

**نکاتی در مورد صعودهای زمستانی**

۱- کوهنوردی در زمستان کاری جدی است که خطرهایی در بر دارد. بدانید که چه می‌کنید و بکشید که خانواده و نزدیکان شما هم از واقعیت‌های کار مورد علاقه‌تان اطلاعاتی داشته باشند. خود را با بیمه‌های مناسب پوشش دهید. ۲- بدون آن که در کوهنوردی غیر زمستانی مهارت یافته باشید، در زمستان به کوه نروید. ۳- گروه‌های کوچک (۵-۶ نفره) ترکیب خوبی برای صعود زمستانی است. ۴- حدود سه برابر زمانی که صرف یک صعود در تابستان می‌کنید، برای همان صعود در فصل زمستان در نظر بگیرید. ۵- عینک مناسب (ضد UV) و کرم ضد آفتاب را فراموش نکنید. ۶- یاد بگیرید که کارهایی مانند بستن بند کفش، عکاسی، حمایت کردن و هر کار دیگری با وسایل کوهنوردی را با دستکش انجام دهید. ۷- شیوه‌های مقابله با سرمازدگی و دیگر خطر ها را فراموش نکنید. اصول جست‌وجو و نجات را در برنامه‌هایی پیش از صعودهای بزرگ تمرین کنید. ۸- از سوزاندن شاخه درختان و بوته‌ها برای گرم کردن خودداری کنید.

**توصیه‌های ایمنی و نکات مهم کوهنوردی در گفت‌وگو با محمد خادم مربی تیم‌های واکنش سریع امداد و نجات کوهستان؛**

**خانه دائمی زمستان در کوهستان**

قانون ساعت ۲ را فراموش نکنید؛ هر جا هستید به سمت پایین حرکت کنید



عکس: محمد خادم

عطیه کریمی‌پور از ورزش کردن در فصلی آداب خاص خود را دارد که باید با نکات و ضروریات انجام آن آشنا شوید. به اعتقاد بسیاری از دوستان ورزش، به خصوص آنهایی که فصل زمستان را دوست دارند، کوهنوردی در این فصل بسیار لذت بخش است اما لازمه آن دقت بیشتر، رعایت نکات ایمنی و همچنین تدارک مناسب است. ممکن است برای کوهنوردان تازه کار و ورزشکاران مبتدی، صعود در زمستان به ظاهر ساده‌تری باشد اما تجربه نشان می‌دهد که میزان تلفات کوهستانی در زمستان به نسبت فصول دیگر بیشتر است. به سبب بارش برف در فصول پاییز و زمستان در ارتفاعات، نیمه دوم هر سال شرایط خاص آب‌وهوایی در کوهستان حکمفرماست که می‌تواند نه تنها کوهنوردان تازه کار بلکه حرفه‌ای‌ها را نیز قربانی خود کند. بنابراین صعود در زمستان نیاز به آمادگی، توان و استقامت بیشتری در مقایسه با فصول دیگر دارد؛ کوچکترین بی احتیاطی باعث صدمات و خطرات جدی می‌شود. در روزهایی که شاهد صعودهای زمستانی زبانی بادی هستیم، تصمیم گرفتیم مطلبی کامل و بر محتوا در مورد این شکل از صعود آماده کنیم؛ در همین رابطه با محمد خادم، مربی و مدرس تیم‌های واکنش سریع امداد و نجات کوهستان گفت‌وگویی کردیم که خواندن آن نکات خوبی را به شما می‌آموزد.

**با استفاده از تجربیات کوهنوردان حرفه‌ای کوهپیمایی کنید**

کوهنوردان حرفه‌ای چه نکاتی را باید در صعودهای خود مدنظر داشته باشند؟

کوهنوردان حرفه‌ای باید برنامه‌ریزی‌های دقیق برای صعودهای خود داشته باشند. اگر قصد صعود مرتفع دارند، حتماً برنامه‌ریزی خوب و آمادگی جسمانی بالایی انجام دهند. از صعودهای انفرادی پرهیز کنند تا دچار حادثه‌ای نشوند. در کوهنوردی قانونی داریم به نام قانون ساعت ۲. که به ما می‌گوید ساعت دو ظهر هر جا که هستید باید به سمت پایین برگردید. مناسبانه حادثه‌ای که برای کوهنوردان در سال گذشته در اشتراک‌نکوه اتفاق افتاد و ۹ نفر جان خود را از دست دادند به دلیل رعایت نکردن این قانون بود. کوهنوردان به تاریکی شب رسیدند و دچار بهم‌نیزی شدند.

**کوهنوردان حرفه‌ای نمی‌توانند به صورت انفرادی صعود کنند؟**

صعود به تنهایی به هیچ وجه کار درستی نیست. به تنهایی کوه رفتن نه از دید مأمادگران و کوهنوردان حرفه‌ای و نه از دید کوهنوردی دنیا رسم نیست. کوهنوردانی هستند که به صورت انفرادی صعود می‌کنند و افراد بسیار حرفه‌ای هستند. اما در بحث حرفه‌ای افراد نباید به صورت انفرادی به کوه بروند.

**اگر شرایط آب‌وهوایی ناگهمان تغییر کند، کوهنوردان باید چگونه بر خور کنند؟**

کوهنوردان حرفه‌ای بین خود جمله معروفی را دارند؛ «کوه همیشه زمستان است». یعنی اگر در فصل بهار، تابستان یا پاییز به کوه بروید، باید آمادگی برنامه زمستانی را داشته باشید. در کوهستان شرایط آب و هوایی یکباره تغییر می‌کند، ناگهان مه می‌شود، تگرگ می‌بارد، صاعقه و باران می‌بارد. شما باید آمادگی هر گونه تغییرات را داشته باشید. اگر کوهنوردان با چنین تغییراتی مواجه شدند، در مرحله اول سعی کنند پناه بگیرند. پناه گرفتن به این معنا است که برای ساعاتی در مکانی مناسب توقف کنند. اگر دچار مشکلات جدی تری شدند و قادر به اقدامی نبودند با شماره‌های امدادی خصوصاً شماره ۱۱۲ تماس بگیرید، درخواست کمک کنند و موقعیت خود را اطلاع دهند.

**وسایلی ارتباط ضروری برای کوهنوردان چیست؟**

بهترین وسیله برای کوهنوردان GPS است. افرادی که این وسیله را ندارند، می‌توانند از اپلیکیشن‌های متنوعی که در فضای مجازی برای گوشی‌های موبایل وجود دارد، استفاده کنند که می‌تواند نقطه دقیق جی‌پی‌اس را به آنها بدهد. بدین صورت که حتی اگر گوشی موبایل در حالت آف لاین هم باشد، با روشن کردن موقعیت مکانی در این نرم‌افزارها، موقعیت دقیق GPS به دقیقه، درجه و ثانیه مشخص می‌شود. با این روش کوهنوردان می‌توانند موقعیت دقیق خود را برای تیم‌های امدادی بفرستند.

**اگر کوهنوردان در بهمن گرفتار شوند چگونه می‌توانند جان خود را نجات دهند؟**

نخستین نکته این است که بتوانیم پیشگیری کنیم و در مسیری که مستعد ریزش بهمن است حرکت نکنیم. عوامل متفاوتی در حرکت بهمن مانند عوامل انسانی، عوامل محیطی و عوامل فیزیکی کوه تأثیرگذار است. پیش از حرکت، باید اطلاعات کامل و دقیق را در رابطه با شرایط منطقه و مسیر داشته باشیم. شیبهایی که بین ۲۵ تا ۴۵ درجه است مستعد ریزش بهمن هستند. ۴۸ ساعت بعد از بارش برف باید به منطقه برویم زیرا برفی که ثابت نشده است مستعد ریزش است. در این

**راهنمای کوهنوردی برای مبتدی‌ها**

صعودهای فنی باید پوشاک مناسب داشته باشند که شامل شلوار و لباس پولار، بارانی، عینک آفتابی، کلاه آفتابی و همچنین کلاه و دستکش گرم می‌شود؛ به همراه داشتن GPS برای برنامه‌های فنی و سخت بسیار ضروری است. نوع تغذیه کوهنوردان در فصل زمستان باید به چه شکل باشد؟

کوهنوردان در رابطه با مواد غذایی که باید به همراه داشته باشند حتماً به تعداد روزهایی که در کوه هستند، توجه کنند؛ برای مثال آنها اگر برنامه‌ای یک روزه دارند، حتماً جیره غذایی یک وعده‌ای مانند خرما، خشک، کنسرو ماهی و... را نیز جدا از وعده اصلی به همراه داشته باشند.

**آنها چه مواد غذایی را هنگام کوهنوردی نباید مصرف کنند؟**

بستگی به نوع برنامه دارد؛ با توجه به مبتدی یا حرفه‌ای بودن برنامه کوهنوردی نوع مواد غذایی متفاوت است. در کل خوردن غذاهای چرب ۲۴ ساعت پیش از برنامه توصیه نمی‌شود و از غذاهای سنگین نباید استفاده کنند. بهتر است از مواد قندی مانند خرما، شکلات و یا بیسکویت‌هایی که انرژی‌زا هستند، استفاده کنند و از خوردن نوشابه و استفاده از مخدرها جداً خودداری کنند.

**کوهنوردان از چه مدت پیش از شروع کوهنوردی باید از وضع آب‌وهوایی مطلع شوند؟**

معمولاً بهترین سایت‌های هواشناسی چه در ایران و چه در دنیا از سه تا پنج روز قبل وضع آب‌وهوایی چند روز آینده را پیش‌بینی می‌کنند که سه روز قبل دقیق‌ترین آن است؛ برای مثال اگر قرار است روز جمعه برنامه کوهنوردی را آغاز کنند، می‌توانند از روز چهارشنبه یا یک تا دو روز قبل از آن نیز از شرایط آب‌وهوایی آگاه شوند.

**برای کوهنوردان مبتدی چه فصلی مناسب‌تر برای صعود به کوه است؟**

شروع کار برای کوهنوردان مبتدی در فصل تابستان آغاز می‌شود تا بتوانند با محیط کوه بهتر آشنا شوند و زیر نظر فدراسیون کوهنوردی آموزش‌های لازم را ببینند. نخستین دوره‌ای که می‌توانند بگذرانند، دوره کارآموزی کوهپیمایی است که باید در این دوره شرکت کنند تا با اصول و مبانی کوهنوردی آشنا شوند و عوارض و شرایط توپوگرافی کوه را بشناسند و در کل بیاموزند که در برنامه کوهنوردی باید چه بر خوردی داشته باشند، چه ساعتی حرکت کنند، کوله‌پشتی خود را چگونه بچینند و تمام مواردی که بیس کوهنوردی است را یاد بگیرند. همچنین در دوره‌های دیگری مثل کارآموزی سنگ‌نوردی، یخ و برف نیز می‌توانند شرکت کنند.

**وضعیت جسمانی کوهنوردان در فصل زمستان باید به چه شکل باشد؟**

باز هم بستگی به نوع برنامه و شخص کوهنورد دارد؛ اگر برنامه عادی و ساده باشد، حتی کوهنوردان مبتدی نیز می‌توانند آن را انجام دهند اما کوهنوردی در فصل زمستان نیاز به آمادگی جسمانی ویژه دارد. آنها اگر برنامه کوهنوردی در فصل زمستان دارند باید از آمادگی جسمانی خوبی برخوردار باشند و تجربه صعود به قله‌های پایین‌تر از آن را نیز داشته باشند. اگر قرار است در فصل زمستان صعود را صعود کنند، باید سابقه صعود به چهار قله ۴ هزار متری در چند ماه اخیر را داشته باشند. آنها برای صعودهای ارتفاع زیاد حتماً باید تمرین در قله‌های کم‌ارتفاع‌تر را داشته باشند و جایگزین بهتری برای تمرین وجود ندارد. کوهنوردان باید برای صعود به قله‌های مرتفع حتماً در ارتفاع ۴ هزار متری هم هوایی داشته باشند و یک شب را در این ارتفاع توقف کنند تا بتوانند در صعودهای مرتفع موفق‌تر عمل کنند.

**افراد مبتدی برای کوهنوردی در زمستان باید چه نکاتی را مورد توجه قرار دهند؟**

فصل زمستان برای کوهنوردان مبتدی فصل مناسبی برای صعود به قله نیست. کوهنوردی در زمستان نیاز به آمادگی جسمانی خاص دارد؛ زیرا شرایط منطقه برفی است و کوهنورد ساعت‌های طولانی را باید در برف حرکت کند.

بنابراین بهتر است کوهنوردان مبتدی در فصل زمستان در برنامه‌های صعود شرکت نکنند؛ اما اگر برنامه‌ای برای کوهنوردی دارند حتماً باید زیر نظر مربی و تیم کوهنوردی کار خود را شروع کنند. بعد از داشتن تجربه، همراه داشتن تجهیزات و امکانات مناسب مهم‌ترین نکته در زمستان است تا کوهنورد بتواند صعود ایمنی داشته باشد.

نکته بسیار مهم درباره کوهنوردان مبتدی و نیمه حرفه‌ای این است که مسیر خود را حتماً به خانواده و دوستانشان که در شهر هستند، اطلاع بدهند و همچنین از تنهایی به کوه رفتن اجتناب کنند.

**کوهنوردان مبتدی، پیش از شروع کار خود نیاز به چه تمرین‌هایی دارند؟**

از آنجا که کوهنوردی ورزشی هوازی است و با افزایش ارتفاع از سطح دریا غلظت اکسیژن نیز کم می‌شود، کوهنوردان باید پیش از صعود ورزش‌های هوازی مانند دوچرخه‌سواری، شنا و دویدن را انجام دهند. این ورزش‌ها می‌تواند کمک کند که آنها شرایط بهتری در ارتفاع داشته باشند.

**کوهنوردان نیاز به چه وسایلی و تجهیزاتی دارند؟**

داشتن کفش مناسب خصوصاً در زمستان از ملزومات و جزو پایه‌های اصلی ورزش کوهنوردی است و باید مناسب با فصل کفش را تهیه کنند. آنها برای



**نکته بسیار مهم درباره کوهنوردان مبتدی و نیمه حرفه‌ای این است که مسیر خود را حتماً به خانواده و دوستانشان که در شهر هستند، اطلاع بدهند و همچنین از تنهایی به کوه رفتن اجتناب کنند.**

