

بدون تجهیزات، قید کوه نوردی را بزنید!

برای انجام یک برنامه کوه نوردی ایمن و موفق، خودتان را به تجهیزات استاندارد مورد نیاز، مجهز کنید.



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 را، حتی در تابستان بزنید!^۷

داشتن وسایل و تجهیزات مورد نیاز در کوه جزو ضروریات است؛

از این رو، چند روز قبل از برنامه کوه نوردی به بررسی وسایل خود بپردازید و در صورت کمبود و خرابی آن ها، مشکل را برطرف کنید.^{۱۲}

به یاد داشته باشید که تجهیزات با کیفیت خوب در کوه نوردی، سرمایه گذاری در ایمنی شما است و به طور کلی می تواند جان شما را در لحظات حساس صعود، نجات دهد.^۷

برای سخت ترین شرایط مجهز شوید! همیشه خود را برای رو به رو شدن با سخت ترین شرایط در کوه، آماده نمایید؛ بنابراین به کفش خود بیش از هر چیز اهمیت دهید. 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، قطب نما (برای شناسایی محل) و سوت (صدای سوت رساتر از فریاد انسان است) همراه خود داشته باشید.^۶

تجهیزات مناسب مسیری را که در حال انجام آن هستید، همراه داشته باشید و نحوه استفاده از آن را بدانید.^۸

تجهیزات خود را بازدید کنید. آگاه بودن به اینکه برای هر مرحله از کوه نوردی چگونه و چه مقدار تجهیزات مورد نیاز است، اهمیت فراوان دارد. فراموش نشود که بیشتر پیشامدهای دلخراش کوهستان، به خاطر همراه نداشتن پوشاک و تجهیزات مخصوص این رشته ورزشی است.^۶

به طور کلی پوشاک و وسایل مورد نیاز، از عوامل مهم و اساسی در جهت بهبود کیفیت و چگونگی انجام کوه نوردی می باشد؛ بنابراین پیش از حرکت، همه وسایل خود را بررسی کنید و وسایلی را که ضروری به نظر می رسد، یادداشت کنید. کفشی خوب است که پا را فشار ندهد و انگشتان پا درون آن به آسانی حرکت کند. یک لباس گرم، پیش بینی نمایید. یک بارانی، کیسه خواب با جنس خوب که حرارت بدن را چندین ساعت نگه می دارد. یک کیف کمک های اولیه همراه با یک چاقو و نیز بک جفت بند کفش در داخل کوله پشتی خود قرار دهید.^۶

از تجهیزات کافی برای انجام فعالیت کوه نوردی 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.^۱

بهتر است از قبل پیش بینی های لازم را بکنید و وسایل لازم و پوشاک

مناسب همراه داشته باشیم تا هوا شما را غافلگیر نکند.^{۱۸}

+ پوشاک کوه نوردی را سنجیده انتخاب نمایید. لباس هایی با اجناس پُلار و گرتکس و... وجود دارد که حتماً از کیفیت کارخانه سازنده پارچه آن مطمئن شوید، زیرا همه آن ها به یک اندازه گرم و مطمئن نیستند و توجه داشته باشید که لباس ها از نظر پارچه، دارای تراکم و خاصیت تنفس و خصوصیات متفاوتی دیگری بایکدیگر می باشند.^{۱۷}

+ بهترین روش انتخاب پوشاک برای برنامه‌های کوه نوردی، این است که با امتحان، تجربه به دست آورید. اگر در کوه نوردی تازه کار هستید، بهتر است بیشتر از آن چیزی که سیستم لایه ها احتیاج دارند، لباس بردارید تا خودتان را گرم و خشک نگه دارید. فقط زمانی یک لباس را از فهرست وسایل کوله پشتی خود حذف کنید که اطمینان داشته باشید هر شرایطی پیش بیاید، بدون آن لباس هم می توانید زنده بمانید.^{۱۷}

+ از آنجاکه لباس های کوه نوردی از تنفس بالایی برخوردارند، بدن شما هنگام فعالیت کمتر خیس شده و تعرق بدن تان را کمتر متوجه می‌شوید؛ از این رو، چنانچه بیش از اندازه نیاز لباس به تن داشته باشید، با تعرق شدید در حال از دست دادن آب با ارزش از بدن هستید، بدون آنکه شاید احساس کنید.^{۱۷}

به طور کلی هنگام کوه نوردی در زمستان کفش، لباس و وسایل کششی

استاندارد و سالم استفاده کنید که می توانند در طیف گسترده ای از سرما

برف، کولاک، سرعت باد، انواع بارش (برف، تگرگ و باران) و شرایط سطح

مورد استفاده قرار گیرند.^{۱۵}

پس از توقف برای استراحت، چنانچه لباس ضد بادی به تن ندارید، اولین کار پوشیدن آن است، تا باد به بدن مرطوب شما نخورده و سرما شما را فرا نگیرد؛ چراکه بدن شما برای گرم کردن دوباره و جبران آن، باید کالری‌های با ارزشی که برای صعود پس انداز کرده‌اید را مصرف کند؛ بنابراین کم کردن و اضافه کردن به موقع لباس‌ها در حین صعود، یکی از مهارت‌های کوه نوردی است، که برخلاف بی‌میلی بی‌حوصلگی در هنگام صعود، باید با تمرین به این کار عادت کنید.^{۱۷}

در انتخاب وسایل و تجهیزات کوهنوردی دقیق باشید. لوازم کوهنوردی، بسیار ضروری و مخصوص هستند و به کوهنورد پیشنهاد می‌شود که حتماً آنها را تهیه کند. بهترین پیشنهاد نیز خرید این لوازم با بالاترین استاندارد می‌باشد. در هنگام خرید دقت نمائید که لوازم انتخابی کاملاً متناسب و اندازه شما باشند، زیرا در صورتی که شما قصد صعود تعداد زیادی کوه را داشته باشید، با انتخاب لوازم متناسب به نوعی در کار خود سرمایه گذاری کرده‌اید. ترجیحاً سعی کنید که این تجهیزات دارای استاندارد‌های معتبر جهانی و از بهترین جنس و کیفیت باشند.^{۱۸}

وسایلی برای شروع و حفظ آتش اضطراری، به همراه داشته باشید. بیشتر کوه نوردان یک یا دو فندک بوتان را به جای کبریت، در یک ظرف ضد آب حمل می‌کنند. هر کدام باید کاملاً قابل اعتماد باشد. آتش زنه فایر استارترها، برای شعله ور کردن سریع چوب خیس برای ایجاد آتش

اضطراری ضروری هستند. شروع کننده های آتش رایج شامل شمع ها،
قرص های حرارتی شیمیایی و گرمای کنسرو شده هستند.

در برنامه های زمستانی، تجهیزات زمستانی همراه خود داشته باشید. در
زمستان و اوایل بهار تمام وسایل تابستانی، به اضافه تجهیزات لازم برای مقابله
با شرایط یخ و برف به شرح ذیل لازم می آید: یخ شکن یا کرامپون، رکاب
برفی، دستکش، عرق گیر اضافی، شلوار و کاپشن ضد باد، کت پُر، عینک کوه،
کلنگ کوه نوردی (به تعداد)، کلاه، گتر، جوراب اضافی.^{۱۳}

چراغ قوه، باطری، سوت، پلاستیک بزرگ، طناب و نخ اضافی، نخ و سوزن،
پتوی نجات، کیسه خواب، زیر انداز کیسه خواب، روکش کیسه خواب،
چادر و زیر انداز چادر، چاقو چند کاره، نقشه، شارژر تلفن همراه، دفترچه
بیمه، کارت بانک و کارت ملی، جزو سایر وسایل ضروری هستند که باید
به همراه داشته باشید.^۵

کوله پشتی راحتی حمل کنید. اگر می خواهید بارهای سنگین را برای مدت
طولانی تحمل کنید، کوله پشتی را با بند مناسب تهیه کنید، زیرا این دلایل
راحتی و تحمل بار را نشان می دهد.^۵

به همراه داشتن لوازم زیر در زمستان، در کوله هر کوه نوردی، در
برنامه های کوتاه، ایمنی او را بالا می برد: فلاکس، غذای کنسروی اضافه،
یک چراغ قوه مناسب، دستکش و کلاه اضافه، قمقه آب بزرگ، عینک مناسب،

قطب نما، پریموس و ظرف، یک زیرانداز با اندازه مناسب، لباس گرم اضافه،
روکش دستکش، یک جفت جوراب اضافه، سوت، باتوم راه پیمایی، طناب
انفرادی و کارابین.^{۱۳}

لوازم ضروری برای پایداری و ماندن در طبیعت و کوهستان را همراه
داشته باشید. ابزاری مثل چاقو، فندک، کبریت با پوشش ضدآب، طناب، سوت،
پتوی نجات، قرص‌های تصفیه و ضد عفونی آب و یک قطب‌نما می‌توانند در
شرایط اضطراری جان شما را نجات دهند. 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 و کوهستان، کار کردن با این وسایل را یاد بگیرید و تمرین
کنید.^۳

در کوه نوردی فصل زمستان و سرما، پوشاک گرم و ضد باد، یک نیم بارانی
که برف و آب در آن نفوذ نکند پوشاک اضافی همراه خود داشته باشید.^{۱۵}

در برنامه های زمستانی، تجهیزات زمستانی همراه خود داشته باشید. در
زمستان و اوایل بهار، تمام وسایل تابستانی به اضافه تجهیزات لازم برای مقابله
با شرایط یخ و برف به شرح ذیل لازم می‌آید: یخ شکن یا کرامپون، رکاب

برفی، دستکش، عرق گیر اضافی، شلوار و کاپشن ضد باد، کت پر، عینک
کوه، کُنگ کوه نوردی (به تعداد)، کلاه، گتر، جوراب اضافی.^۳

به همراه داشتن لوازم زیر در زمستان، در کوله هر کوه نوردی، در
برنامه های کوتاه، ایمنی او را بالا می برد: فلاکس، غذای کنسروی اضافه،
یک چراغ قوه مناسب، دستکش و کلاه اضافه، قُمقه آب بزرگ، عینک مناسب
، قطب نما، پریموس و ظرف، یک زیرانداز با اندازه مناسب، لباس گرم اضافه، روکش
دستکش، یک جفت جوراب اضافه، سوت، عصای راه پیمایی، طناب انفرادی و
کارابین.^۳

لباس هایی که در طول بخش فعال صعود، استفاده می شوند و به عنوان لباس
اصلی سنگ نوردی در نظر گرفته می شوند شامل: جوراب های داخلی و
خارجی، کفش ها، لباس های زیر، شلوار، پیراهن، ژاکت معمولی یا ژاکت پشمی
، کلاه ، دستکش و لباس های مخصوص رنگارنگ هستند.^۲

کیت و ابزار تعمیر چاقوها در کمک های اولیه، تهیه غذا، تعمیرات و
کوه نوردی به قدری مفید هستند که هر کوه نورد نیاز به حمل آن دارد .
ابزارهای دیگر (انبردست، پیچ گوشتی، قیچی) می توانند بخشی از یک چاقو یا
یک ابزار جیبی باشند، یا به طور جداگانه حمل شوند، شاید حتی به عنوان بخشی

از یک کیت گروهی. سایر اقلام مفید تعمیری عبارتند از بندکفش، سنجاق ایمنی، نخ و سوزن، سیم، نوار چسب، نوار تعمیر پارچه نایلونی، سگک پلاستیکی و قطعات تجهیزاتی مانند چادر، اجاق گاز، کرامپون، کفش برفی و اسکی.^۲

از بردن وسایل کمک های اولیه، به خصوص در مورد شکستگی استخوان، گزیدگی جانوران، زخم، پارگی پوست، مسکن ها و یک کتاب کمک های اولیه غفلت نکنید.^۴

✚ جعبه کمک های اولیه را فراموش نکنید. باند و چسب زخم، موچین، پنس و مواد ضد عفونی کننده را حتماً در این جعبه قرار دهید.^۳ یک کیت کمک های اولیه حداقل باید شامل پدهای گاز در اندازه های مختلف، گاز غلتهای، باندهای چسبنده کوچک، باندهای پروانه ای، باندهای مثلثی، پانسمان رزم (یا بانداژ کارلایل)، نوار چسب، قیچی، پاک کننده یا صابون، دستکش لاتکس، و کاغذ و مداد باشد.^{۱۰}

✚ اگر دارو مصرف می کنید یا آمپولی برای تزریق دارید آن ها را حتماً همراه تان ببرید؛ حتی اگر مدت کوتاهی نوردی و سفر شما کوتاه است و نیازی به آن ها نداشته باشید. چون هرگز نمی دانید که چه پیشامد هایی درانتظار شما است.^۳ به طور کلی لوازم کمک های اولیه و جعبه کمک های

اولیه(لوازم کمک های اولیه) را به همراه داشته باشید و بدانید که چگونه از آن

استفاده کنید.^۲

چراغ قوه همراه خود داشته باشید. حتی اگر شما قصد دارید قبل از تاریک شدن هوا از کوه بازگردید، برای هر موردی، داشتن چراغ قوه ضروری است. باتری ها و لامپ ها، برای همیشه دوام نمی آورند؛ بنابراین همیشه قطعات یدکی هر دو را همراه داشته باشید.^۲

➤ همراه خود قطب نما داشته باشید. قطب نما، یکی از وسایل ضروری در سفر

به کوهستان و دل طبیعت، به خصوص در جنگل است.^۴ برای مشخص کردن

مسیر خود، می توان از قطب نما هم استفاده کرد. یک کوه نورد، به وسیله قطب نما

می تواند نقشه ای را دقیق، کامل و بدون اشتباه بخواند.^۶ شما می توانید قطب نما

را در جهت شهر یا محل شروع گردش خود، علامت گذاری کنید و جهت عقربه

قطب نما را به خاطر بسپارید.^۴

➤ وسایلی برای شروع و حفظ آتش اضطراری، به همراه داشته باشید.

بیشتر کوه نوردان یک یا دو فندک را به جای کبریت، در یک ظرف ضد

آب، حمل می کنند. هر کدام باید کاملاً قابل اعتماد باشد. در کوه نوردی در

برف یا یخچال های طبیعی در ارتفاع بالا، جایی که هیزم وجود ندارد،

توصیه می شود اجاق گاز را به عنوان منبع گرمای اضطراری و آب اضافی،

همراه داشته باشید.^۲

وسایل ارتباطی، همراه تان داشته باشید. تلفن همراه، با باتری اضافه یا پاور بانک را فراموش نکنید. این سریع‌ترین وسیله ارتباطی است که با کمک آن می‌توانید آسیب‌دیدگی یا گم شدن خود را به اطلاع دیگران برسانید. گرچه ممکن است گوشی شما، فقط در مناطق مرتفع آنتن بدهد، باز هم آن را همراه ببرید.^۳

✚ عصاهای مناسب و استاندارد همراه خود داشته باشید. نشان داده شده است که استفاده از عصاهای کوه نوردی و کوه پیمایی، با تقسیم بار به طور یکنواخت در کل بدن، استرس انباشته شده بر روی پاها، زانوها و پشت را کاهش می‌دهد. این امر به ویژه در هنگام حمل کوله سنگین بر روی کمر صادق است.^{۲۰}

✚ عصاهای کوه نوردی می‌توانند:

- از زانوها محافظت کنید، به خصوص هنگام راه رفتن از تپه‌های شیب دار.
- هنگام راه رفتن در سربالایی قدرت و استقامت خود را افزایش دهید.
- کمک به تعادل در مسیرهای ناهموار.

- وضعیت بدن را بهبود ببخشید.
- سرعت را افزایش دهید، به خصوص در سرآزیری .
- کاهش خستگی و بهبود استقامت.
- تقویت عضلاتی که از ستون فقرات حمایت می کنند.^{۲۰}

از کلاه‌های لبه دار و لباس‌های پوشیده ریز بافت و در درجه دوم از کرم‌ها و لوسیون‌های ضدآفتاب ، آن هم به مقدار مناسب، استفاده کنید. یک ضدآفتاب‌ایده آل، باید بتواند کاملاً "مانع آسیب رساندن اشعهٔ ماورای بنفش نور خورشید به پوست شود؛ اما هیچ ضدآفتابی وجود ندارد که بتواند به طور کامل این کار را انجام دهد.^{۱۴}

همیشه از کلاه ایمنی استفاده کنید .همه کوه نوردان با خطر برخورد به صخره، وارونه شدن و یا برخورد با سنگ مواجه هستند .تِلُو تِلُو خوردن و تصادف، می تواند در هر زمینی با تمام سطوح توانایی رخ دهد؛ بنابراین، همیشه مراقب باشید که از سرِ خود محافظت کنید .^۸

هنگام انتخاب یک پتوی نجات، بهتر است کمی بیشتر هزینه کنید تا یک مدل بزرگ‌تر و مقاوم‌تر آن را تهیه کنید. یک پتوی نجات، می‌تواند به عنوان عامل محافظی در برابر باد و آب استفاده شود. پیچیدن آن به دور بدن برای

پیشگیری از سرما زدگی مفید است؛ اما این پتو در صورتی مفید واقع خواهد شد که بیش از اندازه کوچک نباشد و به راحتی پاره نشود.^۳

وسایل محافظت در برابر آفتاب، همراه خود داشته باشید. عینک آفتابی، کرم ضد آفتاب برای لب و پوست و لباس برای محافظت در برابر آفتاب به همراه داشته باشید و از آن به خوبی استفاده کنید.^۶ از چشمان خود با عینک یا عینک آفتابی محافظت کنید.^۹

✚ کفش کوه مناسب انتخاب نمایید. در کوه نوردی کفش شما، سرمایه شما است

! در تمام رشته های کوه نوردی اعم از سنگ نوردی، کوه پیمایی، جنگل

پیمایی و... کفش، مهمترین و اولین وسیله به حساب می آید.^۵

✚ کفش کوه، باید راحت بوده و برای پا، فشاری ایجاد نکند؛ به عبارت دیگر،

باید کاملاً "اندازه پا و خلی راحت باشد، نه آن قدر تنگ که جریان خون را کند،

و نه آن قدر گشاد که از فرمان فرد کوه نورد خارج شود.^{۱۴}

✚ کفش مخصوص کوه نوردی، باید چندین کار را به هم انجام دهد، هم

سبک و محکم باشد و هم ضد آب؛ در عین حال پا، باید درون آن به آسانی

تنفس کند و هم پردوام و راحت باشد.^{۱۴}

کفش مناسب ، باید کُل پا را روی سطح زمین قرار دهد و دارای آج های قابل مشاهده باشد. از کفی صاف، خودداری کنید و کفشی سنگین و ته آج دار را انتخاب کنید.^{۱۰}

✚ برای کوه نوردی زمستانی و برفی ، یک جفت کفش خوب می خواهید.

کفش های کوه نوردی ضد آب منظم، این کار را انجام می دهند. کفش های عایق کوه نوردی زمستانی ، انگشتان شما را نسبت به کفش های معمولی گرم ترمی کند، به خصوص اگر جوراب های پشمی گرم و غیره بپوشید.^۲

✚ 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:

رُویۀ کفش می بایست محکم و قابل ارتجاع باشد، ضد آب 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.^۵

بهبتر 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. همچنین 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

نقشه همراه خود داشته باشید. در کوه نوردی، نقشه می تواند بزرگترین وسیله برای پیدا کردن مسیر باشد. لازم است با انواع نقشه های کوه آشنا شده و به آسانی بتوانید در برنامه های کوه نوردی از آن استفاده کنید. سعی کنید نقشه و کتاب های راهنمای هر منطقه را از پیش مطالعه نموده و ویژگی های مهم مسیر کوهستانی مورد نظر را به خوبی به یاد بسپارید.^۶ بهتر است در تمام طول راه، مسیر حرکت گروه را با بررسی نقشه و نشانه های طبیعی بیابید.^۲

به طور کلی هریک از افراد گروه کوه نوردی باید نقشه خوانی، کاربرد قطب نما و موقعیت یابی در کوهستان را به خوبی بدانند. در مه یا وضعیت آبری و باران سنگین، پیدا کردن راه، فوق العاده مشکل می شود و ناچارید که از نقشه و قطب نما استفاده کنید.^۳

همیشه یک نقشه توپوگرافی **[(نقشه ای است که برای نمایاندن ویژگی های فیزیکی سطح زمین به کار می رود. (۱))]** دقیق از منطقه ای که کوه نوردی می کنید همراه داشته باشید و آن را در یک جعبه محافظ یا پوشش پلاستیکی قرار دهید.^۲

در انتخاب جوراب کوه، بیشتر توجه شود. جوراب، مهمترین وسیله گرم و راحت نگه داشتن پاهای فرد کوه نورد، به ویژه در فصل زمستان است. جنس جوراب های مخصوص کوه نوردی، معمولاً از پشم و نایلون و یا کرک و نایلون می باشد، که ترکیب این مواد، جوراب را گرم و مقاوم می نماید و به واسطه

موادی که در آن به کار رفته در زمستان گرم و در تابستان تا اندازه‌ای عایق گرما است و به اشکال گوناگون (ساقه کوتاه ، متوسط و بلند) و اندازه و رنگ‌های گوناگون تهیه می‌گردد.^۵

✚ کیسه خواب راحت، نرم و گرم از اهمیت بالایی برخوردار است حجم کیسه خواب به طرز عایق کاری و نگهداری حرارت بستگی دارد. یک آستر با کیفیت، کمترین وزن و حجم را دارد، در حالی که قابل حمل است و بیشترین حرارت را نگه می‌دارد. آستر کرک و پرغاز سفید، بهترین کیفیت را دارد.

در کوه نوردی با برف یا یخچال‌های طبیعی در ارتفاع بالا، جایی که هیزم وجود ندارد، توصیه می‌شود اجاق گاز را به عنوان منبع گرمای اضطراری و آب اضافی، همراه داشته باشید.^۲

✚ اگر صعود شما را به یخچال‌های طبیعی می‌برد، وسایل اضافی مانند طناب، مهار و تجهیزات نجات شکاف برای محافظت در برابر سقوط شکاف، بسیار مهم هستند.^۷

✚ کوه نوردان ممکن است ابزارهای ناوبری دیگری مانند گیرنده ارتفاع سنج یا سیستم موقعیت یابی جهانی (GPS) حمل کنند. کمک‌های دیگر شامل نشانگر مسیر، شرح مسیر، و انواع دیگر نقشه‌ها یا عکس‌ها است.^۲

✚ از گتر استفاده کنید. گتر، از جمله پوشاکی است که یک کوه نورد در تمامی فصول، می‌تواند آن را به کار گیرد. در زمستان‌ها و هنگام برف و در تابستان‌ها هنگام عبور از مناطق شن اسکی، گتر محافظ با ارزشی برای پاهای شما است. گتر می‌تواند حدفاصل بین کفش و شلوار را بپوشاند و اجازه ورود چیزی به

درون کفش ندهد. استفاده از یک گتر مناسب و بستن صحیح آن در زمستان بسیار مهم است. گتر باید لباس‌ها را از فرسایش محافظت کند. در واقع گتر، باید خشکی پا در طول برنامه صعود را تضمین کند.

گتر باید گرم هم باشد. پاهای سرد، لذت صعود را از بین می‌برد و در موارد بیشماری منجر به سرمازدگی می‌شود. گتر باید ضدآب هم باشد. یک پای خشک، از یک پای خیس گرم‌تر است.

لایه اضافی گتر به نگهداری گرمای بدن کمک می‌کند و خطر سرد شدن پاها را تا حد زیادی کاهش می‌دهد. اگر پاها خیس شوند، خون از اندازه معمول سردتر خواهد شد و انگشتان را گرم نمی‌کند. همچنین گتر باید لباس‌ها را از فرسایش محافظت کند. گتر باید کاملاً به رویه کفش بچسبد و روی آن محکم شود و گشاد نباشد تا برف بین رویه کفش و گتر جمع نشود. افرادی که بلند قد هستند باید گترها را واریسی کنند که به اندازه کافی بلند باشند.

یکی از ارزش‌های گتر این است که مانع از خراشیدگی کفش در طول صعود شود. اگر از گتر زیپ دار استفاده می‌کنید، زیپ آن باید از جنس پلاستیکی و ضد آب، یا از نوع زیپ‌های رویه دار باشد.

کیسه خواب، مهم‌ترین وسیله شب ماندن در کوه را در نظر داشته باشید. کیسه خواب برای کوه نورد، سرمایه ارزنده‌ای است. همچنین کیسه خواب، از وسایلی ضروری یک کوه نورد که بیشتر در برنامه‌های چند روزه که نیاز به شب ماندن در کوه دارد، استفاده می‌شود. گاهی موارد سلامت و زندگی کوه نورد به طور مستقیم به کیفیت و کارایی کیسه خوابش وابسته است.^{۱۶}

کیسه خواب، باید جا دار و در شرایط سرما گلاسه داشته باشد.^{۱۶}

این مهم است که کیسه خواب، اندازه بدن شما باشد. کیسه خواب خیلی عریض، جاگیر، سرد و سنگین تر است.^{۱۶}

چنانچه کیسه خواب برای شما تنگ باشد، باید به زور زیپ آن را ببندید و داخل آن بخوابید؛ در این حالت بدن شما با فشاری که به دیواره کیسه خواب وارد می کند، باعث فشرده شدن لایه عایق آن می شود و هوای ما بین آن را خالی می کند و در نتیجه کیسه خواب سرد می شود.^{۱۶}

اگر کیسه خواب خیلی کوتاه باشد، لایحه عایق در قسمت پا و سر، فشرده تر می شود و باعث سردتر شدن کیسه خواب می شود.^{۱۶}

یک کیسه خواب خوب با کیفیت، باعث هدر رفتن حرارت بدن نمی شود. کیسه خواب در کمترین دما، شما را گرم نگه می دارد.^{۱۶} بهتر است در هر صعود، با توجه به برنامه، شرایط جغرافیایی کوهستان، ارتفاع، فصل و توان جسمانی خود، کیسه خوابی مناسب همراه داشته باشید. برای مثال در فصل تابستان و در ارتفاعات پایین نیاز ندارید کیسه خواب پر که از الیاف مصنوعی سنگین تر است، همراه ببرید و بهتر است از کیسه خواب های سبک تر استفاده نمایید.^{۱۶}

حداقل دو کیسه خواب داشته باشید: یکی برای بهار و دمای بالاتر از صفر و یکی برای پاییز و دماهای زیر صفر. کیسه خواب هایی که در ایران موجود است تا حدود ۴۵- درجه سانتیگراد هستند و جوابگوی آب و هوای ایران می باشند.^{۱۶}

هر چند می توان با افزایش پوشاک و پوشیدن لباس های پر ، به گرمای بدن افزود. ۱۶

چادر، خانه کوه نورد در طبیعت و کوهستان را دریابید. چادر، جزو وسایل گروهی کوه نوردی و خانه متحرک کوه نورد می باشد. در برنامه های زمستانی که زمان اجرای برنامه و برپایی چارمسئله عمده و حیاتی است ، رعایت اصول برپایی و انتخاب محل های چادر زدن امری ضروری است.^۴

حُسن انتخاب محل مناسب برای چادر و استراحت و تجدید قوا، درصد موفقیت را بالا می برد و آگاهی نداشتن به این مسئله ، می تواند همچنان که سابقه هم داشته جان افراد تیم را به خطر بیاندازد. اگر قرار است از این پس، بعد از راه پیمایی ها و کوه نوردی های خود در طبیعت به همراه دوستان کوه نورد خود، شبی را نیز در کوهستان بگذارید به چادری با دوام، مقاوم در برابر، آب، پرش سنگ، خراشیدگی و سبک نیاز دارید.

برای کمپینگ های حرفه ای تر ، برای کوه نوردی و یا پیش روی در طبیعت، افراد باید چند چادر کوچک و مناسب داشته باشند.^۴

چادر ها در انواع متنوع و بنا به نیازهای مختلفی طراحی شده اند. به غیر از چادر های معمولی و قدیمی، اکثر چادر ها امروزه از جنس پارچه ضد باد و آب و از الیاف محکم ساخته شده اند و دارای کفپوش صد در صد ضد آب و متصل می باشند و به اشکال و انواع و رنگ های متنوع تولید می شوند و دارای تیرک های سبک و مقاوم از جنس فلز آلومینیوم و فایبرگلاس می باشند.^۴

حجم و وزن چادرها، بسیار کم و به اشکال خیمه ای، گنبدی، هرمی، چهار گوش و تونلی و... ساخته می شوند. گنجایش آن ها از ۲ تا ۳ و ۵ نفر می باشند.^۴

✚ برای برنامه های زمستانی و ارتفاعات بلند، چادر دو پوش، سه پوش و ضد طوفان مورد استفاده قرار می گیرد.^۴

✚ ظرفیت هر چادر، مشخص است؛ چادرها می توانند از یک نفره تا چند نفره طراحی شده باشند.^۴

✚ برای خرید چادر به نکات زیر توجه نمایید: استاندارد بودن چادر، وزن سبک چادر همراه با تجهیزات، ضد حریق بودن جنس بدنه چادر، ضد آب بودن بدنه چادر، عایق در مقابل رطوبت (در قسمت کف)، مقاوم در برابر باد، امنیت داخل چادر برای حفظ حریم خصوصی (نازکی یا ضخامت بدنه)، سادگی نصب چادر، کفی مناسب برای جلوگیری از نفوذ حشرات به داخل، دارای سیستم تهویه هوا، خدمات پس از فروش.^۴

✚ جهت محافظت از باد باید از عینک های حفاظ دار استفاده نمود که در غیر این صورت، باد در پشت عینک خود آزار دهنده است. برای حفاظت از نور آفتاب باید از عینک آفتابی مناسب، استفاده نمود.^{۱۸}

اگر می خواهید بدنی سالم داشته باشید، نوشیدن آب را در هنگام انجام فعالیت های ورزشی (مانند پیاده روی، کوه نوردی، کوه پیمایی و دویدن) فراموش نکنید.^{۱۸}

همیشه در برنامه کوه نوردی یک قُمُقه یا بَطری قابل پُر کردن دوباره آب

، همراه داشته باشید و در اوقات استراحت و توقف در مسیر کوه نوردی،

آب بنوشید.^{۱۸}

با محافظت دست ها، با دستکش مناسب و استاندارد و حمل یک جفت

اضافی از آن در برنامه های کوه نوردی در زمستان، خطر سرمازدگی را به

حداقل ممکن کاهش دهید. در شرایط سردتر، می توان از دستکش های گرم تر

که از جنس پُلی استر و یا پشم طبیعی هستند، استفاده کرد و یا در شرایط

طوفان و بارش، می توان از یک لایه محافظ اضافه که خاصیت ضد باد و یا

ضد آب دارد، استفاده کرد.^{۱۹}

از کلاه استفاده نمایید. یکی از مهم ترین پوشاکی که در کوه نوردی زیاد جدی

گرفته نمی شود ولی بسیار مهم است، کلاه می باشد. کلاه های توفان، که تمام

گردن و سر را می پوشانند دارای کارکردهای چند جانبه هستند و می توان در

سرماي زياد آنها را به شکل کامل استفاده کرد و زمانی که هوا گرم تر می شود

با تا کردن و بالا زدن آن، تهویه بهتری برای قسمت یقه و گردن ایجاد کرد.^{۲۰}

کلاه های آفتاب گیر مدور با لبه های عریض، باعث ایجاد سایه روی گردن و

گوش ها می شوند و بین صعود کنندگان محبوبیت زیادی دارند.^{۱۷}

سعی کنید که دو کلاه با خودتان داشته باشید. یک کلاه اضافی مانند یک

زیرپوش اضافی، حرارت بیشتری تولید می کند و وزن آن هم زیاد نیست. جنس

بعضی از کلاه های ضد باران، از پارچه ضد آب- تنفسی است که باعث تهویه

بیشتر می شود.^{۱۷}

در میان وسایل ضروری در کوه نوردی، طناب ها جایگاهی حیاتی دارند .

آن ها فقط ابزار نیستند، بلکه به معنای واقعی کلمه راه نجات هستند. طناب ها

در کوه نوردی و کوه نوردی چند منظوره هستند و برای همه چیز از صعود از

زمین های شیب دار گرفته تا ایمن سازی کوه نوردان در صورت سقوط استفاده می شوند. طناب مناسب، می تواند به معنای تفاوت بین یک صعود موفق و یک گردش فاجعه بار باشد.^{۱۲}

درک ویژگی هایی که انواع طناب ها و کاربردهای آن ها را متمایز می کند برای هر کوه نوردی، از تازه کار گرفته تا کوه نورد باتجربه، ضروری است.

طناب های کوه نوردی، به دلیل خاصیت ارتجاعی که به جذب انرژی ناشی از سقوط کمک می کند و دوام آن در برابر سایش و عوامل محیطی، عمدتاً از نایلون ساخته شده اند.^{۱۲}

دو ساختار اصلی در جهان کوه نوردی مورد علاقه است: دینامیک و استاتیک. طناب های دینامیک، برای کشش تحت بار طراحی شده اند و از سقوط حیاتی محافظت می کنند، در حالی که طناب های استاتیک، با کشش بسیار کم، برای عملیات های راپل و نجات ایده آل هستند.^{۱۲}

طناب های دینامیک، راه نجات صخره نوردان هستند که به طور خاص برای جذب انرژی ناشی از سقوط طراحی شده اند. ماهیت الاستیک آن ها، به کاهش نیروی ضربه بر روی کوه نورد و دنده آن ها کمک می کند.^{۱۲}

طناب های دینامیکی، با استفاده از ساختار هسته ای ساخته می شوند که در آن هسته استحکام و الاستیسیته را فراهم می کند و غلاف، در برابر سایش و آسیب UV محافظت می کند. کوه نوردان هنگام انتخاب یک طناب دینامیک، باید چندین عامل از جمله قطر، طول و کاربرد مورد نظر را در نظر بگیرند. طناب های نازک تر سبک تر و راحت تر هستند، و آن ها را برای مسیرهای

طولانی چند زمینی یا صعودهای ورزشی که در آن وزن و سهولت حرکت ضروری است، ایده‌آل می‌سازد. طناب‌های ضخیم‌تر، اگرچه سنگین‌تر هستند، اما دوام بیشتری دارند و برای سقوط‌های مکرر مناسب‌تر هستند.^{۱۲}

طناب‌های استاتیک که با حداقل کشش مشخص می‌شوند، برای برنامه‌هایی که حرکت باید کنترل شده و دقیق باشد، مانند عملیات راپلینگ، غارنوردی و نجات ضروری است. برخلاف طناب‌های دینامیک، طناب‌های استاتیک برای تحمل بارهای سنگین بدون ازدیاد طول قابل توجه، طراحی شده‌اند و برای کاربردهایی که حفظ طول طناب ثابت ضروری است، ایده‌آل هستند.^{۱۲}

انتخاب طناب استاتیک صحیح، مستلزم در نظر گرفتن قطر طناب است که بر استحکام و دوام آن و همچنین ساختار غلاف آن تأثیر می‌گذارد که می‌تواند بر مقاومت آن در برابر سایش و ویژگی‌های جابه‌جایی آن تأثیر بگذارد

۱۲

کوه‌نوردان و امدادگران باید شرایط محیطی خاصی را که پیش‌بینی می‌کنند، مانند قرار گرفتن در معرض آب، یخ یا لبه‌های تیز، ارزیابی کنند تا طنابی را انتخاب کنند که برای نیازهای شان، با دوام باشد.^{۱۲}

نگهداری صحیح طناب‌های کوه‌نوردی برای تضمین عملکرد و

طول عمر آن ها، بسیار مهم است. مراقبت منظم، نه تنها طول عمر طناب ها را افزایش می دهد، بلکه با جلوگیری از خرابی تجهیزات، ایمنی کوه نوردان را نیز افزایش می دهد. ۱۲

برای حفظ یکپارچگی طناب های کوه نوردی، تمیز کردن منظم آن ها برای حذف کثیفی، ماسه و سایر ذرات که می توانند به مرور زمان باعث تخریب الیاف شوند، ضروری است. از صابون ملایم و آب ولرم برای تمیز کردن آرام طناب ها استفاده کنید و از مواد شیمیایی خشن که می توانند مواد را ضعیف کنند اجتناب کنید. پس از شستن، طناب ها باید به دور از نور مستقیم خورشید، خشک شوند و در جای خشک و خنک نگهداری شوند تا از پیچ خوردگی و استرس جلوگیری شود. ۱۲

بازرسی های معمول برای تشخیص علائم سایش و آسیب طناب ها، مانند فرسودگی، ساییدگی شدید یا تغییر رنگ حیاتی است. ۱۲

کوه نوردان باید طناب های خود را پس از هر بار استفاده قابل توجه یا قرار گرفتن در معرض شرایط سخت، بازرسی کنند؛ علاوه بر این، درک زمان بازنشستگی طناب بسیار مهم است. عواملی مانند تعداد سقوط، نوع استفاده و وضعیت بصری طناب، باید این تصمیم را هدایت کند. بازنشستگی طناب ها

در زمان مناسب، ایمنی کوه نورد را تضمین می کند و از حوادث ناشی از خرابی تجهیزات، جلوگیری می کند.^{۱۲}

منابع:

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

(vahiderfani.ir)

2-Ten Essentials of Mountaineering Safety,
(<https://mc2ct.org>)

۳- راهنمای زنده ماندن در شرایط سخت، در کوه، وحید عرفانی، فصلنامه

کوه، شماره ۶۹، صفحه ۹۱

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

(vahiderfani.ir)

۵- برای اینکه کوه نوردی بهتری داشته باشید...، وحید عرفانی،

(vahiderfani.ir)

۶- راهنمای ایمنی سلامتی در کوه، وحید عرفانی، فصلنامه کوه، سال

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

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

9-100 Survival Tips for Staying Alive in the Mountains and Outdoors, Fit Climb, 2023,
(<http://www.fitclimb.com>)

۱۰- کوه نوردی ایمن، در برف و یخ، وحید عرفانی، (vahiderfani.ir)
11-<https://fa.wikipedia.org>

12-Essential Climbing and Mountaineering Ropes: What Every Climber Needs to Know, Namah Ropes, 2024, (<https://www.namahropes.com>)

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

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

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

۱۶- کیسه خواب، مهم ترین وسیله شب ماندن در کوه، وحید عرفانی ،
(vahiderfani.ir)

۱۷- اهمیت پوشاک در کوه نوردی را جدی بگیریم، ترجمه و تدوین وحید عرفانی، فصل نامه کوه، شماره ۸۱ ، سال بیست و یکم، زمستان ۱۳۹۴، صفحه های ۳۰-۳۲

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

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

(vahiderfani.ir)

**20-The Benefits of Walking Poles, Macs Adventure
USA, 2024, (<https://www.macsadventure.com>)**



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

تلفن در صورت نیاز: ۰۹۱۲۶۱۲۸۸۵۱

v.erfani@yahoo.com

vahiderfani.ir