



فصل نامه ی

شقایق

پاییز ۱۳۹۴

یال غربی قله منار

عکاس : اشکان فتاحی



فصل نامه ی شقایق

نشریه باشگاه کوهنوردی شقایق

شماره : ۱۲ - پاییز ۱۳۹۴

مسئول : مشیرهاشمی

تهیه کننده : بهادر رحمت

آدرس باشگاه: کرج - خیابان قزوین - بین میان جاده و ۴۵ متری گلشهر - جنب بانک ملی -

پلاک ۶۷۸ - طبقه اول - واحد ۵

تلفن روابط عمومی ۰۹۱۹۹۰۰۴۵۷۶

آدرس وب سایت:

www.shaghayeghclub1992.com

آدرس ایمیل:

info@shaghayeghclub1992.com

عکس روی جلد : یال غربی قله منار

عکاس : اشکان فتاحی

فهرست

صفحه

- | | |
|----|---|
| ۲ | - یادی از نیما یوشیج |
| ۲ | - سخنی با مخاطبان |
| ۳ | - افتخارات شقایقی ها |
| ۴ | - هیمالیانوردی را از کجا آغاز کنیم؟ |
| ۹ | - خطر پذیری و نقش آن در کوهنوردی |
| ۱۱ | - گزارش برنامه منتخب پاییز - دوره آموزشی جستجو و نجات |
| ۱۵ | - گزارش مصاحبه با ویلیچکی |
| ۱۸ | - تاثیر باد در کاهش دما |
| ۱۹ | - سرمازدگی موضعی (Frostbite) |

باشگاه کوهنوردی شقایق در چاپ، ویرایش و خلاصه کرن مطالب، حق خود را محفوظ می دارد و هرگونه ارائه با ذکر

مطلب مانعی ندارد

هر گونه استفاده از مطالب فصل نامه بدون آگاهی و مشورت با متخصصان خطر جانی و مالی در پی خواهد داشت

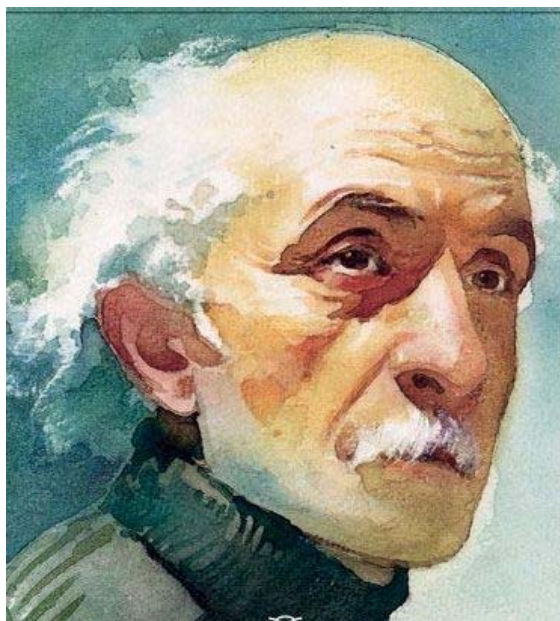
مسئولیت استفاده از مطالب به عهده شماست

با آگاهی کامل از مطالب استفاده کنید

آنچه شنیدید

آنچه شنیدید زخود یا زغیر
 و آنچه بکردند زشر و زخیر
 بود کم ار مدت آن یا مدید
 عارضه ای بود که شد ناپدید
 و آنچه بجا مانده بهای دل است
 کان همه افسانه بی حاصل است

نیما یوشیج



سخنی با مخاطبان

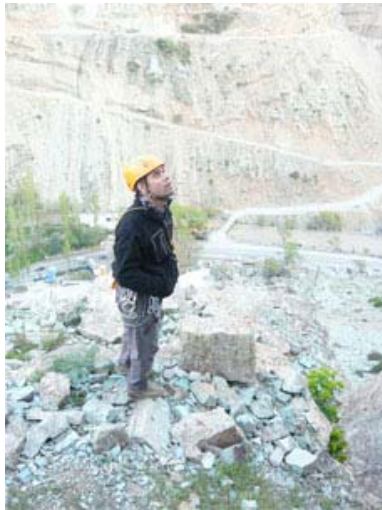
دیدن مناظر زیبا و بی بدیل پاییزی، انسان را دگرگون می کند و شادی و سرخوشی وصف ناپذیری را به ارمغان می آورد. شاید امروز و با گذشت فصل پاییز به خاطره های خوش فصل گذشته می نگریم و صحنه های بسیار زیبای این فصل باورنکردنی را مرور می کنیم. در واقع با صعود به قله ها فصل پاییز را به شادی زیستیم و با تامل در تجربیات دیگران و در آغوش اندیشه نگاهی به نکات مهم و زیبا می اندازیم که ، چگونه کوه رویم و چگونه در اندیشه مان کوهنورد باشیم و بمانیم.

همیشه بر فراز باشید

روابط عمومی باشگاه کوهنوردی شقایق

افتخارات شقایقی ها

در فصل پاییز شاهد تلاش بی وقفه همنوردان باشگاه شقایق و پیشرفت ایشان در حوزه فعالیت های ورزشی بودیم ،



- کسب درجه مدرسی دیواره نوردی و اولین مدرس دیواره نوردی استان البرز را به استاد گرمی جناب آقای محمد حاتم آبادی فراهانی و تمامی اعضای شقایق تبریک گفته و آرزوی صحت و سلامت را برای این استاد بزرگوار آرزومندیم.

- شرکت بانوان شقایقی را در دومین دوره صعود مشترک بانوان به همت هیئت کوهنوردی و صعودهای ورزشی شهرستان کرج قدردان هستیم و برگزاری بیشتر این گونه مشارکت ها و برنامه ها در سطح کوهنوردی بانوان استان البرز را آرزو داریم.



- انتصاب جناب آقای کیا همتی، مربی گرانقدر باشگاه شقایق را به عنوان سرپرست فنی باشگاه شقایق به ایشان تبریک می گوئیم.





امروزه ورزشهای مرتبط با طبیعت یکی از گرایشهای جدی و جذاب مردم در زندگی صنعتی است. این ورزشها با توجه به تنوع مناطق طبیعی، رشته های مختلفی را شامل می شود. از یک فعالیت آرام و لذت بخش کوهپیمایی یک روزه گرفته تا یک برنامه همالیا نوردی جدی همه این فعالیتها علاقه مندان زیادی دارد. ورزشهایی همچون ترکینگ و گذر از مناطق کوهستانی در طی چند روز، قله نوردی، یخ نوردی، گذر از خط الراس ها، دوچرخه سواری کوهستان، غارنوردی، اسکی کوهستان، صعود از یخچالها و همالیانوردی انواع مختلفی از فعالیتهای ورزشی در طبیعت است. همالیانوردی در اوایل صعود انسانها به قله مرتفع (عرصه های همالیا از چین گرفته تا قره قروم پاکستان و مناطق پامیر) از رواج کمتری برخوردار بود ولی امروزه هر سال هزاران کوهنورد را بسوی خود می کشاند. همالیانوردی آنقدر جاذبه دارد که از یک ترکینگ ساده به کمپ های اصلی تا صعود قله بلند ۸۰۰۰ متری و گذر از خط الراس های طولانی (در ارتفاعات بلند بالای ۶۰۰۰ متر) می تواند از صفر تا بینهایت کنجکاوی انسان را جویجو باشد. در دهه های ۶۰ و ۷۰ میلادی قرن بیستم تعداد کسانی که پا به همالیا می گذاردند از چند صد نفر تجاوز نمی کرد ولی امروزه خصوصا بعد از شروع قرن بیست و یکم هر ساله هزاران همالیانورد به مناطق کوهستانی همالیا هجوم می آورند و گاه در یک فصل صعود تعداد صعودکنندگان و علاقمندان به ارتفاعات بالاتر از ۶۰۰۰ متر با تعداد همالیانوردان در سه دهه اول شروع همالیانوردی برابری می کند. همالیانوردی در کشور ما نیز با تاخیر زمانی قابل توجه چند دهه ای از دهه ۷۰ شمسی شروع گردید و در سالهای ابتدایی در قالب تیمهای ملی و امروزه در قالب تیمهایی از طرف گروه ها، باشگاه ها، هیئت های کوهنوردی و یا در قالب تیم های تجاری و خصوصی هر ساله ده ها تا صدها نفر پا به مناطق بلند همالیا می گذارند. همالیا نوردی در دنیا از مرحله جوانی به مرحله بلوغ خود رسیده ولی در کشور ما هنوز تجربه صعود به همالیا به تکامل خود نرسیده است و در حال گذار از دوره نوجوانی به کسب تجربیات بیشتر می باشد و مسلما گذر از این مرحله هزینه هایی خواهد داشت از جمله اینکه با حوادث مختلفی همراه بوده و خواهد بود. وجود همالیا نوردان قوی و قدرتمند در این دو دهه موجب کسب افتخارات بسیاری برای ورزش کوهنوردی کشور بوده که نشان از وجود قابلیت های بسیاری در ورزش کوهنوردی و همالیانوردی کشورمان است. متأسفانه در این چندین سال همالیانوردی کشورمان، کوهنوردان قابل و قدرتمندی را نیز از دست داده ایم که امروزه با توجه به علمی شدن ورزش کوهنوردی و خصوصا همالیانوردی در جهان لازم است قبل از تصمیم و اقدام به اجرای صعود در مناطق بلند جهان و همالیا توجه کافی به همه جوانب آن داشته باشیم تا دیگر شاهد بروز چنین حوادثی در کوهنوردی و همالیانوردی کشورمان نباشیم. در این سالها، صدمات و تلفات کوهنوردان کشورمان شامل کوهنوردان جدی و قدرتمندی بوده است که بواسطه تجربه بالا اقدام به صعودهای خطیر نموده و بعضا جان خود را از دست داده اند. در این دو دهه همالیانوردی کشورمان، در مجموع کوهنوردان ایرانی ۱۲ نفر از همونردان خود را ازدست داده اند و با توجه به تعداد همالیا نوردان در صعود به ارتفاعات بالاتر از ۸۰۰۰ متر متأسفانه از هر ۸ کوهنورد یک نفر جان خود را ازدست داده است. جدای از علاقه و تمایل کوهنوردان به همالیانوردی، پرداختن به این ورزش لازمه آشنایی و فراگیری علوم، تکنیکها و مهارتهایی است تا بتوان ضمن این ورزش جذاب و پرفشار سلامت خود را نیز به مخاطره نینداخت. هر کوهنوردی که علاقمند به ورزش همالیانوردی است باید بتواند با توجه به نکات ذیل از این ورزش در جهت حفظ سلامتی و ارتقاء ایمنی خود استفاده کند و باید بداند بی توجهی به تک تک نکات فوق میتواند بطور جدی بروز حوادث جبران ناپذیر و ناگواری را به همراه داشته باشد:

۱- تعیین هدف:

یک کوهنورد باید در ابتدا هدف از پرداختن به این ورزش را در خود ارزیابی و مورد کنکاش قرار دهد. آیا هدف وی صرفا آشنایی و گشت و گذار در مناطق همالیا می باشد یا می خواهد یک همالیانورد حرفه ای باشد. باید توجه داشت جذابیت مناطق همالیا آنقدر زیاد و وسیع است که در طول زمان می تواند اهداف انسان را تحت تاثیر قرار داده و فرد را بسوی فعالیت جدی تر بکشد. در هر صورت باید توجه

داشت برای شروع به هیمالیانوردی از اهداف کوچکتر، امن تر و ارتفاعات پایین تر باید شروع کرد.



۲- دریافت اطلاعات کافی:

امروز دریافت اطلاعات به یمن وجود ابزارهایی همچون اینترنت، کتابها و سایتهای مختلف بسیار راحت تر از گذشته شده است. یک هیمالیانورد باید برای هدفی که انتخاب کرده اطلاعات کافی کسب نماید. عدم اطلاعات کافی می تواند باعث بروز زیانهای جدی مالی، زمانی و موقعیتی شود. برای انتخاب یک قله می توان به سایت های مختلف و یا گزارش برنامه های مختلف سر بزیند و از تجربیات و نوشتارهای سایر هیمالیانوردان و کوهنوردان استفاده کنید. لزومی ندارد هزینه هایی را که دیگران برای دریافت این اطلاعات و تجربیات پرداخته اند شما بی جهت دوباره آنها را پرداخت کنید. هرچه اطلاعات شما کاملتر باشد انتخاب هدف برای شما راحت تر خواهد بود.

۳- لزوم اطلاع از قوانین و مقررات کشور مقصد:

امروزه به یمن وجود ابزارهای مختلف دریافت اطلاعات نظیر اینترنت ، شما می تواند با صرف وقت نه چندان زیاد از قوانین ومقررات حضور در کشورهای مقصد اطلاعات کسب کنید تا در صورت حضور در آن کشور دچار زیانهای احتمالی و بیهوده ناشی از عدم اطلاع از برخی قوانین نشوید. اطلاع از قوانین ورود به کشور مقصد، قوانین صعود به قله ۸۰۰۰ متری، ۷۰۰۰ متری و ارتفاعات پایینتر، پارک های ملی، چگونگی در اختیار گرفتن شریپا(راهنمای محلی هیمالیا) باربرهای محلی و ... همگی از مواردی است که قبل از حضور در کشور مقصد باید از آنها مطلع باشید.

۴- شرکت های سرویس دهنده و ارائه کننده خدمات کوهنوردی:

براحتی می توانید با جستجو در اینترنت از وجود شرکت های ارائه کننده خدمات کوهنوردی و قوانین آنها و چگونگی عقد قرارداد با آنها اطلاعات لازم را کسب کنید. بسیاری از شرکت های مرتبط با کوهنوردی بر روی سایت های خود اطلاعات لازم را در اختیار مشتریان خود قرار می دهند. از این قبیل شرکتها حدودا بیش از ۱۰۰۰ موسسه در نپال وجود دارد و شما براحتی با فشردن چند کلید به دنیای کوهنوردی در نپال وارد خواهید شد.

۵- تسلط بر زبان انگلیسی:

یک هیمالیانورد خوب باید بتواند حداقل آشنایی به زبان انگلیسی برای ارتباط با دیگران در کشور مقصد را داشته باشد. شما باید بتوانید با افرادی که قرارداد می بندید ارتباط برقرار کنید. در طول صعود باید با باربران و شرپاها و راهنمایان کوهنوردی منطقه و مردم آن مناطق ارتباط مناسب و دوطرفه برقرار کنید. همچنین ارتباط با سایر هیمالیانوردان در بیس کمپ و در طی صعود از شروط اولیه ورزش هیمالیانوردی است. این ارتباطات حتی می تواند لذت صعود را برای شما دو چندان کند.

۶- روابط عمومی خوب و قوی:

یک هیمالیانورد باید بتواند روابط منطقی، اجتماعی و عرفی خوبی با سایر هیمالیانوردان حاضر در منطقه برقرار کند. صعود به یک قله بلند و در یک مسیر در مراحل نیازمند مشارکت و همکاری چندین تیم کوهنوردی است. بی توجهی به برقراری این ارتباط می تواند شما را متحمل هزینه های زیادی کند. همچنین ایجاد یک ارتباط قوی و صمیمانه و منطقی با سایر اعضای تیم خود، سرپرستان، پزشک تیم و اعضاء تیم های دیگر حاضر در منطقه که یک هدف مشترک را دنبال می کنند تضمین کننده یک صعود موفق می باشد.

۷- آشنایی با قوانین بیمه:

آشنایی با قوانین بیمه و خدماتی که ارائه می نمایند، مشکلات ناشی از نداشتن بیمه، مشکلات و حوادث تحت پوشش، قوانین بیمه در کشور مبدا و همچنین در کشور مقصد، قوانین بین المللی، بیمه های عمر، حوادث، انواع حوادث تحت پوشش، بیمه امدادونجات، بیمه پرواز هلی کوپتر امداد و . . . می تواند باعث آرامش خیال شما در صعود باشد. خدمات و پوششهای ارائه شده توسط شرکتهای بیمه می تواند متضمن بقای سلامت شما و خانواده شما باشد.

۸- آشنایی با تکنیکهای فنی کوهنوردی:

آشنایی با تکنیکهای هیمالیانوردی، شامل تکنیکهای یخ و برف و صعود از یخچالها، تکنیکهای فنی سنگنوردی و کوهنوردی، آشنایی با روشهای صعود قله هیمالیا و . . . از اصول اولیه پرداختن به ورزش هیمالیانوردی است. بی توجهی به هر کدام از فنون صعود فوق می تواند براحتی جان کوهنورد را به مخاطره انداخته و چه بسا باعث بروز حوادث جبران ناپذیری گردد.

۹- آشنایی با مبانی و اصول مقدماتی پزشکی کوهستان :

آشنایی با بیماریهای ارتفاع و خطراتی که صعود به ارتفاعات انسان را تهدید میکند، آشنایی با ادم ریوی، ادم مغزی، هیپوترمی و سرمازدگی، آفتاب سوختگی، برف کوری می تواند فرد را برای مقابله و پیشگیری از این بیماریها آماده کند. نحوه درمان این بیماریها از اصول اولیه ای است که یک هیمالیانورد خوب باید فرا گرفته باشد.

۱۰- تجهیزات فنی حرفه ای و استاندارد :

داشتن تجهیزات فنی استاندارد و حرفه ای از لوازم فنی گرفته تا پوشاک و کفش تخصصی ارتفاع بلند می تواند تضمین کننده صعودی موفق و ایمن برای فرد باشد.

۱۱- تجهیزات و لوازم کمکهای اولیه و امداد و نجات:

همراه داشتن تجهیزات امداد و نجات و لوازم کمکهای اولیه انفرادی، گروهی (برای تیمها)، کیسه گاموبگ یا محفظه پرفشار برای ارتفاعات بلند، داروهای لازم و امکانات مقابله با خطرات کوهستان نظیر میل سونداژ برای نجات در بهمن، لوازم پیشرفته امداد در بیواک و شرایط سخت و ... همگی در مواقع اضطراری کمک کننده هیمالیانوردان در ارتفاعات است.



۱۲- تجهیزات ارتباطاتی با کیفیت و امکانات مناسب :

همراه داشتن بی سیم، تلفن ماهواره ای، جی پی اس و ... در برقراری امکان ارتباط با دیگر اعضاء تیم، بیس کمپ، اعضاء سایر تیم ها و ارگانهای امداد و نجات و ارتباط با خانواده و کشور مبدا و یا حتی ارتباط با پزشکان ارتفاع جهت مطرح نمودن مشکلات جسمی و پیدا کردن راه حل توسط آنها و ... می تواند در داشتن صعودی ایمن و موفق بسیار موثر باشد

۱۳- توجه به نحوه تغذیه علمی و حرفه ای در کوهستان:

آشنایی با رژیم های غذایی کشورهای مقصد، چگونگی تهیه مواد غذایی با کیفیت در مناطق هیمالیا، همراه داشتن مواد غذایی و مکمل های لازم غذایی در طول صعود، آشنایی با رژیم غذایی سایر همنوردان و اعضاء تیم برای دریافت انرژی و کالری کافی و تهیه برنامه غذایی کامل ایام صعود می تواند تضمین کننده یک صعود موفق باشد(حتی در صورت داشتن یک رژیم غذایی خوب و پر کالری شما ممکن است تا ۲۵ درصد وزن خود را در یک برنامه ۸۰۰۰ متری از دست دهید و این خود اولین قدم ضعف بنیه و افزایش احتمال بروز خطر می باشد).

۱۴- توجه در به همراه داشتن پزشک تیم:

همراه داشتن یک پزشک با تجربه و با سابقه صعود به ارتفاعات بلند می تواند در داشتن صعودی سلامت و ایمن بسیار موثر باشد. مشکلات ناشی از در نظر نگرفتن هزینه های حضور یک پزشک ارتفاع در تیم های هیمالیانوردی سلامت صعود را به خطر می اندازد. چه بسا تیم هایی که برای کاهش هزینه های خود از حضور پزشک کوهنورد در تیم سرباز میزنند، ضمناً خدمات پزشکی را می توانید بطور مشترک بوسیله تیم های دیگر در منطقه و یا پزشک ارتفاعی که از طرف شرکت خدمات دهنده در اختیار کوهنوردان قرار داده شده دریافت کنید.



۱۵- داشتن سرپرستی با تجربه، قاطع و مدیر:

داشتن یک برنامه هیمالیانوردی موفق در گرو داشتن سرپرست با تجربه، قاطع و مدیر و آشنا با ظرافت های صعود به ارتفاعات هیمالیاست. بی تجربگی یک سرپرست و نداشتن یک سرپرست خوب چه بسا تیم را درگیر خطرات جدی در برنامه های هیمالیانوردی می کند.

۱۶- دریافت گزارشات هواشناسی دقیق و بموقع:

در هیمالیانوردی اطلاع از وضعیت هوای آینده و هواشناسی منطقه و دریافت گزارشات پیش بینی از هوای روزهای آینده در داشتن یک صعود موفق و استفاده از بهترین زمان صعود قله بسیار موثر است. داشتن اطلاعات هواشناسی و گذراندن دوره های آموزشی هواشناسی کوهستان در دریافت و پیش بینی داشتن یک هوای خوب برای روزهای حساس صعود بسیار موثر است. می توانید این گزارشات را از سایر تیم های حاضر در منطقه دریافت کنید.

۱۷- تدوین برنامه آمادگی جسمانی و اردوهای آمادگی قبل از برنامه:

داشتن یک تقویم ورزشی کوهنوردی مناسب و با کیفیت برای ایجاد آمادگی قبل از برنامه می تواند موفقیت تیم را در برنامه اصلی صعود تضمین کند. اجرای دقیق و منظم اردوها، پرکردن فرمهای لازم ارزیابی نفرات تیم، حذف افرادی که می توانند ضریب موفقیت تیم را کاهش دهند و منجر به عدم موفقیت تیم شوند می تواند از هزینه های اضافی برای تیم جلوگیری کند. همچنین رعایت این نکات میتواند از بروز خطرات در برنامه اصلی تیم بطور چشمگیری جلوگیری نماید.

۱۸- انجام معاینات پزشکی اعضاء تیم:

معاینات دقیق پزشکی اعضاء تیم قبل از اعزام نهایی و بررسی آنها توسط یک متخصص علوم پزشکی ارتفاع و یا یک پزشک کوهستان می تواند از بروز مشکلاتی که ناشی از بیماریهای زمینه ای افراد نظیر ، بیماریهای قلبی عروقی، تنفسی و داخلی است ، بکاهد.

۱۹- توجه به داشتن برنامه های تقویت کننده شرایط روحی و روانی اعضاء تیم در منطقه:

با توجه به حضور طولانی مدت در برنامه های هیمالیانوردی، توجه به اصولی که در تقویت روحی و روانی اعضاء تیم می تواند موثر باشد در موفقیت تیم بسیار موثر می باشد. موفقیت یک تیم لازمه داشتن روحیه ای با نشاط، فعال، مقتدرو با اعتقادات قلبی در ایام حضور در بیس کمپ و کمپ های بالاتر می باشد. همراه داشتن امکانات سرگرمی و تفریح در داشتن صعودی موفق بسیار موثر است. همراه داشتن کتاب های خواندنی مورد علاقه ، گوش کردن به موسیقی های زیبا، همراه داشتن دفترچه های خاطرات قلبی، همراه داشتن عکسهایی از عزیزان و خانواده، همراه داشتن لوازم بازی و سرگرمی برای پرکردن اوقات فراغت و هم صحبت شدن با سایر همنوردان تیم و یا سایر تیم ها، در نظر گرفتن ساعات خاص برای دورهم بودن و ... می تواند در افزایش روحیه و عشق و علاقه به زندگی بسیار موثر باشد.

۲۰- داشتن برنامه صعود مدون و علمی از کمپ اصلی تا قله و بالعکس:

آشنایی با انواع صعودهای آلی و هیمالیایی، شرایط و مراحل صعود، چگونگی انجام صعودها و برنامه مدون و از قبل طراحی شده هم هوایی و ... می تواند ضریب موفقیت تیم را بسیار بالا برد.

خطر پذیری و نقش آن در کوهنوردی

چرا در کوهنوردی با وجود آموزش و اطلاع رسانی صورت گرفته توسط مجریان مربوطه و همچنین برگزاری دوره های متفاوت آموزشی در سطوح مختلف، همچنان شاهد بروز حوادث متعدد در برنامه های انبوه فردی و گروهی در طول سال هستیم. آیا علت این امر ریشه در آموزش و فراگیری ناکافی دارد و یا ریشه در مسایل فردی، باورهای شخصی و اجتماعی؟ در این مجال اندک به نقش خطر پذیری و واقع بینی افراد و ارتباط آن با حوادث کوهنوردی خواهیم پرداخت.

خطر پذیری و در حقیقت پذیرش پیامدهای بالقوه ناشی از حوادث یا رخ دادهای احتمالی است. به بیان ساده تر خطر پذیری رفتاری است که به موجب آن فرد خود را در معرض آسیب های جسمی، روانی و حتی مرگ قرار می دهد. میزان خطرپذیری افراد با ملاکهایی چون سن، تجربه، خانواده و همسالان، میزان تاثیرپذیری از دیگران، عوامل فردی و اجتماعی، جنسیت، تحصیلات و ... سرو کار دارد. واژه خطر به معنی جسارت داشتن یا تمایل به اقدام رفتاری با آینده ای نامعلوم است که نمی توان نتایج آن را با اطمینان پیش بینی کرد. فعالیتهایی که در طبیعت انجام می پذیرد همواره با خطرات طبیعی و انسانی همراه است و کوهنوردی یکی از آن هاست که از این امر مستثنی نیست. جوانان با توجه به روحیات و ویژگی خاص این دوران و کمی تجربه بیش از دیگران دارای جسارت و خطر پذیری هستند. وضعیت خانوادگی و سطح تحصیلات افراد نیز در میزان خطرپذیری نقش دارد به طوری که در خانواده های منسجمی که بین اعضای خانواده ارتباط صمیمی وجود دارد. از سطح تحصیلات بالاتری نیز برخوردارند از میزان خطرپذیری افراد کاسته می گردد. برخی افراد واقع گرا و برخی آرمان گرا هستند. آرمان گراها کمتر به واقعیت موجود توجه می کنند و بیشتر به دنبال آرمان های ذهنی خود هستند و این امر آن ها را از واقعیت موجود دور کرده و می تواند عواقب ناخوشایندی را نیز به دنبال داشته باشد. واقع گراها برخلاف آرمان گراها علاوه بر این که برای خود اهداف و آرمان هایی دارند. برای نیل به آن ها تلاش می کنند، ولی از واقعیت ها نیز فاصله نمی گیرند و براساس توانایی و پتانسیل های موجود تصمیم گرفته و رفتار می کنند، همچنین درصدی از خطرپذیری منطقی و معقول را پذیرفته و صعود به هر قیمتی را انتخاب نمی کنند، بلکه با بررسی وضعیت موجود و پیش بینی های لازم و از قبل صورت گرفته عمل کرده و کمتر خود را درگیر تنش های جسمی و ذهنی می کنند. برون گرا یا درون گرا بودن افراد و میزان تاثیرپذیری از دیگران نیز در میزان خطر پذیری نقش دارد. درون گراها عموماً افرادی هستند آرام، متفکر، خوددار، خطرناپذیر و غیرحادثه جو، کم حرف، سخت گیر و برون گراها هم با این خصوصیات قابل شناسایی اند: اجتماعی، تکناشی و اهل ریسک، پرحرف، حادثه جو و آسان گیر. آموزش صحیح و اصولی مباحث مرتبط با کوهنوردی بایستی توسط فراگیران و مربیان بسیار جدی و مهم تلقی گردد تا با کمترین میزان حوادث روبه رو باشیم. با توجه به موارد فوق و دقت در موارد زیر می توان از میزان خطرپذیری غیر منطقی با شناخت و انتخاب صحیح کاست.



همان گونه که در طرح درس ها و دوره های کارآموزی عنوان می گردد، در ورزش کوهنوردی اولین و مهمترین مساله ایمنی است که در هر حرکت و برنامه می بایستی دقیقاً مد نظر قرار گیرد.



-پرهیز از صعودهای انفرادی به ویژه مسیرهای ناشناخته و کم تردد
-انتخاب فردی به عنوان سرپرست در برنامه های گروهی که دارای ویژگی های خطرپذیری کمتری بوده، تجربه و توانایی
تصمیم گیری صحیح و به موقع را داشته و کمتر تحت تاثیر دیگران قرار گیرد.
-افزایش سطح علمی و فنی یا شرکت در برنامه ها و دوره های آموزشی مرتبط با ورزش کوهنوردی و همچنین کسب تجربه
های متفاوت و آشنایی با شیوه های برخورد با بحران.آموزش و یادگیری پایانی ندارد، بنابراین باید دایم به سمت ارتقای
سطح آموزشی بود.
-آموزش چنانچه در عمل مورد استفاده قرار نگیرد به سرعت از خاطر حذف خواهد شد بنابراین ضرورت استفاده و بهره
گیری از آموزش های دیده شده در برنامه ها جهت تعمیق یادگیری و کسب تجربه الزامی است.
-اعتماد بیش از حد به توانایی و دانسته های خود نبایستی منجر به دور دانستن خطر شود چرا که اعتماد به نفس کاذب،
خود حادثه ساز خواهد بود.
-برنامه ریزی و شرکت در برنامه هایی که با سطح توان جسمی و ذهنی خود هم آهنگ بوده و اطمینان از توان شرکت در
برنامه وجود داشته باشد.
-لزوم تغییر نگرش نسبت به کوهستان، ورزش کوهنوردی و جدی گرفتن خطرات و حوادث احتمالی و پیش رو و لزوم توجه
ویژه به بحث آموزش
- استفاده متناسب از لوازم و تجهیزات استاندارد و متناسب با برنامه و شرایط جوی منطقه

بسیار سفر باید تا پخته شود خامی
صوفی نشود ساقی تا سرنکشد جامی

منبع: فصل نامه کوه تابستان ۹۴، علی رضا احمدی، کارشناس ارشد و مربی کوهپیمایی

گزارش برنامه منتخب پاییز-دوره آموزشی جست جو و نجات

سرپرست : مهدی رستمی

گزارش دوره جست و جو و نجات فنی فدراسیون کوهنوردی و صعود های ورزشی

جست و جو

۱۳۹۴/۸/۲۹-۲۸

نجات فنی

۱۳۹۴/۹/۶-۵



با توجه به ماهیت ورزش کوهنوردی ، ایجاب میکند که هر کوهنورد یک امدادگر باشد زیرا در صورت بروز یک حادثه میتواند شخصی که در محیط حضور دارد و با مباحث جست و جو و نجات و همچنین کمک های اولیه آشنایی دارد کمک بسیار زیادی را به فرد آسیب دیده کند تا اینکه یک تیم بخواهد از هر جای دیگری خود را به منطقه مورد نظر برساند که آن هم آیا این امکان فراهم باشد یا نه آشنایی کوهنوردان با این مباحث میتواند باعث پیشگیری از خیلی حوادث باشد. به عنوان مثال برای من به شخصه دوبار این اتفاق افتاد که یک بار در دماوند غربی و یک بار امسال دماوند شمال شرقی به لطف خدا توانستیم به دو نفر از همنوردان کمک کنیم و شاید از مرگ آنها جلوگیری کنیم. و این فقط به واسطه داشتن حداقل اطلاعات و حضور در کلاس های مختلف بود که چنین امری میسر شد و همین باعث شد تا با شوق بیشتری و درواقع با این نگاه به همراه دو نفر از همنوردان باشگاه ، آقای مهدی رستمی و شهاب امانی، در دوره جست و جو و نجات فنی شرکت کنیم.

امیدوارم هر چند که این دوره ها برای برخی افرادی که به دنبال داشتن مدارک مربیگری در یک رشته یا رشته های مختلف هستند الزامی شده ولی برای بقیه کوهنوردان هم الزامی شود و حضور در این کلاس ها فقط از روی رفع تکلیف نباشد و با میل و رغبت در اینگونه کلاس ها حضور پیدا کنیم و بتوانیم سطح آگاهی خود را بالا برده و در جهت هرچه بهتر شدن ورزش کوهنوردی بهره ببریم.

این دوره که بیشتر مباحث آن به صورت تئوری بود در منطقه لواسان برگزار شد که اساتید این دوره جناب آقای حمید اولیا ، مجید درودگر و مهدی شهبازی بودند.



مباحث روز اول:

- ۱- Search an rescue : تعیین موقعیت، راه های دسترسی به سوژه، تثبیت ، حمل و نقل ، بالانس زمان
- ۲- اجزای متشکل جست و جو مثل پیش طراحی، آگاهی از حادثه، تدبیر و برنامه ریزی عملیات که تمام مراحل بایستی در طول عملیات کنترل شود
- ۳- آموزش ها و افراد جست و جو و نجات که شامل آموزش های جست و جو و نجات، شرایط عضویت در این تیم، خصوصیات نجاتگر، جستجو، نجات، قابلیت بقا و تحمل میباشد.
- ۴- آموزش های لازم برای نجات گر ها شامل معنا شناسی ، تکنیک جست و جو و نجات، ارتباط رادیویی، عکس برداری، کمک های اولیه پزشکی، عملیات زمستانی، غواصی و عملیات آبی، روانشناسی رفتاری، کار با نقشه و قطب نما، کار با جی پی اس، کشف جرم و ردیابی .



۵- شرایط عضویت در تیم:

※ تخصص در یک رشته خاص

※ دانستن محدودیت ها، داشتن تمایل به کار تحت مدیریت

※ داشتن فکر باز و آزاد

※ داشتن تمایل به کار تیمی

※ دانش فنی

※ اشتیاق

※ آمادگی هایی که یک نجات گر باید داشته باشد: - چابکی - انعطاف بدنی - قدرت تحمل - قدرت بدنی

※ برخورد با حوادث کوهستان که در این قسمت به روانشناسی افراد گم شده، گزارش گیری ابتدایی، تعیین موقعیت، وضعیت جسمانی، نحوه دسترسی به گمشده، ضبط صدا، گزارش گیری ثانویه اشاره شد.

در این روز در مورد موضوعاتی چون مراجعه به خانواده مصدوم، فرد همراه مصدوم، مقایسه شرایط با شرایط مشابه، تعیین هویت و تفکیک شرایط جسمی و جنسی، حدس ها و ممکن ها در مورد مصدوم، لوازم و تجهیزات همراه سوژه و خیلی از مسائل دیگر که بایستی در خصوص سوژه بدانیم، گفته شد.

در ادامه برنامه ریزی عملیات که چه کارهایی را باید در این راستا انجام دهیم، چک کردن قبل از اعزام که شامل سرشماری و چک نفرات، جلسه توجیهی قبل از اعزام، تعیین مسئولیت ها، مسئولیت های فردی، مسئولیت های گروهی، چک کردن بعد از اعزام، برآورد شانس موقعیت در یک عملیات جست و جو، ضرورت استفاده از احتمالات، منابع مورد استفاده در جست و جو، احتمالات مربوط به محیط، تکنیک های جست و جو در شب هم توضیح داده شد.

پس از مباحث تئوری در کار عملی تیم های مختلف تشکیل شده و در تاریکی شب جست و جو به دنبال فرد گمشده فرضی آغاز شد که تیم ها با فاصله های زمانی مختلف سوژه را پیدا کردند و بعد از آن به تجزیه و تحلیل این موضوع پرداختیم.

روز دوم برعکس روز اول بیشتر کار عملی بود و روش های مختلف جست و جو در کوهستان. روش کار تیم های جست و جو، مدیریت عملیات و تیم سازی، وظایف و مسئولیت های مدیر تیم، وظایف تیم پس از عملیات و پایان عملیات گفته شد. بعد از این مباحث مجدداً کار عملی آغاز شد و این بار با استفاده از روش مختلف گفته شده در جست و جو به جست و جوی مصدومین فرضی پرداختیم. (در جست و جوی شب قبل جست و جو به دنبال شخصی بود که با او ارتباط داشتیم ولی

جست و جو در روزبه دنبال تیمی بود که هیچ گونه ارتباطی با آن ها نداشتیم. (هر نفر طی یک مدت زمانی سرپرستی و هدایت تیم را به عهده میگرفت و باتوجه به شرایط محیط روش و چیدمان تیم جست و جوی خود را تعیین میکرد.



در پایان کار عملی هم امتحان کتبی گرفته شد و به این شکل دوره جست و جو به پایان رسید.
دوره نجات:

این دوره هم مثل دوره جست و جودر منطقه لواسان و درمجموعه ورزش و جوانان لواسان برگزار شد. اساتید این دوره آقایان عباس علی نژاد، حمید اولیا، مهدی شهرابی بودند.

این دوره برخلاف دوره جست و جو بیشتر کار عملی بود. در ابتدا آقای شهرابی ابزار شناسی، شناخت ابزار های مختلف، طریقه بازدید از ابزار ها ونوع کاربری آن ها توضیح دادند. پس از آن استاد علی نژاد با استفاده از کارگاه هایی که از قبل بر روی سقف سوله تعبیه شده بود طناب ها را جهت کار عملی آماده کرده بودند.

ابتدا کمی تمرین برای گرم کردن انجام دادیم و سپس ابزار ها و لوازم ها توسط اساتید چک شده و هارنس ها را پوشیده و تجهیز شدیم برای کار عملی.

توضیحاتی در خصوص گره ها و کارگاه ها داده شد و پس از آن کار عملی آغاز شد. در این قسمت استاد اولیا صعود و فرود و سپس عبور از ریلی، عبور از روپشن، خود نجاتی، نجات مصدوم درحالت صعود، نجات مصدوم درحالت فرود و همچنین بالاکشی ها را توضیح دادند و نفرات عملا تک تک این مباحث را کارکردند. در ادامه مباحثی چون عبور از گره در حالت صعود، عبور از گره درحالت فرود، روپ تو روپ (طناب به طناب) آموزش داده شد .



در حاشیه این مباحث مطالب مفیدی را هم از اساتید یاد می‌گرفتیم که برای خود من تجربه خیلی خوبی بود. در کار نجات فنی نیاز به آمادگی جسمی و ذهنی بالایی نیاز است تا بتوان یک عملیات خوب را انجام داد و در واقع فاکتور های زیادی هستند که درصد خطا را پایین می آورند که از جمله میتوان به همین آمادگی جسمانی و ذهنی و همچنین تمرین و تکرار مطالب اشاره کرد. در هر صورت فرصتی برای تمرین داده شد و پس از آن از تمام مطالب آموزش داده شده تست گرفته شد و در پایان هم امتحان کتبی از نفرات شرکت کننده گرفته شد.

در این دوره از استان های مختلف مثل شیراز، مشهد، تهران، همدان، کردستان، آذربایجان و ترکمن صحرا حضور داشتند. در پایان لازم میدانم از تمامی عزیزانی که تلاش کردن و این شرایط را به وجود آوردند تا این دوره ها برگزار شود، تشکر کنم.



ملاقات با فرد بزرگی همچون «کریستف ویلیچکی» کوهنورد نامدار لهستانی که نخستین فاتح زمستانی اورست است و صعود همه قلل هشت هزار متری را در کارنامه پرافتخار خودش دارد آنقدر برایم جذاب بود که بدون هیچ معطلی و صرف وقت و با اشتیاق تمام بخواهم خودم را به اقامتگاه پلور برسانم. در همان ابتدا متوجه شدم که با فردی خونگرم از جنس طبیعت روبرو هستم. کسی که خشونت و سختی هشت هزار متری ها نه تنها او را خشن نکرده بلکه به روح و جسم او لطافت و فروتنی بیشتری بخشیده است. صحبت خود را با او این گونه آغاز کردم.



–لطفا خودتان را به طور کامل معرفی کنید؟

*کریستف ویلیچکی هستم از کشور لهستان

–همین؟!

*بله. (از نظر ایشان این همه ی معرفی خودشان است.)

–قبلا ایران را می شناختید و چیزی در مورد آن می دانستید؟

*من سنم کم نیست و جوان نیستم، محمدرضا پهلوی، انقلاب ایران و خیلی از اتفاقاتی را که در این مدت در ایران افتاده را به خاطر دارم. من در سال ۱۹۸۲ وقتی در حال انجام یک ترکیب طولانی و برگشت از صعود ۸۲۰۰ بودم از ایران عبور کردم. ولی این اولین بار است که در ایران مانده ام و باعث افتخار من است. البته کوهنوردان ایرانی زیادی را در قراقرورم دیده ام ولی فرصتی برای صعود با آن ها دست نداد. وقتی این دعوت از من شد خیلی خوشحال شدم زیرا از دوستانم زیاد درباره ی ایران شنیده ام. من وقتی در جریان این برنامه و گردهمایی های کمپ جوانان قرار گرفتم تصمیم گرفتم در این برنامه حضور پیدا کنم به این دلیل که ببایم و به جوان هایی که حضور دارند کمی از تجربیات خودم و هم نسل هایم را بگویم که چطور پله به پله به موفقیت دست پیدا کردیم. متأسفانه نسل جوان ما خواهان موفقیت های آنی هستند. می خواهم به آن ها بگویم که صبور باشند و آرام آرام پله های موفقیت را طی کنند. و این مسئله بسیار حائز اهمیت است که موفقیت کمی از ما دور است.

–نظرتان در مورد این برنامه کمپ جوانان چیست ؟

*از نظر من این برنامه ی بسیار مهم و با ارزشی ست چون برای جوانان بوده و خیلی خوب است اگر بتوانیم آموخته های خودمان را به آن ها منتقل کنیم و یاد بدهیم. به طور مثال دکتر بهپور در همین لحظه دارند نکاتی در مورد هم هوایی و مشکلاتی که در ارتفاع به وجود می آید به آن ها آموزش می دهند و آن ها یاد می گیرند در صورت قرارگیری در ارتفاع به چه مسائلی باید توجه بیشتری نشان بدهند و با آگاهی و پیش فرض اقدام به صعود کنند.

–کوه های ایران را می شناسید؟

*فقط از روی کتاب ها و می دانم که دماوند بلندترین قله ایران است و یک آتشفشان غیرفعال می باشد و با صعود به دماوند من هم موفق شدم یکی از مهم ترین کوه های ایران را صعود کنم.

–از کوهنورد های ایرانی کسی را می شناسید؟

*زیاد در مورد آن ها شنیده ام به خصوص این که اخبار زیادی در مورد حضور ایرانی ها در هیمالیا منتشر می شود. مخصوصاً حدود ۳ سال پیش که گروهی از ایرانی ها که شامل تیمی از خانم ها و آقایان بود و قله ی پاسوفیک را صعود می کردند و من در کریم آباد بودم و فوق العاده از دیدن خانم ها در آن جا سورپرایز شدم.

–حضور شما در ایران و در این برنامه خیلی کوهنوردان را خوشحال کرد. برای آن ها چه توصیه ای دارید؟

*برای جوان ها که گفتم. باید صبور و صبور و صبور باشند و خیلی عجله نکنند برای دست پیدا کردن به موفقیت. صحبتی دارم برای کوهنوردان بزرگ تر و با تجربه تر، خیلی مهم است که تجربیاتشان را به اشتراک بگذارند و آن ها را در اختیار نسل جوان قراردهند. ما در لهستان خیلی اوقات با کوهنوردان جوان و کم سن و سال به کوهنوردی می رویم و در

همان جا به آن ها آموزش می دهیم. این یک قانون و چارچوب برای کار ما در لهستان است. ما افراد با تجربه را به عنوان معلم های این رشته می شناسیم و این انتقال تجربه خیلی می تواند مفید باشد. از نکات مهم دیگر آموزش کار تیمی است و صبر و تحمل. الان خیلی آسان شده، همه یک پاسپورت دارند و پول می دهند و به هر جایی که خواستند سفر می کنند و به هر کوهی که خواستند می روند. ما در ورزشگاه های خودمان کمیته ورزش داریم. این کمیته ورزشی است که برای آن ورزشکار تصمیم می گیرد که در چه مرحله ای به کجا برود. تا هر مرحله ای که آموزش ببیند کمیته برای آن ها مشخص می کند که حالا می توانید به آلپ بروید یا مثلا جای دیگر و قدم به قدم و مرحله به مرحله به آن ها یاد می دهیم که از کوه های کوتاه تر و نزدیک تر شروع کنند و بعد به کوه های بلند تر و هیمالیا یا قراقرور بروند.



–لطفا یک خاطره ی هیجان انگیز از یکی از صعود هایتان برای ما تعریف کنید؟

* بعد از برگشتن از صعود K2 تصمیم گرفتم که آخرین اکسپدیشنم را در سال ۱۹۹۶ بروم. در منطقه ی نانگاپاربات و کاملا تنها بودم. فقط یک سری چوپان های محلی در منطقه بودند. به چیلاس رفتم و متوجه شدم که هیچکسی در منطقه نیست و در آن لحظه باید تصمیم می گرفتم که بروم یا نروم. من تنها بودم با یک کوه خیلی بزرگ. نمی دانم چرا ولی تصمیم گرفتم که این صعود را به تنهایی انجام دهم. اکسپدیشن فوق العاده کوتاهی برای من بود. یعنی از چیلاس تا چیلاس ۱۸ روز طول کشید. زمانی که روی قله بودم خودم را کاملا تنها دیدم. بعد از گرفتن چند عکس از مناظر اطراف متوجه وجود یک میخ روی قله شدم که ۲۰ سال قبل یعنی ۱۹۷۹، اتریشی هایی که قله را فتح کرده بودند، این میخ را آن جا گذاشته بودند. من آن را برداشتم و با خودم آوردم. بعد از مدتی در یک همایش کوهنوردی در ترنتینو ایتالیا از من خواسته شد که صحبت کرده و خاطره ای تعریف کنم و من در آن جا همان میخ را از جیبم در آوردم و گفتم آن را در قله ی نانگاپاربات پیدا کرده ام و در همان لحظه از بین جمعیت فردی بلند شد و گفت که این میخ را من آن جا گذاشته بودم و آن شخص کسی نبود جز رابرت شاور و من خودم را خیلی خوش شانس می دانم که این اتفاق در ۱۹۹۶ برای من افتاد.

–سطح کوهنوردی ایران را چطور می بینید؟

* ایرانیان جزو هیمالیا نوردان خوب دنیا هستند. با توجه به اطلاعاتی که دارم و اخباری که می شنوم کوهنوردان ایرانی در هیمالیا نوردی قوی هستند ولی اطلاعی از سطح کوهنوردی ایرانیان در آلپ ندارم چون ارتباطی با آن ها در این زمینه نداشته ام. ولی در هیمالیا چه از طریق اینترنت چه از طریق دوستان ایرانیم محمود هاشمی و ایرج معانی متوجه سطح بالای آن ها شده ام.

–تا چه زمانی در ایران هستید و بعد از اجرای این برنامه چه کاری انجام خواهید داد؟

* بعد از دماوند به اصفهان و کویر خواهیم رفت.

–می خواهیم با شما یک سفری به آینده داشته باشیم و ببینیم سال دیگر در چنین زمانی روی چه قله ای هستید؟

* در حال حاضر درگیر برنامه های اکسپدیشن زمستانی هستم، اگر بتوانم امسال به K2 خواهیم رفت. اگر نشد سال دیگر برنامه ی صعود زمستانی K2 را اجرا خواهیم کرد. همانطور که می دانید دو قله ی بالای ۸۰۰۰ متری هست که تا به حال صعود زمستانی روی آن ها انجام نشده، K2 و نانگاپاربات و من تصمیم دارم این کار را انجام دهم.

–اجازه دارم از شما درباره ی خانواده ی شما سوال کنم؟

* بله، بفرمایید.

–لطفا از خانوادتان برای ما بگویید؟

*من خانواده ی بزرگی دارم. اما هیچ کدام را مجبور نکردم که کاری را که من انجام می دهم، انجام دهند و به کوه بروند یا نروند و این را به خودشان واگذار کرده ام. به عنوان مثال پسر بزرگم به کوه می رود ولی نه این که مثل ما کار های هیجان انگیز و ماجراجویانه انجام دهد. آن ها برای سلامتی و تفریح به کوه می روند. در گذشته به خصوص در دهه ی ۸۰ میلادی کاملاً به خاطر دارم که با توجه به شرایطی که وجود داشت اکسپدیشن ها ۷ تا ۸ ماه طول می کشید و گاهی اتفاق می افتاد که ۳ اکسپدیشن در سال می رفتیم. اما امروز این طور نیست. اگر یک اکسپدیشن سه ماه طول بکشد و در این مدت خانواده را رها کنی، وقتی برمی گردی همسرت می گوید چرا من و بچه ها را رها کردی و رفتی. ارتباط بین زن و شوهر امروزه نزدیک تر شده و خیلی با هم تفاوتی ندارند.

- برای شما آرزوی صعودهای دلچسب و خوب و اقامتی خوش در ایران را دارم. به امید دیدار مجدد شما در کشور ما.
 *من هم از شما سپاسگزارم و به امید دیدار.



جوان ترین و مسین ترین کوهنورد حاضر در کمپ جوانان

منبع: فصل نامه صعود شماره ۱۳ تابستان و پاییز ۹۴، مصاحبه فرشته احمدیان فر، مترجم هادی صابری

تاثیر باد در کاهش دما

در هر دمایی، در صورت وزش باد میزان سرما افزایش قابل توجهی دارد. برای مثال در دمای منهای ۱۰ درجه سانتی گراد و با سرعت بادی معادل ۳۰ کیلومتر در ساعت، دمای حس شده هوا تا حد منهای ۲۰ درجه سانتی گراد می رسد. در جدول زیر این تاثیر نشان داده شده است.

جدول دمای باد وزش	سرعت باد (کیلومتر بر ساعت)									
	۰	۱	۲	۳	۴	۵	۶	۷	۸	۹
۱	۲-	۳-	۴-	۵-	۶-	۷-	۸-	۹-	۱۰-	۱۱-
۲	۳-	۴-	۵-	۶-	۷-	۸-	۹-	۱۰-	۱۱-	۱۲-
۳	۴-	۵-	۶-	۷-	۸-	۹-	۱۰-	۱۱-	۱۲-	۱۳-
۴	۵-	۶-	۷-	۸-	۹-	۱۰-	۱۱-	۱۲-	۱۳-	۱۴-
۵	۶-	۷-	۸-	۹-	۱۰-	۱۱-	۱۲-	۱۳-	۱۴-	۱۵-
۶	۷-	۸-	۹-	۱۰-	۱۱-	۱۲-	۱۳-	۱۴-	۱۵-	۱۶-
۷	۸-	۹-	۱۰-	۱۱-	۱۲-	۱۳-	۱۴-	۱۵-	۱۶-	۱۷-
۸	۹-	۱۰-	۱۱-	۱۲-	۱۳-	۱۴-	۱۵-	۱۶-	۱۷-	۱۸-
۹	۱۰-	۱۱-	۱۲-	۱۳-	۱۴-	۱۵-	۱۶-	۱۷-	۱۸-	۱۹-
۱۰	۱۱-	۱۲-	۱۳-	۱۴-	۱۵-	۱۶-	۱۷-	۱۸-	۱۹-	۲۰-
۱۱	۱۲-	۱۳-	۱۴-	۱۵-	۱۶-	۱۷-	۱۸-	۱۹-	۲۰-	۲۱-
۱۲	۱۳-	۱۴-	۱۵-	۱۶-	۱۷-	۱۸-	۱۹-	۲۰-	۲۱-	۲۲-
۱۳	۱۴-	۱۵-	۱۶-	۱۷-	۱۸-	۱۹-	۲۰-	۲۱-	۲۲-	۲۳-
۱۴	۱۵-	۱۶-	۱۷-	۱۸-	۱۹-	۲۰-	۲۱-	۲۲-	۲۳-	۲۴-
۱۵	۱۶-	۱۷-	۱۸-	۱۹-	۲۰-	۲۱-	۲۲-	۲۳-	۲۴-	۲۵-
۱۶	۱۷-	۱۸-	۱۹-	۲۰-	۲۱-	۲۲-	۲۳-	۲۴-	۲۵-	۲۶-
۱۷	۱۸-	۱۹-	۲۰-	۲۱-	۲۲-	۲۳-	۲۴-	۲۵-	۲۶-	۲۷-
۱۸	۱۹-	۲۰-	۲۱-	۲۲-	۲۳-	۲۴-	۲۵-	۲۶-	۲۷-	۲۸-
۱۹	۲۰-	۲۱-	۲۲-	۲۳-	۲۴-	۲۵-	۲۶-	۲۷-	۲۸-	۲۹-
۲۰	۲۱-	۲۲-	۲۳-	۲۴-	۲۵-	۲۶-	۲۷-	۲۸-	۲۹-	۳۰-
۲۱	۲۲-	۲۳-	۲۴-	۲۵-	۲۶-	۲۷-	۲۸-	۲۹-	۳۰-	۳۱-
۲۲	۲۳-	۲۴-	۲۵-	۲۶-	۲۷-	۲۸-	۲۹-	۳۰-	۳۱-	۳۲-
۲۳	۲۴-	۲۵-	۲۶-	۲۷-	۲۸-	۲۹-	۳۰-	۳۱-	۳۲-	۳۳-
۲۴	۲۵-	۲۶-	۲۷-	۲۸-	۲۹-	۳۰-	۳۱-	۳۲-	۳۳-	۳۴-
۲۵	۲۶-	۲۷-	۲۸-	۲۹-	۳۰-	۳۱-	۳۲-	۳۳-	۳۴-	۳۵-
۲۶	۲۷-	۲۸-	۲۹-	۳۰-	۳۱-	۳۲-	۳۳-	۳۴-	۳۵-	۳۶-
۲۷	۲۸-	۲۹-	۳۰-	۳۱-	۳۲-	۳۳-	۳۴-	۳۵-	۳۶-	۳۷-
۲۸	۲۹-	۳۰-	۳۱-	۳۲-	۳۳-	۳۴-	۳۵-	۳۶-	۳۷-	۳۸-
۲۹	۳۰-	۳۱-	۳۲-	۳۳-	۳۴-	۳۵-	۳۶-	۳۷-	۳۸-	۳۹-
۳۰	۳۱-	۳۲-	۳۳-	۳۴-	۳۵-	۳۶-	۳۷-	۳۸-	۳۹-	۴۰-
۳۱	۳۲-	۳۳-	۳۴-	۳۵-	۳۶-	۳۷-	۳۸-	۳۹-	۴۰-	۴۱-
۳۲	۳۳-	۳۴-	۳۵-	۳۶-	۳۷-	۳۸-	۳۹-	۴۰-	۴۱-	۴۲-
۳۳	۳۴-	۳۵-	۳۶-	۳۷-	۳۸-	۳۹-	۴۰-	۴۱-	۴۲-	۴۳-
۳۴	۳۵-	۳۶-	۳۷-	۳۸-	۳۹-	۴۰-	۴۱-	۴۲-	۴۳-	۴۴-
۳۵	۳۶-	۳۷-	۳۸-	۳۹-	۴۰-	۴۱-	۴۲-	۴۳-	۴۴-	۴۵-
۳۶	۳۷-	۳۸-	۳۹-	۴۰-	۴۱-	۴۲-	۴۳-	۴۴-	۴۵-	۴۶-
۳۷	۳۸-	۳۹-	۴۰-	۴۱-	۴۲-	۴۳-	۴۴-	۴۵-	۴۶-	۴۷-
۳۸	۳۹-	۴۰-	۴۱-	۴۲-	۴۳-	۴۴-	۴۵-	۴۶-	۴۷-	۴۸-
۳۹	۴۰-	۴۱-	۴۲-	۴۳-	۴۴-	۴۵-	۴۶-	۴۷-	۴۸-	۴۹-
۴۰	۴۱-	۴۲-	۴۳-	۴۴-	۴۵-	۴۶-	۴۷-	۴۸-	۴۹-	۵۰-
۴۱	۴۲-	۴۳-	۴۴-	۴۵-	۴۶-	۴۷-	۴۸-	۴۹-	۵۰-	۵۱-
۴۲	۴۳-	۴۴-	۴۵-	۴۶-	۴۷-	۴۸-	۴۹-	۵۰-	۵۱-	۵۲-
۴۳	۴۴-	۴۵-	۴۶-	۴۷-	۴۸-	۴۹-	۵۰-	۵۱-	۵۲-	۵۳-
۴۴	۴۵-	۴۶-	۴۷-	۴۸-	۴۹-	۵۰-	۵۱-	۵۲-	۵۳-	۵۴-
۴۵	۴۶-	۴۷-	۴۸-	۴۹-	۵۰-	۵۱-	۵۲-	۵۳-	۵۴-	۵۵-
۴۶	۴۷-	۴۸-	۴۹-	۵۰-	۵۱-	۵۲-	۵۳-	۵۴-	۵۵-	۵۶-
۴۷	۴۸-	۴۹-	۵۰-	۵۱-	۵۲-	۵۳-	۵۴-	۵۵-	۵۶-	۵۷-
۴۸	۴۹-	۵۰-	۵۱-	۵۲-	۵۳-	۵۴-	۵۵-	۵۶-	۵۷-	۵۸-
۴۹	۵۰-	۵۱-	۵۲-	۵۳-	۵۴-	۵۵-	۵۶-	۵۷-	۵۸-	۵۹-
۵۰	۵۱-	۵۲-	۵۳-	۵۴-	۵۵-	۵۶-	۵۷-	۵۸-	۵۹-	۶۰-
۵۱	۵۲-	۵۳-	۵۴-	۵۵-	۵۶-	۵۷-	۵۸-	۵۹-	۶۰-	۶۱-
۵۲	۵۳-	۵۴-	۵۵-	۵۶-	۵۷-	۵۸-	۵۹-	۶۰-	۶۱-	۶۲-
۵۳	۵۴-	۵۵-	۵۶-	۵۷-	۵۸-	۵۹-	۶۰-	۶۱-	۶۲-	۶۳-
۵۴	۵۵-	۵۶-	۵۷-	۵۸-	۵۹-	۶۰-	۶۱-	۶۲-	۶۳-	۶۴-
۵۵	۵۶-	۵۷-	۵۸-	۵۹-	۶۰-	۶۱-	۶۲-	۶۳-	۶۴-	۶۵-
۵۶	۵۷-	۵۸-	۵۹-	۶۰-	۶۱-	۶۲-	۶۳-	۶۴-	۶۵-	۶۶-
۵۷	۵۸-	۵۹-	۶۰-	۶۱-	۶۲-	۶۳-	۶۴-	۶۵-	۶۶-	۶۷-
۵۸	۵۹-	۶۰-	۶۱-	۶۲-	۶۳-	۶۴-	۶۵-	۶۶-	۶۷-	۶۸-
۵۹	۶۰-	۶۱-	۶۲-	۶۳-	۶۴-	۶۵-	۶۶-	۶۷-	۶۸-	۶۹-
۶۰	۶۱-	۶۲-	۶۳-	۶۴-	۶۵-	۶۶-	۶۷-	۶۸-	۶۹-	۷۰-
۶۱	۶۲-	۶۳-	۶۴-	۶۵-	۶۶-	۶۷-	۶۸-	۶۹-	۷۰-	۷۱-
۶۲	۶۳-	۶۴-	۶۵-	۶۶-	۶۷-	۶۸-	۶۹-	۷۰-	۷۱-	۷۲-
۶۳	۶۴-	۶۵-	۶۶-	۶۷-	۶۸-	۶۹-	۷۰-	۷۱-	۷۲-	۷۳-
۶۴	۶۵-	۶۶-	۶۷-	۶۸-	۶۹-	۷۰-	۷۱-	۷۲-	۷۳-	۷۴-
۶۵	۶۶-	۶۷-	۶۸-	۶۹-	۷۰-	۷۱-	۷۲-	۷۳-	۷۴-	۷۵-
۶۶	۶۷-	۶۸-	۶۹-	۷۰-	۷۱-	۷۲-	۷۳-	۷۴-	۷۵-	۷۶-
۶۷	۶۸-	۶۹-	۷۰-	۷۱-	۷۲-	۷۳-	۷۴-	۷۵-	۷۶-	۷۷-
۶۸	۶۹-	۷۰-	۷۱-	۷۲-	۷۳-	۷۴-	۷۵-	۷۶-	۷۷-	۷۸-
۶۹	۷۰-	۷۱-	۷۲-	۷۳-	۷۴-	۷۵-	۷۶-	۷۷-	۷۸-	۷۹-
۷۰	۷۱-	۷۲-	۷۳-	۷۴-	۷۵-	۷۶-	۷۷-	۷۸-	۷۹-	۸۰-
۷۱	۷۲-	۷۳-	۷۴-	۷۵-	۷۶-	۷۷-	۷۸-	۷۹-	۸۰-	۸۱-
۷۲	۷۳-	۷۴-	۷۵-	۷۶-	۷۷-	۷۸-	۷۹-	۸۰-	۸۱-	۸۲-
۷۳	۷۴-	۷۵-	۷۶-	۷۷-	۷۸-	۷۹-	۸۰-	۸۱-	۸۲-	۸۳-
۷۴	۷۵-	۷۶-	۷۷-	۷۸-	۷۹-	۸۰-	۸۱-	۸۲-	۸۳-	۸۴-
۷۵	۷۶-	۷۷-	۷۸-	۷۹-	۸۰-	۸۱-	۸۲-	۸۳-	۸۴-	۸۵-
۷۶	۷۷-	۷۸-	۷۹-	۸۰-	۸۱-	۸۲-	۸۳-	۸۴-	۸۵-	۸۶-
۷۷	۷۸-	۷۹-	۸۰-	۸۱-	۸۲-	۸۳-	۸۴-	۸۵-	۸۶-	۸۷-
۷۸	۷۹-	۸۰-	۸۱-	۸۲-	۸۳-	۸۴-	۸۵-	۸۶-	۸۷-	۸۸-
۷۹	۸۰-	۸۱-	۸۲-	۸۳-	۸۴-	۸۵-	۸۶-	۸۷-	۸۸-	۸۹-
۸۰	۸۱-	۸۲-	۸۳-	۸۴-	۸۵-	۸۶-	۸۷-	۸۸-	۸۹-	۹۰-
۸۱	۸۲-	۸۳-	۸۴-	۸۵-	۸۶-	۸۷-	۸۸-	۸۹-	۹۰-	۹۱-
۸۲	۸۳-	۸۴-	۸۵-	۸۶-	۸۷-	۸۸-	۸۹-	۹۰-	۹۱-	۹۲-
۸۳	۸۴-	۸۵-	۸۶-	۸۷-	۸۸-	۸۹-	۹۰-	۹۱-	۹۲-	۹۳-
۸۴	۸۵-	۸۶-	۸۷-	۸۸-	۸۹-	۹۰-	۹۱-	۹۲-	۹۳-	۹۴-
۸۵	۸۶-	۸۷-	۸۸-	۸۹-	۹۰-	۹۱-	۹۲-	۹۳-	۹۴-	۹۵-
۸۶	۸۷-	۸۸-	۸۹-	۹۰-	۹۱-	۹۲-	۹۳-	۹۴-	۹۵-	۹۶-
۸۷	۸۸-	۸۹-	۹۰-	۹۱-	۹۲-	۹۳-	۹۴-	۹۵-	۹۶-	۹۷-
۸۸	۸۹-	۹۰-	۹۱-	۹۲-	۹۳-	۹۴-	۹۵-	۹۶-	۹۷-	۹۸-
۸۹	۹۰-	۹۱-	۹۲-	۹۳-	۹۴-	۹۵-	۹۶-	۹۷-	۹۸-	۹۹-
۹۰	۹۱-	۹۲-	۹۳-	۹۴-	۹۵-	۹۶-	۹۷-	۹۸-	۹۹-	۱۰۰-

منبع: کوهستان پاک و ایمن- هیات کوهنوردی و صعودهای ورزشی استان تهران و سازمان پیشگیری و مدیریت بحران تهران
- هواشناسی برای کوهنوردان، جعفر سپهری

سرمازدگی موضعی (Frostbite)



در سرمازدگی موضعی یا یخ زدگی ، تشکیل بلور یخ داخل بافت عضوی از بدن که دمای زیادی از دست داده است ، منجر به پارگی جدار سلول و مرگ آن می شود. اگر وسعت این یخ زدگی زیاد باشد و تعداد زیادی از سلول های بافت و یا عضو را در بر گیرد ، در نهایت آن عضو از بین میرود و اقدامات درمانی ناگزیر شامل قطع عضو خواهد شد.



معمولا سرمازدگی موضعی در نقاط انتهایی بدن که جریان خون ضعیف تر و آهسته تر است به وجود می آید. مهمترین و محتمل ترین مکان ها برای سرمازدگی موضعی ، انگشتان دست و پا ، لاله گوش ، نوک بینی ، پاشنه پا ، گونه ها و حتی پیشانی هستند.



کمک های اولیه هنگام بروز سرمازدگی موضعی

- پوشاک مرطوب و تنگ را خارج کنید.
- پوست محل سرمازدگی را کاملا خشک نمایید.
- از ماساژ دادن محل سرمازده خودداری کنید.
- عضو مبتلا را بالا نگاه دارید.
- از حرارت دادن عضو سرمازده خودداری کنید، عضو یخ زده را باید به تدریج گرم نمود. (بهترین روش ، قرار دادن عضو در آب با دمای ۳۷ تا ۴۰ درجه سانتی گراد است.)
- اگر از گرم ماندن عضو در ساعات آینده مطمئن نیستید ، بهتر است اقدامی نکنید. زیرا باز شدن یخ عضو و یخ زدن مجدد آن بسیار خطرناک است.
- مصرف مسکن ها کمک کننده است.

منبع : کوهستان پاک و ایمن- هیات کوهنوردی و صعودهای ورزشی استان تهران و سازمان پیشگیری و مدیریت بحران تهران

