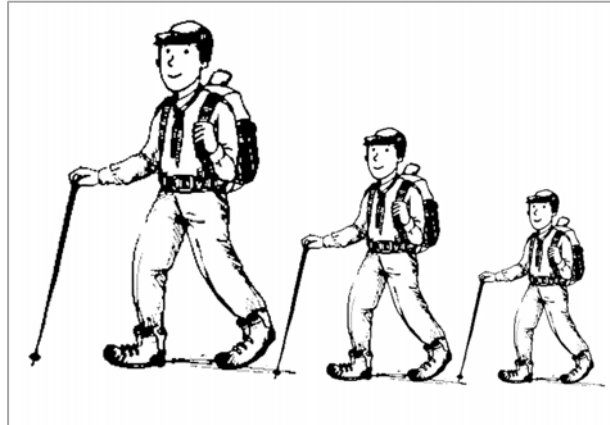


آموزش اصول کوه‌پیمایی

ویژه‌ی اعضای پیمائزان و فرزندان



سازمان دانش‌آموزی جمهوری اسلامی ایران



آیا آنان به شتر نمی‌نگرند که چگونه آفریده شده است؟!!

و به آسمان نگاه نمی‌کنند که چگونه برافراشته شده؟!!

و به کوه‌ها که چگونه در جای خود نصب گردیده!

و به زمین که چگونه گسترده و هموار گشته است؟!!

پس تذکر ده که تو ذکر دهنده‌ای!

قرآن کریم سوره مبارکه‌ی الغاشیه آیات شریفه‌ی ۱۷ تا ۲۱

آموزش اصول کوه‌پیمایی

ویژه‌ی اعضای پش‌تازان و فرزندان

تهیه و تدوین:	سازمان دانش‌آموزی جمهوری اسلامی ایران
شمارگان	۲۰۰۰۰ جلد
نشر
چاپ
نوبت چاپ	اول
تاریخ انتشار	بهار ۱۳۸۹

سازمان دانش‌آموزی

حق چاپ برای سازمان دانش‌آموزی جمهوری اسلامی ایران محفوظ است.

نشانی: تهران، خیابان سپهد قرنی، تقاطع خیابان سمیه،

ساختمان شماره ۲ وزارت آموزش و پرورش

نشانی صندوق پستی: ۱۴۱۵۵-۶۱۹۴

آدرس سایت اینترنتی:

WWW.SOIRI.IR

تلفن:

۸۲۲۸۴۱۳۸

۸۸۸۴۳۰۵۸

فهرست مطالب

۶	مقدمه
۸	از کجا باید شروع کرد؟
۱۱	لوازم و تجهیزات کوه‌پیمایی
۱۴	شیوه‌ی صحیح حرکت در کوه
۱۵	تغذیه‌ی سالم و مقوی در کوه
۱۹	کوه‌نوردان؛ دوستان خوب کوهستان
۲۲	ایمنی و سلامتی در کوهستان
۲۵	کمک به آسیب‌دیدگان در کوه
۳۴	سازمان‌ها و سایت‌های مرتبط
۳۵	فهرست منابع

پیشتازی و فرزانیگی یک کلاس درس نیست، یک بستر تربیتی است، بستری طراوت‌بخش و نیکی‌آموز. در این بستر فرد می‌آموزد چگونه در جامعه‌ی اطراف خود، با روحی بلند زندگی کند، به هم‌نوع خود خدمت نماید و چگونه از توان و نیروی خدادادیش بهره بگیرد. پیشتازان و فرزانیگان می‌آموزند تا دیندار، وقت‌شناس، درست‌کار، خوش‌رو، مؤدب، شریف و امانت‌دار بوده و سرچشمه‌ی نیکی‌ها و پاسدار خوبی‌ها و اخلاق باشند. آن‌ها می‌آموزند چگونه از چشمه‌ی زلال معرفت بهره گیرند و مبانی دینی و اخلاقی را در درون خود نهادینه کنند. پیشتازان و فرزانیگان، انسان‌هایی شریف و بی‌ادعا هستند. علم و مهارت را وسیله‌ی فخر‌فروشی قرار نمی‌دهند. آن‌چه را می‌دانند به دیگران می‌آموزند و از علم و تجربه‌ی دیگران باردانش می‌گیرند. آنان هر صبح با طراوت نسیم و نوای دل‌انگیز جویباران از خواب بر می‌خیزند و پس از راز و نیاز با معبود خود پرچم ملی میهن عزیزمان، ایران اسلامی را که نشان از اقتدار و عظمت است، به اهتزاز درمی‌آورند. به میهن خود مباحثات می‌کنند، به احترام می‌ایستند، سلام می‌دهند و به شرف خود که بالاترین ارزش‌های وجودی است، سوگند یاد می‌کنند، یاد می‌کنند که پاسدار و ادامه‌دهنده خون شهیدان و مطیع اوامر رهبر خود باشند. این سلام صبح‌گاهی، جان و دلشان را روشن می‌سازد و به آنان انرژی می‌بخشد تا از طلوع خورشید تا غروب آفتاب، در پی انجام کار و فعالیت نیک و شادی‌آفرین باشند. پیشتازان و فرزانیگان، جسم و روح خود را امانتی الهی می‌دانند و از آن به خوبی مراقبت می‌کنند، تا ضمن نیرومندی، تندرست بمانند. تن خود را توانا می‌سازند تا یاری‌رسان هم‌نوعان خود باشند.

پیشتازان پرتلاش و فرزانیگان فهیم ایران اسلامی!

مجموعه کتاب‌های آموزشی همراه عضو، به‌منظور ارتقاء سطح دانش و بینش شما عزیزان آماده شده و تقدیم حضورتان می‌شود. امید است این مجموعه، نشاط و پویایی را به ارمغان آورد. سایر کتاب‌های همراه عضو در حال تهیه و تدوین است که پس از آماده‌سازی در اختیار اعضای محترم قرار خواهد گرفت.

در این مجال از همکاری صمیمانه‌ی جناب آقای جاوید شورچی و سرکار خانم عاطفه فتوحی و تمامی کسانی که به نوعی در تهیه، تألیف و آماده‌سازی این مجموعه، نهایت همکاری را مبذول داشته‌اند، تقدیر و تشکر می‌شود.

معاونت فعالیت‌های دانش‌آموزی

مدیریت تشکل‌های دانش‌آموزی

مشاهده‌ی کوه‌های بلندقامتِ سپیدجامه، گشت و گذار در طبیعتِ زیبای کوهستان، حرکت در دامنه‌های سرسبزِ خوش‌منظره، گام‌نهادن بر سرِ صخره‌های سخت، صعود به بلندی‌های به ظاهر دست‌نیافتنی، فتح قله‌های سر به فلک کشیده، ایستادن بر بام آسمان و نظاره از فراز ابرها، برای انسان، موجب آرامش روح و روان و سلامت جسم و جان است و برای اهل بصیرت، یادآور عظمت خالق سبحان است. کوه‌پیمایی؛ ورزشی سالم، همگانی، مفید و نشاط‌آور است و فایده‌های بسیاری دارد که به بعضی از آن‌ها اشاره می‌کنیم:

کوه‌نوردِ فهیم، با مشاهده‌ی عظمتِ کوه و دیگر آیات و نشانه‌های خالقِ متعال، در برابر عظمتِ خداوند بزرگ و بلندمرتبه، با فروتنی سرتسلیم فرود می‌آورد.

کوه‌پیمایی؛ قدرت ایستادگی در برابر مشکلات و روحیه‌ی همت و تلاش خستگی‌ناپذیر را افزایش می‌دهد.

کوه‌نورد؛ جوان‌مردی، کمک به دیگران و یاری رساندن به آسیب‌دیدگان را سرلوحه‌ی کارهای خود قرار می‌دهد.

کوه‌نورد، هم‌زمان با تقویت روحیه‌ی استقلال‌طلبی و خوداتکایی، اطاعت از رهبری، هماهنگی با گروه و دوری‌جستن از تک‌روی و پرهیز از خودسری را یاد می‌گیرد.

کوهنورد، رابطه‌ی خود را با طبیعت اصلاح می‌کند، روش صحیح برخورد با محیط زیست و بهره‌برداری درست و بهینه از منابع طبیعی را می‌آموزد.

کوه‌پیمایی، مدیریت بر خود، چگونگی تقسیم مناسب انرژی بدن و تنظیم قوای جسمی افراد را افزایش می‌دهد.

کوهنورد یاد می‌گیرد: «کدام مناطق را انتخاب کند»، «چه زمانی حرکت نماید»، «چقدر بالا برود»، «چه زمانی بازگردد»، «کدام وسایل و تجهیزات را همراه ببرد»، «چه بخورد، چه بیاشامد و چه اندازه مصرف کند» و مهم‌تر از همه این‌که: «با چه کسانی همراه شود» و... کوه‌پیمایی و کوه‌نوردی را می‌توان مدرسه‌ای نامید که در آن درس‌های «زندگی» و «سرزندگی» می‌آموزند.

در این مجال، گزیده مطالبی پیرامون کوه‌پیمایی و کوه‌نوردی ارائه داده‌ایم، به امید آن‌که پیشتانان و فرزندان جوان و نوجوان، ضمن آشنایی با این ورزش مفید و مفرح، از فواید آن بهره‌مند و از آسیب‌ها و صدمات آن به‌دور باشند.

إِنْ شَاءَ اللَّهُ تَعَالَى



- ❏ گام‌های اساسی آغاز کوه‌پیمایی کدامند؟
 - ❏ کوه‌نوردی را از کجا و چگونه شروع کنیم؟
 - ❏ نیازمندی‌های نخستین هر فرد کوه‌نورد چیست؟
- ❏ برای پاسخ دادن به این سؤالات، موارد زیر را به خوبی در نظر آورده و به کار بگیرید.

❑ مطالعه و گذراندن دوره‌های آموزش نظری

- ↪ کسب دانش و بالا بردن سطح آگاهی‌های عمومی و تخصصی از جمله مسائلی است که هر کوه‌نورد باید به آن توجه نماید.
- ↪ علمی که آموختن آن‌ها می‌تواند پایه‌های کوه‌نوردی را تقویت کند، عبارتند از: تغذیه‌ی مناسب، امداد و نجات، بهداشت و سلامت، جغرافیا، روش‌های صحیح استفاده از ابزار و تجهیزات کوه‌نوردی و...

❑ برخورداری از تجربیات عملی

- ↪ تجربه آرام آرام و به مرور زمان به دست می‌آید.
- ☞ برای کوه‌نورد شدن گام به گام پیش‌روی کنید، نیاز نیست در همان ابتدا به فتح قله‌های مرتفع بیاورید.
- ☞ از تجربه‌ی دیگران و هم‌صحبتی با کوه‌نوردان غافل نباشید.

- ☞ تجربه‌های خود را با مدتی کوه‌پیمایی، افزایش دهید.
- ☞ پس از کسب تجربیات لازم، اقدام به کوه‌نوردی کنید.

☑ داشتن توان و انرژی کافی

- ☞ ورزش‌های و برخورداری از قدرت‌بدنی مناسب از ویژگی‌های اصلی یک کوه‌نورد است.
- ☞ با ورزش روزانه، پیاده‌روی و دویدن آرام شروع کنید و زیر نظر مربیان کارآمد و باتجربه، آمادگی جسمانی خود را افزایش دهید.

☑ برخورداری از روحیه‌ی مناسب

- ☞ برای کوه‌پیمایی و کوه‌نوردی، داشتن روحیه‌ی مناسب و برخورداری از شادابی و نشاط، اصلی مهم، لازم و ضروری است.

☑ استفاده از ابزار و تجهیزات فنی مناسب

- ☞ هرگز بدون داشتن وسایل لازم و امکانات کافی، اقدام به کوه‌پیمایی و کوه‌نوردی نکنید.
- ☞ تجهیزات نامناسب، امکان صدمه دیدن کوه‌نورد را افزایش می‌دهد.



☞ یک همراه با تجربه یا دوستی که از هر نظر با شما هماهنگی دارد، پیدا کنید، تا در حل مسائل راهنما و در رفع مشکلات، کمک‌کار شما باشد.

☞ هرگز تنها به کوه نروید. کوه‌نوردان باتجربه هم ممکن است به دلیل یک پیچ‌خوردگی ساده در میچ پا نتوانند حرکت کنند و اگر تنها باشند، ممکن است جان خود را از دست بدهند.

نکته مهم: تعداد افراد یک تیم کوه‌نوردی حداقل می‌بایست ۳ نفر باشد، که در صورت آسیب‌دیدن یکی از اعضای تیم، نفر دوم به مراقبت از او پرداخته و نفر آخر برای آوردن نیروهای امدادی (کمکی) عزیمت نماید.

☞ کوه‌نوردی ورزشی گروهی است و در آن تکراری جایی ندارد.

☞ افراد گروه کوه‌نوردی می‌بایست صبور و ورزیده باشند و در شرایط سخت و در مقابل فشارهای روحی و جسمی، واکنش‌هایی مناسب و منطقی از خود نشان دهند.

☞ **نکته مهم:** هرگز فریب آسمان آبی و آفتابی کوهستان را نخورید، کوهستان آب و هوایی متغیّر و غیرقابل‌پیش‌بینی دارد. شرط احتیاط را از دست نداده و با تجهیزات مناسب و کافی، گام در کوه بگذارید.

وسایل و پوشاک انفرادی:

کفش سبک راه‌پیمایی	کفش نیمه‌سنگین کوه‌پیمایی
جوراب کوه‌نوردی	شلوار کوه‌نوردی
پیراهن و پولیور کوه‌نوردی	پیراهن و شلوار گرمکن
انواع دستکش کوه‌نوردی	انواع عینک کوه‌نوردی
گتر ^۱ کوه‌نوردی	شنل ^۲ باران
کاپشن و شلوار بادگیر	کُت (از جنس پرفو یا ویسکوز)
کوله‌پشتی	زیرانداز
کیسه‌خواب (پرفو یا ویسکوز)	انواع کلاه کوه‌نوردی
یخ‌شکن	چراغ قوه با لامپ و باتری اضافه
قمقمه‌ی آب	جعبه‌ی کمک‌های اولیه
طناب انفرادی و کارابین	قطب‌نما، GPS و نقشه‌ی مسیر
سوت	بشقاب و لیوان
باتوم و چوب دستی	کلنگ
چاقو و در بازکن	کبریت

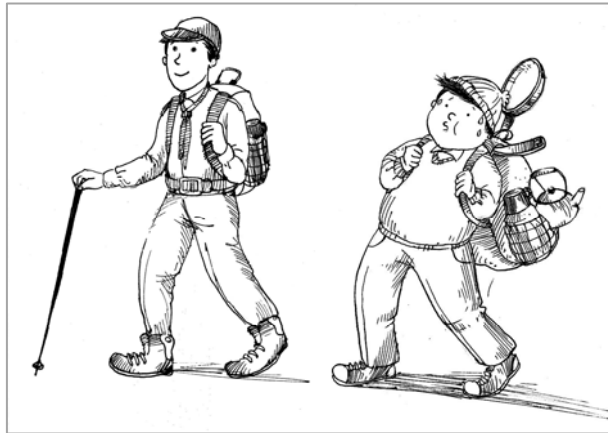
^۱ - گتر؛ روکشی است که روی کفش و جوراب و قسمتی از شلوار کشیده می‌شود تا از خیس شدن آنها جلوگیری کند...

^۲ - پانچو: شبیه بارانی و بسیار گشاد است به طوری که از سر تا زیر زانو را می‌پوشاند و کوله‌پشتی نیز به خوبی زیر آن جا می‌گیرد و کاملاً ضد آب می‌باشد.



وسایل گروهی:

چادر کوه‌نوردی	پوشش ضدآب
ارتفاع‌سنج	ظروف غذا و لوازم پخت و پز
چراغ خوراک‌پزی	کیسول روشنایی
کتری و قوری گروهی	دوربین کوه‌نوردی
نقشه و کروکی مسیر	مجوز برنامه



↩ وزن کوله‌پشتی نباید از یک دهم وزن بدن کوه‌نورد بیشتر باشد، زیرا به زانو و ستون مهره‌ها آسیب می‌رساند، در هنگام کوه‌پیمایی، گاهی سنگینی یک بطری آب هم قابل تحمل نیست.

↩ به‌طور معمول، ابتدا اجسام سنگین‌تر را داخل کوله پشتی گذارده، سپس وسایل سبک‌تر را روی آن‌ها قرار می‌دهند.

↩ کوله پشتی نباید لق بزند و یا به اصطلاح شکم دهد.

↩ مواد غذایی آب‌دار باید در کیسه‌های پلاستیکی جداگانه بسته‌بندی شده و در کوله‌پشتی قرار گیرد.

↩ اجسام نوک‌تیز یا سنگین باید طوری چیده شوند که با پشت یا کتف تماس نداشته باشد.

↩ وسایل داخل کوله‌پشتی، می‌بایست به ترتیب اولویت چیده شوند، وسایل ضروری که اغلب مورد نیاز هستند را بالاتر از مابقی وسایل قرار دهید.

↩ کوله‌پشتی کوه‌نوردان از دو بخش مجزاً تشکیل شده است، این موضوع باعث می‌شود تا وسایل به راحتی در دسترس کوه‌نورد قرار گیرد.

❖ پس از هر برنامه، وسایل خود را شسته و در معرض آفتاب قرار دهید تا کاملاً خشک شوند.

❖ شیوه‌ی صحیح حرکت در کوه:

↩ انرژی خود را به سه قسمت تقسیم کنید،
○ بخشی از انرژی خود را برای صعود و قسمتی از آن را برای فرود مصرف کنید.
○ قسمت سوم انرژی خود را ذخیره نگاهدارید.

↩ در هنگام حرکت، گام‌هایی ثابت و یک‌نواخت بردارید.
○ توجه داشته باشید که تعداد ضربان قلب شما، نباید بیش از حد بالا برود.

↩ حرکت شما باید به‌گونه‌ای باشد که بتوانید بدون آن که توفقی داشته باشید و یا بدنتان بیش از حد عرق کند، ساعت‌ها به حرکت خود ادامه دهید.

↩ در شیب‌های تند، قدم‌هایی کوتاه برداشته و به صورت مارپیچ حرکت کنید.

↩ هنگام حرکت، برداشتن گام‌هایتان را با ضربان قلب خود هماهنگ نمایید.



↩ طول گام‌های رهبر گروه، باید با طول گام‌های ضعیف‌ترین فرد گروه هماهنگ باشد.

↩ عمیق و آرام نفس بکشید. عملی دم را از بینی انجام دهید.
○ تنفس از راه دهان، باعث تشنگی و خشکی گلو و در هنگام سردی هوا، باعث سرماخوردگی و چرک کردن لوزه‌ها می‌شود.

تغذیه‌ی سالم و مقوی در کوه

↩ چند روز پیش از اجرای یک برنامه‌ی کوه‌نوردی، با یک رژیم غذایی مقوی، به ذخیره‌ی انرژی در بدن خود بپردازید.

↩ غذای کوه‌نورد باید مقوی، مغذی، زود هضم، سبک و پُرکالری باشد. یک کوه‌نورد نیاز به ۱۶۰۰ تا ۲۰۰۰ کیلوکالری انرژی در شبانه‌روز دارد. بنابراین برای تلاش‌های سنگین باید به بدن خود مواد کالری‌زا برسانیم.
○ (هر صد گرم گلوکز ۴۰۰ کالری، انرژی دارد، به سرعت انسان را گرم می‌کند و زود هضم و جذب می‌شود).
○ (هر صد گرم بادام و گردو ۳۰۰ تا ۴۰۰ کالری، انرژی دارند).

↩ هنگام فعالیت کوه‌نوردی، بدن ما به حدود ۲/۵ تا ۴ لیتر آب در شبانه‌روز نیاز دارد. البته این موضوع به حرارت محیط و فعالیت ما نیز بستگی دارد. به طور میانگین هر کوه‌نورد در هر ساعت نیاز به نوشیدن یک لیوان آب دارد. بدن در هنگام فعالیت مقداری آب، نمک، پتاسیم، فسفر و قند را از دست می‌دهد،



پس لازم است هنگام مصرف آب و غذا کمی نمک و مواد قندی به آن‌ها اضافه کنیم تا از گرفتگی عضلات و برهم خوردن تعادل بدن در امان بمانیم.

↩ آب برف کاملاً خالص و فاقد مواد معدنی است. برای جلوگیری از اسهال و پایین آمدن فشار خون می‌توان به آن قند، نمک یا عصاره‌ی میوه اضافه کرد. پس از یک فعالیت شدید، آب سرد به کلیه‌ها و ریه‌ها و دستگاه گوارش صدمه می‌زند، بنابراین، آب را بعد از کمی استراحت و خنک شدن بدن، میل کنید.

↩ همیشه مقداری مواد غذایی اضافه همراه داشته باشید، زیرا ممکن است به علل مختلف به آن نیازمند شوید.

↩ به تاریخ مصرف و بادکردگی قوطی مواد کنسرو شده، توجه داشته باشید.

↩ قبل از شروع برنامه و در خلال آن هیچ‌گاه با شکم پُر اقدام به صعود نکنید. چرا که نیاز بدن به اکسیژن برای هضم غذا، در ارتفاع و به خصوص هنگام صعود، ممکن است شما را با مشکل روبرو سازد. در صورت امکان، بعد از صرف غذا، حداقل یک ساعت استراحت کنید، در غیر این صورت به مقدار کم به‌طور متناوب بخورید و بیاشامید.

↩ هرچه ارتفاع مسیر بیشتر می‌شود، باید از غذاهایی استفاده کنید، که زودتر هضم می‌شوند، چرا که مواد غذایی دیر هضم، باعث تهوع خواهند شد.

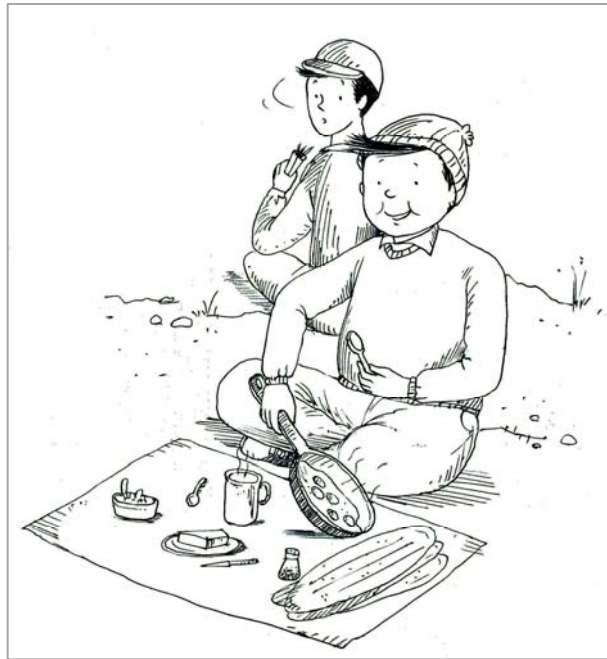
↩ هنگام شب با استفاده از سوپ، آب و املاح و سایر مواد دفع شده‌ی بدن را جایگزین کنید.



↳ در استراحت‌های بین‌راه از بیسکویت، شکلات، میوه‌های خشک و پرتقال استفاده کنید. توجه داشته باشید که مدت استراحت‌های موقت شما، نباید بیش از ۱۰ الی ۱۵ دقیقه به طول انجامد، چرا که بدن کم سرد شده و حالت خشکی پیدا می‌کند. این امر، حرکت مجدد را با مشکل روبه‌رو می‌سازد.

↳ مصرف سیر در کوه، مقاومت بدن را در سرما و گرما افزایش می‌دهد، از سیر فقط در روزهای اول برنامه استفاده کنید، زیرا مصرف این ماده در بلندی‌ها باعث تند شدن نبض می‌شود.





غذای کوهنورد؛

باید مقوی، مغذی، زود هضم، سبک و پرکالری
باشد.

↳ در جدول زیر، فهرستی از مواد مغذی و مقوی غذایی، برای وعده‌های مختلف

آمده است:

نان گندم	کره و عسل طبیعی	گردو و پنیر	صبحانه
چای	پوره‌ی سیب‌زمینی	بیسکویت	
خرما	تخم‌مرغ	حلوای شکر	
شیر و کاکائو	بادام و کشمش	قندوشکر	
انجیر خشک	توت خشک	کشمش	استراحت‌های بین‌راه
شکلات	بادام	فندق	
پسته	آب‌میوه	میوه‌های فصلی	
نان گندم	پوره‌ی سیب‌زمینی	ساندویچ	ناهار
عدسی	تخم‌مرغ و خیارشور	حلوای خانگی	
کوکو	کنسرو قارچ و لوبیا	گوشت فورمه	
نان گندم	پوره‌ی سیب‌زمینی	قهوه و شکلات	شام
انواع سوپ	خامه و عسل	کَرِم و ژله	
آرد بلغور و سیب‌زمینی و روغن زیتون و نخود سبز			



کوهستان خانه‌ی دوم هر کوهنورد است، تلاش در جهت حفاظت از محیط کوهستان از وظایف اصلی و مسئولیت‌های مهم کوهنوردان به‌شمار می‌آید. بنابراین به توصیه‌های زیر توجه کافی نمایید و با به‌کار بستن آن‌ها کوهستان را برای استفاده‌ی خود و دیگران، سالم و پاکیزه نگاه دارید.

◀ سکوت دل‌انگیز کوهستان را با فریادهای بدون علت و گاه گوش‌خراش در هم نشکنید.



◀ شاخه‌های درختان را نشکنید، گیاهان را از ریشه بیرون نکشید و گل‌ها را از شاخه‌ها جدا نکنید.

⇐ بر روی صخره‌ها یادگاری ننویسید و نام خود و یا گروه‌تان را بر روی تخته‌سنگ‌ها حک نکنید.

⇐ از وارد ساختن صدمه به پناه‌گاه و یا جان‌پناه که به منظور حفظ جان کوه‌نوردان در مواقع اضطراری ساخته شده‌اند، خودداری نمایید.

⇐ از دست‌کاری علایم راهنما و خدشه‌دار کردن آن‌ها بپرهیزید.

⇐ در حد امکان از روشن کردن آتش اجتناب کنید. در صورت برافروختن آتش و پس از استفاده‌ی مفید از آن، آتش را به طور کامل خاموش کرده و بُن آن را سرد کنید یا آن‌که آن را با خاک بپوشانید.

⇐ برای روشن کردن آتش، از شاخه‌های خشک جدا شده از درختان استفاده نمایید و هرگز شاخه‌هایی که برگ‌های سبز و یا شکوفه‌ی رنگارنگ دارند از درختان جدا نکنید.



⇐ در برنامه‌های پاک‌سازی کوهستان، به طور فعال شرکت کنید.

⇐ آب چشمه‌ها و جویبارها را آلوده نسازید.

⇐ هنگام حرکت به پوشش گیاهی منطقه توجه کافی داشته و تا آنجا که امکان دارد از مسیرهایی حرکت نمایید که کمترین آسیب را به این پوشش وارد می‌سازد..



↪ در کوهستان، آرام حرکت کنید. از دویدن بپرهیزید و خود را درگیر مسیرهای ناشناخته نسازید.

↪ گروهی، به ستون یک و با فاصله‌ی مناسب از یکدیگر حرکت کنید و با هم، قله را فتح نمایید. بدانید که در یک گروه کوه‌نوردی سبقت از دیگران، معنا ندارد. اجازه ندهید کوه‌نوردی و کوه‌پیمایی به مسابقه و قدرت‌نمایی تبدیل شود.

↪ کوتاه گام بردارید، و سرعت و طول قدم‌های خود را متناسب با شیب‌ها تنظیم کنید، آرام باشید. عجله یا شتاب را فراموش کنید.

↪ از پرتاب اشیاء و اجسام (سنگ، بطری، قوطی کنسرو و ...) خودداری نموده و هیچ سنگی را به پایین نغلتانید.

↪ در موقع باران و رعد و برق پناه گرفته و بدانید در اغلب موارد، برق بر قله‌ها و تیغه‌های سنگی و مناطق مرتفع برخورد می‌کند.

↪ در هنگام رعد و برق، تمام وسایل فلزی مانند ساعت، باتوم، کلنگ و کرامپون (یخ‌شکن) را از خود دور کرده و در پناه سنگی به فاصله ۳ تا ۵ متری روی زمین بنشینیم و عایقی مانند کوله‌پشتی یا طناب زیر خود قرار دهید.

↪ به محض مشاهده‌ی هوای نامساعد و قبل از بحرانی شدن هوا، از پوشش‌های حفاظتی خود مانند لباس بادگیر، کلاه و دستکش استفاده کنید.

↳ تنها صعود نکنید و در هر صعود؛ سرپرست، مسئول فنی، مسئول تدارکات، مسئول بهداشت و درمان گروه را مشخص و تقسیم وظیفه کنید.

↳ با مشاهده‌ی اولین نشانه‌های بیماری مانند تنگی نفس و یا خستگی مفرط در میان اعضای گروه، فرد و یا افراد بیمار را به پایین انتقال دهید.

↳ توجه داشته باشید که اگر مبتدی و تازه‌کار هستید، برای آن‌که از خطراتی هم‌چون: «ریزش بهمین، سرمازدگی، سُر خوردن، گرفتار شدن در کولاک و طوفان و گم شدن در مه و ...» در امان باشید، از اوایل خردادماه تا اواخر مهرماه را برای کوه‌نوردی، انتخاب کنید.

↳ تا ارتفاع مناسب و متناسب با شرایط عمومی گروه بالا بروید.

↳ انرژی افراد را چنان تقسیم کنید که هنگام بازگشت احساس کوفتگی و گرفتگی عضلات نکنند.

↳ از مسیرهای مطمئن و کم‌خطر و پرتردد استفاده کنید.

↳ همیشه مقداری آب، مواد قندی و نمکی و مواد غذایی مقوی اضافی همراه داشته باشید.

↳ پیش از حرکت، از شرایط جوی و وضعیت آب و هوایی کوهستان آگاه شوید.

↳ به اخطارهای هواشناسی مبنی بر بارندگی شدید، یا وقوع طوفان و بارش برف توجه کنید.



⇐ پیش‌بینی سازمان هواشناسی و هشدارهای ستاد حوادث غیرمترقبه را جدی بگیرید.

⇐ از عینک آفتابی، کلاه لبه دار، لباس آستین بلند و دستکش استفاده کنید. کرم ضد آفتاب، پوست شما را در برابر اشعه سوزان آفتاب محافظت خواهد کرد.

⇐ پس از ساعتی راهپیمایی، دقایقی استراحت همراه با کمی تغذیه و نرمش توصیه می‌شود.



⇐ از همراه بردن افرادی که تجهیزات کامل نداشته و یا سابقه‌ی خوبی در همراهی با گروه ندارند، اجتناب نمایید.



☑ در کوهستان خطرات مختلفی کوهنوردان را تهدید می کند که در زیر به چهار نمونه‌ی شایع آن‌ها اشاره می‌شود:

پیچ خوردگی داخلی میچ پا	
آسیب‌دیدگی میچ پا که به دنبال پیچش پا به سمت داخل و یا چرخش خارجی پا اتفاق می افتد.	
انواع	درجه ۱: شامل کشیدگی لیگامان ^۱ .
پیچ خوردگی	درجه ۲: پارگی قسمتی از لیگامان به همراه درد و تورم. درجه ۳: قطع کامل لیگامان ، هم در سطح و هم در عمق.
علائم	درد داخلی مفصل و میچ پا. تورم در سطح داخلی مفصل میچ.
عوامل خطر	وجود خون‌مردگی در اطراف قوزک داخلی. سابقه‌ی آسیب‌دیدگی قبلی در مفصل میچ پا. ورزش‌های پرخطر مانند: فوتبال، بسکتبال و پرش طول.
کمک‌های اولیه	اصول کلی بالا نگه‌داشتن عضو. جلوگیری و کاهش تورم کمپرس آب یخ به مدت ۲۰ دقیقه و دو سه بار در روز تا زمانی که تورم از بین برود. محافظةت آتل رکابی و یا استفاده از ساق کوتاه. کاهش درد اگر بیمار قادر به تحمل وزن بدن نباشد، می‌توان از عصای زیربغل استفاده کرد. استفاده از داروهای ضدالتهابی و یخ‌درمانی.

^۱ لیگامان (رباط): رباط‌ها از بافت فیبری ساخته شده ، محکم ، سفت و قابل خم شدن هستند. مفاصل قابل حرکت و متحرک توسط رباط‌ها محکم می‌شوند. (برگرفته از: اصطلاحات پزشکی، ترجمه و گردآوری: زینب پیروزان، نشر بشری/۱۳۹۳)



فوریت خونریزی

امکان مرگ با خونریزی‌های ساده بسیار اندک است چرا که در بدن هر فرد معمولی، تقریباً نه واحد خون در جریان است.	
پوست سر	بخش‌هایی از بدن که می‌توانند خونریزی فراوان داشته باشند:
خونریزی از بینی	
انگشتان دست و پاها	
علت جدی خونریزی فشار خون بالا است.	
بریدگی تاندون می‌تواند مشکل سازتر از خونریزی باشد.	
غواصی در عمق زیاد.	ضربه.
حساسیت بالای رگ‌ها.	استرس.
گرمای بیش از حد هوا.	زمین خوردن.
پارگی یکی از مویرگ‌ها در داخل بینی.	تمیز کردن بینی.
خانم‌های باردار اغلب دچار این عارضه می‌شوند.	مصرف برخی داروها.
بیمارانی که فشار خون بالا دارند اغلب دچار این عارضه می‌شوند.	جراحی حاصل از ضربه.
۱- اگر بینی خیلی ناگهانی شروع به خونریزی کند، با شست و انگشت اشاره آن را فشار دهید و چند دقیقه ای به همین صورت نگاه دارید. با این کار رگ دوباره بسته می‌شود.	



<p>۲- اسکی بازانی که اختلاف ارتفاع را نمی توانند تحمل کنند، روش ضربه به پیشانی، کمک زیادی به آن‌ها می‌کند. در این حالت، با کف دست و به صورت کوتاه ۲ بار به پیشانی ضربه زده می‌شود.</p>
<p>۳- اگر پس از ۲۰ دقیقه، خونریزی بند نیامد، باید به پزشک مراجعه کنید. مراحل بالا را می‌توانید برای حالتی که از هر ۲ حفره بینی خون جاری می‌شود، انجام دهید.</p>
<p>۴- در بیمارانی که آسیب دیدن مخاط بینی باعث می‌شود که مرتباً خون دماغ شوند، استفاده منظم از بخور برگ گیاه کاملیا جهت پیش‌گیری از این حالت مؤثر است.</p>
<p>۵- اگر اغلب بدون علت دچار خونریزی می‌شوید، باید با پزشک خود مشورت کنید. این کار به درمان علت بیماری کمک می‌کند.</p>
<p>۶- اگر پس از بروز حادثه، مایعی به رنگ روشن از بینی شما خارج شود، در سریع‌ترین زمان ممکن به پزشک مراجعه کنید، زیرا ممکن است آب مغز باشد.</p>



سرمازدگی



توانایی بدن در مقابله با سرما بسیار کمتر از توان آن برای مقابله با گرما است و در واقع روش اصلی برای گرم نگه داشتن بدن استفاده از لباس و پوشش مناسب است.



تغذیه نامناسب	خستگی	عواملی که فرد را در مقابل سرما آسیب-پذیر می‌سازد:
پوشش فرد نامناسب بودن لباس	سابقه بیماری (مرض قند، بیماری قلبی، عروقی یا تنفسی، ...)	
نامناسب بودن لباس	خیس بودن لباس‌ها	نکته مهم
سرد بودن هوا	عدم تحرک برای مدت طولانی (مانند سربازان داخل سنگر)	
وزیدن باد	رطوبت بالا	هیپوترمی
مصرف داروهای خاص (داروهای فشارخون و از همه مهم‌تر مصرف الکل)		
در موارد آسیب‌های ناشی از سرما نیز پیش‌گیری بر درمان مقدم است و با رعایت اصول مقابله با سرما حتی در بدترین شرایط آب و هوای نیز می‌توان از بروز آن‌ها جلوگیری کرد.		
در شرایط قرار گرفتن در معرض آب و هوای بسیار سرد و یا غوطه‌ور شدن در آب بسیار سرد، بدن توانایی تولید حرارت لازم برای مقابله با سرمای محیطی را ندارد و در نهایت دچار کاهش دمای عمومی می‌گردد. به این حالت به اصطلاح هیپوترمی گویند. در این حالت هیپوتالاموس مغز دچار بدکاری می‌شود و بدن قادر به کنترل دمای قسمت مرکزی خود نیست و درجه حرارت مرکزی بدن از ۳۷ درجه به کمتر از ۳۵ درجه سانتی‌گراد خواهد رسید. افراد سال-خورده و ضعیف به‌خصوص اگر لاغر، خسته و گرسنه هم باشند مستعد هیپوترمی هستند.		



علائم و نشانه‌ها	لرز شدید بدن	گیج و منگ شدن مصدوم.
کمک‌های اولیه	سرد و خشک شدن پوست	کند شدن نبض.
در سرمازدگی	کاهش تعداد تنفس بیمار	کاهش دمای بدن به ۳۵ درجه و کمتر.
	بروز خواب‌آلودگی و تبدیل به کما.	امکان بروز ایست قلبی.
	از دست رفتن قدرت قضاوت و تصمیم‌گیری.	بروز اشکال در صحبت کردن.
	ناهماهنگی در حرکات و فعالیت‌های بدنی.	سفتی و انقباض عضلانی.
ابتدا ارزیابی صحنه‌ی حادثه، دور کردن یا پرهیز از خطر و درخواست کمک را فراموش نکنید.		
ارزیابی اولیه مصدوم و انجام مراحل ABC (کنترل راه هوایی، تنفس، ضربان قلب) و دیگر کمک‌های اولیه‌ی ضروری در صورت لزوم انتقال مصدوم به مکان گرم و خشک و سرپسته (مانند ساختمان، چادر، ماشین، ...)		
لباس‌های مرطوب، خیس یا تنگ مصدوم را خارج کرده و در صورت امکان لباس خشک به مصدوم بپوشانید و وی را در داخل کیسه خواب قرار داده و یا چند پتوی گرم و خشک بر روی او ببندازید.		
هیچ‌گاه بدن مصدوم را با مالش گرم نکنید و او را نیز تشویق به انجام فعالیت‌های بدنی و راه رفتن نکنید.		



<p>به دلیل کاهش درجه حرارت بدن و بروز اختلال در سیستم الکتریکی قلب، هر ضربه‌ی ناگهانی ممکن است منجر به بی‌نظمی‌های بسیار شدید و کشنده در ضربان قلب فرد گردد. بنابراین حتی برای خارج کردن لباس‌های مصدوم ابتدا آن‌ها را قیچی و سپس از بدن مصدوم خارج کنید.</p>
<p>در صورتی که فرد هوشیار است و دچار تهوع و استفراغ شدید نیست، می‌توانید، نوشیدنی و غذای گرم به وی بدهید.</p>
<p>حتی در صورت فقدان هوشیاری و دیگر علائم حیاتی مثل تنفس و نبض نباید فرد را مرده قلمداد کرد.</p>
<p>هر فرد دچار هیپوترمی باید به مراکز درمانی منتقل گردد و تحت درمان‌های لازم از جمله گرم کردن بدن قرار گیرد.</p>

شکستگی



شکستگی									
تورم موضعی. اختلال شدید عملکرد. ناتوانی در ایستادن و راه رفتن. ناتوانایی در حرکت دادن عضو آسیب دیده. احساس درد و حساسیت شدید موضعی بر روی استخوان. تغییر شکل عضو صدمه دیده و بدفرمی قابل لمس در استخوان.	تورم موضعی. اختلال شدید عملکرد. ناتوانی در ایستادن و راه رفتن. ناتوانایی در حرکت دادن عضو آسیب دیده. احساس درد و حساسیت شدید موضعی بر روی استخوان. تغییر شکل عضو صدمه دیده و بدفرمی قابل لمس در استخوان.								
		با حفظ خونسردی، صحنه‌ی حادثه را ارزیابی و درخواست کمک کنید. وضعیت تنفسی و هوشیاری مصدوم را کنترل کنید. تمامی زخم‌های باز را با گاز استریل بپوشانید و خونریزی را کنترل کنید. اگر آسیب یا علامت واضحی وجود ندارد، ولی مصدوم از درد شکایت دارد، همیشه مینا را بر وجود «شدیدترین آسیب اسکلتی» یعنی شکستگی بگذارید و اقدامات لازم را انجام دهید. از اقدام برای جا انداختن موارد شکستگی و یا دررفتگی به شدت پرهیز کنید. اگر سر استخوان شکسته از زخم بیرون زده است، سعی در فرو بردن آن به درون زخم نداشته باشید، بلکه آن را با روش مناسب، پانسمان و بانداژ کنید و سپس عضو صدمه دیده را با روش صحیح آتل‌بندی و بی‌حرکت نمایید.	کمک‌های اولیه						
				با حفظ خونسردی، صحنه‌ی حادثه را ارزیابی و درخواست کمک کنید. وضعیت تنفسی و هوشیاری مصدوم را کنترل کنید. تمامی زخم‌های باز را با گاز استریل بپوشانید و خونریزی را کنترل کنید. اگر آسیب یا علامت واضحی وجود ندارد، ولی مصدوم از درد شکایت دارد، همیشه مینا را بر وجود «شدیدترین آسیب اسکلتی» یعنی شکستگی بگذارید و اقدامات لازم را انجام دهید. از اقدام برای جا انداختن موارد شکستگی و یا دررفتگی به شدت پرهیز کنید. اگر سر استخوان شکسته از زخم بیرون زده است، سعی در فرو بردن آن به درون زخم نداشته باشید، بلکه آن را با روش مناسب، پانسمان و بانداژ کنید و سپس عضو صدمه دیده را با روش صحیح آتل‌بندی و بی‌حرکت نمایید.	کمک‌های اولیه				
						با حفظ خونسردی، صحنه‌ی حادثه را ارزیابی و درخواست کمک کنید. وضعیت تنفسی و هوشیاری مصدوم را کنترل کنید. تمامی زخم‌های باز را با گاز استریل بپوشانید و خونریزی را کنترل کنید. اگر آسیب یا علامت واضحی وجود ندارد، ولی مصدوم از درد شکایت دارد، همیشه مینا را بر وجود «شدیدترین آسیب اسکلتی» یعنی شکستگی بگذارید و اقدامات لازم را انجام دهید. از اقدام برای جا انداختن موارد شکستگی و یا دررفتگی به شدت پرهیز کنید. اگر سر استخوان شکسته از زخم بیرون زده است، سعی در فرو بردن آن به درون زخم نداشته باشید، بلکه آن را با روش مناسب، پانسمان و بانداژ کنید و سپس عضو صدمه دیده را با روش صحیح آتل‌بندی و بی‌حرکت نمایید.	کمک‌های اولیه		
								با حفظ خونسردی، صحنه‌ی حادثه را ارزیابی و درخواست کمک کنید. وضعیت تنفسی و هوشیاری مصدوم را کنترل کنید. تمامی زخم‌های باز را با گاز استریل بپوشانید و خونریزی را کنترل کنید. اگر آسیب یا علامت واضحی وجود ندارد، ولی مصدوم از درد شکایت دارد، همیشه مینا را بر وجود «شدیدترین آسیب اسکلتی» یعنی شکستگی بگذارید و اقدامات لازم را انجام دهید. از اقدام برای جا انداختن موارد شکستگی و یا دررفتگی به شدت پرهیز کنید. اگر سر استخوان شکسته از زخم بیرون زده است، سعی در فرو بردن آن به درون زخم نداشته باشید، بلکه آن را با روش مناسب، پانسمان و بانداژ کنید و سپس عضو صدمه دیده را با روش صحیح آتل‌بندی و بی‌حرکت نمایید.	کمک‌های اولیه



۱۱۰	پلیس
۱۲۵	آتش‌نشانی
مرکز تهران ۸-۶۶۹۹۲۰-۶۶۴	اورژانس
۶۶۰۰۴۰۲۶-۹	هواشناسی
www.snow-forecast.com	اطلاعات هواشناسی
www.soiri.com	سازمان دانش‌آموزی ج.ا.ایران
www.mfi.ir	فدراسیون کوهنوردی ج.ا.ایران



۱. کوهنوردی در ایران / علی مقیم. _ تهران: روزنه، ۱۳۸۰
۲. چگونه به یک مصدوم کمک کنیم؟ (آموزش کمک‌های اولیه) // دکتر مهدی نجفی. _ تهران: سازمان جوانان جمعیت هلال احمر جمهوری اسلامی ایران، ۱۳۸۳
۳. آموزش کمک‌های اولیه و درمان فوری / علی اصغر بهزادنیا. _ تهران: جمعیت هلال احمر جمهوری اسلامی ایران
۴. اصطلاحات پزشکی، ترجمه و گردآوری: زیبا پیروزان، نشر بشری/۱۳۷۳
۵. www.emdadgar.com
۶. www.tebyan.net

