

**یکدفعه و ناگهانی  
قصد سفر نکنید**

بدون شناخت و امکانات اولیه قصد سفر نکنید. معمولاً اتفاقات ناگوار برای تیم‌ها و خانواده‌هایی می‌افتد که بدون اطلاع قبلی، یک‌دفعه و ناگهانی تصمیم می‌گیرند که سفر کنند. سفر کردن با یک برنامه‌ریزی قبلی و فراهم کردن امکانات مناسب و آمادگی‌های لازم برای پیشگیری از حوادث می‌تواند سفر خاطره‌انگیزی را برای شما رقم بزند. معمولاً هیجان‌زدگی‌ها و تصمیمات آنی، بدون برنامه‌ریزی وارد محیط‌های کوهستانی و جنگلی شدن، روش مناسبی برای سفر نیست. در بحث‌های گردشگری، تیم‌های کوهنوردی و تیم‌های گردشگری، به شکل دقیق از اطلاعات تمام مناطق دیدنی و مقاصد گردشگری به‌طور کامل همراه با قیمت و هزینه‌های آنها برخوردارند. با یک سرچ ساده می‌توانید این اطلاعات را به دست آورید. اگر در قالب تیم‌های ورزشی می‌خواهید سفر کنید می‌توانید جذب تیم‌ها و فدراسیون کوهنوردی شوید و آموزش‌های اولیه کوهپیمایی را ببینید و بعد از آن قصد سفر به مناطق کوهستانی کنید.

**اگر قصد سفر به مناطق  
کوهستانی و جنگلی را دارید  
به نکات زیر توجه کنید**

• مهم‌ترین خطایی که معمولاً در ذهن عامه مردم وجود دارد این است که فکر می‌کنند کهنه‌ترین لباس‌ها و کفش‌های نامناسب خود را باید برای کوهنوردی و طبیعت‌گردی استفاده کنند، در صورتی که این فعالیت ورزشی در یک سالن و محیط سرپوشیده و بسته نیست که در آن همه امکانات شهری از اورژانس، حمل‌ونقل آسان و بیمارستان فراهم باشد. در طبیعت شما از همه جاذبه‌ها ارتباط می‌کنید، ممکن است موبایل شما آنتن ندهد یا تا رسیدن نیروهای امدادی حتی قوی‌ترین و حرفه‌ای‌ترین‌ها زمان زیادی طول بکشد، تا به محل شما برسند.

• حتی اگر یک برنامه تفریحی ساده نیز در نظر دارید، باید حداقل امکانات و پوشاک گرم متناسب با فصل بهار که به روزهای آفتابی آن نیز نمی‌توان اعتماد کرد، همراهتان باشد. خصوصاً باید توجه ویژه‌ای به کودکان و افراد سالخورده خانواده داشته باشید.

• قبل از رفتن به این مسیرها به نزدیک‌ترین اطلاع دهید پیگیر شما باشند تا اگر اتفاقی برایتان افتاد بتوانند با نیروهای امدادی تماس بگیرند.



**آشنایی با مخاطرات سفر در مناطق مرتفع و پر درخت**

**گذر ایمن از دامنه‌های جنگلی  
به ارتفاعات کوهستان**

**توصیه‌های ایمنی  
برای سفر به تفرجگاه‌ها  
و طبیعت**

• با برنامه‌ریزی قبلی مقصد مورد نظر را انتخاب کنید. قبل از ترک خانه تمامی وسایل غیرضروری الکتریکی و گرم‌ساز را خاموش کنید. از بسته بودن در و پنجره‌های منزل اطمینان کامل حاصل کرده و کلید خانه و شماره تماس را به سرایدار یا شخص قابل اطمینان بسپارید تا هنگام وقوع حادثه احتمالی بتوان از آن استفاده کرد. هنگام رانندگی در جاده مواطبت ابراز احساسات و شیطنت‌های کودکانه خود نباشید.

• چنانچه برای گردش قصد رفتن به کنار رودخانه‌ها و نهرهای پرآب را دارید، حتماً به اندازه کافی از جریان شدید رودخانه‌ها فاصله گرفته و مراقب بچه‌ها نیز باشید.

• در صورت برپا کردن خیمه و چادر مراقب باشید محل استقرار اجاق‌ها و چراغ‌های خوراک‌پزی به دور از خیمه باشد، همچنین جهت باد را نیز در نظر داشته باشید.

• گروهی از بیماری‌ها مانند مالاریا از طریق حشرات و کنه‌ها منتقل می‌شوند، پس حشره‌کش‌ها را همراه خود داشته باشید.

• هنگام راهپیمایی در مناطق جنگلی، دست‌ها و پاها را خود را آبپوشانید.

• برای خواب در طبیعت و مناطق جنگلی، استفاده از پشه‌بندی که آغشته به حشره‌کش است، می‌تواند فکر خوبی باشد.

در صورتی که قصد رفتن به بالای تپه یا کوه را دارید، با احتیاط حرکت کنید و مراقب کودکان باشید.

• از روشن کردن آتش در زیر دکل‌های فشار قوی برق خودداری کنید.

• از روشن کردن آتش در مناطق جنگلی و در زیر درختان جدا خودداری کنید.

• از نزدیک شدن به حیوانات اهلی و وحشی خودداری کنید و به آنها غذا ندهید.

• ته‌سیگار روشن خود را هنگام رانندگی در جاده روی ششاک و برگ درختان نیندازید، چون باعث آتش‌سوزی جنگل می‌شود.

• به همراه داشتن یک دستگاه خاموش‌کننده آتش و کیف کمک‌های اولیه برای استفاده در شرایط اضطراری ضروری است.

• پیش از ترک طبیعت، زباله‌های خود را داخل کیسه ریخته و از رها کردن آنها در محیط خودداری کنید.

• اگر توسط یک حیوان گزیده یا خراشیده شدید، سریعاً به نزدیک‌ترین محل درمانی مراجعه کنید.

• در صورت بروز هر گونه حادثه با شماره ۱۱۲ سازمان امداد و نجات تماس بگیرید یا به نزدیک‌ترین پست امدادی مراجعه کنید.

**تجهیزات مناسب برای گردش در مناطق کوهستانی**

زیرپوش‌هایی هستند که جاذب رطوبت باشند. لایه دیگر پوشاک ضخیم و گرم هستند که شامل لباس‌های بافت، کلاه و دستکش و سایر لباس‌های گرم‌کننده می‌شوند. در نهایت لایه سوم که ضد آب و باد هستند. اگر به منطقه‌ای می‌روید که احتمال بارش در آن وجود دارد حتماً باید این قسمت از لباس‌ها را همراه داشته باشید. بسته به این که به کدام مناطق سفر می‌کنید همراه داشتن وسایل و پوشاک مناسب، متفاوت است.

کفش‌های مناسب کوهپیمایی باید حداقل یک بنیه قوی و مناسب داشته باشند تا بر روی سنگ و زمین‌های خشن مقاومت کنند، کف آنها به گونه‌ای باشد که سر نخورد، مخ پا را در مقابل بیخ خوردن‌ها و در رفتگی‌های احتمالی محافظت کند. کفش باید جنس راحتی داشته باشد تا پستی و بلندی‌های زمین به پا فشار نیاورد.

پوشاک مناسب مناطق کوهستانی و محیط‌های طبیعی به سه دسته تقسیم می‌شوند. لایه اول

**مراقب بارش‌های ناگهانی باشیم**

بسیار پیش می‌آید که در مناطق مختلف با هوای آفتابی هستید بی‌خبر از آن که در ارتفاعات بالاتر بارش‌های سیل‌آسایی در حال وقوع است و در همان دره و منطقه جنگلی که هستید یکباره آب خروشان راه می‌افتد که داخل خود گل و لای و درختانی را حمل می‌کند و امکان هیچ‌گونه فراری را برای شما نمی‌گذارد. توصیه می‌شود در فصل‌هایی که امکان چنین بارش‌هایی وجود دارد خصوصاً در بهار، در محیط‌های دره‌ای و سیلابی قرار نگیرید. این اتفاق حتی ممکن است در جاده‌های روستایی و فرعی که در کنار رودخانه‌های فصلی قرار گرفته‌اند نیز اتفاق بیفتد.

عطیه کریمی | سفر بهترین ابزار برای رسیدن به آرامش ذهنی و بدنی است و یک سفر خوب و ایمن می‌تواند چندین برابر انسان را برای روبرویی با مشکلات پیش روی زندگی در سال جدید آماده‌تر کند. برای سفر گزینته‌های مختلفی پیش روی شما است. اگر اهل رفتن به طبیعت هستید، احتمالاً به سمت مناطق کوهپایه‌ای، کوهستانی و جنگلی می‌روید. احتمالاً زمانی که در مناطق کوهستانی توقف کرده‌اید، دلناتن بخوابید به صورت تفریحی و دسته‌جمعی تا ارتفاعی هر چند کوتاه صعود کنید یا اگر در کنار جاده‌های جنگلی در نوار شمالی کشور در حال استراحت هستید، قدم‌زنان به سمت جنگل و لایه‌های درختان بروید، بی‌خبر از آن که ممکن است حوادثی به یک‌باره برای شما پیش بیاورد. چه در ارتفاع باشید چه بر روی زمین احتمال خطر همیشه وجود دارد؛ شاید پایتان بیخ بخورد و او از ارتفاع سقوط کنید یا میان درختان جنگل گم شوید و نتوانید راه خود را پیدا کنید. هر لحظه ممکن است با مخاطراتی روبرو شوید. بهترین کار این است که پیش از آن که بار سفر را ببندید، اطلاعات مورد نیاز را برای برخورد با اتفاقات احتمالی به دست آورید. آشنایی با مخاطرات احتمالی و نکات ایمنی، سفر لذت‌بخش‌تری را برای شما فراهم می‌کند؛ به همین دلیل به سراغ پیمان یآوری یکی از مربیان امداد کوهستان هلال احمر رفته‌ایم تا با ضروریات سفر و گردش در جنگل و مناطق کوهستانی آشنا شویم. اگر گذر تان به مناطقی می‌افتد که کوه یا جنگل دارد، خواندن این مطلب برایتان خالی از لطف نیست.

**در مواجهه با حیوانات مقصر آسیب‌دیدگی خود شما هستید**

حمله حیوانات در طبیعت پدیده‌ای است که به ندرت پیش می‌آید. اگر فردی در برخورد با حیوانات آسیب دیده باشد معمولاً مقصر اصلی خود او بوده است. حیوانات در طبیعت از تجمع انسانی دوری می‌کنند، مگر آنکه فردی خود عامل تنش با جانوران باشد. پس واهم‌های از این قضیه نداشته باشید. برای برخورد با گزش و نیش حیوانات در طبیعت و در مناطق جنگلی، بهتر است پیش از رفتن به این مناطق نحوه کمک‌های اولیه در این رابطه را بیاموزید. اما اگر با اقدامات اولیه در این شرایط آشنایی ندارید، فوراً با اورژانس تماس بگیرید و شرح حال را به‌دقت تابتواند شما را راهنمایی کنند.

**نکات مهم در رابطه با جنگل‌نوردی و کوهنوردی**

از موارد بسیاری که معمولاً در ایام تعطیلات شاهد آن هستیم، گم شدن در مناطق جنگلی است. زیرا مسیر و دید در این مناطق نامشخص است و گردشگرانی که منطقه‌رانی شناسند تصور می‌کنند که فاصله چندانی با جاده‌ها ندارند و پس از ۵۰ تا ۱۰۰ متر اول چهره جنگل تغییر می‌کند و تصویری که می‌بینند با آن چه که در ذهن داشته‌اند متفاوت است. در نتیجه نمی‌توانند مسیر برگشت را پیدا کنند. بنابراین اگر قصد سفر و تفریح در مناطق جنگلی را دارید حتماً مراقب خود باشید تا در دل جنگل گرفتار نشوید. اما اگر نتوانستید به هر شکلی مسیر را پیدا کنید فوراً با نیروهای تماس بگیرید. چنانچه وارد مسیرهای خط‌کش شده باشید و امکان آنتن دهی گوشیتان وجود داشته باشد به راحتی می‌توانید درخواست کمک کنید. نیروهای امدادی می‌توانند از طریق گوشی شمار را ردیابی و محل‌تان را پیدا کنند. بهترین راه برای پیشگیری از این اتفاقات این است که با راهنماهای محلی به این مناطق بروید.

- اگر در مناطق بای کوهی و صخره‌ای توقف و قصد بالا رفتن از شیب‌ها و صخره‌ها را دارید، توجه داشته باشید که همیشه پایین آمدن از آن پنج برابر سخت‌تر از صعود است. ممکن است نتوانید مسیر مناسب برای بازگشت را پیدا کنید. در نتیجه به بالا رفتن ادامه دهید و در صخره‌ها گیر کنید.
- پیش از توان خود در محیط‌های طبیعی پیش‌روی نداشته باشید.
- هیچ‌چیز زدی در محیط‌های طبیعی بدون خسارت باقی نمی‌ماند بنابراین مراقب خانواده و افراد همراه خود باشید.
- تجهیزات و لوازم مناسب با محل را همراه خود داشته باشید.
- پیش از رفتن به نواحی جنگلی یا کوهستانی، نقشه منطقه را دانلود کرده و در گوشی خود داشته باشید. در اینترنت سرچ کنید و از ویژگی‌های مسیر خود مطلع شوید.
- حتماً آب به مقدار یک لیتر برای هر فرد با خود ببرید.
- مسیر را حتماً باید از قبل بشناسید و پیش از حرکت از طریق اینترنت نقشه منطقه را چک کنید. اگر قصد دارید در مسیرهای کوهستانی و جنگلی حرکت کنید، از راهنماهای آشنایه محل کمک بگیرید. توجه داشته باشید که به‌ترمزافزارهای موبایلی نمی‌شود اتکا کرد، زیرا امکان تمام شدن شارژ گوشی و دسترسی نداشتن به اینترنت وجود دارد. حتی تیم‌های حرفه‌ای نیز تنها با داشتن نرم‌افزارهای تلفن همراه به این مسیرها نمی‌روند و نقشه‌های دستی، قطب‌نما و جی‌پی‌اس‌های حرفه‌ای و دیجیتال همراه دارند.



**آشنایی با نکات ایمنی در مخاطرات جنگل و کوهستان**  
شناسایی خطرات مسیرهای عبوری توسط افراد محلی

**تجهیزات ضروری:**  
کوله پشتی به‌ویژه کوله‌های کوهنوردی  
کفش مناسب  
لباس متناسب با فصل  
کیف کمک‌های اولیه  
جراغ قوه‌پا  
آب آشامیدنی سالم  
بیکامپ و غذای اضافه مانند کنسرو

**نکات ایمنی:**  
از مسیرهای خطرناک عبور نکنید.  
در عبور از بل‌های چوبی احتیاط کنید.  
در حوضچه‌ها و آبراه‌های ناشناخته شنا نکنید.  
اطلاع از شرایط آب و هوایی  
اطلاع از شرایط زلزله‌خیزی  
اطلاع محل استقرار به خانواده

منبع: معاونت آموزش پژوهش و فناوری  
انستیتوت پژوهش‌های کوهستان  
@mehrdadhashtian