Howard D. Backer: Wilderness first aid, Jones and Bartlett Publishers, 2002

---

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

تلفن در صورت نیاز:۰۹۱۲۶۱۲۸۸۵۱

[v.erfani@yahoo.com](mailto:v.erfani@yahoo.com)

