

روایت یک نجات دشوار

۳

اسکای رانینگ؛ سرعت روی ارتفاع



روزافزون به استانداردهای ایمنی، چهره حرفه‌ای‌تری به این ورزش بخشیده است. در عین حال، فرهنگ حفاظت از طبیعت نیز به یکی از ارکان اصلی اسکای رانینگ تبدیل شده و برگزارکنندگان مسابقات بر رعایت اصول محیط‌زیستی و کاهش اثرات انسانی بر زیست‌بوم‌های کوهستانی تأکید دارند. ایران نیز با برخورداری از رشته‌کوه‌های گسترده و مسیرهای متنوع، ظرفیت بالایی برای توسعه این رشته دارد؛ ظرفیتی که در صورت سرمایه‌گذاری در آموزش، زیرساخت و برگزاری رویدادهای استاندارد می‌تواند زمینه معرفی ورزشکاران مستعد به عرصه‌های بین‌المللی را فراهم کند. اسکای رانینگ تنها مسابقه‌ای برای رسیدن به خط پایان نیست، بلکه نمادی از اراده، انضباط و احترام به طبیعت است؛ ورزشی که نشان می‌دهد گاهی برای رسیدن به اوج، باید با سرعت، اما هوشمندانه در ارتفاع حرکت کرد.

اسکای رانینگ، ورزشی فراتر از دویدن در طبیعت است؛ رقابتی نفس‌گیر که مرزهای توان جسمی، تمرکز ذهنی و سازگاری انسان با ارتفاع را به چالش می‌کشد. این رشته که در مسیرهای کوهستانی، شیب‌های تند و ارتفاعات بالا برگزار می‌شود، در سال‌های اخیر به یکی از جذاب‌ترین شاخه‌های ورزش‌های استقامتی جهان تبدیل شده و علاقه‌مندان بسیاری را به خود جذب کرده است. برخلاف دوهای جاده‌ای، در اسکای رانینگ تنها سرعت تعیین‌کننده نیست؛ شناخت مسیر، مدیریت انرژی، تصمیم‌گیری سریع و آمادگی برای مواجهه با تغییرات ناگهانی آب‌وهوا، نقش تعیین‌کننده‌ای در موفقیت ورزشکاران دارد. همین ویژگی‌ها این رشته را به ترکیبی از مهارت، استقامت و ماجراجویی تبدیل کرده است. توسعه تجهیزات تخصصی، استفاده از فناوری‌های نوین در پایش عملکرد ورزشکاران و توجه

پنج گره حیاتی کوهنوردی

۲

هیجان رقابت در ارتفاع

۴

رازهای کمپ‌زدن حرفه‌ای

کمپ‌زدن دیگر تنها یک تفریح ساده در دل طبیعت نیست؛ بلکه به سبکی از زندگی تبدیل شده که آرامش، خوداتکایی و احترام به محیط‌زیست را در کنار ماجراجویی معنا می‌کند. اما تفاوت یک تجربه لذت‌بخش با سفری پر از چالش، در دانستن رازهای کمپ‌زدن حرفه‌ای نهفته است. انتخاب تجهیزات استاندارد، شناخت شرایط آب‌وهوایی، برنامه‌ریزی دقیق، رعایت اصول ایمنی و حفظ طبیعت، از مهم‌ترین عواملی هستند که کیفیت این تجربه را تضمین می‌کنند. کمپ‌زن حرفه‌ای تنها به دنبال کشف مسیرهای تازه نیست، بلکه می‌داند چگونه بدون بر جای گذاشتن کوچک‌ترین آسیب، از طبیعت لذت ببرد. در روزگاری که سفرهای طبیعت‌گردی محبوب‌تر از همیشه شده‌اند، آگاهی و آمادگی، مهم‌ترین سرمایه هر ماجراجوی مسئولیت‌پذیر به شمار می‌رود.

پنج گره حیاتی کوهنوردی

مستمر و شبیه سازی شرایط واقعی تأکید دارند، زیرا عملکرد صحیح در ارتفاع، نتیجه تکرار و ایجاد حافظه عضلانی است، نه صرفاً دانستن نام یا کاربرد گره ها. با گسترش فعالیت های طبیعت گردی و افزایش علاقه به صعودهای فنی، ارتقای دانش ایمنی باید هم پای توسعه تجهیزات پیش برود. هیچ طنابی، هرچقدر استاندارد و مقاوم، بدون یک گره صحیح کارایی لازم را نخواهد داشت. در نهایت، کوهنوردی حرفه ای تنها به فتح قله ها خلاصه نمی شود؛ بلکه در احترام به اصول ایمنی، آموزش مستمر و توجه به جزئیاتی معنا پیدا می کند که شاید کوچک به نظر برسند، اما در لحظه های حساس، بزرگ ترین نقش را در حفظ جان انسان ایفا می کنند.

امداد کاربرد مستقیم دارند. گره هشت برای اتصال ایمن به هارنس، بولین برای ایجاد حلقه ثابت، پروسیک برای خودحمایتی و صعود روی طناب، گره دو سر ماهیگیر برای اتصال طناب ها یا حلقه های طنابی و گره حمایت یا کلو هیچ برای ایجاد اتصال سریع به کارگاه، از مهم ترین مهارت هایی هستند که تسلط بر آن ها برای هر کوهنورد ضروری است. نکته مهم آن است که ارزش یک گره تنها به نحوه بستن آن محدود نمی شود؛ بررسی صحیح، سفت کردن مناسب، باقی گذاشتن طول کافی در انتهای طناب و کنترل نهایی توسط هم طناب، بخشی جدایی ناپذیر از فرایند ایمن سازی محسوب می شود. در سال های اخیر نیز آموزش های نوین کوهنوردی بیش از گذشته بر تمرین

در کوهنوردی، تجهیزات پیشرفته، آمادگی جسمانی و تجربه، هرچند از ارکان اصلی یک صعود موفق به شمار می روند، اما گاه سرنوشت یک برنامه تنها به مهارتی وابسته است که کمتر از سایر عوامل به آن توجه می شود؛ مهارت گره زدن. شناخت و اجرای صحیح گره های حیاتی، یکی از پایه های ایمنی در فعالیت های کوهستانی است و می تواند در شرایط بحرانی، مرز میان یک حادثه قابل کنترل و رخدادی جبران ناپذیر باشد.

بسیاری از امدادگران و مربیان حرفه ای معتقدند که هر کوهنورد، صرف نظر از سطح تجربه، باید دست کم پنج گره اساسی را بدون تردید و در هر شرایطی اجرا کند؛ گره هایی که در اتصال طناب، حمایت، فرود، ساخت کارگاه و عملیات

مدیریت بحران در کوهستان

مهارت های کار تیمی تأکید دارند؛ زیرا تجربه ثابت کرده است که آمادگی ذهنی و هماهنگی گروه، گاه از پیشرفته ترین تجهیزات نیز مؤثرتر عمل می کند. در کنار این موارد، توجه به سلامت روان اعضای تیم در شرایط بحرانی نیز اهمیت ویژه ای یافته است، چرا که اضطراب و تصمیم های هیجانی می توانند خسارت حادثه را افزایش دهند. مدیریت بحران در کوهستان، مجموعه ای از دانش، تجربه، آمادگی و مسئولیت پذیری است که باید پیش از آغاز هر صعود شکل بگیرد، نه پس از وقوع حادثه. کوهنورد حرفه ای کسی نیست که هرگز با بحران روبه رو نشود، بلکه فردی است که با آموزش مستمر، برنامه ریزی دقیق و تصمیم های سنجیده، بحران را به فرصتی برای حفظ جان انسان ها و پایان ایمن یک مأموریت دشوار تبدیل می کند.

وضعیت جوی، همراه داشتن تجهیزات استاندارد، اطلاع رسانی درباره برنامه صعود و شناخت توانایی های فردی، اقداماتی هستند که احتمال بروز حادثه را به شکل محسوسی کاهش می دهند. با این حال، اگر بحران رخ دهد، حفظ آرامش و تصمیم گیری منطقی مهم ترین سرمایه یک کوهنورد خواهد بود. ارزیابی سریع شرایط، جلوگیری از تشدید خطر، ارائه کمک های اولیه، حفظ ارتباط با اعضای گروه و درخواست امداد در زمان مناسب، اصولی هستند که می توانند روند مدیریت حادثه را به طور چشمگیری بهبود بخشند. در سال های اخیر، رویکردهای نوین مدیریت بحران بر آموزش سناریو محور، استفاده از فناوری های موقعیت یاب، نرم افزارهای ارتباط اضطراری، تجهیزات سبک و چندمنظوره و تقویت

کوهستان، با تمام شکوه و جذابیتش، محیطی پیش بینی ناپذیر است که کوچک ترین غفلت در آن می تواند به بحرانی جدی تبدیل شود.

به همین دلیل، مدیریت بحران در کوهستان دیگر تنها یک مهارت تخصصی برای امدادگران نیست، بلکه بخشی جدایی ناپذیر از فرهنگ کوهنوردی حرفه ای به شمار می رود. تجربه نشان داده است که بخش قابل توجهی از حوادث کوهستان نه به دلیل دشواری مسیر، بلکه بر اثر تصمیم گیری نادرست، ضعف در برنامه ریزی، بی توجهی به پیش بینی های هواشناسی و ناآمادگی در مواجهه با شرایط اضطراری رخ می دهد. از این رو، پیشگیری همواره نخستین و مؤثرترین گام در مدیریت بحران است. انتخاب مسیر متناسب با توان تیم، بررسی

بهترین خوراکی‌های روز صعود

الکترولیت‌ها، به‌ویژه در صعودهای طولانی یا هوای گرم، اهمیتی هم‌تراز با انتخاب غذا دارد و نباید تشنگی را معیار نوشیدن آب قرار داد. امروزه بسیاری از کوهنوردان حرفه‌ای پیش از هر برنامه، نیازهای تغذیه‌ای خود را بر اساس مدت صعود، شدت فعالیت، شرایط آب‌وهوایی و ویژگی‌های فردی تنظیم می‌کنند. این نگاه علمی، جایگزین روش‌های سنتی شده و نقش مهمی در افزایش عملکرد و کاهش خطرات ایفا کرده است. در نهایت، موفقیت در کوهستان تنها به قدرت عضلات وابسته نیست؛ بلکه به سوختی بستگی دارد که بدن در حساس‌ترین لحظه‌ها از آن بهره می‌گیرد. انتخاب آگاهانه خوراکی‌ها، بخشی از مدیریت هوشمند صعود و تضمین‌کننده تجربه‌ای ایمن، پرانرژی و لذت‌بخش در دل طبیعت است.

سبک، قابل حمل، ماندگار و هضم‌پذیر باشند. مغزها مانند بادام، گردو و پسته، میوه‌های خشک، خرما، شکلات تلخ، کره بادام‌زمینی، نان سبوس‌دار، پنیر، تخم‌مرغ آب‌پز، میوه‌های تازه مقاوم مانند سیب و موز و انواع بارهای انرژی‌زا، از جمله گزینه‌هایی هستند که می‌توانند انرژی مورد نیاز بدن را به‌صورت تدریجی و پایدار تأمین کنند. در مقابل، مصرف غذاهای سنگین، پرچرب یا شیرینی‌های ساده در حجم زیاد، ممکن است موجب افت ناگهانی انرژی یا ایجاد مشکلات گوارشی شود. یکی از رویکردهای نوین در تغذیه ورزشی نیز بر مصرف وعده‌های کوچک و منظم در طول مسیر تأکید دارد؛ روشی که به حفظ سطح قند خون و جلوگیری از افت توان جسمی کمک می‌کند. همچنین تأمین آب و

تغذیه در کوهنوردی تنها به رفع گرسنگی محدود نمی‌شود، بلکه یکی از مهم‌ترین عوامل حفظ توان جسمی، تمرکز ذهنی و ایمنی در طول صعود به شمار می‌آید. بسیاری از کوهنوردان باتجربه معتقدند که انتخاب صحیح خوراکی‌ها، به اندازه تجهیزات استاندارد و آمادگی جسمانی در موفقیت یک برنامه نقش دارد.

بدن در مسیرهای کوهستانی، به‌ویژه در ارتفاع و هوای سرد، انرژی بیشتری مصرف می‌کند و اگر این انرژی به‌موقع جایگزین نشود، احتمال افت عملکرد، خستگی زودرس و کاهش قدرت تصمیم‌گیری افزایش می‌یابد.

به همین دلیل، برنامه‌ریزی تغذیه باید از پیش از آغاز صعود آغاز شود و تا پایان برنامه ادامه داشته باشد. بهترین خوراکی‌های روز صعود، آن‌هایی هستند که در کنار ارزش غذایی بالا،

روایت یک نجات دشوار

و دقت عملیات را افزایش داده‌اند، اما هیچ‌یک جایگزین تجربه، مهارت و روحیه فداکاری انسان‌ها نشده‌اند. روایت یک نجات دشوار، تنها داستان انتقال مصدوم از دل کوهستان نیست؛ بلکه بازتاب مسئولیت‌پذیری، آموزش مستمر، کار گروهی و تعهد کسانی است که برای حفظ جان دیگران، خطر را به جان می‌خرند. چنین روایت‌هایی یادآوری می‌کنند که کوهنوردی، ورزشی مبتنی بر احترام به طبیعت و اصول ایمنی است و هر صعود موفق، حاصل آمادگی پیش از حرکت است، نه شانس. شاید مهم‌ترین درس هر عملیات نجات این باشد که بهترین امدادرسانی، پیشگیری از حادثه است؛ زیرا در کوهستان، آگاهی، احتیاط و تصمیم‌گیری درست، ارزشمندترین ابزارهایی هستند که هر کوهنورد می‌تواند همراه خود داشته باشد.

به آمادگی، تجربه، تجهیزات استاندارد و مدیریت صحیح بحران وابسته است. در بسیاری از حوادث، نخستین عامل نجات، نه بالگرد یا تجهیزات پیشرفته، بلکه تصمیم‌های درست پیش از وقوع حادثه است؛ تصمیم‌هایی مانند انتخاب مسیر متناسب با توانایی تیم، اطلاع‌رسانی درباره برنامه صعود، همراه داشتن تجهیزات ضروری و احترام به هشدارهای هواشناسی.

با این حال، هنگامی که حادثه رخ می‌دهد، زنجیره‌ای از هماهنگی میان امدادگران، نیروهای محلی، مراکز کنترل و حتی سایر کوهنوردان شکل می‌گیرد تا زمان طلایی نجات از دست نرود. امروز فناوری نیز به یاری این مأموریت‌ها آمده است؛ سامانه‌های موقعیت‌یاب، نقشه‌های دیجیتال، ارتباطات ماهواره‌ای، پهپادها و تجهیزات پیشرفته پزشکی، سرعت

در کوهستان، هر عملیات نجات داستانی از تقابل اراده انسان با سختی‌های طبیعت است؛ روایتی که در آن ثانیه‌ها ارزش حیاتی پیدا می‌کنند و هر تصمیم می‌تواند سرنوشت یک انسان را تغییر دهد.

پشت هر خبر کوتاه درباره نجات یک کوهنورد، ساعت‌ها تلاش بی‌وقفه، برنامه‌ریزی دقیق، هماهنگی تیمی و پذیرش خطر از سوی نیروهای امداد و نجات نهفته است؛ واقعیتی که کمتر در روایت‌های عمومی دیده می‌شود. عملیات‌های امداد در ارتفاع، برخلاف بسیاری از مأموریت‌های دیگر، در شرایطی انجام می‌شوند که مسیرهای صعب‌العبور، تغییرات ناگهانی آب‌وهوا، تاریکی، ریزش سنگ، بهمن یا کاهش دمای شدید، جان امدادگران را نیز به همان اندازه در معرض خطر قرار می‌دهد. از همین رو، موفقیت در چنین مأموریت‌هایی بیش از هر چیز

هیجان رقابت در ارتفاع

نیز با برخورداری از رشته کوه های گسترده، قله های مرتفع و مسیرهای متنوع، ظرفیت ارزشمندی برای توسعه ورزش های رقابتی در ارتفاع دارد؛ ظرفیتی که با سرمایه گذاری در آموزش، زیرساخت، برگزاری رویدادهای استاندارد و حمایت از استعداد های جوان می تواند جایگاه کشور را در عرصه بین المللی ارتقا دهد. هیجان رقابت در ارتفاع، تنها در عبور از خط پایان خلاصه نمی شود؛ بلکه در غلبه بر محدودیت های جسمی و ذهنی، احترام به طبیعت و نمایش توانایی انسان برای رویارویی مسئولانه با دشوارترین شرایط معنا پیدا می کند.

همین ویژگی ها، ورزش در ارتفاع را به نمادی از اراده، انضباط و پیشرفت تبدیل کرده است؛ جایی که هر گام، آزمونی برای توانایی و هر صعود، روایتی از تلاش، آگاهی و امید به فتح قله های بلندتر است.

حرکت می کند، بلکه ورزشکاری است که بتواند انرژی خود را هوشمندانه مدیریت کند، شرایط محیط را به درستی بخواند و در لحظه های حساس، بهترین تصمیم را بگیرد. رویکردهای نوین در ورزش های ارتفاع نیز نشان می دهد که موفقیت دیگر صرفا به تمرینات سنگین وابسته نیست؛ بلکه تحلیل داده های عملکرد، استفاده از تجهیزات سبک و استاندارد، برنامه ریزی دقیق تغذیه، تمرینات اختصاصی سازگاری با ارتفاع و آمادگی روانی، نقش تعیین کننده ای در ارتقای عملکرد ورزشکاران ایفا می کنند. در کنار این پیشرفت ها، فرهنگ رقابت نیز دستخوش تغییر شده است. امروزه احترام به طبیعت، رعایت اصول بازی جوانمردانه، مسئولیت پذیری در قبال سایر شرکت کنندگان و پایبندی به استانداردهای زیست محیطی، به اندازه کسب مدال و ثبت رکورد اهمیت یافته اند. ایران

رقابت در ارتفاع، تنها سنجش سرعت یا قدرت بدنی نیست؛ بلکه آزمونی همه جانبه از استقامت، مهارت، تصمیم گیری و توان سازگاری انسان با یکی از سخت ترین محیط های طبیعی جهان است. مسابقات کوهستان، از اسکای رانینگ و دوی ارتفاع گرفته تا رقابت های صعود استقامتی، در سال های اخیر با استقبال گسترده ورزشکاران و علاقه مندان به طبیعت روبه رو شده اند و به یکی از پویاترین شاخه های ورزش های ماجراجویانه تبدیل شده اند. آنچه این رقابت ها را از سایر رشته های ورزشی متمایز می کند، حضور همزمان عوامل متغیری مانند شیب های تند، ارتفاع زیاد، کاهش اکسیژن، تغییرات ناگهانی آب و هوا و مسیرهای فنی است که هر یک می توانند نتیجه مسابقه را در چند دقیقه دگرگون کنند. در چنین شرایطی، برنده تنها کسی نیست که سریع تر

قوانین مسابقات سنگ نوردی

هم تراز با قوانین فنی یافته است. احترام به رقبا، پذیرش رأی داور، پرهیز از رفتارهای خارج از چارچوب و حفظ روحیه ورزشکاری، از ارزش هایی هستند که هویت سنگ نوردی مدرن را شکل می دهند.

برای کشورهایی که به دنبال توسعه این رشته هستند، آشنایی دقیق ورزشکاران، مربیان و برگزار کنندگان با قوانین روز، ضرورتی انکارناپذیر است؛ زیرا موفقیت در میادین بین المللی تنها با آمادگی جسمانی حاصل نمی شود، بلکه نیازمند شناخت کامل مقررات و اجرای بی نقص آنهاست. در نهایت، قوانین مسابقات سنگ نوردی محدودیتی برای رقابت نیستند، بلکه بستری برای عدالت، ایمنی و ارتقای کیفیت ورزش به شمار می آیند؛ بستری که به استعدادهای فرصت می دهد در فضایی برابر توانایی واقعی خود را به نمایش بگذارند و مسیر پیشرفت این رشته را هموارتر سازند.

وجود دارد که نحوه امتیازدهی، تشخیص موفقیت در مسیر و تعیین برنده را مشخص می کند.

برای نمونه، در رقابت های لید، بالاترین گیره ای که ورزشکار با کنترل کامل لمس یا مهار می کند، معیار اصلی ثبت نتیجه است، در حالی که در بولدر، تعداد مسیرهای تکمیل شده و شمار تلاش ها اهمیت ویژه ای دارد و در مسابقات سرعت، ثبت دقیق زمان با سامانه های الکترونیکی تعیین کننده برنده خواهد بود.

آنچه در سال های اخیر بیش از گذشته مورد توجه قرار گرفته، حرکت به سوی شفافیت بیشتر در داوری و بهره گیری از فناوری های نوین است. استفاده از بازبینی ویدئویی، سامانه های دیجیتال ثبت نتایج، تجهیزات استاندارد و آموزش مستمر داوران، احتمال خطا را کاهش داده و اعتماد ورزشکاران و تماشاگران را افزایش داده است. در کنار این تحولات، رعایت اصول اخلاق حرفه ای نیز جایگاهی

سنگ نوردی رقابتی امروز دیگر صرفاً میدان نمایش قدرت انگشتان و توان بدنی نیست؛ بلکه ورزشی مبتنی بر دقت، برنامه ریزی، تکنیک و پایبندی کامل به قوانین محسوب می شود.

در رقابت های حرفه ای، قوانین نه تنها چارچوبی برای برگزاری منصفانه مسابقه ایجاد می کنند، بلکه مهم ترین تضمین برای حفظ ایمنی ورزشکاران و اعتبار نتایج هستند.

از لحظه ورود ورزشکار به منطقه ایزوله تا پایان مسیر، تمامی مراحل بر اساس دستورالعمل های دقیق و استانداردهای بین المللی مدیریت می شود.

رعایت زمان تعیین شده، استفاده از تجهیزات تأیید شده، تبعیت از دستورات داوران و احترام به محدوده های تعیین شده، بخشی از الزاماتی است که هر شرکت کننده باید به آن پایبند باشد.

در رشته های مختلف سنگ نوردی مانند لید، بولدر و سرعت نیز قوانین اختصاصی