

لذت کوه نوردی در پاییز را از دست ندهید !

چگونه برنامه کوه نوردی موفق در فصل پاییز داشته باشیم؟

به رنگ های پاییزی در کوهستان احترام بگذارید ! رنگ های پاییز در کوه ها، آن قدر جادویی هستند که گاهی اوقات تعجب می کنیم که در واقع چه کسی، پاییز را غمگین ترین فصل نامیده است؟! آیا در واقع رنگارنگ ترین زمان سال نیست؟^۵

رنگ های شگفت انگیز پاییزی ، درختان قرمز و طلایی پاییزی در برابر کوه های برفی و آسمان آبی ، رنگ های پاییزی مناطق کوهستانی را تغییر می دهند و ظاهری کاملاً جدید به آنها می دهند . بی شک پاییز، یکی از زیباترین فصل های کوهستانی است . وقتی رنگ های گرم پاییزی ، برگ های درختان را قرمز می کنند و اولین برف، شروع به پاشیدن روی بلندترین قله ها می کند، مناظر تماشایی می شود و انفجاری از رنگ را ارائه می دهد که هرگز فراموش نخواهید کرد!^۵

از آب و هوای پاییزی کوهستان ، حداکثر لذت را ببرید. کوه ها و طبیعت ، هوای پاک و تازه ای را ارائه می دهند که برای سلامتی و رفاه شما مفید است . آلودگی کمتر، آلرژن های (حساسیت های) کمتر. به طور کلی هوای کوه ها، سالم تر است .دیگر خبری از دود آگروز، خودروها و سر و صدای شهر نیست .برای تعطیلات خود، به سمت کوهستان و طبیعت بروید. یکی از دلایل خوب برای رفتن به کوهستان در پاییز، آب و هوای آن است .مسلماً هوا به اندازه سواحل مدیترانه گرم نخواهد بود، اما دما در این زمان از سال ، هنوز ملایم و دلپذیر است .اگرچه

صبح ها و عصرها خنک هستند، اما روزهای می توانند معتدل و آفتابی باشند. بنابراین می توانید از آب و هوای نسبتاً دلپذیری لذت ببرید، بدون اینکه مجبور باشید با تابستان یا زمستان شدید برخورد کنید! هوای کوهستان و طبیعت در فصل پاییز، به شما کمک می کند تا احساس انرژی بیشتری داشته باشید. همچنین به شما کمک می کند تا خواب خوبی داشته باشید.^۵

استراحتگاه ها و پناهگاه ها در کوهستان در فصل های پرطرفدار، از جمله در فصل پاییز بسیار محبوب هستند. کوه نوردان و گردشگردان علاقه مند به طبیعت که به دنبال آرامش و فضاهای باز گسترده هستند، در پاییز، زمانی که ازدحام افراد به تدریج از بین می رود، از زیبایی های کوهستان و طبیعت در روزهای تعطیل، بیشتر استقبال می کنند. استراحتگاه ها و پناهگاه ها، بسیار شلوغ تر و مسیرهای کوه پیمایی و پیاده روی بسیار کمتر شلوغ هستند و تجربه ای آرام تر و صمیمی تر را در دل کوهستان و طبیعت ارائه می دهند. این فرصتی است که حتی در مسیرهای محبوب تر، خود را کاملاً تنها بیابید.^۵

زمان ایده آل برای عکاسان مشتاق از کوهستان و طبیعت که دوربینی را جلوی قله های کوهستان و برگ های رنگی درختان طبیعت در پاییزی گرفته، وجود دارد که می توان رنگ های پاییز را با دوربین عکاسی کنید. مناظر پاییزی در کوه ها، تصاویر فوق العاده ای را ایجاد می کنند. مناظر پاییزی با رنگ های روشن، غروب های جوی، قله های پوشیده از برف، حیوانات کوهستانی که غذای خود را برای زمستان جمع آوری می کنند. این فرصتی عالی برای عکاسان است تا عکس های منحصر به فردی را ثبت کنند.^۵

باتری های خود را شارژ کنید، دوباره با خودتان ارتباط برقرار کنید و از همه چیز دور شوید! در پاییز، کوه ها و طبیعت، مکان های مناسبی برای تمرکز بر

روی چیزهای ضروری هستند، به دور از آلودگی و شلوغی شهرهای بزرگ. این اماکن، ایده آلی برای قطع ارتباط از کارهای روزانه شماست.^۵

در قلب کوهستان و طبیعت بمانید! فواید سلامتی متعدد کوه ها و طبیعت در هر فصلی که باشند، محیط های ایده آل برای ارتقای سلامت و تندرستی هستند. برای بدن، ذهن و روح، کوه ها، ارتفاعات و طبیعت فواید زیادی دارند از جمله کاهش استرس، منبع ویتامین، کاهش خطر ابتلا به بیماری های قلبی عروقی؛ تقویت سیستم ایمنی بدن؛ کاهش التهاب مفاصل. همه این فواید سلامتی مثبت از کوه ها و طبیعت، به بهبود کیفیت زندگی ما کمک می کند. اینها دلیلی بیشتر برای گذراندن تعطیلات پاییزی خود در این اماکن است!^۴

پیش از انجام هرگونه فعالیت ورزشی و از جمله کوه نوردی در فصل پاییز

، با پزشک تان مشورت کنید. بهتر است با مشورت پزشک و کارشناس ورزش، بهترین نوع ورزش را با توجه به شرایط جسمانی و علاقه تان انتخاب کنید. هنگامی که پزشک تان، به ویژه زمانی که مبتلا به بیماری افزایش فشار خون می باشید، تأیید کرد که می توانید برنامه ورزشی دلخواه خود را آغاز کنید، مجاز هستند که فعالیت ورزشی خود و از جمله کوه نوردی، یا سنگ نوردی را شروع نمایید.^{۱۳}

نشانه های هشدار دهنده را جدی بگیرید! اگر در هنگام کوه نوردی یا سنگ

نوردی، احساس تنگی نفس یا ضربان قلب خیلی شدید و یا نا منظم کردید، آرام شوید و استراحت کنید. اگر احساس درد سینه، ضعف، سرگیجه، سستی یا فشار و یا درد در گردن، بازو، فک یا شانه کردید، از انجام این فعالیت های ورزشی، دست بکشید. چنانچه این علائم سریع رفع نشدند یا دوباره اتفاق افتادند، سریعاً به دنبال درمان اضطراری باشید.^{۱۳}

بهتر است به جای مصرف خودسرانه هر نوع داروی عصبی یا خواب‌آور در فصل پاییز، هر روز یا در پایان هفته مدتی از وقت خود را به کوه‌پیمایی یا قدم زدن در طبیعت پردازید.^{۱۳}

اگر آسیب دیدگی مصدوم در کوه جدی بود، نترسید! از مغزتان استفاده کنید و به یادداشته باشید که مهم‌ترین 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 بیماری‌های 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.^{۱۳}

مسیر خود را بشناسید. با منطقه کوهستانی که در آن صعود خواهید کرد بیشتر آشنا شوید و مکان خود را با استفاده از نقشه، قطب نما یا ارتفاع سنج ردیابی کنید. همچنین تجهیزات مناسب مسیری را که در حال انجام آن هستید، همراه داشته باشید و نحوه استفاده از آن را بدانید.^{۱۵}

در حد توانایی خود صعود کنید. کوه نوردی نکنید، مگر اینکه آموزش و مهارت‌های لازم برای حفظ امنیت خود را داشته باشید. شرایط کوه نوردی و مهارت‌های مورد نیاز می‌تواند از یک مکان به مکان دیگر به شدت متفاوت

باشد. اگر مطمئن نیستید که شما یا گروه تان، مهارت های لازم را دارید، یک راهنمای آگاه و با تجربه همراه خود داشته باشید. همین طور دوره های آموزش کوه نوردی را بگذرانید. ۱۵

خودتان برای شرایط سخت در صعود پاییزی، آماده سازید! فصل پاییز به دلیل شروع تغییرات محسوس در دما، شرایط جوی عموماً ناپایدار می شود و به همین دلیل این فصل در کوه نوردی، از جایگاه خاصی برخوردار است. در فصل پاییز، باید انتظار وقوع هر شرایطی را داشته باشیم: کولاک، صاعقه، طوفان، مه، سرما، بارش شدید باران، تگرگ و برف. پس بهتر است از قبل، پیش بینی های لازم را بکنیم و وسایل لازم و پوشاک مناسب همراه داشته باشیم تا هوا ما را غافلگیر نکند.

در شرایط ناپایدار جوی هرگز به صعود ادامه ندهید، به خصوص اگر تنها هستید. چنانچه احتمال بروز صاعقه را می دهید، ضمن حفظ خونسردی به سرعت ارتفاع کم کنید و حتی الامکان روی نقاط باز، مثل ارتفاعات و خط الراس ها قرار نگیرید.

خودتان را مجهز به پوشاک مناسب کنید. در کوه نوردی همواره اصل " همراه داشتن پوشاک کافی و اضافی " را به خاطر داشته باشید. هرگز به لباسی که در هنگام صعود به تن دارید اکتفا نکنید. همراه داشتن پوشاک مناسب، می تواند در هنگام ایستادن و استراحت کردن در کوهستان، شما را به خوبی گرم کند. بعد از توقف، به خصوص در یک مکان دور از باد و سرما، لباس های خود را عوض کنید و آنها را در محلی قرار دهید تا خشک شود و آماده استفاده مجدد شوند. ۲

✚ اگر به دلیل برودت هوا در شروع صعود، لباس های زیادی پوشیده اید، به تدریج بعد از ادامه صعود و تعدیل دمای بدن از آن ها بکاهید تا دچار تعریق زیاد و ناراحتی های متعاقب آن نگردید. باکم کردن لباس های تان، امکان تهویه هوا را در سطح بدن فراهم خواهید نمود.

✚ از پوشش های حفاظتی خود ، در زمان مناسب استفاده کنید. بارش باران شدید در فصل پاییز در کوهستان ، محتمل و طبیعی است . به محض مشاهده هوای نامناسب و پیش از بحرانی شدن شرایط، از پوشش های حفاظتی خود نظیر لباس ضد آب ، کلاه ، دستکش و ... استفاده کنید . ممکن است کمی بعد طوفان و بوران اجازه این کار را به شما ندهد.^۲

✚ در انتخاب وسایل و تجهیزات کوه نوردی دقیق باشید. لوازم کوه نوردی ، بسیار ضروری و مخصوص هستند و به کوه نورد پیشنهاد می شود که حتما آنها را تهیه کند. بهترین پیشنهاد ، خرید این لوازم با بالاترین استاندارد می باشد. در هنگام خرید دقت نمایید که لوازم انتخابی کاملا متناسب و اندازه شما باشند، زیرا در صورتی که شما قصد صعود تعداد زیادی کوه را داشته باشید، با انتخاب لوازم متناسب ، به نوعی در کار خود سرمایه گذاری کرده اید. ترجیحا سعی کنید که این تجهیزات دارای استاندارد های معتبر جهانی و از بهترین جنس و کیفیت باشند.^۲

به طور کلی داشتن وسایل و تجهیزات مورد نیاز در کوه، جزو ضروریات است؛ از این رو، چند روز قبل از برنامه کوه نوردی در فصل پاییز، به بررسی وسایل خود بپردازید و در صورت کمبود و خرابی آنها، مشکل را برطرف کنید.^۱

✚ در مورد کوه 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، ابرشناسی، 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.

هیچگاه بدون راهنمایی با تجربه، نقشه یا کروکی معتبر و اطلاعات کامل و کار آمد در مورد کوهستان، عازم صعود به مناطق نا آشنا، به خصوص در فصل پاییز و زمستان نشوید.

مراقب تغییر هوا باشید. برای هر کوه نوردی، مهم است که وضع هوای کوه را از قبل بدانند. این مساله می تواند تاثیر فراوانی در انجام کامل یا نیمه تمام برنامه داشته باشد؛ بنابراین به وضع هوا، خوب توجه داشته باشید. به یاد داشته باشید که هر لحظه ممکن است هوای کوهستان به کلی تغییر نماید.^{۱۱}

پیش از حرکت به اخبار هواشناسی (از طریق سازمان هواشناسی کشور) توجه کنید تا در اثر هوای نامساعد، در طی راه غافل گیر نشوید.

کوشش کنید که از دانش هواشناسی آن اندازه که مورد نیاز کوه نوردی است آگاهی داشته باشید و ابرها را بشناسید. در برخی موارد هوای نامساعد، به دشمن شماره یک کوه نورد تبدیل می شود که در این زمینه، عده زیادی از کوه نوردان جان خود را از دست داده اند. کوه پیمایی در هوای مساعد، روش معمول و پسندیده ای است. یک کوه نورد موفق باید همیشه و در هر مرحله ای حرکت ابرها و تغییر شکل آسمان را در نظر داشته باشد.

به طور کلی با پیش بینی و بررسی شرایط هوا با توجه به نوع، تغییر شکل و حرکات ابرها، تغییر حالات حیوانات و نیز دقت در شکل ظاهری آسمان، از گرفتار شدن در میان کولاک و توفان کوهستان و یا ماندن در فضایی باز و در میان باران و تگرگ اجتناب نمایید.

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

➤ **هنگام بروز حوادث در کوه (بارش شدید باران، تگرگ و مه آلودگی غلیظ) و گم شدن در کوهستان، با انجام اقدامات عجولانه و احساسی، خود و فرد حادثه دیده را در معرض خطرات بیشتری قرار ندهید.** لازم است در هنگام رویارویی با بدی هوا و نداشتن آمادگی کافی برای روبه رو شدن با آن، به خصوص اگر وضعیت هوا تهدید کننده شد، بلافاصله از راهی که آمده‌اید برگردید و نجات جان خود و همراهان را از رسیدن به هدف، مهم‌تر بدانید.^{۱۱}

➤ **در هنگام درگیر شدن با هوای نامساعد و توفانی باید بردبار بوده و هرگز اجازه ندهید حالت ترس، نگرانی و آشفتگی بر شما چیره بشود.** همچنین در این شرایط از دویدن به هرسو خودداری کنید، بلکه با هم فکری و آرامش در پی شناخت مسیر درست باشید. هنگام بروز حادثه در کوه هرچه سریع‌تر 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 راه‌ها را یافته، کمترین اشتباه‌ها را نیز داشته باشید که بدون تردید دست آورد کوچکی نخواهد بود.

➤ **مراقب سقوط از ارتفاعات باشید.** یکی از خطرات مهمی است که همیشه در کمین کوه نوردان، به خصوص در هنگام بارندگی و بارش برف است، سقوط از ارتفاعات و صخره‌های کوهستان است. بعضی از کوه نوردان در نتیجه رعایت نکردن مسائلی مانند عدم استفاده از وسایل و پوشاک مناسب کوه نوردی (مانند پوتین مناسب، یخ شکن، وسایل صخره نوردی و یخ نوردی) و یا نداشتن آگاهی کامل در مورد استفاده از این نوع وسایل، سقوط نموده و بعضی

در فصولی که برف و یخ در منطقه وجود دارد روی آن سرخورده و یا درهنگام بارندگی شدید، خیس بودن زمین سقوط می نمایند.^{۱۱}

با تغییر هوا و مه آلود شدن آن یا بارش برف و باران ، بسیار اتفاق می افتد که کوهنوردان راه خود را گم می کنند . اگر درحین صعود یا فرود، پی بردید که راه را گم کرده اید ، شتاب زده عمل نکنید . پیش از اتخاذ هر تصمیمی ، با مطالعه نقشه یا بررسی مقتضات و جهت حرکت توسط قطب نما، سعی در ارزیابی موقعیت خود در منطقه کنید . اجازه ندهید کسی از گروه جدا شود . اگر موفق نشدید بهتر است از راهی که آمده اید ، تا نقطه ای که برای تان کاملاً مشخص است ، برگردید . اگر اعضای گروه امکانات شب مانی دارند یا احتمال رسیدن کمک وجود دارد انتظار کار ، درست تری است ، به ویژه اگر ضعف و خستگی در افراد مشاهده شود.^{۱۱}

تغذیه سالم و مطلوب داشته باشید. تغذیه صحیح و غذاهای سالم، ضامن موثری برای سلامتی کوه نورد است. در انتخاب مواد غذایی با توجه به نوع برنامه و مدت آن، نهایت دقت را داشته باشید. اگر قصد شرکت در برنامه کوه نوردی سختی در فصل پاییز 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.^{۷،۱۴}

از خوردن صبحانه مقوی غافل نشوید. همیشه پیش از رهسپار شدن به کوهستان صبحانه سبک و پرنیروی بخورید و برای نیمروز، خوراک سبک و مقوی همراه خود ببرید .همچنین در مدت روز ، توان بدن خود را با خوراک منظم روزانه ، حفظ کنید.^۷

در برابر رعد و برق خود را ایمن سازید . وقتی بار الکتریکی انباشته شده در ابرها تخلیه شده و به صورت یک قوس الکتریکی به زمین برخورد کند؛ صاعقه

اتفاق می افتد. صاعقه، یکی از خطرناک ترین حوادث کوهستان می باشد، چون پیش بینی آن بسیار سخت و بعضی مواقع غیر قابل پیش بینی است. فصل پاییز است و هوا متغیر و در این شرایط احتمال برخورد با رعد و برق بسیار زیاد است. این روزها هم بارش ها شروع شده است.^{۱۶}

در صورت امکان با شروع رعد و برق، در مکان های سرپوشیده مانند جان پناه یا کلبه های کوهستانی پناه بگیرید. در صورت شنیده شدن صدای رعد حتی با وجود آسمان صاف، احتمال وقوع صاعقه بسیار زیاد است. سریعاً خود را به مکان امن برسانید. سعی کنید در کوتاه ترین ارتفاع ممکن قرار بگیرید. در کوهستان اگر بالاتر از خط ارتفاع درختان قرار دارید، بدان معناست که شما در مرتفع ترین مکان هستید. سریعاً خود را به ارتفاع پایین تر از درخت ها رسانده و در فضای بین درختان کوتاه، پناه بگیرید.^{۱۶}

وجود ابرهای تیره و افزایش باد، خبر از قریب الوقوع بودن صاعقه است. طناب هایی را که به همراه دارید، به خصوص اگر خیس و مرطوب شده اند، از خود دور کنید. در کوهستان از رودخانه ها، فاصله بگیرید چرا که آب، هادی خوب جریان الکتریسیته است و می تواند جریان الکتریسیته را تا فاصله زیادی از آب هدایت نماید.^{۱۶} 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 چهار زانو 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.^{۱۶}

ضروری است همه وسایل فلزی مانند ساعت، کلنگ، کوله پشتی زین 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، کوه نوردانی که در زیر

چادر به سر می برند، باید سرپناه دیگری غیر از چادرهای شان انتخاب کنند.^{۱۶} اگر احتمال صاعقه در منطقه زیاد است، در انتخاب محل چادر زدن دقت بیشتری کنید. در نگه داری وسایل فلزی درون چادر هم تجدید نظر کنید.^{۱۰}

مراقب ارتفاع زدگی در کوه باشید. 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 جلوگیری 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 در جهت هم هوایی، به بالا و پایین رفت. یادتان باشد که هر چه ارتفاع مسیر شما بالاتر می رود باید از غذاهایی که زودهضم تر هستند، استفاده کنید، زیرا مواد غذایی دیر هضم به علت کمی اکسیژن در ارتفاع باعث بروز تهوع می شود.^۷

جعبه کمک های اولیه را از یاد نبرید. 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.

خطر سیل را از یاد نبرید. حرکت آب همراه گل و لای در اثر ریزش باران شدید یا شکستن سد و یا آب شدن سریع برف را، سیل 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 فصل ها که احتمال باران به صورت رگبار می باشد به داخل دره هایی که راه فرار ندارد، نروید. همیشه به دنبال باران در ارتفاعات بالاتر، احتمال جاری شدن سیلاب های ناگهانی وجود دارد. کوه نور دان

در این مواقع باید از تردد در این مسیل ها(رود خانه ها و آب روها) و ماندن در حاشیه یا وسط آنها پرهیز نمایند.^{۱۱}

از ریزش سنگ جلوگیری کنید. مواظب سنگ های بزرگ در میان مسیرشن های

ریز، به خصوص هنگا م بارش باران،تگرک ونیز بارش برف 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.^{۱۲}

چنانچه سنگی به پایین لغزید، دیگران را خبر نمایید. بارها دیده شده که حتی

یک سنگ کوچک (بر اثر خالی شدن زیر آن ،به علت بارش فراوان باران) ، که از

زیر دست و یا پای کوه نوردی 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.^{۱۳}

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.^{۱۴}

✚ **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 کوه نوردان دیگر و یا حیوانات کوهستان می‌شود.^{۱۷}

✚ **از مسیرهای سنگی و صخره ها دوری کنید.** هنگام بارش باران و مدتی پس از آن ، شرایط کوه نوردی دشوارتر می شود . آب باران ، صخره ها را بسیار لغزنده می کند ، به طوری که کار صعود یا فرود را دشوار می سازد ؛ بنابراین در چنین شرایطی تا جایی که امکان دارد از مسیرهای سنگی و صخره ای دوری کنید . بسیاری از حوادث در چنین مواقعی اتفاق می افتد.^{۱۷}

✚ **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 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، پای تان را داخل کوله پشتی کنید. نشیمنگاه شما نباید با زمین تماس داشته باشد. زنانو یا بدن خود را زیاد خم نکنید. لباس های تان نباید به بدن تان فشار آورد. اگر وسیله دارید چای داغ بنوشید.

✚ **پانچو را فراموش نکنید.** یکی از وسایل مناسب برای کوه نوردی در فصل پاییز ، شنل باران یا پانچو است . این پوشاک از پارچه بادگیر ضدآب صد درصد ساخته

شده و بسیار گشاد است و طوری طراحی شده اند که کوله پشتی را هم در برمی گیرد. بلندی آن تا زانو است ، کلاه دارد و به جای آستین ۲ شکاف در طرفین دارد . به علت گشاد بودن کمتر عرق می کند.^۲

از لباس های زیر مناسب استفاده نمایید. همیشه در انتخاب وسایل به تناسب کلی آنها مانند طرح خوب ، مقاومت و سبکی توجه داشته باشید نه به قیمت . ممکن است روزی جان شما به این وسایل بستگی داشته باشد. چند لایه لباس نازک، بهتر از یک لایه لباس ضخیم است، زیرا هوای بین لباس ها مانع هدر رفتن گرما می شود . لباس های نخی، با توجه به اینکه رطوبت را در خود نگه می دارد و مقداری از گرمای بدن صرف خشک کردن آن می شود پیشنهاد نمی شود. این مسئله در زمستان اهمیت بیشتری پیدا می کند؛ البته اگر نسبت به پوشاک با الیاف مصنوعی حساسیت دارید شاید چاره ای نباشد . اجناس نخ و الیاف و پشم و یا ترکیبی از آنها وجود دارد که با توجه به فصل می توان از آنها استفاده نمود.^۲

به شلوار کوه نوردی تان اهمیت بدهید. یکی دیگر از وسایل لازم در کوه نوردی،

شلوار مخصوص کوه است که البته کمتر به آن توجه می شود. بارها شنیده ایم که می گویند شلوار کوه نوردی با شلوار معمولی فرق ندارد، اما باید گفت ممکن است این نقل قول صرفاً در راه پیمایی های ساده، صادق باشد، ولی تجربه ثابت کرده است که وجود شلوار کوه نوردی در مسیرهای سنگی و فنی کوهستان، اجتناب

ناپذیر است.^۲

یکی از خصوصیات این شلوار این است که قسمت شکم و تهیگاه و کلیه های کوه نورد را جمع و جور نگه می‌دارد و با بستن بند پایین شلوار ، اجازه فعالیت بیشتری به عضلات پاداده می شود. همچنین پاچه آن مانند شلوارهای شهری دست و پاگیر نبوده و به سنگ و کلوخ کوهستان ، گیر نمی‌کند و در نهایت بدن به راحتی در آن تنفس می‌کند.^۲

شلوار متداول کوه نوردی معمولاً تا روی زانو است. قسمت پایین پاها توسط جوراب ساق بلند کاموایی یا پشمی پوشانده می شود. جنس این شلوار می تواند با توجه به فصل صعود متغیر باشد، اما از پارچه های ساده یا کرکی گرفته تا مخمل و گرتکس قابل تهیه است. از شلوارهای نخی در فصل پاییز و سرما استفاده نکنید، زیرا در صورتی که خیس شوند، دیر خشک خواهند شد . شلوارهایی با جنس فلانل و یا فلیس (پلار)، بهترین و راحت ترین نوع هستند . شلوارهای گرتکس و... نیز وجود دارد.^۲

بادگیر مناسب همراه خود داشته باشید. اندازه بادگیر، باید به حدی باشد که بتوان سایر لباس ها را هم در زیر آن به تن داشت، بدون اینکه حالت فشردگی پیش بیاید و یا مانع حرکات و انعطاف بدن شود. بادگیر باید دارای کلاه با یک

نقاب، و در قسمت گردن دارای ریسمان‌های کشیدنی برای کوچک تر کردن قسمت صورت باشد، تا باران صورت و گردن را خیس نکند.^۲

کلاه بادگیر، باید آنقدر بزرگ باشد که بتوان یک کلاه ایمنی در زیر آن بر سر گذاشت، ولی در عین حال بزرگی آن باعث محدود شدن دید (مخصوصاً در جوانب) نشود. دارای قابلیت باز شدن و تنظیم کردن در قسمت جلو، کمر، زیر بغل، جوانب و

سراستین ها باشد تا بتوان تهویه در لباس به وجود آورد و یا آن را محکم بست.^۲

دندانه های زیپ ها بزرگ و مقاوم باشند و روی زیپ ، دارای زبانه باشد تا آن را از خیس شدن حفظ کند، ولی اجازه تهویه لباس را بدهد. بعضی از زیپ ها، از جنس ضدآب هستند. درزها و دوخت های آن خوب، ضدآب و عایق و محکم باشند .

دسترسی به داخل جیب ها با دستکش و در حالی که کوله را به پشت دارید، آسان باشد. جیب ها باید دارای درپوش مناسب برای محافظت از باران باشند. قد آن به اندازه کافی بلند باشد و تا زیر قسمت کمر شلوار را بپوشاند و در این قسمت دارای یک بند کشیدنی باشد تا قسمت پایین تنه را کیپ کند. آستین ها ، قسمت میچ را کاملاً بپوشانند. چسبانک، قزن قفلی و گیره های مخصوصی قسمت میچ را کاملاً کیپ نگه دارند.^۱

❖ **کاپشن بارانی بپوشید.** بارانی در مدل‌های مختلفی تولید می‌شود. نوع استاندارد

آن دارای زیبایی کامل در جلو است که تهویه آن آسان‌تر است. بسیاری از کوه نوردان که خواستار وزن و حجم کمتر و مقاومت بیشتر در مقابل باد هستند، ژاکت های بدون زیپ سراسری جلو، را ترجیح می‌دهند. هر نوع بارانی که تصمیم گرفتید بخرید، قابلیت تنفسی بودن الیاف آن را بررسی کنید.^۲

❖ **شلوار بارانی، همراه خود داشته باشید.** این لباس‌ها باید دارای زیپ سراسری

باشند تا در حالی که کرامپون، کفش یا اسکی به پا دارید، بتوانید آنها را از تن در بیاورید و یا به تن کنید. از آن جایی که شلوارهای بارانی در مقایسه با کاپشن بارانی کمتر پوشیده می‌شوند (چرا که بیشتر مواقع گترها کافی هستند)، و این شلوارها در عبور از مناطق دارای درختچه و گیاه و یا سرخوردن روی برف از بین می‌روند، بنابراین خرید شلوار بارانی از جنس غیرقابل تنفسی، باعث صرفه جویی در پول شما می‌شود.^۲

بعضی از کوه نوردان (مخصوصاً در هوای سرد) از شلوارهای ضد آب – تنفسی دارای بندهای روی شانه به عنوان قسمت پایینی لایه بیرونی استفاده می‌کنند. بعضی از این شلوارها دارای لایه عایق گرمایی هستند که مناسب استفاده در برنامه

های خیلی سرد است. این شلوارها به طور قابل ملاحظه‌ای گرم تر از شلوار بارانی هستند، چرا که قسمت بیشتری از بالاتنه را می‌پوشاند و از ورود باران و برف در قسمت کمر جلوگیری می‌کند.^۲

از کلاه استفاده نمایید. یکی از مهم‌ترین پوشاکی که درکوه نوردی زیاد جدی گرفته نمی‌شود ولی بسیار مهم است، کلاه می‌باشد. 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.^۲

یک کلاه اضافی مانند یک زیرپوش اضافی، حرارت بیشتری تولید می‌کند و وزن آن هم زیاد نیست. جنس بعضی از کلاه‌های ضدباران، از پارچه ضد آب-تنفسی است که باعث تهویه بیشتر می‌شود. کلاه‌های آفتاب‌گیر مدور با لبه‌های عریض، باعث ایجاد سایه روی گردن و گوش‌ها می‌شوند و در بین صعودکنندگان محبوبیت زیادی دارند.^۲

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 باران و برف محافظت می‌کند. بنابراین استفاده از کلاه در کوه نوردی چه در تابستان و چه در پاییز و زمستان لازم است.^۲

در برنامه پاییزی و زمستانی، لباس های خیس خود را ابتدا در چادر آویزان کنید و موقع خواب به داخل کیسه خواب ببرید، تا برای فردا صبح خشک و قابل استفاده باشند. به جوراب‌ها و خشک کردن آنها اهمیت دهید. برف روی

لباس های بیرونی و گترهای خود را قبل از آمدن داخل چادر ابتدا با برس یا فرچه کوچکی که همراه خود می‌برید، پاک کنید تا کل وسایل چادر را خیس نکند و خود لباس ها نیز سریع تر خشک شوند.^۱

به جوراب تان اهمیت بدهید. با استفاده از جوراب مناسب، مانع از بروز آسیب دیدگی پاها شویم. 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 ورزیم.^۹ همواره در اجرای برنامه کوه نوردی، به ویژه در فصل های پاییز، 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.^۱ از پوشیدن کفش و جوراب خیلی تنگ که موجب بروز نارسایی در جریان خون می شود خودداری نمایید. کوه نوردان توجه داشته باشند بهترین کفش هنگامی که جوراب های نادرست می پوشید، هیچ گونه فایده ای ندارد. سعی کنید که طوری جوراب بپوشید که بتوانید پاهای خود را در کفش کوتاه تکان بدهید و چنانچه جوراب اضافی باعث محدودیت جریان خون در انگشتان پا شود، گرمای اضافی تولید نمی کند.^۹

همیشه کیسه خواب تان را ابتدا در پوششی نایلونی قرار دهید و بعد داخل کوله پشتی بگذارید تا در صورت بارش باران، برف و یا خیس بودن زمین، کیسه خواب شما مرطوب و غیر قابل استفاده نشود.^۲

پوتین مناسب انتخاب نمایید. از قدیم گفته اند: "پا، قلب دوم انسان و مخصوصا کوه نوردان است". بنابراین کفش کوه، محافظ پا، بوده و از مهم ترین وسایل و پوشاک کوه نوردی به شمار می رود. کفش در تمام رشته های کوه نوردی، یخ

نوردی، سنگ نوردی، جنگل پیمایی، طبیعت گردی، کوه پیمایی سبک، سنگ نوردی و... وجود دارد. کفش کوه، بدون تردید اولین و مهم ترین وسیله کوه نوردی به حساب می آید. انتخاب درست و استفاده به جا از آن، می تواند بسیار بر سلامتی پاهای شما تاثیر بگذارد.^۶

هیچگاه بدون راهنمایی باتجربه، نقشه یا کروکی معتبر و اطلاعات کامل و کار

آمد در مورد کوهستان، عازم صعود به مناطق نا آشنا نشوید.^۱

در کوله پشتی خود، جایی برای دستکش در نظر بگیرید. شاید انگشتان،

سخت ترین قسمت بدن برای گرم کردن باشند، چرا که در شرایط سخت و سرد،

خون آنها به قسمت های دیگر بدن ارسال می شود. متأسفانه این تغییر مسیر جریان

خون باعث اختلال در کارهایی که انجام آنها از طریق انگشتان صورت

می گیرند، مثل کشیدن زیپ یا گره زدن می شود که به نوبه خود می تواند باعث کندی

حرکت گروه در هنگامی که احتیاج به سرعت بیشتر برای پیدا کردن پناهگاه دارند،

بشود.^۱

دستکش های مناسب، معمولاً از جنس الیاف مصنوعی، پشم به اضافه الیاف مصنوعی

و یا پشم هستند. روکش دستکش های شما باید آنقدر بلند باشد که بتواند ۱۰ تا ۱۵

سانتی متر از آستین بادگیر و یا کاپشن شما را بپوشاند و برای بسته شدن به دوردست

دارای بندهای چسبی باشد. به دستکش یا روکش دستکش خود، ریسمان ایمنی بدوزید

و آن را به لباس خود وصل کنید. با این کار هنگام صعود از صخره‌ها و یا زمانی که باید دستکش‌های خود را در بیاورید، ترسی از پایین افتادن آنها نخواهید داشت.^۱

زمانی که در هوای سرد، سنگ نوردی می‌کنید و تمایل به پوشاندن سرانگشتان خود ندارید و می‌خواهید که انگشتان شما سنگ‌ها را لمس کنند، یک دستکش بدون نوک انگشتان می‌تواند مناسب کار شما باشد. بعضی از کوه نوردان هم چند جفت دستکش استرچ، با خود دارند و هر زمان که دستکش آنها خیس شد با جفتی دیگر عوض می‌کنند. از دستکش‌های چرمی در هنگام کارکردن با طناب، مثل فرود یا حمایت کردن استفاده می‌شود. با این دستکش‌ها می‌توان طناب را بهتر چسبید و در صورت ترمزکردن با طناب به هنگام سقوط، باعث داغ شدن طناب و سوختن آن نمی‌شوند. در صورت خیس شدن، قابلیت گرمایی ندارند و خشک شدن آنها هم به آهستگی صورت می‌گیرد.^۲

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.^۱

از پیراهن کوه نوردی مناسب استفاده نمایید. پیراهن کوهنوردی، باید راحت و بلند باشد، مانع حرکت آزادانه دست‌ها و عضلات بدن نگردد و تنفس به راحتی انجام شود. در کوهستان از پیراهن با یقه سفت و زبر استفاده نکنید؛ در تابستان از پیراهن ترکیب نخ و الیاف و در پاییز و زمستان از نوع کرکی، پشمی یا الیاف استفاده نمایید. پیراهن کوه نوردی، معمولاً دارای جیب‌های بیشتری است و هرگز آستین کوتاه نمی‌باشد، چراکه پیراهن آستین بلند در کوهستان، به خصوص در معابر سنگی

از آسیب و خراشیدگی دست و بازو جلوگیری کرده و پوست بدن را محافظت می‌نماید.^۱

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 مکان‌های نامناسب، پاره شدن طناب‌ها و متمرکز نبودن در زمانی که نیاز است، می‌شود.^{۱۱}

خستگی تان را جدی بگیرید! خستگی شدید، هنگام انجام عملیات ظریف و حساس کوه نوردی بسیار خطرناک می‌باشد. بنابراین بهتر است تصمیم‌گیری‌های مهم صعود یا فرود از قسمت‌های یخی یا صخره‌ها را به بعد از استراحتی مناسب موکول نمایید.^{۱۱}

چادر تان را از استفاده بررسی کنید. بهتر است پیش از اجرای هر برنامه کوه نوردی، چادر خود را ابتدا در خانه یک مرتبه باز کرده و تمامی تجهیزات آن شامل میله‌ها و پارچه رویی و کف آن را چک کنید.^{۱۰}

انتخاب محل مناسب برای چادر زدن را جدی بگیرید. محل بر پایی چادر در کوه نباید احتمال ریزش سنگ یا بهمن داشته باشد. سیل گیر نباشد. حتی الامکان بر فراز قله‌ها و تیغه‌ها چادر ننزید و کمی پایین‌تر از خط الراس‌ها را با در نظر گرفتن جهت وزش باد انتخاب کنید. در کنار چشمه‌ها و نهرها نباشد، زیرا اکثر

حیوانات برای استفاده از آب ناچاراً" به ما نزدیک می شوند. در مسیر های مال رو و عبور حیوانات وحشی نباشد. به دیواره های سنگی بسیار نزدیک نباشد، زیرا این امر به ما امکان نمی دهد برف های انباشته شده روی چادر را پاک کنیم.^{۱۰}

هرگز با رفتن به کوه به تنهایی، به ویژه در فصل پاییز خود را به خطر نیندازید. همچنین خارج از مسیرهای نشانه گذاری شده حرکت نکنید.^{۱۱}
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 می شود که در مسیرهای برفی و سرد گرفتار، یا زمین گیر می شوند. استفاده و داشتن پوشاک ضد باد، در این حالت بسیار ضروری است.^{۱۳}

مسیر خود را بشناسید. با منطقه ای که در آن صعود خواهید کرد آشنا شوید و مکان خود را با استفاده از نقشه، قطب نما یا ارتفاع سنج ردیابی کنید. تجهیزات مناسب مسیری را که در حال انجام آن هستید همراه داشته باشید و نحوه استفاده از آن را بدانید.^{۱۵}

همیشه از کلاه ایمنی استفاده کنید. همه کوه نوردان با خطر برخورد به صخره، وارونه شدن و یا برخورد با سنگ مواجه هستند. ضربه و آسیب رسیدن به ناحیه سر، با تمام دارا بودن توانمندی شما در اجرای برنامه های کوه نوردی و سنگ نوردی، در هر موقعیتی در کوهستان می تواند اتفاق بیفتد. بنابراین،

همیشه مراقب باشید که در کوهستان، به ویژه با استفاده از کلاه ایمنی از سر خود محافظت کنید. ۱۵

منابع مورد استفاده:

۱- برای کوهنوردی در فصل پاییز، مجهز شوید! وحید عرفانی

(vahiderfani.ir) ،

۲ - 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

3 -Why to Choose a Mountain Vacation in Autumn?

Ruskovets Thermal Spa Resort, 2023,

(<https://ruskovets.com>)

۴- به دنیای شگفت انگیز کوه نوردی و قدم زدن در طبیعت، در فصل پاییز

خوش آمدید! وحید عرفانی، (vahiderfani.ir)

5-Reasons to Plan a Mountain Holiday This Autumn,

Ovo Network, 2023, (<https://www.ovonetwork.com>)

۶- پاهای سالم برای کوهنوردی، ترجمه و تدوین وحید عرفانی، فصل نامه کوه،

سال دهم، شماره سی و نه

۷- راهنمای تغذیه در کوهستان، ترجمه و تدوین: وحید عرفانی، فصلنامه کوه ،

شماره سی و پنجم، سال نهم، ۱۳۸۲

۸- راهنمای ایمنی و سلامتی در کوه ، ترجمه و تدوین: وحید عرفانی، فصلنامه

کوه ، سال هشتم، شماره سی و یکم، ۱۳۸۲ صفحه های ۷۹-۸۰

۹- جوراب، پوشاکی مهم در کوه نوردی، وحید عرفانی، (vahiderfani.ir)

۱۰- چادر، خانه کوه نورد در طبیعت و کوهستان، وحید عرفانی

، (vahiderfani.ir)

۱۱- در پیشگیری از بروز حوادث و خطرات در کوهستان پیش قدم

شوید! ، وحید عرفانی، (vahiderfani.ir)

۱۲- دستکش، بهترین محافظ برای دست ها، وحید عرفانی

، (vahiderfani.ir)

۱۳- راهنمای سلامتی در کوه نوردی ، وحید عرفانی،

(vahiderfani.ir)

14-Best Foods to Eat While Hiking Wild Land

Trekking, 2019, (www.wildlandtrekking.com)

15-Staying Safe, Service, 2021, (https://www.nps.gov)

۱۶-رعد و برق ، در کمین کوه نور دان : راهنمای پیشگیری و مقابله با

صاعقه زدگی در کوهستان، وحید عرفانی،(vahiderfani.ir)

۱۷-در پایین آمدن از کوه عجله نکنید ، زیرا که ... : راهنمای صحیح

پایین آمدن از کوه، وحید عرفانی،(vahiderfani.ir)



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

شماره تلفن در صورت نیاز: ۰۹۱۲۶۱۲۸۸۵۱

v.erfani.yahoo.com

vahiderfani.ir