

مدیریت ریسک در کوهستان

برداشت از: سایت ادونچر هیل

برگردان: کمیته تحقیق و پژوهش فدراسیون کوهنوردی و صعودهای ورزشی

اطمینان از ایمنی کوهنوردی و مدیریت ریسک: راهنمای جامع برای کوهنوردان

مناطق کوهستانی همواره روح ماجراجویان را مجذوب خود کرده‌اند و چشم‌اندازهای خیره‌کننده و چالش‌های هیجان‌انگیزی را ارائه می‌دهند. با این حال، جذابیت این قله‌های باشکوه همراه با خطرات ذاتی است که نیازمند رعایت دقیق نکات ایمنی و مدیریت مؤثر ریسک می‌باشد. در این مقاله، به بررسی اقدامات ضروری برای ایمنی در کوهنوردی می‌پردازیم که شامل آگاهی از بهمن، پایش وضعیت جوی، آمادگی برای شرایط اضطراری، کمک‌های اولیه، تکنیک‌های نجات و ارزیابی ریسک می‌شود. هدف این است که کوهنوردان را با دانش موردنیاز برای تصمیم‌گیری‌های آگاهانه مجهز کرده و ایمنی آن‌ها را تضمین کنیم.

آگاهی از بهمن: رام کردن خشم طبیعت



کوهنوردان باید درک عمیقی از بهمن، عوامل ایجاد آن و روش‌های پیشگیری داشته باشند. آگاهی جامع از بهمن شامل شناسایی مناطق مستعد، بررسی پایداری لایه‌های برف و استفاده از تکنیک‌های مؤثر مانند ارزیابی زاویه شیب و انتخاب مسیر مناسب است. استفاده از تجهیزات ایمنی مدرن مانند فرستنده‌های بهمن، بیل و میل سونداژ از اهمیت بالایی برخوردار است. علاوه بر

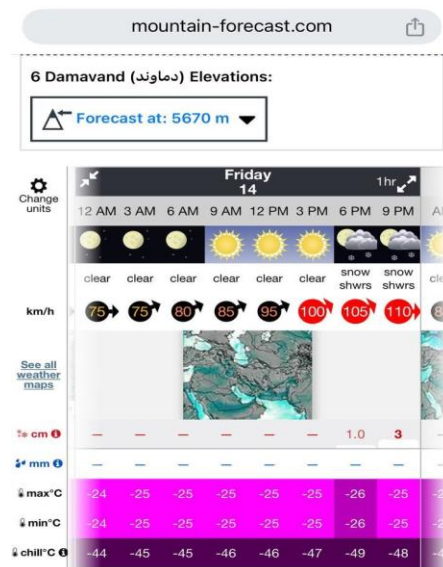
این، شرکت در دوره‌های آموزشی تخصصی بهمن‌شناسی، مهارت تصمیم‌گیری در محیط‌های مستعد بهمن را بهبود می‌بخشد.

آمادگی برای شرایط اضطراری: مجهز بودن برای شرایط پیش‌بینی نشده

کوهنوردان همیشه باید برای شرایط اضطراری آماده باشند. حمل تجهیزات ضروری بقاء، از جمله ابزارهای ناوبری، لباس اضافی، غذا، آب و کیف کمک‌های اولیه، یک الزام اساسی است. همچنین، دستگاه‌های ارتباطی مانند تلفن‌های ماهواره‌ای یا

فرستنده‌های اضطراری، در مواقع بحرانی می‌توانند عملیات نجات را تسهیل کنند. آشنایی با رویه‌های اضطراری، مانند ساخت جان‌پناه موقت، اجرای تکنیک‌های خودنجاتی و ارسال علائم درخواست کمک، برای کاهش خطرات و اطمینان از نتیجه‌ای ایمن، ضروری است.

پایش وضعیت جوی: پیش‌بینی خشم طبیعت



آب‌وهوای کوهستان بسیار غیرقابل پیش‌بینی و مستعد تغییرات ناگهانی است. بنابراین، پایش دقیق شرایط جوی برای کوهنوردان ضروری است. این امر شامل کسب اطلاعات از منابع معتبر مانند ایستگاه‌های هواشناسی محلی، خدمات پیش‌بینی هواشناسی و سازمان‌های دولتی می‌شود. شناخت الگوهای جوی، تشخیص علائم طوفان‌های در حال شکل‌گیری و تنظیم برنامه‌ها بر اساس تغییرات آب‌وهوایی، عناصر اساسی مدیریت ریسک در کوهستان هستند.

کمک‌های اولیه: خط نجات در محیط‌های دورافتاده



در کوهستان، دسترسی به خدمات پزشکی حرفه‌ای همیشه ممکن نیست. از این رو، کوهنوردان باید دانش کافی از کمک‌های اولیه داشته باشند. دریافت گواهینامه کمک‌های اولیه در محیط‌های وحشی، مهارت‌های لازم برای مدیریت جراحات، ضربه‌ها، بیماری ارتفاع، سرمازدگی و سایر مشکلات پزشکی مرتبط با کوهستان را فراهم می‌کند. درک کامل روش‌های تخلیه اضطراری و توانایی ایجاد راهکارهای پزشکی در محیط‌های دورافتاده می‌تواند تفاوت بین زندگی و مرگ را رقم بزند.

تکنیک‌های نجات: همکاری در لحظات بحرانی

با وجود برنامه‌ریزی دقیق و رعایت تدابیر احتیاطی، شرایط اضطراری همچنان ممکن است رخ دهند. در چنین شرایطی، تکنیک‌های نجات می‌توانند جان افراد را نجات دهند. کوهنوردان باید در تکنیک‌های خودنجاتی، شامل صعود و فرود ایمن

و پیمایش مسیرهای دشوار، مهارت کافی داشته باشند. همچنین، درک سیستم‌های کار باطناب و کار با ابزارهای کارگاه و حمایت، راهبردهای تخلیه‌سازی و استفاده از تجهیزات نجات، می‌تواند هم در نجات شخصی و هم در کمک به دیگران مؤثر باشد. همکاری با گروه‌های امداد و ایجاد شبکه‌ای از کوهنوردان باتجربه، کارایی عملیات نجات را افزایش می‌دهد.

نکات ارزیابی ریسک: تصمیم‌گیری آگاهانه

علاوه بر اقدامات ایمنی خاص، کوهنوردان باید مهارت‌های قوی در ارزیابی ریسک داشته باشند تا بتوانند در محیط‌های پرخطر تصمیم‌گیری‌های هوشمندانه‌ای اتخاذ کنند. برخی از نکات کلیدی برای ارزیابی ریسک عبارت‌اند از:

- ارزیابی سطح آمادگی جسمانی، تجربه و مهارت‌های فردی پیش از انجام صعودهای چالش‌برانگیز.
- انجام تحقیقات جامع و جمع‌آوری اطلاعات در مورد کوه، مسیر صعود و خطرات احتمالی.
- مشورت با کوهنوردان باتجربه، راهنماهای محلی و مقامات ذی‌ربط برای دریافت اطلاعات به‌روز و توصیه‌های تخصصی.
- بررسی شرایط جوی کنونی و پیش‌بینی‌شده، شامل دما، سرعت باد، میزان بارش و میزان دید.
- آگاهی از محدودیت‌های فردی و گروهی و پرهیز از فشارهای گروهی یا تب صعود به قله.
- ارزیابی مجدد خطرات در طول مسیر و آمادگی برای تغییر برنامه یا بازگشت در صورت لزوم.

جمع‌بندی

کوهنوردی یک ماجراجویی بی‌نظیر است، اما خطرات ذاتی محیط‌های کوهستانی، رعایت دقیق نکات ایمنی و مدیریت مؤثر ریسک را ضروری می‌سازد. با اولویت‌بندی آگاهی از بهمن، پایش وضعیت جوی، آمادگی برای شرایط اضطراری، دانش کمک‌های اولیه، تکنیک‌های نجات و تصمیم‌گیری آگاهانه، کوهنوردان می‌توانند خطرات را به حداقل برسانند و تجربه‌ای ایمن و لذت‌بخش داشته باشند. کوه‌ها ممکن است توانایی‌های ما را به چالش بکشند، اما آمادگی و مدیریت ریسک، کلید تسخیر این قله‌های باشکوه با حداکثر ایمنی است.

منبع:

<https://www.adventrill.com/ensuring-mountain-safety-and-risk-management>

برگردان: کمیته تحقیق و پژوهش فدراسیون کوه‌نوردی و صعودهای ورزشی