



## نجات در جنگل و راهکارهای حفاظت از خود

استفاده می شود، بدون هیچ تجهیزات یا آگاهی به راه می افتیم، بدون آن که یک بار به این موضوع بیندیشیم که مثلا خطه جنگلی شمال جزو مناطق پهن برگ با اقلیم بسیار خاص و قدمتی بسیار عظیم است که ما از آن هیچ نمی دانیم.

نجات در جنگل و این که چطور در جنگل زنده بمانیم، فقط با یک شرط اتفاق می افتد و آن این است که جنگل را خوب بشناسیم، معمولا ما در سفرهای مان این گونه عمل می کنیم که وقتی تلفنی از طرف یک دوست رخ می دهد و از یک کلمه بسیار محرک که معمولا گفته می شود بریم شمال

### دسته بندی جنگل های ایران

- جنگل های پهن برگ و هیرکانی شمال کشور با قالی درختی راش و درختان پهن برگ
- جنگل های همیشه سبز مدیترانه ای مانند جنگل های زیتون یا بلوط
- جنگل های پهن برگ گرمسیری مانند جنگل های مانگرو
- این دسته در ۵ بخش روستایی تجمع کلان تری دارند که بخش نخست مربوط به جنگل های هیرکانی و سبز شمال است، منطقه تومرانی و مرکزی کشور، جنگل های زاگرس که عمده درخت های این خطه بلوط است، ناحیه جنوبی و لب ساحلی خلیج فارس و دریای عمان، جنگل های گونه های نادر درختان است. سهم عمده حوادث در جنگل های ایران و مبحث نجات در جنگل مربوط به جنگل های هیرکانی و زاگرس می شود که به واسطه گستره بسیار زیاد و همچنین بافت جانوری مختص به خود هستند.

### استراتژی های نجات در جنگل

برای این که بدانیم نجات در جنگل قرار است چگونه انجام شود، بهتر است بدانیم جنگل به چه منطقه ای گفته می شود و از میان ۵ دسته بندی جنگل در کل جهان، جنگل های ایران از کدام دسته اند. به منطقه ای با بیش از ۳ هزار متر یا ۳ هکتار و با پوشش گیاهی انواع درخت، بوته های گیاهان خود روی متنوع و حیات وحش کاملا مختص به خود جنگل می گویند. ایران بیش از ۱۴ میلیون هکتار جنگل دارد که حجم عظیمی از آن جنگل هایی هستند که قدمتی چندین هزار ساله دارند. از ۵ نمونه جنگل های ثبت شده جهانی، در ایران ۳ گونه جنگلی وجود دارد که تنوع زیستی، بافت درختی و شرایط محیطی هر کدام با هم بسیار متفاوت است.

## تفاقات پیش رودر جنگل

### نکات مهم جهت نجات در جنگل



بر خلاف ظاهر جنگل، آب شرب بسیار در جنگل کمیاب است، بزرگترین حیوانات جنگل های شمال، خرس، گسک و گونه های گربه وحشی بوده که قرن هاست در آن جا ساکن هستند، در ایران ۶۵ نوع مار زندگی می کنند که ۱۳ نوع آن سمی و مابقی با نیمه سمی یا غیر سمی هستند، در جنگل های شمال تقریبا ۵۰ نوع مار سمی و حداقل ۲۰ گونه مار های غیر سمی و نیمه سمی یافت می شود. طبیعت بکر و جنگلی شمال به هیچ وجه در گذاری نشده است، پس در انتظار مسیر مشخص و روشن در جنگل های بکر نباشید، به دلیل خاصیت خطه شمال در طول یک سال از ۴۰۰ تا هزار و ۵۰۰ میلی متر بارندگی وجود دارد، بافت جنگل های شمال به قله های دره ای گسترده دارد و مسیر مسطح در آن مانند جنگل های بکر آمازون کمتر دیده می شود، در فصل های سرد میزان بارش برف بیش از ۴۰۰ میلی متر است. این نکات اولیه به شما نشان می دهد که مسافر کجا هستید و با چه دامنه ای از اتفاقات ممکن است روبه رو شوید. هیچ کدام از مطالب بالا حادته نیست، بلکه ذات یک جنگل است و طبیعت با روش های خودش با همه این موارد خودش را وفق داده است، این ما هستیم که باید بدانیم با چه روبه رو هستیم.

### نجات در جنگل

آنچه در جنگل پیش روی ما است مجموعه ای از زیست طبیعی یک جنگل است که ما با آن غریبه ایم، در این بخش به دلیل رفت و آمد بیشتر به جنگل های هیرکانی شمال، منطقه خاص جنگلی این ناحیه بررسی می شود. با نگاه به دسته بندی های جنگلی در شمال کشور ما با ۲ گونه جنگل روبه رو هستیم؛ جنگل های بکر و جنگل های طبیعی. جنگل های بکر به آن دسته از جنگل ها گفته می شود که هیچ گونه دخالت انسانی در آنها نشده و اکوسیستم آنها بر پایه درون حیاتی بنا نهاده شده است و معمولا بافت و پوشش گیاهی وحشی و مترادفی دارند. بافت جنگلی طبیعی شمال، همان شرایط جنگل بکر را دارد به جز محل ها یا مکان هایی که انسان تغییراتی ایجاد کرده، مثلا زمین زراعی ساخته شده، کمی برای تفریح احداث شده و...



### نجات در جنگل و مولفه های حیات بخشی

این پروژه تهیه کنید. این کوله حیاتی باید امکان نصب شدن اقلامی مانند چادر، چوب دستی، وسایلی مانند کار دهای جنگلی و... را داشته باشد. محتویات کوله شما علاوه بر آب و مواد غذایی ذکر شده باید شامل این موارد باشد. هد لایت یا چراغ هایی که بر روی سر نصب می شود، سوسوت اعلان خطر، طناب، دستگاه مکان یاب دیجیتالی یا قطب نما، کیت کمک های اولیه سبک (حتمن نخ بخیه در وسایل شما باشد)، کبریت ضد آب یا فندکی کاملا مناسب در بسته بندی ضد آب، اسپری فلزل، کاور گرم کن الومینومی سایز بزرگ، پانچو، کیسه خواب، چادر یا روکش مناسب جنگل، دودست لباس زیر و زیر پوش و جوراب، اگر نیم پوتین چرمی می پوشیم و قصد عبور از رودخانه را داریم، حتما یک رول نازک پنبه، چند ترفه کبریتی کم خطر اما با فرکانس صدایی بالا همراه داشته باشیم، اگر به مدت زمان طولانی در جنگل خواهیم ماند، برای نجات در جنگل حتما چند عدد قرص کلر در کوله داشته باشیم، در صورت امکان دوربین چشمی، ظروف فلزی غذا و آب خوری، چراغ قوه شارژی و نیز همراه داشته باشیم. نقشه مسیر: شما الزاما باید نقشه مسیر حرکتی خود را مشخص کنید و یک نقشه راهنما همراه خود داشته باشید. با توجه به رسانه های جمعی یک نقشه از نقشه و مسیر حرکت خود را هم بر روی پیچ دوستان تان بگذارید و به آنها زمان بندی سفر تان را بگویید که در صورت عقب افتادن زمان بازگشت به هر دلیلی دوستان تان بدانند با هماهنگی تیم های نجات کدام مسیر را به عنوان مسیر صفر (نقطه ای که شما سفر تان را بر نامه ریزی کرده اید) تلقی کنند، در تانی خود تیم هم برای نجات در جنگل به این نقشه نیاز مبرم دارد.

پیش از توضیحات تکمیلی این بخش، فرض را بر این می گذاریم که شما حتما با شناخت نسبت به منطقه و اطلاع رسانی مسیر حرکتی خود به تیم های امدادی منطقه وارد جنگل شده اید. مولفه های حیات بخشی و ضروری در جنگل شامل موارد زیر است: آب: حیاتی ترین ماده برای شما آب است. معنای حیاتی در این جا لغتی است برای شفاف شدن فاصله بین مرگ و زندگی، پس باید بدانید با آب شرب خود چه می کنید. یکی از کمیاب ترین مواد در جنگل آب شرب است پس قیل از عزیمت به سفر جنگلی خود، برای هر روز سفر باید تدارک حداقل ۲ لیتر آب شرب ببینید. بدانید آب شرب شما به هیچ وجه نباید برای نظافت مصرف شود. در جنگل رودخانه هایی هم هست، اما تضمین سلامتی و فاصله آن از مسیر حرکتی شما، دلیلی است که باید تا جایی که می شود ذخیره هر روز سفر خود را قبل از سفر بردارید. غذا: غذای پر کالری، سبک و تزجیحا بدون نیاز به گرم شدن یا پختن همراه داشته باشید (دلایل نپختن غذا در بخش مواجهه با حیوانات جنگلی در آینده گفته می شود). اگر قرار بر این گذاشته اید که به همراه خود کنسرو (الزاما کنسروهای غیر گوشتی) ببرید، حتما در خانه تمامی کنسروها را بچوشانید که در حین سفر نیازی به گرم کردن قوطی کنسرو نداشته باشید. به دلیل تعرق زیاد و از دست دادن کلسیم بدن، به مقدار بسیار اندک با غذای خود نمک مصرف کنید. لوازم کوله: کیف نجات یا کوله پشتی شما در این گونه سفرها حکم مرگ و زندگی را می تواند بازی کند. اگر می خواهید به این گونه سفرها بروید، الزاما باید کوله مناسب را با کمک کارشناسان



## رهایی از مرگ در کویر داغ

بدانیم اگر به هر دلیلی حادثه ای پیش آمد، چه باید بکنیم. در کویر شما با پهنه عجیبی از ستارگان روبه رو هستید، پس در شب به راحتی می توانید با استفاده از ستاره ها جهت یابی کنید. مهمترین راه نجات شما پس از رعایت موارد بالا انتخاب یک مسیر و ادامه دادن آن تا رسیدن به یک نقطه درست و مناسب است، پس نشانه ها را به خاطر بسپارید تا ببینید به دور خودتان نترسید، صورتی باشید و با استیجاری و هوشیاری قدم بردارید. آسمان طب مهمترین نکته ای را که می تواند توصیه کند امیدواری است، امیدوارانه قدم بردارید و برای نجات نهایت تلاش تان را انجام دهید.

نجات در کویر مجموعه اقداماتی است که در صورت بروز حوادث در این اقلیم باید به آن آگاه باشیم. اکثر ما در خواب ممکن است دیده باشیم که در کویری بی سر و ته گم شده ایم، آفتاب بسیار داغ است و حتی نفس کشیدن هم سخت شده و به هر طرف نگاه می کنیم یک دست شن است، لب های مان آرام آرام خشک می شود و در همین لحظه ها چشم مان به دریاچه آب می افتد، به سمت آن می دویم و خودمان را درون آب پرت می کنیم، اما کمی بعد می فهمیم این فقط سرابی بوده است! تقریبا شرایط واقعی کویر هم مانند همین است، پس بهتر است

### آب مهمترین رکن نجات در کویر

در هر حالتی بدانید آب مهمترین چیزی است که شما را زنده نگه می دارد، پس اگر متوجه شدید در کویر یا بیابان گم شدید، ذخیره آب خود را چک کنید، چرا که میزان ذخیره آب شما، نقش مهمی در شیوه پیاده سازی برنامه امداد و نجات تان دارد. اگر در کنار یا نزدیکی محلی هستید که آب وجود دارد، همان جا بمانید تا تیم های امداد سراسر شما بیابند، اما اگر ذخیره اندکی آب دارید، باید به فکر به دست آوردن آب باشید.

از لحظه ای که متوجه گمشدگی خود شدید در صورت داشتن بطری یک بار مصرف با درپوش مناسب، به هیچ وجه ادرار تان را دور نریزید. اگر بیش از ۳ لیتر آب دارید بهتر است شب روی را انتخاب کنید، اما اگر میزان ذخیره آب شما کم است، باید حتما آب پیدا کنید، برای همین باید زمانی از روز را هم به عملیات پیدا کردن آب بپردازید.

در بستر رودخانه های خشک شده خاکی ممکن است هنوز چاله آب وجود داشته باشد. پیدا کردن آب در کویر بستر کف رودخانه های خشک یا هر مکانی را که نشانه ای از غلف و گیاه است به میزان ۳۰ تا ۴۰ سانتی متر گود کنید، اگر طوبی آب برداشت کرد. در وسط گودال یک ظرف یا لیوان قرار دهید، بر روی دهانه گودال یک کیسه پلاستیکی بکشید و لبه های کیسه را کاملا سنگ چین کنید تا هوایی رفت و آمد نکند.

شبنم ها یا قطرات صبحگاهی آب بر روی گیاهان را قدر بدانید، همین قطره ها می توانند جان شما را نجات دهد. گودالی که خاک مرطوبی دارد می توان با استفاده از گرمای خورشید و یک سبکی فعالیت ها در چند ساعت مقداری آب برداشت کرد. در وسط گودال یک ظرف یا لیوان قرار دهید، بر روی دهانه گودال یک کیسه پلاستیکی بکشید و لبه های کیسه را کاملا سنگ چین کنید تا هوایی رفت و آمد نکند.

در مرکز کیسه دقیقا بر روی ظرف تان تکه سنگی کوچک بگذارید، نم خاک با استفاده از گرمای خورشید بخار شده و بخارها به کیسه می رسد و سرمای کیسه آنها را تبدیل به قطره های آب می کند، با شنی که با سنگ کوچک ایجاد کردید، قطره ها به سمت لیوان یا ظرف شما حرکت می کند و می چکد. در مدت این عملیات شما می توانید در سایه ای جان پناه بگیرید.

در صورت نبود آب می توانید ادرار خود را به وسیله سیستم بخارشدن یا آتش یا آفتاب تصفیه کنید و اگر این امکان را نداشته اید روزانه یک چهارم آن را بنوشید، بیشتر از این حجم برای شما بسیار خطرناک خواهد بود.

### تکنیک های نجات در کویر

اگر گم شدیم یا هر حادثه ای برای ما و تیم مان پیش آمد، مهمترین نکته این است که کمی بنشینید و شرایط را ببینید تا ضربان قلب تان آرام گیرد و بتوانید به دنبال راهکار بگردید.

شما بدون برنامه مشخص فقط با بخت و اقبال ممکن است زنده بمانید، پس برنامه مشخصی بر اساس شرایط محیطی و اندوخته کوله پشتی تان بریزید، در محیط کویری در صورت بروز مشکلات باید مانند حیوانات کویری رفتار کنیم. در بیابان و کویر بدن به دلیل گرمای بسیار زیاد آب زیادی از دست خواهد داد، پس نکته اول این است، باید تصمیم بگیرید که روز را در مکانی پناه گرفته و شب حرکت کنید، شب ها شما می توانید با سرعت بیشتر و محافظ از گرمای کسند آفتاب حرکت کنید، همچنین هنگام حرکت این امکان را به شما می دهد که راحت تر سوز و سرمای کویری را تحمل کنید. اگر به گونه های جانوری کویری دقت کنید، متوجه می شوید آنها هم شب ها به شکار و تغذیه می روند و در طی این مدت در جان پناهی، خودشان را از آفتاب دور نگه می دارند. حرکت در شب می تواند به شما کمک کند با حداقل آب زنده بمانید، این حداقل می تواند کمتر از ۳ لیتر هم باشد!

اگر تصمیم به شب روی داشته اید، حتما باید در طول روز جان پناهی با بیشترین میزان سایه پیدا کنید، پشت تپه های رملی یا شکاف سنگی، زیر سایه درختچه ای، در هر حالت شما باید حتما یک سایه داشته باشید و در معرض نور مستقیم خورشید قرار نگیرید.

اگر نتوانستید جان پناه پیدا کنید، باید خودتان را در زیر شن مدفون کنید، مانند حیوانات بیابان باید تمام بدن جز سر را در زیر شن مدفون کرده و کلاه آفتاب گیر و چغیر را به دور سر تان پیچیده و کوله را به عنوان سایه بان خود تنظیم کنید. این عمل در شرایط بسیار حاد یکی از حیاتی ترین روش های در امان ماندن از آفتاب سوختگی شدید، گرم زدگی و همچنین تعرق بالاست.

یکی از مهمترین کارهایی که باید در زمان پرسوسه نجات در کویر انجام دهید، اعلان هشدار نوری یا نشانه ای است. در طول روز گاهی با آینه پیام ارسال کنید: ۳ پیام نوری پشت سر هم یعنی کمک! در شب هم با روشن کردن آتش می توانید محل خود را گزارش دهید. با سنگ چین کردن منطقه ای با حروف SOS می توانید در صورت اقبال پیامی برای هواپیماهای عبوری بر جای بگذارید.



### نیش های زهر آگین در کویر



مارها، عقرب ها و همچنین عنکبوت ها و رتیل های بیابانی و صحرائی به هیچ وجه با ما کاری ندارند، مگر ما وارد قلمروی آنها شده باشیم یا از جانب ما احساس خطر کنند، پس نخستین قدم مراقبت و شیوه رفتار با این موقعیت مراقبت کامل است. معمولا این جانداران در طول روز در پناه صخره ها یا زیر شن ها پنهان شده اند تا از گرمای خورشید در امان بمانند، نسبت به این مکان با احتیاط رفتار کنید.

در شب به خصوص در زمان غروب آفتاب، زمانی که این جانداران برای شکار بیرون می آیند، کاملا مراقب اطراف تان باشید، حتما شلوار تان را گتر کرده و پیراهن یا بالاپوش تان را درون شلوار تان قرار دهید. در صورت مارگزیدگی باید به سرعت عملیات امدادی را انجام دهید و پس از بستن شریان های خونی، سم حیوان را از محل نیش ساکنش کنید، در مورد سایر نیش خوردگی ها هم به همین متوال عمل کنید.