

کوه نوردی در فصل بهار را از قلم نیندازید!

چگونه کوه نوردی سالم و ایمن در بهار داشته باشیم؟

بهار در طبیعت و کوهستان، به راستی فصل تجدید حیات طبیعت و کوه است. عطر دل انگیز گل های بهاری و شکوفه ها، همه جای طبیعت و کوه های ایران را فراگرفته است. جوانه ها، از دل خاک سر برآورده و سبزه ها چون مخملی سبز، دشت ها و باغ ها را پوشانده اند. کوهستان ها، به گلستانی پرازگل های وحشی رنگارنگ تبدیل شده و گل های زرد، سفید و قرمز در میان چمن های سرسبز، جلوه ای خاص به طبیعت بهاری بخشیده اند.^۱

مشاهده کوه های سر به فلک کشیده با قلّه های پُربرف، درّه های عمیق، چشمه هایی با آب زلال و گوارا، آبشار های حیرت انگیز و جنگل های طبیعی، به ویژه در فصل بهار از شگفتی های طبیعت در مناطق کوهستانی است. با دیدن زیبایی های طبیعت و کوه، بیش از پیش شیفته عظمت بی پایان الهی می شویم.^۱

با جاری شدن آب از چشمه ها در کوهستان های بلند در فصل بهار، نهرها و رودخانه ها شکل می یابند. افزودن بر زیبایی محیط کوه ها و تازگی و شادابی بوته زارها، سبزه ها و ... آن ها به عنوان منبع بزرگ آب برای مردم، قابل اهمیت است. در بعضی از مناطق و مسیرهای کوهستان، آب چشمه ها و جویبارها از کوه ها سرازیر می شود و در شیب های کوه در میان سنگ های بزرگ، سنگ ریزه ها

و شن های پاک و براق، به تُندی جریان دارند که خود بر زیبایی طبیعت می افزاید. آب هایی شفاف، بی بو و گوارا برای فرونشاندن تشنگی، لذت بخش نوشیدنی است.^۲

کوه نوردان و علاقه مندان به طبیعت، در فصل بهار به دامن طبیعت و کوه می روند و از آب و هوای خنک کوهستان در این فصل لذت می برند.^۱

کوه، ضامن سلامتی انسان ها است. کوه نوردی، از فعالیت های نشاط آور و سالم به شمار می آید، البته به شرطی که نکات ایمنی و بهداشتی را رعایت کنیم تا اوقات خوشی با سلامتی، همراه باشد.^۳

کوه نوردی در فصل بهار، به افزایش سلامتی، شادابی و نشاط کوه نورد کمک می کند. بر اساس نظرات متخصصان سلامتی، هیچ دارویی مانند فعالیت های ورزشی و از جمله کوه پیمایی و کوه نوردی، وجود نخواهد داشت که تندرستی و شادابی انسان را تامین می کند.^۳

کوه نوردی، هدیه باارزشی در درمان بیماری ها و آرامش روحی انسان است.^۳ کوه نوردی، از ورزش های شادابی و نشاط بخش است که علاوه بر اثرات جسمانی، در روح و روان افراد هم تاثیر مثبتی دارد و از آنجا که در طبیعت انجام می شود، به انسان این فرصت را می دهد تا با بر خورداری از فضای طبیعت و هوای پاک و سالم، سلامت جسمی و روحی خود را تضمین کند.^۳

در هنگام کوه نوردی هورمون هایی مانند آندورفین ها و سروتونین در خون افزایش یافته و با اثرات ضد درد خود، قادرند در فرد کوه نورد نشاط و نیرو

ایجاد کنند. تحرک تمام اندام های بدن در هنگام کوه نوردی، حیات بخش است و به سلول های بدن، نشاط و جان می دهد.^۳

توصیه های مهم:

تنها رفتن به کوه خطرناک است! هرگز تنها به کوه نروید. حتی یک کوه نورد با تجربه هم ممکن است به دلیل پیچ خوردن میچ پایش نتواند^{۱۱}

➤ **کفش راحت و مناسب بپوشیم.** پوشیدن کفش راحت و مناسب، برای محافظت از پاهای شما و جلوگیری از آسیب ها در کوه نوردی ضروری است. روی یک جفت کفش کوه نوردی خوب، سرمایه گذاری کنیم که به خوبی مناسب باشد و پشتیبانی و کشش کافی را در زمین های مختلف فراهم کند.^{۱۴}

➤ **کفش کوه باید راحت بوده و برای پا، فشاری ایجاد نکند.** به عبارت دیگر باید کاملا اندازه پا و خیلی راحت باشد، نه آن قدر تنگ که جریان خون را کند، و نه آن قدر گشاد که از فرمان فرد کوه نورد خارج شود.

➤ **کوه پیمایی و کوه نوردی در فصل بهار مراقبت های خاصی دارد که ورزشکاران و علاقه مندان به کوه و کوه پیمایی باید برای حفظ سلامت خود و حفظ محیط زیست آن ها را رعایت کنند.** در کوهستان به ویژه ارتفاعات، بهار دیرتر از راه می رسد؛ بنابراین در فروردین و حتی اردیبهشت بسیاری از مناطق

کوهستانی، شرایط زمستانی دارند و باید با تجهیزات فنی کامل و پوشاک مناسب به کوه رفت از آن جا که هوای کوهستان در فصل بهار بسیار متغیر است.^۱

یکی از آخر هفته های خود را برای بهار گردی در یکی از مناطق زیبای طبیعت و کوهستان آماده نماییم و در نظر داشته باشیم که با انجام این کار، جسم، جان و روح خود را سالم، شاداب و با نشاط تر می کنیم.^۱

توصیه می شود هوای پاک و دلپذیر کوهستان را حتماً در فصل بهار تنفس کنیم. البته باید نکات ایمنی را هم در نظر بگیریم تا از گشت و گذار در کوهستان، لذت بیشتری ببریم.

هیچگاه بدون راهنمایی باتجربه، نقشه یا کروکی معتبر و اطلاعات کامل و کار آمد در مورد جنگل، کوهستان و طبیعت خاصی، تصمیم به رفتن به مناطق نا آشنا، به خصوص در فصل بهار نگیریم.

دانش خود را در رابطه با آب و هوای مختلف در کوه ها، بالا ببرید. کوه ها سیستم هوایی منحصر به فرد خود را دارند. برای مثال یاد بگیریم که در مواجهه با رعد و برق چه کاری باید انجام دهیم.^۵

خود را برای تغییر هوا و دگرگونی شرایط کوهستان، آماده کنیم. بهار معمولاً فصل باران های زیاد است؛ بنابراین بهتر است همواره پوشش ضد آب و حتی چتر همراه داشته باشیم تا در صورت بارندگی بتوانیم خود را از آسیب باران شدید در آمان نگه داریم. در شرایط بارانی، 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 کنیم و اگر مجبور بودیم در مسیر سنگی بمانیم، صبر کنیم تا باران بند بیاید و بعداً با احتیاط ادامه مسیر دهیم.^۱

در نزدیکی سقوط احتمالی سنگ یا در مسیر بهمن چادر نزنید. همچنین در بستر رودخانه خشک یا نزدیک آن کمپ نزنید.^۶

اجازه دهیم طبیعت کوهستان، پاک بماند! در فصل بهار، کوهستان جلوه زیبایی ویژه ای پیدا می کند سبزه ها سر از خاک بیرون می زنند و گل های وحشی می رویند. در این فصل، عطروبوی جان نوازی، کوهستان را فرامی گیرد. اگر در چنین محیط و فضایی، کوهستان را با ریختن پَس مانده های غذایی آلوده کنیم، کوه چهره ای زشت پیدا می کند. بنابراین، بگذاریم طبیعت کوه پاک بماند و اجازه دهیم گل های وحشی در جای خود جلوه نمایی کنند. این گونه، همه ما از بهار کوه بهتر بهره مند می شویم.^۱

مراقب رعد و برق بهاری در مناطق کوهستانی باشیم! بروز صاعقه در مناطق کوهستانی به خصوص بیشتر در مناطق شمالی کشور و البرز و زاگرس می تواند مشکلات و خطرات جدی برای کوه نوردان به همراه داشته باشد. توجه به گزارشات سازمان هواشناسی و پرهیز از صعود به ارتفاعات در چنین روزهایی که با هوای متغیر و بارش های فصلی مواجه ایم می تواند ایمنی بیشتری برای ما به همراه داشته و می تواند از بروز حادثه و فاجعه ای جدی جلوگیری کند. توجه به چگونگی پیشگیری و مقابله با صاعقه زدگی ضامن سلامت ما خواهد بود.^۱

سعی کنیم برنامه کوه نوردی ماگروهی باشد. کوه نوردی، ورزش جمعی است. از تک روی پرهیز کنیم.^۱

مُراقب حساسیت های فصل بهار در کوهستان باشیم! به دلیل گرده آفشانی گیاهان در فصل بهار، ممکن هست که حساسیت‌های پوستی و یا تنفسی به وجود آید که در صورتی که کوه نوردی، سابقه آلرژی (حساسیت) به فصل بهار را دارد باید در این خصوص دقت کند.^۱

مراقب حوادث ناگهانی سیل، در کوهستان باشیم! از آنجایی که فصل بهار آمادگی برای بارش‌های فصلی است. همچنین بیشتر سیلاب‌ها در بهار اتفاق می‌افتد که بروز سیل و حوادث ناگهانی نیز جزو پیشامدهای حادثه سازی است که کوه نوردان باید دقت کنند در این فصل از نزدیک شدن به بستر رودها اجتناب کنند.^۱

برنامه خود را طوری تنظیم کنیم که پس از صعود، زمانی به پای کوه برگردیم که شب نشده باشد؛ البته گروه‌های کوه نوردی که برنامه‌های دو یا چند روزه را اجرا می‌کنند، به گونه‌ای دیگر برنامه ریزی می‌کنند و همراه خود چادر، کیسه خواب و کت پر همراه دارند تا بتوانند به آسانی شب‌ها در کوهستان بمانند.^۱

سقوط بهمَن را جدی بگیریم! به واسطه گرم شدن زمین در مناطق کوهستانی و ارتفاعات، وقتی بستر زمین در این مناطق گرم می‌شود موجب سقوط بهمَن می‌گردد که این اتفاق بیشتر در اردیبهشت ماه پیش می‌آید. این نیز از موارد بسیار حائز اهمیت برای حفظ امنیت کوه نوردان در فصل زیبای بهار است.^۱

در ارتفاعات برف گیر، به هنگام فصل بهار خطر ریزش بهمن بسیار است. در بهار با گرم شدن هوا، برف ها سُست می شوند و مناطق بهمن گیر، در خطر ریزش بهمن قرار می گیرند. بنابراین برای صعود به یک قله ، حتما باید از روی یال ها و خط الراس ها حرکت کنیم تا در مسیر بهمن قرار نگیریم. بارها اتفاق افتاده که کوه نوردان ورزیده با نادیده گرفتن این وضع ، گرفتار بهمن شده و جان خود را از دست داده اند.^۱

قدم های خود را نسبت به شیب های کوهستان تنظیم کنیم.

مراقبت و حفظ محیط زیست کوهستان را جدی بگیریم. در فصل بهار همزمان با رویش سایر گیاهان، سبزی های کوهی نیز که خاصیت درمانی و یا خوراکی دارد، که اکثر این قبیل گیاهان در مناطق البرز و زاگرس رشد می کنند. به همین منظور علاوه بر کوه نوردان در این فصل، بسیاری از مردم نیز برای چیدن این سبزی ها به کوه ها می روند از آنجایی که ریشه برخی از این گیاهان قابل استفاده است ، از ریشه جدا کردن این گیاهان از خاک باعث می شود تا نسل این گیاهان که برخی از آنان بسیار کمیاب هستند نابود شود.^۱

اگر در ابتدای راه صعود هستیم و بارش باران آغاز شد، از صعود منصرف شویم تا شرایط جوی مساعد شود؛ بنابراین کفش مناسب و عاج دار، کوله خوب ، یخ شکن ، طناب ، کلنگ یخ ، جوراب و پوشاک اضافی ، چتر یا لباس ضد آب و غذای کافی و سبک به همراه داشته باشیم.^۱

گیاهان را به آتش نکشیم. برای جلوگیری از آسیب رساندن به گیاهان در کوهستان، از چیدن گل‌ها، گیاهان و به ویژه شاخه‌های درختان و آتش زدن درختان خودداری نماییم.^۱

کفش کوه خود را با دقت انتخاب کنیم. قبل از تصمیم به گردش در طبیعت و کوه نوردی، کفش مناسبی انتخاب کنیم. چنین کفشی باید متناسب با محیط طبیعت و کوه، دارای پاشنه‌ای ضخیم و غیر لغزش و ترجیحاً "ضربه گیر، راحت، نرم و ساق دار باشد تا قوزک پا را به خوبی نگه دارد. حتماً کفش را نیم یا یک شماره بزرگ تر انتخاب کنیم تا هنگام تورم پاها، مشکلی برای تان پیش نیاید.

کفش کوه باید راحت بوده و برای پا، فشاری ایجاد نکند. به عبارت دیگر باید کاملاً اندازه پا و خیلی راحت باشد، نه آن قدر تنگ که جریان خون را کند، و نه آن قدر گشاد که از فرمان فرد کوه نورد خارج شود. 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 پر دوام و راحت باشد.^۱

آب چشمه‌ها را آلوده نکنیم. از هرگونه آلودگی در مسیر نهرهای آب و چشمه‌ها، خودداری نماییم. به خاطر داشته باشیم تنها ما مسئول مستقیم پاک سازی نواحی طبیعت گردی و کوه‌ها هستیم.^۱

ضد آفتاب را فراموش نکنیم. در کنار آب، استفاده از ضد آفتاب در هنگام گرم بودن هوا، ضروری است. خورشید در بالای خط درخت و منظره کوه، قوی ترین است. در بهار، به دلیل نداشتن برگ روی درختان، سایه کمتری در آن مکان‌های آفتاب گرفته وجود دارد.^۴

به تغذیه خود در کوه اهمیت بدهیم! برای این که بتوانیم راحت و به آسانی بیشتر از شیب کوه بالا برویم و برگردیم، به انرژی کافی نیاز داریم؛ بنابراین تغذیه صحیح

را هم نباید فراموش کرد. به طور کلی تغذیه صحیح و غذاهای سالم، ضامن موثری برای سلامتی در طول طبیعت گردی و کوه نوردی است. در انتخاب مواد غذایی با توجه به نوع برنامه و مدت آن، نهایت دقت را داشته باشیم.^۱

همراه داشتن آب کافی و مواد غذایی کم حجم و نیروبخش، مانند انجیر خشک، خُرما و توت خُشک را فراموش نکنیم. همچنین بهتر است وقتی در کوهستان هستیم، غذا را در حجم کم و دفعات بیشتر مصرف کنیم. اگر قصد شرکت در برنامه گردش در طبیعت و کوه پیمایی سختی در فصل بهار را داریم، یک برنامه غذایی مناسب برای قبل و هنگام اجرای برنامه در نظر بگیریم. چنانچه غذایی با مزاج ما سازگار نیست، برای آن جایگزینی مناسب انتخاب کنیم.^۱

به همراه داشتن تجهیزات و وسایل مورد نیاز در کوه اهمیت بدهیم. آماده کردن لوازم و وسایل مورد نیاز در کوه نوردی، البته یکی دو روز قبل از حرکت، همیشه و در هر برنامه ای، ضرورت دارد، اما با توجه به خصوصیات کوهستان، شاید بد نباشد برخی از این لوازم را با هم مرور کنیم. همیشه یک دست لباس اضافه، همراه خود داشته باشیم. شاید با تغییر آب و هوا، به استفاده از آن نیازمند شویم.^۱

یک پلاستیک رها شده در طبیعت و کوهستان، خفگی حیوانات و آسیب به طبیعت را در پی دارد و صدها ساله برای بازیافت آن زمان نیاز است.^۱

زباله ها را در طبیعت و کوهستان رها نکنیم. عادت کنیم که هیچ گونه زباله ای حتی در اندازه ای بسیار کوچک را در طبیعت و کوهستان رها نکنیم و این عادت و درک صحیح از محیط زیست را به دیگران نیز سفارش کنیم. همچنین این عادت

نیکو را گسترش دهیم. به منظور جلوگیری از صدمه به طبیعت و عوارض زیست محیطی به هیچ وجه پس مانده های غذا و سایر خوارکی ها را در آب برکه ، جویبار یا رودخانه ها نریزیم . زباله های قابل جذب را بعد از تفکیک می توان در محلی مناسب دفن کرد .^۲

زباله هایی مانند کاغذ ، پوست میوه و پسمانده اقسام غذاها در طبیعت و کوهستان تجزیه پذیرند، اما به راحتی زیبایی ، طراوت و شکل ظاهری طبیعت و کوه را دچار آسیب و آلودگی خواهند نمود و به تجمع جانوران مزاحم و زیان آور کمک می نمایند. برای دفع زباله ، راه های خاصی چون دفن و یا سوزاندن آن ها وجود دارد. اما بدون تردید بهترین راه ، جمع آوری ، تفکیک و انتقال زباله های غیرقابل تجزیه (دیر تجزیه شونده)از کوهستان به پایین است. مواد زائد تجزیه نشدنی (شیشه، پلاستیک و فلز)در کوهستان باقی می ماند و به محیط زیست آسیب می رسانند. تنها راه حل، حمل مواد زائد به شهر است.^۲

زباله ها را در سطل های مسیر، غذاخوری ها ها، پناهگاه ها یا پایین دست رها نکنیم. زباله های تجزیه شدنی مانند پسمانده های غذایی، پوست میوه ها، کاغذ و... نیز برای تجزیه کامل، به زمان طولانی (حتی یک سال) نیاز دارند. ریختن آن ها در طبیعت ، چشم انداز زشتی ایجاد می کند و موجب آلودگی محیط می شود.^۲

به طور کلی زباله ها، اصلی ترین مشکل آلودگی طبیعت و کوه ها به شمار می روند. پس بیاییم زباله های خشک را با خود بازگردانیده و به نزدیک ترین سطل زباله بریزیم .در مورد زباله های تر (اضافه غذا ، پوست میوه ها و ...) ، را در مکان مناسبی از طبیعت و کوهستان حتما " دفن نماییم."^۱

یک کیسه پلاستیک برای جمع آوری زباله های خود، همراه داشته باشیم !
یک پلاستیک برای جمع آوری اشغال های خود تا زمان برگشتن به شهر خود

واجب است. اگر این فرهنگ کوه نوردی، همه جا رعایت شود مطمئن باشیم هیچگاه کنار چشمه ها، کنار آبشارها، کنار پناهگاه ها، مسیرها و قلّه ها آشغالی مشاهده نخواهیم کرد! ^۱ به طور کلی همیشه چند کیسه پلاستیکی همراه در کوله پشتی داشته باشیم و همه زباله های تجزیه شدنی و تجزیه نشدنی از کوه را به شهر ببریم. ^۲

به عنوان یک کوه نورد، باید پذیرفت که دوران برافروختن آتش در کوه، آن هم به انگیزه تفریح و برحسب عادت به سر آمده و شرایط امروزی حاکم بر طبیعت، اجازه این کار را به ما نمی دهد. ^۲

مراقب قارچ های خوراکی در کوهستان باشیم. قارچ ها، از منابع خوراکی هستند و ارزش غذایی بعضی از آن ها زیاد است (مانند قارچ معروف به دُنَبَلان و قارچ کوهی). کوه نوردان توجه داشته باشند چنانچه بدون شناسایی کامل اقدام به چیدن و جمع آوری قارچ هایی که در کوهستان می رویند، بپردازند (به ویژه در اوایل فصل بهار)، ممکن است برخی از انواع آن ایجاد اختلال در دستگاه گوارش نمایند و حتی بعضی از انواع دیگر ممکن است موجب مرگ و میر کوه نورد شوند؛ بنابراین هنگام چیدن و استفاده از قارچ های خوراکی دقت کنیم، چرا که مسمومیت حاصل از قارچ بسیار خطرناک و حتی کشنده است. ^۱

هرگز آرامش جانوران را برهم نزنیم که آنان پیش از ما ساکن طبیعت و کوهستان بوده اند! بدانیم تا زمانی که ما ترسی برای حیوانات نباشیم آن ها برای ما ترسناک نخواهند بود. از سرکشی به لانه پرندگان و هر نوع حیوان و نیز تعقیب تفریحی آن ها بپرهیزیم. ^۱

جهت بسته بندی مواد غذایی خوداز کیسه های پارچه ای یا ظروف مخصوص درب دار استفاده نماییم.^۱

در صورت ضرورت برای برپایی آتش در طبیعت و کوهستان، حتماً در حجم کم و در محل های مشخص اقدام به برپایی آن بکنیم تا از تخریب خاک و گسترش آتش، جلوگیری نماییم. ^۱ بهتر است در صورت نیاز، از اجاق های گازی، الکلی یا بنزینی استفاده کنیم. قبل از ترک محل، آتش را کاملاً خاموش کنیم و روی آن خاک بریزیم. برای تهیه آتش در طبیعت و کوهستان از میان چوب های خشک ریخته بر کف زمین استفاده کنیم و پیش از روشن کردن آتش، اطراف را از وجود برگ و چوب پاک کنیم تا خدای نکرده زمینه ساز سانحه آتش سوزی در طبیعت و کوهستان نشود. در صورت بروز آتش سوزی ناخواسته، هرچند کوچک را مهار کنیم.^۲

در طول مسیر در صورت برخورد با لاشه جانوران از دست زدن به آن ها خوداری نموده و تنها در صورت دادن احتمال آلودگی منابع آب مجاور، آن را به نقطه مطمئنی منتقل و در صورت امکان، دفن نماییم. به خاطر داشته باشیم طبیعت و کوهستان مربوط به همه جانداران ساکن در آن است.^۱

در هنگام عبور و مرور در طبیعت و کوهستان از زیر پا گذاشتن ولگد نمودن هر گونه گیاهی اجتناب ورزیم. توجه داشته باشید با وارد نمودن آسیب و نابودی به پوشش گیاهی هر گوشه ای از این سرزمین، در چرخه غذایی همه جانوران آن، کارشکنی نموده ایم.^۱

از شکستن ساقه های تر درختان و آسیب به طبیعت جدا " پرهیز کنیم! در حفظ درختان بکوشیم و هیچ گاه با شاخه درختان و بوته های زنده، آتش روشن نکنیم و تا جایی که امکان دارد، آتش روشن نکنیم.^۲

برای حفظ و نگه داری و بهداشت داخل و محوطه پناهگاه ها و جان پناه های طول مسیر، اهمیت قائل شده و گوشا باشیم.^۱

چهره طبیعت را با رنگ کاری و سنگ تراشی، به منظور درج سمت های مسیر ، شعارنویسی ، یادگاری و بر روی صخره ها و ... (زشت نسازیم. جهت حفظ سلامت تنه درختان، از هرگونه علامت گذاری یا نشان و نوشتار بر روی پوسته تنه درختان خودداری نماییم. از کندن و دستکاری کتیبه های سنگی و نقاشی های باستانی برجای مانده بر روی بعضی دیوارها و در درون بعضی از غارها، پرهیزیم و از آن ها به عنوان شناسنامه هر محل به خوبی مراقبت نماییم. غارها، نیاز توجه و مراقبت می باشند و هرگز نباید به خود اجازه دهیم هرگونه خراشی بر پیکره کهن شان وارد نموده و به آن ها آسیبی برسانیم.^۱

طبیعت و کوهستان را پاکیزه، آرام و با عظمت نگه داریم. به یاد داشته باشیم کوهستان ملک خصوصی انسان ها نیست و در واقع متعلق به جاندارانی است که در آن زندگی می کنند. با سروصدا و شلوغی بی مورد، آرامش جانوران کوهستان را برهم نزنیم و میهمانی، قدر ناشناس درمنزلگاه طبیعت نباشیم.^۲

عکاسی در بهار، روش خود را طلب می کند. پیش از اجرای برنامه کوه نوردی ، اصول عکاسی در بهار را مطالعه کنیم. اگر عاشق عکاسی هستید و دوربین خوبی هم در اختیار دارید، توصیه می شود که صبح زود به سمت طبیعت و کوهستان رفته و به شکار لحظه ها بپردازید. صحنه های باور نکردنی، فرآ روی ما است که شاید تکرار شدنی نباشد!^۱

از وارد نمودن هر گونه آسیبی به دژ، صخره ها ، قلعه ها ، آرامگاه ها ، کاروانسراها ، آتشکده ها و سایر ابنیه باستانی که نشانه هایی از هویت ملی ما و یادگاری از پیشینیان ما هستند، پرهیزیم.

✚ چادر کوه را به عنوان یک منطقه امن در مقابل رعد و برق در نظر نگیریم!

هیچگاه چادر خود را به بلندترین درختان اطراف، وصل نکنیم. در هنگام احتمال بروز رعد و برق، کوه نوردانی که در زیر چادر به سر می برند، باید سر پناه دیگری غیر از چادر های شان انتخاب کنند. اگر داخل چادر هستیم، به میله وسط چادر نچسبیم.^{۱۲}

✚ اگر در هنگام صعود یا پایین آمدن از کوه راه را گم کرده ایم ، شتاب زده عمل نکنیم. 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 . پیش از گرفتن هر تصمیمی، با مطالعه نقشه یا بررسی شرایط و جهت حرکت توسط قطب نما، سعی در ارزیابی موقعیت خود در منطقه کنیم . اجازه ندهیم کسی از گروه جدا شود . اگر موفق نشدیم بهتر است از راهی که آمده ایم ، تا نقطه ای که برای مان کاملاً مشخص است برگردیم . 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.^۱

کوه نوردانی که به نقاط دور دست و دشوار کوه ها می روند، بهتر است جهت آشنایی و جذب علاقه مندان به کوهستان، پس از دیدار از آن مناطق، سعی نمایند با تهیه فیلم و اسلاید، بر پایی سیمینارها و اجرای سخنرانی ها، از نتیجه

کار و فعالیت های خود، بر معلومات دیگران بیفزایند و آرشیو کوه نوردی را پُر بارتر سازند.^۲

جعبه کمک های اولیه را از یاد نبریم. حتماً با خود مقداری وسایل کمک های اولیه به همراه داشته باشیم، سبک بودن آن ها نیز کمک زیادی به ما می کند. از بردن وسایل کمک های اولیه، به خصوص در مورد شکستگی استخوان، گزیدگی جانوران و زخم و پارگی پوست و مسکن ها و یک کتاب کمک های اولیه غفلت نکنیم.^۱

از مسیرهای سنگی و صخره ها دوری کنیم. 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 کنیم. بسیاری از حوادث در چنین مواقع اتفاق می افتد.^۱

بادگیر مناسب همراه خود داشته باشیم. اندازه بادگیر باید به حدی باشد که بتوان سایر لباس ها را هم در زیر آن به تن داشت، بدون اینکه حالت فشردگی پیش بیاید و یا مانع حرکات و انعطاف بدن شود. بادگیر باید دارای کلاه با یک نقاب، و در قسمت گردن دارای ریسمان های کشیدنی برای کوچک تر کردن قسمت صورت باشد، تا باران، صورت و گردن را خیس نکند.^۱

مراقب سلامت خود و سایر همراهان در طول برنامه طبیعت گردی و کوه نوردی در فصل بهار باشیم.^۱

هنگام بارش باران در پناهگاه خود بمانیم؛ به ویژه در مناطقی که در فصل بهار، بارش باران به طور مکرر و شدید اتفاق می افتد. در صورت خیس شدن، سعی کنیم

به سرعت خود ولباس های مان را به طور کامل خشک کنیم. مرطوب بودن، می تواند به طور بالقوه باعث بیماری و عفونت های قارچی شود.^{۱۰}

عصا یا چوب دستی را فراموش نکنیم! احتمال پیچ خوردگی پا هنگام عبور از رودخانه، راه رفتن سریع و... یا حتی زمانی که خسته هستیم، بسیار زیاد است. برای پیشگیری از بروز چنین اتفاقاتی، کافی است تا یک چوب دستی را به عنوان عصا همراه داشته باشیم، زیرا نیروی کمکی خوبی برای عبور از مکان های دشوار است.

مراقب شیب های علف زار خیس باشید، زیرا بسیار لغزنده است.^۷

انرژی کافی برای پایین آمدن و مواقع اضطراری در خودتان ذخیره کنید.^۶

گرم ضد آفتاب، عینک آفتابی و جوراب اضافی هم از دیگر موارد مهمی است که در برنامه های کوه نوردی در فصل بهار، نباید فراموش شود.^۱

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.^۸

مراقب 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.^۹

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!^{۱۱}

از پوشیدن کفش و جوراب خیلی تنگ که موجب بروز نارسایی در جریان خون می شود خودداری نماییم. کوه نوردان توجه داشته باشند بهترین کفش هنگامی که جوراب های نادرست می پوشیم، هیچ گونه فایده ای ندارد.^{۱۳}

بهتر است لوازم جهت یابی (قطب نما، نقشه، GPS) را هم با خود ببریم؛ البته به این شرط که شیوه استفاده از آن را هم بدانیم یا بیاموزیم.^۱

لباس تنگ و جذب نپوشیم. همین انتخاب نادرست می تواند موجب تعریق بیش از حد بدن ما شود. افزایش سوخت و ساز و عدم تنفس پوست، ما را خسته می کند و زودتر از آنچه برنامه ریزی کرده ایم باید به خانه بازگردیم. در نتیجه از انتخاب لباس های گشاد غافل نباشیم. پوشاک با رنگ های روشن را جایگزین رنگ های تیره کنیم تا گرما را به آسانی جذب نکنیم.^{۱۵}

منابع:

۱- برای کوه نوردی و گردش در طبیعت در فصل بهار آماده شوید! وحید عرفانی

(vahiderfani.ir).

۲- گوشه ای از زیبایی های کوه، وحید عرفانی، (vahiderfani.ir)

(vahiderfani.ir) ۳- سلامتی، شادابی و نشاط بیشتر با کوه نوردی، وحید عرفانی،

4-Tips for a Safe Hiking Trip This Spring, Wbur, 2024,
(<https://www.wbur.org/news>)

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

(vahiderfani.ir)

6-100 Survival Tips for Staying Alive in the Mountains
and Outdoors, Fit Climb, 2023,
(<http://www.fitclimb.com>)

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

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

۹- راهنمای تغذیه در کوهستان، ترجمه و تدوین: وحید عرفانی، فصل نامه کوه، شماره

سی و پنجم، سال نهم، ۱۳۸۳

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

(vahiderfani.ir)

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

۱۲- راهنمای استفاده صحیح از چادر در کوه، وحید عرفانی ، (vahiderfani.ir)

۱۳- جوراب، پوشاکی مهم در کوهنوردی، ترجمه و تدوین وحید عرفانی، فصل نامه کوه، شماره ۴۷، تابستان ۱۳۸۶، ص ۱۷

۱۴- پاهای سالم برای کوهنوردی، ترجمه و تدوین وحید عرفانی، فصل نامه کوه ، شماره ۳۹

15-<https://www.ronix.ir>

برای مطالعه بیشتر:

-آلودگی از زمین دور باد، وحید عرفانی ۱۳۷۴، نشریه دوستداران طبیعت کوه، سال اول شماره یک، صفحه ۳۸.

-راهنمای ایمنی و سلامتی در کوه، ترجمه و تدوین: وحید عرفانی، فصلنامه کوه، سال هشتم، شماره سی و یکم، ۱۳۸۲

-راهنمای تغذیه در کوهستان، ترجمه و تدوین: وحید عرفانی، فصلنامه کوه، شماره سی و پنجم، سال نهم، ۱۳۸۲

-کوه نوردی حرکتی سالم و نشاط آور برای جانبازان معلولین، وحید عرفانی، چاپ اول دی ماه ۱۳۷۴، انتشارات فدراسیون ورزش های جانبازان و معلولین.

-کوه نوردی و سالم سازی بدن، وحید عرفانی، چاپ های مکرر ۱۳۷۴، مجله اوج (گروه کوه نوردی تهران) و گاهنامه همت (گروه کوهنوردی همت شمیران).

-ورزش (اهمیت، تاثیرات و فواید آن)، وحید عرفانی، چاپ اول ۱۳۷۴، مدیریت تولید مناطق دریائی.

-یک کوه یک مرد، جلیل کتیبه ای، چاپ اول ۱۳۷۳، انتشارات گل

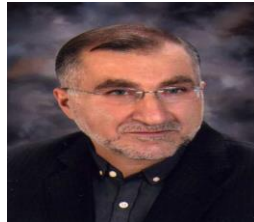
-Dennis K. Graver: Aquatic Rescue and Safety, Human Kinetics, 2004

- Camping Health and Safety Tips, U.S. Department of Health & Human Services, 2015, (<https://www.cdc.gov/>)

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

-Ken Griffiths: The Survival Manual, Carlton Book, 2002

-Howard D. Backer: Wilderness First Aid, Jones and
Bartlett Publishers, 2014



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

شماره تلفن در صورت نیاز: ۰۹۱۲۶۱۲۸۸۵۱

v.erfani@yahoo.com

vahiderfani.ir