

کوه پیمایی

کوه پیمایی، فعالیتی پر طرفدار در سراسر جهان است. از نظر انگیزه های لازم برای پرداختن به یک فعالیت، کمتر فعالیتی را می توان یافت که تا این حد جذابیت و کشش داشته باشد. از جمله جذابیت ها و انگیزه های موجود در این رشته از فعالیت ها می توان به؛ تامین سلامت، شادابی، ارتباط با طبیعت، انگیزه های اجتماعی و در نهایت لذت کشف و ماجراجویی اشاره کرد.

کوه پیمایی به معنای راه پیمایی در کوه است و با کوه نوردی تفاوت دارد. پیمایش مسیرهای کوهستانی، بدون استفاده از ابزارهای فنی کوه نوردی و درگیر شدن با مسیرهای سنگی و یخی را کوه پیمایی می نامند. گرچه کوه پیمایی نسبت به کوه نوردی هیجان و خطر کمتری دارد، اما باید در نظر داشت که کوه پیمایی نیز دارای اصول و قواعدی است که اگر به آنها توجه کنیم، هم برنامه ای آرام و فرح بخش خواهیم داشت و هم کمترین آسیب را به طبیعت تحمیل خواهیم کرد.

ما باید کوه پیمایی مسئولانه را بدانیم، رعایت و ترویج کنیم. اصل بر این است که به سلامت ما و محیط کوهستان آسیبی نرسد.

برنامه ریزی

• برنامه کوه پیمایی باید متناسب با تجربه، تجهیزات، مهارت و آمادگی جسمانی تمام افراد گروه برنامه ریزی شود.

• هرگز تنها به کوهستان نروید، یک گروه مناسب حداقل سه نفر است. همه ی اعضای گروه نیز باید از مسیر و برنامه پیش رو شناخت و آگاهی داشته باشند.

• پیش بینی وضع هوا بسیار مهم است، زمانی که پیش بینی هوای ناپایداری اعلام شود، اصل بر تعویق برنامه به زمان دیگری است. وضعیت هوا به ویژه در کوهستان بسیار متغیر است، پس اگر با شرایطی بر خلاف پیش بینی ها روبرو شدید فوراً اقدام به بازگشت کنید. تیم شما باید همواره آمادگی، زمان و تجهیزات لازم برای هوای خراب را داشته باشد.

• همواره اطلاعات خود را درباره ی منطقه و مسیر برنامه های کوه پیمایی کامل و نکات ویژه را یادداشت کنید.

• اصل بازگشت را در برنامه ریزی و اجرا رعایت کنید، «قبل از ساعت ۱۴ اقدام به بازگشت می کنیم»

• حتما شخص با مسئولیتی را در جریان برنامه خود بگذارید، بگوئید از چه مسیری و با چه کسی می روید و طبق برنامه کی باز خواهید گشت. زمانی که بازگشتید به او اطلاع دهید، همچنین اگر تاخیر خواهید داشت یا دچار مشکل شدید او را در جریان بگذارید.

• در هر برنامه تجربیاتی کسب می کنیم، دفترچه یادداشت و مداد همراه داشته و نکات ویژه، خلاصه برنامه، زمانبندی و ... را یادداشت کنید. برای اجرای برنامه جدید از آنها بهره بگیریم.

کجا می خواهید بروید؟ با چه کسی می روید؟ چه چیزهایی همراهتان می برید؟ کی بر می گردید؟ وضعیت هوا چگونه است؟

مسیریابی

• نقشه خوانی و مسیریابی، از مهارت های پایه ای است که کوه نوردان باید آن را بیاموزند، نقشه و ابزار بهره گیری از آن مانند قطب نما و GPS برای کوهستان شمال تهران نیز کاربرد دارند، زیرا با اینکه در نقاطی از مسیرهای اصلی، تابلو یا میله هایی برای راهنمایی شما نصب شده است و مسیرها حتی در زمستان به علت تردد زیاد، کاملا مشخص است، اما در شرایط خاص (تاریکی، طوفان، مه، بارش تازه، روزهای وسط هفته و ...) نامشخص می شوند و خطر بهمن، سقوط از پرتگاه، لغزیدن، گم شدن و ... افزایش می یابد.

هرگز از مسیرهای اصلی خارج نشوید و زمان لازم را برای مسیر بازگشت در نظر بگیرید. مسیر کوه پیمایی نباید پر شیب، سنگی و در کنار پرتگاه باشد. هرگز ندوید!

مواد غذایی و نوشیدنی

مواد غذایی باید شامل پروتئین ها، چربی ها و کربوهیدرات ها به نسبت ۱:۱:۴ باشد. این مواد و ترکیب پانزوی و برای فعالیت کوه پیمایی یک روزه شما مناسب است. مقداری از مواد غذایی را برای شرایط اضطراری نگهداری کنید.

۱: پروتئین مانند گوشت، سویا، پنیر، تخم مرغ، شیر خشک و ...

۱: چربی ها مانند پنیر، شکلات، ماهی و ...

۴: کربوهیدرات ها مانند شکر، برنج، ماکارونی، شیرینی، میوه خشک و ...

مواد غذایی سبک، خشک، بدون نیاز به گرم کردن روی شعله، سبزیجات و میوه های خشک و ... برای کوه پیمایی مناسب هستند.

• آب؛ بدن آب زیادی در کوه پیمایی از دست می دهد، یک فرد ۷۰ کیلویی حداقل ۳ لیتر آب در روز نیاز دارد، آب کافی و مورد نیاز را از منزل ببرید.

همراه داشتن یک فلاسک کوچک، آب گرم در کوه پیمایی زمستانی بسیار ارزشمند است. یک نوشیدنی گرم جدا از اینکه لذت بخش است، ممکن است بسیار حیاتی شود.

• مصرف الکل و مخمرات الکلی در کوهستان برای گرم شدن، اکیدا پرهیز کنید، زیرا الکل خون را رقیق و گرمای کاذب آن به این معنی است که گرمای داخلی بدن را به سطح پوست می آورد و تخلیه می کند و خیلی سریع بدن سرد و شروع به لرزیدن می کنید که این شروع یک سرمازدگی (هایپوترمی) خطرناک می باشد مصرف الکل باعث از دست رفتن تعادل و هوشیاری می شود و حوادث ناگواری را در پی خواهد داشت.

• مصرف آب میوه و شربت، به دلیل از دست دادن املاح و آب فراوان ضروری است. شربت مناسب ترکیبی از «عسل، آب لیمو و آب» یا ترکیبی از « پودر ORS و آب لیمو و آب» یا ترکیب «نمک، شکر، آب» و یا «آب میوه رقیق شده» است.

از مصرف مواد غذایی و نوشیدنی مصنوعی و شیمیایی پرهیز کنیم.

برای آمادگی جسمانی می توانیم در طول هفته ۳ جلسه فعالیت هایی مانند نرمش، حرکات کششی و ورزش های هوازی (دویدن، شنا، دوچرخه سواری) را انجام دهیم.

تجهیزات لازم برای کوه پیمایی

• کیف بقا که هر کوه پیما به راحتی می تواند جمع آوری کند، شامل قطب نما، پتوی نجات، چاقو، شمع، کبریت، مداد و کاغذ، کیسه های پلاستیکی، قرص های الکل جامد، سوزن و نخ، و وسایل کمک های اولیه و ... است.

• پوشاک مناسب کوهستان شامل سه لایه است. لایه اول (زیرین) از جنس فلیس (پلی پروپیلن یا پلی استر یا ...) با این ویژگی که گرمای بدن را حفظ کرده، دیر خیس و زود خشک می شود. لایه دوم (میانی) نیز می تواند از جنس فلیس ضخیم، که نوعی از آن ضد باد نیز بوده، سبک و راحت است، دیر خیس و زود خشک می شود. لایه سوم (بیرونی) باید ضد باد، ضد آب و با قابلیت تنفس باشد و حتما کلاه متصل نیز داشته باشد، استفاده از پوشاک بیرونی به رنگهای قرمز، فسفری، نارنجی و زرد در کوهستان مزایای زیادی دارد.

• جوراب، دستکش و کلاه مناسب و ضخیم از جنس فلیس و یا پشم.

• در زمان خرید پوشاک، موارد مهمی مانند وزن، گرما، قابلیت تنفس، زمان لازم برای خشک شدن و اندازه بودن را بررسی کنید.

• دو لایه لباس سبک و نازک بسیار بهتر و گرمتر از یک لایه لباس ضخیم و سنگین است.

• کفش کوه پیمایی باید ساق دار، سبک، راحت و از جنس چرم باشد. زیره آن ضخیم، با انعطاف کم و دارای اصطکاک باشد، همچنین گرم و ضد آب بودن آن ضروری است.

• گتر مکمل یک کفش کوه پیمایی است و از نفوذ برف به داخل کفش جلوگیری می کند، همچنین مانع خیس و کثیف شدن شلوار می شود.

• کوله یکی از مهم ترین وسایل در کوه پیمایی است. کوله تاثیر زیادی بر سلامتی و راحتی شما دارد. کوله ۴۰ لیتری برای برنامه کوه پیمایی یک روزه در فصل زمستان مناسب است. شما باید تمام وسایل مورد نیاز را همراه ببرید و داخل کوله به نحوی مناسب بچینید.

• چراغ پیشانی کوچک با همراه داشتن باتری اضافه ضروری است. چراغ پیشانی های مناسب در برابر رطوبت تا حدی مقاوم است.

کفش، کوله پشتی و عینک آفتابی استاندارد و باکیفیت بسیار مهم هستند، چون تاثیر مستقیم بر سلامتی شما در برنامه های کوه پیمایی دارند.

• باتوم یک وسیله بسیار اساسی برای کوه پیمایی است، ضمن کاهش فشار بر زانوها و ستون فقرات موجب مصرف کمتر انرژی کوه پیما می شود، همچنین به حفظ تعادل شما کمک می کند.

• عینک آفتابی و کرم ضد آفتاب، ضروری هستند، همچنین در هوای خوب برای محافظت بیشتر، بهتر است علاوه بر آنها از کلاه آفتابی نیز بهره بگیرید.

گام برداشتن و تنفس درست در کوه پیمایی مهم است. گام های شما برای مثال باید کوتاه، آهسته و پیوسته باشد. تنفس نیز برای مثال منظم، ارادی، انجام دم از بینی و بازدم از دهان است.



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 (دهییم سابق)، طبقه اول

تلفن: ۳-۷۷۸۴۵۵۵۲
www.tehranclimb.ir



هیئت کوه نوردی و صعودهای ورزشی استان تهران



سازمان پیشگیری و مدیریت بحران شهر تهران

محیط کوهستان

- دست یابی به مناطق کوهستانی با نگرشی مسئولانه حق ماست. می بایست همواره در حین اجرای برنامه ها نسبت به کوهستان با حساسیت برخورد کنیم و مراقب طبیعت باشیم.
- مواد زائد تجزیه نشدنی (فلز، شیشه و پلاستیک) در کوهستان باقی می ماند و به محیط آسیب می رسانند. تنها راه حل، حمل مواد زائد به شهر است. زباله ها را در سطل های مسیر، کافه ها یا پایین دست رها نکنید.
- زباله های تجزیه شدنی مانند پس مانده های غذایی، پوست میوه ها و کاغذ نیز برای تجزیه کامل به زمان طولانی نیاز دارند. ریختن و پاش آنها در طبیعت چشم انداز زشتی ایجاد می کند و موجب آلودگی محیط می شود.
- به فرزندان خود آموزش دهیم که از دفع ادرار و مدفوع و ریختن زباله ها در نهرا و رودخانه ها و حریم آنها جدا خودداری کنند.

توصیه های ویژه

- برای کسب اطلاعات در مورد مسیر، با افراد مستقر در ایستگاه های «ستاد اطلاع رسانی و پیشگیری از حوادث کوهستان» مشورت کنید و هشدارهای آنها را در مورد شرایط مسیر و ... جدی بگیرید.
- مزاحم دیگران نشویم و اجازه دهیم گروههایی که سریع تر حرکت می کنند از ما بگذرند و سد معبر نکنیم.
- ضمن پرهیز از ایجاد سر و صدا در طبیعت، مزاحم دیگران در محیط آرام کوهستان نشویم و سایر کوه نوردان را به انجام این امر ترغیب کنیم.
- به قوانین و اصول مورد توافق کوه نوردان احترام بگذاریم و به توصیه های افراد مستقر در ایستگاه های «ستاد اطلاع رسانی و پیشگیری از حوادث کوهستان» توجه کنیم.
- حضور در کوهستان، با احتمال خطر و حوادث همراه است. ممکن است امکان کمک فراهم نباشد، با در نظر گرفتن این واقعیت، به این فعالیت بپردازید و خود را مسئول سلامت و حفظ جانانتان بدانید. فعالیت های شما نباید اطرافیان یا محیط پیرامون را به خطر اندازد.
- به کوهستان نرفتن یا ادامه ندادن صعود در شرایط نامناسب ارزشمند است.

مطالعه کتاب ها، مقالات، جستجو در اینترنت و مشورت با اجرای برنامه با افراد با تجربه برای کسب دانش و مهارت در زمینه کوه پیمایی 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: محمود بهادری

اصول کوه پیمایی

ستاد اطلاع رسانی و پیشگیری از حوادث کوهستان