

آموزش کوهنوردی

آموزش کوهنوردی ۱

وسایل و پوشاک - حرکت منسجم - تنفس - وسایل و پوشاک لازم برای یک برنامه کوهنوردی
وسایل و پوشاک انفرادی:

- ۱- کفش سبک راهپیمایی ۲- کفش نیمه سنگین کوهپیمایی ۳- جوراب کوهنوردی ۴- شلوار کوهنوردی ۵- پیراهن و پولیور کوهنوردی ۶- پیراهن و شلوار گرمکن ۷- انواع دستکش کوهنوردی ۸- انواع عینک کوهنوردی ۹- گتزر کوهنوردی ۱۰- شنل باران آندراک ۱۱- کاپشن و شلوار بادگیر ۱۲- کت پر یا ویسکوز ۱۳- کوله پشتی ۱۴- زیر انداز
- ۱۵- کیسه خواب پر یا ویسکوز ۱۶- انواع کلاه کوهنوردی ۱۷- یخ شکن ۱۸- چراغ قوه با لامپ و باطری اضافه ۱۹- قمقمه آب ۲۰- جعبه کمکهای اولیه ۲۱- طناب انفرادی و کارابین ۲۲- قطب نما و نقشه مسیر ۲۳- سوت ۲۴- بشقاب لیوان چاقو در بازکن و کبریت ۲۵- باتوم چوب دستی ۲۶- کلنگ

وسایل گروهی:

- ۱- چادر کوهنوردی ۲- پوشش ضد آب ۳- ارتفاع سنج ۴- ظروف غذا و لوازم پخت و پز ۵- چراغ خوراک پزی ۶- کپسول روشنایی ۷- کتری و قوری گروهی ۸- دوربین کوهنوردی ۹- نقشه، کروکی و مجوز برنامه

چیدن کوله پشتی

وزن کوله پشتی نباید از وزن بدن کوهنورد بیشتر باشد زیرا به زانو و ستون مهره ها آسیب می رساند. معمولاً اجسام سنگین تر را اول داخل کوله پشتی گذارده و وسایل سبک تر را روی آن قرار می دهند کوله پشتی نباید لق بزند و با به اصطلاح شکم دهد. مواد غذایی یا آبدار باید در کیسه پلاستیکی جداگانه بسته بندی شده و در کوله پشتی قرار گیرد. اجسام نوک تیز یا سنگین باید طوری چیده شوند که با پشت یا کتف تماس نداشته باشد.

حرکت و اجرای یک برنامه: شما کوهنوردان باید انرژی خود را به سه قسمت انرژی صعود، انرژی فرود و انرژی ذخیره، تقسیم کنید و در هنگام حرکت، گامی ثابت و یکنواخت را برگزینید، به طوری که بتوانید ساعتها آن را حفظ کنید بدون آنکه توفی داشته باشید یا بدنتان عرق کند.

در سر بالایی از تند رفتن خودداری کنید، در شیبهای تند در موقع بالا رفتن و حتی پایین آمدن با قدمهای کوتاه و به صورت مارپیچ حرکت کنید. در حرکت، باید ضربان قلب و برداشتن پاها با هم هماهنگ باشد و باید خودتان این هماهنگی را به دست آورید. نفر اولی که در رأس گروه به عنوان لیدر حرکت می کند باید طول گامهای خود را با طول گامهای ضعیف ترین نفر در گروه هماهنگ نماید.

تنفس در کوهستان

باید عمیق و آرام نفس بکشید و عمل دم را از بینی انجام دهید زیرا تنفس از راه دهان باعث تشنگی و خشکی گلو و در هنگام سردی هوا باعث سرماخوردگی و چرک کردن لوزه ها می شود. توجه داشته باشید که تعداد ضربان قلب شما در دقیقه بیش از حد بالا نرود، مدت استراحتهای موقت نباید بیش از ۱۰ الی ۱۵ دقیقه به طول انجامد چرا که بدن کوهنورد کم کم سرد می شود و حالت خشکی پیدا می کند. این امر، حرکت مجدد را با مشکلات روبه رو می سازد.

آموزش کوهنوردی ۲

۱- کوهنوردی را از کجا آغاز کنیم؟

اگر ورزش کوهنوردی را تازه شروع کرده اید در ابتدای کار ممکن است مسایل و مشکلاتی برای شما به وجود بیاید. با پیدا کردن یک همراه با تجربه یا دوستی که از هر نظر با شما هماهنگی دارد، کار، تا حدی آسان می شود. باید بدانید که یک فرد کارگشته و شایسته می تواند کمکهای فراوان و راهنمای خوبی برای شما باشد. اگر تازه وارد هستید، از اوایل خرداد تا اواخر مهر را برای کوهنوردی انتخاب کنید، چون در فصول دیگر خصوصاً زمستان، خطراتی از قبیل بهمن، سرمازدگی، سر خوردن، کولاک و طوفان و گم شدن در مه و غیره پیش می آید. بنابراین داشتن تجربیات نظری و عملی برای چنین فصلی ضرورت دارد.

برای کوهنورد شدن لازم نیست در ابتدای کار به قله دماوند صعود کنید بلکه قبلاً تحت آموزشهای لازم تجربیات مربوط به راهپیمایی و کوهنوردی را کسب کنید و به این ترتیب پایه کوهنوردی خود را تقویت نمایید و در کنار آموزشهای کوهنوردی دوره های سنگ نوردی و آموزش یخ و برف و استفاده از طناب و کلنگ و ابزار و دیگر علوم کوهنوردی از قبیل بهمن شناسی، تغذیه، امداد و نجات و ۰۰۰ را از مربیان با تجربه بیاموزید.

هرگز تنها به کوه نروید. حتی یک کوهنورد با تجربه هم ممکن است به دلیل پیچ خوردن مچ پایش نتواند حرکت کند و اگر همراه نداشته باشد ممکن است جان خود را از دست بدهد، کوهنوردی ورزشی گروهی می باشد و در هیچ رشته ای از این ورزش تکروری جایی ندارد.

۲- طرح یک برنامه کوهنوردی

در یک برنامه کوهنوردی یک روزه یا چند روزه، باید هدف و مقصد خود را نسبت به مسافتی که در طول روز می پیمایید و روشنایی هوا، شرایط جوی و مکانی و تجربه و نیروی اعضای تیم تنظیم کنید. با توجه بر توان و تجربه و امکانات همراهان مسایلی چون وقت، امکانات مالی، وسایل مورد نیاز و توجه دقیق به روحیه آنها برنامه خود را طرح ریزی نمایید در صورت امکان فردی آگاه را که اطلاعات کاملی درباره منطقه دارد همراه ببرید و در غیر این صورت، اطلاعات منطقه ای را از کسانی که قبلاً به منطقه رفته اند جویا شوید.

۳- اطلاعات مقدماتی شما درباره منطقه مورد نظر می تواند شامل مسائل زیر باشد

نام و ارتفاع قله مورد نظر و موقعیتهای جغرافیایی آن، که در چه رشته کوهی واقع شده است و از جهات چهارگانه با چه رشته کوههای دیگری ارتباط دارد، راههای رسیدن به مبدأ صعود، محل و ساعت حرکت وسیله نقلیه عمومی و نام آبیهای مسیر تا مبدأ، فاصله بین آبادیها به کیلومتر، چگونگی راههای آسفالت خاکی (جیب رو) و مالرو منتهی به قله، مسیرهای زمستانی و تابستانی عوارض طبیعی یا مصنوعی موجود در مسیر صعود برای راهنمایی مسیر مانند چشمه، تک درخت، دیواره، برج سنگی، دکل برق، باران سنج و ۰۰۰ اطلاع از محل و ارتفاع جان پناه یا پناهگاههای مسیر، محلهای مناسب برای چادر زدن، اطلاع از چشمه های آب و در صورت فنی بودن قسمتی از مسیر، داشتن وسایل فنی مورد نیاز، اطلاع از منطقه و مسافت و زمان بین دهکده تا قله و جانپناه. قبل از حرکت و برنامه رفتن به منطقه، دوستان کوهنورد و خانواده خود را در جریان صعودتان قرار دهید و آدرس منطقه مورد نظر و مبدأ صعود را روی کاغذ بنویسید تا در صورت لزوم، اطلاع کافی در اختیار نجات دهندگان شما باشد.

آموزش کوهنوردی ۳

طنین آرام ضربان قلب آوای سلامتی است و در این میان می توان با ورزش شادابی و سلامت خود را حفظ کنیم. بدون شک کوهنوردی ورزشی مفرح و بسیار مفید طبیعی است که در سالیان اخیر سخت مورد توجه همگان قرار گرفته و خیل رهروان به کوهستان و طبیعت روز افزون شده است. به همین بهانه آموزش کوهنوردی را در چندین قسمت برای شما عزیزان در نظر گرفته ایم.

آموزش مقدماتی

تعریف کوه: به ارتفاعات بلندتر از ۶۰۰ متر نسبت به زمینهای اطراف آن کوه می گویند.

مراحل ورزش کوهنوردی

۱- **کوه پیمایی:** پیمودن تپه ها و کوه های خاکی آسان و راه های مال روی کوهستانی برای تمرین و فراگرفتن اصول مقدماتی کوهنوردی.
۲- **کوهنوردی:** پیمایش کوه ها بدون آن که پای بند مسیر یا منطقه ای باشیم با رعایت کلیه اصول، مقررات و قوانین کوهنوردی با استفاده از وسایل فنی.

۳- **سنگ نوردی:** پیمودن عمودی صخره ها و دیواره ها را با استفاده از دست و پا ، با وسایل فنی و بدون وسایل فنی را سنگ نوردی می گویند.

۴- **یخ و برف نوردی:** پیمودن مسیرهای یخی و برفی را با استفاده از ابزار و وسایل مخصوص یخ، برف نوردی می گویند.

۵- **Dry Tooling:** پیمودن مسیرهای عمودی یخی و سنگی را با استفاده از ابزار یخ نوردی (تبر و کرامپون) را Dry Tooling می گویند.

۶- **غار نوردی:** پیمودن غارها و شکافهای عمودی و افقی درون زمین را غار نوردی می گویند.

۷- **ورزشهای هوایی:** فرود از ارتفاعات توسط وسیله مخصوص (کایت ، پاراگلایدر ، چتر و ...) را ورزش هوایی می گویند. هر کدام از موارد فوق دارای درجاتی از آموزشهای کارآموزی تا مربیگری پیشرفته دارد.

اصول اولیه کوهنوردی

استفاده از کوهستان و طبیعت زیبایش و لذت بردن از آن نیاز به رعایت اصول و مقرراتی دارد که رعایت هر یک از آنها در تندرستی و سلامتی کوهنورد بسیار موثر است:

۱- هرگز تنها به کوه نروید.

۲- از مسیرهای عمومی و علامت گذاری شده حرکت نمایید.

۳- به خانواده، دوستان، قراگاهها، و پناهگاهها مسیر کوه پیمایی خود را اطلاع دهید و پس از بازگشت نیز به تمامی کسانی که اطلاع داده اید خبر بازگشت خود را اعلام نمایید.

۴- صعود خود را صبح زود آغاز کنید. همیشه طوری برنامه ریزی کنید که وقت اضافی برای استراحت، بازگشت و حوادث پیش بینی نشده داشته باشید.

۵- وضعیت هوا را به طور دائم در نظر داشته باشید.

۶- برنامه و زمان بندی دقیقی برای کوه پیمایی تنظیم نمایید.

۷- همیشه یک سوت و یک چراغ قوه به همراه داشته باشید.

۸- قبل از آغاز برنامه اطمینان حاصل نمایید که کلیه امکانات لازم برای کوه پیمایی را به همراه دارید.

۹- هرگز از ساک و کیف به جای کوله پشتی استفاده نکنید.

۱۰- قدم ها را با مکث بردارید و در شیبهای تند روی هر پا اندکی استراحت نمایید.

۱۱- کفش و لباس مناسب فصل را بپوشید و همیشه لباس اضافی نیز به همراه داشته باشید.

۱۲- اگر برنامه شب مانی دارید قبل از تاریک شدن هوا اقدام به برپایی چادر و کمپ نمایید.

۱۳- همیشه یک کیف کمکهای اولیه همراه خود داشته باشید.

۱۴- یک کیسه کوچک زباله در کوله پشتی خود داشته باشید و فراموش نکنید که کوه همیشه باید تمیز باشد تا قابل استفاده مجدد برای شما و دیگران باشد.

با یک قدم دم و با قدم دیگر بازدم انجام میشود.

تصادم توده های هوا COLLIDING AIR MASS :

توده های عظیم هوا با هم برخورد کرده و ابرهای طوفان را تولید میکنند. روز و شب ندارد و منطقه وسیعی را میپوشاند. سبب تغییرات عمده آب و هوا میشود .

هنگامی که ابرهای طوفان را تشکیل شد ، به خاطر حرکت ابر و اصطکاک و همچنین حرکت مداوم قطرات آب و کریستالهای یخ ، در داخل ابر بار الکتریکی تولید میشود. بار مثبت در بالای ابر و بار منفی در پایین ابر قرار میگیرد. زمین مجاور هم بار مثبت میگیرد. در این وضعیت شرایط برای تخلیه الکتریکی فراهم است.

هر صاعقه از تعدادی جرقه تشکیل شده که هر کدام چند صد متر طول داشته و در حد میلیونیم ثانیه طول میکشند و در جهات مختلفی حرکت میکنند. سرعت آن حدود ۲۰۰۰۰۰ متر بر ثانیه است و با چشم ما به صورت یک جریان پیوسته به نظر می آید. وقتی این جرقه به نزدیکی سطح زمین رسید ، یک جرقه برگشتی از یک ناهمواری در سطح زمین تولید می شود که با جرقه اصلی متصل شده و مسیر تخلیه الکتریکی کامل میشود. در نهایت با تخلیه الکترونها نور تولید میشود.

چون این جریان از کانال باریکی عبور میکند هوای اطراف را تا حد ۳۰۰۰۰ درجه گرم میکند که سبب اتساع انفجاری هوا شده و رعد را تولید میکند.

برخورد با صاعقه و خطرات آن:

انسان به سه روش توسط صاعقه تحت تاثیر قرار میگیرد:

۱، برخورد مستقیم : جرقه مستقیماً به فرد برخورد میکند.

۲، جریان زمینی : جرقه در فاصله ای دورتر به زمین برخورد کرده و از طریق زمین به بدن فرد میرسد.

۳، جریان القایی : هوای اطراف باردار است و شرایط برای تخلیه الکتریکی بسیار آماده است.

آسیبهای ناشی از صاعقه:

با توجه به اینکه صاعقه یک جریان مستقیم و کوتاه مدت است، آسیبهای ناشی از اصابت آن با آسیبهای ناشی از برق گرفتگی خانگی کاملاً متفاوت است.

• سوختگی خیلی کم است.

• آسیب احشای شکمی نادر است.

- وقفه دستگاه تنفسی و سپس قلبی علت اصلی مرگ است.
- آسیبهای روانی شایع است (تغییرات شخصیتی، کم خوابی، اختلالات حافظه، افسردگی و...)
- اختلالات سیستم عصبی مرکزی (تشنج، فلج گذرا یا دائم، سر درد و...)
- افزایش فشار خون
- آب مروارید
- پارگی پرده گوش ناشی از رعد
- پیشگیری و احتیاطات لازم:
- اصل اول این است که از حضور در محل صاعقه دوری و اجتناب کنیم. سایر روشها چنانکه به طور ناخواسته در شرایط رعد و برق قرار گرفتیم میتوانند کمک کننده باشند.
- در صورتی که گریز از طوفان امکان پذیر نیست میبایست بدنبال مکانهای نسبتاً امن باشیم و از نقاط خطرناک دوری کنیم.
- مکانهای خطرناک:
 - نوک قله ها
 - گرده ها و پالهای بلند و خط الرانها
 - درختان بلند و منفرد
 - زمینهای خیس، علفزار و پوشیده از برف خطرناک
 - غارهای کوچک فرورفتگی های سطح زمین
 - در پناه و کنار صخره های بلند
 - مکانهای خیلی باز و مسطح
 - فنسها و نرده های فلزی
 - مکانهای نسبتاً امن:
 - دره های کم عمق و پایین تر از اطراف
 - خاک و سنگ خشک
 - کوتاه ترین درختان در بین انبوه درختان
 - غارهای عمیق
 - ماشینهای رو بسته

هنگامیکه در معرض طوفان و برخورد احتمالی صاعقه قرار داریم و رسیدن به محل امن پذیر نیست میبایست سریعاً اشیای فلزی را از خود دور کرده کوله پشتی و یا زیرانداز و یا هر چیز عایق دیگری را در زیر پایهای خود قرار داده و به وضعیت چمباتمه قرار میگیریم. اگر در پای درخت یا شیبی مرتفع قرار داریم امن ترین فاصله از آن جایی در حدود ارتفاع آن شیء در روی زمین است به طوری که فاصله ما تا آن شیء حد اکثر کمی کمتر از ارتفاع آن باشد.

زمانی که در معرض جریان القایی قرار میگیریم، در حقیقت شرایط برای بروز صاعقه بسیار محیا است و احتمال آن زیاد است. در این حالت اشیای فلزی وز وز کرده و شبیه زنگ صدا میکنند. همچنین هاله ای آبی رنگ دور آنها پدیدار میشود. موی افراد حالت سیخ سیخ پیدا میکند و دستگاه های صوتی پارازیت دار میشوند. در این حالت میبایست هر چه سریع تر بدنبال محل امن رفت.

در پایان بر این نکته تاکید میشود که میبایست هر چه سریع تر اقدامات احیاء فرد مصدوم به خصوص تنفس مصنوعی را شروع نمود زیرا عامل اصلی مرگ این افراد وقفه تنفسی است. همچنین لازم به ذکر است که فرد مصدوم هیچگونه بار الکتریکی نداشته و لمس او بی خطر است.

استفاده از مطالب این سایت با ذکر منبع (www.varkesh.com) بلامانع می باشد.

بهمن شناسی

به توده ای از هر جامد که روی شیب ریزش کند بهمین گویند. مانند بهمین برف، بهمین شن، ماسه و یا سنگ.

بهمین برف:

برف بهمین به چهار نوع تقسیم می شود:

- برف شل خشک: برفی که در هوای شد می بارد و گوله نمی شود که مشخصات آن سبکی - دارا بودن اکسیژن زیاد در درون آن - بارش آن در دمای زیر صفر درجه و خطرناک ترین نوع بهمین است (بهمین پوردی). این نوع بهمین با ایجاد حالت خفگی و مسدود کردن مجاری تنفسی باعث مرگ فرد می شود

- برف سفت خشک: برف شل خشکی که مدتی مانده و در اثر بخار ایجادشده از پایین و آب شدن برف رویی همراه است.

- برف شل خیس: برفی که سنگین و آبیکی است که مشخصات آن سنگینی - نداشتن اکسیژن زیاد - بارش در دمای صفر درجه - چسبیدن به لباس و کت و راحت گلوله شدن در دست میباشد.

لایه های برف:

- لایه پودری روی لایه یخ زده که فشرده باشد بهمین حتمی است

- لایه یخ زده و فشرده روی هم که احتمال وقوع بهمین بسیار کم است.

عوامل تأثیر گزار در برف: در دمای کم برف یخ می زند پس هر چه دما پایین تر و هوا سردتر باشد احتمال ریزش بهمین کم تر است. باد باعث انباشته شدن برف و ریزش آن می شود پس افزایش وزش باد برابر با افزایش خطر بهمین است. در ارتفاع بالا برف آب نمی شود و حجم برف زیاد می شود پس احتمال بهمین بیشتر است.

هر یک متر مرکعب برف خالص ۸۰۰ کیلوگرم وزن دارد

انواع بهمین (برف):

۱- تخته ای

۲- پودری یا گرده ای

۳- آبیکی یا شل آب

بهمین پودری: یک بهمین عظیم پوردی، ممکن است فشاری از ۵ تا ۵۰ تن بر مت مربع ایجاد نماید. ابر برفی گسترش یابنده ممکن است با سرعتی افزون بر ۱۲۵ متر بر ثانیه (۲۸۰ مایل در ساعت) سیر نموده و پیشاپیش آن یک جریان هوای نیرومند حرکت نماید.

بهمن تخته ای :
این نوع بهمین روی یالها تشکیل می شود . این نوع بهمین ها نقاب ندارند . برف های شل خیس و سفت خشک تشکیل دهنده این نوع بهمین می باشند .
راه مقابله : از لحاظ تئوری تنها راه مقابله با این نوع بهمین پریدن از روی آن می باشد .
بهمین آبیکی یا شل آب :
در موقع ریزش باعث منجمد شدن فرد می شود .

عوامل تشکیل دهنده بهمین :

- ۱- برف شامل خود برف و بستر زیر برف می باشد . به عبارتی حجم ؛ جنس و لایه های برف
- ۲- باد (هم در ایجاد بهمین و هم در ریزش بهمین موثر است)
- ۳- شیب کوه

عوامل موثر در ریزش بهمین :

- ۱- درجه حرارت شامل درجه حرارت هوا و زمین .
- ۲- عوامل فیزیکی شامل (باد - صدا - حیوانات - باد - زلزله - کوهنوردان و ...)
- حجم برف :
اگر حجم برف تازه بین ۱۵ تا ۲۰ سانتیمتر باشد احتمال ریزش بهمین کم است .
اگر حجم برف تازه بین ۲۰ تا ۳۰ سانتیمتر باشد احتمال ریزش وجود دارد !
اگر حجم برف تازه بیش از ۳۰ سانتیمتر باشد ریزش بهمین حتمی است !
- شیب بستر : در شیب ۲۳ تا ۶۰ درجه احتمال بهمین زیاد است و در شیب های بیشتر و کمتر از این مقدار احتمال ریزش بهمین بسیار کم است . بیشترین بهمین ها در شیب ۳۰ تا ۴۵ درجه رخ داده است .
همچنین در شیب های محدب خطر بیشتر از شیب های مقعر یا فرو رفته است . در شیب محدب سرعت بهمین هر لحظه بیشتر می شود و در شیب مقعر بالعکس .
- وضعیت بستر : اگر بستر زیر برف یکنواخت باشد احتمال ریزش بهمین زیاد می شود و هر چه یکنواختی آن کمتر باشد و موانعی مانند سنگ و بوته و درخت در آن باشد احتمال ریزش بهمین کم می شود .
- باد :
چون کشور ما در نیمکره شمالی هست مسیر با از جنوب به شمال می باشد از این رو مسیر های جنوبی اغلب برای صعود مناسب ترند .
- پوشش زیر بهمین : شن اسکی - چمن - یخ
- آفتاب
- عمق برف
- دهلیزها یا قیف ها (جاهایی که دره تنگ می شود)

عوامل بازدارنده از بهمین :

- ۱- درخت ها و درختچه ها (بهترین عامل جلوگیری کننده از بهمین می باشد)
- ۲- سنگ ها
- ۳- دره های کم شیب و باز
نکته : بوته ها عامل بازدارنده نیستند

شناخت بهمین :

با پا گذاشتن بر روی برف می توان بهمین را شناخت .
با پا گذاشتن بر روی برف برف یا فرو می رود و یا نمی رود . اگر پا در برف فرو نرود برف یخی است و اگر پا فرو برود می توان تشخیص داد که برف چند لایه است . (اگر بیشتر از یک لایه باشد خطرناک است)
اگر هنگام فرو رفتن پا ، پا سر بخورد مسیر بسیار خطرناک است .

عبور از بهمین :

- بهترین راه عبور از بهمین این است که بهمین را به طرف بالا صعود کنیم نه عرضی . و در صورتی که مجبور شدیم عرضی بهمین را رد کنیم .
- بستن نخ بهمین
- برای عبور از بهمین حمایت قرار نمی دهیم (یعنی نباید فرد را با طناب یا وسیله دیگری حمایت کرد) چرا که ممکن است بهمین فرد را تکه تکه کند .
- در هنگام عبور از بهمین (بریدن بهمین) باید تک تک گذشت و بدون عجله و با فاصله زیاد . (بین فواصلی که پا در برف فرو می رود نباید نفر بعد پا یا باتوم در برف فرو کند) .
- هنگام عبور از بهمین گرم ترین لباس های خود را بپوشید .
- شنای قورباغه در برف در صورت ریزش بهمین (از لحاظ تئوری) .
- کوله پشتی را به سمت شیب و فقط یک بند آن را روی شانه می اندازیم (کمری ، سینه بند و یا قسمت های نگه دارنده و فیکس کننده کوله را از بدن باید جدا کرد تا در صورت سقوط بهمین به توان به راحتی کوله را رها کرد) .
- حرکت به سمت عوامل بازدارنده (مثل سنگ ها ، درختچه ها و سایر عواملی که از زیر برف بیرون زده)
- هنگام عبور از بهمین نباید صحبت کرد .
- اگر جایای نفر قبلی خیلی عمیق است برای پر کردن جایای از برف های همان قسمت استفاده شود .
- اگر مجبور به رد شدن از بهمین نیستیم از آن عبور نکنیم .

- انتهای طناب نفر اول را نفر دوم برای پیدا کردن همدیگر بگیرند .
- از مسیر های شناخته شده عبور کنید.
- عبور بصورت انفرادی .
- تا حد امکان از بالای محدوده بهمن و نزدیک به تاج بهمن عبور کنیم تا حجم برف کمتری بالای سرمان باشد .

نکاتی که اطرافیان باید به آن توجه کنند :

- دنبال کردن مسیری که فرد بهمن زده طی می کند با چشم تا زمان پایان بهمن .
- پیدا کردن نخ بهمن و وسایل فرد . گشتن نواحی پایین تر از محل شروع بهمن و حرکت فرد .
- در صورت امکان استفاده از سوند (میله فلزی و باریک و بلند که داخل برف فرو می رود تا فرد را پیدا کنند) .

محدوده بهمن : معمولاً به دور از یال ها و خط الراس ها است و بیشتر بطرف مرکز خط القعرها کوه است یعنی فرو رفتگی بین دو یال و زیر خط الراس . و از بالا به پایین شامل سه بخش تاج بهمن - مسیر بهمن و انتهای بهمن می باشد .

سقوط بهمن :

- اگر برف شل یا پودری بود باید از بهمن فرار کرد و جلوی دهان را پوشاند.
- نیم متر زیر برف همه جا تاریک است .
- تشخیص بالا و پایین :
- چون زیر برف همه جا تاریک است و ممکن است که در اثر سقوط بهمن در زیر برف نتوان تشخیص داد که بالا کدام سمت است و برای بیرون آمدن باید به چه سمتی تلاش کرد.
- ۱- بیرون انداختن آب دهان
- ۲- ادرار (ادرار باعث می شود که هنگام جستجو مصدوم سگ ها راحت تر مصدوم را پیدا کنند)

نخ بهمن :

نخ بهمن طناب ۳ میلی متری به رنگ قرمز و به طول ۱۵ تا ۵۰ متر است که بر روی پوسته آن فلشی در یک جهت وجود دارد. نخ بهمن را باید طوری به بدن ، صندلی و .. وصل کرد که جهت فلش آن به سمت فرد باشد و ادامه نخ بهمن را طوری روی زمین می اندازیم که بر روی زمین کشیده شود. حال اگر بهمن سقوط کند ، گروه امداد با پیدا کردن نخ بهمن و دنبال کردن فلش به مصدوم می رسند. **Pieps** (پیپس) این دستگاه در سال ۱۹۷۳ به بازار آمد و می توان آن را بهترین وسیله امدادی برای پیدا کردن محل اختفای فرد بهمن زده دانست . پیپس یک دستگاه کوچک الکترونیکی پیرنده و فرستنده است. فردی که فرار است از بهمن عبور کند با فشار دادن دکمه دستگاه آن را به وضعیت فرستنده و دیگران بر روی وضعیت گیرنده قرار می دهند. پیپس دارای یک گنشی می باشد که برای شنیدن سیگنالهای فرستاده شده از سوی فرستنده به کار می رود. فراموش نکنید که پیپس را نباید در کوله پشتی قرار داد بلکه باید آن را به گردن آویخت.

آداب و قوانین کوهنوردی

مثل همه ورزشهای دیگر ، کوه نوردی شما را ملزم می سازد تا قوانین و مقررات مرتبط با آن را دنبال نمائید . این مجموعه قوانین برای کسانی که وارد دنیای کوه و طبیعت می شوند جزء اصول پایه و اساسی می باشند . اگر چه برخی افراد فراموش می کنند آنها را مورد توجه قرار دهند . در اینجا چند نمونه از قوانین اساسی را برای شما ذکر می کنیم ؛ که آنها را بخاطر بسپارید تا ضمن داشتن سفری شاد و مفرح ، تأثیری مخرب برای طبیعت و دیگران نداشته باشید .

قبل از کوه نوردی :

قبل از هر چیز دیگری ، مطمئن شوید که شما توانایی این سفر را دارید . فعالیت کوه نوردی در صورتی که از شرایط جسمی و روحی مطلوب برخوردار نباشید ، احتمال بروز سانحه و عدم موفقیت برنامه را بالا می برد . این ورزش نیاز به آموزش و تمرکز فکری دارد . مشکلاتی که در زمان کوه نوردی برای شما بوجود می آید یقیناً بر کل برنامه و یا دیگر کوه نوردان تأثیر خواهد گذاشت . لازم است کوه نوردی فقط آمادگی جسمانی و مهارت نیست بلکه تجهیزات و اسباب خاص خود را نیز می طلبد . مطمئن شوید که تمام وسایل مورد نیاز را با خود به همراه دارید . با تهیه فهرستی از ملزومات و تدارکات لازم برای اشکال مختلف برنامه ها ، با توجه به ویژگیهای فصلی ، زمانی ، سطح برنامه ، و ... خود را مجهز نمائید . همواره مواد غذایی مناسب و نوشیدنی به میزان کافی به همراه داشته باشید . کوه نوردی یک ورزش تیمی می باشد از کوه نوردی بصورت انفرادی اجتناب کنید ، زیرا در زمانی که به کمک نیاز دارید ، کسی برای یاری شما وجود نخواهد داشت . بعلاوه برای انجام بسیاری از مهارتهای تکنیکی در کوه نوردی مانند سرپرستی برنامه احتیاج به بیش از یک نفر می باشد .

از مقصد خود با اطلاع باشید . از کوهی که هیچ تحقیقی درباره اش نکرده اید بالا نروید . بهتر است در زمانی که اطلاعات کافی از هدف خود ندارید ، به تیم معتبری ملحق شوید که اطلاعات کاملی از کوه مورد نظر شما دارند و یا ضمن آموزش های لازم ، خودتان را به آخرین نقشه مسیر مجهز کنید .

زمانی که به کوه نوردی می روید ، حتماً کسی از رفتن شما به آن کوه اطلاع داشته باشد تا در صورت طولانی شدن کوهنوردی شما و بروز نگرانی بتوانند اقدام لازم را انجام دهند.

در زمان کوهنوردی از زیبایی های محیطی محافظت کنید تا افراد دیگر هم از آنها لذت ببرند . چیزی را از خود بر جا نگذارید و همچنین چیزی را از کوه برای خود بر ندارید .

از وسایلی مانند پودر صابون که سازگار با طبیعت هستند استفاده کنید .

منابع آب را خراب یا آلوده نکنید .

همیشه از سرپرست تیم خود اطاعت کنید . دستورات او را اجرا کنید و از گروه جدا نشوید . عدم حرکت در مسیر مشخص ، ممکن است باعث صدمه زدن به طبیعت شود و یا ممکن است احتمال گم شدن شما را زیاد کند .

هرگز خارج از حیطه توانایی خود کوه نوردی نکنید .

بدانید که چه موقع شما باید به میدا برگردید .

از بهترین قضاوت خود استفاده کنید . بسیاری از کوه نوردان بخاطر عدم درک شرایط و تغییرات محیط و یا وضعیت جسمی و روحی خود ، در هنگام کوه نوردی دچار آسیب و حتی مرگ شده اند . واقع بین و انعطاف پذیر باشید و منطقی تصمیم بگیرید .

بعد از کوه نوردی :

اطلاعات و تجربیات هر برنامه ، با توجه به دیدگاههای افراد مختلف می تواند متفاوت باشد پس سعی کنید گزارشی از برنامه انجام داده شده را با ذکر جزئیات تهیه نمایید . این گزارشات ضمن مفید بودن برای فعالیتهای بعدی خود شما ؛ برای دیگرانی که در همان محیط و شرایط خواهان کوه نوردی هستند سودمند خواهد بود . فراموش نکنید هر برنامه مانند خلق اثری توسط شما می باشد (خواه بصورت سیاه مشق و خواه بصورت خود اثر) برای آنچه انجام می دهید ارزش قائل باشید و در ثبت آن بکوشید .
در آخر اینکه :

با پیروی از این قوانین و روش ها ، نه تنها به دیگران شانس تجربه کردن طبیعت دست نخورده و بکر را می دهید بلکه می توانید مطمئن باشید که همیشه طبیعتی زیبا برای لذت بردن از آن در اختیار دارید .

(افت دمای بدن) و (سرمزدگی) در کوهستان

افت دمای بدن (Hypotermi) و سرمزدگی (Frosbite) از خطراتی هستند که در ورزش های زمستانی و حضور در کوهستان وجود دارد، این دو خطر روی یکدیگر تاثیر مستقیم دارند.

هایپوترمی یا افت دمای بدن (Hypotermi)

هایپوترمی (افت دمای بدن) در لغت به معنی درجه حرارت پائین است و به وضعیتی گفته می شود که دمای مرکزی بدن فرد از حد خاصی (۳۵ درجه سانتیگراد) کمتر باشد. منظور از دمای مرکزی، دمای داخل دهان یا معده است، چون ممکن است دمای دست یا پا حتی خیلی کمتر از این حد باشد، ولی فرد دچار هایپوترمی نشده باشد.

باید بین این بیماری و سرمزدگی (Frosbite) تمایز قائل شویم.

هایپوترمی (افت دمای بدن) یکی از علل مهم مرگ و میر افرادی است که در زمستان و یا در محیط سرد فعالیت می کنند، یا احیاناً به اجبار اقامت می کنند. همچنین ممکن است فرد در محیط خیلی سردی قرار نداشته باشد ولی به علت مشکلات دیگر، بدن وی توانایی تولید حرارت لازم را نداشته باشد. مثل: (سکته مغزی، بیماری تیروئید، کم آبی، ارتفاع زدگی، سود تغزیه، خستگی شدید، کم خوابی و...) و در نتیجه دچار هایپوترمی شود.

هایپوترمی (افت دمای بدن) می تواند به صورت حاد رخ دهد. به عنوان مثال می توان از موارد زیر نام برد: (مدفون شدن زیر بهمن، سقوط در آب یخ زده و سرد، قرار گرفتن در معرض هوای سرد و پر باد بدون لباس مناسب) در این وضعیت بیمار ظرف مدت چند دقیقه در صورت عدم امداد مناسب به نقطه بحرانی رسیده و به سوی مرگ می رود. در سایر وضعیت ها معمولاً از شروع ایجاد مشکل تا رسیدن به وضعیت خطرناک چند ساعت و حتی چند روز طول می کشد، به این حالت هایپوترمی عمومی مزمن (تحت حاد) گفته می شود.



تذکر: سرما، رطوبت، باد و خستگی از عوامل بسیار مهم در بروز هایپوترمی (افت دمای بدن) هستند.

در هر درجه حرارتی در صورت وزش باد سرما افزایش قابل توجهی دارد، که در جدول تاثیر باد نشان داده شده است. برای مثال: در دمای منهای ۱۰ درجه سانتیگراد و با سرعت باد معادل ۳۰ کیلومتر در ساعت، دمای واقعی تا حد منهای ۲۰ درجه سانتی گراد می رسد.

از نظر علایم بیماری، هایپوترمی (Hypotermi) به ۳ دسته تقسیم می شود:

۱- هایپوترمی خفیف تا متوسط: در این وضعیت دمای مرکزی بدن فرد بین ۳۲ تا ۳۵ درجه سانتیگراد قرار دارد، فرد احساس سرما می کند، لرز دارد و موها سیخ شده اند، کم کم حرکات عضلانی مختل می شوند، فرد دچار حالت ضعف و بی حالی و عدم توانایی در همراهی دیگران است، کمتر حرف می زند و نسبت به اطراف بی تفاوت می شود. صحبت کردن فرد مختل شده و حالت بریده بریده پیدا می کند و نمی تواند کلمات را مفهوم بیان کند، اختلال تعادلی هم بوجود می آید، قضاوت صحیح از محیط اطراف ندارد و ممکن است رفتارهای ناهنجار نیز داشته باشد، علیرغم شرایط نامناسب، فرد تمایل به نشستن و خوابیدن پیدا می کند و دچار فراموشی می گردد، در هر فردی ممکن است بعضی از این علائم یا همه آنها دیده شوند. تا این مرحله وضعیت چندان خطرناک نیست و با اقدام مناسب فرد نجات پیدا می کند.

۲- هایپوترمی متوسط تا شدید: دمای بدن فرد بین ۳۲ تا ۲۶ درجه قرار دارد. البته هر چه حرارت بدن فرد کمتر باشد وضعیت وخیم تر است و علائم شدیدتر هستند، لرز از بین می رود. هوشیاری فرد کاهش می یابد و از گیجی تا کمای عمیق متغیر است، پوست بدن سرد، متورم و کیود رنگ است. عضلات بدن به تدریج و با پیشرفت بیماری سفت و سخت می شود، نبض ضعیف شده و ضربان قلب و تنفس کاهش یافته و نامنظم می شود.

۳- هایپوترمی شدید تا مرگ: دمای بدن فرد کمتر از ۲۶ درجه سانتیگراد است و متأسفانه در این دما بخصوص در محیط های طبیعی و به دور از مراکز درمانی، احتمال نجات فرد کم است. فرد در کمای عمیق است، ضربان قلب و تنفس اگر وجود داشته باشد آهسته و نامنظم است. ظاهراً "فرد مرده است ولی هنوز احتمال باز گرداندن فرد با اقدامات موثر وجود دارد.

متأسفانه در این بیماری، انکار به شدت شایع است و فرد علیرغم وجود علائم هشدار دهنده، باز هم برای خود و دیگران موضوع را انکار کرده و سبب پیشرفت مشکل خود با ادامه فعالیت و عدم توجه به آن می شود.

کمک ها اولیه

در هایپوترمی خفیف تنها عمل لازم جلوگیری از پیشرفت بیماری است که اگر به درستی و با درایت انجام شود فرد از وضعیتی وخیم نجات پیدا کرده است. ابتدا می بایست فرد را در محلی خشک و دور از باد قرار داد، باید لباس های خیس را هر چه سریع تر خارج نمود و بدن فرد را خشک کرده و لباس یا پوشش خشک دیگر پوشانید، به بیمار مایعات یا غذای گرم بدهید، اگر امکان پذیر است فرد را در کنار منبع گرمایی قرار دهید، تا هنگامی که از گرم شدن کامل بیمار و رفع سرما از بدنش مطمئن نشده اید، اجازه مجدد و برگشت به شرایط مخاطره انگیز را ندهید.

به این جمله توجهی نکنید:
من سالم خوب است و می توانم کارهای خودم را انجام دهم!

در هایپوترمی متوسط تا شدید با یک اورژانس واقعی مواجه هستید و باید هر چه سریع تر اقدامات کمکی را شروع کنید. اگر فرد در کما است و ضربان قلب و فعالیت تنفسی را حس نمی کنید، می بایست اقدامات احیای قلبی و ریوی را شروع کنید. از گرم کردن سریع بدن فرد نیز می بایست خودداری نمود، و در صورتی که اطمینان به تداوم گرمای ملایم نیز وجود ندارد و احتمال و امکان انتقال بیمار بجای مطمئن تر وجود ندارد می بایست ابتدا بیمار را منتقل کرد، سپس اقدام به گرم کردن وی نمود. از حرکت دادن شدید و ناگهانی بیمار خودداری نمود. پیشگیری

- مهم ترین اصل در پیشگیری از این بیماری، استفاده از لباس مناسب در حین فعالیت است، خشک ماندن اهمیت ویژه ای دارد و همچنین پوشاک ضد باد بسیار مهم است.
- به هیچ وجه نباید به فعالیت انقدر ادامه داد تا خستگی مفرط پدید آمده و به اصطلاح (تخلیه انرژی) بوجود آید، اختصاص زمان مناسب برای استراحت و تجدید قوا اهمیت فراوانی دارد.
- تغذیه مناسب با غذاهای پر انرژی و گرم در پیشگیری نقش حیاتی دارد، همچنین نوشیدن آب به مقدار کافی و به ویژه گرم نیز الزامی است. از دارو هایی مانند: آرام بخش ها، کدئین، قهوه به میزان زیاد نباید استفاده نمود.
- برنامه شما باید متناسب با تجربه، تجهیزات، مهارت و آمادگی جسمانی تمام افراد گروه برنامه ریزی شود.

سرمازدگی (Frosbite)

فروسبیت یا سرمازدگی (Frosbite)

یخ زدگی سلول های پوست و سایر بافت های بدن، سرمازدگی (Frosbite) نامیده می شود. در سرمازدگی تشکیل بلور یخ داخل هر سلول سبب از بین رفتن اجزای ریز داخل سلول شده و در نهایت منجر به پارگی جدار سلول و مرگ آن می شود. اگر وسعت این یخ زدگی زیاد باشد و تعداد زیادی از سلول های بافت و یا عضو را در بر بگیرد، در نهایت عضو از بین می رود. این بیماری به صورت موضعی بوده و ماهیتی متفاوت با هایپوترمی (Hypotermi) دارد. معمولاً "سرمازدگی (Frosbite) در نقاط انتهایی بدن که جریان خون ضعیف تر و آهسته تری دارند بوجود می آید. مهم ترین اعضای بدن برای سرمازدگی: انگشتان دست و پا، لاله گوش، نوک بینی، پاشنه پا، گونه ها و پیشانی هستند. عوامل مختلفی باعث افزایش احتمال و تشدید سرمازدگی می شوند: رطوبت، باد، میزان سرمای محیط، اختلالات رگ ها و خون رسانی نامتناسب و ...

توصیه های ویژه

- به قوانین، بایدها و نبایدهایی که مورد توافق کوهنوردان است احترام گذاشته و به توصیه های افراد مستقر در ایستگاه های "ستاد اطلاع رسانی و پیشگیری از حوادث کوهستان" توجه کنید.
- مطالعه کتاب ها، مقالات، جستجو در اینترنت، مشورت با اجرای برنامه با افراد با تجربه برای کسب دانش و مهارت سودمند است.
- در صورت نیاز به امداد و نجات در کوهستان با شماره ۱۲۵ تماس بگیرید.

چیدن کوله پشتی و نگهداری از آن

الف) کوله پشتیها به دو دسته کلی تقسیم می شوند:

۱- کوله های کوهپیمایی (قله)

۲- کوله های سنگ نوردی (فنی)

۱، کوله های کوهپیمایی: این کوله ها در اندازه های مختلفی دوخته و آماده می شوند که واحد آن لیتر است. زینی که در پشت کوله تعبیه می شود، فشار بار را به ناحیه کتفها و در صورت بستن کمربند کوله به بالای استخوان های لگن منتقل و در نتیجه از فشار وارده بر کمر و کتفها می کاهد. کوله ها عموماً دارای جیبهای بغل می باشند، اما در هنگام خرید باید سعی شود که عرض کوله از عرض بدن شخص بیشتر نباشد. در ضمن این نوع کوله ها برای کارهای فنی از جمله سنگ نوردی و یا حتی عبور از گذرگاههای باریک مناسب نمی باشد.

۲، کوله های فنی: عرض این نوع کوله ها از عرض بدن کمتر بوده و در اطراف آن جیبی که برجسته باشد کار گذاشته نمی شود. جنس این نوع کوله ها در مقابل کشیده شدن بر روی سنگها از نوع معمولی مقاومتر است. کم عرض بودن این کوله ها، به دلیل جلوگیری از درگیر شدنشان با سنگ به هنگام صعود دیواره ها و تئوره ها می باشد.

ب) مراقبت از کوله پشتی

- از حمل ظرف شیشه ای در داخل کوله ها خودداری کنید زیرا احتمال شکسته شدن و در نتیجه پاره کردن کوله ها و خرابی آنها می باشد. ضمن آنکه وزن این ظروف غالباً سنگین نیز می باشد.
- در حمل مواد نفتی و یا هر چیز دیگری که احتمال نشت آن می رود باید دقت شود. این نوع مواد باید داخل ظرف کاملاً آببندی شده قرار گیرند.

- ۳، به هنگام حمایت یا حمل کوله با طناب از دیواره توجه شود که طناب یا کارابین حتماً از داخل یکی از بندهای کتف و حلقه حمایت کوله عبور داده شود و تنها به بند حمایت اکتفا نشود.
 - ۴، به هنگام استراحت سعی شود پشت کوله که معمولاً مرطوب می باشد به سمت خورشید قرار گیرد تا رطوبت تا حدودی گرفته شود.
 - ۵، در مواقع استراحت کوله را در جای مناسب قرار دهید تا از غلطیدن به پایین جلوگیری شود.
 - ۶، چنانچه کوله پشتی شما کثیف شد می توانید آنرا با آب نیمگرم و صابون بشویید و از حرارت مستقیم به آن جلوگیری کنید. از شستن کوله با مواد شیمیایی (تاید)، چنگ زدن و انداختن در ماشین لباسشویی خودداری نمایید زیرا مواد ضد آب آن بعد از مدتی از بین خواهد رفت.
 - ۷، هنگام مراجعت از برنامه حتماً کوله خود را از ظروف کثیف یا مواد غذایی مانده از برنامه و نیز لباسهای خیس و کثیف تخلیه کنید.
 - ۸، می توان کوری جهت مراقبت از کوله در مقابل باران و خیس شدن آن تهیه کنیم. (پارچه ای ضدآب به اندازه سطح کوله تهیه و دور آن کش می دوزیم. هنگام حرکت در زیر باران و یا در مواقعی که کوله در بیرون چادر است می توان از آن استفاده کرد).
 - ۹، چنانچه در کوله پشتی پارگی مشاهده کردید در اسرع وقت آن را ترمیم کنید.
 - ۱۰، قبل از اجرای برنامه از سالم بودن کوله خود اطمینان حاصل کنید.
 - ۱۱، اغلب مشاهده می شود که در برنامه های بلند مدت که مجبور می شویم کوله پشتی خود را داخل صندوق اتوبوسها و یا باربند قرار دهیم با مشکل کثیف شدن، خیس شدن و یا پاره شدن کوله مواجه هستیم. بهتر است کیسه ای برای حفاظت کوله تهیه کنیم.
 - ج) نکاتی که در کوله بستن باید رعایت کرد
- کوله پشتی باید توسط کسی که آن را حمل می کند بسته شود. یک کوله پشتی موقعی خوب بسته شده که ضمن حرکت اگر چیزی بخواهید، فوراً روی آن دست بگذارید. بنابراین :



- ۱، سعی شود وسایل و پوشاکی را که در مواقع ضروری و کلاً در طول روز به آن نیاز نیست در قسمتهای زیرین کوله چیده شود و بهتر است برای جلوگیری از خیس شدن وسایل، مخصوصاً کیسه خواب و پوشاک، آنها داخل کیسه های پلاستیکی قرار داده شوند. پس از آن وسایل سنگین تر خود شامل کنسروها و ... را در راستای ستون فقرات از قسمت بالای لگن نزدیک به بدن در قسمت بالای کوله قرار دهید.
 - ۲، مواد غذایی مورد نیاز در طول روز مثل قمقمه، آب، تنقلات، غذای بین راه، کمکهای اولیه، بادگیر، کلاه، دستکش، چراغ قوه، چاقو، لیوان، طناب انفرادی، یک عدد کارابین را در جیبهای بغل و درب کوله جای دهید.
 - ۳، کوله پشتیها را بر اساس نوع برنامه و مدت آن انتخاب کنید. بنا بر یک ضرب المثل کوهنوردی قدیمی: "هرچه کوله شما بزرگتر باشد، شما هم وسایل بیشتری را با خود خواهید داشت". حتی منضبط ترین کوهنوردان اگر امکان حمل کافی داشته باشند به سختی می توانند از برداشتن یک لیتر سوخت اضافی یا برداشتن یک کیسه خواب سنگین تر و گرمتر خودداری کنند. برعکس یک کوله کوچک نیز می تواند دردسرها باشد. علاوه بر فشار آوردن بر کوله و درزهای آن به دلیل عدم تعادلی که دارد، هنگام حرکت مشکل ایجاد می کند. در ضمن هم در هنگام بستن و هم در هنگام حرکت انرژی بیشتری از انسان صرف می کند.
 - د) وسایل و پوشاک مورد نیاز در یک برنامه بلند مدت
- ۱- کیسه خواب
 - ۲- کت پر
 - ۳- زیر انداز
 - ۴- پیراهن و شلوار بادگیر
 - ۵- کوله قله
 - ۶- کرامپون
 - ۷- کلنگ
 - ۸- قمقمه
 - ۹- جوراب پر
 - ۱۰- جوراب بیرون چادر
 - ۱۱- کلاه آفتابی و پشمی
 - ۱۲- پلیور و بلوز پشمی
 - ۱۳- لباس زیر اضافی
 - ۱۴- شلوار گرمکن
 - ۱۵- وسایل دیگر: قطب نما، طناب انفرادی، کارابین، عینک آفتابی و توفان، درب بازکن کوچک، چاقو، کاسه، قاشق، مسواک، سوت و ...
 - ۱۶- وسایل گروهی: چادر، کمکهای اولیه، چراغ خوراک پزی، ظروف، وسایل فنی، مواد غذایی و ...

چگونگی بستن کوله پشتی و دسترسی آسان به لوازم



کرم های ضد آفتاب و کوهنوردی

امروزه محافظت از پوست در مقابل اشعه آفتاب یکی از مسایل و مباحث جدی در بهداشت و سلامت پوست محسوب می شود. در اینکه نور خورشید و اشعه فرا بنفش آن بیشترین تاثیر را در پیری زودرس پوست دارد شکی نیست. این تاثیر را در انواع چین و چروکها، لکها، افتادگی پوست، کک و مک، کاهش قدرت دفاعی پوست، سرطان پوست و ... می توان دید. برای پیشگیری از این اثرات زیان آور باید از نور آفتاب پر هیزن نموده و از ضد آفتاب استفاده کنید. ضد آفتاب ماده ای است که بر روی سطح پوست قرار داده می شود تا پوست را در برابر اثرات مضر نور آفتاب محافظت کند. این ماده با فرمولاسیون های مختلفی تهیه و عرضه شده است و اگر به درستی مصرف شود می تواند تا حد زیادی مانع اشعه فرابنفش آفتاب و اثرات منفی آن بر پوست گردد. ضد آفتاب برای این نیست که آن را بر روی پوست خود مالیده و ساعت ها بدن خود را در معرض نور خورشید قرار دهید تا برنزه شوید. حال ضد آفتاب خوب چه ویژگی هایی باید داشته باشد؟

- یک ضد آفتاب خوب باید پوست را در برابر تمام اشعه های زیان آور نور خورشید، آفتاب سوختگی، هر دو نوع اشعه فرابنفش یعنی نوع آ و نوع بی، سرطان و aging Photo محافظت نماید.

- یک ضد آفتاب خوب باید پایداری مناسب داشته باشد و در مقابل شستشو و تعریق نیز مقاوم باشد.

- ایجاد تحریک و آلرژی ننماید و در اثر استفاده طولانی مدت، اثر سوء نداشته باشد.

- عاری از مواد کومدورژن باشد.

- هنگام مصرف احساس خوبی به مصرف کننده بدهد.

- مطابق با شرایط آب و هوایی و ژئوتیپ مردم منطقه طراحی شده باشد.

- برای هر نوع پوستی اعم از نرمال، چرب و جوشی یا خشک باید ضد آفتاب مناسب آن را استفاده کرد. در مورد پوستهای چرب که زیاد جوش می زنند باید از ضد آفتاب های فاقد چربی استفاده شود. در مورد پوستهای خشک ضد آفتاب هایی بهترند که مرطوب کنندگی بیشتری داشته باشند.

- با شروع فصل پاییز و زمستان و کاسته شدن از شدت نور آفتاب خیلی ها تصور می کنند که دیگر نیاید از پوست خود در برابر آفتاب محافظت کنند و به همین خیال، ضد آفتاب را کنار می گذارند. اما پزشکان توصیه می کنند در هر شرایطی باید از ضد آفتاب های گوناگون استفاده کرد.

- اگر شما از داروهایی که حساسیت به نور را افزایش میدهند استفاده میکنید یا پوست بسیار حساسی دارید، مشورت با پزشک ضروری است.

شرکتهای سازنده ضد آفتاب معمولاً از ترکیبی از مواد گوناگون استفاده می کنند. این مواد را می توان به دو دسته ضد آفتاب های فیزیکی که با منعکس و پخش کردن اشعه فرابنفش عمل می کنند، و ضد آفتاب های شیمیایی که اشعه فرابنفش را جذب می کنند تقسیم نمود. ضد آفتاب های فیزیکی مانند اکسید روی یا دی اکسید تیتانیوم با ذرات بزرگ و درصد بالا، رنگ سفیدی ایجاد می کنند که از نظر ظاهری چندان قابل قبول نیست. ضد آفتاب های شیمیایی هر یک قدرت جذب بخشی از اشعه فرابنفش را دارند. البته این ضد آفتاب ها گاهی باعث التهاب پوست هم می شوند. در کودکان یا زنان حامله بهتر است از ضد آفتاب های فیزیکی استفاده شود.

اس پی اف: مواد تشکیل دهنده کرمهای ضد آفتاب به دو روش از پوست محافظت میکنند، آنها با اشعه ماورای بنفش UV خورشید را جذب و راه عبور آنرا مسدود کرده یا اینکه اشعه UV را منعکس و متفرق میکنند. کرمهای ضد آفتاب بر اساس میزان توانایی آنها در جذب و دفع اشعه UV درجه بندی میشوند که Factor Sun Protection یا SPF نام دارد. درجه SPF مانند SPF ۱۵ یا SPF ۲۰ نشان دهنده این امر هستند که مصرف کننده آن قبل از اینکه دچار آفتاب سوختگی بشود، تا چه حد میتواند زیر نور آفتاب بماند. برای مثال شما میتوانید بدون استفاده از کرم ضد آفتاب ۱۰ دقیقه زیر نور خورشید باقی بمانید و احساس سوختگی نکنید. هنگامی که از کرم ضد آفتاب استفاده میکنید میتوانید زمان ۱۰ دقیقه را ضرب در میزان SPF کرم کنید و به مقدار زمان به دست آمده زیر آفتاب بمانید. اگر SPF کرم شما ۱۵ باشد، شما ۱۵۰ دقیقه یا ۲ ساعت و نیم میتوانید در آفتاب بمانید. اگر پس از مدتی مجدداً از کرم استفاده کنید، میزان محافظت آن بیشتر میشود اما، در مقدار زمان ایمن آن تاثیری ندارد. روش برآورد اس پی اف در همه کشورها و شرکتهای تولید کننده یکسان نیست و همین امر مشکلاتی را در مقایسه پدید می آورد. ضمناً این مقیاس با این پیش فرض که مصرف کننده مقدار کافی (دو میلی گرم به ازای هر سانتی متر مربع) از ضد آفتاب را مصرف کرده باشد محاسبه شده ولی در عمل، بیشتر مصرف کنندگان تقریباً نصف مقداری را که لازم است مصرف می کنند. شاید به همین علت باشد که بسیاری از پزشکان «اس پی اف» ۲۵ یا ۳۰ را برای کشور ما پیشنهاد می کنند زیرا هم آفتاب مداوم و

شدیدی داریم و هم احتمال اینکه مردم ضد آفتاب را به مقدار کافیمصرف نکنند، زیاد است. به یاد داشته باشید که رابطه بین عدد «اس پی اف» و میزان محافظت در برابر نور آفتاب، همواره خطی نیست یعنی از «اس پی اف» ۲۵ یا ۳۰ به بالا، با افزایش عدد مربوطه، میزان محافظت به همان میزان بالا نمی رود. برای مثال ممکن است میزان محافظت یک ضد آفتاب با «اس پی اف» ۳۰ در حدود ۹۶ درصد و میزان محافظت با ضد آفتاب دیگری با اس پی اف ۶۰، در حدود ۹۷ درصد باشد.

نوع پوست	رنگ چهره و مو	عکس العمل پوست	SPF
I	بلوند بور، پوست بسیار روشنی که در حالت عادی سفید است. چشمان آبی،کک مک	بسیار کم برنزه میشود یا اصلا رنگ نمی گیرد و به سرعت دچار سوختگی دردناک میشود.	۵۰ - ۳۰
II	بلوند، قهوه ای روشن یا سرخ مو، پوست در حالت عادی سفید است.	به مقدار کم برنزه میشود و پوست می اندازد و به سرعت دچار سوختگی دردناک میشود.	۵۰ - ۳۰
III	نژاد آسیای میانه یا هند و اروپایی، پوست در حالت عادی سفید است.	در حد معمول برنزه میشود و سوختگی متوسطی دارد.	۲۰ - ۱۵
IV	رنگ معتدل، معمولاً با چشم و موی تیره، پوست در حالت عادی سفید یا قهوه ای بسیار روشن است.	به راحتی رنگ میگیرد و حداقل میزان سوختگی را دارد.	۱۵ - ۶
V	تیره،پوست در حالت عادی قهوه ای است.	به راحتی رنگ میگیرد و به ندرت دچار سوختگی میشود.	۱۰ - ۲
VI	بسیار تیره، پوست در حالت عادی سیاه است.	بسیار تیره تر میشود و هرگز دچار سوختگی نمیشود.	۱۰ - ۲

نحوه استفاده از ضد آفتاب:

- ضد آفتاب را سخاوتمندانه روی پوست خود بمالید .
- ضد آفتاب باید یک ربع تا نیم ساعت قبل از خروج از منزل روی پوست مالیده شده و سپس تقریباً هر دو ساعت یک بار تجدید شود زیرا بعد از این مدت از میزان تاثیر آن تا حد قابل توجهی کاسته می گردد. آکادمی درماتولوژی امریکا می گوید در کسانی که هر دو ساعت و نیم ضد آفتاب شان را تجدید می کنند خطر آفتاب سوختگی پنج برابر کسانی است که هر دو ساعت ضد آفتاب شان را تجدید می کنند. گفتنی است که آکادمی مذکور «اس پی اف» حداقل ۱۵ را برای عموم مردم توصیه می کند. هر قدر «اس پی اف» بالاتر باشد، دوام اثر ضد آفتاب افزایش می یابد.
- سوالی که گاهی مطرح می شود اینست که آیا هر بار که می خواهیم ضد آفتاب را تکرار کنیم باید ابتدا صورت خود را بشوییم و ضد آفتاب قبلی را پاک کنیم؟ خیر نیازی به شستن یا پاک کردن ضد آفتاب قبلی نیست.
- در هوای ابری نیز اشعه فرابنفش به پوست می رسد پس در هوای ابری هم ضد آفتاب لازم است. ابرها نمی توانند اشعه ماورای بنفش را جذب کنند و تقریباً در هوای ابری ۸۰ درصد این اشعه به پوست می رسد پس مثل روزهای آفتابی و حتی دقیقتر از آن باید از ضد آفتاب استفاده شود
- در برابر آفتاب شدید هر یک ساعت یک بار ضد آفتاب تجدید شود.
- به صرف استفاده از ضد آفتاب، بی محابا خود را در معرض نور خورشید قرار ندهید. در همه حال به ویژه بین ساعت ۱۰ صبح تا ۴ بعدازظهر از آفتاب اجتناب کرده و علاوه بر ضد آفتاب از لباس های مناسب و کلاه لبه دار استفاده کنید.
- حرف آخر: مهمترین کاری که می توان برای جلوگیری از آسیب به پوست و کاستن خطر سرطان پوست انجام داد، اجتناب از نور آفتاب است. به یاد داشته باشید نور آفتاب بزرگترین دشمن پوست شماست.
- کوهنوردی و کرم ضد آفتاب: در کوهنوردی به دلیل تعریق در ارتفاعات و همچنین به دلیل شدت اشعه ماوراء بنفش، محافظت از پوست و استفاده از کرمهای ضد آفتاب ضرورت بیشتری می یابد. نور موج آفتاب از طول موجهای متفاوتی تشکیل شده است که بر اساس آن نام گذاری می شوند. اشعه ماورای بنفش (UV) طول موج خاصی از نور خورشید است که انواع متفاوتی دارد که یک نوع آن به نام اشعه ماوراء بنفش A ، عامل اصلی برنزه شدن است. جالب است که این اشعه از شیشه عبور نمیکنند و جذب شیشه می شود. اوایل بامداد و هنگام غروب این اشعه در حداکثر شدت خود وجود دارد. بنابراین صبح و هنگام عصر بیشترین صدمه را به شما می رساند و می تواند اثرات مخرب خود را بر پوست شما باقی گذارد. نوعی دیگر از این اشعه نوع B است که باعث برنزه شدن طولانی مدت پوست می شود. شمابایدحوالی ظهر بیشتر مراقب این اشعه باشید چون شدت تابش آن در این ساعات بیشتر است. اشعه ماوراء نوع C از همه خطرناکتر است چرا که بیشتر سرطانهای پوست واکثر صدمات پوست را ایجاد میکند. خورشید همیشه نامهربان نیست زیرا اثرات مفیدی نیز بر بدن انسان به جای می گذارد. آفتاب ملایم اثرات آرام بخشی بر روان دارد و به آرامش اعصاب کمک می کند. شاید شما هم تجربه کرده باشید که استراحت در نور آفتاب ملایم حوالی ظهر چه اثرات آرام بخشی دارد. آفتاب به گردش بهترخون در پوست کمک کرده و فشارخون را کاهش می دهد. علاوه برآن موجب تولید ویتامین D بیشتردر پوست شما میشود. نور خورشید با بسیاری از میکروبهایی که در سطح پوست زندگی می کنند ناسازگار است و پوست را از وجودشان پاک می کند.
- با آفتاب پیر شوید: درطول مسیرهای راهپیمایی در مناطق مختلف بارها دیده ایم افرادی مانند کشاورزان و روستائیان که ساعات طولانی در زیرنور خورشید کار می کنند، پوستی به ظاهر پیرتر از سن خود دارند چون آفتاب پیر شدن پوست را تسریع می بخشد. رد پای آفتاب به شکل چین و چروک های عمیق بر سطح پوست باقی می ماند و به ناحیه گردن خود را به شکل آویزان شدن پوست نشان می دهد. اگر پوست به طورطبیعی پیر شود این فرایند از حدود ۳۰ تا ۳۵ سالگی شروع می شود. پوست شکننده و نازک می شود و حالت ارتجاعی خود را از دست می دهد و کم کم پوست آویزان شده و چربی و رشته های ارتجاعی زیر پوست تحلیل رفته و چین های ریزی شبیه به کاغذ سیگار مجاله شده به وجود می آیدکه با کشیده شدن پوست ناپدید می گردند. نور آفتاب در ایجاد کک و مک های پوستی نیز نقش دارد. کسانی که روی صورت و گونه هایشان کک مک دارند به خوبی می دانند که قرار گرفتن در معرض نور خورشید باعث بدتر شدن کک و مک ها و افزایش ناگهانی تعداد آنها می شود.

انتخاب کفش مناسب کوهنوردی



با توجه به نوع رشته ورزشی کوهنوردی و سنگنوردی اندام تحتانی و پاها بیشترین نقش و فعالیت را در انجام این رشته ورزشی دارد. و قاعدتا شایعترین آسیب های ورزشی در کوهنوردی صدمات اندام تحتانی و پاها میباشد. مفاصل زانو و مچ پا نیز از حساسترین مفاصل بدن میباشد که در ورزش کوهنوردی در معرض مستقیم ضربات متوالی و متناوب میباشد. نتیجه اینکه برای پیشگیری از آسیب های پا میبایست به سلامت پا بیشتر توجه نمود و در این میان اهمیت کفش مناسب و تاثیر آن بر سلامت بدن بوضوح قابل درک است.

انواع کفش:

امروزه با توجه به پیشرفت تکنولوژی بنا به نوع برنامه انواع مختلفی از کفشها برای فعالیت های مختلف در بازار یافت میشود. مواد متنوعی که در ساخت کفش استفاده می شود:

چرم طبیعی.

چرم مصنوعی.

پارچه های مخصوص.

ترکیبات پارچه ای جدید مثل گورتکس

مواد بکار رفته در تخت کفش:

ترکیبی از کربن و لاستیک که معروفترین آن با نام تجاری "ویبرام" است. ماده ای سخت و پر اصطکاک میباشد.

خصوصیات لازم برای تخت کفش (کفی کفش) باید شامل موارد ذیل باشد:

قابل انعطاف باشد.

ضربه گیر باشد.

وضعیت استقرار کف پا را در داخل کفش حفظ کند.

عاج های عمیق داشته باشد.

اصطکاک خوبی داشته باشد.

مقاومت مناسبی داشته باشد.

خصوصیات لازم رویه کفش:

ضد آب باشد.

قابلیت تعریق داشته باشد.

تا حدودی برای راحتی پا نرم و قابل انعطاف باشد.

محکم باشد.

قابل ارتجاع باشد.

مقاوم به سرما گرما و عوامل محیطی باشد.

بندها تا نزدیکی پنجه پا ادامه داشته باشد. (راحت تر است. بهتر کیپ می شود. در آوردن آن راحت تر است)

تا روی پا و قوزکها را بپوشاند.

برای مراقبت بهتر از کفش:

در صورت کوچکترین صدمه ای به کفش در اسرع وقت باید تعمیر شود.

بعد از برنامه:

کفش را باید شست.

با پارچه آنرا خشک کرد.

قالب زد (خصوصا در کفشهای چرمی).

برای حفظ انعطاف پذیری کفش و جلوگیری از نفوذ آب و رطوبت آنرا خشک کرده و واکس مخصوص بزنید.

از آتش و گرمای زیاد برای خشک کردن کفش استفاده نکنید.

برای کفش پلاستیک از اسپری مخصوص محافظت کننده استفاده کنید.

اندازه کفش:

خیلی گشاد نباشد: ایجاد تاوهای پوستی می کند.

خیلی کیپ و تنگ نباشد: به پا فشار وارد می آورد.

در صورت عدم رعایت موارد بالا کفش نامناسب به ناخنها و بستر ناخن صدمه میزند.

و باعث خستگی پا می شود.

کفش پلاستیک دارای معایب و مزایای متعددی است:

مزایای کفش پلاستیک:

عایق گرمایی خوبی است.

محل مناسبی برای بستن گرامیون دارد.

سبک است.

ضد آب ضد باد و ضد سرماست.

یک لایه داخلی نرم دارد.

مضرات کفش پلاستیک:

احتمال شکستن و ترک برداشتن کفش بر اثر سرما و ضربه در برنامه های ترکیبی یخ و سنگ دارد.
انعطاف پذیری خوبی ندارد.

برای استفاده در زمین نرم و کم شیب و پیاده روی مناسب نیست.
مزایای کفش چرم:

قابلیت انعطاف خوبی در برنامه های کوهپیمایی و کوهنوردی دارد.
تهویه پا را خوب انجام میدهد.
کفش سنگنوردی:

مواردی که در خرید کفش سنگنوردی باید مورد توجه قرار داد:
کفش باید راحت باشد.

اندازه و شکل کفش تغییر نکند.

برای صعودهای اصطکاکی قابل انعطاف باشد.

در صعودهای عرضی و طولی باید لبه های سفت و سختی داشته باشد.

پنجه کفش که در برگزیده انگشتان پا است سخت و محکم باشد.

کف کفش با دوام و لبه های کناری آن با کیفیت باشد.

کفش ضمن آنکه قوزک پا را محافظت می کند باید بیشترین انعطاف را نیز برای قوزک پا فراهم کند.
کفش باید سبک قوی و بادوام باشد.

انتخاب کفش مناسب سنگنوردی:

مناسبترین نوع بسته به نوع برنامه های تمرینی می باشد.

کاملاً چسبیده و جفت پا باشد.

در منطقه ای که تنوع گسترده ای از سنگها و دیواره های سنگی است باید کفشی انتخاب کرد که بتواند هم از نظر لبه های کفش و هم از نظر خاصیت اصطکاک بر سنگ جوابگو باشد.

عوارض کفش تنگ در سنگنوردی:

تاول

میخچه

پینه

فشار بیش از حد به پا

خستگی در تمرین و سنگنوردی

جنس رویه کفش سنگنوردی:

جیر(بعد از مدتی گشاد می شود خصوصاً اگر بدون آستر باشد).

چرم

نایلون مخصوص

کتان

ترکیبی از مواد فوق

همگی مواد فوق می تواند آستر دار یا بدون آستر باشد.

هشدارها:

کفش سنگنوردی اگر هنگام تمرین خیس شود پس از خشک شدن جمع شده و چروک می شود و هنگام سنگ نوردی پا را ناراحت میکند.
هنگام بستن کفش نباید آنرا خیلی محکم کشید زیرا خود این عمل سبب گشاد شدن سریع و صدمه به کفش میشود.

مراقبت از کفش نوردی:

هر چه بیشتر مراقبت نمایند کفش بیشتر عمر میکند.

در تعمیرات دور کفش باید کف کفش نیز عوض شود چون تناسب جنس دور و کف کفش از بین میرود(کفش تعمیر شده بیشتر در تمرینات استفاده میشود).

برای دستیابی به بهترین کارایی کفش کف و دور کفش پیش از هر بار استفاده با مسواک و یا فرچه کاملاً تمیز شود سپس با کمی آب شسته و خشک شود تا تمیز و عاری از گرد و خاک باشد.

در طی صعود یک مسیر طولانی عمل تمیز کردن کفش را میتوان باهمراه داشتن کمی آب و یک عدد مسواک و یک تکه پارچه چندین مرتبه تکرار کرد.

اگر کفش سنگنوردی (ویا کوهنوردی) با آب دریا خیس شود باید آنرا با آب شیرین کاملاً شست تا هر نوع نمک و مواد دریایی که سبب پوسیدگی و خوردگی درزهای دوخته شده و سوراخ های بند کفش می شود از آن خارج شود.

همیشه کیسه ای مناسب برای حمل کفش سنگ نوردی تهیه شود.

اگر کفش فاقد سوراخ فلزی در محل عبور بند کفش است باید از بند کفشهای پهن استفاده شود تا از پاره شدن محل بند کفش جلوگیری شود.
در بندکشی کفش دقت شود آنها به نوبت از پایین به بالا کشیده شوند طوری که کفش تمامی قسمتهای پا را احاطه کند.

منبع: پایگاه اطلاع رسانی پزشکی کوهستان ایران

راهنمای انتخاب کیسه خواب مناسب کوهنوردی

اگر در یک سفر طبیعت گردی ناگزیر به اقامت شبانه در هوای باز باشید، حتی در صورتی که چادر هم داشته باشید، باز هم هیچ وسیله ای غیر از یک کیسه خواب نمی تواند آسایش لازم را برای شما فراهم کند.

همچنین کیسه خواب نیز از وسایل ضروری یک کوهنورد است که بیشتر در برنامه های چند روزه که احتیاج به شب مانی در کوه دارد استفاده می شود .

خواب یکی از ضروریات انسان مخصوصاً برای تجدید قوا می باشد . بنابراین کیسه خواب راحت و نرم و گرم از اهمیت بالایی برخوردار است . کیسه خوابها به دو نوع پر و الیاف تقسیم بندی می شوند . کیسه خوابهای پر که حاوی پر قوه هستند از قدیم بسیار مورد توجه بوده اند .

تنها نقیصه کیسه خواب پر اینست که اگر خیس شود خشک شدن آن به زمان زیادی نیاز دارد و خیس شدن در زمستان نیز برابر با یخ زدگی و یا مرگ است!

برای رفع این نقیصه الیاف جدیدی به شکل لوله های تو خالی ساخته شده و در ساخت کیسه خوابهای جدید و حرفه ای از آنها استفاده می شود. این الیاف با وجود سبکی از حجم بالایی برخوردارند که بسته بندی در کوله را کمی مشکل می سازد. البته این نقیصه نیز در الیاف جدید به نام ترمو لایت برطرف شده است.

چون کیسه خواب پر هنوز طرفداران زیادی دارد کمی درباره آن بیشتر توضیح می دهیم. میزان پر موجود در کیسه خواب بصورت درصد کرک و ساقه پر بیان می شود. مثلا پر ۴۰/۶۰ یعنی ۴۰ درصد آن ساقه و ۶۰ درصد آن کرک پر است. بدین ترتیب کیسه خوابهای ۳۰/۷۰ و ۲۰/۸۰ و ۱۰/۹۰ و ۵/۹۵ نیز موجود است. که این نوع آخر بسیار حرفه ای و مخصوص صعودهای بلند می باشد. لازم بذکر است که هرچه درصد کرک پر بیشتر باشد کیسه خواب گرمتر و سبک تر است.

دمای مطلوب کیسه خوابها نیز با سه دمای حداقل و راحت و حداکثر بیان می شود. مثلا ۱۰-۱۷ و ۲۵- درجه سانتیگراد یعنی این کیسه خواب برای دمای بین ۱۰ درجه بالای صفر تا ۲۵ درجه زیر صفر مناسب است ولی ۱۷- درجه سانتیگراد راحت ترین و مطلوبترین دمای آنست و نزدیک به دمای حداقل از گرما و نزدیک به دمای حداکثر از سرما آذیت خواهید شد.

دمای حداکثر یا نهایی تنها از یخ زدن اعضای بدن جلوگیری می کند و شما خواب خوبی در این دما نخواهید داشت. بنابراین در خرید کیسه خواب به دمای حداقل بیشتر توجه شود. ضمنا هرچه کیسه خواب درصد کرک بالاتری داشته باشد دمای متوسط آن به دمای حداکثر نزدیکتر می شود و اصطلاحا قویتر است.

و باز هم همان حرف تکراری که با توجه به برنامه خود کیسه خواب را تهیه کنید. یعنی حداقل باید دو کیسه خواب داشته باشید یکی برای بهار و دماهای بالای صفر و یکی برای پاییز و زمستان و دماهای زیر صفر. تابستانها هم که لخت می خوابید تا پشه ها دلی از عذا در بیاورند. کیسه خوابهایی که در ایران موجود است تا حدود ۴۵- درجه سانتیگراد هستند و جوابگوی آب و هوای ایران هستند.

هرچند می توان با افزایش لباس و پوشیدن البسه پر نیز به گرمای بدن افزود در مورد طول کیسه خواب حتما از طول بدن شما بلند تر باشد تا در صورت نیاز بتوانید کفش و یا ظرف آبتان را شب در ته آن بگذارید که تا صبح یخ نزنند. در خانه و زمانی که از کیسه خواب استفاده نمی کنید آن را بصورت باز از چوب لباسی آویزان کنید تا پر های آن پف کند و اصطلاحا نشکند. چون شکستن پر و خوابیدن آنها بر روی هم از دمای کیسه خواب می کاهد.

نکته: حتما موقع خواب از لباس زیر خشک استفاده کنید. چون اگر تنها زیرپوش شما بر اثر تعرق خیس شده باشد و داخل ده تا کیسه خواب هم که بروید باز سرما خواهید خورد کیسه خواب (از نگاه پرسون)

کیسه خواب یکی دیگر از لوازم ضروری یک کوهنورد است. برای کسی که می خواهد در کوهستان ویا جنگل شب مانی کند وسیله راحت برای خواب یکی از فاکتورهای مهم تجدید قوا است.

کیسه خواب ها بر حسب مواد مصرف شده در تهیه آنها و براساس قابلیت نگهداری دما و یا به عبارتی بهتر قابلیت مقاومت در برابر سرما تقسیم بندی می شوند.

از آنجایی که پر یکی از مهمترین مواد مصرفی برای ساخت کیسه خواب بحساب می آید لازم است توضیحاتی در مورد پر که دارای انواع گوناگونی است، داده شود:

پر برحسب مقدار ساقه یا بدنه و کرک تقسیم بندی می شود که پائین ترین درجه آن اصطلاحا پر ۶۰/۴۰ گفته می شود. این بدان معنا است که ۶۰٪ این پر کرک یا خود پر است و ۴۰٪ بقیه ساقه یا بدنه تشکیل می دهد.

بدین ترتیب هرچه درصد کرک پر بیشتر و مقدار ساقه کمتر باشد، قابلیت مقاومت آن در برابر سرما بیشتر و وزن آن از سوی دیگر کاهش می یابد.

بدین ترتیب پر ۷۰/۳۰ از نظر مرغوبیت بهتر از پر ۶۰/۴۰. پر ۸۰/۲۰ بهتر از ۷۰/۳۰ می باشد. به پر ۷۰/۳۰ اصطلاحا پر کلاسیک گفته می شود.

نوع مرغوب پر پر ۹۰/۱۰ می باشد که از این پر برای کیسه خواب های حرفه ای و قوی استفاده می شود. باید متذکر شد درجه نوع پر ارتباط مستقیم با بهای آن دارد و هرچه درصد پر عالیتر باشد قیمت آن به همان نسبت گرانتر است. البته نوع پارچه و سایر مواد مصرفی نیز در این مورد تاثیر دارند.

عالی ترین نوع پر درجه ۹۵/۵ است که اصطلاحا به آن پر طلائی گفته می شود و شامل کرک خالص پر است. از معدود کمپانی های کهر در سطح جهات از این نوع پر استفاده می کنند باید از کمپانی VALANDRE نام برد.

در مورد نگهداری پر باید توجه داشته در زمانی که کیسه خواب مورد مصرف ندارد باید به صورت کاملا باز و در معرض هوا قرار گیرد. این امر به عمر مفید پر بسیار کمک می کند و اگر پر در زمانی طولانی جمع باشد از عمر مفید آن کاسته می شود که اصطلاحا به این حالت شکسته شدن پر می گویند.

پر با تمام خوبی و گرما زائی یک ایراد دارد و آن این است که در طول برنامه های زمستانی اگر در معرض رطوبت و آب قرار بگیرد خیس شده و کارائی آن بسیار پائین می آید.

بدین منظور سازندگان کیسه خواب بتدریج بفکر استفاده از الیاف های مختلف افتادند. نسل اولیه الیاف های مورد استفاده علیرغم نداشتن نقیصه مورد اشاره درباره پر بسیار حجیم بودند و کیسه خواب های که فوق العاده کارائی بالائی دارند و در عین حال سبک نیز می باشند. این الیاف جدید به شکل لوله هائی هستند که میان آن ها خالی می باشد و از قابلیت عایق بودن هوا در داخل آن ها استفاده موثری شده است. لازم به ذکر است اندازه های آورده شده در جدول هر کیسه خواب نشان دهنده فضای کاملا مفید داخل کیسه خواب است و اندازه طول بیرونی کیسه خواب ۱۵ تا ۲۰ سانتی متر بیشتر از اندازه آورده شده در جدول می باشد.

خزیدن داخل یک کیسه خواب و این که می دانید به جای گرم و نرم و راحتی می روید، بسیار لذتبخش است. یک کیسه خواب مناسب شبهای راحتی را برای شما فراهم می نماید.

مقایسه انواع عایق‌های داخلی

Loft	گرما عایق گرما در رطوبت	دوام	فشرده‌گی	وزن	Fill
***	***	***	**	**	Hyperloft
**	*****	**	***	**	®PrimaLoft
**	***	**	***	***	Hyperloft Lite
*****	-	*****	*****	*****	Down

درجه بندی دما Temperature ratings باید بدانید که کجا نیاز دارید که از کیسه خواب خود استفاده نمایید. مثلاً در شرایط زمستانی، ۳ فصل، تابستانی یا جنگل. تمام گزینه‌ها را مقایسه نمایید. درجه بندی، یک ایده کلی نسبت که به کارایی عایق پرکننده کیسه خواب و برای مقایسه انتخاب خوبی است.

Loft بلندی فاکتور کلیدی برای تشخیص گرمای یک کیسه خواب بلندی عایق می‌باشد، یعنی میزان ضخامت یا پف کردن یک کیسه خواب. اگر ۲ کیسه خواب دارای یک نوع شکل، قابلیت و مشخصات باشند آن که میزان Loft بیشتری دارد، گرمتر است. **Shape** شکل یک کیسه خواب به صورت چشمگیری در کارایی آن تأثیر دارد. همچنین نحوه بسته‌بندی (بستن کیسه خواب) و میزان راحتی با توجه به اندازه و شکل بدن در انتخاب ما تأثیر می‌گذارد.



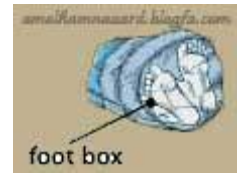
مومیایی (Mummy Bags): این دسته برای کم کردن وزن و نگهداری حداکثر دما طراحی شده‌اند. پایین کیسه خواب در قسمت پا تنگتر است و در قسمت شانه عریض‌تر. در قسمت کلاه و سر می‌تواند باریکتر شود و اندازه آن قابل تغییر است. فضای کمتر بین بدن شما و کیسه خواب باعث گرمای بهتری می‌شود.

لوله‌ای (Barrel Bags): این دسته Hood ندارند و قسمت پایینی آنها حالت تخم مرغی یا بیضوی دارد. حجیم‌تر و سنگین‌تر هستند نسبت به Mummy تبادل حرارتی زیادی دارند.

مستطیلی (Rectangular Bags):

مناسب برای آب و هوای گرم. ارزان تر و جادار تر هستند و خروجی هوای بیشتری دارند. حجیم و سنگین هستند.
ساختار و خصوصیات (Features and Construction):

کلاه و بخش نگه دارنده گردن (Hood and Neck yoke): شما ۳۰ تا ۵۰ درصد از گرمای بدن خود را از راه سر و گردن از دست می‌دهید. یک کلاه با الگوی صحیح و خوب به صورت نیم دایره‌ای ساخته می‌شود و بدون اضافه وزن به گرمای کیشه خواب اضافه می‌کند.
بخش نگه دارنده گردن مثل یقه لباس گلوی شما را پوشش می‌دهد و عایق‌بندی نیز می‌شود و شانه‌ها شما را در بر می‌گیرد.
این بخش کلاً از اتلاف گرمایی جلوگیری می‌کند. بعضی از آنها جای دست هم دارند!!
جای پای بیضی شکل و مربعی (Foot Box and Foot Oval):



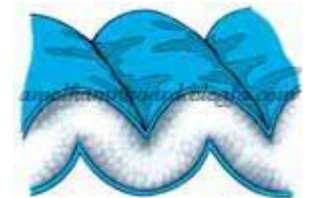
پا و انگشتان عایقها را له و مچاله می‌کنند. برای جبران این عمل، کیسه خوابهای مومیایی شکل جای پای مربعی شکل دارند که اجازه می‌دهند پای شما به صورت طبیعی قرار گیرد.
معادل این تعریف برای کیسه خوابهای لوله‌ای به کار می‌رود، اما با جای پای Oval (بیضی).
کلاً عایق اضافی که در این نوع جای پاها وجود دارد از انگشتان شما محافظت می‌کند.

نوارهای عایق و زیپها (Zipper and Draft Tube):
چپ دستها معمولاً کیسه خوابی انتخاب می‌کنند که زیپ آن در سمت راست قرار گرفته باشد و برعکس. بعضی از کیسه خوابها هم زیپ دو طرفه دارند یا زیپ آنها در وسط قرار گرفته است.
یک نوار پر شده با عایق که زیر لایه بیرونی بخش می‌شود، جلوی عبورگرمای را می‌گیرد که به آن Draft Tube می‌گویند. به صورت ایده‌آل این نوارهای بین دو لایه بیرونی و درونی دوخته می‌شوند تا نقاط سرماگیر کیسه خواب را تشکیل دهند.

شیوه‌های ساختار بندی (Construction Methods):
Sewn through



برای کیسه خوابهای پر، الیاف و هوای گرم استفاده می‌شود. ساختار ارزانی دارد
Offset Quilt
فقط برای کیسه‌های الیاف فقط سرماگیر ندارد (مثل خطوط لحاف) و از ساختار قبلی کمی گرانتر است.



Shingles
فقط برای کیسه خوابهای الیاف ساخت اری که نیست گرما و وزن را با هم دارد اما از Offset Quilt گرانتر است.



Baffles

فقط برای کیسه‌های پر خصیصه آنها این که مثل لحاف در طول کیسه خواب بافته می‌شوند تا چر داخل کیسه حرکت نکند و فقط سرما دارد گران اما خیلی گرم.



منبع: www.fire.ir

نحوه صحیح استفاده از باتوم کوهنوردی

باتوم کوهنوردی یکی از اصلی ترین ابزار یک کوهنورد است که متأسفانه بسیاری استفاده از آن را لازم نمی‌دانند و لطمات زیادی را متحمل می‌شوند. مهم‌ترین نقش آن حفظ تعادل بدن در تمام شرایط محیطی برای یک کوهنورد است. با انتقال وزن بین ۵ تا ۲۰ کیلوگرم (جفت باتوم) بار بسیار زیادی را از روی زانو، مچ پا و کمر کم کرده که علاوه بر تقسیم وزن باعث تحرک دستها و تقویت عضلات بالاتنه میشود. البته گفتنیست استفاده نا صحیح و نا بجا از باتوم باعث بهم خوردن تعادل و فشار بیش از حد به یک نقطه از دست و ایجاد سندرم مچ و التهاب بافت‌های همبند کف دست می‌شود. بهترین شرایط بکارگیری باتوم در موارد زیر است : صعود با شیب بالای ۲۰ درجه. فرود با شیب بالای ۱۵ درجه. حمایت در تراورسهای خاکی و برفی. عبور از رودخانه ها و معبرهای سنگلاخی.

اجزای اصلی باتوم : دسته : که محل قرارگیری دست به شکل مشت کرده است بند حمایت : دور مچ قرار میگیرد و برای حفظ تعادل باتوم خصوصاً در هوای طوفانی بسیار موثر است. بدنه اصلی : که حالت پیستونی داشته و بصورت رول پیچ از ۲ تا ۳ نقطه طول باتوم را تغییر میدهد. گل باتوم : دارای سایز و اشکال مختلف است جهت چسبندگی و درگیر شدن در گل و لای. برف و یخ. شن و ماسه است سایزهای کوچک با قطر ۳۰ میلیمتر برای گل و لای. سایز متوسط با قطر ۵۰ میلیمتر برای ماسه و برف یخ زده. سایز بزرگ و پروانه ای شکل انحصاراً برای استفاده در برف نرم و تازه کاربرد دارد. نکته مهم اینست که در مواردی که ضرورتی برای استفاده از گل باتوم نیست نباید از آن استفاده کرد چونکه باعث خرابی گل باتوم و درگیری نابجای باتوم بین شکاف سنگها و نتیجتاً تاب برداشتن بدنه باتوم و از دست رفتن تعادل میشود



سخمه: قسمت تهتانی باتوم است که از جنس فولاد ضد زنگ ساخته شده و با نوک تیز خود باعث نفوذ بهتر در سطوح می شود. بعضی افراد به اشتباه درپوش پلاستیکی باتوم را بسته و با آن حرکت میکنند که این کار اشتباه بوده و فقط درپوش برای حمل ایمن باتوم ساخته شده است. نکته دیگر در رابطه با ارتفاع باتوم که بر اساس قد افراد باید تنظیم گردد. زاویه مناسب آرنج جهت صعود در شیب ملایم ۹۰ درجه بوده و برای صعود در شیب خیلی تند تا ۴۵ درجه مناسب است. مطلب بسیار مهم در تغییر طول باتوم در صعود و فرود است. در صعود طول باتوم همیشه کوتاهتر و در فرود بلندتر باید باشد (به این نکته بسیار توجه داشته باشید). هیچگاه باتوم را تا انتها باز نکنید متعلقات آن از تنظیم خارج خواهد شد. هیچگاه دو باتوم را با ارتفاع مختلف در دست نگیرید زیرا باعث بهم خوردن تعادل و به تدریج کمر درد خواهد شد (بجز حرکت در مسیرهای مالرو منتهی به دره با شیب یکطرفه تند) حرکت باتوم به صورت طبیعی به روال حرکت دست است. یکی در میان به صورت پای راست دست چپ و بالعکس (بجز صعود در شیب تند و خصوصاً برفگیر) نوشته و تحقیق این مطلب: بکتاش

خضرائی

مصرف آب و املاح در کوهنوردی

آب مهمترین نوشیدنی در یک یک برنامه کوهنوردی بوده و نقش اساسی را بازی می کند. در حالت عادی یک انسان به طور متوسط بین ۱ تا ۴/۱ لیتر آب در شبانه روز مصرف می کند اما در یک برنامه کوهنوردی که بدن دائم در حال فعالیت و عرق کردن است، بدن به ۳ لیتر آب احتیاج دارد. (مصرف آب در مورد اشخاص مختلف متفاوت است)

کسانی که بیشتر عرق می کنند، ممکن است بیشتر از یک فرد عادی به آب احتیاج داشته باشند، این افراد ممکن است ۴ تا ۶ لیتر آب مصرف کنند. در طول یک برنامه بهتر است که در هر استراحت به طور دائم مقداری آب بنوشیم تا اینکه هر چند ساعت یکبار آب زیادی مصرف کنیم.

متأسفانه تشنگی علامت خوب و درستی در مورد احتیاج بدن به آب نیست چون ممکن است که بدن به آب احتیاج داشته باشد ولی ما احساس تشنگی نکنیم (خشکی دهان اخطار جدی بدن به کم آبی است)

حتی اگر احساس تشنگی هم نمی کنید، بهتر است که آب بنوشد. هیچگاه ترس و واهمه ای از نوشیدن زیاد آب نداشته باشید چون بدن به طور طبیعی مازاد آب را دفع خواهد کرد.

متأسفانه تشنگی علامت خوب و درستی در مورد احتیاج بدن به آب نیست. این مسئله به خصوص در صعودهای زمستانی مشهود است. بارها دیده شده که در برنامه های زمستانی افرادی هستند که حتی آب همراه خود نمی آوردند و تحت عنوان این که هوا سرد است و عرق نمی کنیم، آبی نمی نوشند.

فراموش نکنید که اگر کمبود آب بدن، معادل ۳ درصد وزن ما باشد، قدرت تشخیص و هوش و حواس ما رو به تحلیل می رود و زمانی که معادل ۱۰ درصد وزن ما باشد، خطری جدی برای سلامتی و زندگی ماست. (در این حالت ممکن است ادامه کمبود آب به مرگ منتهی شود) نوشیدنی ها مانند چای و قهوه با وجود آن که خود حاوی آب هستند اما به عنوان جایگزین آب توصیه نمی شوند چرا که همین نوشیدنی ها نقش مهمی در دفع آب بدن دارند. (چای و قهوه به دلیل داشتن کافئین باعث اختلال در ضربان قلب بی خوابی و دفع مایعات بدن میشود) لذت نوشیدن چای و قهوه ناشی از گرم شدن و رفع خستگی لحظه ایست

نمک

در زمان تعرق و تحرک زیاد بدن علاوه بر دفع آب املاح بدن نیز از دست میروند. سریعترین راه جایگزین کردن املاح خوردن مقدار کمی نمک است

در زندگی روزمره نمک را به سم سفید میشناسند که مثل بی ربطی نیست. نمک باعث افزایش فشار خون. جذب کاذب آب در بدن. و در صورت کم تحرکی فرد مشکلات عدیده قلبی و عروقی را بدنبال دارد. ضمن اینکه باعث اعتیاد فرد به خوردن غذاهای به اصلاح خوش نمک میشود!

- اما در کوهنوردی و تعرق شدید قضیه متفاوت است !
- برخی از فوائد خوردن نمک در حین کوهنوردی و تعرق ورزشکار: ۱- بیشترین اثر مفید نمک، ثابت کردن ضربان غیر عادی قلب است و به تنظیم فشار خون کمک می کند
- ۲- خارج کردن اسیدبسته زیادی که در بدن به وجود آمده است
- ۳- حفظ تعادل مقدار قند خون
- ۴- فراهم ساختن انرژی لازم برای بدن
- ۵- کمک به عملکرد صحیح سلول های عصبی
- ۶- جذب مواد مغذی
- ۷- صاف و نرم کردن حنجره و جلوگیری از چسبناک شدن مخاط که معمولا در تنگی نفس دیده می شود.
- ۸- نمک یک آنتی هیستامین طبیعی می باشد.
- ۹- جلوگیری از کرامپ یا گرفتگی عضلانی
- ۱۰- برای تنظیم خواب مهم است و به عنوان یک هیپنوتیسیم طبیعی عمل می کند.
- ۱۱- استفاده از نمک بر روی زبان، موجب توقف سرفه های خشک می شود.
- در کوهستان حتما نمک را با آب فراوان مصرف کنید
- آداب و قوانین کوهنوردی

مثل همه ورزشهای دیگر ، کوه نوردی شما را ملزم می سازد تا قوانین و مقرارت مرتبط با آن را دنبال نمائید . این مجموعه قوانین برای کسانی که وارد دنیای کوه و طبیعت می شوند جزء اصول پایه و اساسی می باشند . اگر چه برخی افراد فراموش می کنند آنها را مورد توجه قرار دهند . در اینجا چند نمونه از قوانین اساسی را برای شما ذکر می کنیم ؛ که آنها را بخاطر بسپارید تا ضمن داشتن سفری شاد و مفرح ، تأثیری مخرب برای طبیعت و دیگران نداشته باشید .

قبل از کوه نوردی :

قبل از هر چیز دیگری ، مطمئن شوید که شما توانایی این سفر را دارید . فعالیت کوه نوردی در صورتی که از شرایط جسمی و روحی مطلوب برخوردار نباشید ، احتمال بروز سانحه و عدم موفقیت برنامه را بالا می برد . این ورزش نیاز به آموزش و تمرکز فکری دارد . مشکلاتی که در زمان کوه نوردی برای شما بوجود می آید یقینا بر کل برنامه و یا دیگر کوه نوردان تأثیر خواهد گذاشت . لازمه کوه نوردی فقط آمادگی جسمانی و مهارت نیست بلکه تجهیزیات و اسباب خاص خود را نیز می طلبد . مطمئن شوید که تمام وسایل مورد نیاز را با خود به همراه دارید . با تهیه فهرستی از ملزومات و تدارکات لازم برای اشکال مختلف برنامه ها ، با توجه به ویژگیهای فصلی ، زمانی ، سطح برنامه ، و... خود را مجهز نمائید . همواره مواد غذایی مناسب و نوشیدنی به میزان کافی به همراه داشته باشد . کوه نوردی یک ورزش تیمی می باشد از کوه نوردی بصورت انفرادی اجتناب کنید ، زیرا در زمانی که به کمک نیاز دارید ، کسی برای یاری شما وجود نخواهد داشت . بعلاوه برای انجام بسیاری از مهارتهای تکنیکی در کوه نوردی مانند سرپرستی برنامه احتیاج به بیش از یک نفر می باشد .

از مقصد خود با اطلاع باشید . از کوهی که هیچ تحقیقی درباره اش نکرده اید بالا نروید . بهتر است در زمانی که اطلاعات کافی از هدف خود ندارید ، به تیم معتبری ملحق شوید که اطلاعات کاملی از کوه مورد نظر شما دارند و یا ضمن آموزش های لازم ، خودتان را به آخرین نقشه مسیر مجهز کنید .

زمانی که به کوه نوردی می روید ، حتما کسی از رفتن شما به آن کوه اطلاع داشته باشد تا در صورت طولانی شدن کوهنوردی شما و بروز نگرانی بتوانند اقدام لازم را انجام دهند.

در زمان کوهنوردی :

از زیبایی های محیطی محافظت کنید تا افراد دیگر هم از آنها لذت ببرند . چیزی را از خود بر جا نگذارید و همچنین چیزی را از کوه برای خود بر ندارید .

از وسایلی مانند پودر صابون که سازگار با طبیعت هستند استفاده کنید .

منابع آب را خراب یا آلوده نکنید .

همیشه از سرپرست تیم خود اطاعت کنید . دستورات او را اجرا کنید و از گروه جدا نشوید . عدم حرکت در مسیر مشخص ، ممکن است باعث صدمه زدن به طبیعت شود و یا ممکن است احتمال گم شدن شما را زیاد کند .

هرگز خارج از حیطه توانایی خود کوه نوردی نکنید .

بدانید که چه موقع شما باید به میدا برگردید .

از بهترین قضاوت خود استفاده کنید . بسیاری از کوه نوردان بخاطر عدم درک شرایط و تغییرات محیط و یا وضعیت جسمی و روحی خود ، در هنگام کوه نوردی دچار آسیب و حتی مرگ شده اند . واقع بین و انعطاف پذیر باشید و منطقی تصمیم بگیرید . بعد از کوه نوردی :

اطلاعات و تجربیات هر برنامه ، با توجه به دیدگاههای افراد مختلف می تواند متفاوت باشد پس سعی کنید گزارشی از برنامه انجام داده شده را با ذکر جزئیات تهیه نمائید . این گزارشات ضمن مفید بودن برای فعالیتهای بعدی خود شما ؛ برای دیگرانی که در همان محیط و شرایط خواهان کوه نوردی هستند سودمند خواهد بود . فراموش نکنید هر برنامه مانند خلق اثری توسط شما می باشد (خواه بصورت سیاه مشق و خواه بصورت خود اثر) برای آنچه انجام می دهید ارزش قائل باشید و در ثبت آن بکوشید .

در آخر اینکه :

با پیروی از این قوانین و روش ها ، نه تنها به دیگران شانس تجربه کردن طبیعت دست نخورده و بکر را می دهید بلکه می توانید مطمئن باشید که همیشه طبیعتی زیبا برای لذت بردن از آن در اختیار دارید .

منبع : <http://www.damavandclub.com>

ویژگی های سرپرست خوب

تجربه : هیچ جانشینی برای تجربه وجود ندارد!

اعتماد به نفس : همرا کسب تجربه رشد می کند.

مشاهده گری : مشاهده دقیق اعضا و محیط

نرمش پذیری : اشتیاق به تغییر برنامه در صورت تغییر شرایط

گروه محوری : اولویت دادن به اهداف و علایق گروه در مقایسه با علایق شخصی

آگاهی به محدودیت های خود
مسئولیت پذیری : آگاهی به چگونگی تأثیر هر تصمیم بر امنیت گروه
انسان محوری : اولویت دادن به انسان ها در مقایسه با اهداف کوهنوردی
خودشناسی : شناخت خویشتن و دلایل پذیرش سرپرستی
دقت ، خونسردی و روراستی
سامان مندی : برخورد منطقی و سیستماتیک با مشکلات و مسائل
انتقاد پذیری : پذیرش اشتباهات و درس گرفتن از آنها
قاطعیت : عقب نینداختن اقدامات ضروری
سازگاری : پرهیز از کمال گرایی و قانون مداری مطلق
آمادگی : شامل آمادگی جسمی ، روانی ، فنی و ...
وظایف سرپرست

سرپرستی دانشی است فنی که مردم شناسی (درک دیگران ، حساس بودن به نیازهای آنها و دوست بودن و مهربان بودن با اعضا) و حس کوهستان (مجموعه ای از دانش و تجربه سرپرستی ، یکی شدن همه مهارت ها ، تجارب و دانش های مربوط به کوه به اضافه توانایی ها و ویژگیهای ضروری) از مولفه های اصلی آن می باشد.
هدف سرپرست ، کمک به اجرای بی خطر و موفقیت آمیز برنامه است . راهبر باید با توجه و دارای مهارتهای ضروری برای برنامه مورد نظر باشد ولی ملزم نیستیم که با تجربه ترین یا ماهرترین عضو گروه را به عنوان راهبر انتخاب نماییم . به همین ترتیب ، سرپرست باید آمادگی جسمی و روانی لازم برای مأموریت را داشته باشد ولی ضرورتی ندارد که نیرومندترین عضو تیم باشد . علاوه بر اینها ، راهبر باید دارای قدرت دآوری و حس همکاری خوبی بوده به تندرستی و آسایش اعضای گروه توجه نماید . نقش های مهم سرپرست را میتوان چنین برشمرد :

حفظ ایمنی :
مهمترین موضوع در برنامه های کوهنوردی ، ایمنی اعضاست که از همان مرحله برنامه ریزی باید در دستور کار قرار گیرد . سرپرست باید اطمینان یابد که هر یک از اعضای گروه تجهیزات ، تجربه و استقامت لازم جهت اجرای برنامه را دارد و مسیر انتخاب شده نیز بی خطر و متناسب با توانایی اعضای گروه است .
خستگی و هیجان ناشی از شرایط بحرانی ، از عوامل تشدید کننده بی دقتی اعضای گروهند . سرپرست باید این شرایط را به عنوان علایم هشدار و پرچم قرمز در نظر گرفته ، تذکرات لازم را به اعضا بدهد تا از بروز حادثه جلوگیری شود . هنگام گرفتن تصمیمهای دشوار (بازگشت به خاطر وضع هوا ، کمبود زمان و ...) راهبر باید موضوع را پیش از بحرانی شدن شرایط با اعضا مطرح کند تا گروه گرفتار موقعیت های خطرناک نگردد.

برنامه ریزی :
اگر گروهی بخواهد برنامه ای را اجرا کند ، باید در زمان مناسب با تجهیزات متناسب در مکان مناسب قرار گیرد و این امر مستلزم توجه به بسیاری از جزئیات است . لازم نیست راهبر تمامی فرآیند برنامه ریزی را شخصاً پیش ببرد ولی باید مسئولیت نظارت بر کلیه اقداماتی را که توسط هر یک از اعضا در راستای برنامه ریزی و آمادگی صورت می گیرد ، بپذیرد .
راهنمایی :

یکی از نقش های مهم سرپرست این است که به هنگام ضرورت یا در پاسخ به درخواست اعضا ، رهنمودهای لازم را ارائه دهد و این کار نیاز به آموزش ، تجربه و قدرت دآوری دارد . برای راهبری مؤثر و کارآمد ، لازم نیست بهترین کوهنورد گروه باشید بلکه باید تجربه و آموزش کافی و همچنین «حس راهبری» را با گذشت زمان کسب کرده باشید . برای یک راهبر علاوه بر دانش فنی کوهنوردی ، مجموعه ای از مهارتهای دیگر نیز ضروری است . وی باید در مورد تجهیزات ، جهت یابی و پیمایش ، کمکهای نخستین ، هواشناسی ، برنامه ریزی ، سازماندهی و ... اطلاعات کافی داشته باشد.

آموزش :
در ضمن برنامه _ به ویژه در صورت حضور افراد کم تجربه _ آموزش نیز بخشی از کار راهبری است . بسته به نوع مأموریت و ترکیب گروه ، آموزش می تواند از ارائه راهکارهای عملی تا برگزاری کلاسهای درسی تمام عیار را در برگیرد . بسیاری از کوهنوردان کهنه کار ، خود را موظف به انتقال تجربیات به دیگران می دانند اما این انتقال باید با دقت و احتیاط صورت گیرد . افراد تازه کار بخاطر احساس خطر در شرایط بحرانی و همچنین به دلیل نداشتن مهارت لازم دچار دستپاچگی و هراس می شوند . در این موقعیت ها باید از ترساندن یا تأکید بر اشتباه بودن کار آنها جدا پرهیز کرد و به جای آن باید شیوه درست انجام کار را عملاً به ایشان نشان داد . تنها استثنای این حالت زمانی است که شخص دارد کار خطرناکی انجام می دهد که ایمنی وی یا دیگران را تهدید می کند . در این مورد برخورد فوری و مستقیم ضروری است .
مربیگری :

بین مربیگری و آموزش تفاوتی هست . مربی علاوه بر داشتن دانش مورد نظر و انتقال آن به دیگران ، با کاربرد شیوه های تشویقی و حمایتی به آنها کمک می کند که بر دشواریها چیره شوند . در غالب موارد مانع اصلی در روند یادگیری مهارتهای عملی ، کمبود اعتماد به نفس است . مربی به کمک شیوه های مناسب ، اعتماد به نفس لازم برای یادگیری و اجرای درست مهارتها را به کار آموز می دهد و این امر به کار آموز و سایر اعضای گروه امکان می دهد که مأموریت خود را بهتر و سریعتر انجام دهند . مربیگری مؤثر برای دست یابی به کار کرد بهینه اعضای گروه ، یکی از نقش های مهم سرپرست است .
آغازگری :

پیشرفت کار و موفقیت هر برنامه کوهنوردی به زنجیره ای از تصمیمها بستگی دارد . کدام مسیر را در پیش می گیریم ؟ کجا اتراق می کنیم ؟ کی به مقصد می رسیم ؟ و ... معمولاً تصمیم گیری در این موارد به خودی خود دشوار نیست بلکه ترتیب زمانی تصمیمها اهمیت دارد . کار راهبر ضرورتاً این نیست که همه تصمیم ها را اخذ و دیکته کند ، بلکه وی باید بتواند در زمان مناسب ، موضوع مناسب را در دستور کار قرار دهد .
تصمیم گیری نهایی :

در ضمن صعود ، بحث و گفتگو درباره موضوعی خاص می تواند موجب پیدایش اختلاف نظر گردد . فضا سازی برای مطرح شدن نظرها و سپس گرد آوری آنها روش خوبی است ولی این شیوه می تواند موجب بی تصمیمی یا مجادلات بیهوده گردد . در این شرایط ، اختیارات ویژه راهبر می تواند سودمند و نجاتبخش باشد . هرگاه گروه دارد تصمیم نادرست یا خطرناکی می گیرد . روحیه عصبی بر تیم حاکم شده یا

بحث و جدل بی هدف شکل گرفته است ، وزن و موقعیت ویژه راهبر می تواند آرامش را برقرار کند و رای قطعی و نهایی وی می تواند گروه را دوباره در مسیر درست قرار دهد.

حفاظت از محیط :

گاهی تیم های کوهنوردی برای اجرای برنامه ناچارند مدتی در محیط های طبیعی به سر برند . یکی از وظایف اعضای این گروه ها حفظ محیط زیست و پرهیز از دستکاری و آسیب رساندن به آن است . در این راستا سرپرست گروه نقش مهمی دارد . راهبر باید با کاربرد شیوه هایی که کمترین آسیب را به محیط طبیعی وارد می کنند ، الگوی عملی اعضای گروه باشد . شکستن و سوزاندن شاخه های تر ، لگدکوب کردن کشت و زرع مردم ، آسیب رساندن به باغها ، تخریب پرچینها ، آلوده کردن آبهای سطحی و ... از جمله کارهایی هستند که به شدت باید از آنها دوری جست . سرپرست باید به کسانی که این نکات را رعایت نمی کنند تذکر داده ، مانع عملکرد زیانبار آنها شود

مهارت های پایه سرپرستی

سرپرستی هنر وادار کردن دیگران به انجام کاری است که شما می خواهید ، به نحوی که خودشان هم همان را بخواهند . مهارتهای پایه سرپرستی عبارتند از : برنامه ریزی ، سازماندهی ، هدایت و پایش (polc) برنامه ریزی (planning) :

پرسش های کلیدی برای برنامه ریزی دقیق عبارتند از : کجا برویم ؟ کی برویم ؟ چه کاری انجام دهیم ؟ چگونه به مقصد برسیم ؟ چه چیزی برداریم ؟ چه کسانی را همراه ببریم ؟ چند نفر ببریم ؟ اگر اتفاقی افتاد چه کنیم ؟

سرپرست یک برنامه کوهنوردی با توجه به ویژگی های خاص آن باید انعطاف پذیر و سازگار با شرایط متغیر باشد ، جاری بودن تا پایان برنامه و انطباق با تغییرات ضمن صعود را لحاظ کند و راه حل هایی برای مشکلات احتمالی ارائه دهد و سلسله اقدامات متفاوتی را برای موقعیت های مختلفی که ممکن است پدید آید پیش پای گروه بگذارد .

سازماندهی (Organizing) :

سازماندهی یعنی آماده سازی اعضای گروه برای انجام کارهای ضروری در راستای اهداف گروه . سرپرست خوب کارها را میان اعضا تقسیم می کند تا خودش از اشتغال به کارهای روزمره آزاد شود و همه اعضا در فرآیند برنامه ریزی و اجرا شریک گردند . سرپرست نه تنها باید اعضا را آموزش دهد بلکه باید مطمئن شود که آموزه هایش روشن و استاندارد بوده و برای اعضا کاملاً قابل درک هستند . مثلاً در باد شدید یا نزدیکی یک رودخانه خروشان ، فرمان های سرپرست ممکن است به خوبی شنیده نشده همین امر فاجعه به بار آورد . پس همه افراد گروه باید پس از شنیدن فرمان با تکرار آن یا حرکت دادن دست ، دریافت آن را اعلام نمایند .

هدایت (Leadership) :

تصمیم گیری ، ضروری ترین مهارت سرپرستی است . شما به عنوان سرپرست باید صدها تصمیم برپایه مشاهده دقیق گروه و محیط بگیرید . باید پیوسته از وضع روانی و جسمی هر یک از اعضا آگاه باشید و همزمان به تغییرات محیط توجه نمایید . البته سرپرست خوب همه تصمیم ها را خودش نمی گیرد بلکه گروه را هر چه بیشتر در تصمیم گیری شرکت می دهد . اگر بر پایه ارزیابی یا تجربه خود تصمیم به تغییر برنامه اولیه گروه می گیرید ، باید آن را به آگاهی اعضا برسانید و اگر زمان اجازه می دهد ، آن را به بحث بگذارید . البته در شرایط اضطراری یا زمانی که گزینه دیگری وجود ندارد ، حرف آخر را سرپرست می زند . سرپرست باید به یاد داشته باشد که نخستین و مهمترین وظیفه او تأمین امنیت تک تک اعضاست و موفقیت صعود ، لذت اعضا و سایر اهداف در درجات بعدی اهمیت جای دارند .

پایش (Control) :

گرچه سرپرست کارها را تقسیم می کند ، نظارت بر انجام درست آنها با خود اوست . مثلاً سرپرست باید پیش از حرکت ، از کامل و مناسب بودن تجهیزاتی که اعضاء تدارک دیده اند مطمئن شود . در ضمن سرپرست باید با پرسش و مشاهده مستقیم پیوسته وضعیت اعضا را کنترل نماید . سرپرستی که از مشاهده دقیق اعضای گروه غفلت می کند ، ممکن است علیرغم وضع وخیم برخی از اعضا (خستگی ، گرمزدگی ، سرمازدگی ، ...) همچنان گروه را به پیش ببرد و در آستانه فاجعه قرار دهد . فراموش نکنیم که مهارت های چهارگانه بالا ، کاملاً مجزا و منترع از یکدیگر نیستند و در کنار یکدیگر معنی و مفهوم پیدا می کنند . مهارتهایی هست که شما را به یک راهبر نیرومند مبدل می نماید . البته این مهارتها در شهر و خانه هم به اندازه صعود ، ارزش و کارایی دارند . رفتار ضمن صعود ، کارایی ، ارتباط ، قضاوت ، تصمیم گیری ، تحمل ، خودآگاهی و بصیرت مهمترین این مهارتها هستند .

رفتار صعود :

یعنی همکاری و تنش زدایی ، کار گروهی و حفظ انگیزه خود و دیگران ، حل شدن در یک گروه بسیار متنوع و مثال : پس از چندین کیلومتر کوه پیمایی سنگین و خسته کننده ، نوبت برپا کردن چادر در زیر باران فرا رسیده ولی همه خسته و خیس هستند . سرپرست بر می خیزد و با گفتن لطفیه هایی سرگرم باز کردن چادر و آماده کردن تیرکها می شود .

کارایی :

یعنی دانش و مهارت ، سازماندهی ، مدیریت و توانمندیهای فنی

مثال : در ساعات پایان شب همه به چادرها پناه برده اند تا بخوابند ولی دو تن از اعضا بلند بلند حرف می زنند و می خندند . سرپرست با آرامش ولی قاطعانه به آنها می فهماند که از ایشان در آن ساعات انتظار سکوت و استراحت دارد .

قضاوت و تصمیم گیری :

یعنی گزینش تصمیم متناسب با شرایط ، بهره گیری از تجارب موجود برای داوری درست و یاری گرفتن از نقاط قوت و دانش و مهارتهای اعضای گروه برای چیرگی بر دشواریها

مثال : جای مناسبی برای برپا کردن کمپ پیدا کرده اید اما در مورد امنیت آن تردید دارید . با اعضای با تجربه گروه مشورت می کنید و با در نظر گرفتن مطالب مطروحه ، تصمیم نهایی را خودتان می گیرید .

تحمل و شکیبایی :

یعنی تاب آوردن و حتی لذت بردن از دشواری و مبارزه ، سازگار شدن با تغییرات و ناشناخته ها ، تبدیل کردن هر چالش به یک فرصت و تصمیم گیری درست و متمرکز بر هدف در شرایط پرتنش

مثال: در راه قله با واقعیت ناگوار تغییر شرایط جوی روبرو می شوید . رسیدن به هدف اصلی گروه _ صعود قله _ خالی از خطر نیست . از سوی دیگر بازگشت به شهر با دست خالی نیز نارضایتی اعضای گروه را در پی دارد . سرپرست با مرور گزینه های موجود ، مسیر را تغییر داده یکی از قله های نزدیک را _ که دارای جانپناهی مطمئن و مناسب است _ به عنوان هدف جدید گروه معرفی می کند .

بصیرت :

یعنی مشاهده و ارزیابی امکانات موجود در هر موقعیت ، یافتن راه های برانگیختن اعضا و پیشبرد گروه ، بهره گیری از اهداف گروه به عنوان راهنمای عملکرد و ایفای نقش آغازگری

مثال : مسیر صعود به قله بسیار طولانی و خسته کننده است و اعضای گروه انگیزه ادامه کار را از دست داده اند . شما مسیر دیگری می شناسید که چشم اندازهای بدیع و زیبا و امکانات جذاب دیگری دارد . با توضیح ویژگیهای مسیر تازه و تشویق اعضا به ادامه صعود از طریق مسیر جدید می توان به هدف گروه دست یافت .
هشیاری و مشاهده گری :

سرپرست باید تغییرات وضع هوا ، دشوار شدن مسیر و هر تغییر محیطی دیگر را که بر گروه مؤثر باشد به دقت مورد توجه قرار دهد ، سرما ، گرما ، رطوبت و باد شدید می توانند خطرناک باشند . پیش از آنکه شرایط شما را وادار به اقدام نماید ، اقدام ضروری را انجام دهید زیرا ممکن است آن هنگام ، دیر باشد . اطمینان از مناسب و کافی بودن پوشاک نفرات ، یافتن یا برپا کردن به موقع سرپناه ، پایین آوردن به موقع فرد دچار کوه گرفتگی و ... از جمله این اقدامات هستند . توجه به علائم ناگفته فشار و ناراحتی در اعضای گروه و توجه بیش از پیش به وضعیت جسمی و روانی خود و دیگران در هنگام وخیم شدن وضع هوا از دیگر نکات مهم و قابل توجه است زیرا در هوای نامناسب ، تمام ذخایر جسمی و روانی گروه برای عملکرد مؤثر مورد نیاز است .

منبع: [/http://www.varkesh.com](http://www.varkesh.com)