



برای کوهنوردی ایمن تر چه کار کنیم؟

- آمادگی جسمانی داشته باشید.
- لوازم مناسب و استاندارد تهیه کنید.
- تمرین کوهنوردی کنید.
- مهارت های کوهنوردی را بیاموزید.
- از قبل برنامه داشته باشید.
- برای فرود و بازگشت وقت و انرژی کافی در نظر بگیرید.
- اخلاق کوهنوردی را بیاموزید.
- برای بدترین شرایط در کوهستان آماده باشید.



چطور ایمن صعود کنیم؟

داشتن لوازم و تجهیزات کافی و استفاده به موقع از آنها از دیگر فاکتورهای مهم برای کوهنوردی در فصل زمستان است، در شرایط زمستانی کوهستان اگر کوهنورد تجهیزات لازم و استاندارد به همراه نداشته باشد، این احتمال وجود دارد که دچار حادثه شود. البته که باید طرز استفاده از آنها را در کلاس های آموزشی یاد گرفته باشد، چرا که ما کوهنوردانی را هم داشته ایم که تجهیزات لازم را در صعودهای زمستانی به همراه داشته اند، اما چون طرز صحیح استفاده از آن را نمی دانسته اند، دچار حادثه شده و جان شان را از دست داده اند.

چگونه صعود ایمن در همه فصول سال داشته باشید :

بی گدار به کوه نزنید

کوهنوردی یکی از ورزش های مفرح و لذت بخش است که در همه فصول سال طرفداران خاص خود را هم دارد. در کنار تمام زیبایی ها و لذایذ دلنشین این ورزش نمی توان منکر حوادثی شد که همواره کوهنوردان را تهدید می کند. حوادث کوهستان از جمله حوادث غیر طبیعی انسان ساخت است که بعضا در پی بی احتیاطی کوهنوردان و کوهپیمایان در صعود و فرود از ارتفاعات کوهستانی و پایین بودن ضریب ایمنی آنها در کوهستان رخ می دهد.



اصول اولیه برای کوهپیمایی چیست؟

یکی از دلایل مهم حوادث مربوط به سقوط از کوه، گم شدن در کوهستان و حتی یخ زدگی، نداشتن وسایل و تجهیزات لازم کوهنوردی است، در این مورد فقط یک توصیه داریم و آن این است که اگر تجهیزات لازم را ندارید، قید کوهنوردی در ارتفاعات را حتی در تابستان بزنید، برای داشتن یک صعود موفق اصول اولیه را رعایت کنید:

- تهیه نقشه، قطب نما یا GPS
- کفش و لباس مناسب فصل
- همراه داشتن سوت و چراغ قوه
- کیف کمک های اولیه را هم فراموش نکنید.

در کنار تمام این موارد حواس تان باشد هیچ گاه به تنهایی اقدام به کوهپیمایی نکنید و حتما از مسیرهای علامت گذاری شده حرکت کنید، ضمن اینکه در کوله تان حتما آب، آذوقه و مایعات گرم به همراه داشته باشد.

برای اینکه یک کوهنوردی دلنشین و لذت بخش را تجربه کنید، لازم نیست صبح خیلی زود راهی شوید، اما حتما قبل از تاریک شدن هوا از کوه پایین بیایید.

برای اینکه صعودی ایمن داشته باشیم:

- با مکت قدم بردارید.
- در شیب های تند روی هر پا استراحت کنید.
- به اندازه عرض شانه قدم بردارید.
- در سربالایی و شیب های تند زیگزاگ حرکت کنید.
- در سربالایی و سرازیری با تمام کف پا راه بروید.
- در سرازیر با بغل پا حرکت نکنید.
- در صعود سنگینی تان را به جلو متمایل کنید.
- در فرود سنگینی تان را به عقب متمایل کنید.
- این نکته را هم فراموش نکنید که هر ۱۲۵ قدم حدود ۱۰۰ متر است مسافت پیموده شده را این طور محاسبه کنید.



شرایط متفاوت صعود در زمستان

متأسفانه خیلی از ناپدید شدگان کوهستان که مدت ها بعد اجساد آنها در کوهستان یافت می شود، کسانی هستند که به خانواده یا دوستان خود نگفته اند که کجا می روند و تا کی برمی گردند و برای همین کسی منتظر آنها نبوده که متوجه گم شدن شان شود، آنها در کوه گم شده اند، اما چون کسی نبوده که سازمان های امدادی را از بازنگشتن آنها با خبر کند، در تنهایی جان باخته اند و مدت ها بعد که کوهنوردی از آنجا عبور کرده یا وقتی که خودروی آنها چندین روز در نزدیکی کوه بر جا مانده، کسی موضوع را خبر داده، اما وقتی که دیگر خیلی دیر شده است. یادتان باشد که هرگز تنها به کوهستان نروید.

صعودهای زمستانی باید با رعایت نکات و اصولی انجام گیرد و تا ۷۲ ساعت پس از بارش برف از صعود به کوهستان خودداری کنند، چرا که با شروع بارش های سنگین برف در ارتفاعات احتمال وقوع بهمن، بوران و مه و گم شدن در مسیرهای کوهستانی وجود دارد و همه این خطر ها سلامت و جان کوهنوردان را تهدید می کند. کوهنوردی در فصل زمستان با سایر فصول سال متفاوت است، چرا که در این فصل کوهستان پوشیده از برف است و کوهنوردی در برف هم شرایط خاص خود را دارد. نکته مهم برای کوهنوردی در فصل زمستان این است که کوهنورد حتما باید دوره های آموزشی لازم همچون دوره بهمن شناسی را گذرانده و از تجربه و توانایی کافی برخوردار باشد.

