

آبگرمکن، یخچال، فریزر، اجاق گاز و اشیای بلند و بسیار سنگین باید با بست یا تسمه‌های مناسب به کف و دیوار منزل محکم شوند.

اگر کوله پشتی خود را آماده کرده‌اید و به فکر فتح قله‌های برفی هستید این صفحه را بخوانید

مثل خانه‌ای پوشالی

شهروند | کوهنوردی یکی از ورزش‌ها و تفریحات هیجان‌انگیز است که طرفداران بسیاری هم دارد، اما در فصول سرد سال هیجان یک کوهنوردی به‌یادماندنی، با چالش‌ها و مخاطراتی همراه است. یکی از این مخاطرات خطر وقوع بهمن در دامنه‌های برفی کوهستان است و آشنایی با روش‌های مقابله با بهمن و خطرات کوهنوردی یکی از الزامات این ورزش هیجان‌انگیز است. ریزش بهمن یکی از حادثه‌های کوهنوردی است که جان انسان‌ها را تهدید می‌کند. پس اگر کوله‌پشتی کوهنوردی خود را آماده کرده‌اید و مترصد فتح قله‌ها یا اسکی روی برف هستید، آگاهی از راه‌های مقابله با بهمن به کمک شما می‌آید تا در صورت ریزش بهمن یا مواجهه با این خطر، بتوانید از جان خود به بهترین شکل حفاظت کنید. ساده‌ترین روش مقابله با بهمن دوری از محل‌های ریزش آن است. کوه‌های پر از برف با دامنه‌های شیبدار از محل‌هایی است که وقوع بهمن در آن بسیار محتمل است. به‌طور مشخص دامنه‌هایی با شیب ۲۵ تا ۴۰ درجه که معمولاً برف‌است برای سقوط بهمن بسیار مستعد است. بیشتر بهمن‌ها پس از بارش سنگین برف و همراهی آن با باد شکل می‌گیرد. بادهای قوی می‌تواند برف را به‌شدت متراکم و یک لایه بیرونی مستحکم از برف ایجاد کند. اما تشخیص این لایه مستحکم بیرونی به تنهایی کافی نیست. مهم‌تر از آن لایه درونی برف است که اگر به اندازه کافی ضعیف باشد، می‌تواند منجر به تشکیل بهمن شود؛ آن را می‌توان به خانه‌ای پوشالی تشبیه کرد. اگر به این تشخیص رسیدید، بهتر است سریع از آن محل دور شوید. اما کوهنورد همیشه آن قدر خوش شانس نیست که بتواند به این راحتی راه فرار پیدا کند. اگر نمی‌توانید از آنجا فرار کنید به سمت درختی نزدیک خود بروید و آن را محکم بگیرید. دفتر امور آموزش عمومی، پایه و همگانی معاونت آموزش، پژوهش و فناوری جمعیت هلال‌احمر دستورالعمل‌های مشخصی برای مقابله با بهمن و رفتار صحیح در مواقع ریزش بهمن و بعد از آن تعریف کرده است. در این دستورالعمل، بهمن توده‌های برفی تعریف شده است که ناگهان به حرکت درمی‌آید و به دلیل سنگینی و نیروی جاذبه زمین از بالا به پایین سرازیر و به تدریج با افزایش سرعت و توده برف، ناآرام و متلاطم می‌شود. بهمن تهدیدی جدی برای ساختمان‌های واقع در پهنه‌های کوهستانی، اسکی‌بازان، کوهنوردان و روستانشینان است و خسارت زیادی به ساختمان‌ها وارد و جاده را مسدود می‌کند. نکاتی که در ادامه می‌خوانید شناخت بهمن و راه‌های پیشگیری، مقابله و احیاناً گریز از آن راه‌خصوص برای ساکنان مناطق کوهستانی و کوهنوردان ضروری می‌داند.

اگر راه‌گریزی از بهمن نداشتید...

باشنیدن کوچک‌ترین صدایی که حکایت از نشست و ریزش و سقوط بهمن دارد، منطقه را ترک کنید. در صورتی که دیگرم زمانی برای فرار نداشتید این نکات را با دقت اجرا کنید:

همه تجهیزات مخصوصاً اشیای فلزی و بزرگه را از خود دور کنید. به محل‌های امن فرار کنید. یعنی به صورت شنا خود را روی بهمن بیاورید و به طرف بالا و سمت چپ یا راست فرار کنید. به سمت عوامل بازدارنده (مثل سنگ‌ها، درختچه‌ها...) حرکت کنید.

اگر برایتان مقدور بود، قبل از فرورفتن در زیر برف، وسایلی از خود را به بالا پرتاب کنید تا جست‌وجوگران بتوانند با یافتن آنها مسیر شمارا تشخیص دهند.

اگر در بهمن فرورفتید، سعی کنید با کمک دست‌ها، یک پاکت یا یک کیسه نایلونی را جلو صورت‌تان قرار دهید. بیشتر مرگ‌ومیر ناشی از بهمن به خاطر خفگی است، لذا ایجاد فضایی برای ورود هوا و نفس کشیدن مهم‌ترین کاری است که می‌توانید انجام دهید. باهر وسیله‌ای جلودهان و بینی خود را بپوشانید.

نفس را در سینه حبس کنید، چراکه این کار از ورود ذرات برف و یخ‌زدگی ریه‌ها و خفگی جلوگیری می‌کند. خونسردی خود را حفظ کنید، چراکه در صورت حفظ آرامش، بدن‌تان قادر به نگهداری انرژی خود خواهد بود و در نتیجه بهتر می‌توانید برای نجات خود تصمیم بگیرید. مسیری را که فرد بهمن زده طی می‌کند، با چشم تا زمان پایان بهمن دنبال کنید.

وسایل‌تان را رها کنید

اما نه همه چیز را

فقط ۳۰ دقیقه فرصت دارید...

بهمن با نوسان‌ها (موج‌های زلزله) یا صدای خودروها، هواپیماها و بالگردها به پایین رها می‌شود و توان کافی برای تخریب و انهدام ساختمان‌های غیرمقاوم را دارد. در مناطق بهمن خیز برای جلوگیری از خطرات ناشی از آن در محل آغاز حرکت توده‌های برفی جنگل کاری می‌کنند. برای کاهش شدت بهمن‌های کوچک‌تر، می‌توان با انفجار یا بمباران با توپخانه به‌طور مصنوعی موجب سقوط آنها شد که البته باید از قبل اطلاع‌رسانی به ساکنان منطقه و تخلیه مناطق در معرض ریزش بهمن صورت گیرد. به‌طور کلی اقدامات مدیریتی این مناطق شامل تغییر در پوشش گیاهی طبیعی، حفاظت گونه‌ها و کشت گونه‌های جدید، فعالیت‌های ایجاد سازه، تغییر در مقدار و ساختمان برف و یخ، آموزش و جلب مشارکت مردمی، ارسال پیام‌های هشداردهنده در مواقع بحرانی و سرمایه‌گذاری جهت بهره‌برداری است که نیاز به تخصص‌های گوناگون در زمینه‌های علمی و فنی دارد.

عوامل افزایش خطر بهمن

شیب از عوامل اصلی سقوط بهمن است. روی شیب‌های تند (۵۰ درجه یا بیشتر) چون برف قبل از انباشتگی به‌طور طبیعی به پایین سرازیر می‌شود، خطر سقوط بهمن معمولاً زیاد نیست. روی شیب‌های خیلی ملایم (کمتر از ۲۵ درجه) نیز خطر بهمن معمولاً زیاد نیست. بر پایه تحقیقات، عمدتاً بیشترین بهمن‌ها در شیب‌های ۲۵ تا ۴۰ درجه اتفاق افتاده است. با تندشدن شیب، ثبات لایه فوقانی برف کاهش یافته و خطر بهمن افزایش پیدا می‌کند. پوشش طبیعی خاک به لحاظ جلوگیری از بهمن، اهمیت دارد. زمین‌های صاف یا بدون پستی و بلندی بهمن خیز هستند. بکنواختی شیب نیز عامل خطرناکی محسوب می‌شود. وزش بادهای تند، مهم‌ترین عامل سقوط بهمن است. باد عامل بسیار مهمی در افزایش خطر سقوط بهمن است. به‌ویژه اگر در طی چند روز متوالی به‌شدت وزیده باشد. سقوط بهمن پس از بارش برف به مقدار بارش، وزن برف و در نهایت میزان شیب کوه‌بستگی دارد. با گذشت زمان، احتمال زنده‌ماندن شخص مدفون در زیر یک‌متر برف، به سرعت کاهش می‌یابد. برای مواجهه با سقوط بهمن، تمام حواس‌تان را به کار بگیرید. باشنیدن کوچک‌ترین صدایی که حکایت از سقوط بهمن دارد، منطقه را ترک کنید. در منطقه‌ای که حتی یک‌بار بهمن در آن به وقوع پیوسته، همیشه احتمال سقوط دوباره وجود دارد. این نکته را به خاطر داشته باشید که برای نجات کسی که زیر بهمن مدفون شده است، فقط ۳۰ دقیقه فرصت دارید، پس وقت را از دست ندهید. پس از ۳۰ دقیقه از دفن شدن در زیر برف تنها می‌توان امیدوار بود که فقط ۵۰ صد از آسیب‌دیدگان، زنده‌بمانند.

امروزه وسایل ایمنی و تجهیزات پیشرفته‌ای برای ایمنی کوهنوردان در کوه‌های پر برف تولید شده است و توصیه می‌شود تمامی آنها را همراه خود داشته باشید؛ از جمله پتوی نجات، بیلچه، پروب تعیین محل فرد و کلاه ایمنی که در اثر برخورد با صخره یا سنگ سرتان آسیب نبینند. ولی زمانی که احساس خطر کردید وسایل و تجهیزات سنگین خود از جمله کوله پشتی (به جز تلفن همراه، خوراکی، جی‌پی‌اس، بیلچه و سایر وسایل کمک‌های اولیه که در زمان خطر می‌تواند به شمار در زنده ماندن کمک کند)، را رها کنید، زیرا باعث کندی سرعت شما در فرار از موقعیت خطرزا می‌شود. نکته مهم‌تر اینکه وقتی در مسیر ریزش بهمن قرار گرفتید، وسایل غیر ضروری را رها کنید. رها کردن وسایل باعث می‌شود که در صورت مدفون شدن زیر بهمن به عمق زیادی از برف نروید و شانس زنده ماندن‌تان افزایش یابد؛ همچنین گروه‌های نجات می‌توانند وسایل شمارا بر سطح زمین پیدا و با گمانه‌زنی محلی که شمارا آنجا هستی‌دار پیدا کنند.

صعود در سکوت

درخت‌ها و درختچه‌ها، سنگ‌ها و دره‌های کم‌شیب و باز می‌توانند عوامل بازدارنده از بهمن باشند. درخت‌ها بهترین عامل جلوگیری‌کننده از بهمن هستند، ولی بوته‌ها عامل بازدارنده از سقوط بهمن محسوب‌بنمی‌شود.

اقدامات قبل از وقوع بهمن

از تردد در جاده‌های بهمن خیز خودداری کنید. هنگام عبور از مناطق کوهستانی پر از برف باید سکوت کرد. بوق‌زدن یا بلند کردن صدای پخش صوت خود در این مسیرهای می‌تواند موجب ریزش بهمن شود. قبل از صعود به کوه باید برنامه داشته باشید و سرپرست مجرب، مسیر و منطقه صعود، ظرفیت و توان افراد از قبل تعیین شده باشد. دیگران را در جریان برنامه صعود و کوهنوردی خود قرار دهید.

وسایل ارتباطی (بی‌سیم، تلفن همراه و پی‌سی – که دستگاه کوچک الکترونیکی گیرنده و فرستنده است – و ...) باید موجود باشد. افرادی که قرار است از بهمن عبور کنند، با فشار دادن دکمه دستگاه باید آن را در وضع فرستنده و دیگران در وضع گیرنده قرار دهند. فراموش نکنید پیس را نباید در کوله پشتی قرار داد، بلکه باید آن را به گردن آویخت. صعود، تمرین و کار در مناطق کوهستانی و برف‌گیر باید با وسایل، لوازم و ابزار کوهنوردی اعم از لوازم فنی، پوشاک، تغذیه، وسایل امدادی و ... همراه باشد. در صورتی که نمی‌توان شیبی را دور زد تا حد امکان باید از قناع‌گرفت تادر مسیر طولانی بهمن قرار نگیرید. هنگام عبور ساکت باشید تا از تعاشات صدا باعث ریزش بهمن نشود. از تعاش یکی از عوامل مهم ریزش بهمن است، بنابراین در جاهایی که خطر ریزش بهمن وجود دارد، باید از فریاد پرهیز کنید. در واقع سکوت موجب می‌شود بهتر متوجه ریزش برف شوید و به موقع اقدام کنید. بهتر است اعضای گروه در شیب‌های خطرناک در فاصله حداقل ۳۰–۲۰ متری یکدیگر حرکت کنند، تا همگی گرفتار بهمن نشوند و بتوانند همدیگر را نجات بدهند.

از شیب برفی باید خیلی نرم و سبک قدم بردارید تا فشار و ضربه به برف مسیر وارد نشود و باعث شکست برف و جریان بهمن نشود. از ریسمان یا طناب مخصوص کوهنوردی استفاده کنید. در روی برف به صورت زیگزاگ راه نروید و تا حد امکان به صورت خطی مستقیم روی برف بالا بروید. بهترین راه عبور از بهمن این است که بهمن را به طرف بالا صعود کنیم، نه عرضی.

بستن نخ بهمن (نخ بهمن طناب ۳ میلی‌متری به رنگ قرمز و به طول ۱۵ تا ۵۰ متر است که روی پوسته آن فلشی در یک جهت وجود دارد). نخ بهمن را باید طوری به بدن وصل کرد که جهت فلش آن به سمت فرد باشد و ادامه نخ بهمن را طوری روی زمین می‌اندازیم که روی زمین کشیده شود. حال اگر بهمن سقوط کند، گروه امداد با پیدا کردن نخ بهمن و دنبال کردن فلش به مصدوم می‌رسند. برای عبور از بهمن، نباید فرد را با طناب یا وسیله دیگری حمایت کرد، چراکه ممکن است بهمن، فرد را تکه‌تکه کند.

هنگام عبور از بهمن باید تک‌تک و بدون عجله و با فاصله زیاد از محل عبور کرد (بین فواصلی که پا در برف فرو می‌رود، نباید نفر بعد یا باتوم در برف فرو کند. کوله پشتی را به سمت شیب قرار می‌دهیم و فقط یک بند آن را روی شانه می‌اندازیم تا در صورت سقوط بهمن بتوان به راحتی کوله را رها کرد. اگر جای نفر قبلی خیلی عمیق است، برای پر کردن جا یا از برف‌های همان قسمت استفاده کنید. از مسیرهای شناخته‌شده عبور کنید. تا حد امکان باید از بالای محدوده بهمن (نزدیک به تاج بهمن) عبور کنیم تا حجم برف کمتری بالای سرمان باشد.

یادتان باشد هر قدر کمتر در زیر برف ناشی از ریزش بهمن فرو بروید، شانس بیشتری برای زنده ماندن دارید. باید در بهمن مثل زمانی که در آب هستید، شنا کنید تا خود را به روی سطح بهمن برسانید. پیدا کردن نخ بهمن و وسایل فرد و گشتن نواحی پایین تر از محل شروع بهمن و حرکت فرد، به یافتن فرد مفقود شده، بسیار کمک می‌کند. چون زیر برف همه جا تاریک است و ممکن است که در اثر سقوط بهمن در زیر برف نتوان تشخیص داد که سمت بالا کدام سمت است در صورت امکان می‌توان با بیرون انداختن آب دهان، جهت را تشخیص داد (خلاف جهت حرکت آب دهان، سمت بالاست.)

