

## کوهنوردی در فصل سرما



کوهنوردی یکی از رشته‌های پرهیجانی است که به اعتقاد بسیاری از دوستداران این ورزش در فصل سرد سال بسیار لذتبخش است.

جام جم آنلاین: کوهنوردی یکی از رشته‌های پرهیجانی است که به اعتقاد بسیاری از دوستداران این ورزش در فصل سرد سال بسیار لذتبخش است.

چون در اغلب نقاط ایران رشته‌کوه‌هایی برای صعود وجود دارد بیشتر جوانان تعطیلات آخر هفته خود را به صورت گروهی یا انفرادی در دامنه کوه‌ها سپری می‌کنند. اما پرسش اینجاست در کوهنوردی چه نکاتی را باید رعایت کرد و آیا کوهنوردی در فصول سرد سال نیاز به داشتن مهارت‌ها یا توانایی‌های خاصی دارد؟

کوهنوردی در فصول سرد سال بسیار خطرناک است بنابراین برای پیشگیری از صدمه دیدن که ممکن است در کوتاه‌مدت یا بلندمدت سبب از کارافتادگی، نقص عضو، یا مرگ شود، بهتر است دوره‌های آموزشی لازم را گذرانده باشید. علاوه بر آموزش، نوع پوشش و تغذیه در کوهنوردی خصوصا در این فصل از مهم‌ترین نکاتی محسوب می‌شود که رعایت آن می‌تواند تا حدود زیادی از مخاطرات کوهنوردی بکاهد.

### لباس کوهنورد

همراه داشتن پوشاک گرم و مناسب یکی از نکات اصلی کوهنوردی در این فصل است. سر و پا دو عضو مهم هستند که محافظت از آنها ضروری است. بیشتر آسیب‌های ناشی از سرما در قسمت‌های برهنه و بدون لباس بدن مانند صورت و انگشتان رخ می‌دهد. هرگاه دمای هوا پایین‌تر از دمای یخ زدن باشد، آسیب‌های سرما و یخ‌زدگی رخ می‌دهد. یخ‌زدگی محدود به پوست را سرمازدگی و یخ‌زدگی که به اعماق پوست و عضله آسیب زده باشد را سرماگزیدگی گویند. سرمازدگی، ناشی از یخ زدن آب روی پوست است که در نتیجه آن پوست قرمز و احتمالا متورم می‌شود. هرچند این نوع یخ‌زدگی دردناک است اما پس از گرم شدن اثری از آن به جای نمی‌ماند. البته سرمازدگی در یک نقطه ممکن است باعث ایجاد پوست خشک و حساس شود. ولی در سرماگزیدگی که بیشتر دست، پا، گوش و بینی را درگیر می‌کند به علت شدت صدمه خطرناک‌ترین پیامد، قطع عضو خواهد بود. بنابراین برای کوهنوردی در این فصل جوراب ضخیم، ترجیحا از نخ‌های طبیعی بپوشید. از پوشیدن دو جفت جوراب روی هم اجتناب کنید چرا که عرق پا دیرتر تبخیر شده و تاول به وجود می‌آید. کفش کوهنوردی باید گرم و سبک باشد و روی برف و یخ مقاوم بوده و لایه شوک‌گیر و عاج کفش بتواند از لیز خوردن جلوگیری کند. دستکش مناسب و ضدآب و کلاهی که سر و گوش‌ها را گرم نگه دارد فراموش نشود. صورت و چشم‌ها را به وسیله پوشش‌های مخصوص و عینک‌های مخصوص کوهنوردی بپوشانید تا دچار برف کوری نشوید. به یاد داشته باشید لباس کوهنوردی باید مناسب فصل سرما باشد.

### تغذیه کوهنورد

در فصل سرد سال کوهنورد باید از غذاهایی استفاده کند که افت دمای بدن را به حداقل رسانده و انرژی‌زا باشد، مانند شیر گرم به همراه عسل و مغزها.

استفاده از آب کافی و فراوان به همراه مولتی‌ویتامین (بنا به تجویز پزشک)، خوردن غذاهای مایع و نرم و استفاده از مواد قندی و نمکی در طول برنامه‌های کوهنوردی لازم است زیرا در ایجاد تعادل الکترولیتی بدن نقش بسزایی داشته و از بروز خستگی و کوفتگی مفرط عضلات پیشگیری می‌کند. مصرف انواع سبزی‌ها و میوه‌های تازه و کمپوت شده که از بروز مشکلات گوارشی جلوگیری می‌کند نیز توصیه می‌شود. در ارتفاعات تا حد امکان به جای قهوه و چای از آرمیوه استفاده کنید. در فصول سرد سال بدن کوهنورد بیشتر از تابستان عرق می‌کند و نوشیدن آب کافی روند چرخش خون را بهبود می‌بخشد، نوشیدن مایعات گرم همچنین می‌تواند نیرو و انرژی را تا حدود زیادی بالا برده و مانع سرمازدگی شود.

### توصیه‌ها

- از صعود انفرادی و ادامه آن در شرایط جوی نامناسب اجتناب کنید.
- از عزیمت به مسیرهای ناشناخته و بیراهه بپرهیزید و در طول مسیر و زمان صعود با خانواده در ارتباط باشید.
- شماره تماس نیروهای امدادی و انتظامی منطقه را یادداشت کنید و حتی‌الامکان در فصل سرما از رفتن به ارتفاعات زیاد خودداری کنید.

### توجه

غیر از سقوط یا ریزش بهمن که گاهی به مرگ منجر می‌شود تغییر ارتفاع و کوه‌گرفتگی با علامت بارز سردرد، تهوع، استفراغ و ... وجود دارد که بی‌توجهی به این عوارض خصوصا در کوهنوردان مبتدی می‌تواند منجر به اختلالات ریوی و مغزی و در نهایت مرگ

شود.

فاخره بهبهانی  
جام جم