

راهنمای شروع یخ‌نوردی؛ چگونه آغاز کنیم

برداشت از کتاب: تکنیک‌های یخ‌نوردی و صعودهای ترکیبی نوشته «ویل‌گد»

ترجمه: کمیته تحقیق و پژوهش فدراسیون کوه‌نوردی و صعودهای ورزشی



یخ‌نوردی که ریشه در صعود مسیره‌های یخی کوه‌نوردی آلپ دارد، این روزها به عنوان یک ورزش مستقل، محبوبیت فزاینده‌ای پیدا کرده است. این ورزش اکنون، نه تنها در ارتفاعات دورافتاده پوشیده از یخچال‌های طبیعی، بلکه در مکان‌های در دسترس و کم ارتفاع نیز دنبال می‌شود.

بدون شک، این فعالیت می‌تواند برای یک تازه‌کار بسیار ترسناک به نظر برسد، به ویژه هنگامی که یخ‌نوردی مورد نظر روی آبشارهای یخ‌زده و شیب‌های عمودی یا حتی قندیل‌های آویزان انجام می‌شود. با این حال، تقریباً هر کوه‌نوردی که سطح معینی از آمادگی جسمانی داشته باشد، می‌تواند به یخ‌نوردی ورود کند. البته تا زمانی که تجهیزات مناسب و مربی کاربلد داشته باشید، یخ‌نوردی از آنچه به نظر می‌رسد آسان‌تر است.

جذابیت‌ها واقعی هستند!

یخ‌نوردی به صخره‌نوردان زمین بازی کاملا جدیدی را در طول زمستان ارائه می‌دهد و در عین حال، صعود از رخ‌های یخ‌زده که گاهی به طرز چشمگیری تراشیده شده‌اند، تجربه بی‌نظیری را ارائه می‌دهد.

آنچه در ادامه می‌آید به هیچ وجه راهنمای مفصلی برای تمام پیچیدگی‌های یخ‌نوردی مبتدیان نیست - به هر حال کتاب‌های کاملی به این موضوع اختصاص داده شده‌اند و حتی چنین منابع تخصصی نیز نمی‌توانند جایگزین آموزش حضوری شوند. در عوض، در این مقاله، ما فقط برخی از اصول اولیه چگونگی ورود به یخ‌نوردی را بیان خواهیم کرد - به عبارت دیگر، این یک پست الهام‌بخش است.

مهارت‌های ضروری

یخ‌نوردی را می‌توان تقریباً بین یخ‌نوردی آلپی، که شامل صعود یخچال‌ها و دهلیزهای یخ‌زده است که کوه‌نوردان در مسیر رسیدن به قله از آنها عبور می‌کنند و یخ‌نوردی بر روی آبشارهای یخ‌زده، که شامل تشکیلات "خالص‌تر" آب یخ‌زده است، مانند آنچه ممکن است در امتداد یک آبشار زمستانی یا صخره پرشیب پیدا کنید، تقسیم کرد. قطعا همپوشانی بین یخ آلپی و آب یخ‌زده وجود دارد، اما از نظر تجربه، دومی یک فعالیت زمستانی خاص است که در بسیاری از مکان‌های دسترس‌پذیرتر انجام می‌شود. احتمالاً نیازی به گفتن نیست که یخ‌نوردی بر روی آبشار بهترین گزینه برای مبتدیان است.

همچنین شایان ذکر است که بسیاری از یخ‌نوردان در نهایت با مسیرهای ترکیبی شامل بخش‌های سنگ برهنه که نیاز به اصطلاح "خشکه‌نوردی" دارند نیز، مقابله می‌کنند. اگرچه این موضوع مربوط به اکثر مبتدیان نیست.

یخ‌نوردی نیاز به تجهیزات تخصصی دارد - در بخش بعدی بیشتر در مورد آن صحبت خواهیم کرد - و تکنیک‌هایی از نوع مانورهای کوه‌نوردی آلپی که برای عبور از برف سفت استفاده می‌شود تا "نیش‌های" کرامپون با دست‌های بالای سر که یک تبر یخ را نگه می‌دارند، متغیر است. این کار با استفاده از حمایت و ایمنی، به صورت قرقه یا صعود سرطناب انجام می‌شود.

بخشی از چالش یخ‌نوردی - و بخش بزرگی از لذت آن - ناشی از تغییرپذیری و تنوع آبشار یخی بسته به زمینه توپوگرافی، شرایط آب و هوایی (مانند چرخه‌های یخ‌بندان و ذوب شدن آب) و سایر عوامل است. از ستون‌ها و پرده‌های یخی گرفته تا "یخ گل کلمی"، این ساختارهای فصلی زودگذر به اشکال، الگوها، بافت‌ها و قوام‌های مختلفی از یخ وجود دارند.

¹ صخره‌نوردی با استفاده از کرامپون و ابزار یخ

سیستم درجه‌بندی استاندارد برای صعودهای یخنوردی از W11 تا W17 است. بدیهی است که یک مبتدی قصد دارد یک صعود یخ با درجه پایین را تحت آموزش مربی با تجربه انجام دهد.

تجهیزات لازم

یخنوردی به تجهیزات زیادی، که برخی از آنها بسیار تخصصی هستند، نیاز دارد. اگر در این ورزش تازه کار هستید و فقط می‌خواهید آن را به صورت آزمایشی امتحان کنید، بهتر است تجهیزات یخنوردی را اجاره کنید تا اینکه آن را به طور کامل خریداری کنید. این می‌تواند سرمایه‌گذاری پرهزینه‌ای برای چیزی باشد که مطمئن نیستید به انجام آن ادامه خواهید داد!

اگرچه یخنوردان اغلب یک کلنگ در انبار خانه خود دارند، اما وسیله اصلی مورد استفاده در یخنوردی، تبر یخ است که دسته کوتاه‌تری نسبت به یک کلنگ استاندارد دارد تا کنترل و دقت را افزایش دهد و خستگی عضلات را کاهش دهد. تبرهای یخ می‌توانند دارای نوک‌های خمیده یا تیغه‌های منقار مانند باشند (این نوع گزینه استاندارد برای آبشارهای یخی هستند). علاوه بر این، در مقابل نوک تبر، ممکن است یک چکش (مشابه تبر) برای کارهایی مانند خرد کردن یخ‌ها، ایجاد جای پا برای ساختن تاقچه، پاک کردن نقاط نصب میانی یا یک سر چکش برای ساختن سوراخ نصب پیچ یخ داشته باشند.

کرامپون‌ها برای یخنوردی ضروری هستند و تعداد و جهت نیش‌های جلو و دوم (پیش‌ها) بسته به نوع صعود و شرایط یخ متفاوت است. کرامپون‌های سخت (یک تکه) یا نیمه تکه برای یخ آبشار بهترین کارایی را دارند.

سایر تجهیزات ضروری یخنوردی شامل کلاه ایمنی، هارنس، طناب و پیچ‌ها و کارابین می‌باشد.

پوشاک

در مورد لباس‌های یخنوردی، لایه‌بندی کلیدی است و به شما امکان می‌دهد تنظیم حرارت بدن را در سطوح مختلف فعالیت بدنی مدیریت کنید. در کنار لایه‌های پایه رطوبت‌گیر و لایه‌های میانی عایق، به لایه‌های بیرونی ضد آب و باد نیاز دارید تا با عناصر طبیعی مقابله کنید. برخی از یخنوردان لباس‌های یک تکه را انتخاب می‌کنند. اما شما لباس بیرونی نیاز دارید که دامنه حرکتی‌تان را محدود نکند، زیرا بازوهای خود را بالای سرتان خود می‌چرخانید.

دستکش‌های بیس و روکش دستکش، جوراب و دستمال گردن، کلاه گرم و عینک آفتابی یا عینک محافظ باید از دیگر اجزای لباس شما باشند. از نظر کفش، کفش کوه‌نوردی چرمی یا پلاستیکی که با کرامپون سازگار هستند، انتخاب خوبی هستند.

آموزش و آماده‌سازی

یخ‌نوردی یک ورزش از نظر جسمی طاقت‌فرسا است و کارهای زیادی وجود دارد که می‌توانید در خانه یا باشگاه انجام دهید تا خود را برای آن آماده سازید. شاید بهترین تمرین برای آماده سازی در یخ‌نوردی حضور در سالن‌های سنگ‌نوردی باشد که توان بالاتنه و دقت حرکات نک پا را افزایش می‌دهد. اما باید دانست آشنایی نسبی با مهارت‌های اولیه صخره‌نوردی مطمئناً زمانی که برای اولین بار یخ‌نوردی را امتحان می‌کنید، مفید است، اما پیش‌نیاز نیست. با شرکت در دوره‌های آموزشی کار بر روی برف و استفاده از تجهیزات مناسب، افرادی که هرگز صخره‌نوردی نکرده‌اند، قطعاً می‌توانند کارهای پایه را یاد بگیرند. سپس فعالیت بر روی شیب‌های تند برفی و در نهایت دیدن دوره‌های آموزشی یخ‌نوردی بر روی شیب‌های تند و آبشارهای یخی بهترین گزینه هستند.

انتخاب مکان و فصل

برای یک مکان یخ‌نوردی به منبع آب و سرمای کافی نیاز دارید. اما تعداد فزاینده‌ای از پارک‌های یخی نیز وجود دارند که دیواره‌های یخی خود را ایجاد و نگهداری می‌کنند. آنها انتخاب‌های فوق‌العاده‌ای برای مبتدیان هستند.

زمان تشکیل یخ و وضعیت یخ - ضخیم یا نازک، شکننده یا مستحکم - به طیف وسیعی از عوامل آب و هوایی بستگی دارد. ممکن است لازم باشد تا اواسط زمستان صبر کنید تا یخ خوب در ارتفاعات پایین‌تر تشکیل شود، در حالی که در ارتفاعات بالاتر کوه‌ها، ممکن است آن را در پاییز، خیلی قبل از رسیدن برف‌های ماندگار، پیدا کنید.

شروع به کار؛ مراحل برای شروع یخ‌نوردی

یخ‌نوردی قطعاً چیزی نیست که بخواهید برای اولین بار به تنهایی یا حتی با گروهی از افراد علاقه‌مند آن را کشف کنید. شما به یک مربی رسمی، که به خوبی در این فعالیت مهارت داشته باشد، نیاز دارید.

خوشبختانه، معمولاً ردیابی چنین مرجعی آسان است. مربیان فعال در باشگاه‌های کوه‌نوردی در سراسر کشور دوره‌های یخ‌نوردی را رهبری می‌کنند. سالن‌های سنگ‌نوردی و باشگاه‌های کوه‌نوردی می‌توانند به شما در یافتن یک مربی یخ‌نوردی ماهر که مایل به آموزش انفرادی به شما باشد، کمک کنند.

مانند هر فعالیت در فضای باز، آموزش مناسب و تمرین فراوان به شما در پیشرفت به سمت صعودهای یخی چالش‌برانگیزتر کمک می‌کند: بلندتر، شیب‌دارتر، دورافتاده‌تر و پیچیده‌تر.

ایمنی در یخ‌نوردی

یخ‌نوردی، مانند هر نوع دیگر از صعود، می‌تواند خطرناک باشد. یخ و سنگ‌های در حال سقوط خطرات واقعی هستند. بسیاری از محیط‌های یخ‌نوردی، مانند دهلیزها و سایر آبراه‌ها، نیز مستعد بهمن هستند. قرار گرفتن در معرض سرما و رطوبتی که بسیاری از صعودهای یخی را تعریف می‌کند، خطر سرمازدگی و هیپوترمی را به همراه دارد.

هرگز به تنهایی یخ‌نوردی نکنید!

در یک دوره یا کمپ یخ‌نوردی شرکت کنید یا زیر نظر یک مربی با تجربه کارآموزی کنید. شانس زیادی وجود دارد که تحت تاثیر این شکل هیجان‌انگیز از تفریح زمستانی (و آلی) قرار بگیرید.

لطفا در مورد ایمنی در یخ‌نوردی بیشتر دقت کنید

ایمنی در یخ‌نوردی یکی از مهم‌ترین جنبه‌های این ورزش است که باید به دقت مورد توجه قرار گیرد. یخ‌نوردی به دلیل ماهیت خطرناک و شرایط محیطی خاص، نیازمند رعایت اصول ایمنی دقیق و استفاده از تجهیزات مناسب است. در زیر به برخی از نکات کلیدی ایمنی در یخ‌نوردی اشاره می‌کنیم:

۱. استفاده از تجهیزات مناسب و بررسی آنها

کلاه ایمنی: همیشه از کلاه ایمنی استفاده کنید تا از سردر برابر سقوط یخ یا سنگ محافظت کنید.

طناب و هارنس: از طناب‌ها و هارنس‌های با کیفیت و مناسب برای یخ‌نوردی استفاده کنید. قبل از شروع صعود، طناب و هارنس را به دقت بررسی کنید تا از سلامت آنها اطمینان حاصل کنید.

کرامپون و ابزار یخ: کرامپون‌ها و ابزارهای یخ باید به درستی تنظیم و محکم شده باشند. نوک ابزارهای یخ باید تیز و بدون آسیب باشند.

پیچ‌های یخ: این تجهیزات باید به درستی در یخ نصب شوند و قبل از استفاده از استحکام آنها اطمینان حاصل کنید.

۲. بررسی شرایط یخ و محیط

وضعیت یخ: قبل از شروع صعود، وضعیت یخ را به دقت بررسی کنید. یخ باید به اندازه کافی ضخیم و محکم باشد تا وزن شما را تحمل کند. یخ نازک یا شکننده می‌تواند خطرناک باشد.

شرایط آب و هوایی: آب و هوا می‌تواند به سرعت تغییر کند. قبل از شروع صعود، پیش‌بینی آب و هوا را بررسی کنید و از صعود در شرایط نامساعد مانند طوفان یا بارش برف سنگین خودداری کنید.

خطر بهمن: در مناطق مستعد بهمن، از صعود در شیب‌های خطرناک خودداری کنید و همیشه از تجهیزات بهمن‌شناسی مانند زنده یاب، بیل برف و میل سونداژ استفاده کنید.

۳. آموزش و مهارت‌های لازم

آموزش حضوری: هرگز بدون آموزش مناسب و زیر نظر یک مربی با تجربه یخ‌نوردی نکنید. آموزش‌های حضوری شامل تکنیک‌های صعود، استفاده از تجهیزات و روش‌های نجات است.

تمرین مهارت‌ها: قبل از صعودهای چالش‌برانگیز، مهارت‌های خود را در محیط‌های امن و کنترل‌شده تمرین کنید. این شامل تمرین تکنیک‌های صعود، نصب پیچ‌های یخ و روش‌های حمایت است.

۴. کار تیمی و ارتباط

همیشه با گروه: هرگز به تنهایی یخ‌نوردی نکنید. همیشه با یک گروه یا حداقل یک هم‌ظناب صعود کنید.

ارتباط واضح: در طول صعود، ارتباط واضح و مداوم با هم‌تیمی‌های خود داشته باشید. از علائم و کلمات استاندارد برای انتقال اطلاعات استفاده کنید.

برنامه‌ریزی و توافق: قبل از شروع صعود، برنامه‌ریزی دقیقی انجام دهید و با هم‌تیمی‌های خود در مورد مسیر، زمان‌بندی و روش‌های نجات توافق کنید.

۵. آمادگی جسمانی و ذهنی

آمادگی جسمانی: یخ‌نوردی یک ورزش فیزیکی طاقت‌فرسا است. قبل از شروع، از آمادگی جسمانی کافی برخوردار باشید و تمرینات قدرتی و استقامتی انجام دهید.

آمادگی ذهنی: یخ‌نوردی نیازمند تمرکز و تصمیم‌گیری سریع است. آمادگی ذهنی و توانایی مدیریت استرس در شرایط دشوار بسیار مهم است.

۶. تجهیزات نجات و کمک‌های اولیه

تجهیزات نجات: همیشه تجهیزات نجات مانند طناب‌های اضافی، کارابین‌ها، پیچ‌های یخ و ابزارهای نجات را همراه داشته باشید.

کمک‌های اولیه: یک جعبه کمک‌های اولیه کامل همراه داشته باشید و نحوه استفاده از آن را بدانید. این شامل باند، پانسمان، داروهای ضروری و تجهیزات درمان سرمازدگی و هیپوترمی است.

۷. احتیاط در برابر سرمازدگی و هیپوترمی

لباس مناسب: از لباس‌های لایه‌ای و ضد آب استفاده کنید تا بدن خود را در برابر سرما و رطوبت محافظت کنید.

نظارت بر علائم: علائم سرمازدگی (مانند بی‌حسی و تغییر رنگ پوست) و هیپوترمی (مانند لرز، گیجی و خستگی شدید) را به دقت زیر نظر داشته باشید و در صورت مشاهده این علائم، فوراً اقدامات لازم را انجام دهید.

۸. احترام به طبیعت و قوانین محلی

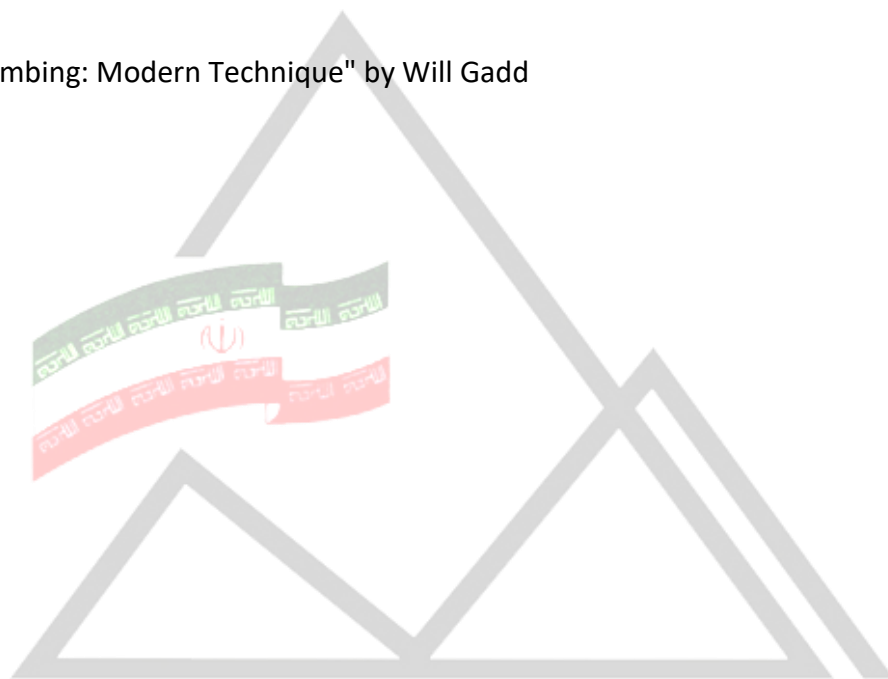
حفاظت از محیط زیست: به محیط زیست احترام بگذارید و از آلوده کردن طبیعت خودداری کنید. زباله‌های خود را جمع‌آوری کرده و با خود ببرید.

قوانین محلی: از قوانین و مقررات محلی در مورد یخ‌نوردی اطلاع داشته باشید و آنها را رعایت کنید. برخی مناطق ممکن است محدودیت‌هایی برای صعود داشته باشند.

با رعایت این نکات ایمنی، می‌توانید از یخ‌نوردی به عنوان یک فعالیت هیجان‌انگیز و ایمن لذت ببرید. همیشه به یاد داشته باشید که ایمنی اولویت اول است و هیچ صعودی ارزش به خطر انداختن جان شما را ندارد.

منبع:

"Ice & Mixed Climbing: Modern Technique" by Will Gadd



فدراسیون کوه‌نوردی و صعودهای ورزشی
جمهوری اسلامی ایران