

رعایت چند نکته در کوهنوردی



کوه پناه زیباترین لمظه های زندگی و باشکوه ترین سنبل خلقت است . آموزگاری است بزرگ که بادی عظیم به انسان ، صعود به قله های گذشت و ایثار را می آموزد .

استان ویا کشورما از نظر داشتن منابع و نعمت های طبیعی میتوان گفت درجهان کم نظیراست که یکی از این نعمت ها

سلسله کوههای سر به فلک کشیده هستند . باتوجه به فصل طراوت و شادابی (بهار) ماشاهد دسته ها و گروه های مردمی وجوان هستیم که راهی کوه و کوهستان می شوند لذا برآن شدیم چند توصیه را به کوهنوردان عزیز داشته باشیم.

۱- کفش و لباس مناسب :



کفش کوهنوردی باید یک نمره بزرگتر از کفش شهری باشد تا در ناهمواری های کوهستان که با جوراب اضافه پوشیده می شود از صدمات پنجه و قوزک پا جلوگیری کند مهمترین وسیله شخصی در برنامه های کوهنوردی کفش کوه است ، لازم است در برنامه های تابستانی از نوع یک پوش فوب و در برنامه های مناطق سرد از نوع یک پوش سنگین یا روپوش استفاده کنیم ، لباس کوه باید مناسب برنامه و سبک تهیه شود.

۲- کوله پشتی:



توجه به این نکته ضروری است که وزن کوله پشتی متناسب با سن و برنامه کوهنوردی تنظیم می شود و نباید بیش از یک سوم وزن کوهنورد باشد. مواظب باشید بار سنگین صدمات جبران ناپذیری به کمر، ستون فقرات، قلب و زانوی کوهنورد وارد می کند.

۳- فرید وسایل مناسب:



درانتخاب وسایل به بطور کلی، طرح خوب، مقاومت و سبکی توجه داشته باشید نه به قیمت، در فرید وسایل کوهنوردی از مشورت و تجربه کسانی که در زمینه کوهنوردی تجربه زیادی دارند استفاده کنید.

۴- آمادگی افراد و امتیاط و آرامش تیم کوهنوردی:



آمادگی و امتیاط می تواند بر موقعیت یک برنامه کوهنوردی اعم از پیاده روی، کوهنوردی سنگین به ارتفاعات با برنامه فنی، تاثیر چشمگیری داشته باشد باید افراد ضعیف را در وسط قرارداد و از هر نظر مورد حمایت قرار گیرند بطور معمول افراد باتجربه را در جلو و انتهای تیم قرار می گیرند.

۵- هوای نامناسب :



به محض مشاهده هوای نامناسب و بیش از بمرانی شدن شرایط از پوششهای حفاظتی خود (بادگیر ، کلاه و...) استفاده کنید و به پناهگاه ها ومحل های مناسب بروید.

۶- نشانه های بیماری :



بامشاهده اولین نشانه های بیماری مانند تنگی نفس ، سرفه ، فستگی مفرط، تهوع واستفراغ درمیان اعضاء گروه فرد بیمار را با همراه به پایین بفرستید.

۷- امداد در کوهستان :



درهنگام حوادث اولین کار را اول انجام دهید :

۱- تشخیص آثار میات (کنترل تنفس وتبض)

۲- جلوگیری از فونریزی

۳- فیکس کردن جای آسیب دیده (شکستگی ها)

۴- انتقال بیمار به پایین کوه ومراجعه به پزشک ./ب

جعفر چراغچی

اداره کل تربیت بدنی دانشگاه

ورزش همگانی