

بقا در کوهستان چرا و چگونه؟

کوهستان می تواند بهترین دوست و در عین حال بدترین دشمن شما باشد. هیچ وقت به جنگ کوهستان نروید. از فکرتان استفاده کنید و برنامه ریزی کنید و خود را زنده نگهدارید و نه اینکه بی هدف در کوه انرژی تان را مصرف کنید.

فکر شما بهترین یار و یاور شما برای بقا در کوهستان است. هر موقعیت اضطراری در کوهستان نیازمند کنترل ذهنی کافی بر روی تمامی فعالیت های جسمی است. حفظ و بهینه سازی انرژی بدن و همچنین حرارت بدن بسیار بسیار حیاتی است.

حفظ حرارت بدنانتان (در سرما و گرما)، مرگ و زندگی شما را تعیین می کند!

سه گام اساسی برای بقا در کوهستان کدام است؟

در شرایط اضطراری (خرابی هوا، طوفان یا مه غلیظ، صاعقه، بارندگی شدید) سعی کنید ابتدا خونسردی خود را حفظ کنید و سه مرحله زیر را انجام دهید.

۱- توقف فعالیت ها: در مواقع بحرانی اکثر افراد سرگردان و بی هدف به راه خود ادامه می دهند. مهمترین کار شما در صورت بروز یک شرایط بحرانی باید توقف فعالیت ها و ارزیابی شرایط بحرانی پیش آمده باشد.

۲- تشخیص موقعیت و اولویت بندی نیازها: در این مرحله شما باید مهم ترین نیازهای خود را برای بقا در شرایط محیطی که در آن هستید تشخیص دهید و آنها را به ترتیب اولویت برای خودتان فراهم کنید. مهمترین این عوامل شامل موارد زیر است اما تعیین دقیق آنها بستگی به موقعیت محیطی که در آن هستید دارد:

۱. ضرورت های ایمنی (پوشاک، سرپناه، آتش)
۲. ارسال پیام کمک (سوت، فریاد، بی سیم، موبایل)
۳. زنده ماندن (غذا و آب)
۴. ادامه مسیر (با کمک نقشه یا بدون کمک نقشه)
۵. سلامت (روانی، و جسمی مانند آسیب ها و زخم ها و ...)

۳- ابتکار عمل: برای برآورده کردن نیازها از تجهیزات همراه یا از مواد طبیعی که در اطراف وجود دارد استفاده کنید. بعد از اینکه نیازها پتان را در پنج زمینه اصلی بقا تعیین کردید و اولویت بندی آنها را مشخص کردید، باید این نیازها را برطرف کنید. در بعضی مواقع نیازهای شما به راحتی برآورده می شود و در اختیار است و در بعضی مواقع نیاز به خلاقیت و ابتکار عمل شما دارد.

سه گام اساسی بقا در کوهستان را فراموش نکنید :

۱- توقف فعالیت

۲- تشخیص موقعیت و اولویت بندی نیازها

۳- ابتکار عمل



در شرایط اضطراری

در شرایط اضطراری سه گام اساسی بقا در کوهستان را انجام دهید: ۱- توقف فعالیت ۲- تشخیص موقعیت و اولویت بندی نیازها ۳- ابتکار عمل در برآورده کردن نیازها. اگر هوا سرد نباشد، احتمال زنده ماندن شما هم بیشتر است. در این شرایط علاوه بر پوشاک، وسایل کیف بقا و سایر تجهیزات، توانایی روحی و اراده شما برای زنده ماندن نقش مهمی دارند.

ایجاد سرپناه یا پیدا کردن یک سرپناه طبیعی یکی از مهم ترین اقدامات است، در شرایط اضطراری باید تا بهتر شدن یا روشن شدن هوا در سرپناه باشید. سرپناه در هوای بالای صفر می تواند یک حفره سنگی، زیر درختان، یک نایلون بزرگ یا پتوی نجات که تمام سطح بدن را پوشش داده باشد، همچنین می توانید با کمک چاقوی تیز، مفتول فلزی، نایلون های بزرگ و نخ و سوزن و شاخه های درختان و ... سرپناه درست کنید. در هوای بسیار سرد، بهترین سرپناه یک حفره برفی است. در هوای بسیار سرد، دمای یک حفره برفی در صفر درجه سانتی گراد ثابت است و می تواند شما را در برابر خطراتی مانند سرمازدگی و یخ زدگی و ... تا مدتی محافظت کند. البته مهارت تشخیص و ساخت انواع سرپناه به ویژه حفره برفی نیاز به آموزش، ابتکار و تمرین شما دارد.

بعد از ایجاد سرپناه سعی کنید تا بدن خود را گرم و خشک نگه دارید، لباس گرم بپوشید، از کلاه و دستکش استفاده کنید. برف روی لباس و کفش را پاک کنید، با استفاده از کبریت، شمع یا الکل جامد و ... آتش روشن کنید.

در صورت مصدوم شدن و نیاز به فوریت های پزشکی اگر وسایل کمک های اولیه همراه ندارید، با ابتکار عمل می توانید از لباسهایتان به عنوان باند، از چوب های اطراف یا فریم کوله پشتی یا باتوم برای آتل، و با چوب یا باتوم برانکارد درست کنید.

• انرژی خود را در شرایطی که

مسیر را گم کردید، در هوای نامناسب، زمان تاریکی و زمانی که خسته هستید هدر ندهید! بهترین کار تصمیم و اقدام درست برای ایجاد سرپناه است!

در شرایط بسیار سرد و نامناسب باید بدن خود را درجا حرکت دهید، نباید بخوابید. تحت هر شرایطی خودتان را گرم و خشک نگه دارید.

توقف فعالیت ها

تشخیص موقعیت & اولویت بندی نیازها



کیف بقا چیست؟

همیشه علاوه بر وسایل «کمکهای اولیه» یک «کیف بقا» همراه داشته باشید. محتویات این کیف معمولا شامل موارد زیر است.

تجهیزات ارسال پیام کمک (سوت، آیینه)

تجهیزات مواقع ضروری (چاقو چندکاره، کبریت ضد آب، فندک، قطب نما، شمع)

تجهیزات برپایی سرپناه (نایلون بزرگ، پتوی نجات)

غذا و آب (چای، نمک و شکر بسته بندی شده)

تجهیزات ضروری پزشکی (چسب زخم)

سایر تجهیزات چند منظوره (کاغذ و قلم آب بندی شده، سنجاق قفلی، گیره کاغذ، نایلون بزرگ، طناب نازک، مقداری مفتول فلزی نازک)

تمامی این وسایل را در یک ظرف فلزی دردار قرار دهید و درب آن را هم با چسب آب بندی کنید.



توصیه های ویژه

- شما برای چند روز هم می توانید بدون غذا در کوه زنده بمانید به شرطی که انرژی خود را ذخیره کنید و آنرا بی سبب هدر ندهید. اما آب برای زنده ماندن شما بسیار ضروری است. می توانید از برف هم برای تهیه آب مورد نیاز خود استفاده کنید.
- در شرایط بسیار سرد عرق کردن سبب خیس شدن پوشاک و اتلاف سریع تر انرژی و در شرایط بسیار گرم نیز عرق کردن سبب از دست دادن آب بدن می شود. همواره در کوهستان به گونه ای فعالیت کنید که عرق نکنید.
- ادامه مسیر در باد و بوران و هوای بسیار سرد، با خطرهایی مانند گم شدن، یخ زدگی، پرت شدن، بهمن و تحلیل انرژی و افت دمای بدن به شما آسیب می زند.
- در کوهستان به ویژه در فصل سرما سیگار نکشید. زیرا افراد سیگاری زودتر دچار سرمازدگی می شوند.
- اگر با یک تیم هستید تحت هیچ شرایطی از یکدیگر جدا نشوید، اگر تلفن همراه دارید گروه امداد را مطلع کنید.
- بیش از ۴۰ تا ۴۵ درصد از حرارت بدنتان از سرتان دفع می شود. بنابراین در هوای سرد از کلاه استفاده کنید، اگر کلاه همراه ندارید می توانید با تکیه ای از لباستان سر خود را بیوشانید.
- در شرایط سرما چند لایه لباس نازک تر می تواند بهتر از یک لایه لباس ها ضخیم از هدر شدن حرارت بدن شما جلوگیری نماید.
- در هوای سرد به علائم سرمازدگی و افت دمای بدن توجه ویژه داشته باشید، این علائم پوست سرد، لرز، گیج و منگ شدن، از دست دادن قدرت قضاوت و تصمیم گیری، اشکال در تکلم و سفتی و انقباض عضلانی است.
- هرگز فردی را که به شدت مصدوم است یا فردی که دچار افت دمای بدن شده است را حرکت ندهید، آنها باید گرم و خشک نگه داشته شوند.
- در کوهستان شمال تهران شما بیش از حد از شهر دور نیستید بنابراین می توانید امیدوار باشید که کمتر از چند ساعت تیم امداد به کمک و یاری شما بیاید. اگر این اتفاق نیفتاد و در صورتی که از شرایط جسمی خود مطمئن هستید می توانید به سمت پناهگاه های موجود در منطقه حرکت کنید.

مطالعه کتاب ها، مقالات، جستجو در اینترنت و مشورت با اجرای برنامه با افراد با تجربه برای کسب دانش و مهارت سودمند است.

در صورت علاقه بیشتر، می توانید دانش و مهارت را با شرکت در دوره های آموزشی گروه ها و باشگاه های کوه نوردی یا هیات کوه نوردی و صعودهای ورزشی استان تهران کسب کنید.

• در صورت نیاز به امداد و نجات با شماره ۱۲۵ تماس بگیرید.

گردآوری: غلامرضا فتحی



مجموعه بروشورهای آموزش همگانی «کوه پیمایی ایمن و خودنجاتی در کوهستان» تهیه شده در «ستاد اطلاع رسانی و پیشگیری از حوادث کوهستان»

این مجموعه بروشورها با مشارکت و پشتیبانی «سازمان پیشگیری و مدیریت بحران شهر تهران» و به اهتمام «هیئت کوه نوردی و صعودهای ورزشی استان تهران» تهیه شده است. نسخه الکترونیکی آنها در www.tehranclimb.ir قرار دارد.

«ستاد اطلاع رسانی و پیشگیری از حوادث کوهستان»، از ابتدای زمستان تا پایان فروردین، در روزهای آخر هفته و تعطیل، در ۵ مسیر پرتردد کوهستان شمال تهران: ۱- دارآباد تا قله ی دارآباد ۲- دربند تا قله توچال ۳- پارک جمشیدیه تا قله کلک چال ۴- ایستگاه یک تا پنج تله کابین توچال ۵- درکه تا پلنگ چال اقدام به برقراری ۱۵ ایستگاه اطلاع رسانی و راهنمایی کرده است. در این ایستگاه ها کوه نوردان آموزش دیده، زیر نظر مربیان مجرب کوه نوردی، اقدام به راهنمایی شهروندان عزیز و ترویج کوه نوردی ایمن می کنند. شما می توانید در این ایستگاه ها ضمن دریافت بروشورهای آموزش همگانی از راهنمایی این نیروها برخوردار شوید.

همکاری شما با نیروهای یاد شده، تضمین کننده اجرای برنامه ای سالم، ایمن و مفرح در کوهستان شمال تهران است.

هرگونه پیشنهاد و نظر ارزشمند خود را با ما در میان بگذارید.

هیئت کوه نوردی و صعودهای ورزشی استان تهران

نشانی: میدان رسالت، خیابان شهید مدنی، باشگاه رسالت (دیهیم سابق)، طبقه اول

تلفن: ۳-۷۷۸۴۵۵۵۲

www.tehranclimb.ir



هیئت کوه نوردی و صعودهای ورزشی استان تهران



سازمان پیشگیری و مدیریت بحران شهر تهران

بقا در کوهستان

ستاد اطلاع رسانی و پیشگیری از حوادث کوهستان