

به نام خدا

# به استقبال کوه نوردی سالم و ایمن در زمستان بروید! باید و نباید های کوه نوردی، در فصل زمستان



✚ هرگز تنها به کوهستان نروید. اگر اولین بار است که در زمستان کوه نوردی می کنید، جایی را که خوب می شناسید انتخاب کنید، یا حتی بهتر است با یک راهنمای باتجربه، همراه شوید. اصول ایمنی در کوهستان را رعایت نمایید؛ بنابراین **هرگز تنها به کوه نروید.**<sup>۲</sup>

✚ **کوه را دست کم نگیرید!** مهمترین چیز این است که کوه را دست کم نگیرید. اگر در تابستان چند بار از آن بالا رفته باشید، ممکن است فکر کنید که یک تپه را می شناسید، اما همان قله در زمستان، یک شکل کاملاً متفاوت است: ممکن است مسیرها در برف مدفون باشند، شرایط آب و هوایی می تواند وحشیانه باشد، رفت و آمد دشوارتر خواهد بود و خطرات اضافی مانند سطوح برفی، یخ بندان و حتی خطر بهمن وجود خواهد داشت؛ اما اجازه ندهید همه اینها شما را ناامید کند.<sup>۳</sup>

✚ برای یادگیری مهارت‌های مورد نیاز وقت بگذارید و تجربه خود را به تدریج ایجاد کنید . برای شرکت کردن، نیازی نیست که یک انسان فوق العاده، باشید و هیچ باشگاه انحصاری و نخبه ای وجود ندارد که باید به آن بپیوندید!<sup>۳</sup>

✚ برو دنبالش ! از کوچک شروع کنید و چالش مناسب را برای خود پیدا کنید . سعی کنید فرصت‌هایی برای یادگیری مهارت‌های جدیدی مانند یخ‌نوردی و کوه نوردی در برف ، پیدا کنید که می‌توانید در زمستان‌های آینده به کوه‌ها بیاورید . از همه مهمتر، بیرون بروید و از تحول زیبایی که زمستان به کوهستان می آورد، لذت ببرید.<sup>۱۹</sup>

یک مربی پیدا کنید. پیدا کردن فردی که علاقه ویژه ای به کوهستان دارد تا شریک زندگی و مربی شما در صعودهای سرد زمستانی باشد، می تواند دشوار باشد . اما مهم است . تفاوت های ظریف برف، آب و هوا، لباس و تجهیزات می تواند در زمستان کمی طاقت فرسا باشد، بنابراین ضروری است فردی را پیدا کنید تا از او یاد بگیرید.<sup>۱۹</sup>

✚ با کمک های اولیه آشنا باشید.به خصوص برای کوه نوردی های چند روزه حتما با کمک های اولیه آشنایی داشته باشید تا بدانید که چطور باید جراحات های سطحی را درمان و نشانه های آسیب دیدگی های جدی را شناسایی کرد. در کوهستان و در دل طبیعت حادثه خبر نمی کند و هیچ وقت نمی دانید که چه زمانی باید از مهارت های خود استفاده کرد.<sup>۱۸</sup>

✚ اگر آسیب دیدگی مصدوم در کوه جدی بود ، نترسید ! از مغزتان استفاده کنید و به یاد داشته باشید که مهم ترین کار، حفظ آرامش است . 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

دهید. اگر برای تان مهیا است ، برای جلوگیری از آسیب بیشتر و یا بیماری های عفونی ، فرد آسیب دیده را به پناهگاهی منتقل کنید .<sup>۱۸</sup>

هنگام کوه نوردی روی برف یا یخ در کوهستان ، آگاهانه راه بروید . ببینید که پاهای تان را کجا قرار می دهید و حرکت می کنید تا وضعیت یخ، یا یک سطح ناهموار را پیش بینی کند.<sup>۲</sup>

✚ سعی کنید با فرد مجروح صحبت کنید و او را به آرامش دعوت کنید . به او یادآور

شوید که نفس عمیق بکشد.<sup>۱۸</sup>

✚ در ارزیابی زمین بهمن و سایر خطرات برف، مهارت داشته باشید. دوره آموزش بهمن را بگذرانید . اکثر مناطق کوهستانی دارای مراکز پیش بینی بهمن هستند که هر روز اطلاعاتی در مورد خطر بهمن ارائه می دهند . یک دوره بهمن را پیش نیاز کوه نوردی در فصل زمستان ، در نظر بگیرید.<sup>۱۹</sup>

✚ قبل از اجرای برنامه کوه نوردی در فصل زمستان و سرما مطمئن شوید که پوشاک و از جمله جوراب مناسب در مقابل برف و سرما پوشیده اید. همچنین به اندازه کافی پوشاک و جوراب اضافی، حداقل یک جفت همراه خود داشته باشد.<sup>۲</sup>

✚ در یک هوای بسیار سرد می توان یک جفت جوراب ضدآب، بین دو جوراب اصلی پوشید. جوراب های ضدآب، برای هوای بسیار سرد که خطر بروز سرمازدگی وجود دارد، پوشاکی خوبی هستند؛ البته چنانچه خیس بودن پاها برای مدت زیادی ادامه پیدا کند، پوست پا، ورقه ورقه خواهد شد.<sup>۲</sup>

✚ قبل از حرکت تمام زیپ ها ، بست ها و سگک های کوله پشتی ، گتر، لباس های بادگیر خود را چک کنید و از صحت عملکرد آن ها مطمئن شوید. همراه داشتن یک سگک اضافی برای قسمت های مهم کوله پشتی ، مثل کمر می تواند شما را از دردسرها و زیاده های نجات دهد.

همچنین بازبینی پوتین، قبل از صعود و ترمیم آسیب های احتمالی آن، خالی از فایده نخواهد بود.<sup>۲</sup>

همیشه در برنامه کوه نوردی و کوه پیمایی خود، یک جفت جوراب اضافی همراه داشته باشید، به ویژه هنگامی که جوراب ها خیس شوند و راه درازی در پیش داشته باشید. در این شرایط جوراب خشک، به طور یقین نعمت بزرگی است.<sup>۲</sup>

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 وادار مان 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.<sup>۱۶</sup>

بیشتر بهمن ها در ضمن بارش برف، یا بلافاصله پس از آن فرو می ریزند، اما بیشتر سوانح بهمن، در روزهای آفتابی پس از بارش برف، شکل می گیرند. بیشتر ما فکر می کنیم با پایان بارندگی و صاف شدن هوا، خطر بهمن فرو کش می کند، اما چنین نیست.<sup>۱۶</sup>

مراقب تغییر هوا باشید. برای هر کوه نورد مهم است که وضع هوای کوه را از قبل بدانند. در برخی موارد هوای نامساعد، به دشمن شماره یک کوه نورد تبدیل می شود که در این زمینه عده زیادی از کوه نوردان جان خود را از دست داده اند!<sup>۱۳</sup>

همیشه مراقب نخستین روز آفتابی پس از بارش و همچنین نخستین جمعه پس از بارندگی باشید.<sup>۱۶</sup>

در هنگام درگیر شدن با هوای نامساعد و طوفانی، باید بُردبار بوده و هرگز اجازه ندهید حالت ترس و نگرانی و آشفتگی بر شما چیره شود؛ همچنین در این شرایط

از دويدن به هر سو ، خودداري كنيد و با هم فكري و آرامش در پي شناخت مسير درست  
باشيد.<sup>۱۳</sup>

➤ به طور كلي با پيش بيني و بررسي شرايط هوا با توجه به نوع، تغيير شكل و  
حركات ابرها، تغيير حالات حيوانات و نيز دقت در شكل ظاهري آسمان، از گرفتار  
شدن در ميان گولاك و طوفان كوهستان و يا ماندن در فضاي باز و در ميان  
باران و تگرگ اجتناب نماييد.<sup>۱۳</sup>

➤ اگر در ابتدای راه صعود هستيد و بارش باران يا برف آغاز شد، از صعود منصرف  
شويد تا شرايط جوي مساعد شود؛ بنابراین كفش مناسب و آج دار، كوله خوب ، يخ  
شكن ، طناب ، كلنگ يخ ، جوراب و پوشاك اضافي ، چتر يا لباس ضد آب و غذای كافي  
و سبك به همراه داشته باشيد .

➤<sup>۲</sup> بهتر است كوه نوردان در سربالايي تُند ، مارپيچ بالا بروند تاچندان  
خسته كننده نباشد. هميشه بايد از شكل طبيعي كوه استفاده كرد و درانتخاب مسير  
بايد ديد كه آن مسير بنا بر ساعات روز ، روي سطح برف فشرده انجام مي شود يا برف  
نرم. توجه به اين موضوع، ضروري است.<sup>۲</sup>

زود شروع كنيد و زود تمام نماييد! ساعات تابش خورشيد در زمستان محدود است؛  
بنابراين در حالي كه آفتاب در حال طلوع است برنامه كوه نوردی تان را شروع كنيد  
تا بتوانيد از نور روز موجود ، به بهترين وجه استفاده نماييد. در مورد آنچه مي توانيد

در طول روز به دست آورید واقع بین باشید، زیرا یخ و برف می توانند مسیرها را

بسیار پیچیده تر کنند.<sup>۲</sup>

با تغییر هوا و مه آلود شدن آن، یا بارش برف و باران، بسیار اتفاق می افتد که طبیعت گردان و کوهنوردان راه خود را گم می کنند. اگر درحین 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 مقتضات 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 کاملا مشخص است، برگردید.<sup>۲</sup>

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.<sup>۲</sup>

در هنگام رعد و برق در کوه، از ایستادن در مناطق مرتفع، تپه، قله کوه یا هر ناحیه ی مرتفع دیگر به شدت پرهیز کنید؛ به عبارت دیگر در این حالت نباید در ارتفاعات کوه ها باشید، چون سرپناهی نمی یابید. نکته بسیار مهم این که تا جایی که می توانید ارتفاع خود را کم کنید، چون احتمال اصابت صاعقه در ارتفاعات بیشتر است. بنا براین هرچه سریع تر به سمت پایین کوه حرکت کنید و در داخل دره ها پناه بگیرید و یابه دنبال یک سرپناه دیگری باشید.<sup>۲</sup>

به یاد داشته باشید که برق آسمان، بیشتر به قله ها و تیغه های سنگی و مناطق مرتفع برخورد می کند؛ بنابراین به دنبال یک پناهگاه باشید.<sup>۲</sup>

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.<sup>۲</sup>

لازم است در هنگام رویارویی با بدی هوا و نداشتن آمادگی کافی برای رو به رو

شدن با آن، به خصوص چنانچه وضعیت هوا تهدید کننده شد، بلافاصله از راهی

که آمده اید، برگردید و نجات جان خود و همراهان را از رسیدن به هدف، مهم تر

بدانید.<sup>۱۳</sup>

هنگام پایین آمدن در شیب هایی با برف سخت، باید به وسیله ضربه پاشنه

پوتین، جای پا بسازید. با زیاد شدن شیب و سختی ساختمان برف، استفاده از

کلنگ و کرامپن اجتناب ناپذیر می باشد. غالباً کلنگ، در هر صعودی در دست

طرف شیب قرار می گیرد.<sup>۲</sup>

کفش مناسب بپوشید. 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.<sup>۲</sup>

مراقب خطرات در کوه مانند طوفان، بوران، صاعقه، بهمن، نقاب برفی، چاله

برفی، نداشتن امکانات، اطلاع نداشتن از موقعیت کوه، سرد شدن زودرس

بدن، کوه گرفتگی و رعایت نکردن اصول ایمنی در کوه باشید.<sup>۲</sup>

کفش مناسب باید کل 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.<sup>۲</sup>

به پوشاک تان اهمیت بدهید. پوشاک مناسب، جهت کوه نورد امری

حیاتی است که غفلت از آن فاجعه آفرین است. هیچگاه به لباسی که در

هنگام صعود به تن دارید اکتفا نکنید. این لباس، هنگام صعود به علت تعریق بدن، نم دار می شود و هنگام استراحت شما را سرد خواهد کرد.<sup>۲</sup>

➤ پوشیدن پوشاک مناسب و به همراه داشتن لباس اضافی در ارتفاع، به سبب برودت هوای سرد و خشک برای حفظ حرارت بدن و جلوگیری از افت دمای بدن که به لرز و تشنج مبدل می گردد و به مرز سرمازدگی نزدیک می شود، لازم می باشد. توصیه می شود یک لایه پایه، ژاکت پشمی (لایه میانی عایق) و یک ژاکت، با عایق مصنوعی (لایه بیرونی عایق و محافظ) استفاده کنید.<sup>۲</sup>

➤ همه لباس ها باید سریع خشک شوند، زیرا لباس های مرطوب گرما را بسیار سریع تر از لباس های خشک هدایت می کنند؛ بنابراین، اگر لباس های تان خیس است، به سرعت سرد می شوید. لایه عایق، باید به دلیل گرمی که ایجاد می کند سبک باشد (نسبت وزن به گرما)، زیرا لباس های سنگین فشار بیشتری به عضلات وارد می کند و بنابراین سرعت شما را کاهش می دهد.<sup>۲</sup> برای پایین تنه توصیه می شود از شلوارهای نرم استفاده کنید، زیرا آن ها عایق و محافظ در برابر باد و برف هستند. همچنین باید از کلاه، دستکش و یک جفت جوراب گرم استفاده نمایید. به همراه داشتن کت پر، نیم کت و یا یک دست بالا پوش پلار مناسب، می تواند در زمان ایستادن و استراحت، شما را به خوبی گرم کند.<sup>۲</sup>

برای کوه نوردی زمستانی، باید لباس بالای بدن خود را لایه لایه کنید تا بتوانید دمای بدن را تنظیم کنید (با برداشتن لباس، یا افزودن لباس).

➤ از گتر مناسب استفاده نمایید. گتر، برای کوه نوردی در مسیرهای برفی بسیار مفید است، زیرا از ورود برف به کفش های شما جلوگیری می کند. برای جلوگیری از خیس شدن جوراب ها و کفش ها در برف، از گتر استفاده می شود.<sup>۲</sup>

➤ در پیشگیری از بروز سرمازدگی پاها، پیش قدم شوید! سرمای شدید، به ویژه همراه رطوبت می تواند موجب بروز سرمازدگی و از دست رفتن انگشتان شود. کامل بودن پوشاک پا در برنامه های کوه نوردی، به ویژه در فصل زمستان و سرمای شدید

از بروز بیشتر حوادث، از جمله سرمازدگی پا در کوه، جلوگیری می‌کند.<sup>۳</sup> با پای سرما زده، مهربان باشید!

✚ هرگز عضو سرما زده را با برف، آب سرد و خنک تماس ندهید. با محافظت دست و پا، با دستکش و جوراب پشمی و همراه داشتن یک جفت اضافی از هر کدام، خطر سرما زدگی را به حداقل ممکن کاهش دهید.<sup>۱۸</sup>

✚ تا می‌توانید از ایستادن در داخل آب، برف و گل در کوه خودداری کنید. سعی کنید در هر فرصتی که به دست می‌آورد پاهای خود را حرکت داده و چنانچه انجام این کار ممکن نیست انگشتان و پاشنه پا را در داخل کفش حرکت دهید.<sup>۱</sup>

✚ هرگز تاول‌های ایجاد شده بر روی پای فرد سرمازده را نترکانید، بلکه با پانسمان خشک و استریل روی آن را بپوشانید.<sup>۳</sup>

هنگامی که پاها و شست پای فرد کوه نورد، سرما زده شده است برای کاهش ورم آن و گرم کردن آن‌ها، پاهای او را بلند کنید و با قراردادن این اندام در زیر بغل‌تان، آن‌ها را گرم کنید.<sup>۳</sup>

✚ حتماً با خود مقداری وسایل کمک‌های اولیه به همراه داشته باشید. سبک بودن آن‌ها، کمک زیادی به شما می‌کند. از بردن وسایل کمک‌های اولیه، به خصوص در مورد شکستگی استخوان، سرمازدگی، زخم و پارگی پوست، مسکن‌ها و یک کتاب کمک‌های اولیه، غفلت نکنید.<sup>۲</sup>

✚ از کرامپون استفاده کنید. هنگامی که در زمستان در حال کوه نوردی هستید، زمانی که از سطح انجماد (یخ‌بندان)، بالا می‌روید باید از کرامپون استفاده کنید. با این حال، بسته به فعالیتی که انجام می‌دهید، از کرامپون، متفاوت استفاده می‌کنید.<sup>۱</sup>

✚ هنگام کوه نوردی با کرامپون، سعی کنید تا جایی که ممکن است نقاط کرامپون را با برف درگیر نمایید. این بدان معناست که فشار کمتری روی پاها و ساق‌های‌تان وارد می‌شود. شما خطی را انتخاب می‌کنید که کمترین مقاومت را داشته باشد و به سمت بالا، شیب زیگزاگ می‌زنید و کرامپون‌ها را در برابر برف صاف نگه می‌دارید.<sup>۱</sup>

هنگامی که به شیب های کوچک می رسید، نقاط جلویی خود را درگیر می کنید، اما معمولاً برای مدت زمان کمی. زمانی که به کوه نوردی روی می آورید، اکنون وارد صفحه عمودی می شوید و درگیر تکنیک های کوه نوردی با تبرهای یخی، کرامپون و طناب هستید. سپس شروع به بررسی بیشتر با استفاده از نقاط جلویی کرامپون می کنید سطح پاها یا حتی پاشنه های تان کمی پایین آمده است؛ بنابراین فشار دوباره روی ساق پا کمتر می شود. <sup>۱</sup> شما باید کرامپون ها را به شکلی که آن ها طراحی شده اند برای گاز گرفتن برف و یخ و روی صخره درگیر کنید.

یادگیری استفاده از کرامپون، بخشی جدایی ناپذیر از آنچه در یک دوره کوه نوردی زمستانی خواهید آموخت. <sup>۱</sup>

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 است و به اشکال گوناگون (ساقه کوتاه، متوسط و بلند) و اندازه و رنگ های گوناگون تهیه می گردد. <sup>۲</sup>

طول جوراب ها باید متناسب باشد و در مواقعی که جوراب آب می رود، حتی کمی بلندتر انتخاب شود. <sup>۲</sup>

بهترین کاری که ما معمولاً می توانیم در مورد جوراب انجام دهید این است که از استفاده جوراب بسیار تنگ، اجتناب ورزید. <sup>۲</sup>

استفاده از جوراب پُر قُو در ارتفاعات بالا و سرما، به خصوص در داخل چادر و کیسه خواب از یخ زدگی انگشتان پا به خوبی جلوگیری و محافظت می کند. جوراب پُر قُو، با کف عایق قُووم دار، از جمله مهم ترین پوشش برای آن جایگزینی

نمی توان یافت. از جوراب های پَر، تنها در شرایط بسیار سخت سرما استفاده می شود.<sup>۲</sup>

**بِهمن را شناسایی کنید.** با پا گذاشتن بر روی برف، می توان بهمن را شناخت . همچنین با پا گذاشتن بر روی برف، یا فرو می روید و یا نمی روید. اگر پا در برف فرو نرود، برف یخی است و اگر پا فرو برود می توان تشخیص داد که برف چند لایه است. چنانچه بیشتر از یک لایه باشد، خطرناک است. اگر هنگام فرو رفتن پا، پا سر بخورد مسیر بسیار خطرناک است.<sup>۲</sup>

**جوراب ها، نباید انگشتان پا را روی همدیگر جمع کنند. همچنین نباید باعث فشردگی انگشتان پا شوند.<sup>۲</sup>**

**یک فرد کوه نورد باید دستکش خود را با توجه به ارتفاع، شرایط و فصل صعود در منطقه مورد نظر کوهستان تدارک و انتخاب کند.** ضروری است کوه نوردان قبل از اجرای برنامه کوه نوردی در فصل زمستان و سرما، مطمئن شوند که دستکش مناسب در مقابل برف و سرما پوشیده اند. به دستکش یا رُکش دستکش خود، ریسمان ایمنی بدوزید و آن را به لباس خود وصل کنید. با این کار هنگام صعود از صخره ها و یازمانی که باید دستکش های خود را در بیاورید، ترسی از پایین افتادن آن ها نخواهید داشت.<sup>۲</sup>

**اگر در طوفان، مدت زیادی مجبور بودید از سنگ ها صعود کنید یا تبر یخ در دست داشته باشید، کم کم دستکش شما یخ می زند. آن را قبل از اینکه دست های تان سرد شود، با جایگزین خشک، تعویض کنید.** می توانید دستکش یدکی را داخل لباس بگذارید تا با دمای بدن شما گرم شود. دستکش را در هنگام سرمای شدید و بارش برف، نباید از دست در آورد و روی زمین قرار داد، بلکه داخل جیب یا لباس قرار دهید. چون داخل آن یخ می زند و وقتی دوباره بخواهید از آن استفاده کنید، انگشتان دچار سرمازدگی می شوند.<sup>۲</sup>

**جنس دستکش کوه، باید از نوع مرغوب باشد تا در فصل زمستان و سرما در برابر یخ زدن زود هنگام، مقاومت بیشتری نماید.<sup>۲</sup>**

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.<sup>۲</sup>

دیگران را در جریان برنامه صعود و کوه نوردی خود قرار دهید. در پناهگاهها  
و قرارگاههای فدراسیون کوه نوردی، کلیه مشخصات تمام افراد تیم و سرپرست  
تیم شامل نام و نام خانوادگی، نام گروه یا هیئت و شهرستان، تلفن های خود و  
وابستگان (جهت تماس ضروری) و مسیر صعود و برگشت خود و سایر اطلاعات  
ضروری را در دفتر پناهگاه ثبت نمایند.<sup>۲</sup>

کوه را دست کم نگیرید! مهمترین چیز این است که کوه را دست کم نگیرید. اگر  
در تابستان چند بار از آن بالا رفته باشید، ممکن است فکر کنید که یک تپه را می  
شناسید، اما همان قلّه در زمستان، یک شکل کاملاً متفاوت است: ممکن است مسیرها  
در برف پوشیده باشند، شرایط آب و هوایی می تواند وحشیانه باشد، رفت و آمد دشوارتر  
خواهد بود و خطرات اضافی مانند سطوح برفی، یخ بندان و حتی خطر بهمن وجود  
خواهد داشت. اما اجازه ندهید همه اینها شما را ناامید کند .

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 نمایید.<sup>۲</sup>

از سوت کمک بگیرید. برای پیام دادن به دیگران در هنگام مه و برف، هیچ وسیله ای  
بهتر از سوت اختراع نشده است. توجه کنید سوتی که به همراه می برید از آن دسته سوت  
های معروف به پیش آهنگی باشد که داخل آن مانند استوانه ای تو خالی است. مدل  
های دیگر سوت در سرما یخ می زند!

سعی کنید که در مناطق بهمن گیر، از دره‌های تنگ و در معرض خطر بهمن عبور نکنید و خود را به قسمت های مرتفع و خط‌الرأس برسانید و یا از انتهای شیب و در زیر کنار رگه‌های سنگی عبور نمایید.<sup>۲</sup>

از یک شیب برفی خیلی نرم و سبک، قدم بردارید تا فشار و ضربه، به برف مسیر وارد نشود و باعث شکست برف و جریان بهمن نشود. بهتر است اعضای گروه در شیب های خطرناک در فاصله حداقل ۳۰-۲۰ متری یکدیگر حرکت کنند تا همگی گرفتار بهمن نشوند و بتوانند همدیگر را نجات بدهند. در صورتی که نمی‌توان شیبی را دور زد، تا حد امکان باید ارتفاع گرفت تا در مسیر طولانی بهمن قرار نگیرد.<sup>۲</sup>

در فصل زمستان باید از غذاهایی استفاده کرد که اُفت دمای بدن را به حداقل می‌رسانند و انرژی‌زا هستند (مانند شیرگرم و عسل). استفاده از آب کافی و فراوان به همراه مولتی ویتامین‌ها، خوردن غذاهای مایع و نرم، استفاده از مواد قندی و انرژی‌زا (آجیل، خرما، عسل، برگه میوه های خشک شده) و استفاده از نمک در طول برنامه‌های کوه نوردی که در ایجاد تعادل الکترولیتی بدن نقش به سزایی دارد و از بروز خستگی و کوفتگی مفرط عضلات، پیشگیری کند.<sup>۲</sup>

به طور کلی مقداری جیره غذایی ذخیره از قبیل شیر خشک، کشمش، خرما خشک، انجیر خشک، مغز بادام، تخمه، کشک خشک، آدامس، چای خشک و نسکافه را در بسته بندی جداگانه به همراه داشته باشید. همیشه مقداری مواد غذایی اضافی در کوله تان به عنوان ذخیره داشته باشید، زیرا کوهستان و آب و هوای آن، ممکن است شما را از حرکت باز بدارد و مجبور باشید یک یا چند روز در کوه بمانید.

۲۱،۲

باید یاد بگیرید که چگونه با خیال راحت روی برف شیب دار حرکت کنید . بیشتر زمین‌های پیاده‌روی با زاویه کمتر از ۳۰ درجه قرار دارند، که هنوز هم

بسیار شیب‌دار است و اگر ندانید چه کار می‌کنید، می‌تواند یک تله مرگ باشد!<sup>۳</sup>

محل برپایی چادر خود را از نظر ظاهری، شاخه‌های پر از برف یا درختان لرزان که ممکن است در جریان طوفان برفی اخیر آسیب دیده باشند، بازرسی نمایید. هیچ کس دوست ندارد یک شاخه بزرگ در ساعت استراحت در داخل چادر یا روی چادر خود بیفتد. قبل از برپایی چادر، برف‌ها را جمع کنید. این امر به استحکام نصب چادر بر روی زمین، کمک می‌کند و خواب راحت‌تری را در شب ایجاد می‌کند.<sup>۲</sup>

هرگز در چادر خود، آشپزی نکنید. اگر از اجاق گاز مایع استفاده می‌کنید، آن را بیرون چادر بر پا کنید تا نزدیک پناهگاه شما، شعله‌ور نشود.<sup>۲</sup>

هنگام کمپینگ در شرایط یخ زدگی، کلید خواب خوب در شب، عایق بندی است. ممکن است یک کیسه خواب فوق‌العاده گرم داشته باشید، اما اگر از زمین، عایق بندی کافی نداشته باشید، سرد خواهید شد (یعنی از دست دادن گرمای رسانی). در چنین شرایطی، اغلب از یک تَشک فُوم سلول بسته، با یک فشردگی سبک وزن استفاده می‌شود.<sup>۲</sup>

تناسب اندام داشته باشید. بالا رفتن از یک کوه در شرایط زمستانی به انرژی بیشتری نسبت به همان مسیر در تابستان نیاز دارد. هوا سرد است، به این معنی که بدن شما فقط برای گرم نگه داشتن، انرژی بیشتری می‌سوزاند. وزن بیشتری از کوله پشتی را حمل می‌کنید. ممکن است مجبور شوید بیشتر از مسیری که در تابستان دیده می‌شود، راه بروید، یا از میان برف عمیق و بادهای قوی تر.

اگر مرتباً به کوهستان می‌روید، احتمالاً سطح تناسب اندام بهتری از حد متوسط دارید، اما اگر جاه طلبی‌های زمستانی دارید، ایده خوبی است که تلاش بیشتری کنید. مسافتی اضافه کنید، سریع‌تر راه بروید یا دوچرخه‌سواری را تا محل کار شروع کنید.<sup>۳</sup>

مهارت های زمستانی را بیاموزید . علاوه بر مهارت های موجود که ممکن است برای فصل زمستان نیاز به روز رسانی یا تقویت داشته باشند، زمستان به مهارت های اضافی نیاز دارد که قبلاً هرگز به آن ها نیاز نداشتید .<sup>۳</sup>

➤ هنگام کوه نوردی، با خود وسایل ارتباطی مانند تلفن همراه ببرید و در تمام طول مسیر، دیگران و خانواده را در جریان وضعیت راه قرار دهید. وسایل ارتباطی از قبیل بی سیم، تلفن همراه و .. باید حتما موجود باشد. شماره تلفن های ضروری منطقه همچون هلال احمر ۱۱۲، آتش نشانی ۱۲۵، نیروی انتظامی ۱۱۰، راهنمایان کوهستان و پناهگاه های منطقه را همراه داشته باشید تا در صورت ضرورت مورد استفاده قرار گیرد. فردی که قرار است از بهمن عبور کند با فشار دادن دکمه دستگاه، آن را به وضعیت فرستنده و دیگران روی وضعیت گیرنده قرار می دهد. فراموش نکنید که فرستنده را نباید در کوله پشتی قرار داد، بلکه باید آن را به گردن آویخت.<sup>۲</sup>

➤ در هنگام حرکت روی برف و سطوح یخ زده، اطمینان حاصل کنید که تمام وسایل شما در داخل کوله پشتی شما ذخیره شده و درب و بندهای آن محکم و به صورت ایمن، بسته شده است.<sup>۲</sup>

➤ تبر یخی را دریابید!! ! هر زمان که در حال کوه نوردی در زمین های یخی هستید، باید همیشه از تبر یخ نیز استفاده کنید، زیرا برای جلوگیری از سقوط احتمالی به آن نیاز خواهید داشت.<sup>۲</sup> در حالی که عصاهای کوه نوردی در زمین های مسطح تر مفید هستند، در هر زمینی که ممکن است لغزش رخ دهد، باید عصاها را کنار بگذارید و یک تبر یخی حمل کنید و نحوه استفاده از آن را بدانید.<sup>۳</sup>

➤ تبر یخ برای حفظ تعادل، بریدن پله ها در برف و یخ سخت، ایجاد نقطه لنگر در شیب، و توقف سقوط یا مهار خود در صورت وقوع بدترین حالت، استفاده می شود.<sup>۳</sup>

استفاده از کرامپون را جدی بگیرید. اگرچه شما اغلب از ضربات لگد زدن با کفش ها، در شرایط خاصی استفاده می کنید. شما باید کرامپون هایی را که به درستی

روی کفش های خود نصب شده است حمل کنید و در استفاده از آن مهارت داشته باشید. از این میخ های فلزی، برای ایجاد چسبندگی بر روی برف سخت و سطوح یخ زده استفاده می شود.<sup>۳</sup>

اگر هنگام استراحت در چادر، دمای هوا در درجه یخ زدگی است، کفش های مرطوب را در یک کیسه پلاستیکی یا کیسه ضد آب قرار دهید و آن ها را داخل کوله پشتی خود قرار بگذارید. هیچ کس دوست ندارد اول صبح، کفش کوه نوردی منجمد بپوشد.<sup>۲</sup>

کوه نوردی روی برف می تواند کند باشد. مسافت پیموده شده روزانه شما کاهش می یابد. 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.<sup>۲</sup>

در زمستان می توان از بلوز یقه اسکی استفاده نمود، که نوع پشمی آن مطلوب تر است و علاوه بر نگهداشتن حرارت در بدن، عایق سرما بوده و بدن به خوبی تنفس می نماید.<sup>۲</sup>

یخ شکن را از یاد نبرید. برف سفت و یخ زده، شما را مجبور به استفاده از یخ شکن برای کشش می کند. بسیاری از راه های کوهستانی ایران، به خصوص در روزهای جمعه زمستان، به علت رفت و آمد بسیار لغزنده است. به همراه داشتن و استفاده از یخ شکن، به ویژه در صبحدم و غروب می تواند جلوی سر خوردن را بگیرد.<sup>۲</sup>

از باتوم راه پیمایی استفاده نمایید. باتوم (عصا) راه پیمایی، وسیله سبک و کارا در برف کوبی و بیمه کننده دراز مدت سلامت زانوهای شما است. آن را هیچگاه از فهرست لوازم خود حذف نکنید. همچنین در حوادث می تواند نقش برانکار را بازی کند.<sup>۲</sup>

کت گرم کوه نوردی را در برنامه های زمستانی در نظر بگیرید.

کت گرم کوه نوردی، از تجهیزات ضروری برای کوه نوردی است. معمولاً دارای کلاه است که تمام سر و گردن را می پوشاند؛ البته نوع بدون کلاه آن هم موجود می باشد.

معمولاً از جنس‌های الیاف پلی‌استر، پَرَقو یا پُلا دوخته می‌شود. نوع پَرآن در بازار، گران قیمت تر می باشد و بدن کوه نوردان را به خوبی گرم نگاه می دارد.

سعی کنید در موقع انتخاب کُت پَر، کمی گشادتر از کُت معمولی باشد، تا بتوانید آن را روی همه لباس ها بپوشید.<sup>۲</sup>

از یک عینک مناسب استفاده نمایید. همراه داشتن عینک آفتابی، را فراموش نکنید. عینک شما باید مانع از ورود اشعهٔ زیان آور UV به چشم شما گردد و این موضوع در ارتفاعات بالاتر اهمیت بیشتری پیدا می کند. چرا که میزان اشعه، با افزایش ارتفاع به صورت تصاعدی زیاد می شود؛ همچنین عینک زمستانی در کوه، باید دارای حفاظ دور چشم برای جلوگیری از نفوذ باد و بُوران باشد.<sup>۲</sup>

در شرایط بسیار سرد و کُولاک ، باید از عینک هایی با لنز دو جداره ، استفاده کنید تا مانع از یخ زدن آن گردد.<sup>۲</sup>

در شیب های تند برف دار، مسیر را باید کاملاً عمودی به طرف بالا انتخاب کرد . کوه نوردان در عبور متمایل از شیب های تند با برف یخ زده، نباید به طرف درون حَم شوند، بلکه باید عمود ایستاده و پاها را نیز عمود بر سطح برف بگذارند.<sup>۲</sup>

صعود، تمرین و کار در مناطق کوهستانی و برف گیر و یخ بندان حتماً باید با وسایل، لوازم و ابزار کوه نوردی اعم از لوازم فنی، پوشاک، تغذیه، امدادی و ... همراه باشد. تجهیزات کامل زمستانی همراه داشته و در صورت همراه نداشتن لوازم کافی از صعود به ارتفاعات جدا پرهیز نمایند.<sup>۲</sup>

✚ در پایین آمدن از سطح های برفی با شیب زیاد، چنانچه شخص نتوانست پشت به شیب پایین بیاید، باید فوراً "چرخید و رو به شیب کرد و با کوبیدن نوک کفش به برف، جا پا برای خود درست کند که در عین حال، تکیه برای دست ها هم هست.<sup>۲</sup>

✚ 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 فرد کردن نوک کفش ها و فشار کم یا زیاد پاشنه ها تنظیم کرد.<sup>۲</sup>

✚ در صورت لیز خوردن در سطح پُرشیب برفی، باید فوراً "صورت را به طرف سطح شیب دار برگردانید و با دست ها به سطح، تکیه کرد و نوک کفش ها 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 صورت گیرد. چنانچه کُنگ یخ در دست باشد، بهتر است دسته اش را نزدیک سرتان گرفته و در یخ فرو برد.<sup>۲</sup>

در زمستان به لحاظ برف گیر بودن ارتفاعات، لازم است برنامه صعود تا می توانید 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 پاگوب های پوشیده از برف گم کرده و در نهایت، مسیر بازگشت را به این صورت از دست داده است.<sup>۲</sup>

✚ در برنامه های کوه نوردی تان از کلاه استفاده کنید. از آنجا که لباس بیرونی ما دارای کلاه هستند، جهت جلوگیری از نفوذ باد و باران و افزایش گرما از آن ها کمک می گیریم. کلاه های عایق و گرم، معمولاً از جنس پشم، ویا پلار هستند

❖ سعی کنید که دو کلاه، با خودتان داشته باشید. یک کلاه اضافی مانند یک زیرپوش اضافی، حرارت بیشتری تولید می‌کند و وزن آن هم زیاد نیست. جنس بعضی از کلاه‌های ضد باران، از پارچه ضد آب - تنفسی است که باعث تهویه بیشتری می‌شود.<sup>۱۰</sup>

❖ کلاه‌های آفتاب گیر گرد با لبه‌های عریض، باعث ایجاد سایه روی گردن و گوش‌ها می‌شوند و بین صعود کنندگان محبوبیت زیادی دارند. یک کلاه نقاب‌دار دارای بند، هم می‌تواند برای این منظور به کار رود که نقاب آن باعث ایجاد سایه روی چشم‌ها می‌شود و شیشه‌های عینک را از برف و باران محافظت می‌کند؛ بنابراین استفاده از کلاه در کوه نوردی چه در تابستان و چه در زمستان لازم است.<sup>۱۰</sup>

❖ اگر شبی در کوه بدون چادر و وسیله ماندید، در میان برف گودالی کنده و به داخل آن پناه ببرید. روی گودال را با چوب دستی اسکی، کُنگ و نایلون همراه بپوشانید. در زیر آن، از طوفان و سرمای گه‌شنده در امان خواهید ماند.<sup>۲</sup>

کلاه‌های طوفان که تمام گردن و سر را می‌پوشانند، دارای کارکردهای چند جانبه هستند و می‌توان در سرمای زیاد آن‌ها را به شکل کامل استفاده کرد و زمانی که هوا گرم‌تر می‌شود با تا کردن و بالا زدن آن، تهویه بهتری برای قسمت یقه و گردن ایجاد کرد.<sup>۱۰</sup>

❖ 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.<sup>۲</sup>

❖ یک کیسه خواب سبک، فشرده شده انتخاب کنید. اگر تصمیم دارید کیسه خواب بخرید حتماً "تحقیق کنید و فواید و معایب آن را ارزیابی نمایید، به ویژه از نظر اقلیم و دمایی که با آن مواجه می‌شوید."<sup>۱۰</sup>

❖ آفتاب زمستانی را جدی بگیرید. نخست اینکه شیشه‌های عینک باید دارای لایه ضد

اشعه فرابنفش باشد؛ بنابراین تنها تیره بودن شیشه عینک، نمی تواند شاخص درستی برای مناسب بودن عینک باشد، زیرا عینک‌هایی که فقط دارای شیشه تیره هستند و از لایه محافظ بی بهره‌اند، موجب گشاد شدن مردمک چشم می شوند و در نتیجه میزان بیشتری از تابش را دریافت می کنند.<sup>۲۰</sup>

**درپیشگیری از برف کوری پیش قدم شوید!** یکی از آسیب های اشعه ماورا بنفش در کوهستان، به ویژه در روزهای برفی، چشم است. همچنین یکی از بیماری‌ها و آسیب های چشم، برف کوری است. هنگام راه رفتن در برف یا یخچال‌های کوهستان بدون محافظت کردن از چشم، چشم در معرض تابش شدید اشعه ماورا بنفش قرار می گیرد، آنگاه چشم به شکل موقت دچار سوختگی یا همان برف کوری شده که این حالت اگرچه موقتی است، ولی دردناک است و در این حالت سطح چشم شما یا همان قرنیه ملتهب شده است. اغلب کوه‌نوردان این خطر را تنها در روزهای آفتابی جدی می‌گیرند، اما احتمال بروز این حالت و سایر موارد در هوای ابری هم وجود دارد.<sup>۲۰</sup>

به جنس شلوار کوه اهمیت بدهید. از شلوارهای نخی در فصل سرما استفاده نکنید، زیرا در صورتی که خیس شوند دیر خشک خواهند شد. شلوارهایی با جنس فلانل یا فلیس (پلار) ب، بهترین و راحت ترین نوع هستند. شلوارهای گرتکس و... نیز وجود دارد.<sup>۱۰</sup>

بهترین درمان برف کوری، بستن چشم‌ها و استراحت برای ۲۴ ساعت است. با تجویز پزشک می توان از قطره‌های ضد عفونی کننده مانند سولفاستامید استفاده کرد. فراموش نکنید که در چنین مواردی هرگز نباید از قطره‌های بی‌حس کننده مانند تتراکائین و یا کورتیکوئید استفاده کنید.<sup>۲۰</sup>

برای سرعت بخشیدن به درمان و کاهش در برف کوری، روی چشم‌های تان دستمالی سرد و خیس، اصطلاحاً کمپرس و یا سیب‌زمینی خام رنده شده قرار دهید. می توانید برای کم شدن درد، از داروهای خوراکی مسکن مثل پروفن استفاده

نمایید. و سعی کنید تا جای ممکن چشم تان را تا بهبودی بسته نگه دارید تا با برخورد مجدد نور، ملتهب نشود. استراحت در محیط تاریک، به طور مثال در چادر کوه نوردی و اجتناب از مالش چشم، نیز در بهبود برف کوری مؤثر است.<sup>۲۰</sup>

**مراقب نقاب برفی باشید.** 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>۲۰</sup>

**اگرچه زمستان با برف و سوز و سرما شناخته می شود، اما اشعه ماورا بنفش در این فصل برفی نیز کار خود را می کند و نباید آن را دست کم گرفت.<sup>۲۰</sup>**

**مراقب گولاک باشید!** طوفان زمستانی که با ذرات برف همراه است را اصطلاحاً **گولاک**

می نامند. معمولاً کوه نوردان با اولین برخورد با گولاک عقب نشینی نمی کنند، اما در

شرایط بحرانی، بهترین کار عقب نشینی از مسیر برف کوبی شده قبلی است.<sup>۲</sup>

**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

آماده نبود با استفاده از کوله پشتی ها و در آغوش گرفتن یکدیگر، خود را از خطر

سرماخوردگی مصون نگه داشت.<sup>۲</sup>

**مراقب راه های دفع حرارت بدن تان باشید.** تمام افراد در برابر سرما یک جور واکنش

نشان نمی دهند؛ برخی مقاوم تر هستند و بعضی دیگر پوست شان حساس تر است.

**پوست برخی کوه نوردان در برابر یک سرمای مختصر واکنش شدیدی**

نشان می‌دهد و دردناک، قرمز و یا حتی سیاه می‌شود و حیات خود را از دست می‌دهد.<sup>۲۰</sup>

به علائم هشدار دهنده، تابلوهای راهنمای مسیر، هشدارهای افراد مجرب، امداد گران وافرادی که از ارتفاع بر می‌گردند توجه نمایید.<sup>۲</sup>

یک کوه نورد، زمانی احساس سرمای بیشتری می‌کند که بدنش بیشتر با زمین تماس داشته باشد؛ بی‌حرکتی طولانی مدت، به ویژه ایستادن در مسیر برفی و طوفانی، توقف یا نشستن در محلی مرطوب و خیس (مثلاً داخل غار نم‌دار یا روی زمین یخ زده و برفی)، ایستادن در سرما بدون گرم شدن به مدت طولانی، محرومیت از تغذیه و استراحت، عدم توانایی در رعایت بهداشت فردی.<sup>۲۰</sup>

بدن انسان با خاصیت هدایت هوای بین بدن و لباس، هوای محبوس در بین پرزها و الیاف پوشاک، همچنین دستکش، کلاه، کفش، جوراب، محل نشستن، خوابیدن و تکیه دادن خود را گرم می‌کند. انتقال گرمای بدن به اطراف تا رسیدن به درجه تعادل ادامه دارد؛ به همین دلیل است که کوه نوردان باید از زیراندازهای عایق و سبک برای زیر کیسه خواب خود، استفاده کنند تا در هنگام خوابیدن و استراحت بر روی زمین‌های یخ زده و یا برپایی چادر روی یخ و برف، حرارت بدن خود را به سرعت از دست ندهند.<sup>۲۰</sup>

✚ در سرمای شدید کوهستان، حتی لمس یک وسیله فلزی (مانند میله‌های اطراف کوله پشتی یا کلنگ کوه نوردی) تنها برای چند دقیقه می‌تواند میزان سرمازدگی را افزایش دهند. در اثر تماس اندام‌های بدن با آب و رطوبت، از دست دادن گرما به مقدار زیادی تشدید می‌شود. جمع کردن دست و پا و دیگر اندام‌های بدن، کمتر موجب اتلاف انرژی می‌شود.<sup>۲۰</sup>

کوه نوردان باید برای جلوگیری از کاهش گرمای بدن، سر و گردن خود را با پوشاک مناسب و گرم (کلاه، شال گردن) بپوشانند.

✚ در فصول سرد و هنگام توقف در پناهگاه‌ها، داخل غارها و نیز در زیر سنگ‌ها هیچگاه به اشیای هادی حرارت، مانند دیواره‌های فلزی و یا سنگ‌های سرد، دیواره‌های یخی و مرطوب مستقیماً تکیه نزنند و ننشینند و حتماً از وسایل اضافی داخل کوله پشتی مثل زیرانداز، جوراب، دستکش، پیراهن اضافه و حتی خود کوله پشتی برای نشستن و تکیه دادن استفاده کنید.<sup>۲۰</sup>

✚ کوه نوردانی که در مسیرهای برفی و سرمای کوهستان می‌ایستند، باید به طور مداوم در حال حرکت باشند تا بدن‌شان گرم بماند. بالا و پایین پریدن و دوهای نرم درجا، از بهترین روش‌ها برای گرم کردن خود در کوه است. به طور کلی کوه نوردان باید برای حفظ حرارت بدن‌شان فعال باشند.<sup>۲۰</sup>

✚ در برنامه‌های زمستانی، وسایل اضافی همراه خود داشته باشید. هرکوه نورد باتجربه در برنامه‌های زمستانی خود، باید مقداری نایلون ضخیم، حداقل به ابعاد ۲ در ۲ متر، به اضافه دستکش، کلاه، زیرپوش اضافی و غذای انرژی‌زا همراه داشته باشد.<sup>۲</sup>

به جای دستکش‌های پنج انگشتی، دستکش‌های یک انگشتی که گرم‌ترند و کلاه‌های جورابی، که گوش‌ها را می‌پوشاند، بپوشید. بی توجهی به این مهم ناشی از بی تجربگی محض و به وجود آورنده خطرات جدی برای خود و طبعاً برای دیگر افراد گروه می‌باشد.<sup>۲۰</sup>

✚ پاهای تان را گرم نگه دارند. زمانی که روی برف و یخ راه می‌روید، بهتر است از پاهای تان مراقبت کنید. در صورت نداشتن عایق محافظتی مناسب در کفش کوه تان، زمین یخی به سرعت گرما را از قسمت پاها دریافت می‌کند و خطر بروز یخ زدگی در بافت انگشتان پا ایجاد می‌شود.<sup>۵</sup>

✚ بهتر است که کوه نوردان، کفش مناسب زمستانی به پا کنند. این کفش‌ها، یک لایه عایق قابل جابه‌جایی دارند که در صورت نیاز می‌توان آن‌ها را در زمان مناسب بیرون آورده و خشک کرد.<sup>۵</sup>

✚ بهتر است در دماهای بسیار شدید و سرد، کیسه‌های پلاستیکی را در پای برهنه پوشاند و سپس جوراب پوشید. این پلاستیک، مانع بخار شده و گرما را در پاها حبس می‌کند. همچنین جلوی عرق کردن و خیس شدن جوراب‌ها را می‌گیرد.<sup>۵</sup>

به هنگام طوفان و سرمای زیاد در کوهستان که تبخیر پوستی تقریباً قطع می‌گردد با کشیدن بند اطراف کلاه، تبادل و خروج هوای گرم در ناحیه گردن به حداقل می‌رسد.<sup>۲</sup>

استفاده از پوشش‌های موسوم به ضد باد، در هنگام وزش باد و طوفان بسیار مهم است. این لباس‌ها، نایلونی و محکم بوده و مانع نفوذ و عبور باد به لباس و بدن می‌گردد (البته واتر پروف نیست).<sup>۲</sup>

توجه کنید با کم و زیاد کردن لباس و یا باز و بسته نمودن دکمه‌ها و تغییر آهنگ حرکت، از عرق کردن جلوگیری کنید، زیرا خیس شدن زیرپوش و پیراهن در صورت نرسیدن به سرپناه گرم، به طور قطع خطرناک خواهد بود.<sup>۲</sup>

اگر مجبور بودید روی یک قسمت سرد در کوهستان بنشینید یا بخوابید، سعی کنید حداقل امکان یک زیر انداز بین خودتان و آن سطح قرار دهید تا از انتقال گرمای بدن تان به سطح و گرفتن سرمای آن جلوگیری کنید.<sup>۱۸</sup>

مراقب تاول در پاهای تان باشید. تاول‌ها، یک اتفاق رایج در طول کوه نوردی های طولانی است.<sup>۱۳</sup> هنگامی که کفش کوه نوردی، به پا ساییده شده و پوست را تحریک کند، تاول تشکیل می‌شود.<sup>۵</sup>

محل تاول را به آرامی بشوید و از تحریک دوباره آن جلوگیری کنید. سعی در ترکاندن یا خشکاندن تاول نکنید، زیرا باعث نفوذ میکروب و عفونت می‌شود.<sup>۸</sup>

چنانچه احيانا" در شرايط سخت و خاص، تاوولی بر روی پا و انگشتان آن به وجود آمد، با سوزن استريل آن را سوراخ کرده ، ضد عفونی کنید و روی آن را با یک چسب بپوشانید. چنانچه مشاهده کردید که تاوول به کندی ترميم می شود یا ملتهب شده، به سرعت به پزشک مراجعه نمایید.<sup>۵</sup>

سعی کنید همیشه پای تان را خشک نگه دارید. پوستی که مرطوب باشد، خیلی راحت تر تاوول می زند. هرگز با پای مرطوب، کفش نپوشید.<sup>۷</sup>

یک کیت تاوول، با خود داشته باشید و از پدهای تاوول ، برای محافظت از ناحیه آسیب دیده استفاده کنید . اگر مشکلات دیگری مانند بریدگی، خراش یا نیش

حشرات دارید، به سرعت آن ها را درمان کنید تا از بروز عفونت جلوگیری کنید.<sup>۶</sup>

هنگام انتخاب یک پتوی نجات، بهتر است کمی بیشتر هزینه کنید تا یک

مدل بزرگ تر و مقاوم تر آن را تهیه کنید. یک پتوی نجات، می تواند 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 حد

کوچک نباشد و به راحتی پاره نشود.<sup>۱۳</sup>

هنگام وزش باد شدید، به هیچ وجه نباید درگیر 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>۱۴</sup>

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 شرايط یخ و

برف به شرح ذیل لازم می آید: یخ شکن یا کرامپون، رکاب برفی، دستکش، عرق گیر

اضافی، شلوار و کاپشن ضد باد، کُت پَر، عینک کوه، کُنگ کوه نوردی (به تعداد)،  
کُلاه، گتر، جُوراب اضافی.<sup>۱۳</sup>

به محض مشاهده هوای نامساعد و قبل از بحرانی شدن هوای کوهستانی از پوشش  
های حفاظتی خود مانند باد گیر، کلاه و دستکش استفاده کنید.<sup>۱۸</sup>

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.<sup>۱۳</sup>

در صعود زمستانی، مشاهده هر گونه تغییر در حالات خود نظیر تنگی نفس به  
علت برودت شدید دما که به اسپاسم تنفسی ختم می گردد و همچنین لرز شدید  
و اُفت و دمای بدن که علامت مثلث مرگ می باشد، را جدی بگیرید و دیگر  
همنوردان را از حالت خود مطلع گردانید تا در صورت شدید شدن حالت های خود، شما را  
در اسرع وقت به پایین منتقل نمایند.<sup>۱۸</sup>

در برنامه های کوه نوردی از لباس هایی با رنگ های واضح (قرمز، زرد و فسفری)  
استفاده نمایید.<sup>۲</sup>

✚ **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، 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.<sup>۱۳</sup>

✚ **اگر در محلی چادر زده اید و هنوز برف در حال باریدن است، هر چند ساعت یک**

**بار برف انباشته شده روی چادر را با حوصله و از بیرون چادر بردارید و کنار بزنید.** هرگز این کار را با ضربه زدن از طرف داخل چادر انجام ندهید، زیرا هم احتمال آسیب دیدن و پارگی چادر وجود دارد و هم موجب خیس شدن داخل چادر در محل ضربات می شود.<sup>۱۳</sup>

✚ **خود را از وزش باد و توفان در امان دارید.** اگر فرد کوه نورد برحسب تصادف در

معرض جریان هوای بسیار سرد کوهستان قرار گیرد، بافت انگشت هایش ممکن است یخ بزند. بیشتر مواقع وزش باد و توفان با سرعت فراوان در کوه، عامل مرگ و میر کوه نوردانی می شود که در مسیرهای برفی و سرد گرفتار یا زمین گیر می شوند. استفاده و داشتن پوشاک ضد باد، در این حالت بسیار ضروری است.<sup>۱۸</sup>

مصرف برف در کوهستان توصیه نشده است، زیرا برف، بدون املاح معدنی است و سریع دفع شدن آن از بدن، باعث پُرکاری کلیه ها و املاح نداشتن آن باعث بروز اسهال می شود. در مواقع ضروری، پس از جوشاندن به آب برف، نیز حتماً قند،

نمک و یا عصاره میوه اضافه شود. شبها با خوردن سوپ ، می توان نمک از دست رفته بدن را جبران کرد.<sup>۱۸</sup>

منابع :

1-Braving the Elements: **A Beginners' Guide to Winter Climbing**, Much Better Adventures Magazine 2023,  
(<https://www.muchbetteradventures.com>)

۲-کوه نوردی ایمن، در برف و یخ، وحید عرفانی، ([vahiderfani.ir](http://vahiderfani.ir))

3-11 **Tips for Getting Into Winter Mountaineering**,  
Kelsey Media , 2023 ,  
(<https://www.thegreatoutdoorsmag.com>)

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

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

6-Foot **Care When Hiking** , Linked in, 2023,  
(<https://www.linkedin.com>)

۷- در جلوگیری از بروز تاول پیش قدم شوید: راهنمای پیشگیری از بروز  
تاول در کوه نوردی، وحید عرفانی، ([vahiderfani.ir](http://vahiderfani.ir))

8-8 **Foot Care Tips While Hiking Kilimanjaro**,  
Kilimanjaro Sunrise, (<https://kilimanjarosunrise.com>)

۹- جوراب، پوشاکی مهم در کوه نوردی، ترجمه و تدوین وحید عرفانی، فصلنامه  
کوه، شماره ۴۷، تابستان ۱۳۸۶، ص ۱۷

۱۰- اهمیت پوشاک در کوه نوردی راجدی بگیریم، ترجمه و تدوین وحید عرفانی  
، فصلنامه کوه، شماره ۸۱، صفحه ۳۰

**11-Foot Care When Hiking, Militaryrange, 2020,**  
(<https://militaryrange.eu>)

۱۲- پاهای سالم برای کوه نوردی، ترجمه و تدوین وحید عرفانی، فصلنامه کوه ،  
شماره ۳۹

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

۱۴- چگونه از حوادث در کوه، در امان بمانیم؟ وحید عرفانی ،  
([vahiderfani.ir](http://vahiderfani.ir))

۱۵- راهنمای کوه نوردی در زمستان، وحید عرفانی، ([vahiderfani.ir](http://vahiderfani.ir))

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

۱۷- دستکش، بهترین محافظ برای دست ها، وحید عرفانی، ([vahiderfani.ir](http://vahiderfani.ir))

۱۸- راهنمای سلامتی در کوه نوردی، وحید عرفانی، ([vahiderfani.ir](http://vahiderfani.ir))

**19-Winter Climbing: 9 Tips for Getting Started, Cascade**  
**Designs, 2021, (<https://www.msrgear.com>)**

۲۰- مراقب حوادث خطرناک کوه، در فصل زمستان باشیم. وحید عرفانی  
([vahiderfani.ir](http://vahiderfani.ir)) ،

۲۱- راهنمای تغذیه در کوهستان، ترجمه و تدوین: وحید عرفانی، فصلنامه کوه، شماره

سی و پنجم، سال نهم، ۱۳۸۳



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

شماره تلفن در صورت نیاز: ۰۹۱۲۶۱۲۸۸۵۱

[v.erfani@yahoo.com](mailto:v.erfani@yahoo.com)

[vahiderfani.ir](http://vahiderfani.ir)