



اگر مجبور به پله‌نوردی شدید

این روزها در برج‌ها و اکثر ساختمان‌های بیش از چهار طبقه علاوه بر پله‌های ثابت، آسانسور هم دیده می‌شود. حال فرض کنید برای انجام کاری اداری وارد ساختمانی چند طبقه شده‌اید.

اگر مجبور به پله‌نوردی شدید

جام جم آنلاین: این روزها در برج‌ها و اکثر ساختمان‌های بیش از چهار طبقه علاوه بر پله‌های ثابت، آسانسور هم دیده می‌شود. حال فرض کنید برای انجام کاری اداری وارد ساختمانی چند طبقه شده‌اید.

در حالی که قصد ورود به آسانسور را دارید ناگهان برق قطع می‌شود و شما مجبور می‌شوید از پله‌های تیز و شیب‌دار ساختمان خود را به طبقه ششم برسانید. زانوهایتان توان بالا رفتن ندارد و قلبتان یاری نمی‌کند. در این زمان چه می‌کنید؟ بی‌خیال کارتان می‌شوید یا به هر صورتی شده خود را به طبقه ششم می‌رسانید؟

بالا و پایین رفتن از پله در هر دقیقه بین 8 تا 11 کیلوکالری انرژی می‌سوزاند. تحقیقات ثابت کرده است پله‌نوردی چربی مازاد بدن را می‌سوزاند، پاها را ماهیچه‌ای می‌کند و باعث استحکام استخوان‌ها بخصوص در نزدیکی سن یائسگی می‌شود اما باید بدانید پله‌نوردی برای بیماران قلبی، مبتلایان به یوکی استخوان، درد زانو و آسم مناسب نیست.

طبق مقررات ساخت و ساز ساختمان، پله‌ای راحت و استاندارد است که هنگام حرکت روی آن احساس خستگی مفرط، اضطراب و ترس نکند.

در بهترین حالت، ارتفاع پله‌ها باید 17 تا 21 سانتی‌متر، پهنای آن 25 تا 30 سانتی‌متر و حداقل طول هر پله 60 سانتی‌متر باشد. اگر ارتفاع پله‌ها بیشتر از حد استاندارد باشد، ضرر زیادی به مفصل زانو وارد خواهد شد.

چه باید کرد؟

1- بهتر است پله‌ها را یکی‌یکی طی کنید. در ابتدا پای راست‌تان را روی پله دوم و سپس پای چپ را روی همان پله بگذارید و به همین ترتیب پله‌ها را طی کنید.

2- حرکت تند روی پله‌ها باعث سایش قسمت زیرین مفصل زانو و گرفتگی ماهیچه پا می‌شود، پس لااقل در پاگرد پله‌ها کمی مکث کنید.

3- اگر مشکل قلبی دارید، پله‌ها را به آرامی طی کرده و بعد از هفت تا هشت پله استراحت کوتاهی کنید و از طریق نورگیر راه پله‌ها نفسی تازه کنید.

4- اگر از درد کمر یا زانو رنج می‌برید، پله‌ها را از پهلو طی کنید؛ یعنی به دیوار تکیه داده و یکی یکی پله‌ها را بالا روید.

5- در زمان پایین آمدن از پله‌ها یا سطوح شیب‌دار و تند هرگز به حالت مستقیم پایین نیایید؛ چون بیشترین فشار به کشکک زانو وارد خواهد شد. اگر کشکک آسیب ببیند، درد شدید و تورم زانو در انتظارتان خواهد بود، بنابراین همانند اسکی‌بازان عمل کرده و به حالت یگزاک یا ماریچ پایین بیایید. اگرهم پهنای پله‌ها کم است، پاهایتان را به صورت اریب روی پله بگذارید.

6- اگر چشمانتان آستیگمات است و در زمان پایین آمدن از پله‌ها نمی‌توانید تطابق ایجاد کنید، احتمال سرگیجه و سقوط زیاد است، پس حتما نرده‌ها را بگیرید.

توجه:

این روزها در اغلب ساختمان‌ها از کلیدهای برق زمان‌دار استفاده می‌شود. اگر فاصله زمانی میان روشن و خاموش شدن برق کوتاه

باشد، احتمال دارد وسط راه‌پله با تاریکی مواجه شوید، بنابراین توصیه می‌شود با توجه به گروه سنی ساکنان ساختمان، تعداد پله‌ها و طبقات، فاصله زمانی میان روشن و خاموش شدن چراغ‌ها را تنظیم کنید.

فاخره بهبهانی - جام جم