

## چگونه کوهنوردی موفق در تابستان داشته باشیم؟

کوهنوردی، از فعالیت های نشاط آور و سالم به شمار می آید، البته به شرطی که نکات ایمنی و بهداشتی را رعایت کنیم تا اوقات خوشی با سلامتی همراه باشد. کوهستان آرام و دوست داشتنی، می تواند بسیار خطرناک و حادثه ساز باشد، به ویژه برای آن دسته از علاقه مندان که در آغاز راه قرار دارند و بی شک در معرض تجربه های گوناگونی قرار خواهند گرفت.

چنانچه پیش از حرکت و در طی مسیر، پاره ای احتیاط های مقدماتی رعایت شود، می توان از بروز بسیاری از پیش آمدهای خطرناک، به خصوص در فصل تابستان در کوه پیشگیری کرد. با داشتن اطلاعات کافی از کوهنوردی، به خصوص آشنایی با روش های آماده شدن برای سخت ترین شرایط در کوهستان در تمام فصول سال و از جمله تابستان، از این ورزش با ارزش لذت ببریم.

رعایت ایمنی و اصول صحیح کوهنوردی یکی از نکات مهم و اساسی مقابله با حوادث کوهستان و از فوریت های اجتناب ناپذیر برای کاهش خطرات کوهستان به حداقل ممکن است. به طور کلی زمانی که کوهنوردی، درست انجام شود، کوهنوردی تجربه ای هیجان انگیز، هیجان انگیز، و با ارزش است. وقت مفید کوهنوردی شما در تابستان، قبل از میانه روز و تند شدن آفتاب است. بنابراین، هر چه زودتر راهی کوهستان شوید، کمتر خسته و گرمزده می شوید. حتی اگر از امنیت کوهستان های اطراف محل زندگی تان اطمینان دارید، می توانید با یک گروه حرفه ای از یک شب قبل راهی کوهستان شده و صبح روز بعد را در کوهستان آغاز کنید!

## توصیه های مهم:

- پیش از حرکت برنامه ریزی کنید. پیش از اجرای هر برنامه کوهنوردی، هدف و مقصد برنامه را مشخص کنید و مسافت هدف مورد نظر را با توجه به روشنایی روز و زمان برنامه، تنظیم نمایید.. همیشه پیش از شروع برنامه این نکته را مشخص نمایید که چند ساعت از روز می خواهید به راه پیمایی بپردازید، آنگاه کوشش کنید مدت مسیرتان متناسب با آن باشد. پس از آن که پیش‌بینی‌ها و برنامه ریزی‌های تان را انجام دادید مسیر و برنامه کوهنوردی خود را یادداشت کنید و به فرد مسوولیت پذیری بسپارید. همچنین در یادداشت خود جزییاتی مانند وضعیت حرکت، تجهیزات همراه، آب و هوا و زمان برگشت خود را ذکر کنید.  
به طور کلی همواره پیش از حرکت، وقت‌تان را برای صعود، استراحت، غذا خوردن و مقدار کافی برای بازگشت تقسیم‌بندی نمایید.
- هنگامی که شما به عنوان یک کوه نورد، قصد اجرای برنامه ای را دارید، باید قبل از حرکت اطلاعات دقیقی از برنامه را در اختیار خانواده یا دوستان قرار دهید. در صورت نیاز، آنها به کمک این اطلاعات می توانند نیروهای امدادی را هر چه سریع تر و دقیق تر به شما برسانند.
- کوشش کنید برنامه کوهنوردی‌تان را چنان طرح نمایید که پیش از فرا رسیدن تاریکی، به جای هموار یا به آخرین دره رسیده باشید، مگر آنکه تصمیم به چادر زدن و شب ماندن داشته باشید. به طور کلی با مشخص کردن برنامه، به سلامتی و ایمنی خود و همراهان کمک کنید
- در وضعیت بدنی خوبی باشید. هرگز نباید برنامه کوه نوردی تان را دور از امکانات و بیش از توان همراهان خود اجرا کنید؛ زیرا شما نمی‌توانید به نحو شایسته از برنامه کوهنوردی خود لذت ببرید. هدف و مقصد و سطح فعالیت های کوه نوردی را مطابق با قدرت بدنی خود تعیین و ارزیابی کنید. سعی کنید. چند هفته پیش از اقامت در کوهستان از تغذیه مناسب استفاده کنید و به نرمش‌ها

و ورزش های متناسب بپردازید. هرگز پای از حدود ورزیدگی خود فراتر نگذارید، از این رو همواره به اندازه توانایی خود صعود کنید، اگر نوع برنامه کوهنوردی شما نیازمند فعالیت بدنی شدید است، ابتدا بدن خود را آماده نمایید و اقداماتی برای سازگاری و عادت به ارتفاعات را برنامه ریزی کنید.

- خودخواهی و غرور خود را مهار کنید. غرور بی جا در کوهستان، شما را رودرروی دشواری های وحشت آور قرار می دهد. به طور کلی کوهستان از افراد بی تجربه و مغرور، تاوان بسیار سنگین می ستاند. چنین افرادی دشواری ها و دردسرهای بسیاری را برای خود و دیگر کوهنوردان پدید می آورند و آسیب های جبران ناپذیر وارد می کنند. بنابراین همیشه بکوشید خودخواهی خود را در کوهستان مهار کنید تا از بروز پیش آمدها و آسیب ها در کوه جلوگیری نمایید.

سعی کنید از کسانی که از صعودهای پردردسر، کولاک های ترسناک و کوههای خطرناک دم می زنند یا باد در گلومی اندازند و می کوشند خود را برتر نشان دهند، دوری نمایید.

- تجهیزات خود را بازدید کنید. آگاه بودن به اینکه برای هر مرحله از کوهنوردی چگونه و چه مقدار تجهیزات مورد نیاز است، اهمیت فراوان دارد. فراموش نشود که بیشتر پیش آمدهای دلخراش کوهستان، به خاطر همراه نداشتن پوشاک و تجهیزات مخصوص این رشته ورزشی است.

به طور کلی پوشاک و وسایل مورد نیاز از عوامل مهم و اساسی در جهت بهبود کیفیت و چگونگی انجام کوهنوردی می باشد. یک لباس گرم، پیش بینی نمایید. یک کیف کمکهای اولیه همراه با یک چاقو و نیز یک جفت بند پوتین در داخل کوله پشتی خود قرار دهید.

- با دیگران به کوه بروید. کوهنوردی، ورزشی جمعی است و در هیچ یک از مراحل کوهنوردی، تکروی جایی ندارد. گاهی ممکن است مچ پای ورزیده ترین کوهنورد در کوهستان آسیب ببیند و بدون یاری دیگران نتواند از جایش حرکت کند و ساعت ها در هوای باز، به همین صورت بر جای

بماند و حتی جان خود را هم از دست بدهد. بنابراین ضروری است برای هر برنامه، همراهان کوهنورد داشته باشید.

حداقل همیشه با یک همراه به کوه پیمایی بپردازید، به ویژه در شروع کار، همراه شما باید از تجربه کافی برخوردار باشد. به طور کلی هیچگاه تنها به کوهنوردی نروید، به خصوص به جاهایی که دشوار، دورتر و ناآشنا هستند. مناسبترین تعداد افراد یک گروه کوهنوردی ۳ الی ۴ نفر است، تا چنانچه یکی از افراد مجروح شد یک نفر نزد او مانده و دو نفر دیگر برای کمک آوردن بروند.

یکی از علل عمده بروز پیش آمدها در کوهستان، جدا شدن افراد از گروه و کم شدن یا در افتادن آنان با صخره‌ها است. بنابراین کوشش کنید با دیگران به کوه بروید و هیچ وقت از آنها جدا نشوید

- در پایین آمدن از کوه عجله نکنید. هنگام پایین آمدن از کوه عجله نکنید، زیرا بیشتر پیش آمدهای ناگوار در این مواقع صورت می‌گیرد. ضروری است از دویدن در هنگام پایین آمدن از کوه خودداری کنید. توجه داشته باشید که حتی ممکن است یک پرش یک متری، پیش‌آمد بدی به همراه داشته باشد. بنابراین در موقع پایین آمدن، از پریدن بر روی سنگ‌ها خودداری کنید. همچنین در شیب‌های تند، آرام و سنگین قدم بگذارید و پا را از زانو کمی خم و با فاصله کم و حالت انعطاف زیاد به آن، حرکت کنید.

- لازم است از پایین آمدن از میان‌برهای ناشناخته که پایین آن دیده نمی‌شود، خودداری نمایید. مراقب شیب‌های علف‌زار خیس باشید، زیرا بسیار لغزنده است. چنانچه با شیب تند صخره‌ای درگیر شدید و مجبور هستید در یک ردیف حرکت نمایید باید فاصله را آنقدر کم کنید که اگر سنگی از جای اصلی خودش جدا شد فاصله افراد آن قدر نباشد که سنگ شتاب گیرد.

- کفش کوه خود را با دقت انتخاب کنید. کفش کوه باید راحت بوده و برای پا، فشاری ایجاد نکند. به عبارت دیگر باید کاملاً اندازه پا و خلی راحت باشد، نه آن قدر تنگ که جریان خون را کند، و نه آن قدر

گشاد که از فرمان فرد کوهنورد خارج شود. پوتین مخصوص کوهنوردی 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 پردوام و راحت باشد.

کفش های تنگ، موجب بروز ناراحتی و تغییر شکل پا و محدودیت در حرکات کوهنوردی می شود و باعث ایجاد زخم های دردناک و میخچه پا و نیز نارسایی های گردش خون، درد و خستگی می نماید کفش کوه نباید با فشار و سختی پوشیده شود. پوتین گشاد موجب بروز تاول و پیچیدگی مچ پا و گاهی کاهش توانایی آن می شود. پوتین کوه نباید خیلی کلفت و سفت باشد. چنانچه ساقه پوتین سفت و سخت باشد، به قوزک پا آسیب می رساند. همچنین پوتین تنگ، موجب بروز ناراحتی خون در پاها می شود. ساقه پوتین نباید پا را آزار دهد.

به طور کلی کفش کوه باید حرکات مفاصل و فعالیت های حیاتی پوست را مانع نگردد؛ در غیر این صورت باعث بروز اختلالاتی مانند میخچه پا، تغییر شکل طبیعی استخوان ها و حرکات مفصلی می شود. هرگز فراموش نکنید که در اجرای برنامه کوهنوردی خود بند اضافی کفش همراه داشته باشید کفش های فرسوده و یا معیوب را تمیز و تعمیر کرده یا تعویض کنید. پوتین کوه خود را به طور منظم از نظر وجود خسارت هایی مانند نمدار بودن، پارگی و غیره که موجب به خطر افتادن پای شما می گردد، بازرسی کنید.

چنانچه هنگام پایین آمدن از سرایشی کوه، پوتین پنجه پای تان را می زند، بایستید و بند پوتین خود را محکم کنید. قبل از پوشیدن کفش کوه، انگشتان پا را از نظر بروز ناراحتی های پوستی، مانند کبودی، خراشیدگی، بریدگی و فرو رفتن ناخن در گوشت به طور کامل معاینه کنید. بهتر است پوتین شما برای برنامه های تابستانی علاوه بر مقاوم بودن جنس، دارای ساق نیمه بلند یا بلند باشد تا علاوه بر محافظت از ساق و

مچ ها، مانع ورود سنگ ریزه به داخل پوتین شود. برای کوه نوردی های ساده از کفش های سبک که دارای زیره یک لا و با وزن کم هستند، استفاده کنید..

- گذراندن دوره های آموزشی را جدی بگیرید. اگر همه کوهنوردان از راه مطالعه کتابها و گذراندن دوره های آموزشی زیر نظر مربیان آگاه و آزموده به فنون کوهنوردی و خطرهای احتمالی در کوه، آشنا شوند، می توان از بروز پیش آمدها و آسیب های کوهنوردی تا حدود زیادی پیشگیری کرد. به طور کلی برای پیشگیری از بروز خطرات و آسیبها در کوهستان، و به خصوص در فصل تابستان گذراندن دوره های آموزشی و آگاهی داشتن به اصول کوهنوردی و رعایت کردن دستورات آن از سوی کوهنوردان، بسیار مهم است.

- 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 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 می شود.

- آهسته و منظم حرکت کنید. یکی از ویژگی‌های مهم یک کوهنورد خوب، این است که آهسته و یکنواخت حرکت کند. بنابراین در انجام برنامه‌های کوهنوردی و صخره‌نوردی تابستانی شتاب نداشته باشید، آهسته پیش بروید و آرام نفس بکشید، پرحرفی نکنید و به تدریج بار فعالیت خود را افزایش دهید، به عبارت دیگر یک روند گام بردارید. بهتر است به هنگام پایین آمدن از کوه، از دویدن خودداری نمایید. به یاد داشته باشید که برنامه شما همیشگی است، نه فقط برای یک هفته یا یک ماه. بنابراین بگذارید این روش حرکت شما، چه در بالا رفتن و چه در بازگشت یکسان باشد. در گذرگاهها و مسیرهای بالا رفتن و یا پایین آمدن و نیز بر قله‌ها، مراقب پرتگاه‌ها باشید و خود را به خطر نیندازید. کوشش کنید طوری حرکت نمایید که باعث ایجاد عرق زیادی در بدن نشوید، همچنین مرحله به مرحله استراحت را فراموش نکنید.
- نقشه و قطب‌نما همراه خود داشته باشید. در کوهنوردی نقشه می‌تواند بزرگ‌ترین وسیله برای پیدا کردن مسیر باشد. لازم است با انواع نقشه‌های کوه آشنا شده و به آسانی بتوانید در برنامه‌های کوهنوردی از آن استفاده کنید. سعی کنید نقشه و کتاب‌های راهنمای هر منطقه را از پیش مطالعه نموده و ویژگی‌های مهم مسیر کوهستانی مورد نظر را به خوبی به یاد بسپارید. برای مشخص کردن مسیر خود می‌توان از قطب‌نما هم استفاده کرد.
- یک کوهنورد به وسیله قطب‌نما می‌تواند نقشه‌ای را دقیق، کامل و بدون اشتباه بخواند. بهتر است در تمام طول راه، مسیر حرکت گروه را با بررسی نقشه و نشانه‌های طبیعی بیابید. به طور کلی هر یک از افراد گروه کوهنوردی باید نقشه خوانی، کاربرد قطب‌نما و موقعیت‌یابی در کوهستان را به خوبی بداند.
- حتی الامکان از راه‌های پاکوب در کوهستان عبور نمایید. به یاد داشته باشید گذراز مسیرهای میان بر و جدید، موجب از بین رفتن پوشش گیاهی و فرسایش خاک می‌شود.
- مراقب سوختگی پوست تان باشید. کوهنوردان عزیز چنانچه می‌خواهید پوست تان را جوان نگه دارید

باید پوست خود را به ویژه در فصل تابستان و گرمای شدید کوهستان در برابر نور خورشید حفظ کنید. برای کاهش درد ناشی از آفتاب سوختگی از مسکن استفاده نمایید. همان مسکن های قدیمی و در دسترس یعنی قرص آسپیرین در تسکین درد و خارش و تورم ناشی از سوختگی های خفیف تا متوسط مؤثر است. به جای آسپیرین می توان از قرص استامینوفن و یا در صورت تحمل معده، قرص ایبوپروفن استفاده نمود.

برای جلوگیری از بروز چین و چروک ناشی از آفتاب سوختگی در هر برنامه کوهنوردی کرم ضد آفتاب مصرف کنید و از آفتاب شدید دوری نمایید. با استفاده از کرم های کالامین یا اسپری یا لوسیون هایی که حاوی ماده بی حس کننده لیدوکائین موضعی بر روی نواحی مبتلا به آفتاب سوختگی می توان علائم بیماری را تخفیف دهید.

چنانچه سوختگی خفیف است، می توانید 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.

- اگر در هنگام کوهنوردی دچار آفتاب سوختگی شدید، در قسمتی سایه از صخره یا درختی مانده و مقادیر فراوانی مایعات و به خصوص آب بنوشید. مواد غذایی سرشار از ویتامین C (به خصوص مرکبات مانند پرتقال، نارنگی، لیموترش، لیموشیرین، نارنج، گریپ فورت) زیاد بخورید. 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.

جوش شیرین مؤثر است. مقدار کمی جوش شیرین بی کربنات سدیم را در نصف فنجان شیر حل کنید و روی قسمت های آفتاب سوخته بگذارید. سعی کنید پوست فرد دچار آفتاب سوختگی را با دستمال یا حوله خیس یا با قرار دادن در آب سرد به مدت ۱۰ دقیقه خنک کنید. آب فراوان بنوشید. به منظور جلوگیری از اثر خشک کنندگی از سوختگی نوشیدن مقدار زیادی آب توصیه می شود. بیمار دچار آفتاب سوختگی را تشویق کنید مرتب آب بنوشد، چون ممکن است دچار از دست دادن آب شده باشد.

- پوشاک مناسب استفاده نمایید. هرگز بدون پوشش پوست (کلاه، لباس آستین بلند و ..... ) در هوای آزاد کوهستان و به ویژه در فصل تابستان و گرما راه نروید.
- کلاه را فراموش نکنید. در مسیرهای کوهنوردی (به خصوص در هنگام تابش آفتاب) از کلاه برای محافظت پوست سر و رنگ موی خود استفاده کنید. برای جلوگیری کردن از آفتاب سوختگی در برنامه های کوهنوردی کلاه بپوشید. یک کلاه لبه پهن که پشتش دارای آویز برای حفظ گردن از آفتاب باشد، بگذارید.
- عینک مناسب استفاده کنید. اگرچه میزان پرتو ماورای بنفش در روزهای تابستان بیشتر است، ولی در فصول دیگر سال الزام است از پوست و چشم های خود محافظت به عمل آورید
- از برنزه کردن پوست در تابستان بپرهیزید. بگذارید پوست تان روشن بماند. به خاطر آسیب هایی که آفتاب به پوست وارد می کند. پزشکان همواره خطر برنزه شدن را گوش زد می کنند.
- 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.
- داشتن و ساییل و تجهیزات مورد نیاز در کوه جزو ضروریات است؛ از این رو چند روز قبل از برنامه کوه نوردی در فصل تابستان به بررسی وسایل خود بپردازید و در صورت کمبود و خرابی آنها، مشکل را برطرف کنید.
- مراقب جانوران و حشرات زیان آور در فصل تابستان باشید. کوهنوردان توجه داشته باشند که کفش ها و پوشاک خود را روی زمین رها نکنند. در این صورت از ورود مارها، عقرب ها و دیگر حشرات زیان آور در کوه به داخل آنها در امان خواهید بود. همیشه قبل از پوشیدن کفش و لباس در کوهستان، آنها را خوب تکان دهید و بی ملاحظه دست در جیب های خود نکنید. هنگام بیدار شدن از خواب در کوه داخل کفش،

پوشاک و کیسه خواب خود را کام بررسی کنید، زیرا برخی از حشرات مانند هزارپاها دوست دارند برای گرم شدن در بعضی از پوشیده ترین نقاط بدن و پوشاک حلقه بزنند.

- در انتخاب جوراب کوه بیشتر توجه شود. جوراب، مهمترین وسیله گرم و راحت نگه داشتن پاهای فرد کوهنورد، به ویژه در فصل زمستان است. جنس جوراب‌های مخصوص کوهنوردی معمولا از پشم و نایلون و یا کرک و نایلون می باشد، که ترکیب این مواد جوراب را گرم و مقاوم می نماید و به واسطه موادی که در آن به کار رفته در زمستان گرم و در تابستان تا اندازه‌ای عایق گرماست و به اشکال گوناگون (ساقه کوتاه، متوسط و بلند) و اندازه و رنگ‌های گوناگون تهیه می گردد. طول جوراب‌ها باید متناسب باشد و در مواقعی که جوراب آب می رود، حتی کمی بلندتر باید انتخاب شود. جوراب‌ها نباید انگشتان پا را روی همدیگر جمع کنند. همچنین نباید باعث فشردگی انگشتان پا شوند. بهترین کاری که ما معمولا می توانیم در مورد جوراب انجام دهیم این است که از استفاده جوراب بسیار تنگ اجتناب ورزیم.

- از بروز میخچه پا جلوگیری کنید. یک میخچه رشد بیش از اندازه مخروطی شکل و شاخی و دردناک پوست است که معمولا بالای مفاصل انگشتان و یا پایین انگشتان آشکار می شود. میخچه پا یکی از ناراحتی‌هایی است که در اثر راحت نبودن کفش ایجاد می شود. در صورتی که مبتلا به میخچه پا شده‌اید، باید از زخم شدن آن جلوگیری نمود تا عفونتی حاصل نشود. هیچگاه نباید لایه سطحی میخچه را با تیغ یا چاقو برید، بلکه با استفاده از پمادها و روغن‌های مخصوص و مواد دارویی (با نظر پزشک)، آن را از بین برد.

لازم است از پوشیدن کفش کوهنوردی که باعث فشار و پیدایش میخچه می شود خودداری کرد. بهترین درمان میخچه‌ها، پیشگیری از بروز آنهاست. از آن جایی که میخچه‌ها به وسیله کفش‌های با اندازه نامناسب تولید می شود، از این رو اطمینان حاصل کنید که پوتین کوه شما به هیچ طریقی

روی انگشتان تان فشار نمی‌آورد. معمولا انگشت شست و انگشت کوچک پا، انگشتانی هستند که میخچه می‌گیرند.

هنگام خرید کفش کوه باید به اندازه آن دقت کنید چرا که اگر اندازه آن مناسب نباشد، مشکل بروز میخچه اتفاق می‌افتد. در نظر داشته باشید که کفش بزرگ و گشاد نیز به اندازه کفش کوچک می‌تواند ایجاد ناراحتی کند، چرا که پا در داخل آن می‌لغزد و ایجاد اصطکاک می‌کند و نتیجه این اصطکاک موجب بروز میخچه است. یک راه دیگر برای جلوگیری از فشار به میخچه، استفاده از کفی کفش نرم و قابل ارتجاع است. کفی مناسب کفش، وزن بدن را در تمام پهنای کف پا توزیع کرده و از وارد آمدن فشار به قسمت پا جلوگیری می‌کند.

- تغذیه سالم و مطلوب داشته باشید. تغذیه صحیح و غذاهای سالم، ضامن موثری برای سلامتی کوه نورد است. تغذیه صحیح و مناسب در طول برنامه‌های کوهنوردی به عنوان یک عامل مهم برای محافظت کوهنوردان در برابر اختلالات دستگاه معده‌ای - روده‌ای ناشی از شدت بالای فعالیت‌ها، مفید واقع می‌شود.

تغذیه مطلوب قادر به کاهش میزان خستگی در فرد کوهنورد بوده که امکان فعالیت برای مدت طولانی‌تر و یا بازیافت سریع‌تر در بین جلسات تمرین و برنامه‌های کوهنوردی به منظور آمادگی لازم فراهم می‌آورد. در انتخاب مواد غذایی با توجه به نوع برنامه و مدت آن، نهایت دقت را داشته باشید.

اگر قصد شرکت در برنامه سختی 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.

- 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.
- اگر به ناراحتی های قلبی، ریوی، خونی یا بیماری های داخلی مزمن مبتلا هستید، قبل از صعود به ارتفاعات با پزشک خود مشورت کنید.
- کوتاه کردن ناخن های پای خود را جدی بگیرید. ناخن های پای خود را به طور مستقیم کوتاه بچینید. به عبارت دیگر ناخن های انگشت پا را همیشه کوتاه نگه دارید. با کوتاه بودن ناخن از فرورفتن ناخن ها در داخل گوشت پا جلوگیری می شود. چنانچه به طور اتفاقی ناخن های تان را خیلی کوتاه کردید و یا بر اثر پیشامدی ناخن پای تان شکست، سعی کنید لبه های ناخن را طوری صاف کنید که هیچ قسمت تیزی که بتواند پوست پا را سوراخ کند، باقی نماند. هرگز ناخن های تان را خیلی کوتاه نکنید.
- ناخن را پایین از سطح انگشت نگیرید. ناخن باید به آن اندازه ای که پنجه شما را حفظ کند، بلند باشد. هرگز ناخن را به صورت تخم مرغی شکل نگیرید، چون لبه جلویی آن به طرف پایین انحناء برداشته و داخل پوست می شود. همیشه لبه های بیرونی ناخن را موازی با پوست تنظیم کنید.
- چنانچه احيانا تاولی بر روی پا و انگشتان آن به وجود آمد با سوزن استریل آن را سوراخ کرده و ضد عفونی کنید و روی آن را با یک چسب بپوشانید. سعی کنید همیشه پای تان را خشک نگه دارید. پوستی که مرطوب باشد خیلی راحت تر تاول می زند. هرگز با پای مرطوب کفش نپوشید.
- 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 های 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.

- در صورت برخورد با مار، به آرامی از آن فاصله بگیرید. چادر را در محیطی باز برپا کنید و صبح ها قبل از پوشیدن لباس یا کفش، آن ها را با دقت بازرسی نمایید.
- شکستگی های انگشتان پا در کوه، تقریباً همواره ناشی از فشار مستقیم بر روی پای فرد کوهنورد است که بافت های نرم پا را هم له می کند. هرگز نباید به هیچ وجهی اقدام به جا انداختن دررفتگی یا شکستگی کنید. استخوان آسیب دیده پای فرد مصدوم را برای بررسی و معاینه بی مورد، نباید دستکاری نمایید. عضو آسیب دیده را به همان شکل که پس از حادثه در کوه یافته اید، در آتل بی حرکت کنید.
- آب بنوشید. آب جزو اصلی وزن بدن است و کاهش آب بدن باعث افت اجرای برنامه های ورزشی می شود. متأسفانه بسیاری از کوهنوردان این موضوع را درک نمی کنند. سعی کنید در طول روز ۶ تا ۸ لیوان آب بنوشید. این کار برای فعالیت مناسب بسیاری از اندام های بدن، به ویژه پوست، کلیه ها، و قلب مفید است. مصرف این میزان در طول روز در حل چربی های ذخیره شده در بدن بسیار موثر است. کاهش زیاد آب بدن موجب کم شدن توان کاری بدن می شود. بنابراین لازم است کوهنوردان عادت کنند پیش از تشنگی، آب بنوشند، زیرا تشنگی یک نشانه تاخیری کمبود آب است.
- مصرف آب برای اجرای برنامه کوهنوردی، ضروری است. به منظور جلوگیری از کاهش آب بدن در کوهستان باید حتی الامکان ذخیره کافی آب در بدن موجود باشد. مصرف آب کافی برای جلوگیری از بروز خستگی لازم است و اجازه می دهد که اعمال عضلات به نحو مطلوب و مناسب انجام شود. رعایت بهداشت آب، از جمله در کوهستان عنصر کلیدی در پیشگیری از بروز بیماری ها و عفونت های گوارشی شایع به خصوص در فصل تابستان و گرما است.
- نوشیدن آب های آلوده، مهم ترین علت شیوع عفونت های روده ای و به خصوص در فصل گرما است. با خوردن یک لیوان آب گوارا از چشمه های کوهستان، اکثر خستگی های مفراط و یا کوفتگی های بدن برطرف می شوند. فعالیت های عضلانی، و به ویژه کوه نوردی با از دست دادن آب برای تنظیم درجه بدن

همراه است و هرچه فعالیت سنگین تر و طولانی تر باشد (برنامه های کوه نوردی طولانی مدت) اتلاف آب بیشتر است. کاهش آب بدن باعث کاهش توان کوه نورد می شود؛ حتی بایستی قبل از تشنگی آب نوشید، زیرا تشنگی علامت کمبود آب است.

هرگز از آب چشمه ها یا نهرهایی که تمیز نیستند استفاده نکنید. نوشیدن آب از جویبارهای کوهستانی ایمن تر است، به شرط آنکه آبی پاک و روان باشد و بو مزه نداشته باشد.

- از مصرف مواد غذایی کلسیم دار غافل نشوید. مصرف غذاهای سرشار از کلسیم، به ویژه برای دختران و بانوان کوهنورد و سنگ نورد مهم می باشند. ورزش سنگین، به ویژه کوهنوردی و سنگ نوردی موجب تعادل منفی (کاهش) کلسیم حتی در افرادی که دارای رژیم غذایی متعادل کلسیم و فسفر هستند، می شود. تعادل منفی هنگام فعالیت تشدید شده و موجب بروز نارسایی عضلات می شود. بنابراین مصرف شیر و فرآورده های آن (پنیر، ماست، دوغ کم چرب) برای ورزشکاران، به خصوص کوهنوردان و سنگ نوردان توصیه می شود.

- مراقب قارچ های خوراکی در کوهستان باشید. قارچ ها 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 جمع آوری قارچ هایی که در کوهستان می رویند، 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 فرد کوهنورد شوند. بنابراین هنگام چیدن و استفاده از قارچ های خوراکی دقت کنید، چرا که مسمومیت حاصل از قارچ بسیار خطرناک و حتی کشنده است.

بیشتر قارچ ها، سمی می باشند، از این رو، از خوردن قارچ های مشکوک که دارای شرایط قارچ سالم نیستند، بپرهیزید. هر نوع قارچ را که از آن اطمینان ندارید، دور بریزید. هیچگاه قارچ هایی را که نسبت به آنها

اطمینان دارید با انواع نامطمئن مخلوط نکنید. در مورد مسمومیت با قارچ‌ها، هرچه سریع‌تر به رساندن فرد کوهنورد به نزدیک‌ترین پایگاه امداد و نجات در کوهستان و یا مرکز درمانی اقدام کنید.

- 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.

- صبحانه مقوی بخورید. صبحانه مهم‌ترین وعده غذایی روز است. این یک اشتباه بزرگ و متأسفانه شایع است که صبحانه، برای کاهش وزن بیشتر از برنامه غذایی روزانه حذف می‌شود. کوشش کنید بیشترین مقدار کالری دریافتی خود را در اول روز دریافت کنید. این وضعیت کمک می‌کند که همه اسیدهای آمینه پیش نیاز و دیگر ترکیبات غذایی در یک زمان مصرف شود و احتمال آن را که این مواد برای تشکیل بافت یک جا، در دسترس باشد، بیشتر می‌کند. بنابراین همیشه پیش از رهسپار شدن به کوهستان صبحانه سبک و پرنیرویی 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.

- از مصرف کالباس و سوسیس غیر بهداشتی و آلوده خودداری کنید. مصرف کالباس و سوسیس آلوده، به خصوص در فصل تابستان، بسیار خطرناک است. توجه داشته باشید که یکی از راه‌های مهم بروز مسمومیت غذایی در انسان، مصرف چنین موادی است. رنگ مقطع کالباس و سوسیس سالم، قرمز روشن بوده و بوی خوش‌آیندی دارد. احساس مزه ترشی، دلیل بر تخمیر آنها در اثر رشد قارچ‌ها و باکتری‌هاست. هنگام لمس آنها باید تمام قسمت‌های کالباس و یا سوسیس صاف، یکنواخت و بدون هر گونه برآمدگی یا فرورفتگی باشد.

- هنگام خرید و استفاده از مواد غذایی کنسرو شده مراقب باشید. از مزایای کنسرو کردن مواد غذایی می‌توان به دسترسی به غذا را در هنگامی که تهیه غذای تازه محدود است (مثلاً در کوهستان) و نیز

آسانی مصرف آن را نام برد، اما کهنگی، کمبود ویتامین‌ها، مسمومیت‌های حاصل از نفوذ مواد فلزی ظروف و در بعضی مواقع آلودگی به میکروب را از معایب غذاهای کنسرو شده به شمار آورد.

به طور کلی در انتخاب، نگهداری، حمل و مصرف مواد غذایی، به ویژه غذاهای کنسرو شده در کوهستان، بی توجهی و سهل‌انگاری می‌تواند موجب بروز مسمومیت غذایی شود که ممکن است کنترل و درمان آن در کوهستان چندان ساده و مقدور نباشد.

- در مصرف مواد قندی و شیرین زیاده روی نکنید. به ورزشکاران، به ویژه کوهنوردان توصیه می‌شود که عمدتاً غذاهای حاوی کربوهیدرات کامل یا مرکب را به جای غذاهای حاوی کربوهیدرات تصفیه شده مانند قند و شکر و یا دارای شکر را مصرف کنند. غذاهای حاوی کربوهیدرات کامل حاوی فیبر (الیاف گیاهی)، مواد معدنی و ویتامین‌های بیشتر (به خصوص ویتامین‌های «ب» کمپلکس و آهن) می‌باشند.

بهتر است غذاهای دارای الیاف گیاهی (فیبر) در چند وعده غذایی و میان وعده، مصرف شود تا از بروز اثر ناخواسته احساس سنگینی کاسته شود. مواد قندی حاصل از میوه‌ها و سبزی‌ها (مانند کشمش، خرما، موز، توت خشک، سیب، پرتقال، نارنگی، لیمو شیرین، هویج) بسیار مطلوب تر از شکر و قندهای مصنوعی می‌باشند. به طور کلی مواد قندی مناسب برای کوهنوردی باید زود هضم و کم حجم باشند و نیز ایجاد نفخ نکنند (مانند نان سیوس دار، خرما، کشمش، انجیر خشک، توت خشک، عسل، سیب زمینی).

- چراغ قوه همراه خود داشته باشید. اگرچه که تابستان روزهای بلندتری دارد و احتمالاً به تاریکی بر نخواهید خورد، اما به هر حال چراغ قوه جزء لاینفک کوله پشتی هر کوه نوردی است و ممکن است در شرایط بحرانی نجات بخش تان باشد. به خصوص اگر خیال دارید سحرگاه تان را در کوه بگذرانید.

- کوله پشتی مناسب استفاده کنید . یکی از ویژگی های مهم کوله پشتی این است که بسیار سبک وزن اما قوی است. در انتخاب یک کوله پشتی مناسب ابتدا باید مورد مصرف آن را بدانیم و در موقع خرید به نکات زیر توجه کنیم : پارچه کوله از جنس خشک و بسیار نرم نباشد و مقاوم و محکم باشد .

بند هاویست ها ی کوله مقاوم و به آسا نی تنظیم و باز و بسته شود. رنگ کوله به گونه ای باشد که در شرایط نا مساعد هوا به راحتی قابل رویت باشد . پهنای بند های شانه شش سانتیمتر باشد . در موقع قرار دادن کوله پشتی بر بدن بین کوله و پشت فاصله عبور هوا وجود داشته باشد . کوله پشتی حتما بند کمری و سینه ای داشته باشد

- در هنگام حرکت در ست نفس بکشید. در کوهستان باید عمیق و آرام نفس بکشید و عمل دم را از راه بینی انجام دهید به این علت که تنفس از راه دهان باعث تشنگی و خشکی گلو می شود با زیاد شدن ارتفاع با یک قدم عمل دم و با قدم دیگر عمل باز دم را انجام دهید توجه کنید که تعداد ضربان قلب شما بیش از حد بالا نرود ضمنا استراحت های موقت از ده دقیقه بیشتر نباشد. در موقع استراحت از مواد شیرینی و خرما و شکلات استفاده کنید همیشه با احتیاط کامل حرکت کنید.

### **منابع مورد استفاده:**

- 1-Dennis K. Graver: Aquatic rescue and safety, Human Kinetics, 2004
- 2- Manual of skin disorders, Sauer, Hall, seventh edition, Lippincott - Raven, 1996
- 3-Gerrie Mc Call: The Handbook of the weather, Amber Books, 2003
- 4-Hugh McManners: The outdoor adventure handbook, Dorling Kindersley Book, 1996
- 5-Ken Griffiths: The survival manual, Carlton Book, 2002

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

7-آب، بهترین نوشیدنی حیات بخش، ترجمه و تدوین وحید عرفانی، ماهنامه تغذیه و سلامتی، سال دوم، شماره  
هفدهم، مهر ماه ۱۳۸۳، صص ۱۴-۱۵

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

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

10-رازهای زیبایی و شادابی پوست، وحید عرفانی، چاپ اول، ۱۳۹۰، انتشارات آسیم

---

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

شماره تلفن در صورت نیاز: ۰۹۱۲۶۱۲۸۸۵۱

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