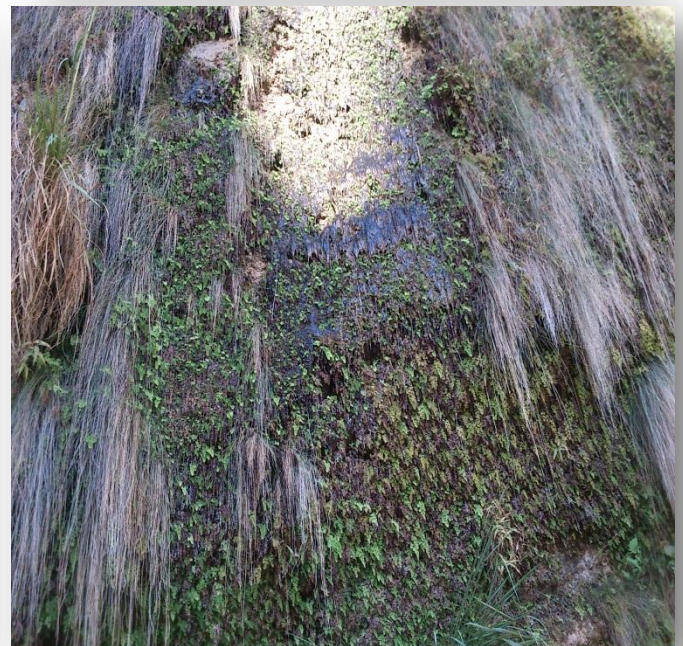




نکاتی پیرامون کوهنوردی

تهیه شده در گروه کوهپیمایی رویش



نکاتی پیرامون کوهنوردی

کوهنوردی» چیست؟ کوهنوردی، فعالیتی ورزشی-تفریحی است مشتمل بر: صعود (بالا رفتن از کوه)، کوهپیمایی، پیاده روی، غارنوردی، سنگ نوردی و اسکی. اگر از صعود به قله، سنگ نوردی، غارنوردی و حتی اسکی که هر یک حرفه ای ورزشی اند بگذریم، به کوهپیمایی و پیاده روی می رسیم که هر کدام می توانند گونه ای از اوقات فراغت ما را به خود اختصاص دهند. بسیاری از برنامه های تفریحی و «گل گشتی» ای که گروه های مختلف کوهنوردی برگزار می کنند، «کوهپیمایی» و «پیاده روی» است که بارزترین صفت در خودش، همگانی بودنش است.

ما از کدام دسته هستیم؟ ما یا کوهنوردیم یا کوهپیما یا کوهرو. «کوهنورد» فردی است که این فعالیت ورزشی را پیشه خود ساخته و مرتب و مستمر به رشته های کوهنوردی از قبیل سنگ نوردی، یخ و برف، غارنوردی و اسکی می پردازد و تجهیزات و ابزار لازم و فنی متناسب با هر کدام از این رشته ها را نیز به همراه دارد.

«کوهپیماها» افرادی هستند که معمولاً قصدشان قله و فعالیت حرفه ای نیست. تفریح و سیاحت را هم به تنهایی در نظر ندارند؛ بلکه با اندک وسایل درخوری که تهیه کرده اند رویای «صعود به بلندای کوهستان» در ذهن و ضمیرشان نقش بسته است. اما «کوهرو»ها کسانی هستند که به طور گروهی - و به ندرت، به صورت انفرادی- به قصد تفریح و تفنن به دره ها، کوهپایه ها و ایستگاه های پایین دست کوه یا کوهساری می روند و معمولاً تجهیزات مناسب و کافی و استاندارد به همراه ندارند و بنابراین توانایی صعود به مرحله بالاتر را ندارند

رعایت کنید و لذت ببرید بعد از آمادگی جسمانی که باید روزهای قبل از برنامه به آن بیندیشید، تغذیه، تجهیزات مناسب، بررسی و پیش بینی احوالات جوی منطقه و شیوه درست راه رفتن در کوهستان می تواند آرام شما را کم و به تبع لذت شما را بیشتر کند.

اصول گام برداری در کوهستان: طریقه گام برداری به ارتفاع، شیب و آب و هوای منطقه بستگی دارد.

▪ حتی اگر هیچ کدام از تجهیزات درخور را ندارید، کفش مناسب به پا کنید؛ چون پاهایتان بیشتر از همه اعضای بدن شما با سختی و دشواری مسیر درگیر است. بعداً کفش مناسب را با هم بررسی می کنیم.

باید قبل از راه افتادن بندکفش ها را تنظیم کنید؛ یعنی باید در زمان بالا رفتن، بندها را معمولی ببندید ولی از یاد نبرید که حین پایین آمدن، بندها را باید محکم کرد؛ چون پنجه ها به پیشانی و رویه کفش برخورد می کنند و نوک انگشتان پا تاول زده و زخمی می شوند.

در سر بالایی اول قسمت پنجه و بعد قسمت میانی و در سر پایینی اول پاشنه بعد پنجه را بگذارید.

▪ گام خود را باید با تنفس و ضربان قلب هماهنگ کنید (یک ضربانگ ثابت و هم زمان)

- آهسته و پیوسته حرکت کنید و با صاف کردن کامل پا، هرازگاهی به آن استراحت دهید.
- طوری گام بردارید که از اهرم های اسکلتی بدن بهتر استفاده شود تا به عضلات فشار کمتری وارد شود.
- بسته به شیب و ارتفاع مسیر و توان فرد، بعد از یکی دو ساعت، ۱۰ تا ۱۵ دقیقه استراحت کنید.
- برای استراحت، سرعت و ضرباهنگ گام هایتان را کم و کوتاه کنید تا به تدریج بدنتان سرد شود. هرگز با بدنی گرم به یکباره توقف نکنید. اگر مجبور شدید، بدون تاخیر حتماً بالاپوشی بپوشید.

نکات مهمی که باید هنگام پایین آمدن بیشتر به آنها توجه کنید:

استراحت: استراحت تنها در سر بالایی (هنگام صعود) لازم نیست؛ بلکه در سرپایینی (هنگام فرود) هم لازم است، زیرا به زانوهای بیشتر فشار وارد می شود. ■ **هرگز عجله نکنید:** بیشتر آسیب های پا از قبیل دررفتگی، پیچ خوردگی و حتی شکستگی در سرپایین آمدن های بی محابا پیش می آید. باوری بین کوهنوردان هست مبنی بر اینکه: «زمان فرود ۲ برابر زمان صعود است.» و این اهمیت فرود را می رساند..

بی اختیار و وارفته پایتان را نیندازید: عضلات پایتان را شل نکنید. بهترین شیوه برای پایین آمدن آن است که زانوها را خم کنید و کمر را صاف نگهدارید (راه رفتن میمون وار)

تجهیزات انفرادی و گروهی: تجهیزات می تواند سختی ها را تقلیل دهد. هم دهانتان آب افتاده و هم تن تان لرزیده. هزینه تهیه تجهیزات، زبانتان را بند آورده، نه؟! خوددار باشید و جواب منفی به سوال ما را هم زود به مخیله تان راه ندهید.

این وسایل و تجهیزات نسبت به کارایی و کارکردی که دارند، هزینه شان معقول است. البته گرانی این تجهیزات را نمی خواهم توجیه کنم. اما مثلاً چراغ خوراک پزی که در هوایی سرد به خوبی غذای شما را داغ کند یا آبی را برای دم کردن چای مهیا کند، چقدر می ارزد؟ حتماً موافقید که ربطی به آن پولی که شما برایش پرداخته اید، ندارد.

تجهیزات انفرادی: ابزاری است که هرکس برای خود و با خود دارد تا احتیاجات فردی اش را رفع کند و شامل این اقلام است: کوله پشتی، کفش، ظرف آب، چراغ پیشانی، فلاسک، دستکش، کلاه و عینک، ضد آفتاب، گتر، چراغ خوراک پزی، ظرف غذا، پوشاک از جنس (پولار، گورتکس، پر)، زیرانداز، پانچو، چادر انفرادی، قطب نما، سوت، وسیله آتش زنه (کبریت یا فندک)، چاقو، نقشه یا کروکی منطقه و تلفن همراه) در صورت امکان مجهز به (GPRS) به هر حال داشتن لوازم انفرادی علاوه بر بالا بردن توان فرد، در بالا بردن روحیه گروهی نیز تاثیر بسزایی دارد.

تجهیزات گروهی: چادر بزرگ برای اتراق، طناب، جعبه کمک های اولیه، تجهیزات جهت یابی و نقشه خوانی، نقشه جامع مسیر، کارابین و.... بخشی از این ابزار فنی در صعود و کوهنوردی حرفه ای به کار می آید. ولی آنچه مهم است استقلال و خودبستگی فرد در کوهستان است، طوری که اگر به هر دلیلی تنها و بی کس شد، از پس خودش برآید.

خورد و خوراک مناسب تغذیه باید در ۳ مقطع زمانی مورد توجه باشد: قبل، حین و بعد از برنامه یا گشت و گذار تا مشکلی از لحاظ جسمی برای فرد پیش نیاید.

موارد ضروری که باید کوهنورد در تغذیه خود رعایت کند: در کوه، غذاها باید کم حجم، پراثری و مغذی و سبک باشد. فراموش نکنید که آب به اندازه کافی بنوشید. همیشه دور لب، آخرین نقطه ای از بدن شماست که احساس تشنگی می کند. در فصل گرما، شما قبل از اینکه تشنگی را احساس کنید، باید آب بخورید. می توانید کمی عصاره میوه ها یا آب لیمو به آب اضافه کنید تا خستگی و کوفتگی تان را نیز رفع کنید.

برنامه غذایی باید با وعده های بیشتر و با مقدار کم باشد و ترجیحا از میوه های خشک حین اجرای برنامه استفاده شود؛ مخصوصا کشمش، خرما و توت.

سعی کنید برای صبحانه و نهار از کربوهیدرات ها و غذاهای پروتئینی و برای شام از مواد غذایی سبک، پراثری و کم حجم استفاده کنید و قبل از خواب، آب بخورید تا غذایی که خورده اید، راحت تر هضم شود.

در قبل و حین برنامه کوهنوردی، از میوه و سبزیجات بیشتر استفاده کنید.

شیرینی جات و چربی را به کلی حذف نکنید؛ بلکه به مقادیر لازم از آنها مصرف کنید.

غافلگیر نشوید! احوالات جوی را جدی بگیرید که اصلا شوخی ندارد و ممکن است جانتان را گرو بگیرد! این جوی دیگر حتما جواب سوال ما را به تلخی خواهید داد و عطایش را به لقایش خواهید بخشید، البته اگر هنوز عمرتان به دنیا باقی باشد.

برای آگاهی از شرایط جوی منطقه می توانید از سامانه گویای سازمان هواشناسی کشور (هواگو)، وضعیت آب و هوایی منطقه مذکور را جویا شوید. شماره تلفن این سامانه ۱۳۴ است.

شکی نیست که نباید تنها به اطلاعات این سامانه اکتفا کرد. اگر در آن منطقه آشنایی یا بستگانی دارید، با تلفن می توانید وضعیت آب و هوایی را از زبان یک محلی بپرسید. در هر صورت از هر راهی که می توانید، روز قبل از برنامه اطلاع درستی از آب و هوا داشته باشید.

در حین اجرای برنامه و تفرجتان هم به تغییرات جوی منطقه بی توجه نباشید. کوهنورد یا کوهپیمای خوب، کسی است که با توجه به پیشرفت ابزارهای شناخت و جهت یابی و با وجود انواع نقشه ها و کروکی های در دسترس، شم و حس قوی ای داشته باشد؛ یعنی به پیرامون خود، اتمسفر و حال و هوای منطقه ای که در آن است، توجه ویژه ای کند و همیشه شامه اش تیز باشد و کوچک ترین تغییرات جوی را ارزیابی و حلاجی کند. اگر هم قصد شب ماندن دارید باید طبیعت پیرامون تان را خوب مطالعه کنید. طبیعت همیشه قبل از هر واقعه ای، علایم و تظاهراتی نشان می دهد که اگر هوشیار باشید، کمتر غافلگیر می شوید.

● **کوه روها بخوانند**

حتی اگر به قصد صعود و فعالیت ورزشی به کوهستان نمی روید، این نکات را رعایت کنید:

▪ در فصول سرد (پاییز و زمستان) به جز پوشاک مناسبی که همراه می برید، حتما به کوتاهی روز توجه کنید. شما ساعات کمتری (به نسبت تابستان) در روشنایی روز هستید و اگر برای اسکان و اتراق مناسب با چادر و یا برگشت به موقع، اقدام نکنید؛ در یک چشم به هم زدن، به خصوص در مواقع بحرانی و وضعیت بد آب و هوایی، تاریکی هم معضلی بزرگ می شود.

▪ حتما اگر راهنما یا بلدراه و آشنایی در منطقه دارید از مصاحبت اش بی بهره نباشید. یک راهنما می تواند هم زیبایی های بکر و نادیده منطقه را به شما نشان دهد و هم راه و چاه را.

▪ وسیله نقلیه ای مناسب، با توجه به شرایط جغرافیایی و جوی منطقه انتخاب کنید. اگر قصد دارید در کمرکش شیبی تند ادامه مسیر دهید، وسیله نقلیه تان - به خصوص اگر دسته جمعی می روید - باید توانایی بالا رفتن از جاده های شوسه را داشته باشد. مبدا در مسیر باز بمانید.

علایم قراردادی کمک خواستن و تقاضای نجات را به خاطر داشته باشید:

▪ در شب به وسیله چراغ قوه یا سایر وسایل نوری موجود و در روز به وسیله سوت یا فریاد زدن، هر ۱۰ ثانیه یک بار (یک علامت نوری یا یک بار سوت یا فریاد زدن) و بعد از ۶ علامت، به مدت ۱ دقیقه توقف یا سکوت کرده و سپس دوباره همین مراحل را تکرار کنید.

▪ چه انفرادی و چه گروهی، زمان و مکان برنامه را به آشنایان و بستگان نزدیک تان اطلاع دهید تا اگر اتفاقی افتاد و تاخیری کردید و کسی/کسانی سراغتان را گرفتند، بدانند کدام منطقه هستید.

▪ حتما جعبه کمک های اولیه با خود ببرید. در ارتباط با برنامه تان، تجهیزات گروهی را که ذکر کردیم، با خود به همراه داشته باشید.

▪ سرپرست یا کسی که در جمع چنین مسوولیتی دارد، باید تمامی جزئیات مسیر را به راننده یا رانندگان وسیله/ وسایل نقلیه اطلاع دهد.

▪ نقشه یا کروکی محل و منطقه مورد نظر را تهیه کرده و به همراه داشته باشید.

● از کجا شروع کنیم؟

برای گذراندن دوره های کارآموزی کوهپیمایی و سایر دوره های کوهنوردی حرفه ای و حتی سپری کردن دوره های مربی گری می توانید به گروه های کوهنوردی معتبر و یا «فدراسیون کوهنوردی و صعودهای ورزشی» سری بزنید. در ضمن تمامی مقررات و قوانین لازم در این زمینه ها، در جزوات ارائه شده در سایت فدراسیون کوهنوردی و صعودهای

ورزشی به آدرس: www.msfi.ir در دسترس است.

آسیب ها و خطرهای شایع در کوهنوردی

با کمی دقت و سرسری نگرفتن فعالیتی که در دامان طبیعت می کنید، می توانید از بروز خطر جلوگیری کنید. جعبه کمک های اولیه هرگز نباید فراموش تان شود. دسته اول خطرات طبیعی است، خطراتی که محیط بر انسان تحمیل می کند که شامل موارد زیر است:

۱) **برون زمینی:** سیل، بهمن، صاعقه، توفان، بوران، ریزش سنگ، گزیدگی

۲) **درون زمینی:** آتشفشان و زلزله

دسته دوم خطراتی است که کوهپیمای یا کوهنورد در وقوع آن نقش مستقیم دارد از قبیل:

■ **گرمزدگی:** رعایت نکردن پوشش مناسب هنگام صعود، فرود یا اتراق. به عنوان نمونه هنگام صعود یا فرود باید طوری لباس پوشید که مانع تعریق بیش از حد و بالارفتن بی مورد دمای بدن شود.

■ **سرمزدگی:** لباس نامناسب و ناکافی، نداشتن سرپناه یا چادر مناسب.

■ **دردرفتگی:** کفش نامناسب و بی دقتی در کوهپیمایی به خصوص هنگام فرود.

■ **شکستگی:** گام برداری نادرست در شیب ها و سرایشی های تند و...

■ **ارتفاع گرفتگی:** پیش بینی نکردن توانایی جسمانی یا عدم هم هوایی مناسب، کم خوابی، صعود با سرعت و...

هر کدام از این خطرات و آسیب ها همچون سایر آسیب های ورزشی، علایم و تظاهراتی دارند و بالطبع برای درمان و بهبود هر یک شیوه ها، راهکارها و اقداماتی باید با دقت و طمأنینه انجام شود.

در چنین مواقعی حمل مجروح به مکانی پایین تر یا نزدیک به شهر و روستا لازم است. اما نباید فراموش کنیم که امداد و حمل مجروح از ارتفاع یکی از دشوارترین نوع امدادها است. اینجاست که باید با تجهیزات لازم و در صورت نبود آنها، با ابزارهایی مشابه به امداد مجروح همت گمارد. به یاد داشته باشید هم مراقب وضعیت و شیوه حمل مجروح در شیب و ارتفاع باشید و هم مراقب گام برداری خودتان. مبادا که هنگام امداد، خودتان نیز دچار آسیب شوید. اینها همه به مبحث و رشته ای به نام «امداد در کوهستان» ربط دارد. در این زمینه دوره های کارآموزی هست که اگر مایلید، می توانید در آن شرکت کنید.

● مشخصات کفش کوهنوردی مناسب

با توجه به نوع رشته ورزشی کوهنوردی و سنگ نوردی و یا کوهپیمایی، اندام تحتانی و پاها بیشترین نقش و فعالیت را

در انجام این رشته ورزشی دارند و قاعدتا شایع ترین آسیب های ورزشی در کوهنوردی، صدمات اندام تحتانی و پاها است. مفاصل زانو و مچ پا نیز از حساس ترین مفاصل بدن هستند که در ورزش کوهنوردی در معرض مستقیم ضربات متوالی و متناوب هستند. نتیجه اینکه برای پیشگیری از آسیب های پا باید به سلامت پا بیشتر توجه کرد و در این میان اهمیت کفش مناسب و تاثیر آن بر سلامت بدن به وضوح قابل درک است.

● انواع کفش

انواع کفش مورد استفاده در ورزش کوهنوردی عبارتند از:

۱- سنگ نوردی: با شکل خاص و مواد خاصی تولید می شود.

۲- کوهپیمایی: این نوع کفش عاج کمتری دارد.

۳- کوهنوردی نیمه سنگین.

۴- کوهنوردی سنگین: یک پوش، دو پوش، سه پوش (اکثرا گتر سرخود است) و...

■ **خصوصیات لازم برای کفی کفش:** قابل انعطاف باشد، ضربه گیر باشد، وضعیت استقرار کف پا را در داخل کفش حفظ کند، عاج های عمیق داشته باشد، اصطکاک خوبی داشته باشد و مقاومت مناسبی داشته باشد.

■ **خصوصیات لازم برای رویه کفش:** ضدآب باشد، قابلیت تعریق داشته باشد، تا حدی برای راحتی پا، نرم و قابل انعطاف باشد، محکم باشد، قابل ارتجاع باشد. مقاوم در برابر سرما، گرما و عوامل محیطی باشد. بندها تا نزدیکی پنجه پا ادامه داشته باشد و تا روی پا و قوزک ها را بپوشاند. زیرا راحت تر است، بهتر کیپ می شود و درآوردن آن راحت تر است.

■ **برای مراقبت بهتر از کفش:** در صورت کوچک ترین صدمه ای به کفش در اسرع وقت باید تعمیر شود.

■ **بعد از برنامه:** کفش را باید بشویید و با پارچه آن را خشک کنید و بعد قالب بزنید (به خصوص کفش های چرمی را)، سپس برای حفظ انعطاف پذیری کفش و جلوگیری از نفوذ آب و رطوبت واکس مخصوص بزنید. از آتش و گرمای زیاد برای خشک کردن کفش استفاده نکنید. برای کفش پلاستیکی از اسپری مخصوص محافظت کننده استفاده کنید.

● اندازه کفش

خیلی گشاد نباشد. چون باعث تاول های پوستی می شود. خیلی کیپ و تنگ نباشد. چرا که به پا فشار وارد می آورد. در صورت عدم رعایت موارد بالا کفش نامناسب به ناخن ها و بستر ناخن صدمه می زند و باعث خستگی پا می شود.

منبع: خانه کوهنوردان کرمان <http://kermankoh.blogfa.com>

کوهنوردی یعنی....

کوهنوردی یعنی عروج به قله‌هایی که در کشور ما به طور فراوان وجود دارد. کوهنوردی ورزشی است در اختیار همه؛ **باید مردم بروند ورزش کنند**؛ باید مردم به این ارتفاعات شمال تهران یا به ارتفاعات فراوانی که در اغلب نقاط کشور وجود دارد، بروند و از این هوای پاک، از این کوهستان خداداده، استفاده کنند. (بیانات در دیدار فاتحان قله اورست ۸۴/۸/۳۰)



دل انسان خیلی غصه دار می شود...

بنده گاهی اوقات که بر همان تنبلی مورد بحث و بر ضعف‌های مربوط به سن و پیری فایق می‌آیم، چند قدمی از کوهستان‌های اطراف تهران میروم بالا و میبینم هیچ کس نیست! غصه میخورم. در کوهستان، جاهایی هست که ساختمان‌ها در زیر پا پیدا است؛ این همه آدم در اتاق‌ها خوابیده‌اند که در بین آنها جوان هست، در بین آنها کسانی هستند که ظاهر جسم‌شان اقلاداً ده برابر ما توان و قدرت دارد؛ اما از این اتاق‌ها بیرون نمی‌آیند، ولی ما از این گوشه‌ی شهر با سن نزدیک به هفتاد سال، میرویم آن‌جا. دل انسان خیلی غصه‌دار میشود که چرا آنها در آن‌جا چهار قدم بالا نمی‌آیند و از این امکان استفاده نمیکنند. شما امکانات و اتوبوس بگذارید که اگر کسی خواست از پایین شهر و از راه‌های دور به این ارتفاعات بیاید، بتواند. ارتفاعات بعضی از شهرها یک خرده با شهر فاصله دارد، بنابراین، **وسایلی فراهم کنید** که اگر کسی خواست، بتواند بیاید - حالا اگر کسی همت نکرد و اراده نکرد، آن، بحث دیگری است - و تشویق بشوند؛ نگویند وسیله نداشتیم و نیامدیم. (بیانات در دیدار فاتحان قله اورست ۸۴/۸/۳۰)

به من نگاه کنید... لذت می برم ...

توصیه‌ی من این است که جوان‌ها به من نگاه کنند. من وقتی به کوه می‌آیم و گاهی می‌بینم حتی از من مسن‌تر هم کسانی می‌آیند که با استحکام و استقرار جسمانی و قرص و محکم این راه را طی می‌کنند، واقعاً لذت می‌برم. (مصاحبه هنگام کوهپیمایی ۷۵/۶/۲)

وظیفه‌ی جوان‌ها

جوانهایی که در کوهستان راه می‌روند، در حدود سنین سی‌سال و سی‌ودو سه سال و کم‌ترند. اینها همه جای فرزندان من محسوب میشوند. وقتی که من با این سن و با این همه اشتغالات - واقعاً وقت گذاشتن من برای ورزش یک مجاهدت است - بتوانم از لابلای کارهای فراوان و متراکم، وقتی برای ورزش باز کنم و با وجود بالا رفتن سن و انحطاط مزاجی، مقیدم به کوهستان بیایم، شما ببینید که جوانها چه وظیفه‌ای دارند! (مصاحبه هنگام کوهپیمایی ۷۵/۶/۲)

تهیه شده در: گروه کوهپیمایی رویش

تلفن مسئول گروه: حسین فیاضیان ۰۹۱۶۷۰۳۵۹۸۰ و ۰۹۱۶۶۴۳۰۰۳۹ محمد عشیری

سامانه پیامکی: ۳۰۰۶۴۴۲۲۵۴۵۵۶ (جهت عضویت و آگاهی از برنامه‌ها کلمه‌ی «رویش» را به شماره سامانه پیامک فرمایید.)

رایانامه: Rooyeshkooh@mihanmail.ir

تارنما: Rooyeshdez.blog.ir