

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 «بایستادن» 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.)



### تلفن همراه و نجات

خودتان و نشانه‌های آن را به دقت برایش توضیح دهید و بعد از درخواست کمک سر جایمان 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.

تأسیسات 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 امداد رسان 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 مسیرتان 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

باید که بدن در ارتفاعات بالاتر به آب بیشتری نیاز دارد. از فرد دهمیده بخواهید که هر ۱۰ تا ۱۵ دقیقه یک بار مقداری 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 این نشانه‌ها و کمک‌های اولیه‌ها را 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

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 بدهید 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 شناسید، حتی ممکن است خطرناک هم باشد. روز گذشته گزارشی در رابطه با اصول ایمنی در کوهستان و روش‌های کوهپیمایی را بدانییم و تجهیزات لازم آن را منتشر کردیم. امروز در ادامه به دیگر نکاتی که ممکن است در کوهنوردی به دردتان بخورد، پرداخته‌ایم. اگر قصد کوهنوردی دارید خواندنشان 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 پاتان مطمئن شوید.

حرکت در سربالایی: در سربالایی‌ها از یک پا برای حرکت کنید و به‌طور مستقیم بالا نروید. در حرکت زینگرگی تحمل وزن بدن برای کف پاها آسان‌تر است و می‌توانید در زمان وانرژی‌تان صرفه‌جویی کنید.

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.

در کوهپیمایی گام‌هایتان باید کوتاه، آهسته و پیوسته باشد. تنفس منظم و ارادی داشته باشید و عمل دم‌رازی بینی و بازدم‌رازی دهان انجام دهید.

هرگز نروید.

### 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

