

راهنمای سلامتی در کوه نوردی

کوه نوردی، یک فعالیت هوازی عالی است که می توان در طول سال انجام داد. کوه نوردی برای سلامتی سودمند است. یکی از ورزش هایی که به دلیل همراهی اش با نشاط و شادی، مورد توجه ویژه قرار دارد، کوه نوردی است. کوه نوردی، یک ورزش استقامتی است که با تجربه ای فوق العاده از طبیعت همراه است. اکنون مردم، پذیرفته اند که نداشتن فعالیت ورزشی، برای جسم و روان زیان آور است. همچنین در تمام فصل ها که مردم در جستجوی هوای پاک و صاف و جای آرام هستند، به کوه روی می آورند و در طی راه پیمایی و گردش در کوه، از فواید آن به بهترین شکل بهره مند می شوند.

کوه نوردی، یکی از لذت بخش ترین و پر طرفدارترین شکل های طبیعت گردی و در عین حال ورزشی چالش برانگیز و پر زحمت است که همزمان با لذتی وصف ناشدنی که از تماشای افق های باز به شما می دهد، به حفظ و بهبود سلامت جسمی و روحی شما به بهترین شکل کمک می کند.

توصیه های مهم:

- زمانی را برای قدم زدن در طبیعت اختصاص دهید و یا به کوه بروید و در آن جا دور از گذرگاه های شلوغ، از هوای تازه لذت ببرید.
- کوه پیمایی را به صورت قسمتی از زندگی خود در آورید و بدانید که کیفیت زندگی تان بهتر خواهد شد.
- فعالیت بدنی و از جمله کوه نوردی را با زندگی روزمره خود گره بزنید تا قادر شوید از فواید و آرامش آن لذت فراوان ببرید. رفتن به کوه، آرامش خوبی را برای شما به همراه خواهد داشت؛ بنابراین، این

کار به عنوان یکی از اهداف خود قرار دهید. به طور کلی با کوه پیمایی و کوه‌نوردی منظم و مرتب ، طراوت تازگی و شاداب بودن را تجربه کنید. چنانچه قرار است که کوه نوردی بخشی از زندگی‌تان شود، باید همراه با لذت و ایمنی باشد.

- بهتر است به جای مصرف خودسرانه داروهای عصبی یا خواب‌آور، هر روز یا در پایان هفته مدتی از وقت خود را به کوه پیمایی، یا قدم زدن در طبیعت بپردازید.

- پیش از انجام هرگونه فعالیت ورزشی با پزشک مشورت کنید. بهتر است با مشورت پزشک و کارشناس ورزش، بهترین نوع ورزش را با توجه به شرایط جسمانی و علاقه‌تان انتخاب کنید. هنگامی که پزشک‌تان (به ویژه زمانی که مبتلا به بیماری افزایش فشار خون می‌باشید) تأیید کرد که می‌توانید برنامه ورزشی دلخواه خود را آغاز کنید، مجاز هستید که فعالیت ورزشی خود را شروع نمایید.

- مراقب نشانه های هشدار دهنده باشید. با آگاهی ورزش کوه نوردی را انجام دهید. در هنگام کوه نوردی به نشانه های هشداردهنده بدن تان توجه نمایید و به هر گونه علائم هشداردهنده (اخطار) گوش به زنگ باشید. اگر هنگام کوه نوردی احساس سرگیجه، سبکی سر ناگهانی، ضعف، حالت تهوع، عرق کردن غیر عادی زیاد، رنگ پریدگی، تنگی نفس (به ویژه نفس نفس زدن های غیرعادی)، خستگی زیاد، تهوع، ضربان نامنظم و سریع قلب، دردهای قفسه سینه و فک پایین و دردهای دست پیدا کردید، برنامه کوه نوردی خود را قطع کرده و هر چه زودتر نزد پزشک بروید و موضوع را با پزشک خود در میان بگذارید. به تاخیر انداختن شروع درمان به علت بروز آسیب های بعدی، خطرناک است. با هر یک از نشانه های یاد شده به عنوان هشدار دهنده رفتار کنید، در غیر این صورت ممکن است با ادامه کوه نوردی طولانی، به خود آسیب برسانید.

- اگر به ناراحتی های قلبی، ریوی، خونی یا بیماری های داخلی مزمن مبتلا هستید، قبل از صعود به ارتفاعات، با پزشک خود مشورت کنید.
- در صورتی که زیر نظر پزشک کوه پیمایی می کنید، میزان پیشرفت خود در هر جلسه کوه پیمایی و نیز علایمی مانند کاهش وزن، تنگی نفس و یا دردسینه را به وی گزارش دهید. دیدار با یک پزشک پیش از شروع برنامه ورزشی، به ویژه هنگامی اهمیت دارد که شما یکی از عوامل خطرزایی زیر را دارا باشید: بیماری قند(دیابت)، دردهای نامشخص درد قفسه سینه، سابقه خانوادگی بیماری قلبی، سیگار کشیدن، افزایش وزن قابل توجه، تنگی نفس شدید، سرگیجه، بزرگی غیرطبیعی قلب، مشکلات استخوان و مفاصل، سابقه ابتلا به فشار خون، تنگی آئورت، التهاب عضله قلب.
- همیشه و در همه حال از سلامتی بدن خود اطلاعات کافی داشته باشید. یعنی چکاب کامل داشته باشید.
- با آرامش و سنجیده تمرین های کوه نوردی را انجام دهید. بنابراین در هنگام کوه نوردی از آسیب رساندن به خود پرهیز کنید.
- برای اینکه کوه نوردی به عنوان یک ورزش با شدت متوسط در نظر گرفته شود، سرعت شما باید به اندازه کافی سریع باشد که باعث افزایش سرعت نبض شود و می توانید متوجه شوید که سریع تر نفس می کشید. برای رسیدن به این سطح، هدف خود را بردارید. همچنین برای بالا بردن ضربان قلب ممکن است شامل تپه ها و ارتفاعات باشید. اگر از نبض خود استفاده می کنید یا از ساعت هوشمند و یا از گروه تناسب اندام خود استفاده می کنید که ضربان قلب شما را نشان می دهد، به دنبال یک اندازه باشید که ۵۰ تا ۸۵ درصد از حداکثر ضربان قلب شما باشد.
- توانایی های خود را بسنجید. لازم است پیش از انجام هر گونه برنامه ورزشی واز جمله کوه نوردی، توانایی های بدنی خود را در نظر بگیرید. چنانچه برای مدت طولانی فعالیت کوه نوردی نداشته اید و

- آمادگی جسمی لازم را ندارید، از برنامه های سبک تر شروع کنید. بعد از کسب آمادگی لازم بدنی می توانید در صورتی که علاقه دارید فعالیت کوه نوردی سنگین تر را انجام دهید. انجام کوه نوردی های شدید، به ویژه برای افراد میانسال یا سالمند که آمادگی بدنی لازم را ندارند، هیچ فایده ای نداشته، ممکن است خطراتی نیز داشته باشد. بنابراین، به تدریج میزان فعالیت خود را افزایش داده و از انجام ورزش های سنگین (حتی کوه نوردی ها و پیاده روی های طولانی و شدید) خودداری نمایید.
- برای تشخیص اینکه بی اندازه کوه نوردی می کنید، یا درگیر تمرین های ورزشی شدید می شوید باید دیدی بالاتر از کمیت ورزش خود داشته باشید. ورزش نباید شبیه یک ابزار شکنجه در نظر گرفته شود و در این بین، همه چیز به درک شما از انگیزه ها، طرز فکر و شرایط بدنتان بستگی دارد.
 - بهتر است فعالیت های کوه نوردی را به تدریج و آرام آغاز کنید و کم کم میزان آن را تا دست یابی به تعداد ضربان قلب مطلوب و شدت سختی مورد نظر افزایش دهید. برای تنظیم برنامه کوه نوردی خود به عبارات زیر توجه داشته باشید، حتی آنها را روی آئینه به چسبانید: " به آهستگی برنامه کوه نوردی را شروع کنیم"، " پیشرفت آهسته ای داشته باشیم". فراموش نشود که حداکثر بهره ای که از برنامه ورزشی خواهید برد بستگی به افزایش تدریجی فعالیت ها دارد.
 - طی انجام کوه نوردی به خود فشار زیادی وارد نکنید. طور کلی کوه نوردی بیش از اندازه (به ویژه نداشتن آمادگی کوه نوردی قبلی) می تواند به مفاصل، کف پا، قوزک پا و ساق ها آسیب برساند؛ بنابراین به محض احساس دردهای هشداردهنده شدید اولیه در این نواحی، برنامه کوه نوردی را متوقف کنید؛ زیرا در غیر این صورت ممکن آسیب های شدیدتری ایجاد شود. خوشبختانه آسیب هایی عضلانی و مفصلی مختصر، به آسانی با استراحت و مصرف مسکن رفع می شود.

- سعی کنید ریتم تنفس شما در حین کوه نوردی، منظم باشد. از حبس کردن نفس خود در سینه تان بپرهیزید. هنگامی که حرارت بدن در نتیجه کوه نوردی شدید بالا می رود، ممکن است عوارض ناشی از گرما مانند گرم‌زدگی، گرفتگی عضلانی و ... اتفاق افتد. نشانه های هشداردهنده ابتلا به این اختلالات شامل: سرگیجه، تهوع، سردرد، نبض تند و از دست دادن هوشیاری می باشند. به محض بروز هر یک از علائم فوق، کوه نوردی را قطع نمایید.

- کوه نوردی و کوه پیمایی خود را به یک فعالیت بدنی سودمند تبدیل نمایید.

- کوه نوردی را با لذت انجام دهید. برداشتن نخستین گام ها برای انجام کوه نوردی می تواند به عشقی همیشگی مبدل شود. یکی از هدف های انجام ورزش، به ویژه کوه نوردی، لذت بردن از آن است. کلید موفقیت در اجرای یک برنامه ورزشی، انتخاب فعالیتی است که مورد علاقه شماست. تحقیقات نشان داده است که یکی از علت های موفقیت آمیز ادامه فعالیت ورزشی در بین افراد، علاقه آنان به آن ورزش ویژه بوده است. بنابراین برنامه کوه نوردی خود را با علاقه انجام دهید. بهتر است فعالیت های کوه نوردی تان راحت و لذت بخش باشد، در غیر این صورت ممکن است با توجه به شوق اولیه، آن را رها کنید. انجام کوه نوردی درست موجب می شود که شما از آن لذت برده و احساس تندرستی و نشاط کنید.

- اگر می خواهید حداکثر استفاده از فعالیت کوه نوردی خود ببرید، باید آن را طبق اصول صحیح و بدون عجله برنامه ریزی نمایید. توصیه می شود با شناخت اصولی و صحیح از جسم و روح خود، از برنامه های کوه نوردی و کوه پیمایی استفاده کنید تا بدنی متناسب داشته باشید.

- شایع ترین آسیب هایی که در اثر بی احتیاطی در کوه نوردی می دهد، عبارتند از، آسیب دیدگی عضلات و مفاصل، گرمزدگی، به ویژه در فصل تابستان، مشکلات قلبی پیش بینی نشده(به خصوص که سابقه ناراحتی قلبی هم داشته باشید).
- اگر کوه نوردی را آغاز کردید بعد از مدتی آن را رها نکنید، ورزش نکردن بهتر از این است که مدت کوتاهی ورزش کنید، بعد آن را رها کنید.
- تسلیم درد نشوید. پیش از انجام کوه نوردی و کوه نوردی برای پرهیز از بروز هر گونه فشار بیش از اندازه به ماهیچه ها و مفاصل خود، تمرین های ملایم را برای گرم کردن و آماده ساختن بدن تان انجام دهید. دردهای ماهیچه ای جزئی، را که با یک استراحت مختصر قابل تخفیف هستند نادیده بگیرید، اما درد همراه با فشار شدید این طور نیست. این یک هشدار است که روی قسمتی از اندام بدن، بار اضافی قرار دارد. در این حالت کوه نوردی را متوقف کنید، به خانه بروید و تا بهبودی کامل استراحت نمایید. فراموش نکنید که روزهای دیگری هم در پیش دارید...
- 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 سرما زدگی را به حداقل ممکن کاهش دهید.
- اگر آسیب دیدگی مصدوم در کوه جدی بود ، نترسید !! از مغزتان استفاده کنید و به یاد داشته باشید که مهم ترین کار، حفظ آرامش است . 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. 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.

- بهداشت فردی را رعایت نمایید. هر کوه نوردی باید بداند که اهمیت رعایت بهداشت فردی و غذایی در کوهستان، بسیار مهم و حیاتی است. عدم رعایت نکات بهداشتی، باعث بروز مسمومیت های گوارشی، اسهال و... می شود که اسهال باعث کاهش وزن، اختلالات آب و الکترولیتی و نیز تعادل بدن کوه نوردان می شود.

- هرگز از خود انتظار نداشته باشید که طی مدت کوتاهی در برنامه کوه نوردی موفق شوید. شایع ترین خطر کوه نوردی، آسیب رساندن به عضلات مفاصل است. این آسیب بیشتر به خصوص هنگامی رخ می دهد که فرد خیلی شدید یا به مدت خیلی طولانی کوه نوردی می کند، به ویژه اینکه مدتی غیرفعال بوده باشد. همچنین هنگام کوه نوردی، یا دویدن پاهای خود را محکم روی زمین می زند. به عبارت دیگر به پاها خود ضربه وارد می کند. با این توجه همه ما می دانیم که چنانچه کوه نوردی به طور صحیح انجام شود، موجب تقویت عضلات و مفاصل می گردد، اما چنانچه بدون روش صحیح و برنامه ریزی صورت گیرد، به طور یقین اثر عکس خواهد داشت.

- در برنامه های کوه نوردی به صورت گروهی شرکت کنید. انتخاب ورزش های دسته جمعی از جمله کوه نوردی و کوه پیمایی همراه با دیگر افراد خانواده یا دوستان، شما را به تداوم برنامه ورزشی تشویق خواهد کرد. ورزش کردن با دیگر افراد، شاید اساسی ترین اصلی باشد که در پیام های انگیزشی، برای انجام فعالیت های ورزشی وجود دارد. بیشتر افرادی که یک برنامه ورزشی را آغاز می کنند، همراه با دیگران به ورزش می پردازند.

- سعی کنید علاوه بر خود، اعضای خانواده تان را به شرکت در برنامه های کوه پیمایی تشویق نمایید. بنابراین در پایان هفته با اعضای خانواده یا دوستان کوه پیمایی کنید. تجربیات نشان می دهند که سلامت جسم و روان با شرکت در گروه های ورزشی خیلی زود جواب داده و روحیه افراد افزایش می یابد. به طور کلی چنانچه خواهان سلامت بیشتر خود هستید، در فعالیت های ورزشی و به کوه نوردی روی شرکت کنید. چه خوب است در روزهای تعطیل با دوستان خود قرار بگذارید و کوه نوردی را به صورت دسته جمعی انجام دهید.
- هنگام گام برداشتن حتما اول پاشنه و سپس پنجه ها را روی زمین بگذارید و زانوها را در خط مستقیم پاها نگه دارید. در هنگام کوه نوردی، تغییر گام ممکن است بهتر از استراحت باشد. به گونه ای که احساس خواهید کرد که ماهیچه های بدن تان در سراسر مسیر کوهستان به طور کامل کار می کنند و رشدی در دامنه حرکت شان انجام می گیرد. در صورت نیاز به استراحت در هنگام کوه نوردی، از قطع ناگهانی فعالیت بپرهیزید. بهتر است از شدت کوه نوردی کاسته و حرکات ملایم تری را جایگزین آن کنید.
- لباس و کفش مناسب کوه نوردی بپوشید.
- در هر سنی که هستید با اجرای برنامه های منظم کوه پیمایی و عادات بهداشتی خوب می توانید از فواید آن در طول زندگی خود بهره مند شوید.
- حتی الامکان در هنگام کوه نوردی از انجام حرکات جهشی، پرشی، و انفجاری خودداری کنید.
- برنامه های کوه نوردی تان را به گونه ای انتخاب کنید که از نظر بدنی شما را بیش از اندازه خسته نکنند.

- همیشه در برنامه کوه نوردی یک قمقمه، یا بطری قابل پرکردن مجدد آب همراه داشته باشید و در اوقات استراحت و توقف در مسیر کوه نوردی، آب بنوشید. اگر می خواهید بدنی سالم داشته باشید، نوشیدن آب را در هنگام انجام فعالیت های ورزشی (مانند پیاده روی، کوه نوردی، کوه پیمایی و دویدن) فراموش نکنید.
- مراقب پاهای خود باشید. پایی که در جوراب و پوتین مرطوب و یا پوتین بنددار کهنه، غیر فعال باشد، بیشتر مستعد آسیب سرمازدگی است. این جراحت می تواند بسیار خطرناک باشد و منجر به از دست دادن انگشتان، یا بخشی از پا شود. اگر پا، مدتی طولانی در این وضعیت باشد متورم شده و در نتیجه فشار ناشی از تورم، رگ های خونی بسته شده و جریان خون عضو قطع می شود. در این شرایط باید پاهای را خشک کرده و برای اقدامات درمانی بیشتر، مصدوم رابه نزدیک ترین پایگاه امداد کوهستان، یا مرکز درمانی منتقل نمایید.
- به طور کلی مقدار ورزش با سن، میزان سلامت و تمرین قبل ارتباط مستقیم دارد، بنابراین سعی نکنید بدون توجه به سن و جنس افراد دیگر، با آنها برابری و رقابت کنید. میزان سرعت کوه نوردی به وضعیت جسمی و روحی شما بستگی دارد. چنانچه سرعت مورد نظر موجب می شود از نفس بیافتید، آهسته بروید. در ضمن باید در هنگام کوه نوردی قادر باشید به آسانی با دیگری حرف بزنید.
- خود را برای هر نوع آب و هوایی در کوهستان آماده نمایید.
- پس از بازگشت به خانه با یک حمام آب گرم و خوردن غذای مناسب، تجدید نیرو کنید.
- شستن مرتب پاهای و خشک کردن آنها را فراموش نکنید. این کار شاید در ظاهر بسیار ساده و پیش افتاده به نظر برسد، ولی نقش موثری در پیشگیری از بروز میخچه دارد.

- باید پاهای روزانه چندین بار شسته شده و لای انگشتان پا را خشک و جوراب‌ها را به طور مرتب عوض کرده و به خوبی شست. زیرا در پاهای انسان، غده‌های عرق زای زیادی وجود دارد. این غده‌ها در پاها ایجاد رطوبت و عرق می‌کند. وجود رطوبت در پاها، باعث بروز قارچ‌های خاصی در آنها می‌شود. این قارچ‌ها در لای انگشتان پا به خوبی رشد می‌کنند و موجب بروز خارش و مشکلات دیگری در پا می‌شوند.
- هنگام صعود و کوه‌نوردی طولانی، با عرق کردن آب زیادی از دست می‌دهیم. گرمای هوا این موضوع را تشدید می‌کند. در مقابل، حمل آب زیاد در کوله هم سخت است. شما باید دقیق و حساب‌شده میزان مصرف آب را مدیریت کنید. بهتر است پیش از صعود به هر منطقه کوهستانی، گزارش برنامه‌های اجراشده را مطالعه کنید و درباره چشمه‌هایی که در مسیر وجود دارد، مطمئن شوید. به این ترتیب می‌توانید میزان آب مورد نیازتان را بسنجید و در طول مسیر آن را مدیریت کنید. یک فرد بالغ و سالم نیاز به مصرف روزانه یک لیتر آب دارد که این میزان در کوه‌نوردی باید افزایش یابد تا هم غلظت خون کم و هم آب ازدست‌رفته بدن تامین شود.
- به بدن خود احترام بگذارید. کوه‌نوردی، ورزشی رقابتی نمی‌باشد. هیچ‌گاه قدرت و تاثیر استراحت ۳۰ ثانیه در مسیر را دست‌کم نگیرید. اگر نیاز به وقت بیشتری دارید، آن را به یک دقیقه افزایش دهید. اگر در مسیر سختی هستید، تا جایی که می‌توانید از این استراحت‌ها و وقفه‌ها استفاده کنید تا جانی دوباره بگیرید. اما سعی کنید آن‌ها را زیاد طول ندهید تا عضلات شما سرد نشوند. علاوه بر این، سعی کنید قبل از انجام یک صعود چند هفته‌ای، چند صعود کوتاه و روزانه انجام دهید تا با سختی‌ها و مشکلات مسیر، آشنا شوید.

- برای تغذیه در کوهستان باید طوری برنامه ریزی کنید که انرژی مورد نیازتان بسته به برنامه صعودتان تامین شود. هر چقدر ارتفاع بیشتر می‌شود باید از مواد غذایی که نیاز به آب و اکسیژن کمتری دارد، استفاده کرد تا مشکلات گوارشی کمتری ایجاد شود. غذاهای سنگین در ارتفاعات بالا باعث ایجاد حالت تهوع می‌شود. همواره در برنامه های کوه نوردی تان، مواد غذایی مناسب و نوشیدنی به میزان کافی به همراه داشته باشد.

- پوتین کوه خود را با دقت انتخاب نمایید. توجه داشته باشید که کفش مناسب برای کوه نوردی انتخاب کنید. کفش کوه باید راحت بوده و برای پا، فشاری ایجاد نکند. به طوری که پاها را فشار ندهند و انگشتان پا به آسانی در آن حرکت کنند. 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 با 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.

علاوه بر این، کف آن هم عاج‌دار باشد. کفش‌های تنگ، موجب بروز ناراحتی و تغییر شکل پا و محدودیت در حرکات کوه نوردی می‌شود و باعث ایجاد زخم‌های دردناک، میخچه پا، نارسایی‌های گردش خون، درد و خستگی می‌نماید. پوتین کوه نوردی که می‌خرید باید جای کافی برای پاشنه، انگشتان، و میخچه موجود را داشته باشد. اگر فشار مستقیم پوتین بر پا وجود نداشته باشد، میخچه تحریک نمی‌شود. مهم‌ترین نکته در خرید پوتین، اندازه‌ی مناسب آن است. باید عرض جلوی کفش مناسب باشد تا به انگشتان فشار نیاید.

- استفاده از کرم ضدآفتاب و تجدید آن در هر دو تا سه ساعت یک بار در مسیر و استفاده از عینک آفتابی یا کلاه آفتاب گیر، فراموش نشود و حتما پوششی برای سر در نظر بگیرید تا از گرمزدگی جلوگیری شود. اشعه خورشید در ارتفاعات بالاتر، شدیدتر می‌تابد.
- با کمک های اولیه آشنا باشید. به خصوص برای کوه نوردی های چند روزه، حتما با کمک های اولیه آشنایی داشته باشید تا بدانید که چطور باید جراحات های سطحی را درمان و نشانه های آسیب دیدگی های جدی را شناسایی کرد. در کوهستان و در دل طبیعت حادثه خبر نمی کند و هیچ وقت نمی دانید که چه زمانی باید از مهارت های خود استفاده کرد.
- استفاده از نوشیدنی های کافئین دار نزدیک به زمان پیمایش یا هنگام کوه نوردی، ممکن است باعث ایجاد تپش قلب شود و از آن جا که حفظ ریتم طبیعی قلب در ارتفاع و کوه نوردی سنگین، اهمیت بسیاری دارد باید از مصرف این نوشیدنی ها خودداری شود. همراه داشتن یک بطری آب و آب لیمو هم انتخاب مناسبی برای رفع عطش و خستگی است.
- بهترین راه آماده سازی بدن برای ماندن در ارتفاع بالا که اکسیژن کمتری دارد، این است که در هر بار پیمایش، ارتفاع را به مرور زیاد کنید تا شرایط برای بدن آماده و قابل پذیرش شود. مصرف مواد غذایی پروتئینی را نهایتا تا شب قبل از صعود در برنامه غذایی داشته باشید و هنگام صعود، پروتئین کمتری مصرف کنید، اما دقت کنید ذخیره آهن و مواد معدنی بدن تان کم نشود. آهن مورد نیاز بدن را می توان با مصرف مکمل های آهن کنترل کرد. پیش از حرکت، مصرف غذاهای چرب را تا حد ممکن کاهش دهید و به جای آن مواد غذایی کربوهیدراتی مصرف کنید که سریع هضم می شود مانند ذرت، نخودفرنگی، نان، ماکارونی و میوه هایی مثل سیب، موز، غلات و سبزی های برگ سبز.

- همیشه پاهای خود را با نرم کننده ها و مرطوب کننده ها، نرم نگه دارید. شستن مرتب پاها و خشک کردن آنها و سپس استفاده از روغن زیتون و یا هرکرم نرم کننده پوست در جلوگیری از بروز میخچه موثر است.
- از آن جایی که آزاد سازی انرژی پروتئین ها ۴ تا ۶ ساعت زمان نیاز دارد، به کوه نوردان معمولا توصیه می شود وعده غذایی پروتئین دار را به زمانی مثل شب که بدن استراحت ۴ تا ۶ ساعته خواهد داشت موکول نمایند. لوبیا، ماهی، پنیر، عدس، گردو می تواند آن را تامین کند.
- 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 یافت می شوند، اما شاید بخواهید خودتان کیف کمک های اولیه تان را بسازید . توجه داشته باشید که یادگیری کارایی هر یک از اجزای داخل کیف، اهمیت به سزایی دارد . بسیاری از کیف های کمک های اولیه بروشور و یا دستورالعمل هایی، برای استفاده در خود گنجانده اند، اما سعی کنید در پیدا کردن اجزا و باز کردن آنها به درجه ای از آشنایی برسید تا در صورت بروز حادثه، سریعا به سراغ آن ها بروید.
- اگر به دلیل برودت هوا در شروع صعود، لباس های زیادی پوشیده اید، به تدریج بعد از ادامه صعود و تعدیل دمای بدن از آنها 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.
- مصرف برف در کوهستان توصیه نشده است ،زیرا برف ،بدون املاح معدنی است و سریع دفع شدن آن باعث پرکاری کلیه ها و املاح نداشتن آن باعث بروز اسهال می شود. در مواقع ضروری پس از جوشاندن

به آب برف، نیز حتما قند و نمک و یا عصاره میوه اضافه شود. شب‌ها با خوردن سوپ، می‌توان نمک از دست رفته بدن را جبران کرد.

- هیچگاه در دراز مدت از باتون به صورت تکی استفاده نکنید، زیرا باعث ایجاد عارضه در بدن شما می‌شود.

- خود را از وزش باد و توفان در امان دارید. اگر فرد کوه نورد برحسب تصادف در معرض جریان هوای بسیار سرد کوهستان قرار گیرد، بافت انگشت هایش ممکن است یخ بزند. بیشتر مواقع وزش باد و توفان با سرعت فراوان در کوه، عامل مرگ و میر کوه نوردانی می‌شود که در مسیرهای برفی و سرد گرفتار یا زمین گیر می‌شوند. استفاده و داشتن پوشاک ضد باد، در این حالت بسیار ضروری است.

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

- اگر دست تان هنگام کوه نوردی متورم می‌شود، آنها را بلند کنید. دست‌های تان را روی بند های شانه‌ی کوله پشتی تان بگیرید و به راه خود ادامه دهید. از باتوم‌های کوه نوردی استفاده کنید تا دست‌های تان مقداری بالاتر گرفته شوند. این کار باعث می‌شود تا تمام ماهیچه و عضلات شما به کار گرفته شوند.

- با تاول‌ها سنجیده برخورد نمایید! تاول‌ها معمولاً رنج‌آورترین و در عین حال شایع‌ترین نوع آسیب دیدگی‌ها، در کوه نوردی 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 استریل و حرارت دیده است . زمانی که کاملا 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!

- در پیشگیری از بروز سرما زدگی پیش قدم شوید!بهترین راه حل پیشگیری از بروزسرما زدگی در کوهستان ، پوشیدن پوشاک و داشتن لباس های گرم و لباس های اضافی در کوله پشتی تان است.
- به محض مشاهده هوای نامساعد و قبل از بحرانی شدن هوای کوهستانی، از پوشش های حفاظتی خود مانند باد گیر،کلاه و دستکش استفاده کنید.
- برای به دست آوردن جریان خون بهتر در بدن ، مسیرها را با مقداری سر بالای انتخاب کنید.درست مانند بالا رفتن از پله ها . قسمت های سربالایی از کو پیمایی های زمستانی شما، قلب تان را پمپاژ می کند .این امر به شما کمک می کند تا گردش خون ودمای داخلی بدن تان را بالا ببرید ، و شما را شاداب و با نشاط نگه دارد.
- در کوه از سرو صدای اضافی خود داری کرده و با فریاد های بلند و سرو صدا، آرامش محیط کوهستان را بر هم نزنید .
- با پوشیدن کلاه مناسب از افت گرما از سر خود جلوگیری کنید. در هنگام کوه نوردی در زمستان مقداری قابل توجه گرما را از قسمت سر خود از دست می دهید ، بنابراین، پوشیدن کلاه مناسب ،یکی از مهمترین نکات کوه نوردی در زمستان است..

- اگر در طوفان مدت زیادی مجبور بودید از سنگ ها صعود کنید، یا تبر یخ در دست داشته باشید، کم کم دستکش شما یخ می زند. آن را قبل از اینکه دست های تان سرد شود، با جایگزین دستکش خشک تعویض کنید؛ می توانید دستکش یدکی را داخل لباس بگذارید تا با دمای بدن شما گرم شود.
- اگر هنگام پایین آمدن از سرایشی کوه، پوتین، پنجه پای تان رامی زند بایستید و بند پوتین خود را محکم کنید.
- با محافظت دست ها، بادستکش مناسب و استاندارد و نیز حمل یک جفت اضافی از آن، در برنامه های کوه نوردی در زمستان، خطر سرمازدگی را به حداقل ممکن کاهش دهید.
- محل ضایعه را لایه گذاری کنید. یک راه آسان برای کم کردن فشار روی پینه، قرار دادن گاز کوچک و یا پنبه جاذب روی ناحیه و پوشاندن آن با یک تکه نازک از پارچه نخی محکم است. پوشش را هر شب و هنگام حمام رفتن، بردارید تا پوست بتواند تنفس کند و رطوبت اضافی در زیر پد جمع نشود.
- اگر مجبور بودید روی یک قسمت سرد در کوهستان بنشینید یا بخوابید، سعی کنید تا جایی که ممکن است یک زیر انداز بین خودتان و آن سطح قرار دهید تا از انتقال گرمای بدن تان به سطح و گرفتن سرمای آن، جلوگیری کنید.
- جهت محافظت از باد، باید از عینک های حفاظ دار استفاده نمود که در غیر این صورت باد در پشت عینک خود اذیت کننده است. برای حفاظت از نور آفتاب باید از عینک آفتابی مناسب استفاده نمود.
- در شرایط سردتر می توان از دستکش های گرم تر که از جنس پلی استر و یا پشم طبیعی هستند، استفاده کرد و یا در شرایط طوفان و بارش می توان از یک لایه محافظ اضافه که خاصیت ضد باد و یا ضد آب دارد، استفاده کرد.

منابع مورد استفاده:

- آسیب ها و بیماری های پوستی ناشی از کار در صنعت، ترجمه و تدوین وحید عرفانی، ماهنامه صنعت و ایمنی، شماره ۶۲، مهر و آبان ۱۳۷۷
- اهمیت پوشاک در کوه نوردی را جدی بگیریم، ترجمه و تدوین وحید عرفانی، فصل نامه کوه، شماره ۸۱، سال بیست و یکم، زمستان ۱۳۹۴، صفحه های ۳۰-۳۲
- پاهای سالم برای کوه نوردی، ترجمه و تدوین وحید عرفانی، فصل نامه کوه، سال دهم، شماره سی و نه
- تغذیه صحیح، ضامن سلامتی، وحید عرفانی، چاپ دوم، ۱۳۹۰، انتشارات آسیم
- رازهای زیبایی و شادابی پوست، وحید عرفانی، چاپ اول، ۱۳۹۰، انتشارات آسیم
- راهنمای ایمنی و سلامتی در کوه، ترجمه و تدوین: وحید عرفانی، فصلنامه کوه، سال هشتم، شماره سی و یکم، ۱۳۸۲، صفحه های ۷۹-۸۰
- راهنمای تغذیه در کوهستان، ترجمه و تدوین: وحید عرفانی، فصلنامه کوه، شماره سی و پنجم، سال نهم،
- راهنمای زنده ماندن در شرایط سخت، در کوه، وحید عرفانی، فصلنامه کوه، شماره ۶۹، صفحه ۹۱
- مراقب آفتاب سوختگی در کوه باشید، ترجمه و تدوین وحید عرفانی، فصل نامه کوه، شماره ۷۹، سال بیستم، تابستان ۱۳۹۴، صفحه های ۶۵-۶۷
- ورزش، جادوی جسم و روان، تألیف وحید عرفانی، چاپ اول، ۱۳۸۶، انتشارات به آفرین
- McHugh Jess. (2017). **Basic Survival Tips Every Adventure Traveler Should Know.** Traveland+Leisure. (<https://www.travelandleisure.Com>)
- 12- Switchback Travel Staff. (2020). **Best Overall Climbing Backpack.**2020. (<https://www.switchbacktravel.com>)

- 13- American Hiking Society. (2019). **Cold Weather Hiking**. 2019
(americanhiking.org)
- 14- Maloney Lisa .(2020).**Deadly Risks While Climbing**. Mountain Planet.2020.
(https://mountainplanet.com)
- 15- Reserve America. (2018).**7 Essential Rules for Winter Hiking**.2018.
(www.reserveamerica.com)
- Veggie Vagabonds. (2020).**Hiking 101: The Complete Guide to Hiking for Beginners**. (https://veggievagabonds.com)
- Hiking Tips, Hiking Dude**.(2018). (https://hikingdude.com)
- 18- Wiki How. (2020). **How to Climb a Mountain**. (https://www.wikihow.com)
- 19- Hiking Lady. (2016).**How to Lace Hiking Boots to Prevent Heel Blisters**
- Great Basin Orthopedics .(2020. **Preventing Six Common Hiking Injuries**.
(https://greatbasinorthopedics.com)
- FIEP. (2019). **Take Precautions to Prevent Mountains Accidents**.
(http://www.fiep.org)
- Gerrie Mc Call. (2004). **The Handbook of The Weather**, Amber Books
- Petzl Foundation. (2020). **Understanding Mountain Sports Accidents**
(https://www.petzl.com)
- 24- Backer D Howard. (2002). **Wilderness First Aid**. Jones and Bartlett
Publishers, 2002
-
-

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

شماره تلفن در صورت نیاز: ۰۹۱۲۶۱۲۸۸۵۱

v.erfani@yahoo.com

vahiderfani.ir