

وقتی آب و هوا در کوهستان ، تغییر می کند...! **نکات مهم برای کوه نوردی در هوای نامناسب**

قبل از اجرای برنامه کوه نوردی تان پیش بینی وضعیت هوا را بررسی کنید. هنگامی که منابع اینترنتی در دسترس است، بهتر است قبل از شروع به کار ، پیش بینی وضعیت آب و هوا را بررسی کنید تا بینشی از میزان بارش و طوفان در سفر کوه نوردی خود به دست آورید. اطمینان حاصل کنید که پیش بینی مربوط به مکان واقعی صعود شما است ، نه نزدیک ترین شهر یا منطقه. دلیل این امر، این است که اگر در ارتفاع کوه نوردی می کنید ، نزدیک ترین شهر می تواند هزاران متر پایین تر از کوه نوردی شما باشد ، آب و هوای قابل توجهی متفاوت از مقصد کوه نوردی شما داشته باشد.

در صورت امکان، با تجزیه و تحلیل الگوی آب و هوای ساعتی، به پیش بینی خود نگاه عمیق تری بیندازید. شما می توانید ارتفاع تخمینی یخبندان، سرعت و جهت باد، بارش و البته نوسانات دما را ببینید.^{۱۳} از این اطلاعات فقط به عنوان یک راهنما استفاده کنید، زیرا آب و هوای کوهستان به سرعت و اغلب با هشدار کمی تغییر می کند.^{۱۳}

به وضع هوا در کوهستان، خوب توجه داشته باشید. کوه نوردی در هوای مساعد، روش معمول و پسندیده‌ای است. برای هرکوه نوردی، مهم است که وضع هوای کوه را از قبل بداند. این مساله می‌تواند تاثیر فراوانی در انجام کامل یا نیمه تمام برنامه داشته باشد. بنابراین به وضع هوا در کوهستان، خوب توجه داشته باشید. تغییرات هوای کوهستان را جدی بگیرید! به یاد داشته باشید که هر لحظه ممکن است هوای کوهستان به کلی تغییر نماید. در برخی موارد هوای نامساعد، به

دشمن شماره یک کوه نورد تبدیل می‌شود که در این زمینه عده زیادی از کوه نوردان جان خود را از دست داده‌اند.

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، رعد و برق اتفاق می‌افتد. رعد و برق، یکی از خطرناک‌ترین حوادث کوهستان می‌باشد، چون پیش بینی آن بسیار سخت و بعضی مواقع غیر قابل پیش بینی می‌باشد. در هنگام رعد و برق در کوه، از ایستادن در مناطق مرتفع، تپه، قله کوه یا هر ناحیه‌ی مرتفع دیگر به شدت پرهیز کنید. به عبارت دیگر، در این حالت نباید در ارتفاعات کوه‌ها باشید، چون سرپناهی نمی‌یابید.^۳

نکته‌ی بسیار مهم این که تا جایی که می‌توانید ارتفاع خود را کم کنید، چون احتمال اصابت صاعقه در ارتفاعات بیشتر است. بنا براین، هرچه سریع‌تر به سمت پایین کوه حرکت کنید و در داخل دره‌ها پناه بگیرید و یا به دنبال یک سرپناه دیگری باشید. در هنگام بروز رعد و برق پناه بگیرید و به یاد داشته باشید که برق آسمان، بیشتر به قله‌ها و تیغه‌های سنگی و مناطق مرتفع برخورد می‌کند؛ بنابراین به دنبال یک پناهگاه باشید.^۳ در صورت نبودن پناهگاه، باید در زمین باز چهارزانو چمباتمه زده و دست‌های خود را در بغل بگیرید.^۳

لازم است در بین سنگ‌های خیس پناه نگیرید، زیرا وجود آب در لابه‌لای سنگ‌ها موجب هدایت برق به انسان می‌شود. ضروری است همه وسایل فلزی مانند ساعت، کلنگ، کوله‌پشتی زین‌دار را از خود دور کنید و در پناه سنگی به فاصله ۳ تا ۵ متر روی زمین نشست و عایقی ضخیم در زیر بدن خود قرار دهید. در هنگام احتمال بروز رعد و برق، کوه‌نوردانی که در زیر چادر به سر می‌برند، باید سرپناه دیگری غیر از چادرهای شان انتخاب کنند.^۳

شرایط جوی و آب و هوا، تاثیرات مستقیمی بر خوشحالی و روحیه کوه نورد، دارد. باران، برف و کولاک می توانند مسیر هموار و آسان شما را تبدیل به یک مسیر سخت و هولناک کند. آب و هوای گرم و خشک باعث تعرق، تبخیر آب از سطح بدن، تشنه شدن و گاهی باعث بروز سکتته های قلبی می شود.

در بعضی اوقات لازم است تا برنامه ی صعود خود را به تعویق بیندازید. در شرایط زمستان، وزش باد برف را به صورت دوار برمی دارد، دید کوه نورد را کاهش می دهد و گاهی اوقات منجر به شرایط سفید شدن می شود که می تواند بسیار گمراه کننده باشد.

پیش از حرکت به اخبار هواشناسی (از طریق سازمان هواشناسی کشور) توجه کنید تا در اثر هوای نامساعد، در طی راه غافل گیر نشوید. قبل از صعود به ارتفاعات، به اخبار هواشناسی توجه کرده و در صورت متغیر بودن هوا و وجود جبهه های هوای پر رطوبت، از صعود به ارتفاعات خودداری شود.

هواشناسی کنید! اطلاعات هواشناسی را بررسی کنید و یاد بگیرید چگونه نوع ابر و آب و هوای پیش رو، را بخوانید. در مسیرتان، به خصوص اگر کوهستان می باشد و شرایط جوی هوا به سرعت تغییر می کند، چشم به آسمان بدوزید. ابر های باران زا را شناسایی کنید و اگر مسیرتان برای پایین آمدن سخت است، زودتر در پناهگاهی مستقر شوید. هیچگاه از اینکه در آب و هوا و شرایط جوی بد، مسیر خود را بازگردید و در پناهگاهی پناه بگیرید، تردید نکنید و سریعاً دست به کار شوید.

از مکان هایی که در آنجا باد زیاد می وزد، دوری کنید و سعی کنید به یک فضای بسته بروید. سعی کنید سر و به خصوص پیشانی تان را حتما ببندید و از یک کلاه یا چیزی شبیه به این (هدبند) استفاده کنید. سینوس هایی که در قسمت پیشانی قرار دارند، بسیار به سرما حساس هستند و اگر سرما بخورند، کارتان خیلی

سخت می شود.^۱

آب و هوا را بررسی کنید. اگرچه این ممکن است به عنوان یک مرحله آشکار به

نظر برسد ، لازم است برای تهیه یک تصویر کاملی از آمادگی خود ، و نه به سادگی

دمای هوا . به بارش ، سرعت باد ، گزارش بهمن و ساعات روز توجه کنید.^۱

آگاهی خود را در باره ابرهای خطرناک کومولونیمبوس، افزایش دهید. معمولاً

زمانی که توده ی ابرهای متراکم سفید، تیره می شوند و به سمت ابرهای بسیار

بزرگ و متراکم بالای خود صعود می کنند، بارانی طوفانی در راه است. ابرهای

کومولونیمبوس، به شکل کوه یا برج های عظیم دیده می شوند که قطعه ی آن

تقریباً پهن است و شکلی همانند سندان آهنگری دارد. این ابر با یخبندان، بارندگی

، ریزش برف، تگرگ، باد خیلی شدید و کاهش دید افقی در سطح زمین، همراه

است. ابرهای کومولونیمبوس، از خطرناک ترین ابرها برای کوه نوردان به شمار می

رود و لازم است با مشاهده ی آن از صعود صرف نظر کنید و در نزدیک ترین محل

امن، جای بگیرید.^۸

در آب و هوای بد به کوه نروید. بیشتر کوه نوردان حادثه دیده، کسانی هستند که

هیچ اطلاعی از وضعیت آب و هوایی نداشته اند و ناگهانی و یک باره وسایل خود را

برداشته و به دل کوه زده اند و آن وقت حتی هنگام روبه رو شدن با یک رگبار تند

بهاری و پاییزی، وحشت زده و غافلگیر شده اند. غافلگیر شدن

در کوهستان، استرسی (فشار روحی) را به کوه نوردان وارد می کند که در آن

تنهایی و خلوت کوهستان ، فکر آن ها را مختل می کند و باعث می شود که پشت

سر هم اشتباه کنند. البته یادتان باشد تعطیلات شما، ربطی به آب و هوا ندارد و اگر

وضعیت هوایی بد بود برای رفتن اصرار نکنید. البته این را هم یادتان باشد که

شرایط جوی کوهستان، با شرایط جوی در شهر تفاوت دارد. پس حتماً قبل از شروع کوه نوردی، وضعیت جوی کوه را بررسی کنید.

➤ 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.

➤ مسیرهای شگفت انگیز می توانند در هوای شدید به مسیرهای طولانی

ترسناک تبدیل شوند. از قرار دادن خود در معرض خطر خودداری کنید و از

کولاک، وزش باد شدید و باران یخ زده خودداری کنید. پیش بینی هوا و شرایط

دنباله خود را بررسی کنید و اگر هوا غیرقابل کنترل است شروع به بازگشت کنید.

نور روز کمتری، خواهید داشت.^۱

➤ دانش خود را در رابطه با آب و هوای مختلف در کوه ها بالا ببرید. کوه ها،

سیستم هوایی منحصر به فرد خود را دارند. برای مثال یاد بگیرید که در مواجهه با رعد و برق چه کاری باید انجام دهید.

➤ مسیری ایمن را با دقت برنامه ریزی کنید، از نظر خطراتی مانند دامنه های شیب

دار، رودخانه های یخ زده و مناطق بهمن جلوگیری کنید و از یک نقشه، قطب نما

و دستگاه GPS برای پیمایش استفاده کنید. بگذارید افراد گروه شما دقیقاً بدانند

که چه کاری انجام می دهید و هنگام بازگشت، به دیگران در خانه بگویید.^۱

➤ همیشه پیش از قرار گرفتن در میان توفان و کولاک، ارتفاع خود را کاهش

دهید و به طرف قسمت های پایین تر کوهستان حرکت کنید.

❖ **کولاک را از یاد نبرید !** طوفان زمستانی که با ذرات برف همراه است ، را اصطلاحاً کولاک می نامند. معمولاً کوه نوردان 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 سرمازدگی مصون نگه داشت.^۱

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

❖ **یک کوه نورد موفق، باید همیشه و در هر مرحله ای حرکت ابرها و تغییر شکل آسمان را در نظر داشته باشد.**

❖ **اگر در تابستان به کوه نوردی می پردازید ، حداقل یک پوشش سبک پشمی ، ضدآب و قابل تنفس را در کوله پشتی خود به همراه داشته باشید .** این موضوع وقتی که قصد صعود به ارتفاعات بلند دارید اهمیت دوچندانی پیدا می کند، زیرا در بالای کوه، دما همیشه به شکل چشمگیری کاهش پیدا می کند و بسیار سردتر می شود . درست در همین مناطق است که تغییرات شدید جوی، باعث وقوع طوفان و ریزش باران و برف می شود.

❖ **اگر در فصلی از سال هستید که هوا سریع تاریک می شود، مثلاً 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.**

❖ **به همراه داشتن یک کاپشن ضد باران، به همراه یک کلاه (لبه دار برای**

روزهای آفتابی و یا کلاه های پشمی برای هوای سرد) از واجبات صعود شما می باشد. قانون کلی که باید در نظر بگیرید: ” آماده بودن برای هرگونه شرایط جوی و آب و هوا ” می باشد . پس لباس هایی مناسب با محیط مقصد و مسیرتان، انتخاب کنید.

✚ 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.

✚ 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 هر سو خودداری کنید، بلکه با همفکری و آرامش در پی شناخت مسیر درست باشید.

✚ **تفاوت های ابرها را درک کنید.** اگر می دانید با ابر به دنبال چه چیزی باشید ، اغلب می توانید وقوع و شدت طوفان را پیش بینی کنید . در زیر رایج ترین ابرهایی که ممکن است تجربه کنید وجود دارد :

ابرهای عدسی : ابرهای عدسی، اغلب نشان دهنده وجود یک سیستم قدرتمند همراه با تقویت باد است. این معمولاً به معنای نزدیک شدن طوفان در ۶ تا ۲۴ ساعت آینده است.

ابرهای سیروس: ابرهایی با ارتفاع زیاد و ناصاف هستند .وقتی به تنهایی دیده می شوند ، می توانند خوب باشند ، اما اگر با ابرهای کم رنگی ترکیب شوند ، می توان نشانه ای از باران در راه بود

ابرهای پرجمعیت: ابرهای بزرگ ، سفید و پف کرده ای هستند که می توانند هوای مناسب را نشان دهند. با این حال ، اگر آن ها بلندتر و دارای سر یا برجستگی

زیادی باشند ، می توانند باران شدید آورده و در نهایت به ابرهای کومولونیمبوس تبدیل شوند ، که قادر به ایجاد تگرگ ، باد شدید ، رعد و برق است.

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.

هوای آسمان را به خاطر داشته و هوای کوه را بخوانید! این مهمترین قسمت پیش بینی آب و هوای کوه است. خواندن و تفسیر آسمان، یکی از عناصر اساسی کوه نوردی ایمن است. اگر به نظر می رسد هوا سریع تر از حد انتظار تغییر می کند ، مراقب باشید و برنامه های خود را بر این اساس، تنظیم کنید . دانش پیش بینی آب و هوای کوهستان، همراه با زمان و قرار گرفتن مکرر در معرض انواع سیستم های آب و هوایی غالب است.

به افت فشار هوا توجه نمایید. اگر فشار سنج جیبی به همراه دارید ، توجه داشته باشید که افت فشار هوا می تواند نزدیک شدن طوفان را نشان دهد. با این حال ، افزایش ارتفاع ، باعث افت فشار هوا نیز می شود . بنابراین هنگام تجزیه و تحلیل نتایج ، این مورد را در نظر بگیرید.

از هوای نسبتاً بد در ارتفاعات غافل نشوید! هوای نسبتاً بد در ارتفاعات ، تقریباً همیشه به معنای بالا رفتن شرایط بدتر است .اگر در باران و ابر شروع به صعود می کنید،احتمال اینکه هرچه بالاتر بروید شرایط بسیار ناخوشایندتر خواهد بود .با این حال همیشه اینگونه نیست .در بعضی مواقع ، یک سیستم ابر با ارتفاع کم ، جای خود را به شرایط ایده آل بالای ابر می دهد .بنابراین نکته اساسی ، "به بهترین ها امیدوار باشید، اما برای بدترین ها آماده باشید!"

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. با کم کردن لباس های تان ، امکان تهویه هوا را در سطح بدن فراهم خواهید نمود.

چنانچه نامناسب بودن هوا باعث گم شدن شما در کوه شده است، در یک

جا پناه بگیرید. به محض مشاهده نمودن هوای نامساعد، پیش از شدید شدن

شرایط از پوشش های حفاظتی خود مانند پوشاک، بادگیر، کلاه و دستکش استفاده

کنید. ممکن است کمی بعد طوفان و بوران، این اجازه را به شما ندهد. در صورت

بدتر شدن هوا و نبودن امکان ادامه رفتن، در کنار دیواره ها و صخره ها جای

بگیرید. پوشاک گرم تر خود را بپوشید، تا جایی که ممکن است به طور پیوسته و

مرتب دست و پا و انگشتان خود را حرکت دهید، این کار را تا هنگام بهتر شدن هوا

ادامه دهید؛ به عبارتی دیگر تا بهتر شدن هوا، بیدار مانده و با تمرین و حرکت ،

اندام های بدن تان را گرم نگه دارید. ^۱

با مردم محلی ، صحبت نمایید. افرادی که در این منطقه زندگی می کنند ممکن

است بینشی در مورد چگونگی تغییر وضعیت هوادر منطقه داشته باشند و اینکه در

برخی از ساعت های روز از نظر الگوهای هوا ، باید به دنبال چه چیزی باشند .این

می تواند شامل الگوهای خاصی از باد باشد که باید از آن آگاه شد ، ایجاد ابر بعد از

ظهر یا سایر خطرات احتمالی آب و هوا در کوه.

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 ،دراین حالت بسیار ضروری 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.

از عینک حفاظ دار استفاده کنید. برای 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.

شما همیشه نباید اجازه دهید یک پیش بینی وزش باد ، شما را از حرکت و لذت بردن از کوه هامتوقف کند. اما مهمتر از همه محدودیت های خود در باد ، نحوه برنامه ریزی برای آن و زمان بازگشت را بدانید.

اگر مجبور شدید شب بدون برنامه قبلی در کوه بمانید، تا می توانید 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.

خود را از وزش باد و توفان در امان دارید. هوای ساکن، از لحاظ هدایت حرارتی بسیار ضعیف است؛ بنابراین شخصی که دارای پوشاک خشک بوده و در هوای بدون باد به حالت سکون ایستاده باشد مدت ها می توان آن را تحمل کند. جمع شدن هوای سرد و باد از لحاظ سرمازدگی و یخ زدگی اندام های بدن

خطرناک‌تر از هوای سرد تنها، می‌باشد. بنابراین اثر سرمازدگی یک درجه زیر صفر که با بادی با سرعت تقریباً ۳۵ کیلومتر در ساعت همراه باشد مساوی است با اثر سرمای ۱۲ درجه زیر صفر بدون باد. روشن است که دوری از عوامل بروز سرمازدگی در کوه و رفتن به یک مکان گرم، فکر بسیار خوبی است. اما اگر این کار برای تان مقدور نیست دست کم خود را از قرار گرفتن در معرض وزش باد، نجات دهید. فراموش نشود که باد سرد، کمک قابل ملاحظه‌ای به ایجاد سرمازدگی می‌کند. اگر فرد کوه نورد برحسب تصادف در معرض جریان هوای بسیار سرد کوهستان قرار گیرد، بافت انگشت‌های او 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.

به هنگام توفان و سرمای زیاد در کوهستان که تبخیر پوستی تقریباً قطع می‌گردد با کشیدن بند اطراف کلاه، تبادل و خروج هوای گرم در ناحیه گردن نیز به حداقل می‌رسد. توجه کنید با کم و زیاد کردن لباس و یا باز و بسته نمودن دکمه‌ها و تغییر آهنگ حرکت، از عرق کردن جلوگیری کنید، زیرا خیس شدن زیرپوش و پیراهن در صورت نرسیدن به سرپناه گرم، به طور قطع خطرناک خواهد بود. استفاده از پوشش‌های موسوم به ضد باد، در هنگام وزش باد و توفان بسیار مهم است. این لباس‌ها، نایلونی و محکم بوده و مانع نفوذ و عبور باد به لباس و بدن می‌گردد. (البته ضد آب نیست).^۲

استفاده از کلاه ایمنی را جدی بگیرید! اگر مجبور شوید که به یک مکان نجات

در یک وزش باد شدید بروید، از کلاه ایمنی استفاده نمایید تا حداقل از سرتان محافظت کنید. به یاد داشته باشید که در شرایط زمستانی ممکن است دامنه های سرپوشیده پناهگاهی، نیز جایی باشد که برف به آنجا برده باشد و خطر بهمن ریزش باد را ایجاد کند.

در موقع نصب چادر ، به ویژه در فصل زمستان و مواقعی که باد و بوران در جریان است باید جهت وزش باد را در نظر بگیرید. درب چادر ، هیچ گاه نباید در مقابل باد قرار گیرد، چرا که موجب می شود باد، برف و باران و خاک را به داخل چادر ریخته و آنرا خیس و کثیف نماید. گاهی لازم است در زمستان از بلوک های برفی، برای محافظت از چادر، از باد و بوران استفاده کرد. در زمستان و باد و بوران ، حتما قبل از انجام هر کار دیگری چادر را مهار کنید تا باد آن را نبرد. اگر احتمال رعد و برق در منطقه زیاد است ، در انتخاب محل چادر زدن دقت بیشتری کنید (در نگه داری وسایل فلزی درون چادر هم تجدید نظر کنید). با توجه به اینکه چادر زدن در شرایط نامناسب وقت زیادی می گیرد، بهتر است قبل از اینکه هوا به شدت خراب شود و قدرت دید و عملکرد ما را بگیرد، چادر را برپا کنید و این زمان را که ۲ تا ۳/۵ ساعت هم دیده شده در تنظیم ساعت فعالیت روزانه در نظر بگیرید.^۴

هنگام راه رفتن ، موضع گسترده ای داشته باشید و پاها از هم فاصله داشته باشند. با توجه به وزش باد از کنار ، راه رفتن با بدن کمی مورب و دور از باد کمک می کند. این به این دلیل است که اگر باد از کنار می آید کوله پشتی شما از پشت تان بیرون می زند و بیشتر شبیه بادبان است.

پوشاک مناسب استفاده نمایید. هرگز بدون پوشش پوست (کلاه، لباس آستین بلند و) در هوای آزاد کوهستان ، به ویژه در فصل تابستان و زمستان راه نروید.

مراقب کاهش دیدتان باشید. مراقب باشید از کاهش دید به دلیل ساعت های کم نور در روز (فصل زمستان) و وزش باد و برف ، می تواند در طول

زمستان، کاهش یابد. حتماً چراغ قوه ای جلوی پاهای تان بگیرید.^۱

با تغییر هوا و مه آلود شدن آن یا بارش برف و باران، بسیار اتفاق می افتد که کوه نوردان 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 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 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.^۳

هنگامی که زیر آسمان پر ستاره می خوابید کیسه خواب تان را در مسیر باد قرار دهید. طوری که پاهای تان رو به باد باشد. در این حالت باد در اطراف شما می وزد نه در داخل کیسه خواب، در حالی که شما در کیسه خواب باد شکن خوابیده اید.^۳

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 خواهید بود!^۳

اگر در محلی چادر زده اید و هنوز برف در حال باریدن است، هر چند ساعت یک بار برف انباشته شده روی چادر را با حوصله و از بیرون چادر بردارید و کنار بزنید. هرگز این کار را با ضربه زدن از طرف داخل چادر انجام ندهید، زیرا هم احتمال آسیب دیدن و پارگی چادر وجود دارد و هم موجب خیس شدن داخل چادر در محل ضربات می شود.^۵

بادگیر را از یاد نبرید. 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 ویا 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 کند. کلاه بادگیر باید آن قدر 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 جهت های گوناگون نشود. دارای قابلیت بازشدن و تنظیم کردن در قسمت جلو، کمر، زیربغل، جهت ها و سرآستین ها باشد تا بتوان تهویه در لباس به وجود آورد و یا آن را محکم بست. دندان‌های 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، 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 مچ را کاملاً بپوشانند. چسبانک، قزن قفلی و گیره های مخصوصی قسمت مچ را کاملاً کیپ نگه دارند.^۶

در برنامه های کوه نوردی تان از کلاه استفاده کنید. از آن جا که لباس بیرونی ما دارای کلاه هستند جهت جلوگیری از نفوذ باد و باران و افزایش گرما از آن ها کمک می گیریم. کلاه‌های عایق و گرم، معمولاً از جنس پشم، پلی پروپیلن و یا پولار هستند. کلاه‌های طوفان، که تمام گردن و سر را می پوشانند، دارای کارکردهای چند جانبه هستند و می توان در سرمای زیاد از آنها به شکل کامل استفاده کرد و زمانی که هوا گرم تر می شود 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.^۶

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 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 کوه نوردی چه در تابستان و چه در زمستان لازم است.^۶

✚ هرگز با رفتن به کوه به تنهایی، خود را به خطر نیندازید. همچنین خارج از مسیرهای نشانه گذاری شده حرکت نکنید.

✚ پیش از حرکت با اداره اطلاعات هواشناسی منطقه خود تماس بگیرید و با مراجعه به نقشه مناطق سقوط احتمالی بهمن، از وقوع آن آگاهی حاصل کنید.^۷ ورزش بادهای تند می‌تواند 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.^۸ کوشش کنید که در مناطق بهمن گیر، از دره‌های تنگ و در معرض خطر بهمن عبور نکنید و خود را به قسمت‌های مرتفع و خط‌الرأس برسانید و یا از انتهای شیب و در زیر کنار رگه‌های سنگی عبور نمایید.. سکوت منطقه سقوط بهمن را حفظ نمایید، زیرا که سرو صدا و ارتعاش، به ریزش سطح بهمن کمک می‌کند.^۷

چنانچه بهمن روی شما سقوط کرد، در صورتی که شما به هوش هستید به توصیه‌های زیر عمل کنید: خونسردی خود را حفظ کنید. اطمینان داشته باشید حفظ روحیه در

چنین مواردی در سرنوشت شما موثر خواهد بود. ضروری است که فاصله پاها را از هم زیاد و بلند بردارید و همه افراد گروه، پای خود را در جای پای اول بگذارید تا بریدگی در سطوح برف ایجاد نشود. در هنگام گیر کردن در بهمن باید دست خود را از آرنج خم کرده و در جلوی سر بگیرید تا فضای بیشتری از برف را کنار زده و جای بیشتری برای تنفس در زیر بهمن داشته باشید. کوشش کنید موقعیت خود را توجیه نمایید. برای این کار کوشش کنید ابتدا بزاق یا آب دهان خود را جمع کرده، سپس آن را به بیرون بیندازید. سمت جریان آن، رو به پایین است. به این ترتیب شما خواهید توانست برف‌ها را کنار زده و در سمتی که به هوای آزاد راه یابد، آن‌ها را گسترش دهید.^۷

مراقب خطرات در کوه مانند طوفان ، بوران ، صاعقه ، بهمن، نقاب برفی ، چاله برفی ، نداشتن امکانات ، اطلاع نداشتن از موقعیت کوه، سرد شدن زود رس بدن ، کوه گرفتگی و رعایت نکردن اصول ایمنی در کوه باشید.^۹

اگر در طوفان ، مدت زیادی مجبور بودید از سنگ‌ها صعود کنید، یا تبر یخ در دست داشته باشید کم‌کم دستکش شما یخ می‌زند. آن را قبل از اینکه دستان تان سرد شوند با جایگزین خشک ، تعویض کنید. می‌توانید دستکش یدکی را داخل لباس خود بگذارید تا با دمای بدن شما گرم شود.^۹

همیشه قبل از دیر شدن وقت و قرار گرفتن در میان طوفان و کولاک، ارتفاع خود را کم کرده و راهی ارتفاعات پایین کوهستان شوید.^۹

ابزار مناسب را به همراه داشته باشید و بدانید که چگونه از آن‌ها استفاده کنید. ابزارهای اساسی این تجارت، نقشه توپوگرافی (در جعبه نقشه ضد آب، چند لایه یا چاپ شده بر روی کاغذ ضد آب)، قطب‌نمای صفحه پایه ، GPS. وقتی وارد تپه می‌شوید، همیشه نقشه و قطب‌نما به همراه داشته باشید.^{۱۱}

موقعیت خود را حفظ کنید. حتی زمانی که آب و هوا عالی است و استفاده از قطب نما بسیار زیاد است، نیم نگاهی به نقشه داشته باشید و در حین حرکت، فهرستی از نقاط دیدنی را علامت بزنید. این به شما کمک می‌کند تا تصویری نه تنها از مکان فعلی‌تان، بلکه از جایی که بوده‌اید و جایی که می‌روید بسازید، و یک عنصر حیاتی در مسیریابی کوهستانی است. اگر دید بدتر شود، چنانچه در حال حاضر تصور تقریبی خوبی از موقعیت خود داشته باشید، کار بسیار آسان‌تری خواهید داشت.^{۱۱}

به قطب نما خود اعتماد کنید. در دید ضعیف، به راحتی می‌توان سرگردان شد. گاهی اوقات شما به این موضوع برخورد می‌کنید و این کار درست نیست. دوبار بررسی کنید یا از شخص دیگری در گروه بخواهید قطب نما خودش را بررسی کند. مگر اینکه دلیل خاصی برای شک به قطب نما خود داشته باشید (مانند آسیب یا سنگ‌های مغناطیسی مشکوک در نزدیکی) همیشه به آنچه می‌گوید اعتماد کنید. به همین دلیل است که تمرین مهم است. شما به توانایی‌های خود اعتماد بیشتری خواهید داشت.^{۱۱}

نترسید. یافتن خود در یک موقعیت در معرض آب و هوای بد می‌تواند هشدار دهنده باشد، اما مهم است که آرام بمانید و موقعیت خود را به طور منطقی بررسی کنید. با تجربه، اعتماد به نفس لازم برای پیمایش با دقت در مسیر ها و ارتفاعات دشوار کوهستان، در بدترین آب و هوا خواهید داشت.^{۱۱}

اگر آب و هوای پیش‌بینی شده تهدیدکننده است، همیشه برنامه‌های خود را لغو کنید و برای یک روز دیگر دوباره ترتیب دهید. کوه‌ها فردا همچنان آنجا خواهند بود.^{۱۲}

طبق گزارش هواشناسی لباس بپوشید، اما همیشه لباس اضافی به همراه داشته باشید که در هر صورت شما را خشک و گرم نگه دارد.^{۱۱}

به ورزش باد گوش کنید. می‌توانید طوفان‌های قوی‌تری را بشنوید که می‌آیند: صدای آن‌ها شبیه قطار سریع‌السیر است. خم شوید، یا قبل از اینکه به شما برخورد کند، پاهای تان را محکم ببندید. قدم‌های کوچک‌تری بردارید. گام‌های بزرگ، به این معنی است که پاهای شما برای مدت طولانی‌تری در هوا هستند؛ بنابراین احتمال اینکه تعادل شما از بین برود بیشتر است.^{۱۵}

- راه رفتن در باد می‌تواند بسیار سخت باشد و ممکن است پیشرفت کمی داشته باشید، اما باد از پشت که می‌آید به شما کمک می‌کند تا شما را بدون کنترل به جلو سوق دهد. سعی کنید به پهلو بچرخید و مانند خرچنگ راه بروید، می‌تواند آسان‌تر باشد.^{۱۵}

- تاثیر زمین و ارتفاع بر باد را بشناسید. بادها در بلندی قله‌ها، اغلب دو یا سه برابر قوی‌تر از سطح دریا هستند. گاهی اوقات در قله‌های مرتفع این اثر می‌تواند حتی بیشتر مشخص شود. برآمدگی‌های موجود در قله‌ها، باد را می‌گیرند.^{۱۵}

- منظم باشید. اطمینان حاصل کنید که هر چیزی که ممکن است با عجله نیاز داشته باشید، به راحتی در دسترس است. به عنوان مثال، دستکش‌های خود را در جیب یا درب بالایی کوله پشتی قرار دهید تا در داخل کوله خود. تنقلات را به جای نگه داشتن در کوله، در جیب خود قرار دهید. گاهی اوقات یک بار روی یک یال، ممکن است چندین ساعت سرپناهی وجود نداشته باشد و ممکن است آن قدر باد باشد که روی خط الراس متوقف شود؛ بنابراین غذای خود را در این لحظه می‌خواهید.^{۱۵}

منابع مورد استفاده:

۱- اگر می خواهید کوه نوردی سالمی در زمستان داشته باشید... : راهنمای کوه نوردی

در زمستان، وحید عرفانی، (vahiderfani.ir)

۲- با کمی دقت و احتیاط سرمازدگی قابل پیشگیری است، ترجمه و تدوین وحید

عرفانی، فصلنامه کوه، سال دهم، شماره سی و هفتم

۳- برای کوه نوردی در فصل پاییز، مجهز شوید : راهنمای صحیح کوه نوردی در فصل

پاییز، وحید عرفانی، (vahiderfani.ir)

۴- چادر، خانه کوه نورد در طبیعت و کوهستان : راهنمای استفاده صحیح از چادر در

کوهستان، وحید عرفانی، (vahiderfani.ir)

۵- در پیشگیری از بروز حوادث و خطرات در کوهستان پیش قدم شوید!

۶- اهمیت پوشاک در کوه نوردی را جدی بگیریم ، ترجمه و تدوین وحید عرفانی ،

فصلنامه کوه، شماره ۸۱، صفحه ۳۰

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

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

۸-رعد و برق، در کمین کوه نور دان: راهنمای پیشگیری و مقابله با صاعقه زدگی

در کوهستان ، وحید عرفانی، (vahiderfani.ir)

۹- خطرات برف و یخ را در کوهستان جدی بگیرید! کوه نوردی ایمن در برف

ویخ، وحید عرفانی، (vahiderfani.ir)

۱۰- مراقب حوادث خطرناک کوه در فصل زمستان باشیم. وحید عرفانی

، (vahiderfani.ir)

11-10 Tips for Mountain Navigation in Bad Weather,

Kelsey Media ,2023,

(<https://www.thegreatoutdoorsmag.com>)

12-5 Tips to Keep You Safe While Mountaineering

,Open House Products, 2023,

(<https://www.openhouseproducts.com>)

13-How to Read Mountain Weather, World

Expeditions Group, 2020,

(<https://worldexpeditions.com>)

14-45 Tips for Foolproof Fall Camping The Wilderness

Society, 2023, (<https://www.wilderness.org>)

15-Wind In The Mountains, Walking Hiking Ireland,(
<https://walkinghikingireland.com>)

برای مطالعه بیشتر:

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

- Gerrie Mc Call: The Handbook of the Weather, Amber
Books, 2004

- راهنمای زنده ماندن در شرایط سخت، در کوه، وحید عرفانی، فصلنامه کوه ، شماره ۶۹،
صفحه ۹۱



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

شماره تلفن در صورت نیاز: ۰۹۱۲۶۱۲۸۸۵۱

v.erfani@yahoo.com

vahiderfani.ir