

بیا بریم کوه

دانستنی‌هایی درباره ورزش کوه‌نوردی



مهم‌ترین موضوع در کوه‌نوردی تقسیم انرژی برای صعود، فرود، و ذخیره انرژی است. بنابراین، کوه‌نورد باید هنگام حرکت گامی ثابت و یکنواخت داشته باشد، به نحوی که بتواند ساعت‌ها آن را حفظ کند؛ بدون آنکه توفقی داشته باشد. هنگام حرکت، از تند و کند رفتن خودداری کند و در زمان گام‌برداری، متناسب با شیب مسیر قدم بردارد تا دچار کشیدگی عضلات پا نشود و فشار به ریه و قلب نیز کمتر شود. در زمان گام‌برداری، تا حد امکان کف پا باید کاملاً روی زمین قرار گیرد، زیرا حرکت روی پنجه یا به صورت مداوم با وجود کوله، پا را خسته می‌کند. ولی در شیب‌ها می‌توان با پنجه یا کنار پا صعود کرد. وقتی در حال حرکت است از پوشیدن لباس زیاد خودداری کند، اما زمان استراحت بدن خود را با پوششی مناسب بپوشاند تا از گزند باد در امان باشد. به یاد داشته باشید، با تنفس صحیح فرد دیرتر خسته می‌شود. پس باید عمیق و آرام نفس بکشد و با زیاد شدن شیب و ارتفاع، سعی کند با یک گام دم و با گام دیگر بازدم را انجام دهد. همچنین، بهتر است عمل دم از راه بینی صورت پذیرد. از استراحت‌های طولانی در طول مسیر نیز خودداری و سعی کند، زمان هر استراحت از ۱۰ تا ۱۵ دقیقه بیشتر نشود. بیشتر حوادث هنگام بازگشت روی می‌دهند. پس قبل از تریک شدن هوا و با آرامش و بدون عجله مسیر بازگشت را طی کند.

جلیقه ضدآب

آب

چاقو

کیسه خواب

لباس اضافی

تجهیزات و ملزومات کوه‌نوردی

کفش کوه‌نوردی

یکی از مهم‌ترین وسایل و پوشاک کوه‌نوردی کفش است. امروزه برای هر نوع برنامه کوه‌نوردی و برای هر فصل و منطقه، کفش خاصی ساخته شده است. به طور کلی، کفش‌های کوه را به شش دسته بزرگ تقسیم کرده‌اند: کفش‌های دوپوش و سه‌پوش (برای صعودهای هیمالیایی)، کفش کوه سنگین، کفش کوه نیمه‌سنگین، کفش کوه‌پیمایی یا «ترکینگ» و کفش راه‌پیمایی. در هر صورت، برای هر برنامه خاص، باید کفش مخصوص آن را پوشید تا هم پا دیرتر خسته شود و هم در حین برنامه‌ها مشکلی برای کوه‌نورد به وجود نیاید.



تغذیه

تغذیه در کوه‌نوردی از اهمیت زیادی برخوردار است. غذای کوهستان باید مقوی، مغذی، زودهضم، سبک و پرکالری باشد. با انتخاب غذای مناسب در ارتفاعات، آهسته خوردن غذا، پرهیز از پرخوری، استراحت بعد از غذا، و نوشیدن مایعات به اندازه لازم می‌توانید از تحلیل قوای بدن جلوگیری کنید.

کاپشن و شلوار

بهترین جنس کاپشن، پارچه بادگیر با درصد ۶۰ تا ۷۰ گورتکس* است که علاوه بر ضدآب و ضدباد بودن، توان عبور دادن ذرات بخار عرق را از داخل به بیرون دارد. بهتر است شلوار کوه‌نوردی جیب‌های متعدد داشته باشد تا بتوان وسایل ضروری را در آن قرارداد.

*لایه گورتکس ترکیبی از دو ماده منحصر بفرد است. یکی از این دو، تترافلوئورو اتیلن خالص است که در هر اینچ مربع ۹ میلیارد منفذ دارد. هر یک از این منافذ بسیار کوچک‌تر از یک قطره آب (۲۰۰۰۰ بار) اما بسیار بزرگتر از یک مولکول بخار آب (۷۰۰ بار) است.

مراقب باشیم!

● کوه‌نورد خوب بودن هرگز به معنای انجام کارهای خطرناک و غیرمعمول نیست. بنابراین، قبل از هر اقدامی برای صعود، با حوصله و درایت برنامه صعود را برای خود ترسیم کنید.

● آگاهی از علوم کوه‌نوردی و تجربه و تمرین، پشتوانه‌های ارزشمندی هستند که می‌توانند کوه‌نورد را در شرایط متفاوت کوهستان یاری دهند.

● هنگام خرید وسیله‌ی کوه‌نوردی، قبل از اینکه به فکر قیمت آن باشید، به جنس، کارایی و استاندارد بودن آن توجه کنید.

● در کوهستان، از لباس‌هایی به رنگ روشن به‌عنوان لباس رو استفاده نکنید.

● همواره برای برنامه‌های خود لباس‌های مناسب و تغذیه کافی داشته باشید.

● هرگز کوه‌نوردی در ماه‌های گرم سال را با کوه‌نوردی در زمستان هم‌سان ندانید. به خاطر داشته باشید، همیشه یکی دو روز پس از بارش برف، احتمال ریزش بهمن در کوهستان زیادتر است.

● بزرگ‌ترین و خطرناک‌ترین دشمن کوه‌نورد، غرور و تکبر است.

● فرهنگ حاکم بر کوه و کوه‌نوردی، فرهنگ فداکاری و از خودگذشتگی است.

● طبیعت خانه دوم شماست. پس در پاکیزگی و زیبایی آن بکوشید و از ریختن زباله در آن خودداری کنید.

● هرگز به خود مغرور نشوید و طبیعت را با هوای ساکت و آرام آن دست‌کم نگیرید.



جوراب

که معمولاً از جنس کاموایی و ضخیم است.

کوله‌پشتی

در میان وسایل کوه‌نوردی، پس از کفش مهم‌ترین وسیله کوله‌پشتی است؛ چون تمام وسایل مورد نیاز کوه‌نورد برای صعود، فرود و...

درون آن قرار می‌گیرد. جنس کوله‌ها معمولاً صددرصد ضدآب است (از جنس گورتکس) و برای برنامه‌های گوناگون، اندازه‌های آن متفاوت است. کوله باید به‌نحوی انتخاب شود که هنگام کوه‌نوردی و استفاده از آن، ورزشکار کاملاً احساس راحتی کند. پس باید در انتخاب آن بسیار دقت کرد.

معمولاً کوله برنامه‌های یک‌روزه، حجمی بین ۳۰ تا ۴۰ لیتر دارد که برای ۹ تا ۱۴ کیلو بار مناسب است. کوله‌های بزرگ‌تر که برای برنامه‌های چندروزه مورد استفاده قرار می‌گیرند، حجمی بین ۵۰ تا ۸۰ لیتر با قابلیت بار ۱۳ تا ۱۷ کیلوگرم را دارند. کوله‌پشتی سنگین باعث فشار و صدمه به مهره‌ها و مفاصل می‌شود.

لذا افراد ۸ تا ۱۲ سال نباید کوله‌ای با وزن بیشتر از ۵ کیلوگرم و افراد ۱۲ تا ۱۶ سال کوله‌ای با وزن بیشتر از ۷ کیلوگرم را حمل کنند.



میوه



قطب‌نما



جعبه کمک‌های اولیه



نقشه



لوازم خوردن



غذا

دستکش

که می‌تواند از جنس کاموا، پولار، پَر، و یا ویسکوز باشد.

کلاه و عینک آفتابی

این دو نیز از جمله وسایلی هستند که باید همواره همراه کوه‌نورد باشند.

