

## خطرات کوه‌نوردی: بررسی چالش‌ها و اقدامات ایمنی



کوه‌نوردی فعالیتی هیجان‌انگیز و ماجراجویانه است که در طول تاریخ قلب بسیاری از ماجراجویان را تسخیر کرده است. صعود به قله‌های سر به فلک کشیده و فتح زمین‌های ناهموار، احساس موفقیت و منظره‌های شگفت‌انگیزی را به ارمغان می‌آورد.

با این حال، پیگیری این تجربه هیجان‌انگیز با خطرات ذاتی کوه‌نوردی همراه است که باید درک و رعایت شوند.

کوه‌نوردی ورزشی بسیار سنگین است که افراد را از نظر جسمی، ذهنی و عاطفی به نهایت حد توان خود می‌رساند.

این شامل صعود از شیب‌های تند، پیمایش مسیرهای خطرناک و تحمل شرایط آب و هوایی شدید است.

جاذبه ایستادن بر فراز قله‌های باشکوه و دیدن مناظر خیره‌کننده، ماجراجویان را از سراسر جهان جذب می‌کند. با این حال، تشخیص و آمادگی برای خطراتی که همراه با این پیگیری است، بسیار مهم است.

## چالش‌های فیزیکی کوه‌نوردی و صعودهای ورزشی

**بیماری ارتفاع:** با افزایش ارتفاع کوه‌نوردان، کاهش سطح اکسیژن می‌تواند منجر به بیماری ارتفاع شود. علائم شامل سردرد، تهوع، سرگیجه و خستگی است. در موارد شدید، می‌تواند به شرایط تهدیدکننده زندگی مانند ادم ریوی ارتفاع بالا و ادم مغزی ارتفاع بالا تبدیل شود.

**شرایط آب و هوایی شدید:** مناطق کوهستانی به دلیل الگوهای آب و هوایی متغیر به سرعت شناخته شده‌اند.

کوه‌نوردان اغلب با کولاک، باد شدید، سرمای شدید و طوفان‌های غیرقابل پیش‌بینی مواجه می‌شوند.

این شرایط خطر یخ‌زدگی، هیپوترمی<sup>۴</sup> و کاهش دید را افزایش می‌دهد و ناوبری را خطرناک می‌کند.

<sup>۱</sup> AMS (Acute Mountain Sickness)

<sup>۲</sup> HAPE

<sup>۳</sup> HACE

<sup>۴</sup> هیپوترمی Hypothermia دسته‌ای از بیماری‌های عمومی است که به دنبال کاهش دمای بدن باعث آسیب به همه اندام‌ها و اختلال کارکرد آن‌ها می‌شود. متابولیسم گلوکز کاهش یافته و در نتیجه اسیدوز متابولیک رخ می‌دهد. این وضعیت در صورت پیشرفت و عدم درمان می‌تواند باعث مرگ موجود زنده شود.

**دشواری فنی:** کوه‌ها چالش‌های فنی مختلفی مانند شیب‌های تند، دامنه‌های یخی و یال‌های باریک را ارائه می‌دهند. کوه‌نوردان باید مهارت‌های فنی پیشرفته‌ای از جمله سنگ‌نوردی و یخ‌نوردی، مدیریت کار با طناب و یافتن مسیر را داشته باشند. کمبود تخصص می‌تواند منجر به حادثه و آسیب شود.

### خطرات بهمن، ریزش سنگ و شکاف‌های یخی

**بهمن:** شیب‌های کوهستانی، به‌ویژه در زمستان یا در شرایط آب و هوایی ناپایدار، مستعد سقوط بهمن هستند. بهمن می‌تواند کوه‌نوردان را زیر تن‌ها برف مدفون کند و منجر به جراحت یا مرگ شود. درک پیش‌بینی بهمن و اتخاذ اقدامات احتیاطی مناسب بسیار مهم است.

**ریزش سنگ:** سنگ‌ها و تخته‌سنگ‌های شل خطر قابل توجهی را در طول صعودهای کوهستانی ایجاد می‌کنند. سقوط سنگ‌ها می‌تواند باعث جراحات شدید یا حتی مرگ شود. کوه‌نوردان باید احتیاط کنند، کلاه ایمنی بر سر نهند و مسیریابی را انتخاب کنند که قرار گرفتن در معرض مناطق مستعد ریزش سنگ را به حداقل برساند.

**شکاف‌های یخی:** کوه‌های پوشیده از یخچال می‌توانند شکاف‌های عمیقی را زیر سطح یخی خود پنهان کنند. یک قدم اشتباه یا عدم آگاهی می‌تواند منجر به سقوط به داخل این شکاف‌های پنهان شود و به جراحت جدی یا مرگ منجر شود. سفر با طناب، ارزیابی مسیر مناسب و آشنایی با تکنیک‌های سفر در یخچال حیاتی است.

### اقدامات احتیاطی سلامتی و ایمنی

برای کاهش خطرات مرتبط با کوه‌نوردی، آمادگی کامل و رعایت دستورالعمل‌های ایمنی ضروری است. در اینجا برخی از اقدامات احتیاطی سلامتی و ایمنی مهمی که کوه‌نوردان باید رعایت کنند، آورده شده است:

### آمادگی جسمانی و ذهنی و تمرین

کوه‌نوردی نیازمند آمادگی جسمانی و استقامت بالایی است. تمرینات کوه‌نوردی، از جمله تمرینات قلبی عروقی، تمرینات قدرتی و فعالیت‌های تقویت استقامت، به آماده‌سازی بدن برای چالش‌های پیش رو کمک می‌کند.

### هم‌هوایی

صعود خیلی سریع به ارتفاعات بالا می‌تواند منجر به بیماری شدید ارتفاع شود. هم‌هوایی مناسب شامل قرار گرفتن تدریجی در معرض ارتفاعات بالاتر است که به بدن اجازه می‌دهد تا با کاهش سطح اکسیژن سازگار شود. این فرآیند خطر بیماری‌های مرتبط با ارتفاع را کاهش می‌دهد.

### ترس و اضطراب

ناوبری در زمین‌های خطرناک و در معرض خطر می‌تواند ترس و اضطراب را در کوه‌نوردان برانگیزد. غلبه بر این احساسات برای تصمیم‌گیری منطقی و حفظ تمرکز بسیار مهم است. آموزش در تکنیک‌های ذهن‌آگاهی و تاب‌آوری ذهنی می‌تواند به کوه‌نوردان در مدیریت مؤثر ترس کمک کند.

**تصمیم‌گیری تحت فشار:** کوه‌نوردان اغلب با موقعیت‌هایی مواجه می‌شوند که نیاز به تصمیم‌گیری سریع و حیاتی دارند. تغییرات آب و هوایی غیرقابل پیش‌بینی یا مواجهه با موانع غیرمنتظره، نیازمند توانایی ارزیابی ریسک و انتخاب‌های محتاطانه و سریع است. ارتباطات شفاف و کارگروهی نقش حیاتی در این شرایط ایفا می‌کنند.

**انزوا و تنهایی:** سفرهای طولانی در مناطق کوهستانی دور افتاده می‌تواند منجر به انزوا و احساس تنهایی شود. دور بودن از محیط‌های آشنا و عزیزان برای مدت طولانی می‌تواند بر سلامت روان تأثیر بگذارد. توسعه مکانیزم‌های مقابله و حفظ ارتباط با تیم و عزیزان بسیار مهم است.

**تجهیزات مناسب:** کوه‌نوردان باید در تجهیزات باکیفیت طراحی شده برای شرایط کوهستانی سرمایه‌گذاری کنند. این شامل کفش‌های پیاده‌روی محکم، لباس‌های گرم و ضد آب، هارنس، کلاه ایمنی، طناب و کرامپون می‌شود. تجهیزات مناسب، ایمنی را تضمین می‌کند و عملکرد را افزایش می‌دهد.

**راهنمایان باتجربه:** استخدام راهنمایان کوهستان باتجربه و دارای گواهینامه، ایمنی را به میزان قابل توجهی افزایش می‌دهد. راهنمایان دارای دانش گسترده‌ای از زمین، الگوهای آب و هوایی و رویه‌های اضطراری هستند. تخصص و راهنمایی آنها می‌تواند به جلوگیری از حوادث و رسیدگی مؤثر به شرایط غیرمنتظره کمک کند.

### مدیریت ریسک و استراتژی‌های کاهش ریسک

برای اطمینان از یک تجربه کوه‌نوردی ایمن‌تر، کوه‌نوردان باید استراتژی‌های مؤثر مدیریت ریسک را اجرا کنند:

**برنامه‌ریزی و تحقیق کامل:** کوه‌نوردان باید قبل از شروع یک سفر، به طور کامل در مورد کوه، شرایط آن و خطرات احتمالی تحقیق کنند. برنامه‌ریزی دقیق مسیر، مطالعه پیش‌بینی‌های آب و هوایی و کسب دانش از کوه‌نوردان باتجربه به یک سفر آماده و مجهز کمک می‌کند.

**کارگروهی و ارتباطات:** کارگروهی مؤثر و ارتباطات درون تیم کوه‌نوردی از اهمیت بالایی برخوردار است. چک کردن‌های منظم، به اشتراک‌گذاری مشاهدات و نگرانی‌ها و تصمیم‌گیری جمعی، ایمنی را افزایش داده و ریسک‌ها را کاهش می‌دهد.

**برنامه‌های اضطراری:** ایجاد برنامه‌های اضطراری برای شرایط غیرمنتظره مانند تغییرات آب و هوایی، خرابی تجهیزات یا آسیب دیدگی، بسیار مهم است. این برنامه‌ها باید شامل مسیرهای جایگزین، پناهگاه‌های اضطراری و رویه‌های تخلیه باشند.

**چک کردن‌های منظم و نظارت:** چک کردن‌های دوره‌ای با کمپ‌های اصلی یا تیم‌های پشتیبانی می‌تواند به نظارت بر پیشرفت کوه‌نوردان و اطمینان از سلامت آنها کمک کند. ایجاد پروتکل‌های ارتباطی و پایبندی به برنامه‌های مرور برنامه‌ها برای ایمنی ضروری است.

کوه‌نوردی، تجربیات بی‌نظیری ارائه می‌دهد، اما با خطرات ذاتی هم همراه است. درک و کاهش این خطرات از طریق آمادگی مناسب، اقدامات ایمنی و استراتژی‌های مدیریت ریسک برای یک صعود ایمن و لذت‌بخش ضروری است. با احترام به کوه‌ها، تقویت مهارت‌ها و اولویت‌بندی ایمنی، کوه‌نوردان می‌توانند به سفرهای هیجان‌انگیزی دست بزنند در حالی که خطرات احتمالی را به حداقل می‌رسانند.

منبع:

<https://www.discoveraltai.com/mountain-climbing-risks>

برگردان: بخش پژوهش فدراسیون کوه‌نوردی و صعودهای ورزشی

فدراسیون کوه‌نوردی و صعودهای ورزشی  
جمهوری اسلامی ایران