

## خطرات برف و یخ را در کوهستان جدی بگیرید!

### کوهنوردی ایمن، در برف و یخ

کوهنوردی، از فعالیت‌های نشاط آور به شمار می‌آید؛ البته به شرطی که نکات ایمنی را رعایت کنیم تا اوقات خوشی با سلامتی همراه باشد. چنانچه پیش از حرکت و در طی مسیر، پاره‌ای احتیاط‌های مقدماتی رعایت شود می‌توان از بروز بسیاری از پیش‌آمدهای خطرناک در کوه پیشگیری کرد. رعایت ایمنی و اصول صحیح کوهنوردی، یکی از نکات مهم و اساسی مقابله با حوادث کوهستان و از فوریت‌های اجتناب ناپذیر برای کاهش خطرات کوهستان به حداقل ممکن است.

کوهنوردی در فصل بهار و پاییز راحت‌تر است، اما در فصل زمستان (برف و یخ) سخت است. کوهنوردی در زمستان به دلیل سقوط بهمن خطرناک می‌باشد. چندین عامل باعث می‌شود که کوهنوردی در زمستان بسیار دشوارتر از فصل دیگر باشد: مسیرها، برف پوشانده شده و بنابراین کمتر دیده می‌شوند؛ به دلیل برف، همیشه نشانه‌های دنباله دار قابل مشاهده نیست؛ طوفان‌های احتمالی برف و غیره دارای دید کم هستند؛ باتری گوشی‌ها و دستگاه‌های الکترونیکی به دلیل دمای پایین، سریع‌تر تخلیه می‌شود.

لازم است کوهنوردی در برف و یخ با اصول خاصی، انجام گیرد تا دچار مشکل و آسیب نشوید. کوهنوردی در برف و یخ نیاز به آمادگی بیشتر دارد، به ویژه اگر قصد کوهنوردی در مناطقی را دارید که بارش برف تازه دیده‌اید، یا در ارتفاعی که شرایط برفی در آن معمول است.

## توصیه های مهم:

- هنگام کوهنوردی روی برف یا یخ در کوهستان ، آگاهانه راه بروید .ببینید که پاهای تان را کجا قرار می دهید و حرکت می کنید تا وضعیت یخ،یا یک سطح ناهموار را پیش بینی کند.
- بهتر است کوهنوردان در سربالایی تند ، مارپیچ بالا بروند تاچندان خسته کننده نباشد. همیشه باید از شکل طبیعی کوه استفاده کردودرانتخاب مسیر باید دید که مسیر بنا بر ساعات روز ،روی سطح برف فشرده انجام می شود یا برف ن ضروری است .
- کوهنوردان قبل از اجرای برنامه کوهنوردی در فصل زمستان و سرما مطمئن شوند که پوشاک و از جمله جوراب مناسب در مقابل برف و سرما پوشیده اند. همچنین به اندازه کافی پوشاک و جوراب اضافی، حداقل یک جفت همراه خود داشته باشد. همیشه در برنامه کوهنوردی و کوه پیمایی خود، یک جفت جوراب اضافی همراه داشته باشید، به ویژه هنگامی که جوراب ها خیس شوند و راه درازی در پیش داشته باشید. در این شرایط جوراب خشک به طور یقین نعمت بزرگی است.
- در یک هوای بسیار سرد می توان یک جفت جوراب ضدآب ،بین دو جوراب اصلی بپوشید. جوراب های ضدآب برای هوای بسیار سرد که خطر بروز سرمازدگی وجود دارد، پوشاکی خوبی هستند، البته چنانچه خیس بودن پاها برای مدت زیادی ادامه پیدا کند، پوست پا، ورقه ورقه خواهد شد
- زود شروع کنید و زود تمام کنید.ساعات تابش خورشید در زمستان محدود است، بنابراین در حالی که آفتاب در حال طلوع است برنامه کوهنوردی تان را شروع کنید تا بتوانید از نور روز موجود ،به بهترین وجه استفاده نمایید. در مورد آنچه می توانید در طول روز به دست آورید واقع بین باشید ،زیرا یخ و برف می توانند مسیرها را بسیار پیچیده تر کنند.

- قبل از حرکت تمام زیپ ها ، بست ها و سگک های کوله پشتی ، گتر،لباس های بادگیر خود را چک کنید و از صحت عملکرد آنها مطمئن شوید. همراه داشتن یک سگک اضافی برای قسمت های مهم کوله پشتی ،مثل کمر می تواند شما را از دردسر زیادی نجات دهد. همچنین بازبینی پوتین، قبل از صعود و ترمیم آسیب های احتمالی آن،خالی از فایده نخواهد بود
- هرگز تنها به کوهستان نروید. اگر اولین بار است که در زمستان کوهنوردی می کنید ، جایی را که خوب می شناسید انتخاب کنید ،یا حتی بهتر است با یک راهنمای باتجربه همراه شوید.اصول ایمنی در کوهستان را رعایت نمایت؛بنابراین هرگز تنها نروید.
- اگر در ابتدای راه صعود هستید و بارش باران یا برف 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 .
- 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 مختصات 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 کاملا 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.
- درهنگام رعد و برق در کوه، از ایستادن در مناطق مرتفع ، تپه ، قله کوه یا هر ناحیه ی مرتفع دیگر به شدت پرهیز کنید.به عبارت دیگر در این حالت نباید در ارتفاعات کوه ها باشید،چون سرپناهی نمی یابید.

نکته ی بسیار مهم این که تا جایی که می توانید ارتفاع خود را کم کنید، چون احتمال اصابت صاعقه در ارتفاعات بیشتر است. بنا براین هرچه سریع تر به سمت پایین کوه حرکت کنید و در داخل دره ها پناه بگیرید و یابه دنبال یک سرپناه دیگری باشید. به دنبال یک پناهگاه باشید. 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 .

- باید خود را برای تغییر هوا و دگرگونی شرایط جوی آماده کنید. در شرایط بارانی و برفی ، 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 یا برف بند بیاید و بعد با احتیاط ، ادامه مسیر دهید.

- هنگام پایین آمدن در شیب هایی با برف سخت، باید به وسیله ضربه پاشنه پوتین، جای پا بسازید. با زیاد شدن شیب و سختی ساختمان برف، استفاده از کلنگ و کرامپن اجتناب ناپذیر می باشد. غالبا کلنگ در هر صعودی در دست طرف شیب قرار می گیرد.

- پوتین مناسب بپوشید. برای کوهنوردی زمستانی و برفی ، یک جفت پوتین خوب می خواهید. پوتین های کوهنوردی ضد آب منظم این کار را انجام می دهند. پوتین های عایق کوهنوردی زمستانی ، انگلستان شما را نسبت به پوتین های معمولی گرم ترمی کند ، به خصوص اگر جوراب های پشمی گرم و غیره بپوشید. برای جلوگیری از ورود برف به داخل پوتین خود ، یک جفت گتر بپوشید . همچنین در صورت خیس شدن جورابی که می پوشید ، تهیه یک جفت جوراب اضافی در کوله پشتی خود ایده خوبی است. پوتین مناسب باید کل پا را روی سطح زمین قرار دهد و دارای آج های قابل مشاهده باشد . از کفی صاف خودداری کنید و پوتینی سنگین و ته آج دار را انتخاب کنید.

- مراقب خطرات در کوه مانند طوفان، بوران، صاعقه، بهمن، نقاب برفی، چاله برفی، نداشتن امکانات، اطلاع نداشتن از موقعیت کوه، سرد شدن زودرس بدن، کوه‌گرفتنی و رعایت نکردن اصول ایمنی در کوه باشید.
- به پوشاک تان اهمیت بدهید. پوشاک مناسب جهت کوهنورد امری حیاتی است که غفلت از آن فاجعه آفرین است. هیچگاه به لباسی که در هنگام صعود به تن دارید اکتفا نکنید. این لباس، هنگام صعود به علت تعریق بدن نم دار می شود و هنگام استراحت شما را سرد خواهد کرد. پوشیدن پوشاک مناسب و به همراه داشتن لباس اضافی در ارتفاع به سبب برودت هوای سرد و خشک برای حفظ حرارت بدن و جلوگیری از افت دمای بدن که به لرز و تشنج مبدل می گردد و به مرز سرمازدگی نزدیک می شود، لازم می باشد. برای کوهنوردی زمستانی، باید لباس بالایی بدن خود را لایه لایه کنید تا بتوانید دمای بدن را تنظیم کنید (با برداشتن لباس، یا افزودن لباس).
- توصیه می شود یک لایه پایه، ژاکت پشمی (لایه میانی عایق) و یک ژاکت یا ژاکت پایین با عایق مصنوعی (لایه بیرونی عایق و محافظ) استفاده کنید. همه لباس ها باید سریع خشک شوند، زیرا لباس های مرطوب گرم را بسیار سریع تر از لباس های خشک هدایت می کنند؛ بنابراین، اگر لباس های تان خیس است، به سرعت سرد می شوید. لایه عایق باید به دلیل گرمی که ایجاد می کند سبک باشد (نسبت وزن به گرما)، زیرا لباس های سنگین فشار بیشتری به عضلات وارد می کند و بنابراین سرعت شما را کاهش می دهد.
- برای پایین تنه توصیه می شود از شلوارهای نرم استفاده کنید، زیرا آنها عایق و محافظ در برابر باد و برف هستند. همچنین باید از کلاه، دستکش و یک جفت جوراب گرم استفاده نمایید. به همراه

داشتن کت پر ، نیم کت ویایک دست بالاپوش پلار مناسب می تواند در زمان ایستادن و استراحت، شمارا به خوبی گرم کند.

- از گتر مناسب استفاده نمایید. گتر برای کوهنوردی در مسیرهای برفی بسیار مفید است ، زیرا از ورود برف به پوتین های شما جلوگیری می کند. برای جلوگیری از خیس شدن جوراب ها و پوتین ها در برف از گتر استفاده می شود.

- یک فرد کوهنورد باید دستکش خود را با توجه به ارتفاع، شرایط و فصل صعود در منطقه مورد نظر کوهستان تدارک وانتخاب کند. ضروری است کوهنوردان قبل از اجرای برنامه کوهنوردی در فصل زمستان و سرما مطمئن شود که دستکش مناسب در مقابل برف و سرما پوشیده اند. جنس دستکش کوه باید از نوع مرغوب باشد تا در فصل زمستان و سرما در برابر یخ زدن زود هنگام ،مقاومت بیشتری نماید.به دستکش یا روکش دستکش خود ریسمان ایمنی بدوزید و آن را به لباس خود وصل کنید. با این کار هنگام صعود از صخره ها و یا زمانی که باید دستکش های خود را در بیاورید، ترسی از پایین افتادن آنها نخواهید داشت.

- 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 خشک تعویض کنید؛ می توانید دستکش یدکی را داخل لباس بگذارید تا با دمای بدن شما گرم شود. دستکش در هنگام سرمای شدید و بارش برف نباید از دست در آورد و روی زمین قرار داد ، بلکه داخل جیب یا لباس قرار دهید ؛ چون داخل آن یخ می زند و وقتی دوباره بخواهید از آن استفاده کنید، انگشتان دچار سرمازدگی می شوند.

- 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، سرمازدگی، زخم و پارگی پوست، مسکن ها و یک کتاب کمک های اولیه غفلت نکنید.
- 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 جوراب های 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 است و به اشکال گوناگون (ساقه کوتاه، متوسط و بلند) و اندازه و رنگ های گوناگون تهیه می گردد. طول جوراب ها باید متناسب باشد و در مواقعی که جوراب آب می رود، حتی کمی بلندتر باید انتخاب شود.
- جوراب ها 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 ورزید. استفاده از جوراب پرفرو در ارتفاعات بالا و سرما، به خصوص در داخل چادر و کیسه خواب از یخ زدگی انگشتان پا به خوبی جلوگیری و محافظت می کند. جوراب پرفرو، با کف عایق فوم دار از جمله مهم ترین پوشش برای آن جایگزینی نمی توان یافت. از جوراب های پَر، تنها در شرایط بسیار سخت سرما استفاده می شود.
- تبر یخ را از قلم نیندازید! هر زمان که در حال کوهنوردی در زمین های یخی هستید، باید همیشه از تبر یخ نیز استفاده کنید زیرا برای جلوگیری از سقوط احتمالی به آن نیاز خواهید داشت.
- بهمین را شناسایی کنید. با پا گذاشتن بر روی برف می توان بهمین را شناخت. با پا گذاشتن بر روی برف، یا فرو می رود و یا نمی رود. اگر پا در برف فرو نرود، برف یخی است و اگر پا فرو برود می توان

تشخیص داد که برف چند لایه است. اگر بیشتر از یک لایه باشد خطرناک است. چنانچه هنگام فرو رفتن پا ، پا سر بخورد مسیر بسیار خطرناک است.

- در هنگام عبور از مناطق کوهستانی پر از برف باید سکوت را رعایت کرد. در هنگام عبور ساکت باشید تا ارتعاشات صدا باعث ریزش بهمن نشود، ارتعاش یکی از عوامل مهم ریزش بهمن است. بنابراین، در جاهایی که خطر ریزش بهمن وجود دارد باید از فریاد پرهیز کنید. در واقع سکوت موجب می شود که بهتر متوجه ریزش برف شده و به موقع اقدام نمایید.
- سعی کنید که در مناطق بهمن گیر، از دره های تنگ و در معرض خطر بهمن عبور نکنید و خود را به قسمت های مرتفع و خطالرأس برسانید و یا از انتهای شیب و در زیر کنار رگه های سنگی عبور نمایید.
- از محافظت چشم (عینک) استفاده کنید. همراه داشتن عینک آفتابی را فراموش نکنید.
- از یک شیب برفی خیلی نرم و سبک، قدم بردارید تا فشار و ضربه، به برف مسیر وارد نشود و باعث شکست برف و جریان بهمن نشود. بهتر است اعضای گروه در شیب های خطرناک در فاصله حداقل ۲۰-۳۰ متری یکدیگر حرکت کنند تا همگی گرفتار بهمن نشوند و بتوانند همدیگر را نجات بدهند. در صورتی که نمی توان شیبی را دور زد تا حد امکان باید ارتفاع گرفت تا در مسیر طولانی بهمن قرار نگیرید.
- هنگام کمپینگ در شرایط یخ زدگی ، کلید خواب خوب در شب ،عایق بندی است. ممکن است یک کیسه خواب فوق العاده گرم داشته باشید ، اما اگر از زمین، عایق بندی کافی نداشته باشید و سرد خواهید شد (یعنی از دست دادن گرمای رسانی). در چنین شرایطی ، اغلب از یک تشک فوم سلول بسته ، با یک فشردگی سبک وزن استفاده می شود.

- محل برپایی چادر خود را از نظر ظاهری ، شاخه های پر از برف یا درختان لرزان که ممکن است در جریان طوفان برفی اخیر آسیب دیده باشند ،بازرسی نمایید. هیچ کس دوست ندارد یک شاخه بزرگ در ساعت استراحت در داخل چادر،روی چادرخود بیفتد. قبل از برپایی چادر ، برف ها را جمع کنید. این امر به استحکام نصب چادر برروی زمین کمک می کند و خواب راحت تری را در شب ایجاد می کند. هرگز در چادر خود آشپزی نکنید. اگر از اجاق گاز مایع استفاده می کنید ،آن را بیرون چادر برپا کنید تانزدیک پناهگاه شما شعله ور نشود.
- هنگام کوهنوردی با خود وسایل ارتباطی مانندتلفن همراه ببرید و در تمام طول مسیر، دیگران و خانواده را در جریان وضعیت راه قرار دهید.وسایل ارتباطی از قبیل بی سیم، تلفن همراه و .. باید حتما موجود باشد.شماره تلفن های ضروری منطقه همچون هلال احمر۱۱۲، آتش نشانی۱۲۵، نیروی انتظامی۱۱۰، راهنمایان کوهستان و پناهگاه های منطقه را همراه داشته باشید تا در صورت ضرورت مورد استفاده قرار گیرد .فردی که قرار است از بهمن عبور کند با فشاردادن دکمه دستگاه آن را به وضعیت فرستنده و دیگران روی وضعیت گیرنده قرار می دهد. فراموش نکنید که فرستنده را نباید در کوله پشتی قرار داد، بلکه باید آن را به گردن آویخت.
- در هنگام حرکت روی برف و سطوح یخ زده،اطمینان حاصل کنید که تمام وسایل شما در داخل کوله پشتی شما ذخیره شده ودر ب و بندهای آن محکم و به صورت ایمن ،بسته شده است.
- اگر هنگام استراحت در چادر،دمای هوا در درجه یخ زدگی است ، کفش های مرطوب را در یک کیسه پلاستیکی یا کیسه ضد آب قرار دهید و آنها را داخل کوله پشتی خود قراربگذارید. هیچ کس دوست ندارد اول صبح ، پوتین کوهنوردی منجمد بپوشد.

- از مسیرهایی که شما را خیلی نزدیک به لبه یا پایه صخره ها می برند ، خودداری کنید. هر شیب برفی ، مهم نیست که از چه درجه ای برخوردار باشد ، امکان لغزش دارد. هرچه زاویه تندتر باشد ، احتمال آن بیشتر است.
- کوهنوردی روی برف می تواند کند باشد. مسافت پیموده شده روزانه شما کاهش می یابد. پاهای تان ممکن است خیس شده باشد. مثبت بمانید ، صبور باشید ، شوخ طبعی خود را حفظ کنید و از همه مهم تر ، همیشه سازگار باشید.
- دیگران را در جریان برنامه صعود و کوهنوردی خود قرار دهید. در پناهگاهها و قرارگاههای فدراسیون کوهنوردی کلیه مشخصات تمام افراد تیم و سرپرست تیم شامل نام و نام خانوادگی، نام گروه یا هیئت و شهرستان، تلفنهای خود و وا بستگان(جهت تماس ضروری) و مسیر صعود و برگشت خود و سایر اطلاعات ضروری را در دفتر پناهگاه ثبت نمایند.
- در زمستان می توان از بلوز یقه اسکی استفاده نمود، که نوع پشمی آن مطلوب تر است و علاوه بر نگهداشتن حرارت در بدن ،عایق سرما بوده و بدن به خوبی تنفس می نماید.
- در شیب های تند برف دار، مسیر را باید کاملاً عمودی به طرف بالا انتخاب کرد . کوهنوردان در عبور متمایل از شیب های تند با برف یخ زده، نباید به طرف درون خم شوند، بلکه باید عمود ایستاده و پاها را نیز عمود بر سطح برف بگذارند.
- کت گرم کوهنوردی را در برنامه های زمستانی در نظر بگیرید. کت گرم کوهنوردی از تجهیزات ضروری برای کوهنوردی است، معمولاً دارای کلاهی است که تمام سر و گردن را می پوشاند، البته نوع بدون کلاه آن هم موجود می باشد. معمولاً از جنس های الیاف پلی استر، پرقو یا پولار دوخته می شود. نوع

پران در بازار گران قیمت تر می باشد و بدن کوهنوردان را به خوبی گرم نگاه می دارد. سعی کنید در موقع انتخاب کمی گشادتر از کت معمولی باشد، تا بتوانید آن را روی همه لباس ها بپوشید.

- برای پیام دادن به دیگران در هنگام مه و برف هیچ وسیله ای بهتر از سوت اختراع نشده است . توجه کنید سوتی که به همراه می برید از آن دسته سوت های موسوم به پیش آهنگی باشد که داخل آن مانند استوانه ای تو خالی است. مدل های دیگر سوت در سرما یخ می زند!

- همواره پیش از حرکت، وقت تان را برای صعود، استراحت، غذا خوردن و مقدار کافی برای بازگشت تقسیم بندی نمایید. کوشش کنید برنامه کوهنوردی تان 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.

- از باتوم(عصا) راه پیمایی استفاده نمایید. باتوم راهپیمایی، وسیله سبک و کارا در برف کوبی همچنین بیمه کننده دراز مدت سلامت زانوهای شما است. آن را هیچگاه از فهرست لوازم خود حذف نکنید. همچنین در حوادث می تواند نقش برانکار در بازی کند. این نوع باتوم، وسیله سبک و با کارایی سودمند در برف کوبی و همچنین بیمه کننده دراز مدت سلامت زانوهای شما است. آن را هیچگاه از فهرست لوازم خود حذف نکنید.

- در برنامه های کوه نوردی از لباس هایی بارنگ های واضح (قرمز، زرد و فسفری) استفاده نمایید.
- به مدت یک هفته قبل از اجرای برنامه کوهنوردی خود، مراقب وضعیت هوادرمقصد خود باشید و بررسی کنید که هوا پیش بینی شده برای ۴۸ ساعت آینده چیست. دانستن اینکه شرایط قبل از ورود چگونه است به آمادگی کافی شما کمک می کند. هرگز از کوتاه شدن روز خود و حتی لغو برنامه کوهنوردی خود، در صورت شرایطی که اطمینان به ادامه کار ندارید، نترسید.

- خود را از وزش باد و توفان در امان دارید. اگر فرد کوهنورد برحسب تصادف در معرض جریان هوای بسیار سرد کوهستان قرار گیرد، بافت انگشت های تان ممکن است یخ بزند. بیشتر مواقع وزش باد و توفان با سرعت فراوان در کوه عامل مرگ و میر کوهنوردانی می شود که در مسیرهای برفی و سرد گرفتار یا زمین گیر می شوند. استفاده و داشتن پوشاک ضد باد را این حالت بسیار ضروری است.
- در پیشگیری از بروز برف کوری پیش قدم شوید! هنگام راه رفتن در برف یا یخچال های کوهستان بدون محافظت کردن از چشم، چشم در معرض تابش شدید اشعه ماورا بنفش قرار می گیرد، و آنگاه چشم به شکل موقت دچار سوختگی یا همان برف کوری شده که این حال گرچه موقتی است ولی دردناک است و در این حالت سطح چشم شما یا همان قرنیه ملتهب شده است. اغلب کوهنوردان این خطر را تنها در روزهای آفتابی جدی می گیرند اما احتمال بروز این حالت و سایر موارد در هوای ابری هم وجود دارد.
- برای پیشگیری از بروز برف کوری باید در کوهستان، از عینک مناسب استفاده کنید. می توانید برای کم شدن درد از داروهای خوراکی مسکن مثل پروفن استفاده نمایید. بهترین درمان برف کوری بستن چشمها و استراحت برای ۲۴ ساعت است. به طور کلی صورت و چشمها را باید به وسیله پوشش های مخصوص صورت و عینک های مخصوص کوهنوردی در زمستان بپوشانید تا دچار برف کوری نشوید.
- صعود، تمرین و کار در مناطق کوهستانی و برف گیر و یخ بندان حتما باید با وسایل، لوازم و ابزار کوهنوردی اعم از لوازم فنی، پوشاک، تغذیه، امدادی و .. همراه باشد. تجهیزات کامل زمستانی همراه داشته و در صورت همراه نداشتن لوازم کافی از صعود به ارتفاعات جدا پرهیز نمایند
- 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.

- در شرایط زمستان از فعالیت های بیهوده و غیر لازم، بپرهیزید و انرژی را بیهوده هدر ندهید تا در شرایط بحران انرژی بیشتری داشته باشید.

- اگر به عنوان یک مبتدی قصد صعود به کوهستان (به ویژه در برف و یخ) دارید، پیشنهاد می شود که حتما در دوره های آموزشی شرکت نمائید. از سوی دیگر، اگر شما قصد برنامه ریزی برای یک صعود با همراه و یا دوست خود هستید، ممکن است که آن شخص نیاز به برخی از آموزش های پایه قبل از عزیمت به محل صعود داشته باشد که در این میان شما می توانید به عنوان راهنمای وی نیز عمل کنید. ضمناً، باشگاه های کوهنوردی می توانند به شما دوره های تخصصی مهارتی و آموزشی را پیشنهاد دهند.

- مراقب کولاک باشید. 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. به طور کلی در شرایط کولاک و طوفان و سرمای شدید، سعی کنید که هیچ عضوی از بدن شما در معرض هوای سرد قرار نگیرد. زیرسرمازدگی موضعی، خیلی سریع اتفاق می افتد، به خصوص نوک انگشتان دست ها و پاها.

- در صورت ریزش برف شدید از ادامه صعود در شرایط دشوار منصرف شوید.

- به علائم هشدار دهنده، تابلوهای راهنمای مسیر، هشدارهای افراد مجرب، امدادگران و افرادی که از ارتفاع برمی گردند توجه نمایید.

- از یک مربی مجرب راهنمایی بگیرید و از مسیرهای شناخته شده کوهستان عبور کنید. همچنین خارج از مسیرهای نشانه گذاری شده در کوه حرکت نکنید قبل از صعود به کوه باید حتما برنامه داشته باشید و سرپرست مجرب، مسیر و منطقه صعود، ظرفیت و پتانسیل افراد را از قبل تعیین نماید
- 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 دستان تان سرد شوند با جایگزین خشک تعویض کنید. می توانید دستکش یدکی را داخل لباس خود بگذارید تا با دمای بدن شما گرم شود.
- از رفتن به ارتفاعات تا ۷۲ ساعت پس از بارش برف (به لحاظ احتمال ریزش بهمن) خودداری نمایید. حضور در ارتفاعات در ضمن بارندگی نیز به همان اندازه خطرناک است. زیرا سرما، رطوبت و احساس ناامنی وادار مان می کند بی توجه به خطر بهمن، با سرعت هر چه بیشتر و با گزینش مسیرهای خطرناک تلاش کنیم تا خود را به امنیت ارتفاعات پایین تر برسانیم. بیشتر بهمن ها در ضمن بارش برف، یا بلافاصله پس از آن فرو می ریزند، اما بیشتر سوانح بهمن در روزهای آفتابی پس از بارش برف شکل می گیرند. بیشتر ما فکر می کنیم با پایان بارندگی و صاف شدن هوا، خطر بهمن فرو کش می کند، اما چنین نیست. همیشه مراقب نخستین روز آفتابی پس از بارش و همچنین نخستین جمعه پس از بارندگی باشید.
- وسایل ضروری کوه نوردی را همراه داشته باشید. تجهیزات روشنایی، طناب انفرادی، سوت، قطب نما، نقشه منطقه ای کوهستان، یک زیر انداز با اندازه مناسب، لباس گرم اضافه، کمک های اولیه، چاقو، کبریت، یخ شکن یا کرامپون، رکاب برفی، دستکش، روکش دستکش، عرق گیر اضافی، شلوار و

کاپشن ضد باد، کت پر، عینک کوه، کلنگ کوه نوردی، کلاه، گتر، جوراب اضافی کارت شناسایی، قطب نما، گوشی همراه که بتواند در مواقع ضرورت به شما کمک کند را فراموش نکنید.

- در کوهستان از خوردن برف پرهیز کنید چون به سرعت باعث عفونت در بدن و ریه ها می گردد در صورت کمبود آب و در دسترس بودن برف حتما آن را به صورت مایع در آورده و برای جلوگیری از عفونت و اسهال و پایین آوردن فشار خون به آن قند، نمک و یا عصاره میوه بیفزایید. بعد از فعالیت های سنگین و سربالایی های سخت که دمای بدن به شدت بالا می رود آب سرد به دستگاه گوارش و کلیه ها و ریه صدمه می زند. بعد از کمی استراحت می توانید به مقدار لازم آب بنوشید و مواد هیدرو کربنات و قندی مصرف نمایید.

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

- یخ شکن را از یاد نبرید برف سفت و یخ زده، شما را مجبور به استفاده از یخ شکن برای کشش می کند. بسیاری از معابر کوهستانی ایران به خصوص در روزهای جمعه زمستان به علت تردد بسیار لغزنده است. به همراه داشتن و استفاده از یخ شکن به ویژه در صبحدم و غروب می تواند جلوی سر خوردن را بگیرد.

- ورزش بادهای تند می تواند به سقوط بهمن کمک کند، به ویژه اگر طی چند روز متوالی به شدت ورزیده باشد. بر این اساس قبل از عزیمت به نقاط کوهستانی به شرایط جوی توجه کنید.

- از یک عینک مناسب استفاده نمایید. عینک شما باید مانع از ورود اشعه مضر UV به چشم شما گردد و این موضوع در ارتفاعات بالاتر اهمیت بیشتری پیدا می کند. چرا که میزان اشعه با افزایش ارتفاع به

صورت تصاعدی زیاد می شود. همچنین عینک زمستانی در کوه باید دارای حفاظ دور چشم برای جلوگیری از نفوذ باد و بوران باشد. در شرایط بسیار سرد و کولاک باید از عینک هایی با لنز دو جداره استفاده کنید تا مانع از یخ زدن آن گردد.

- در پایین آمدن از سطح های برفی با شیب زیاد، چنانچه شخص نتوانست پشت به شیب پایین بیاید، باید فوراً چرخید و رو به شیب کرد و با کوبیدن نوک کفش به برف، جا پا برای خود درست کند که در عین حال تکیه برای دست ها هم هست. در جاهایی با شیب کم و بدون خطر می توان با کف کفش به طرف پایین لیز خورد و به پایین آمد. سرعت این حرکت را می توان با بالا بردن و در برف فرد کردن نوک کفش ها و فشار کم یا زیاد پاشنه ها تنظیم کرد.

- در صورت لیز خوردن در سطح پرشیب برفی، باید فوراً صورت را به طرف سطح شیب دار برگردانید و با دست ها به سطح تکیه کرد و نوک کفش ها را با کمی فاصله به سطح بند کرد. سرو گردن باید اینجا بالا نگه داشته شود و بالا تنه باید از سطح برف دور گرفته شود تا نوک پوتین ها، بهتر به برف گیر کنند و تمرکز بهتر صورت گیرد. چنانچه کلنگ یخ در دست باشد، بهتر است دسته اش را نزدیک سرتان گرفته و در یخ فرو برد.

- در فصل زمستان باید از غذاهایی استفاده کرد که افت دمای بدن را به حداقل می رسانند و انرژی زا هستند (مانند شیر گرم و عسل). استفاده از آب کافی و فراوان به همراه مولتی ویتامین ها، خوردن غذاهای مایع و نرم، استفاده از مواد قندی و انرژی زا (آجیل، خرما، عسل، برگه میوه های خشک شده) و استفاده از نمک در طول برنامه های کوهنوردی که در ایجاد تعادل الکترولیتی بدن نقش به سزایی دارد و از بروز خستگی و کوفتگی مفرط عضلات پیشگیری کند.

- به طور کلی مقداری جیره غذایی ذخیره از قبیل شیر خشک، کشمش، خرما خشک، انجیر خشک، مغز بادام، تخمه، کشک خشک، آدامس، چای خشک و نسکافه را در بسته بندی جداگانه به همراه داشته باشید. همیشه مقداری مواد غذایی اضافی در کوله تان به عنوان ذخیره داشته باشید زیرا کوهستان و آب و هوای آن ممکن است شما را از حرکت باز بدارد و مجبور باشید یک یا چند روز در کوه بمانید.
- هنگام پایین آمدن در شیب هایی با برف سخت باید به وسیله ضربه پاشنه کفش، جای پا بسازید. با زیاد شدن شیب و سختی ساختمان برف استفاده از کلنگ و تبر یخ اجتناب ناپذیر می باشد. غالباً کلنگ در هر صعودی در دست طرف شیب قرار می گیرد.
- از حرکت روی مسیرهای بهمن گیر خودداری کنید. هنگامی که در بین دیواره های یک دره عبور می کنید، از مسیر های ما بین درختان مسیر بهمن گیر حرکت کنید.
- در زمستان به لحاظ برف گیر بودن ارتفاعات، لازم است برنامه صعود در حد امکان یک روزه تنظیم شده یا امکانات لازم برای اقامت مهیا شود. بسیاری از حوادث زمانی اتفاق افتاده که کوهنورد مسیر رفت خود را در پس پاکوب های پوشیده از برف گم کرده و در نهایت مسیر بازگشت را به این صورت از دست داده است.
- چنانچه هنگام پایین آمدن از سرایشی کوه، پوتین پنجه پای تان را می زند، بایستید و بند پوتین خود را محکم کنید.
- همیشه قبل از دیر شدن وقت و قرار گرفتن در میان توفان و کولاک، ارتفاع خود را کم کرده و راهی ارتفاعات پایین کوهستان شوید.
- در برنامه های کوه نوردی تان از کلاه استفاده کنید. از آنجاکه لباس بیرونی ما دارای کلاه هستند جهت جلوگیری از نفوذ باد و باران و افزایش گرما از آنها کمک می گیریم. کلاه های عایق و گرم معمولاً از

جنس پشم، پلی پروپیلن و یا پولار هستند کلاه‌های توفان که تمام گردن و سر را می‌پوشانند ، دارای کارکردهای چند جانبه هستند و می‌توان در سرمای زیاد آنها را به شکل کامل استفاده کرد و زمانی که هوا گرم‌تر می‌شود با تا کردن و بالا زدن آن، تهویه بهتری برای قسمت یقه و گردن ایجاد کرد.

- سعی کنید که دو کلاه با خودتان داشته باشید. یک کلاه اضافی مانند یک زیرپوش اضافی، حرارت بیشتری تولید می‌کند و وزن آن هم زیاد نیست. جنس بعضی از کلاه‌های ضد باران از پارچه ضد آب- تنفسی است که باعث تهویه بیشتر می‌شود. کلاه‌های آفتاب‌گیر مدور با لبه‌های عریض ، باعث ایجاد سایه روی گردن و گوش‌های شما می‌شوند و بین صعودکنندگان محبوبیت زیادی دارند. یک کلاه نقاب‌دار دارای بند هم می‌تواند برای این منظور به کار رود که نقاب آن باعث ایجاد سایه روی چشم‌ها می‌شود و شیشه‌های عینک را از برف و باران محافظت می‌کند؛ بنابراین استفاده از کلاه در کوهنوردی چه در تابستان و چه در زمستان لازم است.

- اگر شبی در کوه بدون چادر و وسیله مانند یک، در میان برف گودالی کنده و به داخل آن پناه ببرید. روی گودال را با چوب دستی، اسکی، کلنگ و نایلون همراه بپوشانید. در آن زیر از طوفان و سرمای کشنده در امان خواهید ماند.

- به جنس شلوار اهمیت بدهید. از شلوارهای نخی در فصل سرما استفاده نکنید، زیرا صورتی که خیس شوند دیر خشک خواهند شد. شلوارهایی با جنس فلانل یا فلیس (پلار) بهترین و راحت‌ترین نوع هستند . شلوارهای گرتکس و... نیز وجود دارد.

- گام‌های متعادل روی برف و یخ از بروز خستگی زودرس جلوگیری نموده و انرژی شما را حفظ می‌نماید. در این نوع حرکت هیچ وقت نباید پای را بر زمین سایید یا استخوان‌ها و عضلات را بی‌جهت به

حرکت درآورد. حفظ تعادل باید به صورتی عملی شود که در صورت احساس سستی زمین زیر پا، بلافاصله خود را به عقب کشیده و حرکات بعدی بدن را تحت کنترل قرار دهید.

- اگر در فصلی از سال هستید که هوا سریع تاریک می شود، مثلا زمستان، مسیری را انتخاب کنید که ناچار نباشید در تاریکی حرکت کنید. همیشه پیش بینی هواشناسی را بررسی کنید و اگر طوفان در راه است برنامه را لغو نمایید.

- در موقع برنامه ریزی به عواملی مانند طول مسیر ، نوع زمین ، شرایط جوی سن و جنس اعضاء توجه نموده و برنامه کوهنوردی را با در نظر گرفتن شرایط و قابلیت های گروه تنظیم کنید.

- همیشه پیش از شروع کوهنوردی وسایل تان را چک کنید، باور کنید اینکه هنگام صعود متوجه شوید مثلا یخ شکن های تان را جا گذاشته اید اصلا خوب نیست.

- یک کیسه خواب سبک، فشرده شونده انتخاب کنید. اگر تصمیم دارید کیسه خواب بخريد حتما تحقیق کنید و مزایا و معایب آن را ارزیابی نمایید، به ویژه از نظر اقلیم و دمایی که با آن مواجه می شوید.

- از بروز سرمازدگی پاهای تان جلوگیری کنید. سرمای شدید، به ویژه همراه رطوبت می تواند موجب بروز سرمازدگی و از دست رفتن انگشتان شود. کامل بودن پوشاک پا در برنامه های کوهنوردی، به ویژه در فصل زمستان و سرمای شدید از بروز بیشتر حوادث، از جمله سرمازدگی پا در کوه جلوگیری می کند.

- هنگامی که پاها و شست پای فرد کوهنورد، سرما زده شده است برای کاهش ورم آن و گرم کردن آنها، پاهای او را بلند کنید و با قراردادن این اندام در زیر بغل تان، آنها را گرم کنید. تا می توانید از ایستادن در داخل آب، برف و گل در کوه خودداری کنید. سعی کنید در هر فرصتی که به دست

می‌آورید پاهای خود را حرکت داده و چنانچه انجام این کار ممکن نیست انگشتان و پاشنه پا را در داخل پوتین حرکت دهید.

### منابع مورد استفاده:

- آسیب‌ها و بیماری‌های پوستی ناشی از کار در صنعت، ترجمه و تدوین وحید عرفانی، ماهنامه صنعت و ایمنی، شماره ۶۲، مهر و آبان ۱۳۷۷
- اهمیت پوشاک در کوه‌نوردی را جدی بگیریم، ترجمه و تدوین وحید عرفانی، فصل‌نامه کوه، شماره ۸۱، سال بیست و یکم، زمستان ۱۳۹۴، صفحه‌های ۳۲-۳۰
- با کمی دقت و احتیاط سرمازدگی قابل پیشگیری است، ترجمه و تدوین وحید عرفانی، فصلنامه کوه، سال دهم، شماره سی و هفتم
- پاهای سالم برای کوهنوردی، ترجمه و تدوین وحید عرفانی، فصل‌نامه کوه، سال دهم، شماره سی و نهم
- 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 صفحه‌های ۸۰-۷۹
- راهنمای تغذیه در کوهستان، ترجمه و تدوین: وحید عرفانی، فصلنامه کوه، شماره سی و پنجم، سال نهم، ۱۳۸۲
- راهنمای زنده ماندن در شرایط سخت، در کوه، وحید عرفانی، فصلنامه کوه، شماره ۶۹، صفحه ۹۱
- Dennis K. Graver: **Aquatic rescue and safety**, Human Kinetics, 2004
- Avalanche safety tips, Christina Erb, Outside Live Bravelly, 2010
- **Camping Health and Safety Tips**, U.S. Department of Health & Human Services, 2015, (<https://www.cdc.gov/>)
- **Cold Weather Hiking**, American Hiking Society, 2019 ([americanhiking.org](http://americanhiking.org))

**-Deadly Risks While Climbing, Lisa Maloney, Mountain Planet, 2020,**  
(<https://mountainplanet.com>)

**-7 Essential Rules for Winter Hiking, Marc Lindsay, Reserve America, 2018,** ([www.reserveamerica.com](http://www.reserveamerica.com))

**-Get Ready for Your First Summit with Our Beginner's Guide to Mountaineering Gear, Amanda Ellis , 2017,**  
(<https://www.digitaltrends.com>)

**-Guide to Basic Mountaineering Gear, by Nina Zietman, Mpora, 1996,**  
(<https://mpora.com>)

**-Hiking 101: The Complete Guide to Hiking for Beginners, Veggie Vagabonds, 2020,**( <https://veggievagabonds.com>)

**-Hiking and camping in the Snow, The Hiking Life, 2020,**  
(<https://www.thehikinglife.com>)

**-Hiking Tips, Hiking Dude, 2018,** (<https://hikingdude.com>)

**-How to Choose the Best Hiking Socks, Outdoor Gear Lab LLC, 2017,**  
(<http://www.outdoorgearlab.com>)

**- Sauer, Hall: Manual of Skin Disorders, Seventh Edition, Lippincott\_ Raven, 1998**

**- Safe Winter Walking, SIMA(Snow & Ice Management Association),**  
(<https://www.sima.org/>)

**-Gerrie Mc Call: The Handbook of the Weather, Amber Books, 2003**

**22-Tips for Hiking in the fall, By Lisa Drefus,**  
(<https://www.hss.edu/playbook/tips-for-hiking-in-the-fall/>), 2015

- Top Tips For Hiking in The Snow, Mountain Warehouse, 2020, (<https://www.mountainwarehouse.com>)
  - Understanding Mountain Sports Accidents, Petzl Foundation, 2020, (<https://www.petzl.com>)
  - Howard D. Backer: Wilderness First Aid, Jones and Bartlett Publishers, 2002
  - Winter Hiking: 7 Essential Tips, Blaz, best hiking, 2018, (<https://besthiking.net>)
  - Winter Hiking Tips: The Ultimate Guide to Hiking in Snow, Kristen Bor, Bearfoot Theory, 2020,( <https://bearfoottheory.com>)
- 

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

شماره تلفن در صورت نیاز: ۰۹۱۲۶۱۲۸۸۵۱

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

[vahiderfani.ir](http://vahiderfani.ir)