

## اهمیت صعودهای زمستانی و چالش‌های پیش رو



کمیته تحقیق و پژوهش فدراسیون کوه‌نوردی و صعودهای ورزشی- صعود به ارتفاعات و کوه‌نوردی در زمستان، همواره به‌عنوان یکی از جذاب‌ترین و در عین حال چالش‌برانگیزترین فعالیت‌های ماجراجویانه شناخته می‌شود. سرمای هوا، پوشش سفید برف و سکوت حاکم بر کوهستان، فضایی منحصر به فرد و خاطره‌انگیز ایجاد می‌کند که بسیاری از کوه‌نوردان حرفه‌ای و علاقه‌مندان به طبیعت را به سوی خود

جذب می‌کند. با این حال، این زیبایی‌های زمستانی تنها یک روی سکه هستند؛ چرا که در سوی دیگر، خطرات و پیچیدگی‌های خاص این فصل، کوه‌نوردی را به فعالیتی پرریسک تبدیل می‌کند که نیازمند برنامه‌ریزی دقیق، تجهیزات مناسب و مهارت‌های پیشرفته است.

در صعودهای زمستانی، شرایط جوی غیرقابل پیش‌بینی، وجود بهمن‌ها، یخ‌زدگی مسیرها و کاهش طول روز، همگی از جمله عواملی هستند که می‌توانند تجربه‌ای بی‌خطر و لذت‌بخش را به بحرانی تلخ تبدیل کنند. علاوه بر این، کمبود آگاهی از اصول ایمنی، نداشتن آمادگی جسمانی کافی یا استفاده از تجهیزات نامناسب می‌تواند مشکلات بیشتری ایجاد کند و صعود را با خطرات جدی مواجه سازد.

در اینجا برای آشنایی بیشتر با صعودهای زمستانی، نکات کلیدی برای صعود ایمن‌تر، از جمله اصول برنامه‌ریزی، تجهیزات ضروری، مهارت‌های فنی و توجه به مسائل جوی، مورد بررسی قرار می‌گیرد. هدف نهایی این است که با رعایت این نکات، تجربه‌ای به‌یادماندنی و موفق در دل طبیعت زمستانی رقم بخورد.

صعودهای زمستانی، با وجود جذابیت و چالش‌های منحصر به فرد خود، نیازمند آمادگی و رعایت نکات ایمنی خاصی هستند تا تجربه‌ای لذت‌بخش و بی‌خطر فراهم شود. در ادامه، توصیه‌هایی برای بهبود و ایمنی هرچه بیشتر در کوه‌نوردی زمستانی ارائه می‌شود:

## توصیه‌هایی برای صعودهای زمستانی ایمن و موفق

### ۱. برنامه‌ریزی دقیق و آگاهی از مسیر:

مسیر را به طور کامل بررسی کنید و با چالش‌های مرتبط با شرایط زمستانی مانند زمین یخ‌زده یا مناطق مستعد بهمن آشنا شوید. از نقشه‌های دقیق، توضیحات مسیر و گزارش‌های آنلاین استفاده کنید.

پیش‌بینی‌های آب و هوا را از منابع معتبر مانند Mountain Forecast یا Snow Forecast بررسی کنید. از صعود در شرایط نامناسب مانند طوفان، بارش برف سنگین یا باد شدید خودداری کنید.

### ۲. تجهیزات و پوشاک مناسب:

لباس: برای تنظیم دمای بدن به صورت لایه‌ای لباس بپوشید، با لایه‌های نخست جاذب رطوبت شروع کنید، از لایه‌های میانی عایق‌دار و لایه بیرونی ضد آب و ضد باد استفاده کنید. همیشه یک دست لباس خشک ذخیره نیز همراه داشته باشید.

کفش: از کفش‌های ساق بلند، عایق‌دار و ضد آبی که با کرامپون سازگار هستند، استفاده کنید. برای جلوگیری از ورود برف به کفش از گتر استفاده کنید.

تجهیزات فنی: وسایل ضروری مانند تبر یخ، کرامپون، کلاه ایمنی، طناب (برای صعودهای فنی) و تجهیزات ایمنی بهمن (دستگاه زنده‌یاب، میل سونداژ و بیل برف) را همراه داشته باشید.

### ۳. آمادگی جسمانی و تمرین تکنیکی:

قدرت و استقامت: بدن خود را با تمرینات هدفمند از جمله تمرینات هوازی، قدرتی و انعطاف‌پذیری آماده کنید.

توسعه مهارت‌ها: تکنیک‌هایی مانند ترمز با کلنگ، استفاده از کرامپون و کار با طناب را برای شیب‌های یخی یا یخچال‌ها یاد بگیرید و تمرین کنید. اگر قصد عبور از مناطق مستعد بهمن را دارید، در یک دوره نجات برف و بهمن شرکت کنید.

#### ۴. کاهش خطرات محیطی:

آگاهی از بهمن: گزارش‌های بهمن را مطالعه کنید و ابزارهای ضروری نجات بهمن را همراه داشته باشید. علائم هشداردهنده مانند بهمن‌های اخیر، صدای “وومپ” (صدای شکستن لایه‌های برف) یا ترک‌های قابل مشاهده در برف را بشناسید.

پیشگیری از سرمازدگی و کاهش دما: خشک و هیدراته بمانید.<sup>۱</sup> برای جلوگیری از یخ‌زدگی، پوست‌های در معرض باد را بپوشانید. به علائم اولیه سرمازدگی و یخ‌زدگی در خود و هم‌تیمی‌ها توجه کنید.

#### ۵. دینامیک گروه و ارتباطات:

با هم‌نوردان با تجربه صعود کنید: هرگز به تنهایی کوه‌نوردی نکنید. مطمئن شوید حداقل یک نفر از اعضای تیم در کوه‌نوردی زمستانی تجربه داشته باشد.

ارتباطات اضطراری: برای علامت‌دهی اضطراری، یک GPS، ارتباط‌گر ماهواره‌ای به عنوان مثال، گرمین‌آو یک سوت همراه داشته باشید.

#### ۶. تغذیه و هیدراتاسیون ضروری:

مایعات گرم و غذاهای پر انرژی: بطری‌های عایق‌دار برای نوشیدنی‌های گرم همراه داشته باشید و غذاهای پرکالری مانند آجیل، میوه‌های خشک و لقمه‌های ک.چک و پرانرژی غذایی مصرف کنید. از الکل به دلیل تسریع در از دست دادن گرما خودداری کنید.

#### ۷. ابزار و مهارت‌های ناوبری:

ابزار: همیشه یک نقشه دقیق، قطب‌نما و دستگاه GPS همراه داشته باشید.

<sup>۱</sup> پوست و لباس خشک، رفع تشنگی

مهارت‌ها: جهت‌یابی در شرایط دید ضعیف یا کولاک (سفیدی کامل) را تمرین کنید، که چالشی رایج در زمستان است.

## ۸. آمادگی برای شرایط اضطراری:

کیت کمک‌های اولیه: وسایلی برای درمان جراحات ناشی از سرما مانند یخ‌زدگی، سرمازدگی یا تاول همراه داشته باشید.

وسایل اضطراری: در صورت تاخیر غیرمنتظره، یک کیسه بیوتو (بیواک) اضطراری، غذای اضافی و یک چراغ پیشانی با باتری یدکی همراه داشته باشید.

با رعایت این نکات و آمادگی کامل، می‌توانید از تجربه‌ای ایمن و لذت‌بخش در کوه‌نوردی زمستانی بهره‌مند شوید.

منبع: مدرسه ملی رهبری در فضای باز National Outdoor Leadership School

برگردان: کمیته تحقیق و پژوهش فدراسیون کوه‌نوردی و صعودهای ورزشی

فدراسیون کوه‌نوردی و صعودهای ورزشی  
جمهوری اسلامی ایران