

دل سپردن بر ستیخ کوه ها را؛ عشق باید گفت کوله بار سخت سنگین را به دوش خود کشیدن از بلند یالها بالا کشیدن یا نهادن بر چکاد کوهساران کار هر کس نیست ره بریدن در اُرب صخره های مرگبارش و فرو رفتن به عمق دره های پر شیارش پنجه افکندن به یخهای یخارش کار هر کس نیست خاصه آنجا که چکاد کوه زیبای دماوند است



گاهنامه آموزشی، خبری هم‌نورد

شماره ۱۶ سال پنجم اردیبهشت ماه ۱۳۹۶

باشگاه فرهنگی ورزشی شیراز جوان

همایش هنگی: یکشنبه هر هفته ساعت ۱۸/۳۰ بوستان خلدبرین

"حتی یک متر سقوط بر روی طناب استاتیک می تواند کاراینها را بشکند و کله پایتان کند. خطر آن قدر بالاست که برای جلوگیری از اشتباه گرفتن دو طناب با هم، تمام سازندگان طناب، طناب‌های استاتیک را تک رنگ و به طناب های دینامیک طرح‌های چند رنگ می دهند."

امروزه حتی توصیه می‌کنند در صعود و بعد از استقرار در کارگاه که کمترین فرض پاندول را می‌توان تصور بو د از انواع تسمه به علت استاتیک بودن آنها ترجیحا استفاده نشود و سازندگان مطرح ابزارهای کوه‌نوردی، رو به تولید خود حمایت‌های دینامیک آورده‌اند تا آسیب را به حداقل برسانند.

از قوانین در حوادث کوه‌نوردی چقدر اطلاع دارید؟

حقوق ورزشی. آگاهی از "حقوق" که جایگاه ویژه ای در حفظ نظم جامعه دارد، می تواند تا حد زیادی از وقوع حادثه که منجر به از میان رفتن سرمایه های انسانی و مالی می گردد، جلوگیری کند و به این دلیل می توان گفت که حقوق ورزشی یکی از ارکان علوم ورزش است. در کشور ما، در تدوین حقوق ورزش کوه نوردی کاری صورت نگرفته است؛ نگارنده از چند سال پیش به آموزش هایی در این زمینه در گروه های کوه نوردی پرداخته است، اما این کارها کافی نبوده و لازم است دیگر کارشناسان و علاقمندان هم در این مورد اقدام کنند.

امنیت ورزشکاران. در نظام قضایی ایران، با توجه به اهمیت ورزش در رشد و تعالی جامعه، نوعی امنیت قضایی برای ورزشکاران مورد توجه قانون گزار قرار گرفته است: نخستین بار در سال ۱۳۵۲ به موجب ماده ی ۴۲ قانون مجازات عمومی، مقرر گردید که حوادث ناشی از عملیات ورزشی مشروط به این که سبب آن حوادث نقض مقررات مربوط به آن ورزش نباشد، جرم تلقی نگردد. پس از انقلاب هم این قانون با این قید که مقررات آن ورزش مغایرتی با موازین اسلامی نداشته باشد، تنفیذ گردید. ماده ی ۳۲ قانون مجازات اسلامی مصوب ۱۳۶۱/۷/۲۱ چنین است: «اعمال زیر جرم محسوب نمی شود: ۱- ... ۲- ... ۳- حوادث ناشی از عملیات ورزشی مشروط بر این که سبب آن حوادث نقض مقررات مربوط به آن ورزش نباشد و این مقررات هم با موازین شرعی مخالفتی نداشته باشد». در حال حاضر، این ماده ی قانونی به همین شکل در بند ۳ ماده ی ۵۹ قانون مجازات اسلامی مصوب ۱۳۷۰ مذکور است. چند دلیل این که حوادث ناشی از عملیات ورزشی جرم محسوب نمی شود، چنین است:

- ۱- هدف ورزش؛ که پرورش انسان ها، به ویژه نسل جوان و منافع حاصل از آن است.
- ۲- رضایت طرفین؛ ورزشکاران با رضایت متقابل به عملیات ورزشی می پردازند.
- ۳- مقررات ورزشی؛ که عملیات خطرناک و خلاف روحیات ورزشی را ممنوع می سازد.

همایش بزرگداشت هفتادمین سالگرد تأسیس فدراسیون کوه‌نوردی و صعودهای ورزشی

شصت و پنجمین سالگرد تأسیس هیأت استان فارس و سومین گردهمایی پیشکسوتان کوه نوردی و

صعودهای ورزشی کشور، همراه با تجلیل از خادمان این فدراسیون / شیراز - خرداد ۹۶

به آگاهی می‌رساند: همایش بزرگداشت هفتادمین سالگرد تأسیس فدراسیون کوه‌نوردی و صعودهای ورزشی و شصت و پنجمین سالگرد تأسیس هیأت استان فارس و سومین گردهمایی پیشکسوتان کوه نوردی و صعودهای ورزشی کشور، همراه با تجلیل از خادمان به میزبانی هیأت کوه‌نوردی و صعودهای ورزشی استان فارس از تاریخ ۳ لغایت ۵ خرداد سال جاری در شیراز برگزار خواهد شد.

شرایط و نحوه پذیرش پیشکسوتان * سهمیه هر استان: ۴ نفر (۲ نفر آقا و ۲ خانم)

* زمان پذیرش: روز چهارشنبه ۳ خرداد ۱۳۹۶ - ساعت ۱۴ الی ۱۶

* پایان همایش روز جمعه ۵ خرداد ۹۶ ساعت ۱۵

* محل پذیرش: شیراز، خیابان هجرت، خیابان جاوید، هتل جهان نما

* توجه: - آخرین مهلت ثبت نام تا روز یکشنبه ۱۷ اردیبهشت ماه می‌باشد.

- پذیرایی، اسکان و ایاب و ذهاب داخل شهر به عهده میزبان (هیأت کوه‌نوردی و صعودهای ورزشی استان فارس) می‌باشد.

* مدارک لازم جهت حضور پیشکسوتان محترم

۱- معرفی نامه کتبی از هیأت کوه‌نوردی و صعودهای ورزشی استان مربوطه همراه با کد ملی معرفی شده گان (جهت ارائه و اسکان در هتل) همراه با معرفی نامه کتبی به فدراسیون ارسال گردد.

پیشکسوتان محترم می‌توانند می‌توانید جهت هماهنگی و کسب اطلاعات بیشتر با شماره تلفن

۰۹۱۷۳۱۵۱۶۲۱ آقای ابراهیمی تماس حاصل نمائید.

مقتضی است کلیه هیأت‌های کوه نوردی و صعودهای ورزشی نسبت به اطلاع‌رسانی و موارد درخواستی و اعزام پیشکسوتان محترم استان مربوطه اقدامات و حمایت لازم را به عمل آورند.

سیستم لایه‌ای چیست؟ این پوشش‌های چند لایه چگونه باید باشد؟ و جنس آنها چگونه انتخاب شود؟! با استفاده از پوشیدن لایه‌ای لباس می‌توانید تأثیر و قابلیت آن را بالا ببرید. این سیستم، با بالا و پائین رفتن حرارت بدن و شرایط جوی کوهستان سازگار است. هدف سیستم لایه‌ای این است که با حداقل وزن و حجم لباس، حرارت بدن را در تمام مدت در سطح مطلوبی حفظ کند. برای نیل به این منظور اغلب باید تنظیماتی انجام داد. اکثر کوهنوردان با تجربه، در بیشتر فعالیتهای کوه‌نوردی خود از سیستمی که از چند لباس مختلف با کیفیت خوب تشکیل شده است، استفاده می‌کنند و ترکیبهای مختلفی از این سیستم را در شرایط مختلف و بر حسب نیازهای شخصی به کار می‌گیرند. ممکن است لایه اساسی تغییر کند، وسایل عایق کم یا بیشتری استفاده شوند، چیزهای جدیدی مثل لباسهای لایه رویی بوجود بیایند و خریداری شوند، اما اساس و هسته سیستم لایه‌ای با گذشت زمان و به بازار آمدن لباس‌های با تکنولوژی پیشرفته کماکان به همان شکل باقی مانده است.

پایه سیستم لایه‌ای جهت ورزش‌های درون طبیعت عموماً متکی بر سه نوع لایه است: لایه اول، برای خشک و تمیز نگاه داشتن بدن در طول فعالیت؛ لایه دوم، برای حفظ گرما و تامین دمای مناسب بدن در طول فعالیت یا به هنگام استراحت در کمپ یا توقفها؛ لایه سوم و بیرونی، جهت محافظت از باد، باران و برف

*توجه: در برخی از سیستم‌ها تعداد این لایه‌ها به ۴ لایه افزایش یافته، که تفاوت آن در تفکیک لایه میانی یا حرارتی به دو لایه مجزای ضد باد و گرمایشی است، که قابلیت انعطاف پذیری بیشتری را بالاخص در فصول سرد سال ایجاد می‌کند.

چرا کوه؟

آیا کوهنوردی ورزشی لذت بخش است؟ آیا جلوه کوهستان همان آوایی است که از دور مرا می خواند؟ آیا حس توحش انسان غار نشین کاملاً از وجود ما پاک شده است؟ آیا همین حس نیست که دوباره ما را به زحمت می اندازد؟ میل به صعود چیست؟ لذت دیوانگی، بازی مرگ..... اگر تله کابین توجال را سوار شده و سری به ایستگاه های پنج یا هفت بزیم، برف بازی کنیم، اسکی و..... یا در یک روز برفی سری به شیرلا بزیم از لذت کوهنوردی تا مدت ها صحبت خواهیم کرد. اما وقتی واقعا کوهنوردی می کنیم باز هم از این لذتها خبری هست؟ بعنوان یک کوهنورد یک ساعت مانده به قله را در ذهنتان مجسم کنید. خوب چه می بینید؟ نفس دیگر نه تمد حیات است و نه مفرح ذات بلکه کمی اکسیژن است که به سختی آن را از طبیعت وحشی گدایی می کنید. ضربان قلبتان دیگر نه هفتاد و پنج است نه هشتاد نه صد. پرنده بینوایی که خود را به در و دیوار قفس می کوید مثلاً قلب شماست.. ببینید من از کوهزدگی صحبت نمی کنم، از کوران بی رحمی که اصرار دارد همه چیز را نابود کند هم صحبت نمی کنم. حتی نمی خواهم سر درد دل طناب بینوایت را باز کنم. یا از دستانت که دیگر از باقیمانده مغزت فرمان نمی برند. (یک از دوستان می گفت در حالی که از سرما گوشهایش یخ زده بود حال بیرون آوردن کلاهش را از جیب بغل کوله پشتی نداشته است و ترجیح داده سرما را تحمل کند.) بازی مرگ هم که بماند برای بزرگان این فن. من فقط شرایط عادی یک ساعت مانده به قله را می گویم. در این لحظات به تنها چیزی که فکر نمی کنم لذت بردن است، در واقع اصلاً فکر نمی کنم، کمی لجاجت، کمی دیوانگی، وپرچم یا کلبه ای که مثلاً "نشانه قله است و لحظه ای سایه سنگینش را از روی سر من بر نمی دارد. پس چرا کوهنوردی می کنیم؟ باز هم بخاطر لذت؟ چه کسی می تواند به من بگوید چرا؟

بعضی اوقات هنگام لحظه های سخت و طاقت فرسای برنامه های کوهنوردی، با شوخی به همدیگر می گوییم: ((نونت نبود، آبت نبود، اینجا دیکه چکار می کنی؟!)).... ((آخر تو را چه به کوهنوردی؟)).... ((جای گرم و نرمت را ول کردی، اومدی وسط این کولاک و سرما)).... ((این دیکه آخرین دفعه ام است!!)).... یا نظیر این جملات که یقیناً هر کسی که به صورت جدی کوهنوردی می کند، گاهی اوقات بر زبان آورده است

براستی چه جذبه ای در کوهنوردی وجود دارد که باعث می شود اینچنین سختیهای آن را به جان بخیریم؟ چه تجربه ای در زندگی با طبیعت وحشی وجود دارد، که کوهنوردی را اینچنین زیبا و هیجان انگیز ساخته است؟ چه صحنه های بدیع و شگفت آوری در کوهستان وجود دارد که برای لحظه ای دیدن آنها حاضرم تمامی سختیهای مسیر را تحمل کنیم؟

در خانه می توانیم شبهای زمستان کنار بخاری تا صبح را به راحتی و خوبی سپری کنیم و از منظره باریدن برف از پشت شیشه لذت ببریم. اما در یک جادر دوپوش تا صبح زیر شلاقیهای باد و کولاک در کیسه خواب به امید صبح و خوب شدن هوا لرزیدن، هیجان و اضطراب خاصی دارد که تا تجربه نکنید قادر به درک آن نیستید.

می توانیم خواب شیرین صبحگاهی را از دست ندهیم و راحت در رختخوابمان تا دیر وقت یک روز تعطیل بخوابیم یا اینکه همت کنیم و قصد کوه کنیم و منظره طلوع زیبای خورشید را از فراز قله از دست ندهیم.

می توانیم در گرمای طاقت فرسای تابستان زیر کولر، یک شربت آلبیموی تازه و خنک بنوشیم و به یک موسیقی زیبا گوش دهیم یا اینکه خسته و عرق کنان و جفیه به دور سر و کوله سنگین به پشت از یک شیب تند بالا برویم و در این شرایط چه لذتی دارد، یا فتن چشمه ای گوارا و خنک، که به قول بچه ها ((زندگی)) می باشد.

آری، روز اول قرار این نبود که از تپه ها، کوله باری را بالا ببریم یا از دیواره ها بالا برویم. روز اول، وقتی به کوه رفتیم که دلنگ شدیم. وقتی که همدی صاف تر از سنگ صبور کوهستان نیافتیم و آوازی خوشتر از نجوای نسیم نشنیدیم.

می خواهیم سوهان رنج صعود را به دل بساییم تا آینه دل را صیقل دهیم. فرار است در سخت ترین شرایط یکدیگر را تحمل کنیم تا رسم مدارا با خلق را بیاموزیم. فرار است جانمان را با رشته طنابی به دست هم بسپاریم تا معنی اعتماد را بدانیم. قرار است با سوز زمستان و عطش تابستان کنار بیاییم که.... او با صابرین است.

کوه، یعنی دوباره تازه شدن

چگونگی حرکت در راه پیمایی های طولانی

در کوه پیمایی، قدمهای متعادل و آهنگ ثابت سرعت یکنواخت رکن اساسی می باشد. چنانچه یک روش کوه پیمایی بسیار مهم را تعیین کنیم که در آن سرعت راهپیمای تنظیم و انرژی ذخیره به طور متعادل مصرف گردد آن روش، قدم برداشتن توأم با استراحت می باشد.

راه پیمایی در کوهستان همراه با صرف انرژی زیاد است، لذا پاها و ششها احتیاج به یک زمان کوتاه استراحت در خلال حرکت دارند و در قدم آهسته همانطور که در هر گام یک لحظه استراحت و مکث وجود دارد، تعداد تنفس می باید با این جریان تطبیق داده شود. به طور مثال در شرایط معمولی هر ۳ یا ۴ گام یک عمل دم و هر ۳ یا ۴ گام دیگر با عمل بازدم هماهنگ می گردد. در این مثال گامها سریع تر از ریه ها شخص عمل می کند و در واقع گامها باید در مکث به وجود آمده استراحت کنند. بدین ترتیب در ارتفاعاتی که هوا رقیق است ریه ها احتیاج به مکث دارند و در ازای هر ۲ یا ۳ نفس یک قدم برداشته می شود.

در ارتفاعات بالا کوهنورد باید آگاهانه نفس عمیق، سریع و پشت سر هم بکشد و در ارتفاعات پایین عضله های پا هستند که احتیاج به زمان بیشتری جهت کسب انرژی دارند. یک عامل مهم در راه پیمایی توأم با استراحت، هماهنگی فکری و روحی می باشد. اگر هنگام حرکت دچار تنگی تنفسی بشویم و نتوانیم به راحتی لافل برای مدت یک ساعت با دیگران صحبت نماییم می توان نتیجه گرفت که سرعت قدم برداشتن، زیاد است. قدم برداشتن آهسته و متعادل نیز احتیاج به سرعت ثابت و ایستادن کمتری دارد و بهتر از قدم برداشتن سریعی است که نیاز به استراحت بیشتری دارد.

به قول معروف:

رهرو آن است که آهسته و پیوسته رود

رهرو آن نیست گهی تند و گهی خسته رود

یک کوه پیما باید بدون نیاز به استراحت لافل برای مدت یک ساعت راه پیمایی نموده و بتواند در روی شیبهای تند با هماهنگی قدم برداشته و تنفس خود را کنترل نماید. یک فرد مبتدی نباید بیشتر از ۱۰ کیلومتر در روز راه پیمایی نماید، مخصوصاً در شرایطی که ارتفاع بیشتر از ۱۵۰۰ متر می باشد البته در مناطق برفی و سنگلاخی این ساخت به تناسب کاهش می یابد.

کوهستان خالی از خطر نیست با آموزش، تمرین، احتیاط و خودداری از غرور بیجا احتمال بروز حادثه را حداقل برسانیم.