

دقایق طلایی نجات در کوهستان

۳

اشتباهات مرگبار کوهنوردان



فرهنگ نوین کوهنوردی بر این اصل استوار است که موفقیت یک برنامه تنها با ایستادن بر فراز قله سنجیده نمی شود؛ بلکه بازگشت ایمن همه اعضای گروه، مهم ترین معیار موفقیت است. هیچ قله ای ارزش به خطر انداختن جان انسان را ندارد و هیچ رکوردی جایگزین تجربه، خرد و مسئولیت پذیری نخواهد شد. کوهنورد حرفه ای کسی نیست که بیشترین قله ها را فتح کرده باشد، بلکه فردی است که می داند چه زمانی باید ادامه دهد و چه زمانی بازگردد.

این شماره با نگاهی آموزشی و کاربردی، ده اشتباه رایج و گاه مرگبار کوهنوردان را بررسی می کند؛ اشتباهاتی که شناخت و اصلاح آن ها می تواند به ارتقای فرهنگ ایمنی، کاهش حوادث و افزایش کیفیت برنامه های کوهنوردی کمک کند. هدف ما ایجاد ترس از کوهستان نیست، بلکه تقویت آگاهی و ترویج نگاهی مسئولانه به ورزشی است که احترام به طبیعت، دانش فنی و تصمیم گیری درست، سه ستون اصلی آن به شمار می آیند.

کوهستان هرگز دشمن انسان نیست؛ این تصمیم های نادرست و بی توجهی به اصول ایمنی است که مسیر یک صعود لذت بخش را به حادثه ای تلخ تبدیل می کند.

بررسی گزارش های امداد و نجات در سال های اخیر نشان می دهد بخش قابل توجهی از حوادث کوهستان، نه به دلیل شرایط غیرقابل پیش بینی، بلکه در نتیجه اشتباهاتی رخ می دهد که با آموزش، برنامه ریزی و رعایت استانداردهای فنی قابل پیشگیری هستند. بی توجهی به پیش بینی وضعیت هوا، انتخاب تجهیزات نامناسب، نداشتن آمادگی جسمانی، صعود بدون راهنمایی افراد باتجربه، مدیریت نادرست زمان، کمبود آب و مواد غذایی، نادیده گرفتن علائم بیماری ارتفاع، اعتماد بیش از حد به توانایی های فردی، خروج از مسیرهای مشخص و اصرار بر فتح قله در هر شرایطی، از جمله خطاهایی هستند که می توانند پیامدهایی جبران ناپذیر به دنبال داشته باشند.

تغذیه مناسب

صعودهای طولانی

۲

کوهنوردان افسانه ای جهان

۴

صعود به قله ها آغاز رویاهاست

صعود به قله ها تنها رسیدن به بلندترین نقطه یک کوه نیست؛ آغاز سفری است که از درون انسان شکل می گیرد و با هر گام، اراده، آگاهی و مسئولیت پذیری را معنا می کند. کوهستان به ما می آموزد که موفقیت، حاصل شتاب نیست، بلکه نتیجه برنامه ریزی، آموزش، همدلی و احترام به طبیعت است.

هر صعود، فرصتی برای شناخت توانایی ها، پذیرش محدودیت ها و تصمیم گیری در شرایط دشوار به شمار می آید. امروز که ورزش های کوهستانی با شتابی چشمگیر در حال توسعه اند، ترویج فرهنگ ایمنی، حفاظت از محیط زیست و ارتقای دانش فنی بیش از هر زمان دیگری اهمیت دارد.

این مجله می کوشد همراهی مطمئن برای همه علاقه مندان باشد؛ از نخستین گام های صعود تا فتح قله های بلند، زیرا باور داریم هر قله ای که فتح می شود، سرآغاز رؤیایی بزرگ تر است.

تغذیه مناسب صعودهای طولانی

و تجهیزات خود برنامه ریزی می کند، باید برای سوخت رسانی به بدن نیز همان اندازه دقت و حساسیت به خرج دهد. بدن در کوهستان سرمایه اصلی هر صعود است و بدون تأمین نیازهای آن، بهترین تجهیزات و بالاترین مهارت های فنی نیز کارایی خود را از دست خواهند داد. در این شماره، تلاش کرده ایم با نگاهی علمی، کاربردی و مبتنی بر تجربه، تازه ترین اصول تغذیه در صعودهای طولانی را بررسی کنیم؛ از انتخاب مواد غذایی مناسب پیش از حرکت تا راهکارهای تغذیه در حین صعود و بازیابی پس از بازگشت. هدف، ارائه توصیه هایی عملی و قابل اجرا برای همه کوهنوردان است تا با مدیریت صحیح انرژی، استقامت بیشتری داشته باشند، ایمنی برنامه های خود را افزایش دهند و با آمادگی کامل، لذت واقعی حضور در کوهستان را تجربه کنند.

امروزه علم تغذیه ورزشی با تکیه بر پژوهش های روز، توصیه می کند که برنامه غذایی کوهنوردان متناسب با مدت صعود، میزان فعالیت، شرایط آب و هوایی و ارتفاع تنظیم شود.

استفاده از منابع کربوهیدراتی زودهضم برای تأمین انرژی، مصرف پروتئین کافی برای حفظ و بازسازی عضلات، بهره گیری از چربی های مفید در برنامه های چندروزه و توجه ویژه به تأمین آب و املاح، از اصولی هستند که نباید نادیده گرفته شوند. در کنار این موارد، شناخت واکنش بدن در ارتفاع و پرهیز از آزمودن غذاهای جدید در برنامه های سنگین، از نکاتی است که می تواند از بروز مشکلات گوارشی و افت عملکرد جلوگیری کند.

با این حال، تغذیه مناسب تنها به انتخاب مواد غذایی خلاصه نمی شود؛ بلکه بخشی از فرهنگ حرفه ای کوهنوردی است. کوهنوردی که برای مسیر، شرایط جوی

تغذیه در کوهنوردی دیگر تنها به همراه داشتن چند خوراکی پرانرژی در کوله پشتی محدود نمی شود، بلکه به یکی از مهم ترین ارکان برنامه ریزی برای صعودهای طولانی و موفق تبدیل شده است.

هر گام در ارتفاع، بدن را با چالش های فیزیولوژیک تازه ای روبه رو می کند؛ از افزایش مصرف انرژی و کاهش ذخایر گلیکوژن گرفته تا کم آبی، افت الکترولیت ها و کاهش اشتها که در ارتفاعات بالا پدیده ای شناخته شده است. در چنین شرایطی، انتخاب آگاهانه مواد غذایی، زمان بندی صحیح مصرف آن ها و حفظ تعادل مایعات، نقشی تعیین کننده در حفظ توان جسمی و تمرکز ذهنی کوهنورد ایفا می کند.

بسیاری از صعودهای ناموفق، نه به دلیل کمبود مهارت های فنی، بلکه به سبب ضعف در مدیریت انرژی و تغذیه به پایان می رسند.

رازهای انتخاب کفش کوهنوردی

و عملکرد آن در شرایط مختلف توجه می کند و می داند که راحتی در فروشگاه، لزوماً به معنای کارایی در ارتفاع نیست. آزمون کفش با جوراب مناسب، توجه به فضای کافی برای انگشتان، بررسی پایداری پاشنه و انتخاب سایز متناسب با صعودهای طولانی، از نکاتی است که نباید نادیده گرفته شود.

در این شماره تلاش کرده ایم با نگاهی علمی، بی طرفانه و مبتنی بر تجربه، مهم ترین معیارهای انتخاب کفش کوهنوردی را بررسی کنیم و به پرسش هایی پاسخ دهیم که بسیاری از علاقه مندان، از کوهنوردان تازه کار تا صعودگران حرفه ای، هنگام خرید با آن روبه رو هستند. زیرا در کوهستان، هر گام بر پایه اعتمادی برداشته می شود که از تجهیزات آغاز می شود و هیچ تجهیزاتی به اندازه یک کفش مناسب، در موفقیت، آسایش و بازگشت ایمن از صعود نقش آفرین نیست.

ایجاد کرده است. استفاده از پارچه های تنفس پذیر، غشاهای ضد آب، زیره های با اصطکاک بالا، سیستم های جذب ضربه و طراحی ارگونومیک باعث شده است که کفش های امروزی علاوه بر محافظت بیشتر، راحتی و کارایی بالاتری نیز داشته باشند. با این حال، پیشرفته ترین فناوری ها نیز زمانی مؤثر خواهند بود که کفش متناسب با نیاز واقعی کوهنورد انتخاب شود. تفاوت میان کفش مناسب برای ترکینگ، کوهپیمایی، صعودهای زمستانی، سنگ نوردی یا هیمالیانوردی، تنها در ظاهر خلاصه نمی شود، بلکه به ساختار، میزان انعطاف، نوع زیره، قابلیت نصب کرامپون و سطح عایق بندی آن نیز وابسته است.

انتخاب کفش مناسب، سرمایه گذاری برای سلامت و امنیت است، نه هزینه ای اضافی. کوهنورد حرفه ای پیش از خرید، به کیفیت دوخت، دوام مواد اولیه، تناسب قالب کفش با فرم پا، وزن، قابلیت تهویه

کفش کوهنوردی، تنها یک وسیله برای پیمودن مسیر نیست؛ نقطه اتصال کوهنورد با زمین، ضامن تعادل در شیب های دشوار و یکی از مهم ترین عوامل حفظ ایمنی در هر صعود است. با این حال، بسیاری از کوهنوردان هنگام انتخاب این تجهیز حیاتی، بیش از آنکه به معیارهای فنی توجه کنند، تحت تأثیر ظاهر، برند یا تبلیغات قرار می گیرند. نتیجه چنین انتخابی، گاه چیزی جز خستگی زودرس، تاول، آسیب دیدگی مفاصل و حتی افزایش احتمال وقوع حوادث در مسیرهای فنی نخواهد بود. واقعیت این است که هیچ کفشی برای همه مسیرها و همه فصل ها مناسب نیست و انتخاب درست، نیازمند شناخت دقیق نوع برنامه، شرایط اقلیمی، ویژگی های زمین، مدت زمان صعود و حتی ساختار پای هر فرد است.

فناوری در سال های اخیر تحولی چشمگیر در طراحی کفش های کوهنوردی

دقایق طلایی نجات در کوهستان

کوهستان بر این باور است که بهترین امداد، پیشگیری از حادثه است؛ اما زمانی که حادثه رخ می‌دهد، آمادگی و عملکرد درست می‌تواند سرنوشت افراد را تغییر دهد.

این شماره با نگاهی تخصصی و کاربردی، اهمیت دقایق طلایی نجات در کوهستان را بررسی می‌کند و تلاش دارد آگاهی عمومی را نسبت به نقش هر فرد در زنجیره امداد افزایش دهد.

زیرا در محیطی که طبیعت با تمام زیبایی‌هایش می‌تواند چالش‌های پیش‌بینی‌نشده‌ای ایجاد کند، مسئولیت‌پذیری، آموزش و آمادگی، ارزشمندترین ابزارهای یک کوهنورد هستند. در نهایت، بزرگ‌ترین موفقیت در کوهستان نه فقط رسیدن به قله، بلکه بازگشت سالم و کمک به بازگشت دیگران است.

آسیب بیشتر و اطلاع‌رسانی دقیق به تیم‌های امدادی می‌تواند تفاوت بزرگی ایجاد کند. یک کوهنورد آگاه می‌داند که مهارت‌های امدادی، بخشی از تجهیزات نامرئی هر صعود هستند؛ مهارت‌هایی که وزن کمی در کوله دارند، اما ارزش آن‌ها در لحظه بحران غیرقابل اندازه‌گیری است. آشنایی با کمک‌های اولیه، روش‌های انتقال مصدوم، مدیریت شرایط سرمازدگی، مقابله با شوک، استفاده صحیح از ابزارهای ارتباطی و شناخت مسیرهای بازگشت، از جمله دانش‌هایی است که هر کوهنورد مسئول باید فراگیرد.

امروزه نگاه حرفه‌ای به کوهنوردی تنها بر فتح قله و عبور از مسیرهای دشوار متمرکز نیست، بلکه ایمنی، پیشگیری و توانایی مدیریت بحران را نیز به همان اندازه مهم می‌داند. فرهنگ نوین

در کوهستان، گاهی فاصله میان زندگی و مرگ تنها چند دقیقه است؛ دقایقی که می‌توانند سرنوشت یک حادثه را تغییر دهند و فرصتی دوباره برای بازگشت ایمن ایجاد کنند. امداد و نجات در محیط‌های کوهستانی، تنها به تجهیزات پیشرفته یا حضور نیروهای متخصص وابسته نیست، بلکه به سرعت تصمیم‌گیری، آگاهی هم‌نوردان و شناخت صحیح اقدامات اولیه بستگی دارد. هر ساله بسیاری از حوادث کوهستان نه به دلیل شدت حادثه اولیه، بلکه در اثر تأخیر در واکنش، نبود برنامه اضطراری یا انجام اقدامات نادرست پس از حادثه، پیامدهای جدی‌تری پیدا می‌کنند.

دقایق طلایی نجات، مفهومی است که بر اهمیت زمان در شرایط بحرانی تأکید دارد؛ زمانی که حفظ آرامش، ارزیابی درست وضعیت مصدوم، جلوگیری از

طبیعت؛ میراث نسل‌های آینده

کسی است که ردپای حضورش کمتر از اثر آگاهی و احترامش باشد و بداند زیبایی واقعی یک مسیر، تنها در تصویری که ثبت می‌کند خلاصه نمی‌شود، بلکه در سالم ماندن آن برای کسانی است که پس از او قدم در همان راه خواهند گذاشت.

این شماره با نگاهی مسئولانه به اهمیت حفاظت از طبیعت می‌پردازد و تلاش دارد یادآوری کند که آینده کوهستان‌ها، جنگل‌ها، رودخانه‌ها و زیست‌بوم‌های طبیعی، به انتخاب‌های امروز ما وابسته است. اگر می‌خواهیم نسل‌های آینده نیز طلوع خورشید را بر فراز قله‌ها ببینند، صدای باد را در دره‌ها بشنوند و شکوه طبیعت را تجربه کنند، باید از همین امروز نگهبانان آگاه این میراث ارزشمند باشیم. طبیعت به ما تعلق ندارد؛ ما بخشی از آن هستیم و حفظ آن، احترام به آینده خودمان است.

ایجاد کرده است، اما هم‌زمان چالش‌هایی مانند افزایش زباله، تخریب پوشش گیاهی، آسیب به زیستگاه‌های حساس و بی‌توجهی به اصول حضور مسئولانه در طبیعت را نیز به همراه داشته است. امروز دیگر کافی نیست که تنها عاشق کوهستان باشیم؛ بلکه باید شیوه درست مراقبت از آن را نیز بیاموزیم. احترام به مسیرها، کاهش مصرف پلاستیک، بازگرداندن زباله‌ها، پرهیز از آسیب به پوشش گیاهی و توجه به حیات وحش، اقداماتی ساده اما تأثیرگذار هستند که می‌توانند آینده طبیعت را تغییر دهند.

فرهنگ نوین کوهنوردی در جهان، حفاظت از محیط‌زیست را بخشی جدایی‌ناپذیر از هویت یک کوهنورد می‌داند. صعود موفق، تنها رسیدن به قله نیست؛ بلکه بازگشت بدون آسیب به محیطی است که میزبان حضور ما بوده است. کوهنورد مسئول

کوهستان و طبیعت، تنها مقصدی برای تجربه آرامش، ماجراجویی و کشف زیبایی‌های ناشناخته نیستند؛ آن‌ها میراثی ارزشمند هستند که از نسل‌های گذشته به ما رسیده‌اند و مسئولیت حفظ آن‌ها بر عهده نسل امروز است. هر گامی که در مسیرهای کوهستانی برمی‌داریم، هر چشمه‌ای که از آن آب می‌نوشیم و هر منظره‌ای که در سکوت ارتفاعات تماشا می‌کنیم، بخشی از سرمایه طبیعی زمین است که باید با احترام و آگاهی از آن نگهداری شود. طبیعت، مالکیت شخصی هیچ فردی نیست؛ امانتی مشترک است که کیفیت زندگی نسل‌های آینده به نحوه رفتار ما با آن وابسته خواهد بود.

گسترش فعالیت‌های کوهنوردی، طبیعت‌گردی و ورزش‌های فضای باز در سال‌های اخیر فرصت ارزشمندی برای ارتباط دوباره انسان با محیط طبیعی

کوهنوردان نشریه ای مستقل است و به هیچ ارگان، نهاد یا سازمانی وابستگی ندارد. ویرایش و اعمال هرگونه تغییر در مطالب با هماهنگی صامد اثر صورت فواهد گرفت و مسئولیت صمت مطالب صرفا بر عهده نویسنده آن می باشد.

کوهنوردان افسانه‌ای جهان

جهان شد. امروز، بسیاری از استانداردهای ایمنی و برنامه‌ریزی صعود، بر پایه تجربه‌هایی شکل گرفته که این کوهنوردان در سخت‌ترین شرایط به دست آورده‌اند. آنان نه تنها قله‌ها، بلکه مسیر اندیشیدن به کوهنوردی را نیز تغییر دادند. با این حال، بزرگ‌ترین میراث کوهنوردان افسانه‌ای را باید در فرهنگ مسئولانه‌ای جست‌وجو کرد که از خود بر جای گذاشتند. آنان آموختند که احترام به کوهستان، حفظ جان هم‌نوردان، حفاظت از محیط‌زیست و انتقال تجربه به نسل‌های آینده، ارزشی ماندگارتر از ثبت هر رکورد است. کوهنوردی امروز بیش از هر زمان دیگری به چنین الگوهایی نیاز دارد؛ انسان‌هایی که ثابت کردند عظمت یک کوهنورد، نه فقط به ارتفاع قله‌ای که فتح می‌کند، بلکه به منش، فروتنی و تأثیری است که بر آینده این ورزش و جامعه انسانی بر جای می‌گذارد.

مسیرهای دشوار و برخی با انجام صعودهای بدون اکسیژن کمکی، تعریف تازه‌ای از توانایی انسان در ارتفاعات ارائه دادند. ویژگی مشترک این کوهنوردان، تنها قدرت بدنی نبود. آنان پیش از هر چیز، تصمیم‌گیری دقیق، مدیران بحران و طبیعت‌شناسانی آگاه بودند. در ارتفاعاتی که هر اشتباه می‌تواند به بهای جان انسان تمام شود، آرامش، تحلیل شرایط، احترام به محدودیت‌های طبیعت و توانایی بازگشت به موقع، ارزشمندتر از هر رکوردی است. بسیاری از این چهره‌های افسانه‌ای، بارها ثابت کردند که انصراف از صعود در شرایط نامناسب، نشانه ضعف نیست، بلکه اوج بلوغ حرفه‌ای است. تأثیر این پیشگامان تنها به دنیای کوهنوردی محدود نمانده است. تجربه‌های آنان زمینه‌ساز پیشرفت تجهیزات فنی، پوشاک تخصصی، روش‌های هم‌هوایی، مدیریت ریسک و آموزش‌های نوین در سراسر

تاریخ کوهنوردی جهان با نام انسان‌هایی گره خورده است که مرزهای جسارت، استقامت و توانایی بشر را جابه‌جا کردند. کوهنوردان افسانه‌ای، تنها به دلیل فتح قله‌های بلند در حافظه تاریخ ماندگار نشده‌اند، بلکه به واسطه نگرش، اخلاق حرفه‌ای، نوآوری و الهام‌بخشی به نسل‌های بعد، جایگاهی ویژه یافته‌اند. آنان نشان دادند که کوهنوردی صرفاً رقابتی برای رسیدن به بلندترین نقطه نیست، بلکه سفری برای شناخت ظرفیت‌های انسان، احترام به طبیعت و پذیرش مسئولیت در برابر هم‌نوردان است. در میان این چهره‌های ماندگار، نام‌هایی چون ادموند هیلاری، تنزینگ نورگی، رینولد مسنر، هرمان بول و یرژی کوکوچکا بیش از دیگران می‌درخشند. هر یک از آنان با سبک متفاوتی از صعود، نگاه تازه‌ای به کوهنوردی ارائه کردند. برخی با فتح نخستین قله‌ها، برخی با صعودهای آلفی و سبک‌بار، برخی با عبور از

مسیرهای ماندگار کوهنوردی ایران

طبیعی و فرهنگی کشور به شمار می‌آیند و حفاظت از آن‌ها، مسئولیتی مشترک میان کوهنوردان، باشگاه‌ها، نهادهای متولی و دوستداران محیط‌زیست است. توسعه زیرساخت‌های ایمن، نصب علائم استاندارد، مستندسازی مسیرها، آموزش راهنمایان کوهستان و ترویج فرهنگ ایمنی، می‌تواند آینده این مسیرها را تضمین کند. آنچه یک مسیر را ماندگار می‌کند، تنها زیبایی چشم‌انداز یا ارتفاع قله نیست؛ بلکه ردپای انسان‌هایی است که با اخلاق، دانش و احترام از آن عبور کرده‌اند. اگر امروز این میراث ارزشمند را با نگاه مسئولانه حفظ کنیم، نسل‌های آینده نیز فرصت خواهند داشت تا همان شور صعود، همان آرامش طبیعت و همان حس غرور ایستادن بر فراز قله‌های ایران را تجربه کنند؛ تجربه‌ای که ارزش آن، بسیار فراتر از فتح یک قله و ثبت یک صعود در دفتر خاطرات است.

و نجات، خاطرات تلخ و شیرین و تجربه‌های ارزشمند، به این مسیرها هویتی فراتر از یک گذرگاه طبیعی بخشیده است. با این حال، ماندگاری این مسیرها تنها به شهرت آن‌ها وابسته نیست، بلکه به میزان مسئولیت‌پذیری ما در قبال حفاظت از آن‌ها بستگی دارد. افزایش حضور طبیعت‌گردان و کوهنوردان، اگر بدون آموزش و رعایت اصول محیط‌زیستی همراه باشد، می‌تواند آسیب‌های جبران‌ناپذیری بر پوشش گیاهی، منابع آب، حیات وحش و سیمای طبیعی این مناطق وارد کند. امروز بیش از هر زمان دیگری، فرهنگ «صعود مسئولانه» باید در کنار مهارت‌های فنی آموزش داده شود؛ فرهنگی که در آن حفظ طبیعت، جمع‌آوری پسماند، احترام به جوامع محلی و پرهیز از تخریب، بخشی از اصول حرفه‌ای کوهنوردی محسوب می‌شود. مسیرهای ماندگار ایران، تنها سرمایه جامعه کوهنوردی نیستند؛ آن‌ها بخشی از میراث

ایران سرزمینی است که کوهستان در تار و پود جغرافیا و فرهنگ آن تنیده شده است. از البرز تا زاگرس، از سبلان تا دنا، مسیرهایی وجود دارند که تنها راهی برای رسیدن به یک قله نیستند، بلکه بخشی از هویت کوهنوردی کشور را شکل داده‌اند. این مسیرهای ماندگار، سال‌هاست که میزبان نسل‌های مختلف کوهنوردان هستند؛ انسان‌هایی که با انگیزه، تجربه و عشق به طبیعت، گام در راهی گذاشته‌اند که هر پیچ آن روایتی از تلاش، همدلی و احترام به کوهستان را در خود جای داده است. مسیرهایی مانند جبهه جنوبی دماوند، یال شمال شرقی سبلان، گردنه‌های باشکوه اشترانکوه، دیواره‌های علم‌کوه، خط‌الرأس توچال، ارتفاعات بینالود، شاهو، دنا و هزار، تنها نام‌هایی بر روی نقشه نیستند؛ آن‌ها کلاس‌های زنده آموزش، میدان تجربه و آزمون آمادگی جسمی و ذهنی کوهنوردان به شمار می‌آیند. هزاران صعود موفق، ده‌ها عملیات امداد