

اگر احساس خواب به شما دست داد در مکان امنی مانند پارکینگ‌های جاده‌ای خودرو را متوقف کنید و از توقف در شانه بزرگراه خودداری کنید.



آموختن فنون بقا

بعد از کنترل ترس و ناامیدی، مهمترین چیزی که زنده ماندن ما را بیمه می‌کند این است که فنون زنده ماندن را بلد و بارها تمرین کرده باشیم تا ملکه ذهنمان شود. بنابراین باید تمرین بقا را به طور مرتب انجام بدهیم و دانشمان را بیشتر و بیشتر کنیم. بعضی از مهارت‌هایی که حتما باید پیش از طبیعت‌گردی یاد بگیریم عبارتند از: تهیه آب در شرایط سخت، قابل شرب کردن آب، تهیه غذا در طبیعت، شناخت گیاهان خوراکی، تله‌گذاری، پیدا کردن و ساخت انواع سرپناه و روش‌های برپایی آتش.

مروری بر انواع مهارت‌هایی که برای ماندن در طبیعت نیاز داریم

تاب‌آوری انسان در میان حیوانات و گیاهان

تینا صفاهیه | چند وقت پیش با دوستی درباره تصاویر کتاب‌های درسی صحبت می‌کردیم و او معتقد بود تعداد عکس و نقاشی‌های طبیعت باید تا جای ممکن بیشتر باشد.

می‌گفت دختر ۸ ساله تهران نشین فامیلشان تا به حال درخت انار ندیده و اگر نقاشی‌های کتاب درسی نبود اصلا نمی‌دانست میوه‌ها از درخت و بوته می‌رویند. شاید قرن‌ها پیش هم برای اجداد ما عجیب

بوده که یک کودک بلد نباشد توی جنگل زنده بماند و برای خودش غذا و سرپناه فراهم کند. حالا دیگر فنون استقرار در طبیعت آموختنی است و اگر بخواهیم بدون راهت‌ها چند ساعت و حتی کمتر در کوه و جنگل و کویر بمانیم

باید دوره‌های آموزشی لازم را بگذرانیم و تمرین کنیم. در گزارش امروز روش‌های بقا در برابر خطرات طبیعت و چند راه برای ساختن سرپناه و روشن کردن آتش و تهیه آب و غذا را می‌خوانید.

پناهگاه بسازیم

فاصله مناسبی از ورودی آن بایستید و ببینید حیوانات آنجا نباشند یا سازه غار فروتر بختی باشد.

باهر وسیله‌ای که دارید یک سایه ایجاد کنید. پانچوی تان را به یک سنگ بزرگ یا کومه‌ای از شن تکیه دهید و با یک وسیله سنگین آن را در جای خود ثابت کنید، البته این پناهگاه در برابر طوفان ایمن نیست.

می‌توانید با قله‌سنگ و خار و خاشاک یک کلبه درست کنید. سر یک شاخه بلند یا دسته بلند چیزی را به کنده درخت تکیه دهید و یک مثلث سه گوش به عنوان پایه درست کنید. بهتر است ارتفاع مثلث به اندازه قد شما باشد. شاخه‌های بلند را به شکل چادر بالای دسته قرار دهید. شاخه‌های کوچکتر و علف‌های هرز را در عرض کلبه (از یک طرف به طرف دیگر آن) قرار دهید. خار و خاشاک مثل برگ‌های

اگر چادر همراهتان نبرده‌اید، می‌توانید با استفاده از امکانات طبیعی برای خودتان پناهگاه بسازید. فقط کمی ابتکار و خلاقیت لازم است و دانستن چند نکته:

محل را انتخاب کنید که خودش به طور طبیعی یک پناهگاه است. پناهگاه باید دور از باد و در صورت امکان پشت به باد باشد، فضای کافی برای خوابیدن داشته باشد و از شما در مقابل خطرات طبیعی و حیوانات محافظت کند. دقت کنید که گیاهان سمی، مار، حشرات، عقرب، مورچه‌های گزنده، پیچک‌های سمی و ساس آنجا نباشند.

از مناطق خطر دور شوئید؛ مثل بستر رودخانه‌های خشک، جاهایی که احتمال جاری شدن سیل یا ریزش سنگ وجود دارد، صخره‌ها، دره‌های تنگ و عمیق و زمین‌های بیست.

به دنبال یک غار بگردید، ولی ابتدا در

برای بقا در طبیعت می‌توانیم از غرایز انسانی مان را همنامی بگیریم

درس‌هایی از اجدادمان

انسان‌ها هم مثل همه موجودات دیگر به طور غریزی راه و روش‌های زندگی در طبیعت را بلدند و می‌توانند از خودشان در برابر خطرات دفاع کنند. ولی فرق ما با موجودات دیگر این است که مدت‌ها از طبیعت دور بوده‌ایم و بسیاری از غرایز طبیعی بقا را فراموش کرده‌ایم. والدینمان هم تجربه چندانی از این نوع زندگی نداشته‌اند تا در اختیارمان بگذارند و همه اینها باعث شده که حالا مجبور باشیم راه‌های زنده ماندن در طبیعت را یاد بگیریم. آموزش دوباره به یاد بیاریم.

یکی از مهمترین غرایز انسانی که به بقا کمک می‌کند، توانایی شناخت محیط اطراف است. یعنی متوجه بشویم که چه حیواناتی در منطقه زندگی می‌کنند و هر کدام چه عادت‌هایی دارند. کجا می‌خوابند، چه می‌خورند، برای نوشیدن آب به کجا می‌روند، شکارگاه‌شان کجاست و از این قبیل سوالات. انسان‌ها می‌توانند به طور غریزی این اطلاعات را به دست بیارند و از این نشانه‌ها استفاده می‌کنند:

ردپاها و نشانه‌ها: حیوانات روی زمین‌های مرطوب، برف و شن‌های نمدار اثرات واضحی به جامی می‌گذارند و می‌توانیم به راحتی محل غذا خوردن، آب خوردن و پناهگاه آنها را تشخیص دهیم. صبح‌های زود ردپاها را کنترل کنید. اگر دانه‌های شبنم یا تار عنکبوتی بر هم خورده باشد یا شاخه‌های کوچک در امتداد یک رد میان بوته‌ها شکسته شده باشد احتمالاً حیوانی از آنجا عبور کرده و اندازه‌اش را می‌توانید تشخیص دهید. معمولاً حیوانات جوان لاغرتر هستند و مسن‌ترها چربی و وزن بیشتری دارند. اگر شاخه‌های لگدمال شده خم نشده باشند و بوته‌ها هنوز سبز و نرم باشند، دپا تازه است. به علاوه معمولاً پستانداران قوی و بزرگ جثه جرات دارند که در طول روز بیرون از پناهگاه‌شان دنبال غذا بگردند و پستانداران کوچک شب‌ها کارشان را شروع می‌کنند.

علامت‌ها به جانمانده از غذا خوردن: با توجه به درختانی که بوستشان جویده شده می‌توانید نوع حیوان را تشخیص دهید. بقایای حیواناتی که شکار شده‌اند هم راهنمای خوبی است. نوع حیوان و مقداری که از آن خورده شده نشان می‌دهد حیوان شکارچی چه بوده است. اگر گوشت هنوز نرم باشد و بوی آن را احساس کنید، یعنی تازه خورده شده و احتمالاً حیوان همان نزدیکی هاست. مگس‌ها جذب باقیمانده گوشت می‌شوند و به مرور زمان گوشت شکار سخت و بدبو می‌شود. در آخر هم تعداد زیادی پرنده و معمولاً لاشخور به تکه‌های باقیمانده حمله می‌کنند و قسمت‌های غیر قابل هضم را می‌بلعند. **کنده شدن زمین:** بعضی از حیوانات برای پیدا کردن حشرات و کرم‌ها زمین را می‌کنند، در گل و لای می‌غلطند و در ریشه درختان و زیر خاک شکارشان را جست‌وجو می‌کنند. اگر چنین نشانه‌هایی دیدید، احتمالاً یک گراز در نزدیکی تان است.

صداها و بوها: موقع طبیعت‌گردی حواستان به انواع صداها و بوهایی که احساس می‌کنید، باشد. وقتی هواسرد باشد می‌توانید نفس حیوانات بزرگ را مثل یک ابر غلیظ از دور ببینید. پیدا کردن لانه، مخفیگاه و خانه حیوانات را می‌توانید به آسانی از روی رد فضولات آنها پیدا کنید. در مورد پستانداران هم ردپاها را بگیرد تا لانه را پیدا کنید.

نکات ساده برای یک سفر بی‌درد و آسودگی در طبیعت

چند ترند به‌در دبخور

این چند نکته را برای سفرهای طبیعت‌گردی داشته باشید تا در صفحات بعد به سراغ آموزش‌های اصولی‌تر بقیابرویم.

پناهگاه و آتش: برای زنده ماندن قبل از هر چیز باید یک پناهگاه مناسب دست و پا کنیم و اگر هواسرد است آتش درست کنیم. پناهگاه و آتش در سرما و گرما دمای بدنمان را تنظیم می‌کنند تا دچار گرمازدگی و سرمازدگی نشویم. **جانوران را دست‌به‌سر کنید:** اگر می‌خواهید در طول شب جانوران ناخونده وارد پناهگاهتان نشوند، لازم نیست حتما حشره‌کش بрызید و تله بگذارید؛ این روش‌ها سبب آلودگی محیط‌زیست می‌شوند. یک ترند خوب این است که ته ظرف غذا و روغن آنها را در چاله کوچکی خالی کنید و با کمی خاک بپوشانید. برای رهایی از کک‌سیر بخورید و اگر هم به سراغتان آمد، می‌توانید با تراشه‌های سدر و سرو از خودتان دورش کنید.

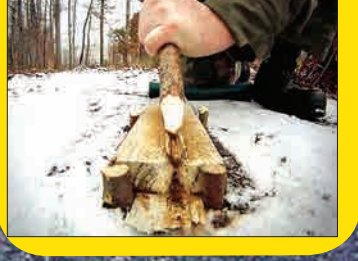
لباس‌شویی طبیعی: در برنامه‌های چند روزه برای شستن لباس‌هایتان می‌توانید یک ظرف توی زمین درست کنید. حفره‌ای به شکل طشت بکنید و پلاستیک ضخیمی در آن پهن کنید.

ترفندهای ماهیگیری: برای اینکه نخ ماهیگیری از محل گره پاره نشود، بهترین راه این است که آن را موقع گره‌زدن با آب دهان خیس کنید. با این کار نخ خنک می‌شود و احتمال باز شدن آن پایین می‌آید. برای ماهیگیری در روزهای گرم سری به کنارهای خنک آبگیرها و قسمت‌هایی که سایه است، بزنید. ماهی‌ها برای فرار از گرما در این قسمت‌ها جمع می‌شوند.

نگهداری از چادر: معمولاً چادرها بعد از مدتی آب می‌دهند. بهتر است چادر تان را به جای مواد شوینده با محلول آب و صابون بشویید تا لایه‌ای که مانع نفوذ آب می‌شود از بین نرود.

خودتان را خسته نکنید: وقتی در جنگل به یک تنه درخت افتاده یا مانع بزرگ دیگری می‌رسید آن را دور بزنید. بالا و پایین رفتن از این موانع انرژی تان را هدر می‌دهد.

جوراب مناسب بپوشید: جوراب‌هایی که وصله شده است یا پنجه و پاشنه دولایه دار برای راهپیمایی‌های طولانی مناسب نیست، چون هر چه بیشتر راه بروید بیشتر پائتان را اذیت می‌کند. بهترین کار این است که با توجه به نوع فعالیت تان جوراب مخصوص تهیه کنید.



جهت‌یابی بدون قطب‌نما

وصل کنید و امتداد دهید. جهت حرکت سایه و امتداد این خط از مغرب به طرف مشرق است. اگر به هر نقطه از این خط، عمودی رسم کنیم امتداد شمال و جنوب به دست می‌آید. به عبارت دیگر، اگر پای چسب را روی علامت اول و پای راست را روی علامت دوم قرار دهید، روبه‌روی تان شمال و پشت تان جنوب است.

پیدا کردن جهت با ساعت عقربه‌ای

ساعت را با وقت محلی تنظیم کنید و به گونه‌ای نگه دارید که سایه عقربه ساعت‌شمار (که به طرف خورشید

اینجا چند روش جهت‌یابی در روز را مرور می‌کنیم.

جهت‌یابی با حرکت ظاهری خورشید

قطعه چوبی را مطابق شکل به صورت عمودی روی زمین قرار دهید. (می‌توانید از تیر برق، گل یا درخت هم استفاده کنید).

سایه سر چوب را با تکه سنگ یا وسیله دیگری علامت‌گذاری کنید. بعد از یک ربع ساعت محل جدید سایه سر چوب را هم روی زمین علامت‌گذاری کنید. این دو نقطه را با یک خط به یکدیگر

