

در طول یک برنامه کوهپیمایی این مهارت‌ها به کارتان می‌آید

اگر گم شدید تا ۱۰ بشمارید

شدید طبق این اصل عمل کنید: «بایستید، فکر کنید، مشاهده کنید و برنامه‌ریزی کنید.»
• **بایستید:** اگر احساس کردید که گم شده‌اید، بایستید. تا ۱۰ بشمارید. آب بنوشید. میان وعده‌ای بخورید و موقعیتتان را ارزیابی کنید.
• **فکر کنید:** آخرین بخش مشخص از مسیری که به یاد می‌آورید کجا بوده است؟ آیا می‌توانید به نقطه مشخصی روی نقشه برگردید؟ اگر مطمئن هستید، با دقت به آن نقطه بازگردید و موقعیتتان را ارزیابی کنید.
• **مشاهده کنید:** آیا می‌توانید به مسیر یا موقعیت مشخصی برگردید؟ اگر نه، همانجا بمانید. اگر نزدیک مسیر اصلی بمانید پیدا کردن شما برای نجاتگران راحت‌تر است.
• **برنامه‌ریزی کنید:** اگر چند نفر هستید، در مورد برنامه با هم گفت‌وگو کنید. در صورتی که تنها هستید هم برنامه را با صدای بلند برای خودتان مرور کنید. اگر موقعیت شما با اجرای برنامه تغییر پیدا کرد دوباره از مرحله «ایستادن» استفاده کنید تا به راه‌حل برسید.
• **همیشه یک سوت همراهتان داشته باشید.** صدای سوت بلندتر و نافذتر از صدای شماس. مطمئن شوید که همه اعضای گروه و حتی کودکان یک سوت برای خودشان دارند. (سه سوت کوتاه، یک علامت جهانی برای درخواست کمک است.)

حالا که همه وسایل لازم را توی کوله پشتی‌تان چیده و اعضای گروه را دور هم جمع کرده‌اید، می‌توانید تقریباً با خیال راحت برنامه کوهپیمایی‌تان را شروع کنید. البته به شرطی که با اصول اولیه کوهپیمایی آشنا باشید و بدانید چطور در طول راه از خودتان محافظت کنید. کافی است مهارت‌های مسیریابی، نقشه‌خوانی و نکات مهم برای بالا رفتن از کوه را یاد بگیرید و توصیه‌های کوهنوردان و امدادگران را هم جدی بگیرید تا احتمال گم‌شدنتان کمتر شود و اگر هم راه را گم کردید، خودتان را به جایی برسانید که گروه‌های امدادی زودتر پیدايتان کنند.
• **نقشه‌خوانی و مسیریابی جزو مهارت‌های پایه‌ای است که کوهنوردان باید یاد بگیرند.** نقشه، قطب‌نما و GPS در پیدا کردن راه کمکتان می‌کند.
• **موقعیتتان را مرتب روی نقشه کنترل کنید؛** حتی اگر مسیریان مشخص است. روش کار با نقشه‌های توپوگرافی را یاد بگیرید. در طول مسیر باید بتوانید موقعیت خودتان را روی این نقشه‌ها پیدا کنید.
• **هرگز از مسیرهای اصلی خارج نشوید و** حواستان به زمان لازم برای بازگشت باشد.
• **برای کوهپیمایی مسیرهایی را انتخاب کنید** که پرشیب، سنگی یا در کنار پرتگاه نباشد.
• **از گروه فاصله نگیرید تا راه را گم نکنید.** اگر گم



تلفن همراه و نجات

خودتان و نشانه‌های آن را به دقت برایش توضیح بدهید و بعد از درخواست کمک سر جایان بمانید.
✓ **احتمالاً زمان زیادی طول می‌کشد که تیم امدادی** خودش را به شما برساند. در این مدت اگر چیزی لازم داشتید، می‌توانید از بسته (+۱۰) استفاده کنید.
✓ **تا رسیدن نجاتگران در محلی دور از درختان و** موانع دیگر مستقر شوید تا اعضای گروه امداد بتوانند به راحتی شمار از داخل بالگرد ببینند.
✓ **اگر کمپ زده‌اید، دور از آب‌های خروشان مستقر** شوید تا صدای نجاتگرنی را که دنبالتان می‌گردند بشنوید.

اگر خدای نکرده از گروه دور بمانید و راه را گم کنید، یک تلفن همراه شارژ شده برگ برنده شماس. می‌توانید به یکی از اعضای گروه، دوستی که اطلاعات سفرتان را به او داده‌اید یا سازمان‌های امدادگران زنگ بزنید و اگر هم آنتن نداشتید با ۱۱۰ تماس اضطراری برقرار کنید. بنابراین بهتر است برنامه‌تان را با باتری کاملاً شارژ شده شروع کنید و اگر مسیریان طولانی است یک باتری اضافه شارژ شده هم با خودتان ببرید. برای درخواست کمک به این نکات توجه کنید:
✓ **با هر کدام از این افراد که تماس گرفتید، موقعیت**

مشکلات و آسیب‌هایی که ممکن است در کوهپیمایی برایتان پیش بیاید

قبل از تشنگی آب بنوشید

باشد که بدن در ارتفاعات بالاتر به آب بیشتری نیاز دارد. از فرد دهمیده بخواهید که هر ۱۰ تا ۱۵ دقیقه یک بار مقداری از مایعات را بنوشد؛ حتی اگر احساس تشنگی نکنید.



خیلی از خطرهایی که کوهنوردان را تهدید می‌کند، در برنامه‌های کوهپیمایی هم وجود دارد؛ به خصوص اگر یک روز خیلی گرم یا خیلی سرد را برای برنامه‌تان انتخاب کرده باشید. مهمترین آسیب‌هایی که کوهپیمایان را تهدید می‌کند از دست دادن آب بدن و اختلالات دمایی است که این‌جانشانه‌ها و کمک‌های اولیه‌وارهای پیشگیری از آنها را آورده‌ایم.
دهیدراتاسیون
در اثر از دست دادن آب و املاح بدن اتفاق می‌افتد. بیشتر کوهنوردان در برنامه‌های سنگین دچار درجاتی از دهیدراتاسیون می‌شوند که ناشی از فعالیت بیش از اندازه است. کمبود آب بدن می‌تواند یک مشکل جدی باشد و نیاز به توجه فوری دارد. بنابراین برای جلوگیری از آن قبل از این که تشنه شوید، آب بنوشید و یادتان

چند توصیه برای لذت بردن از کوهنوردی

برای کسب اطلاعات در مورد مسیر، با راهنمایان کوهستان که در ایستگاه‌های مسیرهای اصلی مستقر هستند مشورت کنید و هشدارهای آنها را در مورد شرایط مسیر و جدی بگیرید. اجازه دهید گروه‌هایی که سریع‌تر حرکت می‌کنند از کنارتان عبور کنند. در حفظ آرامش کوهستان بکوشید و دیگران را هم تشویق کنید که در طبیعت سروصدا ایجاد نکنند. در کوهستان احتمال خطرات و حوادث گوناگونی وجود دارد و ممکن است امکان کمک‌رسانی هم فراهم نباشد. اگر می‌خواهید به کوهپیمایی بروید این واقعیت‌ها را در نظر بگیرید و خودتان را مسئول سلامت و حفظ جان‌تان بدانید. / فعالیت‌های شما نباید دیگران یا محیط اطرافتان را به خطر بیندازد. در شرایط جوی نامناسب به کوهستان نروید یا اگر بین راه وضع هوا تغییر کرد صعودتان را ادامه ندهید.



اطلاعات ویژه برای کسانی که اهل کوهپیمایی هستند
(بخش دوم)

کوهنوردی؛ گروهی یا انفرادی؟

تینا صفاهیه | کوهنوردی گرم و سرما سرش نمی‌شود و همیشه کسانی که به دنبال این تجربه ناب هستند کم نیستند. این ورزش یا تفریح البته آنقدرها هم کار ساده‌ای نیست و اگر قواعد آن را خوب نشناسید، حتی ممکن است خطرناک هم باشد. اگر قصد کوهنوردی دارید خواندن این نکات را از دست ندهید.

نحوه حرکت روی سطح شیب‌دار

احتمال سقوط آنها وجود دارد. اعضای گروه باید در امتداد دوزاویه مناسبی حرکت کنند تا سقوط سنگ یا وسایل آنها به کسی آسیب نرساند. بنابراین قبل از برداشتن هر قدم از ثابت و محکم بودن تکه سنگ زیر پایتان مطمئن شوید.
۱ حرکت در سربالایی: در سربالایی‌ها یگزایگی حرکت کنید و به‌طور مستقیم بالا نروید. در حرکت زیگزایگی تحمل وزن بدن برای کف پاها آسان‌تر است و می‌توانید در زمان وانرژی‌تان صرفه‌جویی کنید.
۲ پایین رفتن از سربالایی: این کار از سربالایی رفتن سخت‌تر است و قوزک و زانوهایتان را بیشتر خسته می‌کند. هنگام پایین رفتن از سربالایی زانوهایتان را خم کنید و وزن‌تان را از یک پا به پای دیگر انتقال دهید.
۳ در کوهپیمایی گام‌هایتان باید کوتاه، آهسته و پیوسته باشد. تنفس منظم و ارادی داشته باشید و عمل دم‌رازی بینی و بازدم‌رازی دهان انجام دهید.
۴ هرگز نروید.

اصول پیاده‌روی روی شیب بستگی به فصل و شرایط جغرافیایی منطقه دارد. ولی این چند نکته همیشه به کار می‌آید:
۱ نفس کشیدن: اگر احساس کردید که تند تند یا بریده بریده نفس می‌کشید، به این معنی است که سریع قدم‌برمی‌دارید. آرام‌تر حرکت کنید.
۲ استراحت کردن: ۳ دقیقه در هر نیم ساعت و ۵ دقیقه در هر یک ساعت استراحت کنید. ولی استراحت بیشتر باعث سردسفت شدن ماهیچه‌های می‌شود.
۳ توجه به پاها: در پاهای ما اعصاب فراوانی وجود دارد که اگر آسیب ببینند، ممکن است دردناک شوند و نتوانیم سفرمان را ادامه دهیم. بنابراین به کیفیت، جنس و راحتی جوراب‌ها و از آن مهم‌تر کفش‌هایتان اهمیت بدهید و قبل از شروع پیاده‌روی مطمئن شوید که کفش‌هایتان مناسب است.
۴ حفظ امنیت در شیب: بخش زیادی از ایمنی شما در طبیعت به عهده خودتان است. وقتی روی سربالایی راه می‌روید سنگ‌ها را از جایشان حرکت ندهید؛ چون

با سرمازدگی و گرم‌زدگی چه کنیم؟

۲۰ دقیقه در آب گرم (۳۰ تا ۴۰ درجه سانتیگراد) قرار دهید. برای گرم کردن ناحیه آسیب دیده از آتش استفاده نکنید. عضوراً ماساژ ندهید و مراقب باشید یخ‌زدگی تکرار نشود.
خستگی گرمایی: معمولاً با کرامپ‌های عضلانی، تشنگی شدید، خستگی شدید و ناگهانی مشخص می‌شود.

گرم‌زدگی: در اثر پیشرفت خستگی گرمایی ایجاد می‌شود و نشانه‌های آن عبارتند از: تعریق شدید، گیجی، سردرد، تهوع و تندی ضربان قلب.
حمله گرمایی: شدیدترین و خطرناک‌ترین آسیب ناشی از گرما است که می‌تواند کشنده باشد. در این وضع سیستم کنترل دمای بدن آسیب می‌بیند و فرد دچار سرگیجه شدید و عدم تعریق می‌شود و ممکن است سیستم عصبی او هم کاملاً از کار بیفتد. حمله گرمایی می‌تواند کشنده باشد.
برای درمان حمله گرمایی مصدوم را به پشت بخوابانید و پاهایش را بالا قرار دهید تا جریان خون کافی به مغز او برسد. هر چیز خنک و سردی که دارید را در محل عبور شریان‌های بزرگ قرار دهید (مانند زیر بغل، کشاله ران، گردن). یک دستمال خیس روی پیشانی مصدوم قرار دهید و او را باد بزنید.

دمای بدن ممکن است به دو صورت از حالت طبیعی خارج شود: سرمازدگی و گرم‌زدگی
کاهش دمای بدن (هیپوترمی): یعنی افت واضح و مشخص دمای مرکزی بدن در اثر تماس طولانی با ناگهانی با سرما. این حالت یک تهدید جدی برای جان کوهنوردان است؛ به‌خصوص اگر با نشانه‌های اولیه و هشداردهنده آن آشنا نباشند. حتی در سرمای خفیف هم احتمال افت دمای بدن وجود دارد و باد و رطوبت می‌تواند باعث شروع ناگهانی هیپوترمی شود.
علامت کاهش دمای بدن عبارتند از: لرز، کلام منقطع و بی‌تفاوتی.

برای پیشگیری از هیپوترمی خودتان را گرم و خشک نگه دارید و به مقدار کافی مایعات بنوشید. لباس‌های خیس‌تان را با لباس‌های گرم و خشک عوض کنید. غذا و مایعات گرم مصرف کنید و حتما کلاه بگذارید.
یخ‌زدگی: شکل شدیدتر هیپوترمی است که باعث منجمد شدن بافت‌ها و پوست می‌شود. در یخ‌زدگی پوست تغییر رنگ می‌دهد و به خاکستری گرایش پیدا می‌کند و بافت آن سخت می‌شود. اگر کسی از افراد گروه دچار یخ‌زدگی شد، عضو یخ‌زده را به مدت

