

وقتی حوادث در کوه نوردی، خطرناک می شوند...!

چگونه از حوادث در کوه، در امان باشیم؟

یکی از ورزش هایی که به دلیل همراهی اش با نشاط و شادی، مورد توجه ویژه قرار دارد، کوه نوردی است. درست است که کوه نوردی گرما و سرما سرش نمی شود و همیشه کسانی که به دنبال این تجربه ناب هستند، کم نیستند. اما این ورزش یا تفریح، البته آن قدرها هم که برخی ها فکر می کنند کار ساده ای نیست و اگر قواعد و نکات ایمنی آن را به خوبی شناسیم، حتی ممکن است خطرناک و پر حادثه هم باشد.

در کوه نوردی بسیاری از حوادث و آسیب ها، به این دلیل اتفاق می افتد که کوه نوردان قدرت نیروهای طبیعی در کوه را دست کم می گیرند و یا بیش از اندازه به قوای خویش اطمینان داشته و جانب احتیاط را رعایت نمی کنند! اینگونه آسیب دیدگی ها که عمده ی پیشامدهای ناگوار در کوه را تشکیل می دهند، کاملاً قابل پیشگیری هستند. با بررسی حوادث گوناگون در کوهستان، می توان گفت بیشترین آسیب ها، یا ناشی از بی توجهی به هشدارها بوده یا نقص در آموزش و رعایت نکردن آن ها است.

همیشه، به ویژه در مناطق جدید کوه نوردی کمک های اولیه و وسایل ضروری اضافه همراه ببریم، شاید به نظرمان نیاید، اما گاهی داشتن یک جفت دستکش اضافه می تواند جان ما را نجات بدهد. کوه، آن قدر بزرگ و پر عظمت است که باید با او دوست باشیم، در غیر این صورت تمامی کوه نوردان مغرور را به زیر می کشد. در این سال ها، بزرگان کوه نوردی ای را دیده ایم که با وجود فتح قله های دشوار دنیا، اما یک بار که گرفتار غرور شده اند و مثلاً در وضعیت جوی بد، عازم کوه شده اند، دیگر هرگز بازنگشته اند!

کارشناسان کوه نوردی، بیشترین حوادث کوهستان را نداشتن آموزش، بی تجربگی، بی توجهی به شرایط آب و هوایی و صعود در بارش‌های سنگین و ... کوه نورد می‌دانند. به عبات دیگر، پایین بودن سطح آموزش‌های ارائه شده به کوه نوردان و کوه پیمایان اعزامی به مناطق کوهستانی، به همراه نداشتن تجهیزات مناسب کوه نوردی، بی توجهی به شرایط جوی در ارتفاعات به خصوص در فصل پاییز و زمستان و ضعف در اطلاع رسانی از جمله مواردی است که برشمار تلفات حادثه دیدگان کوهستان، روز به روز می‌افزاید.

توصیه های مهم:

➡ آموزش دوره های کوه نوردی را جدی بگیریم. کوه نوردی، به عنوان ورزشی همگانی نیاز به آموزش‌هایی در زمینه چگونگی رفتار در کوهستان دارد تا نه تنها از آسیب به محیط کوه جلوگیری شود، بلکه فرد کوه نورد نیز آموزش‌های لازم را برای مصون ماندن در مقابل خطرات کوهستان ببیند.^۴

➡ علائم و هشدارهای ایمنی در مسیر کوهستان را جدی بگیریم. اگرچه کوه نوردی از ورزش‌های مفرح و گروهی محسوب می‌شود، اما بی توجهی به هشدارها و عدم آموزش‌های لازم، این ورزش جذاب را به تهدید جدی بدل می‌کند. نصب علائم و هشدارهای تعیین کننده مسیر در کوهستان به فاصله هر ۵۰ یا ۱۰۰ متر، می‌تواند در هدایت کوه نوردان و کوه پیمایان مؤثر باشد، اما متأسفانه این نکات به رغم تمامی توصیه های ایمنی به کوه نوردان و سایر دستگاه های متولی و مسوول در حمایت و حفاظت از جان کوه نوردان، همچنان نادیده گرفته می‌شود!^۲ در صعود به ارتفاعات، افراد تیم بایستی ضمن حرکت کردن در مسیر پاکوب به طرف بالا با مشاهده دقیق نشانه ها و به خاطر سپردن شکل منطقه صعود، هوشیار باشند تا

در مواقع اضطراری نظیر محو شدن نور خورشید و رسیدن تاریکی یا پیش آمدن مه غلیظ و غیره، به علت خستگی بیش از حد تیم از مسیر اصلی منحرف نگردد و به بیراهه نرود. همچنین نشانه ها می توانند یک سنگ بزرگ، تک درخت یا درختچه، چمن زار، چشمه سرراه، بوته نسبتاً بزرگ نظیر بوته گون یا علف زار باشد.

بدون تجهیزات مناسب، قید کوه نوردی را بزنیم! یکی از دلایل مهم حوادث مربوط به سقوط از کوه، گم شدن در کوهستان و حتی یخ زدگی، نداشتن وسایل و تجهیزات لازم کوه نوردی است. اگر تجهیزات لازم را نداریم قید کوه نوردی در ارتفاعات را حتی در تابستان بزنیم.

در آب و هوای بد به کوه نرویم. 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 اند و به دل کوه زده اند و آن وقت حتی هنگام رو به رو شدن با یک رگبار تند بهاری، 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 یادمان باشد تعطیلات ما، ربطی به آب و هوا ندارد و اگر وضعیت هوایی بد بود برای رفتن اصرار نکنیم. البته این را هم یادمان باشد که شرایط

جوی کوهستان با شرایط جوی در شهر تفاوت دارد؛ پس حتما قبل از شروع کوه نوردی، وضعیت جوی کوه را بررسی کنیم.

✚ نشان های هشدار دهنده را جدی بگیریم! در صعود زمستانی، مشاهده هر گونه تغییر در حالات خود نظیر تنگی نفس به علت برودت شدید دما، که به گرفتگی راه های تنفسی ختم می گردد و همچنین لرز شدید و اُفت دمایی بدن، که علامت مثلث مرگ می باشد، را جدی بگیریم و دیگر همنوردان را از حالت خود مطلع گردانیم تا در صورت شدید شدن حالات خود، شما را در اسرع وقت به پایین منتقل نمایند.

✚ مهارت های بقا در کوهستان را یاد بگیریم. زمانی ناگهان می فهمیم که مسیر را اشتباه آمده ایم و در کوهستانی خلوت و آرام گم شده ایم، استرس آن قدر ما را آشفته می کند که دیگر نمی توانیم درست فکر کنیم، اگر در این شرایط مهارت های لازم و آمادگی روانی برای چنین شرایطی را نداشته باشیم، تصمیمات بسیار بدی می گیریم. مثلا با دیدن نزدیک شدن غروب آفتاب، به خیال خود میان برهائی را انتخاب می کنیم تا قبل از تاریکی به پایین کوه برسیم و همین میان بر آغاز یک اشتباه بزرگ تر می شود و مانند دُومینو، حوادث بد و بدتر پیش می آید. به این ترتیب گاهی یک گم شدن عادی، می تواند یک فاجعه تلخ را شروع کند. در این شرایط سعی کنیم قبل از هر کاری، چند لحظه فکر کنیم.

یک برآورد کلی از شرایطی که در آن گرفتار شده ایم را به دست بیاوریم. بعد اگر دیدیم که نمی توانیم بر مشکل غلبه کنیم حتما با نزدیک ترین مرکز امداد کوهستان، سازمان های امدادی و از جمله ۱۱۲ جمعیت هلال احمر تماس بگیریم. اگر تلفن آنتن نمی دهد، یک نفر از گروه را بعد از استراحت و آرامش، دنبال کمک بفرستیم.

به دیگران بگوییم کجا می رویم و کی برمی گردیم . متاسفانه خیلی از ناپدید شدگان کوهستان که مدت ها بعد اجساد آن ها در کوهستان یافت می شود، کسانی هستند که به خانواده یا دوستان خود نگفته اند که کجا می روند و تا کی برمی گردند ، برای همین کسی منتظر آن ها نبوده که متوجه گم شدن شان شود. اما چون کسی نبوده که سازمان های امدادی را از بازنگشتن آن ها با خبر کند، در تنهایی جان باخته اند و مدت ها بعد که کوه نوردی از آن جا عبور کرده ، یا وقتی که خودروی آن ها چندین روز در نزدیکی کوه بر جا مانده، کسی موضوع را خبر داده اما وقتی که دیگر خیلی دیر شده است!

حتی اگر قصد دارید همان روز از کوه برگردیم، به اندازه یک روز بیشتر خوراکی و آب همراه خود برداریم. خیلی از گم شدگان، یا حادثه دیدگان کوهستان را، امدادگران در شرایطی پیدا می کنند که از گرسنگی و تشنگی ضعف کرده، یا حتی بیهوش شده اند؛ در حالی که آن ها اگر به این نکته ساده عمل می کردند به این حال و روز نمی افتادند! پس همیشه فکر کنیم که شاید مشکلی پیش بیاید. بنابراین به اندازه یک روز بیشتر غذا و آب با خودمان برداریم.

انجام اقدامات اولیه در هنگام بروز بهمن را جدی بگیریم. اگر در هنگام کوه پیمایی در بهمن فرو رفتیم، با هر وسیله ای جلو دهان و بینی خود را بپوشانیم و سعی کنیم با کمک دست ها، یک پاکت یا یک کیسه نایلونی را جلو صورت قرار دهیم، زیرا بیشتر مرگ و میر ناشی از بهمن به خاطر خفگی است، از

این رو ایجاد فضایی برای ورود هوا و تنفس مهم ترین کاری است که می توانیم انجام دهیم. اگر در بهمن فرو رفتیم، نفس را در سینه حبس کنیم، زیرا این کار از ورود ذرات برف و یخ زدگی ریه ها و خفگی جلوگیری می کند.

اگر در زیر بهمن مدفون شدیم، به یاد داشته باشیم باید در بهمن مثل زمانی که در آب هستیم، شنا کنیم تا خود را به روی سطح بهمن برسانیم و به یاد داشته باشیم چون زیر برف همه جا تاریک است ممکن است نتوانیم تشخیص دهیم که سمت بالا کدام سمت است، برای این کار می توانیم با بیرون انداختن آب دهان (به سمت بالا) آن را تشخیص دهیم.

برای پیشگیری از خطرات ناشی از سقوط بهمن و کاهش قدرت آن، از قطع درختان در مناطق کوهستانی و کوهپایه ای باید خودداری کنیم و به یاد داشته باشیم چنانچه در معرض سقوط بهمن قرار گرفتیم، به سمت عوامل بازدارنده مانند درخت ها و درختچه ها و سنگ ها حرکت کنیم. هنگام سقوط بهمن، قبل از فرو رفتن در زیر برف، وسایلی از خود را به بالا پرتاب کنیم تا جستجوگران بتوانند با یافتن آن ها، مسیر ما را تشخیص دهند.

مراقب غارهای پنهان در زیر برف باشیم! غارهایی هستند که از تجمع برف در تنگه های کوهستانی به وجود می آیند و بعد از آن که یخ و برف آن ها شروع به ذوب شدن می کند، آب حاصل از ذوب یخ ها، از زیر آن ها شروع به رد شدن می کند و غار بزرگ و بزرگ تر می شود، تا جایی که فقط پوسته ای از برف و یخ باقی می ماند. در این شرایط گاهی کوه نوردان تازه کار و یا طبیعت گردان، برای نشان دادن جرات و شهامت خود، بر روی این غارها شروع به راه رفتن می کنند که سقوط این غارهای طبیعی هر ساله کشته ها و مجروحانی برجا می گذارد!

با نیروهای امدادگر همکاری داشته باشیم. اگر خودمان یا یک فرد از گروه مان مصدوم شده ایم، بدانیم که حرکت کردن، به ویژه در شرایطی که ستون فقرات

آسیب دیده، آسیب غیر قابل جبرانی را در برخواهد داشت؛ پس حرکت نکنیم و منتظر رسیدن امدادگران بمانیم. نکته مهمی که باید به خاطر داشته باشیم این است که در این شرایط گاهی برای فرار از تیغ آفتاب یا دور شدن از سرما و یخ زدگی، مجبوریم به غارها و یا شکاف های کوه پناه ببریم، اما موضوع اصلی این است که از مسیر اصلی یا همان "پاکوب"، نباید زیاد دور شویم، چون چنانچه حادثه ای برای ما رخ دهد و مثلا بیهوش شویم، امدادگران نمی توانند ما را به راحتی پیدا کنند؛ اما اگر مجبور شدیم از مسیر اصلی دور شویم، حتما نشانه گذاری کنیم تا امدادگران بتوانند به سرعت ما را پیدا کنند.

با نیروهای امدادگر همکاری داشته باشیم و تا زمانی که آنان به ما نرسیده اند محل حضور خود را تغییر ندهیم و اگر به هر دلیلی مجبور به ترک محل شدیم، حتما مکان جدید خود را به نیروهای امدادگر اعلام کنیم.

✚ **مسئله تصمیم گیری هنگام مواجهه با خطر و آسیب دیدگی در شرایطی پر از استرس، انجام می شود؛ بنابراین احتمال اینکه این تصمیم گیری ها غلط بوده و به بدتر شدن اوضاع منجر شوند، زیاد خواهد بود.** یک فرد کاملا آموزش دیده، کسی است که در این شرایط بدون نیاز به فکر کردن، عمل می کند. کسانی که ساده اندیشانه گمان می کنند حادثه بدی رخ نخواهد داد هنگام قرار گرفتن در چنین شرایطی به دلیل نداشتن آمادگی روانی، ممکن است تصمیمات بسیار بدی (مانند میان برهای کور کورانه) را اجرا کنند. بنابراین حتی در ساده ترین مسیرها، نیز هیچ وقت حادثه را از خودتان دور نبینیم!

✚ **بیش از توان جسمانی یا توان فنی خود و دیگران، برنامه ریزی نکنیم و همواره توان ضعیف ترین فرد گروه را در نظر بگیریم.**

از تجهیزات کافی برای فعالیت انتخابی خود اطمینان حاصل کنیم. همیشه تجهیزات کمتری وجود دارد که باید بدون در نظر گرفتن شرایط آب و هوایی (تغییر لباس زیر، لباس گرم، عینک آفتابی، کلاه ضد آب، بطری آب، قطب نما، GPS و نقشه ها یا موارد دیگر) از آن ها استفاده شود. به طور کلی هرگاه به کوه می رویم خود را برای بدترین شرایط تجهیز کنیم.

غرور در کوه، جایگاهی ندارد! هیچگاه در کوه دچار غرور نشویم و همیشه از تجربیات و توصیه های دیگران، به ویژه افراد باتجربه بهره بگیریم.

در برابر رعد و برق خود را ایمن سازیم. هنگام بروز رعد و برق، پناه بگیریم و به یاد داشته باشیم که برق آسمان، بیشتر به قله ها و تیغه های سنگی و مناطق مرتفع برخورد می کند؛ بنابراین به دنبال یک پناهگاه باشیم و در صورت نبودن پناهگاه، باید در زمین باز چهارزانو چمباتمه زده و دست های خود را در بغل بگیریم. لازم است در بین سنگ های خیس پناه نگیریم، زیرا وجود آب در لابه لای سنگ ها، موجب هدایت برق به انسان می شود.

ضروری است همه وسایل فلزی مانند ساعت، کلنگ، کوله پشتی زین دار را از خود دور کنیم و در پناه سنگی به فاصله ۳ تا ۵ متر روی زمین نشست و عایقی ضخیم در زیر بدن خود قرار دهیم. 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.

اصول اساسی حمل بار، بخشی از ایمنی در کوهستان است. بیش از توان جسمانی خود، بار به همراه نبریم.

در پیشگیری از بروز سرمازدگی، پیش قدم شویم. پوشاک خشک و عایق و تحرک، می توانند تا اندازه زیادی از بروز سرمازدگی جلوگیری نمایند. کفش های کوه نوردی، نباید خیلی تنگ انتخاب شود، بلکه باید اجازه حرکات انگشتان در آن

وجود داشته باشد. پوشاک باید گشاد و کاملاً بدون منفذ و غیر قابل نفوذ، از نظر رطوبت انتخاب شود. به هنگام بروز ناگهانی مه و توفان به طور منظم و پیوسته ، دست و پا و انگشتان خود را حرکت دهیم.

در اثر سرمای زیاد تر از حد که وسایل نتوانند جلوی سرما را بگیرند و در نتیجه عضو مورد نظر یخ زده و بستگی به سرما، سلول های آن آسیب می بیند. جهت جلوگیری از این حادثه، باید لباس و وسایل در حد آن برنامه را همراه داشته و استفاده نمود و مایعات به اندازه نیاز بنوشیم و لباس و کفش تنگ به تن ننموده و ...

هرگز عضو سرما زده را با برف، آب سرد و خنک تماس ندهیم. با محافظت دست و پا، با دستکش و جوراب پشمی و همراه داشتن یک جفت اضافی از هر کدام، خطر سرمازدگی را به حداقل ممکن کاهش دهیم. برای پیشگیری از بروز سرمازدگی در کوه ، استفاده از دستکشی که جای شست جدا و چهار انگشت دیگر با هم باشد، خیلی خوب است؛ به عبارت دیگر دستکش های یک سره ، از دستکش های انگشت دار بهتر هستند، زیرا انگشتان می توانند یکدیگر را گرم کنند. 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. با محافظت دست و پا، با دستکش و جوراب پشمی و همراه داشتن یک جفت اضافی از هر کدام، خطر سرمازدگی را به حداقل ممکن کاهش دهیم.

از بروز سقوط از ارتفاعات در کوه پیشگیری نماییم. سقوط، یکی از خطرات مهمی است که همیشه در کمین کوه نوردان است. بعضی در نتیجه رعایت نمودن مسائلی مانند عدم استفاده از وسایل سنگ نوردی و یخ نوردی و یا نداشتن آگاهی کامل از این نوع وسایل، سقوط نموده و بعضی در فصولی که برف و یخ در منطقه وجود دارد روی آن سر خورده و سقوط می نمایند.

در صورت برخورد با حیوانات وحشی، از آنان فاصله بگیریم و با بچه ها و لانه های آن ها کاری نداشته باشیم.

از بروز ارتفاع زدگی پیشگیری نماییم. ارتفاع زدگی، نوعی بیماری که به علت عدم هماهنگی بدن با ارتفاع رخ داده و باعث تهوع، سردرد، بیهوشی و در انتها مرگ می شود، است. جهت پیشگیری 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 جهت هم هوایی به بالا و پایین رفت.

مراقب سیل باشیم. حرکت آب همراه گل و لای در اثر ریزش باران شدید، یا شکسته شدن سد و یا آب شدن سریع برف، را 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 فصول که احتمال باران به صورت رگبار می باشد به داخل دره هایی که راه فرار ندارد نرویم. همیشه به دنبال باران در ارتفاعات بالاتر، احتمال جاری شدن سیلاب های ناگهانی وجود دارد. کوه نوردان در این مواقع باید از تردد در این مسیر ها و اطراق در حاشیه، یا وسط آن ها پرهیز نمایند.

بر روی یال های برف گیر و دره های بهمن ریز، حرکت نکنیم.

از ریزش سنگ جلوگیری کنیم. مواظب سنگ های بزرگ در میان مسیر شن های ریز باشیم. هرگز نه یک باره و پیش از بازدید پایین شیب، به پایین آن، سرازیر نشویم. قبل از فرود از هر شیبی به دقت انتهای آن را بررسی کنیم. چنانچه سنگی

به پایین لغزید، دیگران را خبر نماییم. بارها دیده شده که حتی یک سنگ کوچک، که از زیر دست و یا پای کوه نوردی به پایین افتاده باعث بروز بهمن سنگی و سنگ غلتان‌های بزرگ شده است. بنابراین در هر مسیر و گذرگاهی، سنگ‌های سُست را تکان ندهیم و به ویژه آن‌ها را سست‌تر نکنیم.

اگر می‌بینیم سنگی از بالا به سوی ما می‌آید خود را پشت تخته سنگی پناه دهیم. چنانچه چنین پناهی را پیدا نکردیم، بهتر آن است که خونسردانه جهت حرکت سنگ را زیر نظر گرفته و در حالی که سر خود را با دو دست پوشانیده‌ایم در آخرین لحظه، خود را از مسیر سنگ، کنار بکشیم. هرگز سنگی را به پایین دره سرازیر و یا پرتاب نکنیم، چرا که سرازیر شدن آن سنگ، باعث ریزش هزاران سنگ ریزه و به خطر انداختن جان کوه نوردان دیگر و یا حیوانات کوهستان می‌شود.

مراقب نقاب برفی باشیم. اگر در هر دو طرف مسیر صعود، نقاب برفی تشکیل شده باشد، حتما باید مسیر دیگر انتخاب کنیم و یا در نهایت با پذیرفتن غیر ممکن بودن عبور، راه بازگشت را انتخاب نماییم.

استفاده از کلاه ایمنی را جدی بگیریم! اگر فکر می‌کنیم پوشیدن کلاه ایمنی احمقانه است، پس دوباره فکر کنیم و نظرات کسانی را که در هنگام کوه نوردی به سر خود ضربه زده اند، بپرسیم! بله، مسیرهای کوه نوردی نیازی به مهارت های کوه نوردی ندارند، اما اغلب این خطر وجود دارد که سر ما با سنگی از گروه دیگری که در بالاتر از سطح ما قرار دارد و به پایین پرتاب می‌شود، برخورد کند.

مراقب آفتاب سوختگی در کوه باشیم. آفتاب برای همه ما مفید است، ولی از

تابش طولانی نور آفتاب پرهیز نماییم. خورشید در ارتفاعات، حتی قوی تر

است. بنابراین اگر در ارتفاعات کوهستانی هستیم مراقب باشیم.^۲ پوست، چشم، رگ

های خونی و بعضی از غدد ترشح داخلی بدن ما، نسبت به پرتوهای خورشید

واکنش نشان می دهد. تأمین ویتامین D توسط پرتوماوراءبنفش خورشید انجام می

گیرد. تابش شدید نور ماوراءبنفش، می تواند برای چشم ها زیان آور باشد.

آفتاب زدگی و آفتاب سوختگی خطرات واقعی هستند، نه فقط در تابستان. بنابراین از

یک ضد آفتاب با فاکتور بالا استفاده کنیم. هنگامی که برنامه کوه نوردی داریم (به

خصوص در فصل تابستان و گرما) باید عینک آفتابی بزنیم؛ به ویژه در جاهایی که

نور منعکس شده (مثلاً در برف) زیاد است.

سوختگی های ناشی از اشعه ماوراءبنفش خورشید، می تواند همان قدر خطرناک باشد

که دیگر سوختگی ها خطرناک اند! بهترین روش محافظت پوست بدن در برابر تابش

شدید آفتاب در کوهستان، عبارتند از: استفاده از ضد آفتاب مناسب، همراه با کلاه و

عینک آفتابی استاندارد و پوشیدن لباس مناسب کوه نوردی. چنانچه سوختگی خفیف

است، می توانیم با کالامین یا پمادهای مشابه، درد را تسکین دهیم. در موارد

شدید، فرد آسیب دیده را به نزدیک ترین پایگاه امدادونجات کوهستان و یا نزدیک ترین مرکز درمانی منتقل کنیم.

برای جلوگیری از بروز آفتاب سوختگی در برنامه های کوه نوردی، کلاه بپوشیم. یک کلاه لبه دار پهن، که پشتش دارای آویز برای حفظ گردن از آفتاب باشد، بگذاریم. مواد غذایی سرشار از ویتامین C (به خصوص مرکبات مانند پرتقال، نارنگی، لیموترش، لیموشیرین، نارنج، گریپ فورت) زیاد بخوریم. ویتامین C فرآیند بهبود سوختگی را تسریع می کند. از این رو برای تغذیه خود در کوه، در داخل کوله پشتی میوه تازه همراه داشته باشیم.

➡ به همراه داشتن پوشاک مناسب اهمیت بدهیم! همراه داشتن پوشاک گرم و مناسب، یکی از نکات اصلی کوه نوردی در فصل زمستان است. سر و پا، دو عضو مهم اند که محافظت از آن ها ضروری است. حتما باید یک جوراب ضخیم، ترجیحا از نخ های طبیعی، بپوشیم چرا که پوشیدن دو جفت جوراب روی هم کار مناسبی نیست؛ زیرا عرق پا، دیرتر جذب می شود و تاول به وجود می آید. علاوه بر جوراب های مناسب کوه نوردی زمستانی، باید یک جفت کفش مناسب هم بپوشید که توانایی مقاومت روی برف و یخ را داشته باشد و آج کفش بتواند از لیز خوردن تان جلوگیری کند و در عین حال، گرم و سبک باشد.

دستکش مناسب و ضدآب و کلاهی را که سر و گوش‌ها را گرم نگه می‌دارد، نباید فراموش کنیم. لباس نیز باید مناسب کوه نوردی در زمستان باشد. صورت و چشم‌ها را باید به وسیله پوشش‌های مخصوص صورت و عینک‌های مخصوص کوه نوردی در زمستان بپوشانیم تا دچار برف‌کوری نشویم.

✚ گولاک را از یاد نبریم! طوفان زمستانی که با ذرات برف همراه است را اصطلاحاً گولاک می‌نامند. معمولاً کوه نوردان با اولین برخورد با گولاک عقب نشینی نمی‌کنند، اما در شرایط بحرانی، بهترین کار عقب نشینی از مسیر برف کوبی شده قبلی است. در صورت شدید بودن گولاک 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 پشتی‌ها و در آغوش گرفتن یکدیگر، خود را از خطر سرماخوردگی مصون نگه داشت.

✚ استفاده از باتوم و کلنگ را از یاد نبرید. برای برف‌کوبی در سطوحی با شیب کمتر از ۲۰ درجه، از باتوم اسکی و برای شیب‌های با بیش از ۲۰ تا ۲۵ درجه، از کلنگ استفاده می‌شود. در شیب‌های کم و مسطح، حجم برف بسیار زیاد می‌شود و استفاده از باتوم معقول‌تر است، ولی در شیب‌های زیاد، کلنگ که وظیفه اصلی آن ترمز در هنگام سر خوردن است، از سقوط جلوگیری می‌کند.

✚ استراحت مناسب داشته باشیم. هنگام خستگی شدید، انجام عملیات ظریف و حساس کوه نوردی بسیار خطرناک می‌باشد؛ از این رو، بهتر است تصمیم‌گیری

های مهم صعود یا فرود از قسمت های یخی یا صخره ها را به بعد از استراحتی مناسب مَوکول نماییم.

صعود خود را صبح زود آغاز کنیم. همیشه طوری برنامه ریزی کنیم که وقت اضافی برای استراحت، بازگشت و حوادث پیش بینی نشده داشته باشیم.

در پایین آمدن از کوه مراقب باشیم. هنگام فرود و پایین آمدن از کوه، برای پیدا

کردن جا پاهای مناسب تمرکز کنیم. از جایی که ایمن است پایین بیاییم. هنگامی

که از ارتفاع پایین می آییم مراقب باشیم . پایین آمدن از ارتفاع در اواخر روز، باعث

بروز حوادث زیادی به علت خستگی افراد، قرار دادن دست در گیره ها و مکان های

نامناسب، پاره شدن طناب ها و متمرکز نبودن در زمانی که نیاز است می شود. در

زمان فرود، مراقب سنگ هایی که سقوط می کنند، بهمن، برف های سست، و

پل های برفی باشیم.

از بروز مسمومیت در هوای چادر یا پناهگاه، به واسطه استعمال سیگار، شمع

یا نشت کپسول گاز از چراغ خوراک پزی جلوگیری نموده و همیشه احتمال

خطر آتش سوزی را در نظر داشته باشیم. اگر در غار برفی چراغ خوراک پزی

روشن کردیم، باید سوراخ دیگری در سقف درست کنیم که گازهای سمی و رطوبت

ایجاد شده خارج شوند و ذخیره اکسیژن از بین نرود.

تنفس صحیح داشته باشیم. باید عمیق و آرام نفس بکشیم و عمل دم را از بینی

انجام دهیم، زیرا تنفس از راه دهان، باعث تشنگی و خشکی گلو و در هنگام سردی هوا، باعث سرماخوردگی و چرک کردن لوزه ها می شود. توجه داشته باشیم که تعداد ضربان قلب ما در دقیقه بیش از حد بالا نرود، مدت استراحت های موقت نباید بیش از ۱۰ الی ۱۵ دقیقه به طول انجامد، چرا که بدن کوه نورد کم کم سرد می شود و حالت خشکی پیدا می کند. این امر، حرکت مجدد را با مشکلاتی روبه رو می سازد.

کیف کمک های اولیه با خود همراه داشته باشیم. برای آمادگی بیشتر در

نقاط کوهستانی و رسیدگی به آسیب های ناخواسته، حتما با خود یک کیف کمک های اولیه به همراه داشته باشیم. کیف های کمک های اولیه به وفور در بازار پیدا می شوند، اما شاید بخواهیم خودمان کیف کمک های اولیه خود را بسازیم. توجه داشته باشیم که یادگیری کارایی هر یک از وسایل 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 کنیم در پیدا کردن وسایل و کارکردن با آن ها به درجه ای از آشنایی برسیم تا در صورت بروز حادثه سریعا بتوانیم سراغ آن ها برویم و بهتر با آن ها کار کنیم.

قبل از این که سراغ کیف کمک های اولیه برویم، سعی کنیم تا ارزیابی

از شدت آسیب دیدگی داشته باشیم. شاید یک تاول معمولی باشد یا شاید هم چیزی جدی تر! آیا این آسیب دیدگی ممکن است جان ما را تهدید کند و

یا خیلی آسان درمان می شود؟ سعی کنیم این ارزیابی را خیلی سریع انجام دهید تا بتوانیم قدم بعدی خود را مشخص کنیم. اگرچه در بیشتر مواقع خودمان می توانیم به آسیب دیدگی رسیدگی کنیم، بروز بعضی از آسیب دیدگی های جدی در کوهستان، نیازمند مداخله ی سریع امداد و نجات و تجهیزات پزشکی می باشد. اگر در نقاط دوردست در کوهستان هستیم، ممکن است رسیدن کمک به ما مقداری طول بکشد. سعی کنیم تا زمان رسیدن کمک های اولیه و نجات، به بهترین نحو از جراحت مراقبت کنیم تا آسیب بیشتری نبینیم.

اقدامات اولیه برای فرد آسیب دیده را سنجیده انجام دهیم. 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 دهیم.

به اندازه کافی آب به بدن خود برسانیم. هنگام فعالیت کوهنوردی بدن ما به ۲/۵ تا ۴ لیتر آب در شبانه روز نیاز دارد. البته این امر به حرارت محیط و فعالیت ما بستگی دارد. به علت فعالیت، بدن ما مقداری آب، نمک، پتاسیم و فسفر را از دست می دهد. پس لازم است هنگام مصرف آب و غذا، کمی نمک به آنها اضافه کنیم تا از گرفتگی عضلات و برهم خوردن تعادل یونی بدن مصون باشیم. آب برف، کاملاً خالص و فاقد مواد معدنی است. برای جلوگیری از اسهال و پایین آمدن فشار خون می توان به آن قند، نمک یا عصاره میوه اضافه کرد. پس از یک فعالیت شدید، آب

سرد به کلیه ها و وریه ها و دستگاه گوارش آسیب می رساند؛ پس آب را بعد از کمی استراحت و خنک شدن بدن، بنوشیم.

پوشاک اضافی همراه خود داشته باشیم. در صعود زمستانه ممکن است برای

عبور از رودخانه پوشیده شده از برف در سر راه مسیر برای رسیدن به یال صعود، پل برفی روی رودخانه شکسته شود و پاهای شما در داخل آب فرو رود و یا در اثر برف کوبی سنگین و آب دار بودن برف، منطقه نیم تنه پایین بدن شما خیس گردد و شما را به مرز سرمازدگی و افت دمای بدن نزدیک کند؛ بنابراین عقالانه و منطقی است که شما لباس اضافی نظیر جوراب اضافه و ضخیم، دستکش اضافه و یا شلوار اضافه، جهت حفظ دمای بدن برای تعویض، به همراه داشته باشیم.

انجام اقدامات فوری را جدی بگیریم! به محض مشاهده هوای نامساعد و قبل

از بحرانی شدن هوا در کوهستان، پوشش های حفاظتی خود مانند لباس بادگیر، کلاه و دستکش استفاده کنیم. همچنین با مشاهده اولین نشانه های بیماری مانند تنگی نفس و خستگی مفرط در میان اعضای گروه، فرد بیمار را به پایین انتقال دهیم.

قبل از انجام برنامه کوه نوردی ، مطمئن شویم که از لحاظ جسمی توانایی کوه نوردی را داریم. اگر از ورم مفاصل یا سایر بیماری های مفاصل رنج می بریم ، ابتدا با پزشک خود مشورت کنیم.

هیچ وقت بدون اجازه سرپرست گروه ، از تیم جدا نشویم.

پوشاک مورد استفاده در کوه نوردی را از رنگ های روشن و به اصطلاح تند (مانند قرمز، زرد، نارنجی یا صورتی)، انتخاب نمایید تا در صورت بروز هرگونه حادثه ای ، بهتر دیده شوید و کمک رسانی به شما ساده تر باشد.

از حرکت با بغل پاها در سرازیری ها خودداری کنیم.

نزدیک به قله ها، هیچگاه شتاب نکنیم و همیشه جمعی به قله برسیم که بدانیم در جمع کوه نوردی بین افراد ، غرور و برتری وجود ندارد !

هنگام پایین آمدن از کوه ، مراقب زانوهای خود باشیم. از باتون کوه پیمایی استفاده کنیم. برای حمایت بیشتر، هنگام بالا رفتن از سر بالایی ، طول باتون را کوتاه تر کنیم. اما هنگام حرکت در سر پایینی ، طول باتون را چند سانتی متر بلندتر کنیم.

موقع راه رفتن، قدم‌ها را باید محکم برداشت، ولی آرام حرکت کرد. باید

مراقب بود که کفش‌ها یخ نزنند و هنگام استراحت، آن را داخل کوله‌پشتی گذاشت. در ارتفاعات، پای کوه نورد ورم می‌کند؛ بنابراین بهتر است کفش و جوراب کوه، یک شماره بزرگ‌تر از پا باشد.

در مورد کوهستان‌ها و شرایط آب و هوایی، همه چیز را بدانیم. کوه‌ها، خود با

سیستم آب و هوایی خودشان ایجاد شده‌اند. مطالبی را در مورد نشانه‌های 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 نماییم.

هنگام راه رفتن در میان علف‌های بلند حتما با دقت به زیر پای خود نگاه

کنیم و هنگام راه رفتن حتما از یک چوب دستی استفاده کنیم و با کشیدن آن به زمین و ضربه زدن به سنگ‌ها و یا شاخه‌های جلوی پای مان، مار را فراری دهیم. ۸۵ درصد موارد مارگزیدگی‌ها، از ناحیه زانو به پایین است. پس در انتخاب کفش مناسب دقت کنیم و از جوراب‌های ضخیم استفاده نماییم.

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

آمد در مورد کوهستان، عازم صعود به مناطق ناآشنا نشویم.

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 خواهیم بود!

اگر در محلی چادر زده ایم 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 بزنیم. هرگز این کار را با ضربه زدن از طرف داخل چادر انجام ندهیم، زیرا

هم احتمال آسیب دیدن و پارگی چادر وجود دارد و هم موجب خیس شدن داخل

چادر، در محل ضربات می شود.

هنگام بروز حوادث در کوه با انجام اقدامات عجولانه و احساسی، خود و فرد

حادثه دیده را در معرض خطرات بیشتری قرار ندهیم! هنگام بروز حادثه در

کوه، هرچه سریع تر جو آرامش و تعقل را در گروه حاکم کنیم. به طور کلی رعایت

خونسردی و تسلط بر اعصاب در برخورد با خطرات و دشواری های کوه، به ما اجازه

خواهد داد تا بهترین راه ها را یافته و کمترین اشتباه ها را نیز داشته باشیم.

✚ اصرار کردن به صعود، جهت هموردان در شرایط بحرانی اشتباه بزرگی است!

به خصوص در مورد همورد ناتوانی که قدرت صعود کردن را ندارد؛ زیرا که با تشویق و دلداری وی به صعود و زیاد شدن ارتفاع، شخص ممکن است وضعیتش وخیم شود و به مرگ نزدیک گردد. توقع صعود از خود و دیگران در صعود به قله در شرایط نامطلوب، امری بچه گانه و کاری احمقانه است و بروز خطرات را افزایش می دهد!

✚ اگر آسیب دیدگی جدی بود، نترسید! از مغزتان استفاده کنیم و به یادداشته

باشیم که مهم ترین کار، حفظ آرامش است. اگر برای مان مهیا است، برای جلوگیری از آسیب بیشتر و یا بیماری های عفونی، فرد آسیب دیده را به پناهگاهی منتقل کنیم. سعی کنیم با فرد مجروح صحبت کنیم و او را به آرامش دعوت نماییم. به او یادآور شویم که نفس عمیق بکشد.

✚ گیاهان را به آتش نکشیم. برای جلوگیری از آسیب رساندن به گیاهان در

کوهستان، از چیدن گل ها، گیاهان و به ویژه شاخه های درختان و آتش زدن درختان، خودداری نماییم.

اقدامات اولیه در خون ریزی را جدی بگیریم. محل خون ریزی را فشار دهیم . به تدریج سطح فشار را بالاتر ببریم تا زمانی که خون ریزی متوقف شود . سراغ کیف کمک های اولیه برویم . مقداری گاز پانسمان را دور آن بپیچیم، اما مواظب باشیم که جریان پمپاژ خون به محل را کاملا قطع نکنیم، مگر اینکه آسیب دیدگی خیلی عمیق و جدی باشد و بخواهیم جریان خون را به طور کامل با شریان بند، قطع نماییم. زمانی که خون ریزی متوقف شد ، زخم را با آب شستشو دهیم . پماد های آنتی بیوتیک را در محل زخم بمالیم ، آن را بپوشانیم و سعی کنیم هر روز پانسمان را عوض کنیم تا زخم ما شروع به بهبودی نماید.

با دیگران به کوه برویم. تکروی جایی ندارد! گاهی ممکن است مچ پای ورزیده ترین کوه نورد در کوهستان آسیب ببیند و بدون یاری دیگران نتواند از جایش حرکت کند و ساعت ها در هوای باز، به همین صورت بر جای بماند و حتی جان خود را هم از دست بدهد؛ بنابراین ضروری است برای هر برنامه، همراهان کوه نورد داشته باشیم. حداقل همیشه با یک همراه به کوه پیمایی پردازیم، به ویژه در شروع کار، همراه ما، باید از تجربه کافی برخوردار باشد.^۱ به طور کلی هیچگاه تنها به کوه نوردی نرویم، به خصوص به جاهایی که دشوار، دورتر و ناآشنا هستند. مناسب ترین تعداد افراد یک گروه کوه نوردی ۳ الی ۴ نفر است، تا چنانچه یکی از افراد مجروح شد، یک نفر نزد او مانده و دو نفر دیگر برای کمک آوردن بروند. یکی از علل عمده بروز پیش آمدها در کوهستان، جدا شدن افراد از گروه و گم شدن یا در افتادن آنان با صخره ها است؛ بنابراین کوشش کنیم با دیگران به کوه برویم و هیچ وقت از آن ها جدا نشویم.^۱

در پایین آمدن از کوه عجله نکنیم. هنگام پایین آمدن از کوه عجله نکنیم، زیرا بیشتر پیش آمدهای ناگوار در این مواقع صورت می گیرد. ضروری است از دویدن در هنگام پایین آمدن از کوه خودداری کنیم. توجه داشته باشید که حتی

ممکن است یک پرش یک متری، پیش‌آمد بدی به همراه داشته باشد. بنابراین در موقع پایین آمدن، از پریدن بر روی سنگ‌ها خودداری کنیم. همچنین در شیب‌های تند، آرام و سنگین قدم بگذاریم و پا را از زانو کمی خم و با فاصله کم و حالت انعطاف زیاد به آن، حرکت کنیم.^۱

لازم است از پایین آمدن از میان‌برهای ناشناخته که پایین آن دیده نمی‌شود، خودداری نماییم. مراقب شیب‌های علفزار خیس باشیم، زیرا بسیار لغزنده است. چنانچه با شیب تند صخره‌ای درگیر شدیم و مجبور هستیم در یک ردیف حرکت نماییم باید فاصله را آن قدر کم کنیم که اگر سنگی از جای اصلی خودش جدا شد فاصله افراد آن قدر نباشد که سنگ شتاب گیرد.^۱

برای سخت‌ترین شرایط در کوهستان مجهز شویم. همیشه خود را برای روبه‌رو شدن با سخت‌ترین شرایط در کوه، آماده نماییم. بنابراین به پا افزار خود بیش از هر چیز اهمیت دهیم. پوشاک گرم و ضد باد، یک نیم بارانی که آب در آن نفوذ نکند، پوشاک اضافی، چاقو، نقشه، چراغ قوه با باتری و لامپ یدکی، قطب‌نما (برای شناسایی محل) و سوت (صدای سوت رساتر از فریاد انسان است) همراه خود داشته باشیم.^۱

اگر به هر دلیلی در کوه گم شدیم، هیچگاه روحیه خود را از دست ندهیم. همیشه یک راه چاره‌ای در کمال خونسردی پیدا خواهد شد. بنابراین با آرامش و خونسردی به دنبال راه حل مناسبی باشید.^۱

چنانچه نامناسب بودن هوا، باعث گم شدن ما شده است، در یک جا پناه بگیریم، به محض مشاهده هوای نامساعد، پیش از شدید شدن شرایط از پوشش‌های حفاظتی خود مانند پوشاک، بادگیر، کلاه و دستکش استفاده کنیم. ممکن است کمی بعد توفان و بوران اجازه این کار را به ما ندهد. در صورت بدتر شدن هوا و نبودن امکان ادامه رفتن، در کنار دیواره‌ها و

صخره‌ها جای بگیریم و پوشاک گرم‌تر خود را بپوشیم. تا جایی که ممکن است به طور پیوسته و مرتب دست و پا و انگشتان خود را حرکت دهیم. این کار را تا هنگام بهتر شدن هوا ادامه دهیم. به عبارت دیگر، تا بهتر شدن هوا، بیدار باشیم و با تمرین و حرکت، اندام‌های خود را گرم نگه داریم.^۱

خودخواهی و غرور خود را مهار کنیم. غرور بی جا در کوهستان، ما را رو در روی دشواری‌های وحشت آور قرار می‌دهد. به طور کلی کوهستان از افراد بی تجربه و مغرور، تاوان بسیار سنگین می‌ستاند. چنین افرادی دشواری‌ها و دردهای بسیاری را برای خود و دیگر کوه نوردان پدید می‌آورند و آسیب‌های جبران ناپذیر وارد می‌کنند. بنابراین همیشه بکوشیم خودخواهی خود را در کوهستان مهار کنیم تا از بروز پیش آمدها و آسیب‌ها در کوه جلوگیری نماییم. سعی کنیم از کسانی که از صعودهای پردردسر، کولاک‌های ترسناک و کوه‌های خطرناک دم می‌زنند، یا باد در گلو می‌اندازند و می‌کوشند خود را برتر نشان دهند، دوری نماییم.^۱

از ریزش سنگ جلوگیری کنیم. مواظب سنگ‌های بزرگ در میان مسیر شن‌های ریز باشیم.^۱ چنانچه سنگی به پایین لغزید، دیگران را خبر نمایید. بارها دیده شده که حتی یک سنگ کوچک، که از زیر دست و یا پای کوهنوردی به پایین افتاده، باعث بروز بهمن سنگی و سنگ‌غلتان‌های بزرگ شده است.^۱ بنابراین در هر مسیر و گذرگاهی سنگ‌های سست را تکان ندهیم و به ویژه آن‌ها را سست‌تر نکنیم.

هرگز سنگی را به پایین دره سرازیر و یا پرتاب نکنیم، چرا که سرازیر شدن آن سنگ باعث ریزش هزاران سنگ ریزه و به خطر انداختن جان کوه نوردان دیگر و یا حیوانات کوهستان می‌شود.^۱

✚ اگر می‌بینیم سنگی از بالا کوه به سوی ما می‌آید خود را پشت تخته سنگی پناه دهیم. چنانچه چنین پناهی را پیدا نکردیم، بهتر آن است که خونسردانه جهت حرکت سنگ را زیر نظر گرفته و در حالی که سر خود را با دو دست پوشانیده‌ایم در آخرین لحظه، خود را از مسیر سنگ، کنار بکشیم.^۱

✚ هرگز نه یک باره و پیش از بازدید پایین شیب، به پایین سرازیر نشویم. قبل از فرود از هر شیبی، به دقت انتهای آن را بررسی کنیم.^۱

✚ بهتر است به هنگام پایین آمدن از کوه، از دویدن خودداری نماییم. به یاد داشته باشیم که برنامه شما همیشگی است، نه فقط برای یک هفته یا یک ماه. بنابراین بگذاریم این روش حرکت ما، چه در بالا رفتن و چه در بازگشت یکسان باشد.^۱

✚ در گذرگاه‌ها و مسیرهای بالا رفتن و یا پایین آمدن و نیز بر قله‌ها، مراقب پرتگاه‌ها باشیم و خود را به خطر نیندازیم.^۱

✚ پیش از حرکت به اخبار هواشناسی (از طریق سازمان هواشناسی کشور) توجه کنیم تا در اثر هوای نامساعد، در طی راه غافل‌گیر نشویم. کوشش کنید که از دانش هواشناسی آن اندازه که مورد نیاز کوهنوردی است آگاهی داشته باشید و ابرها را بشناسید. در برخی موارد هوای نامساعد به دشمن شماره یک کوهنورد تبدیل می‌شود که در این زمینه عده زیادی از کوهنوردان جان خود را از دست داده‌اند.^۱

✚ برای تغییرات ناگهانی آب و هوا آماده باشیم. بادهای، اغلب قوی هستند و حتی در تابستان ممکن است در شب سرد شود. باران یا برف می‌تواند ظاهراً بی‌جا ظاهر شود؛ بنابراین ایده خوبی است که یک پوشاک مناسب و یک ضد آب همراه خود داشته باشیم، حتی اگر فقط قصد داریم برای یک کوه نوردی نسبتاً کوتاه برویم.^۲

در پیشگیری از بروز تاول روی پاها پیش قدم شویم! تاول ها معمولا رنج آور ترین و در عین حال، شایع ترین نوع آسیب دیدگی ها در کوه نوردی هستند . حتی روی پای باتجربه ترین کوه نوردان، تاول می زند . زمین ها و شیب های ناآشنا فشار بیشتری به کفش ها اضافه می کنند . کفش های محکم و مناسب بپوشیم (نه دمپایی یا صندل) و جوراب های ورزشی مناسب بپوشیم. ^۳ اگر دچار یک یا چند تاول شدید ، نگران نباشیم ، چون خیلی آسان می توانیم با آن کنار بیاییم و به صعود خود ادامه دهیم . اولین قدم آن ، خالی کردن محتوای آن با یک سوزن (سوزن ضد عفونی و حرارت دیده) است . زمانی که کاملا خالی و خشک شد، مانند زخم های معمولی با آن رفتار کنیم. اطراف تاول را تمیز نگه داریم و آن را بپوشانیم . بعد از بستن آن ، دعا کنیم که بعد از راه افتادن دوباره درد آن ، به سراغ ما نیاید!

از وجود آسیب های پوستی در امان باشیم. یکی دیگر از آسیب های رایج در مسیرهای کوه نودی ، پوسته پوسته شدن زانوها یا آرنج ها است که زمانی رخ می دهد که از تماشای زمین یا محیط اطراف خود غافل شویم . ریشه درختان و سنگ های سست، می توانند باعث لغزش و سقوط شوند و شاخه ها می توانند صورت و گردن ما را خراش دهند . ما همیشه می توانیم یک جعبه کمک های اولیه کوچک بسته بندی کنیم، اما آگاهی از محیط اطراف تان شماره یک است .^۳

مراقب آسیب دیدگی مفصل خود باشیم. اگر روی زانو سر بخوریم یا در مسیر لغزیده باشیم، می توانیم کاری بیشتر از زخمی شدن زانو انجام دهیم . رگ به رگ شدن مچ پا و آسیب زانو، می تواند در اثر سقوط در زمین ناهموار باشد . اگر بعد از کوه نوردی در مچ پا یا زانو درد مداوم را تجربه کردیم، توصیه می

شود برای تعیین درمان مناسب با یک متخصص ارتوپد مشورت کنیم تا بتوانیم به راحتی فعالیت خود را از سر بگیریم.^۳

مراقب نیش حشرات باشیم. وقتی صحبت از حشرات در صحرای مرتفع به میان می آید، بسیار خوش شانس هستیم، اما بسته به اینکه کوه نوردی و کوه پیمایی ما را به کجا می برد، می توانیم با هر گونه موجودات پرنده و نیش دار برخورد کنیم. اگر در نزدیکی آب یا در هر منطقه ای که می شناسیم دارای حشرات گزنده است، از اسپری حشرات استفاده کنیم. اگر حساسیت شدید به حشرات داریم، همیشه باید داروی اورژانسی مناسب همراه داشته باشیم.^۳

بهبودی پس از کوه نوردی را فراموش نکنیم. بدن ما ممکن است پس از یک کوه نوردی شدید، به مدتی برای استراحت نیاز داشته باشد. اگر بعد از کوه نوردی با مشکلات شدیدی مانند زانو درد مداوم یا رگ به رگ شدن مواجه شدیم، توصیه می شود با پزشک مشورت کنیم. یا این حال، بسیاری از آسیب های کوه نوردی جزئی هستند و خوشبختانه می توان با مقداری استراحت در خانه بهبود یابیم. ژل های پس از آفتاب راهی عالی برای کاهش ناراحتی ناشی از هرگونه آفتاب سوختگی جزئی هستند، در حالی که تاول ها و خراش ها را می توان با تمیز نگه داشتن ناحیه و استفاده از پماد ضد باکتری برای جلوگیری از عفونت درمان کرد.^۳

منابع :

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

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

2-Staying Safe in the Mountains, Trek Sierra Nevada ,2023, (<https://treksierranevada.com>)

3-Avoid hiking injuries and knee pain through these six prevention tips, Great Basin Orthopedics, 2023 , (<https://www.greatbasinortho.com>)

۴-مراقب بهمن در کوه باشید.وحید عرفانی،(vahiderfani.ir)

جهت مطالعه بیشتر:

- چگونه از حوادث در کوه، در امان بمانیم؟ وحید عرفانی ، (vahiderfani.ir)

- راهنمای کوه نوردی در زمستان، وحید عرفانی، (vahiderfani.ir)

-Dennis K. Graver: Aquatic Rescue and Safety, Human Kinetics, 2004

-Preventing Six Common Hiking Injuries Great Basin Orthopedics, 2020, (<https://greatbasinortho.com>)

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

-Take Precautions to Prevent Mountains Accidents, Fiep, 2019, (<http://www.fiep.org>)

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

-Hugh Mc Manners: The Outdoor Adventure Handbook,
Dorling Kindersley, 1996

-Understanding Mountain Sports Accidents, Petzl Foundation,
2020, (<https://www.petzl.com>)

-Howard D. Backer: Wilderness First Aid, Jones and
Bartlett Publishers, 2002



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

تلفن در صورت نیاز: ۰۹۱۲۶۱۲۸۸۵۱

v.erfani@yahoo.com