

قدم برداشتن در کوه نوردی ، برای خودش قواعدی دارد...!

راهنمای عملی راه رفتن صحیح در کوهستان



چنانچه پیش از حرکت و در طی مسیر، پاره ای احتیاط های مُدماتی رعایت شود، می توان از بروز بسیاری از پیش آمدهای خطرناک در کوه پیشگیری کرد. با داشتن اطلاعات کافی از کوه نوردی، به خصوص آشنایی با روش های آماده شدن برای سخت ترین شرایط در کوهستان در تمام فصول سال ، از این ورزش با ارزش لذت ببریم.^{۲۳}

رعایت ایمنی و اصول صحیح کوه نوردی، یکی از نکات مهم و اساسی مقابله با حوادث کوهستان و از فوریت های اجتناب ناپذیر برای کاهش خطرات کوهستان به حداقل ممکن است. به طور کلی زمانی که کوه نوردی، درست انجام شود، کوه نوردی، تجربه ای هیجان انگیز و با ارزش است.^{۲۳}

اگر به ناراحتی های قلبی، ریوی، خونی یا بیماری های داخلی مزمن مبتلا

هستید، قبل از صعود به ارتفاعات با پزشک خود مشورت کنید.^{۲۳}

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.^۱

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

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

بیایید.^۲

خودخواهی و غرور خود را در کوهستان مهار کنید. غرور بی جا در

کوهستان، شما را رو در روی دشواری های وحشت آور قرار می دهد. به طور

کلی کوهستان از افراد بی تجربه و مغرور، تاوان بسیار سنگین می ستاند.

چنین افرادی، دشواری ها و درد سرهای بسیاری را برای خود و دیگر کوه

نوردان پدید می آورند و آسیب های جبران ناپذیر وارد می کنند؛ بنابراین

همیشه بکوشید خودخواهی خود را در کوهستان مهار کنید تا از بروز پیش

آمدها و آسیب ها در کوه جلوگیری نمایید.^{۲۳}

از بروز سقوط از ارتفاعات در کوه، پیشگیری نمایید. 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.^۲

سعی کنید از کسانی که از صعودهای پُر دَر دسر، کولاک‌های ترسناک و کوه‌های خطرناک دم می‌زنند، یا باد در گلو می‌اندازند و می‌کوشند خود را برتر نشان دهند، دوری نمایید.^{۲۳}

با دیگران به کوه برویم. کوه نوردی، ورزشی جمعی است و در هیچ یک از مراحل کوه نوردی، تک‌روی جایی ندارد. گاهی ممکن است مچ پای ورزیده‌ترین کوه نورد، در کوهستان آسیب ببیند و بدون یاری دیگران نتواند از جایش حرکت کند و ساعت‌ها در هوای باز، به همین صورت برجای بماند و حتی جان خود را هم از دست بدهد؛ بنابراین ضروری است برای هر برنامه، همراهان کوه نورد داشته باشید.^{۲۳}

حداقل همیشه با یک همراه به کوه پیمایی پردازید، به ویژه در شروع کار، همراه شما باید از تجربه کافی برخوردار باشد. به طور کلی هیچگاه تنها به کوه نوردی نروید، به خصوص به جاهایی که دشوار، دورتر و ناآشنا هستند. مناسب‌ترین 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 پیشامدها در کوهستان، جدا شدن افراد از گروه و گم شدن یا در افتادن آنان با صخره‌ها است؛ بنابراین کوشش کنید با دیگران به کوه بروید و هیچ وقت از آن‌ها جدا نشوید.^{۲۳}

لازم است از پایین آمدن از میان‌برهای ناشناخته که پایین آن دیده نمی‌شود، خودداری نماییم. مراقب شیب‌های علفزار خیس باشید، زیرا بسیار لغزنده است. چنانچه با شیب تند صخره‌ای درگیر شدید و مجبور هستید در یک ردیف حرکت نمایید باید فاصله را آن قدر کم کنید که اگر سنگی از جای اصلی خودش جدا شد فاصله افراد آن قدر نباشد که سنگ شتاب گیرد.^{۲۳}

در زمان پایین آمدن از کوه ، مراقب سنگ هایی که سقوط می کنند، بهمن،

برف های سست و پل های برفی باشید^۲

✚ در پایین آمدن از کوه عجله نکنید. هنگام پایین آمدن از کوه عجله نکنید، زیرا بیشتر پیش آمدهای ناگوار در این مواقع صورت می گیرد. ضروری است از دویدن در هنگام پایین آمدن از کوه خودداری کنید. توجه داشته باشید که حتی ممکن است یک پرش یک متری، پیش آمد بدی به همراه داشته باشد؛ بنابراین در موقع پایین آمدن، 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 و با فاصله کم و حالت انعطاف زیاد به آن، حرکت کنید.^{۲۳}

✚ 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.^۲

در هنگام حرکت در ست نفس بکشید. در کوهستان باید عمیق و آرام نفس

بکشید و عمل دم را از راه بینی انجام دهید. به این علت که تنفس از راه

دهان، باعث تشنگی و خشکی گلو می شود.^{۲۳}

✚ 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.^۳

با زیاد شدن ارتفاع، با یک قدم عمل دم و با قدم دیگر عمل باز دم را انجام دهید توجه کنید که تعداد ضربان قلب شما بیش از حد بالا نرود؛ ضمناً استراحت های موقت از ده دقیقه بیشتر نباشد. در موقع استراحت، از مواد شیرینی و خرما و شکلات استفاده کنید. همیشه با احتیاط کامل حرکت کنید.^{۲۳}

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.^{۲۴}

اگر می بینید سنگی از بالا به سوی شما می آید خود را پشت تخته سنگیناه دهید، چنانچه چنین پناهی را پیدا نکردید، بهتر آن است که خونسردانه جهت حرکت سنگ را زیر نظر گرفته و درحالی که سر خود را با دو دست پوشانیده اید در آخرین لحظه، خود را از مسیر سنگ، کنار بکشید.^{۲۳}

لازم است از پایین آمدن از میان بره های ناشناخته که پایین آن دیده نمی شود، خودداری نمایید.^۳

از ریزش سنگ، جلوگیری کنید. مواظب سنگ های بزرگ در میان مسیر شن های ریز باشید.^{۲۳}

✚ **چنانچه سنگی به پایین لغزید، دیگران را خبر نمایید.** 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 سست را تکان ندهید و به ویژه آنها را سست‌تر نکنید. ^{۲۳}

✚ **هرگز نه یک باره و پیش از بازدید پایین شیب، به پایین سرازیر نشوید.** قبل از فرود از هر شیبی به دقت انتهای آن را بررسی کنید. ^{۲۳}

✚ **مراقب ارتفاع زدگی در کوه باشید.** ارتفاع زدگی، نوعی بیماری که به علت عدم هماهنگی بدن با ارتفاع رخ داده و باعث تهوع، سردرد، بیهوشی و در انتها مرگ می‌باشد. جهت جلوگیری از بروز این مشکل، نیز باید در پیش برنامه‌ها، به مرور بدن را با ارتفاع عادت داد و در صعود اصلی، به تدریج ارتفاع گرفت و جهت هم‌هوایی به بالا و پایین رفت. ^{۲۴}

مراقب شیب علف‌زارهای خیس باشید، زیرا بسیار لغزنده است. ^۳

✚ **مراقب سقوط از ارتفاعات باشید.** یکی از خطرات مهمی است که همیشه در کمین کوه نوردان، به خصوص در هنگام بارندگی و بارش برف است، سقوط از ارتفاعات و صخره‌های کوهستان است. بعضی از کوه نوردان، در نتیجه رعایت نکردن مسائلی مانند عدم استفاده از وسایل و پوشاک مناسب کوه نوردی (مانند کفش مناسب، یخ شکن، وسایل صخره نوردی و یخ نوردی) و یا نداشتن آگاهی کامل در مورد استفاده از این نوع وسایل، سقوط نموده و بعضی در فصولی که برف و یخ در منطقه وجود دارد، روی آن سر خورده و یا در هنگام بارندگی شدید، خیس بودن زمین سقوط می‌نمایند. ^{۲۴}

✚ هرگز سنگی را به پایین درّه سرازیر و یا پرتاب نکنید، چرا که سرازیر شدن آن سنگ باعث ریزش هزاران سنگ ریزه و به خطر انداختن جان کوه نوردان دیگر و یا حیوانات کوهستان می‌شود.^{۲۳}

✚ 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.^۳

در گذرگاه ها و مسیرهای بالا رفتن و یا پایین آمدن و نیز بر قله‌ها، مراقب پرتگاه‌ها باشید و خود را به خطر نیندازید.^{۲۳}

✚ هنگام پایین آمدن، مراقب زانوهای تان باشید. از باتون کوه پیمایی، استفاده کنید. برای حمایت بیشتر، هنگام بالا رفتن از سر بالایی، طول باتون را کوتاه تر کنید؛ اما هنگام حرکت در سر پایینی، طول باتون را چند سانتیمتر بلندتر کنید.^۲

✚ به گجا چنین شتابان...! آهسته و منظم حرکت کنید. یکی از ویژگی‌های مهم یک کوه نورد خوب، این است که آهسته و یکنواخت حرکت کند؛ بنابراین در انجام برنامه‌های کوه نوردی و صخره‌نوردی شتاب نداشته باشید، آهسته پیش بروید و آرام نفس بکشید؛ پرحرفی نکنید و به تدریج بارفعالیت خود را افزایش دهید؛ به عبارت دیگر، یک روند گام بردارید.^{۲۳}

✚ بهتر است به هنگام پایین آمدن از کوه، از دویدن خودداری نمایید. به یاد داشته باشید که برنامه شما همیشگی است، نه فقط برای یک هفته یا یک ماه؛ بنابراین بگذارید این روش حرکت شما، چه در بالا رفتن و چه در بازگشت یکسان باشد.^{۲۳}

کوشش کنید طوری حرکت نمایید که باعث ایجاد عرق زیادی در بدن نشوید؛ همچنین مرحله به مرحله استراحت را فراموش نکنید.^{۲۳}

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!^۲

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.^۳

با تاول ها سنجیده برخورد نمایید. تاول ها ، معمولاً رنج آور ترین و عین حال شایع ترین نوع آسیب دیدگی ها، در کوه نوردی هستند . اگر دچار یک یا چند تاول شدید ، نگران نباشید ، چون خیلی آسان می توانید با آن کنار بیایید و به صعود خود ادامه دهید . اولین قدم آن ، خالی کردن محتوای آن با یک سوزن استریل (حرارت دیده و ضد عفونی شده)، است . زمانی که تاول کاملاً خالی و خشک شد، مانند زخم های معمولی با آن رفتار کنید. اطراف تاول را تمیز نگه دارید و آن را بپوشانید . بعد از بستن آن ، دعا کنید که بعد از راه افتادن دوباره درد آن به سراغ شما نیاید!^۲

تا می توانید از راه های پاکوب در کوهستان، عبور نمایید. به یاد داشته باشید گذر از مسیرهای میانبر و جدید، موجب از بین رفتن پوشش گیاهی و فرسایش خاک می شود.^{۲۳}

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.^۳

➤ بهتر است کفش شما علاوه بر مقاوم بودن جنس، دارای ساق نیمه بلند یا بلند

باشد، تا علاوه بر محافظت از ساق و مچ ها، مانع ورود سنگ ریزه و برف به

داخل کفش شود.^۳

➤ برای کوه نوردی های ساده از کفش های سبک که دارای زیره یک لا و

با وزن کم هستند، استفاده کنید.^۳

➤ در کوه نوردی هایی که به صورت مداوم باید از داخل آب یا برف عبور

کنید، بهتر است از کفش های معمولی و به خصوص پرسی استفاده

نکنید. تداوم رطوبت، ممکن است موجب خرابی کفش و جدا شدن زیره آن شود.^۳

➤ اگر در هر دو طرف مسیر صعود، نقاب برفی تشکیل شده باشد، حتما "

باید مسیر دیگر انتخاب کنید و یا در نهایت با پذیرفتن غیر ممکن بودن

عبور، راه بازگشت را انتخاب نمایید.^۳

➤ مراقب مسیر جویبارها و رودخانه ها در فصل زمستان باشید. در مسیر

جویبارها و رودخانه ها که در زمستان و اوایل بهار کناره های آن یخ می بندد،

یا پوشیده از برف می باشند باید دقت نمود. معمولاً در این مسیرها، برف یا یخ

های نازک، حُفره ها و فاصله بین تخته سنگ ها را می پوشاند و هرگونه بی احتیاطی باعث می شود که در حُفره ها، فرو رفته، زخمی و یا خیس شوید.^۳

در مناطق بهمن گیر، از درّه های تنگ و در معرض بهمن، عبور نکنید. هیچ وقت به تنهایی از مناطق بهمن خیز عبور نکنید.^۳

➤ بهتر است پاهای تان را گرم نگه دارید . زمانی که روی برف و یخ راه می روید بهتر است از پاهای تان مراقبت کنید. در صورت نداشتن عایق محافظتی مناسب، زمین یخی به سرعت گرما را از قسمت پاها دریافت می کند و خطر بروز یخ زدگی در بافت انگشتان پا، وجود دارد.

➤ بهتر است که کوه نوردان کفش های مناسب زمستانی به پا کنند. این کفش ها، یک لایه عایق قابل جا به جایی دارند که در صورت نیاز می توان آن ها را در زمان مناسب بیرون آورده و خشک کرد.^۳

شیب های برخی واقع در زیر قسمت های صخره ای را قبل از آن که تابش آفتاب باعث ریزش تگه های سنگ و یخ از بالا بر روی ما شود، طی کنید و یا از مسیری که امنیت بیشتری دارد، صعود نمایید.^۳

➤ هنگام بازگشت از کوه سطوح کاملاً "مقاوم و سفت، سخت و خالی (مانند منطقه های بین پوشش گیاهی، مسیرهای حیوانات)، صخره ها (مسیرهای

شن اسکی، حُفره سنگی) و شن زارهای سخت را انتخاب کنید. از لگد زدن گونه های مختلف گیاهی، خودداری کنید^۴

✚ **مُراقب سقوط از صخره ها و ارتفاعات کوهستان باشید!** این امر، 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.^۵

✚ **هنگام پایین آمدن از کوه از انجام دادن حرکات اضافی و غیر ضروری، خودداری نموده و ضمن حفظ نیرو و ذخیره انرژی موجود در بدن، به ویژه در فصل زمستان و نیز تنفس صحیح، از رسیدن به خستگی زودرس، جلوگیری نمایید.**^۶

انرژی کافی برای پایین آمدن و مواقع اضطراری در خودمان ذخیره کنیم.^۸

✚ **با توجه به اهمیت پوشیدن کفش مناسب، ویژگی های مهم و نکات کلیدی در انتخاب کفش مناسب کوه پیمایی و کوه نوردی را جدی بگیرید:** رویه کفش، می بایست محکم و قابل ارتجاع باشد و ضد آب باشد. (برای برنامه های غیر زمستانه و یک روزه، به خوبی مقاوم در برابر آب باشد کافی

است.)؛ قابلیت تعریق داشته باشد؛ تاحدی برای راحتی پا، نرم و قابل انعطاف باشد.^۷

به طور کلی به علائم هشدار دهنده، تابلوهای راهنمای مسیر، هشدارهای افراد با تجربه، امدادگران و افرادی که از ارتفاع برمی گردند، توجه نماییم.^۱

مراقب نقاب برفی باشیم! اگر در هر دو طرف مسیر صعود، نقاب برفی تشکیل شده باشد، حتما باید مسیر دیگر انتخاب کنید و یا در نهایت با پذیرفتن غیر ممکن بودن عبور، راه بازگشت را انتخاب نمایید.^۶

لازم است از پایین آمدن از میان بره‌های ناشناخته که پایین آن دیده

نمی شود، خودداری نمایید.^۳

از رفتن به ارتفاعات تا ۷۲ ساعت پس از بارش برف (به لحاظ احتمال ریزش بهمن) خودداری نمایید. حضور در ارتفاعات در ضمن بارندگی، نیز به همان اندازه خطرناک است؛ زیرا سرما، رطوبت و احساس ناامنی وادارتان می کند بی توجه به خطر بهمن، با سرعت هر چه بیشتر و با گزینش مسیرهای خطرناک، تلاش کنیم تا خود را به امنیت ارتفاعات پایین تر برسانیم.^۱

بیشتر بهمن ها در ضمن بارش برف، یا بلافاصله پس از آن فرو می‌ریزند، اما بیشتر سوانح بهمن، در روزهای آفتابی پس از بارش برف شکل می‌گیرند. بیشتر ما فکر می‌کنیم با پایان بارندگی و صاف شدن هوا، خطر بهمن فروکش می‌کند، اما چنین نیست. همیشه مراقب نخستین روز آفتابی پس از بارش و همچنین نخستین جمعه پس از بارندگی باشید.^۱

صعود، تمرین و کار در مناطق کوهستانی و برف‌گیر حتماً باید با وسایل، لوازم و ابزار کوه نوردی اعم از لوازم فنی، پوشاک، تغذیه، امدادی... همراه باشد. تجهیزات کامل زمستانی، همراه داشته و در صورت همراه نداشتن لوازم کافی، از صعود به ارتفاعات جداً پرهیز نمایند.^۱

با یادگیری نحوه پیاده روی موثر در سرایشی در همه انواع زمین، کوه نورد می‌تواند ضربه را بر بدن به حداقل برساند و احتمال سقوط و حوادث ناگوار را کاهش دهد. به عنوان یک امتیاز، فرود آمدن با تکنیک خوب، به این معنی است که شما سریع‌تر حرکت می‌کنید و احساس سبک‌تر شدن می‌کنید، بدون اینکه نیازی به تلاش جسمانی اضافی داشته باشید.^{۱۲}

از یک مربی باتجربه، راهنمایی بگیرید و از مسیرهای شناخته شده کوهستان عبور کنید. همچنین خارج از مسیرهای نشانه گذاری شده درکوه، حرکت نکنید. قبل از صعود به کوه، باید حتماً برنامه داشته باشید و سرپرست با تجربه، مسیر و منطقه صعود، ظرفیت و پتانسیل افراد را از قبل تعیین نمایید.^۹

هوشمندانه پایین بیایید. ما کوه نوردانی را دیده‌ایم که در مسیرهای سرایشی دویده‌اند، یا از روی تخته سنگ‌های کوچک می‌پرند و به دلیل عدم تعادل به پایین، سقوط می‌کنند. همیشه از شیب، به صورت زیگ زاگ با گام‌های بسیار کوچک، پایین بیایید. این به بدن کمک می‌کند تا تعادل را حفظ کند. از همه

مهمتر به فرود صاف روی زمین، کمک می کند. با این تکنیک می توانید کمی سرعت هم داشته باشید و سریع پایین بیایید.^{۱۱}

از پریدن از روی تخته سنگ یا صخره خودداری کنید. این کار فقط به کف پا و زانوهای شما فشار می آورد.^{۱۱}

✚ برای کاهش شیب در صعودهای بسیار تند، به جای بالا رفتن مستقیم،

زیگزاگی را در نظر بگیرید.^{۱۲}

✚ هیچ وقت بدون اجازه سرپرست، از گروه جدا نشوید.^۲

✚ در هنگام عبور از مناطق کوهستانی پُر از برف، باید سکوت را رعایت

کرد. در هنگام عبور، ساکت باشید تا ارتعاشات صدا باعث ریزش بهمن نشود.

ارتعاش، یکی از عوامل مهم ریزش بهمن است؛ بنابراین، در جاهایی که خطر

ریزش بهمن وجود دارد باید از فریاد پرهیز کنید. در واقع سکوت، موجب می شود

که بهتر متوجه ریزش برف شده و به موقع اقدام کنید.^۱

✚ به جای خرگوش به لاک پشت فکر کنید! به جای اینکه سریع تر راه بروید و

مجبور باشید به طور منظم تر توقف کنید، سرعت خود را ثابت نگه دارید و کمتر

استراحت کنید. با ثابت نگه داشتن ضربان قلب خود به جای اینکه آن را در

معرض نوسانات شدید قرار دهید، انرژی کمتری مصرف کرده و مسافت بیشتری

را طی خواهید کرد. یک بار دیگر به جای خرگوش، به لاک پشت فکر کنید!^{۱۲}

مراقب شیب های علف زار خیس باشید، زیرا بسیار لغزنده است.^{۱۰}

✚ هرگز صاف راه نروید. یک قاب صحیح ستون فقرات ، نقشی حیاتی در کاهش فشار بدن دارد .راست راه رفتن در ارتفاعات، یک نفرین است! قبل از این، بارگیری کوله پشتی ها به روش صحیح ضروری است.^{۱۱}

✚ هنگامی که کوله پشتی در پشت به درستی قرار گرفت، به یاد داشته باشید که درست راه بروید .بند های کوله پشتی را ببندید و اجازه دهید بار به بدن نزدیک شود .به پایین نگاه کنید و از لگن خم شوید تا حداکثر بار، روی کمر و شانه وارد شود .این باعث کاهش وزن در قسمت پایین کمر و کاهش احتمال افتادن می شود .این را می توان با مشاهده باربرها یا راهنمایان محلی که ۳۰-۴۰ کیلوگرم بار حمل می کنند آموخت. با خم کردن پشت، به وضوح می توانید متوجه شوید که آن ها چقدر کارآمد و سریع بالا می روند.^{۱۱}

✚ گر واقعاً احساس ناراحتی می کنید یا می خواهید استراحت کنید، فقط روی زمینی صاف راه بروید .همچنین از کشیدن رشته های آویزان شل بار، خودداری کنید .^{۱۱}

با انجام حرکات کششی سبک در طول استراحت، به انعطاف پذیری عضلات خود کمک کنید . علاوه بر این ، سعی کنید ۱۵ - ۱۰ دقیقه در پایان هر روز پیاده روی انجام دهید .به آن، به عنوان یک سرمایه گذاری برای سلامتی در

مسیر خود فکر کنید. ۱۲

✚ مرتباً تنظیمات کوچکی را در مهار، کمربند لگن، شانه و تسمه های تثبیت

کننده کوله انجام دهید. وزن بار را بین شانه و باسن خود تغییر دهید. با تنظیم

دقیق بار خود به این روش، می توانید به حداقل رساندن سفتی-تنش در هر

ناحیه کمک کنید. ۱۲

✚ توانایی های خود را بسنجید. ضروری است برنامه کوه نوردی تان را

به گونه ای انتخاب کنید که متناسب با نیازها و توان جسمانی شما باشد؛

بنابراین در حد توان جسمانی خود کوه نوردی نمایید، زیرا انجام کوه نوردی

سخت و طولانی، به اندام های بدن تان، به ویژه مفاصل مچ پاها، زانوها

وانگشتان پا آسیب وارد می کند. لازم است، به طور کلی پیش از انجام فعالیت

های ورزشی مانند کوه نوردی و کوه پیمایی، توانایی های بدنی خود را بسنجید. ۲

✚ برای کوه نوردی و کوه پیمایی، یک مسیر رفت و برگشت مناسب انتخاب

نمایید. درباره جایی که برای کوه نوردی انتخاب می کنید به دقت فکر کنید.

ابتدا یک مسیر رفت و برگشتی را انتخاب کنید که بتوانید در طول زمان معقولی

آن را بپیمایید؛ بعد هر چه مسافت را بیشتر کنید به تصمیم خود، می توانید

مقصد را تغییر دهید. اگر مسیری در نزدیکی شما است که منظره زیباتری دارد

، چه بهتر که همان را انتخاب کنید. ۱۴

بهبتر است کوه نوردی تان را به تدریج آرام آرام آغاز کنید و کم کم میزان آن

را تا دستیابی به تعداد ضربان قلب مطلوب و شدت سختی مورد نظر افزایش

دهید. ۱۴

✚ برای انجام کوه نوردی و کوه پیمایی، ساعت معینی در نظر بگیرید.

زمان ورزش کردن، باید طوری انتخاب شود که در فعالیت قسمت های گوناگون

بدن اثر بدی بر جای نگذارد. برای مثال، ورزش کردن پس از غذا خوردن، کار معده را مشکل می کند. صبح ها، عملی ترین زمان برای کوه نوردی است، زیرا به جز رختخواب به ندرت کار دیگری برای انجام آن دارید. در بیرون از منزل هم ترافیک سبک است. سپیده دم، خنک ترین و پاک ترین هوا است. دوش گرفتن و لباس پوشیدن، بخشی از برنامه صبحگاهی را تشکیل می دهند.^{۱۵}

برنامه کوه نوردی و کوه پیمایی خود را به آرامی شروع کنید. اگر وی فرم نیستید، بهتر است از یک مسیر ساده و مسافت کوتاه شروع کنید، سپس هدف های مناسب ایجاد کنید و به سمت آن حرکت کنید.^{۱۵}

چنانچه در ابتدای برنامه، کوه پیمایی سنگین انجام دهید، توصیه می شود آن را به کوه پیمایی سبک تر تغییر دهید؛ به تدریج مدت زمان آن را افزایش دهید، زیرا اینگونه فعالیت ها، ممکن است به اندام های بدن تان آسیب وارد کند (فشارخون بالا، ناراحتی قلبی).^{۱۵}

در جاهایی با شیب کم و بدون خطر، می توان با کف کفش به طرف پایین، لیز خورد و به پایین آمد. سرعت این حرکت را می توان با بالا بردن و در برف فرو بردن نوک کفش ها و فشار کم یا زیاد پاشنه ها، تنظیم کرد.^{۱۶}

کفش کوه نوردی گشاد، هرگز! کفش کوه نوردی گشاد، موجب بروز تاول، پیچیدگی مچ پا و گاهی کاهش توانایی آن می شود.^{۱۶} در نظر داشته باشید که کفش بزرگ و گشاد، به اندازه کفش کوچک می تواند ایجاد ناراحتی کند، چرا که پا در داخل آن می لغزد و ایجاد اصطکاک می کند؛ نتیجه این اصطکاک، موجب بروز میخچه است.^{۱۷} از کفش های خیلی تنگ استفاده نکنید؛ توجه کنید که فضا برای پوشیدن حداقل دو جفت جوراب، ضروری می باشد.^{۱۸}

در پایین آمدن از سطوح برفی با شیب زیاد، مراقب باشید. در هنگام

پایین آمدن از سطوح برفی با شیب زیاد، چنانچه شخص نتوانست پشت به شیب
پایین بیاید، باید فوراً بچرخد و رو به شیب چرخیده و با کوبیدن نوک کفش به
برف، جا پا برای خود درست کند که در عین حال تکیه برای دست ها هم هست.

۱۶

هنگام کوه نوردی روی برف یا یخ در کوهستان ، آگاهانه راه بروید .
بینید که پاهای تان را کجا قرار می دهید و حرکت می کنید تا وضعیت یخ، یا
یک سطح ناهموار را پیش بینی کنند.^{۲۰}

موقع راه رفتن، قدم‌ها را باید محکم برداشت، ولی آرام حرکت کرد.^۲

در صورت لیز خوردن در سطح پُرشیب برفی، باید فوراً صورت تان را به
طرف سطح شیب دار برگردانید و با دست ها به سطح، تکیه کرد و نوک
کفش های تان را با کمی فاصله به سطح، بند کرد. سر و گردن، باید اینجا
بالا نگه داشته شود و بالا تنه باید از سطح برف دور گرفته شود تا نوک کفش
ها، بهتر به برف گیر کنند و تمرکز بهتر انجام گیرد. چنانچه کلنگ یخ در دست
باشد، بهتر است دسته اش را نزدیک سرتان گرفته و در یخ فرو ببرید.^{۱۶}

هرگز پا برهنه راه نروید. این کار اصلاً درست نیست، زیرا کف پاها شدیداً
سخت و کثیف، و بعد از آن آزرده و زخم می شوند. چنانچه به بیماری عروق

پاها مبتلا هستید، خطر خاصی شما را تهدید می کند. کفش ها را برای محافظت

از پاها ساخته اند؛ بنابراین کفش بپوشید!^{۱۹}

➤ هنگام پایین آمدن در شیب هایی با برف سخت، باید به وسیله ضربه پاشنه کفش، جای پا بسازید. با زیاد شدن شیب و سختی ساختمان برف، استفاده از کلنگ و کرامپون اجتناب ناپذیر می باشد. غالباً کلنگ در هر صعودی، در دست طرف شیب قرار می گیرد.^{۲۰}

هنگام کوه نوردی در فصل زمستان، باید مراقب بود که کفش تان یخ نزند و زمان استراحت، آن را داخل کوله پشتی گذاشت.^۲

➤ در ارتفاعات، پای کوه نورد ورم می کند؛ بنابراین بهتر است کفش و

جوراب کوه، یک شماره بزرگ تر از پا باشد.^۲

➤ هنگام راه رفتن در میان علف های بلند، حتماً با دقت به زیر پای خود

نگاه کنید؛ همچنین هنگام راه رفتن حتماً از یک چوب دستی استفاده کنید و

با کشیدن آن به زمین و ضربه زدن به سنگ ها و یا شاخه های جلوی پای تان،

مار را فراری دهید. در حدود ۸۵ درصد موارد مارگزیدگی ها، از ناحیه زانو به

پایین است؛ پس در انتخاب کفش مناسب، دقت کنید و از جوراب های ضخیم

استفاده نمایید.^۲

➤ اگر صعود شما شامل یخ یا برف است، مطمئن شوید که کفش های شما

با کرامپون سازگار است. برخی از کفش ها دارای پیچ های کرامپون یکپارچه

هستند، در حالی که برخی دیگر ممکن است به اتصالات اضافی نیاز داشته باشند.^{۲۱}

زود شروع کنید و زود تمام نمایید! ساعات تابش خورشید در زمستان محدود است؛ بنابراین در حالی که آفتاب در حال طلوع است برنامه کوه نوردی تان را شروع کنید تا بتوانید از نور روز موجود، به بهترین وجه استفاده نمایید. در مورد آنچه می توانید در طول روز به دست آورید واقع بین باشید، زیرا یخ و برف می توانند مسیرها را بسیار پیچیده تر کنند.^{۲۰}

کفش های نو را به آهستگی بپوشید؛ احتمالاً در روز اول به مدت نیم ساعت بپوشید و هر روز نیم ساعت به مدت آن اضافه کنید.^{۲۲}

کفش مناسب انتخاب نمایید. از قدیم گفتن، پا، قلب دوم انسان و مخصوصاً "کوه نوردان است؛ بنابراین کفش کوه، محافظ پا بوده و از مهم ترین وسایل و پوشاک کوه نوردی به شمار می رود. کفش در تمام رشته های کوه نوردی، یخ نوردی، سنگ نوردی، جنگل پیمایی، کوه پیمایی سبک، سنگ نوردی و... وجود دارد. کفش کوه، بدون تردید اولین و مهم ترین وسیله به حساب می آید. انتخاب درست و استفاده به جا از آن، می تواند بسیار بر سلامتی پاهای شما تاثیر بگذارد.^۲

اگر در ابتدای راه صعود هستید و بارش باران یا برف آغاز شد، از صعود منصرف شوید تا شرایط جوی مساعد شود؛ بنابراین کفش مناسب و آج دار، کوله خوب، یخ شکن، طناب، کلنگ یخ، جوراب و پوشاک اضافی، چتر یا لباس ضد آب و غذای کافی و سبک به همراه خود داشته باشید.^{۲۰}

بهتر است کوه نوردان در سر بالایی تند، مارپیچ بالا بروند تا چندان خسته کننده نباشد. همیشه باید از شکل طبیعی کوه استفاده کرد و در انتخاب

مسیر باید دید که آن مسیر بنا بر ساعات روز، روی سطح برف فشرده انجام می شود، یا برف نرم. توجه به این موضوع، ضروری است

از مسیرهایی که شما را خیلی نزدیک به لبه یا پایه صخره ها می برند ، خودداری کنید. هر شیب برفی ، مهم نیست که از چه درجه ای برخوردار باشد ، امکان لغزش دارد. هرچه زاویه تندتر باشد ، احتمال آن بیشتر است. ۲۰

با تغییر هوا و مه آلود شدن آن ، یا بارش برف و باران ، بسیار اتفاق می افتد که طبیعت گردان و کوه نوردان راه خود را گم می کنند . اگر در هنگام حرکت یا فرود ، پی بردید که راه را گم کرده اید ، شتاب زده عمل نکنید. پیش از گرفتن 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 . ۲۰

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. ۲۰

باید خود را برای تغییر هوا و دگرگونی شرایط جوی، آماده کنید. در شرایط بارانی و برفی ، صعود از مسیرهای صخره ای بسیار دشوار است و به علت لغزندگی سنگ، حادثه در کمین کوه نوردان قرار دارد؛ بنابراین برای صعود و فرود باید از مسیرهای غیرسنگی استفاده کنید و اگر مجبور بودید در مسیر سنگی بمانید، صبر کنید تا باران یا برف بند بیاید و بعد با احتیاط ، ادامه مسیر دهید. ۲۰

باید یاد بگیرید که چگونه با خیال راحت روی برف سطح شیب دار، حرکت کنید . بیشتر زمین های پیاده روی با زاویه کمتر از ۳۰ درجه قرار دارند، که

هنوز هم بسیار شیب‌دار است و اگر ندانید چه کار می‌کنید، می‌تواند یک تلهٔ مرگ باشد!^{۲۷}

در هنگام حرکت روی برف و سطوح یخ زده، اطمینان حاصل کنید که تمام وسایل شما در داخل کوله پشتی تان ذخیره شده و درب و بندهای آن محکم و به صورت ایمن، بسته شده است.^{۲۰}

کوه نوردی روی برف می‌تواند گند باشد. مسافت پیموده شده روزانه شما کاهش می‌یابد. پاهای تان ممکن است خیس شده باشد. مثبت بمانید، صبور باشید، شوخ طبعی خود را حفظ کنید و از همه مهم تر، همیشه سازگار باشید.^{۲۰}

در جاهایی با شیب کم و بدون خطر، می‌توان با کف کفش به طرف پایین لیز خورد و به پایین آمد. سرعت این حرکت را می‌توان با بالا بردن و در برف فرو بردن نوک کفش‌ها و فشار کم یا زیاد پاشنه‌ها، تنظیم کرد.^{۲۰}

در زمستان به لحاظ برف گیر بودن ارتفاعات، لازم است برنامهٔ صعود در حد امکان یک روزه تنظیم شده، یا امکانات لازم برای اقامت آماده شود. بسیاری از حوادث زمانی اتفاق افتاده که کوه نورد مسیر رفت خود را در پس پاکوب‌های پوشیده از برف گم کرده و در نهایت، مسیر بازگشت را به این صورت از دست داده است.^{۲۰}

گام‌های متعادل روی برف و یخ، از بروز خستگی زودرس جلوگیری نموده و انرژی شما را حفظ می‌نماید. در این نوع حرکت، هیچ وقت نباید پای را بر زمین سایید یا استخوان‌ها و عضلات را بی‌جهت، به حرکت درآورد. حفظ تعادل، باید به صورتی عملی شود که در صورت احساس سستی زمین زیر پا، بلافاصله خود را به عقب کشیده و حرکات بعدی بدن را تحت کنترل قرار دهید.^{۲۰}

➤ **مراقب تاول در پاها ی تان باشید.** تاول ها، یک اتفاق رایج در طول کوه نوردی های طولانی است.^{۲۷} هنگامی که کفش کوه نوردی ، به پاساییده شده و پوست را تحریک کند ، تاول تشکیل می شود . محل تاول را به آرامی بشویید و از تحریک دوباره آن جلوگیری کنید. سعی در ترکاندن یا خشکاندن تاول نکنید ، زیرا باعث نفوذ میکروب و عفونت می شود.^{۲۶}

➤ **چنانچه احيانا" در شرایط سخت و خاص، تاولی بر روی پا و انگشتان آن به وجود آمد، با سوزن استریل آن را سوراخ کرده ، ضد عفونی کنید و روی آن را با یک چسب بپوشانید.** چنانچه مشاهده کردید که تاول به کندی ترمیم می شود یا ملتهب شده، به سرعت به پزشک مراجعه نمایید.^{۱۸}

➤ **مراقب مسیر جویبارها و رودخانه ها در فصل زمستان باشید.** در مسیر جویبارها و رودخانه ها که در زمستان و اوایل بهار، کناره های آن یخ می بندد یا پوشیده از برف می باشند، باید دقت نمود .معمولا در این مسیرها، برف یا یخ های نازک، حفره ها و فاصله بین تخته سنگ ها را می پوشاند و هرگونه بی احتیاطی باعث می شود که در حفره ها، فرو رفته زخمی یا خیس شوید.^۳

از مسیرهای سنگی و صخره ها ، دوری کنید. هنگام بارش باران و مدتی پس از آن ، شرایط طبیعت گردی و حرکت در مسیرهای کوهستان دشوارتر می شود . آب باران ، صخره ها را بسیار لغزنده می کند ، به طوری که کار صعود یا فرود را دشوار می سازد؛ بنابراین در چنین شرایطی تا جایی که امکان دارد از مسیرهای سنگی و صخره ای دوری کنید . بسیاری از حوادث در چنین مواقع اتفاق می افتد.^{۲۸}

منابع:

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

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

۳- کوه نوردی ، هنر زنده ماندن در شرایط سخت است! وحید عرفانی
(vahiderfani.ir) ،

4-Ken Griffiths: The Survival Manual, Carlton Book,
2005

۵- راهنمای تغذیه در کوهستان، ترجمه و تدوین: وحید عرفانی، فصلنامه کوه،
شماره سی و پنجم، سال نهم، ۱۳۸۳

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

۷- برای اینکه کوه نوردی بهتری داشته باشید...، وحید عرفانی،
(vahiderfani.ir)

۸- با کمی دقت و احتیاط سرمازدگی قابل پیشگیری است، ترجمه و
تدوین وحید عرفانی، فصلنامه کوه، شماره ۳۷

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

۱- راهنمای پایین آمدن صحیح از کوه، وحید عرفانی، (vahiderfani.ir)

11-Walking Hacks In The Mountain, Trek The Himalayas, 2024, (<https://trekthehimalayas.com>)

12-Hiking Techniques, The Hiking Life, 2024, (<https://www.thehikinglife.com/>)

13-How to Protect Your Heart While Hiking, Adventure Tripr, 2022, (<https://adventuretripr.com>)

۱۴-سلامتی بیشتر قلب با کوه نوردی منظم مرتب، وحید عرفانی، فصلنامه

کوه، صفحه ۵۷، شماره ۹۱، تابستان ۱۳۹۷

۱۵-کوه نوردی، ضامن سلامتی قلب و عروق، وحید عرفانی،

(vahiderfani.ir)

۱۶-پاهای سالم برای کوه نوردی، ترجمه و تدوین وحید عرفانی، فصل نامه

کوه، شماره ۳۹

۱۷-میخچه هم راه چاره دارد: آشنایی بایکی از مشکلات شایع پاها در

کوه نوردی، ترجمه و تدوین وحید عرفانی، فصل نامه کوه، شماره ۷۹، تابستان

۱۳۹۴، صص ۲۹-۳۲

۱۸-راهنمای زنده ماندن در شرایط سخت در کوه، وحید عرفانی، فصل نامه

کوه، شماره ۶۹، صفحه ۹۱

۱۹- قابل توجه دیابتی ها : مراقبت از پاها، برای تمام عمر، وحید عرفانی،

(vahiderfani.ir)

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

برف و یخ، وحید عرفانی، (vahiderfani.ir)

21-Choosing the Right Footwear for Mountain Climbing ,

linked In, 2023,(https://www.linkedin.com)

۲۲-دیابت قاتل شیرین، وحید عرفانی، چاپ سوم، ۱۳۹۶، انتشارات سفیر اردهال

۲۳-راهنمای کوه نوردی سالم و ایمن در تابستان ، وحید عرفانی ،

(vahiderfani.ir)

۲۴-چگونه برنامه کوه نوردی موفق در فصل پاییز داشته باشیم؟ ،

وحید عرفانی ، (vahiderfani.ir)

۲۵-کوه نوردی ایمن، در برف و یخ، وحید عرفانی، (vahiderfani.ir)

26-8 Foot Care Tips While Hiking Kilimanjaro, Kilimanjaro

Sunrise, (https://kilimanjarosunrise.com)

27-11 Tips for Getting Into Winter Mountaineering,

Kelsey Media, 2023,

(https://www.thegreatoutdoorsmag.com)

) ۲۸-- راهنمای کوه نوردی در فصل بهار، وحید عرفانی،
(vahiderfani.ir)

=====



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

شماره تلفن در صورت نیاز: ۰۹۱۲۶۱۲۸۸۵۱

v.erfani@yahoo.cm

vahiderfani.ir