

## در کوه نوردی ، بهترین باشید!

چگونه یک کوه نورد حرفه ای، باشیم؟



قبل از هر چیز دیگری، مطمئن شوید که شما توانایی انجام این برنامه کوه نوردی را دارید. فعالیت کوه نوردی در صورتی که از شرایط جسمی و روحی مطلوب برخوردار نباشید، احتمال بروز سانحه و عدم موفقیت برنامه را بالایی برد. این ورزش نیاز به آموزش و تمرکز فکری دارد. مشکلاتی که در زمان کوه نوردی برای شما به وجود می آید بر کل برنامه و یا دیگر کوه نوردان تاثیر خواهد گذاشت.<sup>۱۷</sup>

آموزش دوره های کوه نوردی را جدی بگیرید. اگر قصد دارید که ابتدا صعود خود را به عنوان یک مبتدی انجام دهید، قبل از شروع تمرین، ابتدا تمرین های اولیه را در یک باشگاه کوه نوردی انجام دهید، مگر اینکه در طول مسیر راهنما (چه کتاب و چه به عنوان یک فرد حرفه ای) داشته باشید.<sup>۱۷</sup>

یک دوره آموزش کوه نوردی، همیشه ایده خوبی است. این ورزش می تواند بسیار فنی و دشوار باشد، و تنها چیزهای زیادی وجود دارد که

می توانید خودتان به آن پی ببرید. کلاس برای یادگیری تکنیک ها و مهارت های مناسب برای کوه نوردی ضروری است. همچنین روش های ایمنی، و سایر دانش های درونی وجود دارد که می تواند هنگام صعود به یک کوه مفید باشد.<sup>۱۹</sup>

دوره های آموزش کوه نوردی بگذرانید، تحقیقات زیادی انجام دهید تا دانش کوه نوردی خود را افزایش دهید و اطمینان حاصل کنید که کاملاً آماده کوه نوردی هستید.<sup>۱۹</sup>

آموزش های دوره کوه نوردی و اصول اولیه کوه پیمایی، پزشکی کوهستان و . . . را در گروه ها، هیئت ها و باشگاه های کوه نوردی معتبر، فرا بگیرید. ضروری است از اطلاعات کافی خطرات کوهستان و به ویژه "بیماری های شایع در ارتفاعات و پزشکی کوهستان" آگاه بوده و حداقل دوره های آموزش مقدماتی پزشکی کوهستان، را گذرانده باشند.<sup>۲</sup>

یک باشگاه کوه نوردی تمرین های زیر را به شما آموزش می دهد: کوه نوردی در یخ، برش یخ با استفاده از تبر؛ آموزش سر خوردن (در سرایشی)، زمانی که پایین می روید، با استفاده از تبر سرعت خود را چک کنید؛ عبور از شکاف های عمیق و تکنیک های نجات و عبور از پل های برفی؛ قدم زدن روی کوه های یخی و برفی؛ تکنیک ها و مهارت های مختلف صعود، از جمله پیدا کردن مسیر، خواندن نقشه، استفاده از میخ ها، گوه ها و پیچ ها، بستن گره، استفاده و مدیریت طناب؛ آموزش ایمنی در بهمن؛ آموزش کمک اولیه و...<sup>۱۷</sup>

هرگز برای انجام تمرین های کوه نوردی دیر نیست! در واقع، هر چه زودتر، بهتر باشد. هنگامی که شما در یکی از برنامه های کوه نوردی ثبت نام کردید، یک برنامه آموزشی کامل به شما ارائه می شود تا شما را برای کوه نوردی آماده

کند.<sup>۱</sup>

کوه نوردی یک ورزش تیمی می باشد. از کوه نوردی به صورت انفرادی اجتناب کنید، زیرا در زمانی که به کمک نیاز دارید کسی برای یاری شما وجود نخواهد داشت؛ به علاوه، برای انجام بسیاری از مهارت های تکنیکی در کوه نوردی مانند سرپرستی برنامه، احتیاج به بیش از یک نفر می باشد. لازم به یاد آوری است که کمتر کسی است که در زمان کوه نوردی به نحوی احتیاج به کمک پیدا نکند.<sup>۱۷</sup>

همیشه پیش از شروع کوه نوردی، وسایل تان را چک کنید؛ قبل از این که هنگام صعود، متوجه شوید و سیله ای را جا گذاشته اید! مثلاً "یخ شکن های تان را جا گذاشته اید، اصلاً خوب نیست."<sup>۱۷</sup>

قبل و بعد از کوه نوردی خود، حرکات کششی انجام دهید. کوه نوردی کل بدن شما را تحت تأثیر قرار می دهد. زمانی را برای کشش ماهیچه های خود اختصاص دهید. این امر به شما کمک می کند تا به طور موثرتری بازیابی کنید. به تدریج و به آرامی حرکت کنید، عمیق نفس بکشید و به بدن خود گوش دهید. در صورت داشتن درد به پزشک اطلاع دهید.<sup>۱۱</sup>

برنامه ریزی کنید و آماده باشید. قبل از شروع کوه نوردی، مهم است که مسیر خود را برنامه ریزی کنید و از خطرات احتمالی در طول مسیر آگاه باشید.

برای بهبود انعطاف پذیری و تحرک، حرکات کششی را امتحان کنید .  
هر کاری که بتوانید روی بدن و استقامت خود انجام دهید، به شما  
کمک می کند در کوه نوردی بهتر شوید.<sup>۱۹</sup>

پیش بینی های آب و هوا و نقشه ها را بررسی کنید تا از غافلگیری  
ناخوشایند جلوگیری کنید و مطمئن شوید که غذا، آب و وسایل کمک های  
اولیه کافی همراه خود دارید . همچنین، یک نفر را ازمسیر برنامه ریزی شده و  
زمان بازگشت مورد انتظار خود، مطلع کنید.<sup>۱۵</sup>

اگر می خواهید یک کوه نورد متخصص باشید، باید یک یا دو چیز در مورد  
کوه نوردی یاد بگیرید: خارج شدن از مسیر می تواند بسیار خطرناک باشد، به  
خصوص اگر شرایط آب و هوایی بدتر شود . قبل از کوه نوردی، با نگاهی دقیق  
به نقشه، با مسیر خود آشنا شوید . مطمئن شوید که می دانید چگونه با استفاده از  
قطب نما در مسیر، حرکت کنید تا در صورت گم شدن، مسیر را طی کنید .<sup>۱۳</sup>

وزنه بردارید و به تمرین های ورزشی روی بیاورید تا بتوانید از نظر قدرت،

رشد کنید.<sup>۱۹</sup>

به بدن خود احترام بگذارید! کوه نوردی، ورزشی رقابتی نمی باشد . هیچ گاه  
قدرت و تاثیر استراحت ۳۰ ثانیه در مسیر را دست کم نگیرید. اگر نیاز به وقت

بیشتری دارید، آن را به یک دقیقه افزایش دهید. اگر در مسیر سختی هستید، تا جایی که می توانید از این استراحت ها و توقف ها استفاده کنید تا جانی دوباره بگیرید؛ اما سعی کنید آن ها را زیاد طول ندهید تا عضلات شما، سرد نشوند. علاوه بر این، سعی کنید قبل از انجام یک صعود چند هفته ای، چند صعود

کوتاه و روزانه انجام دهید تا با سختی ها و مشکلات مسیر، آشنا شوید.<sup>۱۷</sup>

**روی تناسب اندام خود، کار کنید.** روی آمادگی جسمانی خود کار کنید. کوه

نوردی، سخت است و نیاز به قدرت عضلانی، استقامت و انعطاف پذیری دارد.

شما باید با تمام وسایل خود از کوه های شیب دار بالا بروید؛ پس مدتی را به

بهبود تناسب اندام خود اختصاص دهید و قطعاً نتیجه خواهد داد. به باشگاه

بروید، در کلاس های تناسب اندام با شدت بالا شرکت کنید و به دویدن

بروید.<sup>۱۹</sup>

**به کوه نوردی هفتگی بروید. شما قدرت و استقامت خواهید داشت، تمرین**

**های اساسی پا و نحوه پر آب ماندن را یاد خواهید گرفت.<sup>۱۶</sup>**

**در کلاس کمک های اولیه در کوه نوردی شرکت کنید.** شما بسیاری از

مهارت های اساسی بقا و نحوه کمک به دیگران را که نیاز دارند، یاد خواهید

گرفت.<sup>۱۶</sup>

✚ بر اساس محیط و فعالیت کوه نوردی تان ، پوشاک انتخاب کنید. هنگام

برنامه ریزی پوشاک کوه نوردی خود، انتخاب پوشاک مناسب برای محیط خاصی که در آن خواهید بود ضروری است. در مناطق کوهستانی، که شرایط آب و هوایی به سرعت تغییر می کند و دما می تواند به سرعت کاهش یابد، داشتن لباس هایی که عایق و شما را گرم نگه می دارند ، بسیار مهم است؛ همچنین شرایط باد را در نظر بگیرید. آیا به آرامی کوه نوردی می کنید و خشک می مانید یا سریع تر راه می روید و احتمالاً خیلی عرق می کنید؟<sup>۱۵</sup>

افزایش قدرت شما مهم است . برای حمل تمام تجهیزات کوه نوردی تان ،

باید عضلات پشت و بازو قوی، داشته باشید.<sup>۱۳</sup>

✚ اگر در کوه نوردی، تازه وارد هستید، شاید بهتر باشد آهسته شروع کنید .

شما می خواهید یک تجربه لذت بخش داشته باشید؛ بنابراین، مهم است که مسیری را انتخاب کنید که بتوانید از عهده آن برآید و به خودتان زمان بدهید تا مسیرهای سخت تر را بسازید . به یاد داشته باشید که به سطح تناسب اندام دوستان و خانواده ای که قصد دارند با شما بیایند فکر کنید.<sup>۱۲</sup>

✚ کوه نوردی گاهی اوقات می تواند از نظر جسمانی بسیار چالش برانگیز

باشد . به این ترتیب، برای اینکه یک کوهنورد بهتر باشید، مهم است که

به طور منظم ورزش کنید. روی تمرین های هوازی مانند بالا رفتن از پله یا

دویدن تمرکز کنید که به افزایش استقامت شما کمک می کند.<sup>۱۳</sup>

➤ کوه نوردی گاهی اوقات می تواند از نظر جسمانی بسیار چالش برانگیز

باشد. به این ترتیب، برای اینکه یک کوهنورد بهتر باشید، مهم است که به طور

منظم ورزش کنید. روی تمرین های هوازی مانند بالا رفتن از پله یا دویدن

تمرکز کنید که به افزایش استقامت شما کمک می کند.<sup>۱۳</sup>

وقتی زمین سخت تر می شود، تقویت جوراب در قسمت پاشنه و پنجه ،

می تواند خوب باشد. در شیب های تندتر و در مسیرهای بدون علامت،

جوراب ها، راحت تر در قسمت های در معرض ساییدگی هستند.<sup>۱۵</sup>

➤ مسیر درست را انتخاب کنید. قبل از شروع کوه نوردی با مسیر خود آشنا

شوید. به نقشه ها یا بروشورها نگاه کنید تا بتوانید طول، سطح دشواری، ارتفاع و

زمین را در نظر بگیرید. به این فکر کنید که کجا توقف می کنید.<sup>۱۲</sup>

➤ داشتن یک دوست، برای صعود با شما به چند دلیل هوشمندانه است :

اول از همه، کوه نوردی با یک دوست امن تر از کوه نوردی به تنهایی است !

اگر مسیرهای چالش برانگیزی را انتخاب می کنید، یا اگر یک کوه نورد تازه کار

هستید، می خواهید کسی در اطراف شما در صورت بروز مشکل به شما کمک

کند. دوم، داشتن حمایت اخلاقی همیشه خوب است! دوستی پیدا کنید که در حال یادگیری هم باشد تا بتوانید همدیگر را تبلیغ کنید و از هم حمایت کنید.<sup>۱۹</sup>

چند نفر به عنوان دوست پیدا کنید. وقتی احساس کردید که واقعاً آماده هستید که به کوه بروید و شروع به صعود کنید، ایده خوبی است که چند دوست کوه نورد، برای همراهی داشته باشید؛ مخصوصاً در حالی که هنوز در حال یادگیری هستید.<sup>۱۹</sup>

ایده خوبی است که دوست کوه نوردی را پیدا کنید که از شما ماهرتر باشد تا بتوانید از آن‌ها یاد بگیرید. در همه زمینه‌های زندگی، مردم می‌گویند این هوشمندانه است که اطراف خود را با افرادی که بهتر از شما هستند محاصره کنید تا بتوانید یاد بگیرید. در مورد کوه نوردی هم همین طورا است!<sup>۱۹</sup>

تجهیزات مناسب کوه نوردی را تهیه کنید. اگر به طور جدی در تلاش برای ورود به کوه نوردی [حرفه‌ای] هستید، ارزش آن را دارد که روی تجهیزات مناسب، سرمایه‌گذاری کنید تا بتوانید خود را برای موفقیت آماده کنید. کوه نوردی، بیشتر به جسم و ذهن شما مربوط می‌شود؛ بنابراین اگر برای مهارت‌ها

و دانش خود، سرمایه گذاری می کنید، نیازی به خرید تجهیزات گران قیمت ندارید.<sup>۱۹</sup>

**سعی نکنید در طول مسیر، مضطرب و پَریشان باشید! شما کوه نوردی می کنید تا مناظر زیبای مسیر را ببینید و از آن لذت ببرید.<sup>۱۷</sup>**

**روی کفش ها و لباس های باکیفیت ، سرمایه گذاری کنید تا بتوانید**

**راحت و محافظت شده ، بمانید .چندین لایه لباس ضد عرق، که مقاوم در**

**برابر آب و هوا و گرم هستند، تهیه کنید .جوراب های پشم مرینو و کفش های**

**باکیفیت تهیه کنید .همچنین روی یک مهار، کلاه ایمنی، کوله پشتی، بطری**

**آب، GPS، طناب، تبر یخ،کرامپون و هر چیز دیگری که ممکن است در کوه**

**نوردی نیاز داشته باشید، سرمایه گذاری کنید .<sup>۱۹</sup>**

**با قله های آسان تر، شروع کنید یکی دیگر از نکات عالی برای ورود به کوه**

**نوردی، شروع کوچک است .تسلط بر این ورزش، سخت است و هیچ کس واقعاً**

**بر آن مسلط نمی شود، زیرا کوه، استاد است !بنابراین برای اطمینان از ایمن**

**ماندن در طول سفر کوه نوردی خود، می خواهید با قله های کوچک و آسان**

**شروع کنید و ابتدا به آنها عادت کنید . شروع با قله های آسان، به شما**

**امکان می دهد تا تکنیک ها و مهارت های خود را تقویت کنید تا برای قله های**

**سخت تر، آماده باشید .<sup>۱۹</sup>**

می توانید مهارت های کوه نوردی خود را با نقشه ها تمرین کنید. همچنین می توانید بدن خود را به ارتفاع های بالاتر عادت دهید. اگر فوراً به قله های سخت تر بپرید، احتمال آسیب دیدن شما بیشتر است، چیزی که می خواهید از آن اجتناب کنید!<sup>۱۹</sup>

✚ مراقب پاهای خود باشید. هنگام کوه نوردی، انتخاب خوب جوراب شاید کلید یک تجربه دلپذیر باشد. اگر در زمین های آسان تر، روی سطوح آماده و با شیب های سبک تر کوه نوردی می کنید، عاقلانه است که یک جوراب راحت از جنسی انتخاب کنید که بهترین احساس را با پاهای شما داشته باشد.<sup>۱۵</sup>

✚ برای جلوگیری از تاول، برخی از افراد دوست دارند با جوراب های دوتایی، جوراب نازک تر نزدیک پا و جوراب ضخیم تر، کوه نوردی کنند؛ در این روش بیشتر اصطکاک بین دو جوراب، به جای ایجاد آسیب روی پا ایجاد می شود.<sup>۱۵</sup>

اگرچه ممکن است ناراحت کننده باشد، کوه نوردی کوتاه در باران، گرما یا برف را در نظر بگیرید، هر زمانی که شرایط آب و هوایی ایده آل نیست. انجام این کار به شما مهارت های ارزشمندی در مورد نحوه برخورد با

محیط‌های نامطلوب را در صورتی که در یک سفر طولانی‌تر ایجاد

می‌شوند، به شما می‌آموزد. ۱۳

✚ برای پیشرفت به عنوان یک کوه نورد، فقط در یک مسیر به طور مکرر

نروید؛ در عوض، زمین‌ها، شرایط آب و هوایی و محیط‌های مختلف را امتحان

کنید تا مهارت‌های خود را گسترش دهید. ۱۳

✚ به آرامی، برای رسیدن به اهداف خود تلاش کنید. !به آرامی به سمت

اهداف خود کار کنید؛ به بدن خود گوش دهید و در حین یادگیری، زیاد به

خودتان سخت نگیرید. بسیاری از فعالیت‌های کوه نوردی، فقط آزمون و خطا

است. می‌توانید برنامه‌ریزی کنید و تمرین کنید، اما حضور در کوهستان و

برخورد با عناصر، جایی است که واقعاً یاد می‌گیرید؛ بنابراین چند هدف معقول را

انتخاب کنید؛ دوستانی پیدا کنید؛ برتناسب اندام خود مسلط شوید و وسایل خود

را به دست آورید و به خوبی از آن‌ها استفاده کنید. ۱۹

پیش از اینکه کوه نوردی خود را آغاز کنید، یک مسیر خوب برای سطح

تناسب اندام گروه خود، انتخاب کنید و از قبل، با آن آشنا شوید. ۱۱

✚ ویژگی‌های مهم و نکات کلیدی در انتخاب کفش مناسب کوه پیمایی و

کوه نوردی را جدی بگیرید: رویه کفش باید محکم و قابل ارتجاع باشد؛

ضدآب باشد. (برای برنامه های غیر زمستانه و یک روزه، به خوبی مقاوم در برابر آب باشد کافی است.)؛ قابلیت تعریق داشته باشد؛ تا حدی برای راحتی پا، نرم و قابل انعطاف باشد؛ در برابر سرما، گرما و عوامل محیطی مقاوم باشد؛ بندها تا نزدیکی پنجه پا ادامه داشته باشد تا روی پا و قوزک ها را بپوشاند.<sup>۱۷</sup>

**+** کفش کوه نوردی باید ۱ تا ۵/۱ شماره از کفش معمولی شما بزرگتر باشد تا هنگام پایین آمدن به نوک پا فشار نیاورد. دقت کنید که کفش کوه نوردی، به هیچ عنوان جا باز نمی کند.<sup>۱۷</sup>

اگر به ناراحتی های قلبی، ریوی، خونی یا بیماری های داخلی مزمن مبتلا هستید، قبل از صعود به ارتفاعات با پزشک خود مشورت کنید.<sup>۵</sup>

**+** لازمه کوه نوردی فقط آمادگی جسمانی و مهارت نیست، بلکه تجهیزات و اسباب خاص خود را نیز می طلبد. مطمئن شوید که تمام وسایل مورد نیاز را با خود به همراه دارید. با تهیه فهرستی از نیازها و تدارکات لازم برای اشکال مختلف برنامه ها، با توجه به ویژگی های فصلی، زمانی، سطح برنامه، و... خود را مجهز نمایید.<sup>۱۷</sup>

**+** بدون تجهیزات، قید کوه نوردی را بزنید! 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 ندارید، قید کوه نوردی در ارتفاعات، حتی در تابستان بزنید!<sup>۴</sup>

**در تمرین های قدرتی شرکت کنید.** با شرکت منظم در تمرین های مقاومتی چند بار در هفته، قدرت خود را تقویت کنید. روی افزایش قدرت در پاها، باسن و عضلات مرکزی تمرکز کنید. ورزش هایی مانند بالا بردن ساق پا، کار کردن با وزنه و ... راهی فوق العاده برای آماده سازی عضلات شما برای کوه نوردی هستند.<sup>۱</sup>

برای آماده سازی و برنامه ریزی صعودتان، وقت بگذارید. اگر برای برنامه ریزی و آماده سازی تان، به خوبی وقت بگذارید شانس شما برای صعودی موفق و لذت بخش بسیار بیشتر خواهد شد.<sup>۱۷</sup>

**هنگام بازگشت از کوه، سطوح کاملاً مقاوم و سفت و سخت و خالی (مانند**

منطقه های بین پوشش گیاهی، مسیرهای حیوانات)، صخره ها

(مسیرهای شن اسکی، حفره سنگ و سنگی) و شن زارهای سخت را

انتخاب کنید. از لگد زدن گونه های مختلف گیاهی، خودداری کنید.<sup>۶</sup>

**به قوانین کوه نوردی احترام بگذارید.** با پیروی از قوانین و روش های کوه

نوردی، نه تنها به دیگران شانس تجربه کردن طبیعت دست نخورده و بکر را

می دهید، بلکه می توانید مطمئن باشید که همیشه طبیعتی زیبا برای لذت بردن

از آن در اختیار دارید.<sup>۱۷</sup>

✚ علائم و هشدارهای ایمنی در مسیر کوهستان را جدی بگیرید. به طور کلی

به علائم هشدار دهنده، تابلوهای راهنمای مسیر، هشدارهای افراد با تجربه،

امدادگران و افرادی که از ارتفاع برمی گردند، توجه نمایید.<sup>۲</sup>

✚ ضروری است وقت اضافی برای بازگشت از کوهستان را برای

خودتان، پیش بینی نمایید. فراموش نشود که پایین آمدن از کوه هم به

اندازه بالا رفتن پُر زحمت است و بیشتر پیمامدها به هنگام پایین آمدن از کوه

رخ می دهد.<sup>۱۷</sup>

همیشه خود را برای روبه رو شدن با سخت ترین شرایط در کوه، آماده

نمایید.<sup>۵</sup>

✚ قدرت روحیه تان را تقویت نمایید. کوه نوردی، پیش از آنکه فعالیت جسمانی

و ورزشی باشد، با روح تان سر و کار دارد؛ یعنی باید در خود ویژگی های مهمی

مانند پشتکار، اراده و تلاش را تقویت کنید. نظم و اراده، از مهم ترین ویژگی هایی

هستند که باید در خود تقویت کنید و برای زدن به دل کوه ها آماده شوید.<sup>۱۷</sup>

✚ یادتان باشد که کوه نوردی، ورزشی است که در آن رقابت جایی ندارد و

این هم یکی دیگر از دلایلی است که نشان می دهد برای کوه نورد شدن،

بیشتر باید قوای روحی تان را قوی نمایید.<sup>۱۷</sup>

✚ از صعود انفرادی پرهیز نموده و همراه با گروه و افراد مجرب، به کوه نوردی

بپردازید. هرگز با رفتن به کوه به تنهایی، خود را به خطر نیندازید.<sup>۲</sup>

از بروز سقوط از ارتفاعات در کوه ، پیشگیری نماید. 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.<sup>۴</sup>

**پیوسته و بدون عجله حرکت کنید. هرگز تا دیر وقت به صعود ادامه ندهید و پیش از تاریکی هوا و دیر شدن به طرف پایین، ارتفاع کم نمایید.<sup>۱۷</sup>**

هنگام کوه نوردی باید انرژی خود را به گونه‌ای تقسیم کنید تا کمتر خسته شوید. تند راه رفتن در سربالایی‌ها، به ویژه در کسانی که فاقد آمادگی جسمانی لازم‌اند، یا این که کوله پشتی سنگین با خود به همراه دارند، نه تنها باعث تنگی تنفس خواهد شد، بلکه انرژی بیشتری را می‌طلبد. اگر این عمل ادامه یابد، شخص کوه نورد به اصطلاح **خواهد بُرید**. بیشتر کسانی که در کوه می‌برند، آن‌هایی هستند که انرژی خود را به خوبی تقسیم نکرده‌اند.<sup>۱۷</sup> انرژی کافی برای پایین آمدن در مواقع اضطراری از کوهستان، در خودتان ذخیره کنید.<sup>۸</sup>

**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 برخورد با رعد و برق چه کاری باید انجام دهید.<sup>۳</sup>**

**همیشه قبل از دیر شدن وقت و قرار گرفتن در میان توفان و گولاک،**

ارتفاع خود را کم کرده و راهی ارتفاعات پایین کوهستان شوید.<sup>۷</sup>

برخی شیب‌های واقع در زیر قسمت‌های صخره‌ای را قبل از آن که تابش آفتاب باعث ریزش تکه‌های سنگ و یخ از بالا بر روی شما شود، طی کنید و یا از مسیری که امنیت بیشتری دارد، صعود نمایید.<sup>۵</sup>

هدف و مقصد و سطح فعالیت‌های کوه‌نوردی را مطابق با قدرت بدنی خود تعیین و ارزیابی کنید. سعی کنید در شرایط بدنی خوبی باشید. چند هفته پیش از اقامت در کوهستان، از تغذیه مناسب استفاده کنید و به نرمش‌ها و ورزش‌های متناسب پردازید.<sup>۵</sup>

بهتر است در زمانی که اطلاعات کافی از هدف خود ندارید، به تیم معتبری ملحق شوید که اطلاعات کاملی از کوه مورد نظر شما دارند و یا ضمن آموزش‌های لازم، خودتان را به آخرین نقشه مسیر مجهز کنید.<sup>۱۷</sup>

مراقبت منظم از پاهای تان، را جدی بگیرید. مراقبت به موقع از پاهای می‌تواند از بروز عفونت و دیگر آسیب‌ها جلوگیری کند. باید هر روز پاهای تان را از نظر ترک برداشتن، قرمزی، تاول زدن، بریدگی‌ها یا هر مورد غیر عادی بررسی کنید. چنانچه زیر پای خود را نمی‌توانید ببینید از یک آینه استفاده کنید. به دنبال زخم، تاول، خشکی یا قرمزی بگردید، زیرا همگی ممکن است نشانگر عفونت باشند.<sup>۹</sup>

هیچ وقت بدون اجازه سرپرست، از گروه جدا نشوید.<sup>۴</sup>

✚ **هنگام پایین آمدن، مراقب زانوهای تان باشید.** از عصای کوه پیمایی،

استفاده کنید. برای حمایت بیشتر، هنگام بالا رفتن از سر بالایی، طول عصا را کوتاه تر کنید؛ اما هنگام حرکت در سر پایینی طول عصا را چند سانتی متر بلندتر کنید.<sup>۳</sup>

✚ **همراه مناسب را برای کوه نوردی های بزرگ انتخاب کنید.** شرایط

چالش برانگیز، می تواند بهترین دوستی ها را آزمایش کند. برای بهبود پویایی گروه، از قبل برنامه ریزی کنید تا زمان داشته باشید تا بهترین همراهان را پیدا کنید. جزئیات و مشکلات برنامه پیشنهادی کوه نوردی خود را با همراهان احتمالی، در میان بگذارید.<sup>۱۴</sup>

✚ **شرایط مسیر و نقشه را بررسی کنید.** با نقشه مسیر، آشنا شوید و آن را با

خود بیاورید. این به شما کمک می کند راه خود را پیدا کنید و از گم شدن جلوگیری کنید. قبل از حرکت، شرایط فعلی مسیر و پیش بینی آب و هوا را بررسی کنید.<sup>۱۰</sup>

برای کوه نوردی در مناطق مختلف، ابزارهای ناوبری مانند نقشه، قطب نما و

GPS را به همراه داشته باشید و مطمئن شوید که چگونه از آن ها استفاده

کنید. خدمات تلفن همراه در بسیاری از مکان‌ها محدود است؛ بنابراین فقط به

**GPS گوشی خود متکی نباشید! ۱۰**

**سعی کنید درباره مسیر انتخاب شده در کوهستان، به ویژه در**

**فصل زمستان اطلاعات کافی داشته باشید، زیرا نه تنها شناخت شما را راجع**

به کوه زیاد می‌کند، بلکه برای بازگشت با اشکالی رو به رو نخواهید شد. ۵

**همیشه به کسی بگویید کجا می‌روید. مسیر خود را به خوبی برنامه ریزی**

کنید و برنامه سفر خود را با اطلاعاتی از جمله: موقعیت مکانی، زمانی که انتظار

دارید برگردید، و اگر به موقع برنگردید به کسی بگویید. این کار باعث می‌شود

تا در صورت بروز مشکل، مکان یابی شما برای افراد اورژانس آسان تر شود. ۱۰

**در نزدیکی سقوط احتمالی سنگ یا در مسیر بهمن، چادر نزنید. همچنین در**

**بستر رودخانه خشک یا نزدیک آن، گمپ نزنید. ۲۵**

**تجهیزات ایمنی به همراه داشته باشید. شما مسئول امنیت خود هستید .**

مطمئن شوید که موارد ضروری را دارید؛ مانند جعبه کمک‌های اولیه و

تجهیزات ایمنی اولیه مانند چند ابزار، چراغ قوه، کیت استارت آتش‌نشانی، سوت و

غیره. هر کوه‌نوردی، چالش‌های منحصر به فرد خود را دارد؛ بنابراین قبل از

کوه‌نوردی، شرایط را دریابید و لیست بسته‌بندی خود را مطابق با آن تنظیم

کنید. ۱۰

❖ **لوازم ضروری برای پایداری و ماندن در طبیعت و کوهستان را همراه داشته باشید.** ابزاری مثل چاقو، فندک، کبریت با پوشش ضد آب، طناب، سوت، پتوی نجات، قُرص‌های تصفیه و ضد عفونی آب و یک قُطب‌نما می‌توانند در شرایط اضطراری جان شما را نجات دهند؛ حتی اگر برای یک گشت و گذار روزانه بیرون می‌روید، این وسایل ضروری را همراه داشته باشید. داشتن همه این وسایل، زمانی که کار کردن صحیح با آن‌ها را بلد نباشید، هیچ فایده‌ای ندارد؛ پس قبل از سفر و رفتن به دل طبیعت، کوهستان و یک محیط امن، کار کردن با این وسایل را یاد بگیرید و تمرین کنید.<sup>۵</sup>

با برنامه، کوه نوردی کنید. در مورد زمان و میزان راه رفتن هوشمندانه عمل کنید و با تلاش کمتر می‌توانید مسافت زیادی کوه نوردی کنید.<sup>۱۴</sup>

❖ **وسایل سبک وزن و قابل تنفسی را انتخاب کنید که شما را خشک نگه می‌دارد و به راحتی در کیف شما بسته بندی می‌شود.** حتی اگر هوا آفتابی و گرم باشد چندین لایه لباس به همراه داشته باشید، زیرا آب و هوا، می‌تواند به سرعت تغییر کند. عینک آفتابی، کرم ضد آفتاب و کلاه تان را برای محافظت از خود در برابر نور خورشید فراموش نکنید!<sup>۱۰</sup>

از تجهیزات کافی و کافی برای فعالیت انتخابی خود، اطمینان حاصل کنید.

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) استفاده شود. هرگاه به کوه می‌روید خود را برای بدترین شرایط، تجهیز کنید.<sup>۴</sup>

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 هایی به دنبال آن نشوید. با کم کردن لباس های تان، امکان تهویه هوا را در سطح بدن فراهم خواهید نمود.<sup>۵</sup>

اگر در هر دو طرف مسیر صعود، نقاب برفی تشکیل شده باشد، حتماً باید مسیر دیگر انتخاب کنید و یا در نهایت با پذیرفتن غیر ممکن بودن عبور، راه بازگشت را انتخاب نمایید.<sup>۵</sup>

سعی کنید افراد شرکت کننده در برنامه کوه نوردی را بشناسید. داشتن یک همراه خوب در طول برنامه و به ویژه در سخت ترین شرایط در کوه، باعث می شود که یاور خوبی در انجام برنامه های جانبی تان داشته باشید. همچنین این امر، باعث می شود که لذت بیشتری از برنامه کوه نوردی ببرید و کمتر احساس خستگی کنید.<sup>۵</sup>

از بروز ارتفاع زدگی پیشگیری نمایید. 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 پیشگیری از بروز این مشکل ، 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.<sup>۴</sup>

در موقع برنامه ریزی برای کوه نوردی، به عواملی مانند طول مسیر،

نوع زمین، شرایط جوی، سن و جنس اعضاء گروه توجه نموده و

برنامه کوه نوردی را با در نظر گرفتن شرایط و قابلیت های گروه، تنظیم

کنید.<sup>۵</sup>

از انجام صعود های دشوار در مناطق ناشناخته ، خودداری نموده و در آغاز کار

هرگز خودتان را درگیر ارتفاعات و مسیرها ، در خط الرأس و قله ها نکنید.

۵

در پایین آمدن از کوه مراقب باشید. هنگام فرود و پایین آمدن از کوه برای

پیدا کردن جا پاهای مناسب، تمرکز کنید. از جایی که ایمن است، پایین بیایید.

هنگامی که از ارتفاع پایین می آید، مراقب باشید . 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 سُست، و پُل های برفی باشید.<sup>۴</sup>

✚ هنگام ورزش 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!<sup>۴</sup>

به اخبار هواشناسی (از طریق سازمان هواشناسی کشور) توجه کنید تا در

اثر هوای نامساعد طی راه، غافلگیر نشوید.<sup>۵</sup>

✚ پُر آب بمانید. آب رسانی قبل، هنگام و بعد از کوه نوردی بسیار مهم است .

همان طور که ورزش می کنید، بدن شما سخت تر کار می کند و از مایعاتی که

دریافت می کنید با سرعت بیشتری استفاده می کند . حدود نیم لیتر آب در هر

ساعت فعالیت متوسط در دماهای متوسط را هدف قرار دهید . از کافئین اجتناب

کنید . در طول کوه نوردی بارها با نوشیدن آب ، به خودتان استراحت بدهید.<sup>۱۱</sup>

✚ در انتخاب مواد غذایی با توجه به نوع برنامه و مدت آن، نهایت دقت را

داشته باشید. اگر قصد شرکت در برنامه سختی را دارید، یک برنامه غذایی

مناسب برای قبل و هنگام اجرای برنامه کوه نوردی در نظر بگیرید. چنانچه

غذایی با مزاج شما سازگار نیست، برای آن جایگزینی مناسب انتخاب کنید.<sup>۵</sup>

**تَنَقَلات مَغذی و پُر انرژِی بیاورید؛ کالری زیادی می سوزانید ! اگر بیشتر از چند ساعت کوه نوردی می کنید ، یک وعده غذایی کامل تر را بسته بندی کنید.<sup>۱۰</sup>**

**+** میان وعده های انرژی زا، به همراه داشته باشید . برای تقویت مسیر کوه نوردی خود، مقداری تَنَقَلات سالم همراه داشته باشید تا تغذیه و انرژی شما را حفظ کند . به عنوان مثال می توان به بُرش های پرتقال، موز، سیب، هویج، ساندویچ کره بادام زمینی، خوراکی های پروتئینی و یا مخلوط آجیل اشاره کرد.<sup>۱۱</sup>

**+** اگر در منطقه ای سرد و برفی گیر افتاده اید ، بهترین پناهگاه برای شما ، حَفَر گُودالی در دل برف است. برای ساخت تونل برفی ، اولین نکته حائز اهمیت، پیدا کردن محل مناسب و به دور از نقاط سقوط بهمن خواهد بود.<sup>۵</sup>

**+** از مسیرهای تعیین شده استفاده کنید. در مسیرهای مشخص شده بمانید . خارج شدن از مسیر، نه تنها حیات وحش را مُختل می کند، بلکه می تواند به پوشش گیاهی شکننده نیز آسیب برساند .<sup>۱۰</sup>

**بهتر است پاهای تان را گرم نگه دارید . زمانی که روی برف و یخ راه می روید بهتر است از پاهای تان مراقبت کنید.<sup>۵</sup>**

❖ اقدامات اولیه برای کوه نورد آسیب دیده را سنجیده انجام دهید . وضعیت

کوه نورد آسیب دیده 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 برای او ، را سریعاً و با آرامش انجام دهید.<sup>۴</sup>

❖ قبل از پرداختن به سنگ نوردی طبیعی، بهتر است ابتدا در چند برنامه کوه

پیمایی یا کوه نوردی شرکت کنید و بعد از کسب برخی اطلاعات و تجربیات، به دنبال فراگیری کار روی سنگ و دیواره باشید.<sup>۵</sup>

❖ مراقب شیب علفزارهای خیس باشید، زیرا بسیار لغزنده است. چنانچه با

شیب تند صخره ای درگیر شدید و مجبور هستید در یک ردیف، حرکت کنید باید فاصله را آن قدر کم کنید که اگر سنگی از جای اصلی خودش جدا شد، فاصله آن قدر نباشد که سنگ شتاب بگیرد.<sup>۵</sup>

افراد ضعیف را در وسط گروه قرار دهید تا از هر نظر در حمایت باشند؛ به

طور معمول افراد با تجربه را در جلو و انتهای گروه ، قرار می دهند.<sup>۵</sup>

❖ اگر در کوه گم شدید، وحشت نکنید. اضطراب و وحشت، از هر چیز دیگری

برای شما خطرناک تر است. وحشت، باعث می شود شما نتوانید از بهترین و موثرترین وسیله بقا در طبیعت و کوهستان ، یعنی از نیروی تفکرتان بهره بگیرید.

زمانی که می‌فهمید گم شده‌اید، قبل از انجام هر کاری توقف کنید. نفس عمیقی بکشید و آرام بمانید. در چنین شرایطی این مراحل را دنبال کنید. بنشینید. فکر کنید. محیط اطراف را زیر نظر بگیرید. از طریق جمع کردن وسایل و مواد مورد نیاز، خودتان را برای ماندن آماده کنید.<sup>۵</sup>

**محیط اطراف را به خوبی زیر نظر بگیرید.** در عین حال که نباید زیاد از نقطه‌ای که هستید دور شوید، اما می‌توانید کمی اطراف را بگردید تا چیز مفیدی پیدا کنید. ممکن است افرادی قبلاً "چیزهایی را جا گذاشته باشند. یک قوطی یا فنک کوچک، که ممکن است در مواقع ضروری بسیار مفید باشد. زمانی که دنبال آب، سرپناه یا راه برگشت به خانه می‌گردید، اطمینان حاصل کنید که همیشه راه برگشتی برای رسیدن به نقطه شروع یا نقطه‌ی صفر دارید.<sup>۵</sup>

**زباله‌ها را به درستی دفع کنید. زباله‌ها و وسایل بازیافتی خود را در سطل**

**های مشخص شده بریزید یا به خانه ببرید.<sup>۱۰</sup>**

**با خوردن غذا، سوخت و ساز بدن شروع به هضم کرده، دمای درون بدن**  
با این عمل زیاد می‌شود، و این گرما در درون رگ‌های خونی گردش پیدا می‌کند.<sup>۵</sup>

سوپ، یکی از غذاهای مهم در برنامه غذایی کوه نوردی در زمستان می باشد. هر صبح می توان سوپ را آماده کند، و در یک فلاسک عایق دار برای مصرف، ذخیره می کند. خوردن سوپ گرم، حمایت عاطفی، آب رسانی به بدن و گرمای فوق العاده به همراه دارد.<sup>۵</sup>

در پایین آمدن از کوه عجله نکنید. ضروری است در موقع پایین آمدن از کوه، از پریدن بر روی سنگ ها خودداری کنید. همچنین در شیب های تند، آرام و سنگین قدم بگذارید و پا را از زانو کمی خم کنید و با فاصله کم و حالت انعطاف زیاد به زانو، حرکت کنید. لازم است از پایین آمدن از میانبرهای ناشناخته که پایین آن دیده نمی شود، خودداری نمایید.<sup>۵</sup>

منابع:

**1-The Best Ways to Prepare for A Hiking Challenge, Global Adventure Challenges,**  
(<https://www.globaladventurechallenges.com>)

۲-مراقب بهمن در کوه باشید. وحید عرفانی، ([vahiderfani.ir](http://vahiderfani.ir))

۳-برای اینکه کوه نوردی بهتری داشته باشید.....، وحید عرفانی،  
([vahiderfani.ir](http://vahiderfani.ir)) ،

۴- چگونه از حوادث در کوه، در امان بمانیم؟، وحید عرفانی ،

(vahiderfani.ir)

۵- کوه نوردی ، هنر زنده ماندن در شرایط سخت است!، وحید عرفانی ،

(vahiderfani.ir)

۶- راهنمای استفاده صحیح از چادر در کوه، وحید عرفانی ،

(vahiderfani.ir)

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

**8-100 Survival Tips for Staying Alive in the Mountains and Outdoors, Fit Climb, 2023,**  
(<http://www.fitclimb.com>)

۹- رازهای زیبایی و شادابی پوست، وحید عرفانی، چاپ اول، ۱۳۹۰، انتشارات

آسیم

**10-How to Prepare for a Hike, Canada, 2024,**  
(<https://parks.canada.ca>)

**11-Tips for a Successful Hike, Endeavor Health, 2024,**  
(<https://www.eehealth.org/>)

**12-How to Plan and Prepare for Your Next Hike | Tips & Tricks, Koa, 2023,**  
(<https://koa.com>)

**13-6 Tips on How to Become an Expert Hiker,** Selvater, 2019, (<https://selvaterraresort.com>)

**14-The 25 Habits of Highly Successful Hikers,** Outside Interactive, 2024,  
(<https://www.backpacker.com>)

**15- Tips for a Successful Hike,** Wool Power, 2024,  
(<https://woolpower.se>)

**16-How to Become a Better Hiker,** Section Hiker, 2024, (<https://sectionhiker.com>)

۱۷- برای این که کوه نوردی بهتری داشته باشید... ، وحید عرفانی ،  
([vahiderfani.ir](http://vahiderfani.ir))

**18-How to Become A Mountaineer,** The Mountaineering Company, 2025,  
<https://www.themountaineeringcompany.co.uk>)

**19-How to Get Into Mountaineering In 7 Steps: The Complete Guide,** World Packers Corp, 2025,  
(<https://www.worldpackers.com>)

=====

=====



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

**شماره تلفن در صورت نیاز: ۰۹۱۲۶۱۲۸۸۵۱**

**v.erfani@yahoo.cm**

**vahiderfani.ir**