

بقا در کوهستان چرا و چگونه؟

کوهستان می‌تواند بهترین دوست و در عین حال بدترین دشمن انسان باشد. هیچ وقت به جنگ کوهستان نروید. در مواقع بروز خطر در کوهستان، از فکرتان استفاده کنید، برنامه‌ریزی کنید و خود را زنده نگه‌دارید و بی‌هدف انرژی‌تان را هدر ندهید.

هر موقعیت اضطراری در کوهستان نیازمند کنترل ذهنی کافی بر روی تمامی فعالیت‌های جسمی است. حفظ و مصرف بهینه‌ی انرژی بدن و همچنین دمای بدن بسیار بسیار حیاتی است.

**حفظ دمای بدن (در سرما و گرما)
مرگ و زندگی شما را تعیین می‌کند!**

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 فعالیت‌ها

در مواقع بحرانی اکثر افراد سرگردان و بی‌هدف به راه خود ادامه می‌دهند. مهم‌ترین کار در صورت بروز یک شرایط بحرانی توقف فعالیت‌ها و ارزیابی شرایط بحرانی است.

۲. تشخیص موقعیت و اولویت‌بندی نیازها

در این مرحله شما باید مهم‌ترین 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. ضرورت‌های ایمنی (پوشاک، جانپناه، آتش)
۲. ارسال پیام کمک (سوت، فریاد، بی‌سیم، موبایل)
۳. تامین انرژی لازم برای زنده ماندن (غذا و آب)
۴. ادامه مسیر (با کمک نقشه یا بدون کمک نقشه)
۵. سلامت (روانی و جسمی) مانند آسیب‌ها و زخم‌ها و ...

۳. ابتکار عمل

برای برآورده کردن نیازها از تجهیزات همراه یا از مواد طبیعی که در اطراف وجود دارد استفاده کنید. بعد از تعیین نیازها در پنج زمینه اصلی بقا و اولویت‌بندی آنها، برای تعیین این نیازها اقدام کنید. در بعضی مواقع نیازهای شما به راحتی برآورده می‌شود و در اختیار است و در مواقعی نیاز به خلاقیت و ابتکار عمل دارد.

سه گام اساسی بقا در کوهستان را فراموش نکنید :

- ۱- توقف فعالیت
- ۲- تشخیص موقعیت و اولویت‌بندی نیازها
- ۳- ابتکار عمل

توقف فعالیت‌ها



کیف بقا چیست؟

همیشه علاوه بر وسایل «کمک‌های اولیه» یک «کیف بقا» همراه داشته باشید. محتویات این کیف معمولاً شامل موارد زیر است. تمامی این وسایل را در یک ظرف فلزی دردار قرار دهید و آن را با چسب آب‌بندی کنید.

- * تجهیزات ارسال پیام کمک (سوت، آینه)
- * 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 بسته‌بندی شده)
- * تجهیزات ضروری پزشکی (چسب زخم)
- * سایر تجهیزات چند منظوره (کاغذ و قلم آب‌بندی شده، سنجاق قفلی، گیره کاغذ، نایلون بزرگ، طناب نازک، مقداری مفتول فلزی نازک)



در شرایط اضطراری

در شرایط اضطراری سه گام اساسی بقا در کوهستان را انجام دهید. 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 یا پیدا کردن یک جانپناه طبیعی یکی از مهم‌ترین اقدامات است. در شرایط اضطراری باید تا بهتر شدن یا روشن شدن هوا در جانپناه باشید. جانپناه در هوای بالای صفر می‌تواند یک حفره سنگی، زیر درختان، یک نایلون بزرگ یا پتوی نجات که تمام سطح بدن را پوشش داده باشد، همچنین می‌توانید با کمک چاقوی تیز، مفتول فلزی، نایلون‌های بزرگ و نخ و سوزن و شاخه‌های درختان و ... جانپناه درست کنید. در هوای بسیار سرد و برفی، بهترین جانپناه یک حفره برفی است. دمای داخل یک حفره برفی را می‌توان در صفر درجه سانتی‌گراد ثابت نگه‌داشت که می‌تواند شما را در برابر خطراتی مانند سرمازدگی و یخ زدگی تا مدتی محافظت کند. البته مهارت تشخیص و ساخت انواع سرپناه به ویژه حفره برفی نیاز به آموزش، ابتکار و تمرین دارد.

بعد از ایجاد جانپناه سعی کنید بدن خود را گرم و خشک نگه‌دارید، 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 فوریت‌های پزشکی اگر وسایل کمک‌های اولیه همراه ندارید، با ابتکار عمل می‌توانید از لباس‌هایتان به عنوان باند، از چوب‌های اطراف یا فریم کوله‌پشتی یا باتوم برای آتل، و با چوب یا باتوم برانکار 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 تصمیم، اقدام درست برای ایجاد جانپناه است!

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

توصیه‌های ویژه

- شما برای چند روز هم می‌توانید 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 بسیار ضروری است. می‌توانید از برف هم برای تهیه آب مورد نیاز خود استفاده کنید.
- در شرایط بسیار سرد عرق کردن سبب خیس شدن پوشاک و اتلاف سریع‌تر انرژی و در شرایط بسیار گرم نیز عرق کردن سبب از دست دادن آب بدن می‌شود. همواره در کوهستان به گونه‌ای فعالیت کنید که عرق نکنید.
- ادامه برنامه در باد و بوران و هوای بسیار سرد، با خطرهایی مانند گم شدن، یخ‌زدگی، پرت شدن، بهمن و تحلیل انرژی و افت دمای بدن همراه خواهد بود.
- در کوهستان به ویژه در فصل سرما سیگار نکشید. زیرا افراد سیگاری زودتر دچار سرمازدگی می‌شوند.
- 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 حرارت بدن از سر دفع می‌شود. بنابراین در هوای سرد از کلاه استفاده کنید، اگر کلاه همراه ندارید می‌توانید با تکه‌ای از لباس‌تان سر خود را بپوشانید.
- در شرایط سرما چند لایه لباس نازک‌تر می‌تواند بهتر از یک لایه لباس 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 تصمیم‌گیری، اشکال در تکلم و سفتی و انقباض عضلانی است.
- هرگز فردی را که به شدت مصدوم است یا دچار افت دمای بدن شده است، حرکت ندهید، او باید گرم و خشک نگه‌داشته شود.

مطالعه کتاب‌ها، مقالات، جستجو در اینترنت و مشورت یا اجرای برنامه با افراد باتجربه برای کسب دانش و مهارت سودمند است.
در صورت علاقه بیشتر، می‌توانید دانش و مهارت را با شرکت در دوره‌های آموزشی گروه‌ها و باشگاه‌های کوه‌نوردی یا هیئت کوه‌نوردی و صعودهای ورزشی استان تهران کسب کنید.

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

ویراستاری: ا. منصوری

تألیف: غلامرضا فتحی



مجموعه بروشورهای

«آموزش همگانی کوه‌پیمایی ایمن در ارتفاعات شمال تهران»

پروژه «آموزش همگانی کوه‌پیمایی ایمن در ارتفاعات شمال تهران» که به اهتمام سازمان پیشگیری و مدیریت بحران شهر تهران و با همکاری هیئت کوه‌نوردی و صعودهای ورزشی استان تهران اجرا می‌گردد، بخشی از طرح «امداد کوهستان» مصوبه شورای اسلامی شهر تهران است.

در این پروژه، ایستگاه‌هایی به منظور اطلاع‌رسانی در مسیرهای اصلی کوه‌پیمایی ارتفاعات شمال تهران برپا می‌شود. در این ایستگاه‌ها کوه‌نوردان آموزش دیده، زیر نظر مربیان مجرب کوه‌نوردی با مدیریت هیئت کوه‌نوردی و صعودهای ورزشی استان تهران، اقدام به راهنمایی شهروندان عزیز و ترویج کوه‌نوردی ایمن می‌نمایند. شما می‌توانید در این ایستگاه‌ها ضمن دریافت بروشورهای آموزش همگانی از راهنمایی این نیروها برخوردار شوید.

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

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

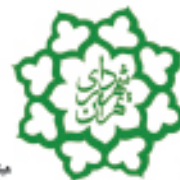
سازمان پیشگیری و مدیریت بحران شهر تهران

تلفن: ۴۴۲۴۴۰۴۰ www.tdmno.ir

هیئت کوه‌نوردی و صعودهای ورزشی استان تهران

تلفن: ۳-۷۷۸۴۵۵۵۲ www.tehranclimb.ir

برای دریافت نسخه الکترونیکی مجموعه بروشورهای «آموزش همگانی کوه‌پیمایی ایمن» به وب سایت‌های بالا مراجعه کنید.



سازمان پیشگیری و مدیریت بحران شهر تهران

هیئت کوه‌نوردی و صعودهای ورزشی استان تهران

بقا در کوهستان

کوهستان پاک و ایمن