

راهنمای مقابله با سرمای شدید کوهستان در فصل زمستان



فصل زمستان با کاهش شدید دما، وزش بادهای سرد، بارش برف و تغییرات ناگهانی آب و هوایی همراه است. در کوهستان، این شرایط سخت تر شده و کوهنوردان با خطراتی همچون یخ زدگی، هیپوترمی، کاهش توان جسمی، مشکلات تنفسی و حتی مرگ روبه رو می شوند. در این مقاله، نکات و توصیه هایی برای مقابله با سرمای شدید ارائه شده است که می تواند برای کوهنوردان، مربیان و راهنمایان کوهستان مفید باشد.

۱. اصول انتخاب پوشاک مناسب

یکی از مهم ترین راهکارهای مقابله با سرما، انتخاب پوشاک مناسب است که به کاهش اتلاف حرارت بدن و حفظ گرمای مورد نیاز کمک کند.

۱/۱. سیستم لایه ای پوشاک

پوشش مناسب در کوهنوردی زمستانی باید شامل سه لایه اصلی باشد:

- لایه پایه: این لایه نقش تنظیم دمای بدن و دفع رطوبت را دارد. جنس آن باید از الیاف مصنوعی مانند پلی استر یا پشم مرینو باشد.
- لایه میانی: برای حفظ گرمای بدن استفاده می شود. لباس های پشمی، پلار^۴ یا الیاف مصنوعی مانند پریمالوفت^۵ مناسب هستند.
- لایه بیرونی: این لایه باید ضد باد و ضد آب باشد. کاپشن هایی با تکنولوژی GORE-TEX یا eVent می توانند انتخاب مناسبی باشند.

۱/۲. پوشش برای قسمت های حساس بدن

^۱ کاهش دمای عمومی بدن

^۲ Base Layer

^۳ Mid Layer

^۴ Fleece

^۵ Primaloft

^۶ Outer Layer

سر و گردن: کلاه گرم، نقاب، گتر گردن و عینک مناسب برای جلوگیری از سرمازدگی و تاثیر باد ضروری است.

دست‌ها: استفاده از دستکش دولایه (لایه داخلی نازک و عایق + لایه بیرونی ضدآب) توصیه می‌شود.

پاها: جوراب‌های پشمی ضخیم و کفش‌های کوه‌نوردی عایق‌بندی شده ضروری هستند.^۷

چشم‌ها: استفاده از عینک UV و ضد مه برای محافظت در برابر تابش شدید نور خورشید روی برف ضروری است.

۲. مدیریت انرژی و تغذیه مناسب

۲.۱. تامین کالری کافی

هوای سرد نیاز بدن به انرژی را افزایش می‌دهد. توصیه می‌شود که کوه‌نوردان از مواد غذایی پرکالری و مغذی مانند:

کربوهیدرات‌های پیچیده (نان کامل، برنج، جو دوسر)، چربی‌های سالم (آجیل، کره بادام‌زمینی، روغن زیتون)، پروتئین (گوشت خشک شده، تخم‌مرغ، پنیر) استفاده کنند.

۲.۲. هیدراته ماندن^۸

در هوای سرد، احساس تشنگی کاهش می‌یابد، اما کم‌آبی بدن یک خطر جدی است. نوشیدن آب گرم، چای، دمنوش‌های گیاهی و نوشیدنی‌های ورزشی توصیه می‌شود. برای جلوگیری از یخ‌زدگی بطری‌های آب، می‌توان از عایق‌های مخصوص استفاده کرد.

۳. جلوگیری از سرمازدگی و هیپوترمی

۳.۱. شناخت علائم سرمازدگی و هیپوترمی

سرمازدگی^۹: شامل بی‌حسی، تغییر رنگ پوست (سفید یا خاکستری)، تورم و سوزش در انگشتان دست و پا، بینی و گوش‌ها.

هیپوترمی: شامل لرزش، ضعف، گیجی، کاهش سطح هوشیاری و کاهش نبض و تنفس.

^۷ مانند کفش‌های دارای عایق تینسولیت یا GORE-TEX

^۸ حفظ تعادل مناسب آب در بدن

^۹ Frostbite

^۱ Hypothermia

۳/۲. اقدامات پیشگیرانه

حرکت مداوم: ایستادن طولانی مدت باعث کاهش جریان خون و افزایش احتمال سرمازدگی می شود.

پرهیز از تعریق بیش از حد: لباس های خیس ناشی از تعریق، گرمای بدن را از بین می برند. در صورت عرق کردن، باید لایه های اضافی را کم کرد.

محافظت در برابر باد: باد سرد باعث افزایش اتلاف گرما می شود، بنابراین پوشیدن لباس ضد باد ضروری است.

استفاده از پناهگاه مناسب: در صورت کاهش شدید دما، استفاده از غار برفی، چادر کوهنوردی و کیسه بیواک ضروری است.

۴. نکات ایمنی و تجهیزات ضروری

۴/۱. تجهیزات لازم برای صعود زمستانی

پوشاک مناسب (کاپشن پر، شلوار گورتکس، دستکش های لایه ای)

کفش های مناسب کوهنوردی زمستانی

عینک ضد UV

چراغ پیشانی و باتری اضافی

کیت کمک های اولیه شامل پتو نجات و داروهای ضروری

چادر، کیسه خواب مناسب (با درجه حرارت پایین تر از حداقل دمای پیش بینی شده)

کرامپون و یخ شکن برای جلوگیری از سر خوردن

۴/۲. بررسی پیش بینی هواشناسی

قبل از هر صعود، باید گزارشات دقیق آب و هوایی بررسی شود. شرایط نامناسب می تواند خطرناک باشد، بنابراین در صورت پیش بینی طوفان یا کولاک، بهتر است برنامه صعود را تغییر داد.

۵. مدیریت بحران در شرایط اضطراری

۵/۱. اقدامات در صورت وقوع هیپوترمی

انتقال فرد به محیط گرم و محافظت شده

تعویض لباس‌های خیس با لباس‌های خشک و گرم

استفاده از کیسه خواب و پتوی نجات

نوشاندن مایعات گرم (بدون کافئین یا الکل)

در صورت بیهوشی، تماس با نیروهای امدادی

۵/۲. نحوه مقابله با سرمازدگی

گرم کردن آرام منطقه سرمازده (مثلا قراردادن انگشتان یخ‌زده زیر بغل)

عدم ماساژ شدید یا قرار دادن در آب داغ (زیرا باعث آسیب بافتی می‌شود)

استفاده از کمپرس گرم و مراجعه فوری به مراکز درمانی

در مجموع می‌توان گفت کوه‌نوردی در زمستان مستلزم رعایت نکات ایمنی و آمادگی کامل است. انتخاب پوشاک مناسب، تغذیه کافی، مدیریت انرژی، شناخت علائم سرمازدگی و هیپوترمی، همراه داشتن تجهیزات ضروری و بررسی پیش‌بینی هواشناسی از عوامل کلیدی برای مقابله با سرما در کوهستان هستند. رعایت این توصیه‌ها می‌تواند تجربه‌ای ایمن‌تر و لذت‌بخش‌تر از کوه‌نوردی زمستانی فراهم کند.

برداشت از: National Geographic: Winter Survival Guide

برگردان کمیته تحقیق و پژوهش فدراسیون کوه‌نوردی و صعودهای ورزشی