

راهنما



غار نوردی چیست؟

غارنوردان غیر حرفه‌ای، برای ورزش و تفریح به غارها می‌روند. اما غارنوردان حرفه‌ای هدف‌های علمی دارند. هدف‌هایی مثل بررسی زمین‌شناسی، دیرینه‌شناسی و... به هر حال برای این که به‌عنوان یک غارنورد، بتوانید به گردش در غارها بروید، باید قبل از آن، کمی با کوه‌نوردی و سنگ‌نوردی هم آشنا باشید.

غار چیست؟

غار به حفره‌هایی می‌گویند که بر اثر عوامل مختلف، در طول میلیون‌ها سال در دل صخره‌ها و یا داخل زمین به وجود آمده و اندازه و شکل مشخصی هم ندارد.



در غار چه چیزهایی نخوریم؟

از خوردن سوسیس، کالباس و چاشنی‌های تند و محرک خودداری کنید. این خوراکی‌ها چربی و نمک و ادویه‌ی زیادی دارند و باعث دفع آب بدن می‌شوند. خوردن نوشابه‌های گازدار هم کار غارنوردی را سخت می‌کند!

استراحت در غار

یکی از بهترین روش‌ها برای جلوگیری از خستگی، استراحت‌های کوتاه در طول کوه‌نوردی و غارنوردی است. در این سفرها می‌توان بعد از هر دو ساعت فعالیت، ۱۵ دقیقه برای استراحت در نظر گرفت.



خطرات غارنوردی

- احتمال ریزش سنگ‌ها روی غارنوردان و یا بسته شدن مسیر با سنگ‌ها
- گم‌شدن
- سقوط از ارتفاع
- سرمازدگی
- شکستگی اندام‌های بدن
- نابینایی موقت یا ضعیف شدن بینایی
- بیماری‌های مربوط به پرتوهای رادیواکتیو و گردوغبار سَمی
- هجوم خفاش‌ها: خفاش‌ها می‌توانند منتقل‌کننده‌ی بیماری «هاری» باشند.
- تب هفت‌روزه: از طریق تماس با آب آلوده به فضولات خفاش‌ها و موش‌های محرابی ایجاد می‌شود.

غارنوردی

• سحر حیدری

سفر اسرار آمیز

با خودمان چه ببریم؟

شما در غارنوردی تفریحی، وسایل زیادی لازم ندارید. چون که معمولاً مسئولیت امنیت شما و تأمین وسایل لازم، برعهده‌ی راهنمای سفر است. اما غارنوردان حرفه‌ای‌تر، چه وسایلی با خودشان دارند؟

۱. کلاه محافظ: یکی از وسایل مهم غارنوردی است که در مقابل ریزش سنگ یا برخورد با دیواره‌ی غار از سر شما محافظت می‌کند. کلاه‌های غارنوردی معمولاً چراغ دارند.
۲. لباس غارنوردی: نوع لباس با توجه به آب و هوا و مقدار رطوبت غارها انتخاب می‌شود. لباس‌های نخ‌ی که دوام کمتری دارند، در غارهای خشک استفاده می‌شوند و لباس‌های نایلونی برای حرکت در غارهای مرطوب مناسب هستند. احتمال سینه‌خیز رفتن در غار زیاد است. پس لباس غار باید محکم، ضخیم و راحت باشد.
۳. کفش غارنوردی: چکمه‌های بلند که زیره‌ای محکم و مقاوم داشته باشند تا به راحتی بتوان بر سنگ‌های تیز و برنده پا گذاشت. این کفش‌ها کمک می‌کنند تا در

مناطق خیس و گل‌آلود به راحتی حرکت کنیم و لیز نخوریم.

۴. دستکش‌های مخصوص: محکم و انعطاف‌پذیر هستند و مانع خراشیدگی و آسیب دیدن دست‌ها می‌شوند.
۵. چراغ و باتری: به‌خاطر تاریک بودن غارها، برای غارنوردی حتماً باید چراغ‌های مجهز به باتری همراه داشته باشید.
۶. ساک غارنوردی: بهتر است ساک، استوانه‌ای شکل و قطرش طوری باشد که بتواند به راحتی از حفره‌های کوچک عبور کند.
۷. دوربین
۸. نقشه‌ی غار، قطب‌نما و سوت
۹. آب و غذا
۱۰. کمک‌های اولیه
۱۱. طناب، قرقره، چکش، میخ‌های مخصوص و سایر وسایل اختصاصی برای بالا رفتن و فرود آمدن.

دانستی

- داخل غارها تاریکی مطلق حاکم است. موش‌هایی که در غار زندگی می‌کنند بینایی ندارند. چون اگر داشتند هم به دردمان نمی‌خورد!
- عمیق‌ترین غار دنیا در گرجستان است و ۲۱۹۷ متر عمق دارد. طولانی‌ترین غار دنیا هم در کنتاکی آمریکا است و حدود ۶۵۱ کیلومتر طول دارد.
- طولانی‌ترین غار نمکی جهان یعنی غار «نمکدان» به طول ۶۵۸۰ متر، نزدیک قشم قرار دارد.

غار کتله‌خور در زنجان
عکس‌ها از علی خوش‌جام