



مهدی زارعی

# کوه‌ها به هم می‌رسند

می‌گویند کوه به کوه نمی‌رسد، اما واقعیت این است برای فتح قله‌های بلند، باید اراده‌ای همچون کوه داشت. وقتی کوه‌نوردی موفق به فتح قله بلندی می‌شود، مثل این است که کوه به کوه رسیده است!

بالا رفتن از کوه کاری است که انسان دوران باستان، برای تهیه غذا انجام می‌داده است. قرن‌ها بعد، این کار به یک سرگرمی بزرگ و ورزش جذاب تبدیل شد تا جایی که افراد ماجراجو برای صعود به قله‌های مرتفع و پوشیده از یخ و برف، شال و کلاه کردند. در گذشته بیشتر صعودکنندگان سربازانی بودند که برای فتح قله‌های دشمنان، از کوه‌ها صعود می‌کردند تا با میان‌برزدن مسیر، زودتر به هدف برسند. در کشور ما از حدود هشتاد سال قبل، کوه‌نوردی به شکل امروزی گسترش یافت و پس از تشکیل باشگاه‌های مختلف، سرانجام فدراسیون این رشته در سال ۱۳۲۷ به ریاست «نادر باتمانقلیچ» تأسیس شد. در سال‌های اخیر، کوه‌نوردان ایرانی به قله‌های بلند دنیا صعود کرده‌اند؛ از جمله قله اورست که در سی اردیبهشت ۱۳۷۷ حمید اولنج، محمد اوراز، جلال چشمه‌قصابانی و حسن نجاریان آن را فتح کردند.

## اصطلاحات تخصصی

**میدان:** مکان‌های مسطحی در ارتفاع بالا و در کوهستان‌ها. **بادپناه:** هر مکانی که بتوان دور آن را سنگ‌چین کرد و برای در امان ماندن از باد به آنجا پناه برد.

**سوارکار شدن:** آماده‌شدن سنگ‌نورد برای صعود از سنگ‌ها.

**کمپ:** محل مناسب برای استراحت به خصوص در شب. **دوران سرد:** از نیمه پاییز تا نیمه بهار.

## دانستنی‌های مورد نیاز یک کوه‌نورد

یک کوه‌نورد باید اطلاعاتی درباره هواشناسی داشته باشد؛ برای مثال، نوع ابرها را بشناسد تا وضع هوا را پیش‌بینی کند. علاوه بر این، با خطرهایی چون باد، مه، بوران، برف، توفان، صاعقه و بهمن آشنا باشد. کوه‌نورد باید با پیش‌آمدهای ناشی از

۲۲

نوجوان  
دوره‌های  
۱۳۸۱



حوادث طبیعی (مثل صاعقه) آشنایی کامل داشته باشد و کمک‌های اولیه را بداند؛ مانند تنفس مصنوعی و ماساژ قلب. همچنین چگونگی صعود بر روی یخ و برف در مسیرهای شیب‌دار و روش پایین آمدن از آنها را بداند و در ارتفاعات برای تنفس درست، آرام با بینی عمل دم و بازدم را انجام دهد.

### صعود

تیم کوه‌نوردی قبل از حرکت باید برنامه حرکتی خود را طراحی و مسائلی چون زمان اجرای برنامه، هدف، توان جسمی و روحی افراد و شرایط جوی را با دقت تمام بررسی کند.

### وسایل ابتدایی کوه‌نوردی

داشتن مجوز عبور، کارت شناسایی، کروکی منطقه صعود، نقشه، قطب‌نما، ارتفاع‌سنج، سوت، دفترچه و مداد، چراغ قوه دستی یا کلاه ایمنی چراغ‌دار، لامپ اضافی مخصوص چراغ، جعبه کمک‌های اولیه، وسایل شخصی (نخ و سوزن، کبریت، دستمال کاغذی، لوازم بهداشتی، وسایل غذاخوری مثل بشقاب، چاقو، دربازکن و کتری).

### وسایل پیشرفته

**شلوار کوه‌نوردی:** اغلب به رنگ فسفری انتخاب می‌شود تا در صورت بروز حادثه، گروه امداد به راحتی کوه‌نوردان را پیدا کنند. در فصل‌های گرم جنس شلوارها مخمل و در فصل‌های سرد از پشم است.

**کیسه خواب:** بیرون و درون کیسه خواب با پارچه‌های بادگیر پوشانده می‌شود.

**پانچو (شنل بارانی):** بادگیر گشاد و کاملاً ضد آب که بلندی آن تا سر زانوست و کوله‌پشتی در زیر آن قرار می‌گیرد.

**کاپشن و شلوار بادگیر:** برای اینکه بدن کوه‌نورد در اثر عرق کردن خیس نشود، باید از کاپشنی زیپ‌دار یا جلو بسته با پارچه ۷۵ - ۶۰ درصد ضد رطوبت استفاده کند.

جنس شلوار نیز باید همین‌طور باشد.

**زیرانداز:** در ابعاد ۵۰ × ۱۸۰ سانتی‌متر، ضد رطوبت، کم‌حجم و سبک (از جنس اسفنج یا ابرهای فشرده).

**کفش:** در فصل گرم از کفش‌های سبک و در فصل سرد، از کفش‌های نیمه‌سنگین استفاده می‌کنند. رویه چرمی و ساق بلند این‌گونه کفش‌ها پا را از سرما و خیس شدن محافظت می‌کند.

**گتر:** وسیله‌ای برای محفوظ نگه‌داشتن پا از سرما و رطوبت و جلوگیری از ورود شن و برف به داخل پوتین. در مناطقی که ارتفاع برف بیش از ساق پای کوه‌نوردان باشد، از گتر استفاده می‌شود. جنس آن از پارچه ضخیم و اندازه زمستانی آن تا زیر زانوست.

**کوله‌پشتی:** جنس آن از پارچه نایلونی کاملاً ضد رطوبت است و باید طوری فنربندی شده باشد که به کمر کوه‌نورد نچسبد.

**عینک:** در روزهای آفتابی در مناطق برفی باید از عینک استفاده کرد؛ زیرا برف ۹۵ درصد نور آفتاب را منعکس می‌کند و به چشم بسیار صدمه می‌زند. شیشه مخصوص عینک کوه‌نوردی، چشم را در مقابل اشعه ماورای بنفش محافظت می‌کند.

**چادر کوه‌نوردی:** این چادرها از پارچه‌های ضد آب ساخته می‌شوند. پارچه کف آنها هم باید به قدری محکم و نفوذناپذیر باشد تا در برخورد با اجسام سخت از بین نرود. چادرها تیرک‌های مقاومی از آلومینیوم و فایبرگلاس دارند که وزن و حجمشان بسیار کم است.

**کلنگ:** مهم‌ترین وسیله برای درست کردن جای پا روی برف و یخ است. این نوع کلنگ، کوتاه و ظریف است که دسته‌ای چوبی به طول ۹۵ - ۷۵ سانتی‌متر دارد و سر آن از فولاد است.

### نکته‌هایی برای صعود موفق

یک کوه‌نورد باید بیشتر از فکر خود استفاده کند تا عضلات خود. هنگام صعود باید پنجه پایش را در گیره قرار دهد. دست‌ها در هنگام حرکت باید کاملاً باز باشند تا بتوانند نقش اهرم بدن را ایفا کنند. همچنین، تنفس صحیح و دم و بازدم قوی (خروج صدا از دهان) برای سنگ‌نورد بسیار مفید است. لازم است بدن در فاصله‌ای مناسب از سنگ باشد (نه بیش از حد دور و نه بیش از حد نزدیک) همچنین صعودها به صورت نردبانی انجام گیرد؛ یعنی، همیشه یک پا کاملاً مستقیم باشد تا وزن بدن را تحمل کند و دیگری از محل زانو خم شود. هرگاه صخره‌نورد به تکیه‌گاه مطمئن رسید، باید دستش را بر لبه تکیه‌گاه یا سکو بگذارد و آن‌گاه مثل بالا رفتن از بارفیکس، پاها را از گیره رها کند و سپس، وزن بدن را به تکیه‌گاه انتقال دهد.