

اصول مهم کوهنوردی که باید بدانید!

توسط مهدی جباریان

۱.

کوهنوردی ورزش آسانی نیست. حجم عظیمی از مهارت‌ها، تجربه و آمادگی جسمانی و روانی لازم است تا در این ورزش به موفقیت دست یافت. در اینجا به اصول کوهنوردی می‌پردازیم که دانستن آنها ضروری است. اما اینجا فقط دریچه‌ای به اقیانوس گسترده دانش در اینجا هستند. برای اطلاع بیشتر از کوهنوردی می‌توانید نگاهی به مقاله **آموزش کوهنوردی** ببینید.

فهرستی از اصول کوهنوردی

کوهنوردی یک فعالیت مهیج و ماجراجویانه است که نیازمند آمادگی فیزیکی، مهارت‌های فنی، دانش، و آگاهی از مخاطرات مرتبط با محیط‌های کوهستانی است. در اینجا، به بیان چند اصل کوهنوردی که می‌تواند به شما در انجام این فعالیت کمک کند، پرداخته خواهد شد:

1. **آموزش و آگاهی:** پیش از شروع به کوهنوردی، باید دانش کافی از محیط کوهستانی، تمرینات و فنون کوهنوردی داشته باشید. کتب، منابع آنلاین، و تجربه‌ی کوهنوران باسابقه می‌توانند منابع آموزشی خوبی باشند.
2. **تجهیزات مناسب:** استفاده از **تجهیزات مناسب و کیفیت برای کوهنوردی** بسیار مهم است. این تجهیزات شامل کلاه، کفش کوهنوردی، لباس‌های متناسب با شرایط جوی، چراغ‌های قوه، کارت‌های نقشه و قطب‌نما و غیره است.
3. **آشنایی با آب و هوا:** پیش از آغاز مسیر کوهنوردی، با پیش‌بینی آب و هوا آشنا شوید و برنامه‌ریزی کنید. شرایط آب و هوایی می‌تواند در تصمیم‌گیری‌ها و انجام اقدامات تاثیرگذار باشد.
4. **تجربه به میزان آمادگی:** انتخاب مسیر و فعالیت‌های کوهنوردی باید با توجه به سطح تجربه و آمادگی شما انجام شود. مسیرهای ساده‌تر را برای شروع انتخاب کنید و به تدریج به سخت‌ترین مسیرها پیش بروید.
5. **تعامل با تیم:** در کوهنوردی، تعامل و همکاری با تیم بسیار مهم است. اطمینان حاصل کنید که با اعضای تیم خود در مورد برنامه‌ریزی، اولویت‌ها، و مسائل ایمنی صحبت کرده‌اید.

6. **آمادگی فیزیکی:** کوهنوردی نیازمند استقامت، قدرت عضلانی، و تحمل تنفس مناسب است. به تمرینات کاردیوواسکولری و تقویت عضلات مخصوص کوهنوردی توجه کنید.
 7. **مهارت‌های فنی:** برای کوهنوردی در شرایط مختلف مهارت‌های فنی لازم است. این مهارت‌ها شامل کار با کارابین‌ها، ایمنی در ارتفاع، استفاده از طناب و غیره می‌شود.
 8. **پیش‌بینی مخاطرات:** قبل از شروع به کوهنوردی، مخاطرات مربوط به مسیر را پیش‌بینی کنید و برنامه‌ریزی برای مقابله با آنها داشته باشید. این مخاطرات می‌توانند از جمله طغیان هوا، لغزش‌ها، و پیچیدگی مسیر باشند.
 9. **ارتباط با محیط طبیعی:** هنگام کوهنوردی، محیط طبیعی را حفاظت کرده و در برابر اثرات منفی تجاوز نکنید. آگاهی از اصول نگهداری محیط طبیعی می‌تواند به حفظ آن کمک کند.
 10. **نگهداری از خود و تیم:** در صورت وقوع مشکلات فیزیکی یا تجهیزاتی، از تیم خود کمک بخواهید و در مورد اوضاع سخت گوش به همکاران خود باشید.
 11. **استفاده از نقشه و قطب‌نما:** تسلط به استفاده از نقشه‌ها و قطب‌نما به شما کمک می‌کند تا به راحتی مسیر را پیدا کنید و از گم‌شدن جلوگیری کنید.
 12. **مدیریت زمان:** برنامه‌ریزی مناسب زمانی، از جمله شروع زودرس به صعود و بازگشت به ارتفاعات پایین‌تر در ساعات مناسب، بسیار مهم است.
 13. **تصمیم‌گیری‌های درست:** در مواجهه با تصمیم‌های مهم از قبیل ادامه یا ترک مسیر، تصمیم‌های خردسازی بگیرید که به امنیت و موفقیت کوهنوردی شما کمک کنند.
 14. **تجربه پیشینی:** تجربه‌های گذشته‌ی خود و دیگر کوهنوران را به عنوان راهنمایی در نظر بگیرید. از خطاها یاد بگیرید و در ایجاد تجربه خوب برای خود و دیگران مشارکت کنید.
 15. **ارتقاء مهارت‌ها:** با گذراندن زمان و انجام کوهنوردی‌های مختلف، مهارت‌های شما بهبود می‌یابد. به تمرین و آموزش مداوم توجه کنید تا در سطوح پیشرفته‌تر تجربه کسب کنید.
- در کل، کوهنوردی یک هنر و مهارت است که به علاوه از تنوع، زیبایی و ماجراجویی به آدم‌ها هدیه می‌دهد. اصول کوهنوردی باید همیشه به عنوان راهنمایی در انجام این فعالیت ارزشمند در نظر گرفته شوند تا تجربه امن و لذت‌بخشی را برای شما به ارمغان آورند. در ادامه به توضیحات بیشتری در این رابطه می‌پردازیم:

آماده سازی و برنامه ریزی

برای برنامه ریزی و آماده شدن برای صعود زمان بگذارید. یکی از اصول کوهنوردی مهم آمادگی

برای همه شرایط است. این کار باعث افزایش شانس موفقیت شما خواهد شد. گزارش‌های مرتبط

درباره مسیر را بخوانید. تصاویر مسیر را ببینید. با کسانی که این صعود را انجام داده اند صحبت کنید. نقشه ها و گزارشهای راهنما می توانند یاری رساننده شما باشند. تجهیزات مورد نیاز را به خوبی مدنظر داشته باشید. نه زیاد و نه کم، آنچه که لازم است را با خود ببرید.

کفش کوهنوردی

نمونه ای از کفش سه فصل کوهنوردی
در مورد پا قدری لوس باشید. کفش کوهنوردی کاملاً مناسب انتخاب کنید. کفش کوهپیمایی برای صعودهای تابستانی مناسب تر است. کفش زمستانی باید با دقت انتخاب شود تا در برابر سرمای هوای مناطق مورد نظر مقاومت کافی داشته باشد. کفش زمستانی بایستی قابلیت الصاق کرامپون را داشته باشد. پا قلب دوم ماست.

تغذیه برای کوهنوردی

یکی از اصول کوهنوردی که باید با دقت مدنظر داشت تغذیه در کوهنوردی و کوهستان ترکیبی از علم و هنر است. غذاهایی که دارای کالری زیاد و حجم کم هستند در اینجا اولویت دارد. انرژی بار ، آجیل ، میوه خشک از گزینه های مطلوب هستند. ذائقه خودتان را برای انتخاب مواد غذایی در نظر داشته باشید.

بررسی وضعیت هوا

قبل از رفتن به کوهستان چه برای کوهنوردی یا اسکی ... حتماً وضعیت هوا را چک کنید. طوفان، رعد و برق، بارش برف سنگین و بارانهای سیل آسا در کوهستان غیرعادی نیست. رویارویی با چنین شرایطی می تواند بسیار خطرناک باشد. در شرایط بد هوایی حتی برگشتن از ارتفاعات پایین هم می تواند تبدیل به یک چالش بزرگ شود.

مرتبط : سایت پیش بینی هوای کوهستان ، صعود زمستانه دماوند

پناهگاه اضطراری

همیشه متوجه امکان شبمانی اضطراری یا بیواک باشید. برای چند درجه دمای کمتر لباس کافی ببرید. کیسه بیواک ، چادر کوهنوردی ، کندن غار برفی ، پتوی نجات از گزینه های موجود در این زمینه هستند.

در شرایط اضطراری

هیچ کس دوست ندارد راجع به یک حادثه فکر کند. اما با این همه باید برای آن آماده بود. یکی از اصول کوهنوردی که باید در آن مهارت کسب کنید آمادگی برای شرایط غیرقابل پیش بینی می باشد. سطح بالایی تمرین باعث می شود که به صورت خودکار وارد عمل شوید، این تمرینات باعث ارتقای مهارت تصمیم گیری شما می گردد. در شرایط فوریت:

- آرامشتان را حفظ کنید.
- به سرعت علت شرایط را بررسی کنید.
- تعیین کنید که شرایط قابل مدیریت توسط گروه هست یا به کمک بیرونی نیاز دارید.
- در صورت نیاز برای کمک بیرونی با منابع معتبر کمک رسانی تماس بگیرید.
- فرد آسیب دیده را به یک سرپناه منتقل کنید. او را گرم نگه داشته و آب مورد نیاز برای بدنش را تامین کنید.
- فرد مشکوک به آسیبهای ستون فقرات را هرگز تکان ندهید.

قانون ساعت ۱۴

قانون ساعت ۱۴ به معنای آن است که کوهنورد در هرجای مسیر که باشد باید قبل از ساعت ۱۴ به پایین بازگردد. این قانون فصل و ماه نمی شناسد و یک از اصول کوهنوردی کلاسیک می باشد. برای اینکه برنامه در ساعت مقرر تمام شود، نکات زیر را در نظر داشته باشید:

- با سرعت بهینه صعود کنید. عدم آمادگی باعث سرعت بسیار پایین می شود. یک کوهنورد متوسط باید بتواند برای ساعت ها با یک کوله حدود ۵ کیلویی با سرعت حداقل ۴۰۰ متر در ساعت ارتفاع بگیرد. دقت کنید این عدد حداقل می باشد. برای صعودهای جدی تر باید این میزان را ارتقا دهید.
- صبح زودتر شروع کنید. شب برنامه زودتر بخوابید تا بتوانید صبح زودتر آغاز کنید.
- در تیمهای نسبتاً کوچک صعود کردن باعث بهره وری در زمان می گردد.

ملاحظه و همکاری با سایر کوهنوردان و حفظ طبیعت

از مهمترین اصول کوهنوردی و نشانه حرفه ای بودن:

- باسایرین ارتباط برقرار کنید و مشتاق به همکاری باشید.
- در شبها توقف نکنید. چرا که مسیر صعود سایرین بسته میشود.
- به صدای طبیعت گوش کنید. صدای بلند موزیک و فرآیند باعث می شود آوای زیبای کوهستان را نشنوید. استفاده از هندزفری باعث کاهش هوشیاری نسبت به شرایط کوهستان می گردد.
- از درون مسیر حرکت کرده و به پوشش گیاهی آسیب نزنید.
- چیزی از خود به جای نگذارید و زباله ها را با خودتان به پایین حمل کنید.
- تنها چیزی که از طبیعت با خود به خانه می بریم، خاطرات و عکسها خواهند بود.

در این مقاله به بررسی برخی از مهمترین اصول کوهنوردی پرداختیم. در جمع بندی باید گفت ورزش

کوهنوردی جز ورزش های اکستریم طبقه بندی می شود که با خطر آسیب های جدی یا حتی خطر

مرگ می تواند همراه باشد. توجه به یادگیری مهارت ها، کار با تجهیزات مناسب، کسب تجربه و

افزایش آمادگی جسمانی و فنی از مهمترین اصول کوهنوردی به شمار می رود که می توان به آنها

اشاره کرد.