

# سلاک تو به همه صعودتان مبارک همیشه سرفراز همیشه سرفراز

مهرگان - اسفند ۱۳۹۶		فروردین ۱۳۹۷	
روز	تاریخ	روز	تاریخ
شنبه	۱۹	۱۳	۱۳۰۱
یکشنبه	۲۰	۱۴	۱۳۰۲
دوشنبه	۲۱	۱۵	۱۳۰۳
سه‌شنبه	۲۲	۱۶	۱۳۰۴
چهارشنبه	۲۳	۱۷	۱۳۰۵
پنجشنبه	۲۴	۱۸	۱۳۰۶
جمعه	۲۵	۱۹	۱۳۰۷



**گاهنامه آموزشی، خبری هم‌نورد**  
**شماره ۱۵ سال چهارم اسفند ماه ۱۳۹۵**  
**باشگاه فرهنگی ورزشی شیراز جوان**  
**همایش هفتگی: یکشنبه هر هفته ساعت ۱۸/۳۰ بوستان خلدبرین**

## آئین جواتمردی در دنیای کوهنوردی

ایثار و گذشت، یکی از رموز جواتمردی است در آئین فتوت و پهلوانی در ورزش، فداکاری و گذشتن از تمایلات شخصی به خاطر دیگری رسمی دیرینه است. ورزش کوهنوردی نیز از این قاعده مستثنی نبوده بلکه به سبب شرایط خاص حاکم بر آن، شاید بتوان گفت کوهنوردان، بیشتر در بوته آزمایش قرار می‌گیرند آنها در شرایط مختلف در مواجهه با سختی‌ها و دشواری‌ها پیوسته در کنار هم بوده و یار و یاور هم هستند کوهنورد در هر جایگاهی که باشد، به عنوان کوهنوردی معمولی یا مربی کوهنوردی، سرپرست یک گروه کوهنوردی یا امدادگر، پزشک، راهنمای کوهستان و ... با گذشت و ایثار نسبت به دیگر هم‌نوردان، شرایط سخت را بر دیگران آسان کرده و در صعود موفق و همراه با سلامت همراهان خود نقش بسزایی دارند. حتی در مواقعی خاص پس از ماه‌ها تلاش و تمرین طاقت فرسا در چند قدمی بلندترین قله های دنیا برای حفظ و نجات کوهنوردی دیگر، خود را از لذت صعود محروم کرده و با ایثار و از خودگذشتگی به وظیفه انسانی خویش جامه عمل می‌پوشانند.

ایثار در اصل، امری مستحب است خواه در امور معنوی مانند مقدم داشتن مؤمنان بر خود در دعا و خواه در امور عادی و مادی مانند دادن لباس یا غذای مورد نیاز خود به دیگری لیکن در پارهای موارد واجب می‌گردد در حدیثی امام حسن عسکری علیه السلام می‌فرمایند: شیعیان علی (ع) آن کسانی‌اند که برادرانشان را بر خودشان مقدم می‌دارند هرچند در خود آنها نیازی ضروری باشد این اصل اخلاقی در همه ی زوایای زندگی گهربار معصومین علیهم السلام فراوان دیده می‌شود و تا سر حد ایثار از امکانات خود برای حل مشکلات مردم استفاده می‌کردند به طوری که می‌توان گفت خود را وقف مردم کرده بودند.

به امید آنکه ما نیز از این اصل اخلاقی (ایثار و از خودگذشتگی) که انبیای الهی در انجام رسالت خود از آن در راه اصلاح و هدایت جامعه بهره برده و وظایف سنگین خود را به انجام رسانیدند، در زندگی خویش برای رسیدن به سعادت و عروج و صعود به قله های رفیع کمال، معرفت و انسانیت مدد بگیریم.

## کسب مهارت

نکته‌هایی که در سنگ‌نوردی و دیواره‌نوردی وجود دارند، هم از کارگاه‌ها، مابقی‌ها، استفاده از میخ‌ها، رگاب‌زن‌ها، بازکش‌ها و چیدمان‌ها و ... مهمتر از همه انتخاب هم‌طلب و ... کسب تجربه در صعودهای مختلف، یکی از عوامل مهم و عمده در پیشرفت شما در دیواره‌نوردی می‌باشد. مثلاً اگر در جایی توانایی صعود طبیعی را نمی‌توانید حدس بزنید ریسک نکرده و آن قسمت را به صورت مصنوعی صعود کرده و یا از نفر خود بخواهید که این کار را انجام دهد. لازم به ذکر است که شما در زمان انتخاب نفر دوم باید نسبت به توانایی او آشنا باشید که خود بسیار مهم و حیاتی می‌باشد.

داشتن مربی، برای موفقیت و دستیابی به اهداف بزرگ نیاز به یک مربی با تجربه و کارآمد دارید که به شما انگیزه و آموزش لازم را تزریق نماید و به شما در رسیدن به هدف‌تان کمک کند و در ضمن تجربیات خود را در اختیار شما بگذارد.

انتخاب مربی مناسب به معنای ایجاد اعتماد به نفس در کاره‌وز، تقویت جسارت و روحیه او و اجرای درست کارها و تکنیک‌ها و جلوگیری از آشنابهاست تجربه‌ها، حادثه‌ها، در کنار همه این‌ها شما باید دانش کوهنوردی، اسکی و یخ‌نوردی نیز کسب نمایید زیرا گاهی برای رسیدن به پای یک دیواره باید ریزها کوهنوردی کرده و بخیال‌ها را پشت سر بگذارید و در دیواره‌هایی که در ارتفاع قرار دارند شما سستی را به صورت میکس یا به صورت یخ‌نوردی صعود نمایید و گاهی شما مجبور به پیواک کردن هستید بنابراین شما باید بدانید که نحوه زنده ماندن در شرایط سخت چگونه است.



مفصل زانو یکی از مهمترین مفاصل بدن از لحاظ ایجاد ثبات، استحکام و تحمل وزن بدن بوده، بنابراین ایجاد ضایعه در این مفصل بسیار مهم است. زانوها اعضای مهمی هستند که وزن بدن را تحمل میکنند.

بدن ما روی زانو‌ها استوار است و به همین دلیل است که اگر وزن بدن زیاد باشد، فشار بیشتری به بدن وارد می‌شود. همه ما درد زانو را تجربه کرده‌ایم و می‌دانیم که مراقبت و پیشگیری از ایجاد درد زانو بسیار مهم است. به طور کلی مفصل زانو از آسیب پذیرترین مفاصل بدن است که سطوح مفصلی آن غالباً در اکثر ورزشکاران با حمل بار تحت فشار است.

زانو مفصلی است که غیر از حرکت باز و بسته شدن دارای حرکات خفیف چرخش به داخل و خارج نیز می‌باشد در تشکیل و نگهداری مفصل زانو، استخوانها، رباطها و غضروف‌هایی شرکت دارند. ایجاد ضایعه و درد در مفصل زانو باعث تسریع تغییرات و فرسایش سطوح مفصلی (آرتروز) می‌شود. برای مراقبت از زانو‌ها چه باید کرد؟

۱- وزن مناسب داشته باشید ۲- اجسام سنگین جابجا نکنید. ۳- عضلات ران خود را تقویت کنید ۴- در وضعیت مناسب بنشینید ۵- تا حد امکان از پله پرهیز کنید ۶- تا حد امکان از توالت‌های معمولی استفاده نکنید

## کوهنورد کیست و کوهنوردی چیست !!!

شاید این سؤالی باشد که همانند آن موضوع کذائی انشا که "علم بهتر است یا ثروت" بی پاسخ بماند و تا زمانی که به کوهنوردی مشغولیم نفهمیم کوهنورد هستیم یا خیر، و اصولاً چه تعریفی را باید ارائه نمود تا بر اساس شاخص های آن تعریف خود را در معرض آزمون قرار دهیم که آیا در زمره کوهنوردان قرار می گیریم ... و اگر غیر از اینست چه مراحل را باید طی نمود تا در تعریف گنجانده شویم .

در دهه های اخیر برخلاف دهه های ۳۰ و ۴۰ که بیشتر فعالیت های کوهنوردی مبتنی بر همت فردی و خلاقیت در ابتکار عمل به خرج دادن برای خلق ابزار و تجهیزات و گشایش و پیمودن مسیر بود بیشتر تکیه ها بر ابزار و وسایل و البته دانشی است که ماحصل آزمون و خطاهای همان جوانان دهه ۳۰ و ۴۰ و به طور قطع بر گرفته از ترجمه های غربی است که ید طولانی در کوهنوردی داشته و دارند . (توافق در دهه های ۳۰ و ۴۰ بین هنوردان بیش از دهه فعلی بود) .

دوره های آموزشی اعم از فنی و غیر فنی، مقدماتی و پیشرفته و در کنار آن ، دوره های بازآموزی و تهیه ابزار و تجهیزات لازم و مهم تر از همه اینها توانائی و همت جسمی و اراده لازم و ملزوم یکدیگرند تا بتوانیم فردی را دارای حداقل مشخصه های لازم بعنوان یک کوهنورد بنامیم که در کوهنوردی نفس می زند.

"کوهنوردی امروزه" بر خلاف "کوهنوردی سنتی" که در آن عزم و اراده حرف نخست را می زد تابع چون و چراهایی است که نه بواسطه اجرای برنامه های بهتر بلکه به لحاظ رشد و افزایش اطلاعات در کنار تکنولوژی روز بدان نیازمندیم و چنانچه فردی امروزی فاقد این اطلاعات باشد باید آن را در زمره کوهنوردی سنتی به حساب آورد که دور از کوهنوردی مدرن و سواد خاص آن است.

داشتن سواد کوهنوردی در دنیای امروز کوهستان فارغ از کوهنوردی داخلی و یا هیمالیانوردی، حرف نخست را می زند که این سواد در ذات خود تجارب ارزشمند دیگران را به ما می آموزاند، که اگر بخواهیم از آن اجتناب نماییم در واقع خود را مستعد خطراتی نموده ایم که به واسطه آموزش می شد از آن گریز داشت. درواقع باید اینگونه گفت که دانش و تجربه در کنار همت و عزم فردی همانند دو ریل موازی هستند که هیچ یک به تنهایی قادر به سرانجام رساندن قطار کوهنوردی نبوده و باید همواره در ورود به این عرصه به خصوص در دهه فعلی هر دو را با هم پیش ببریم .

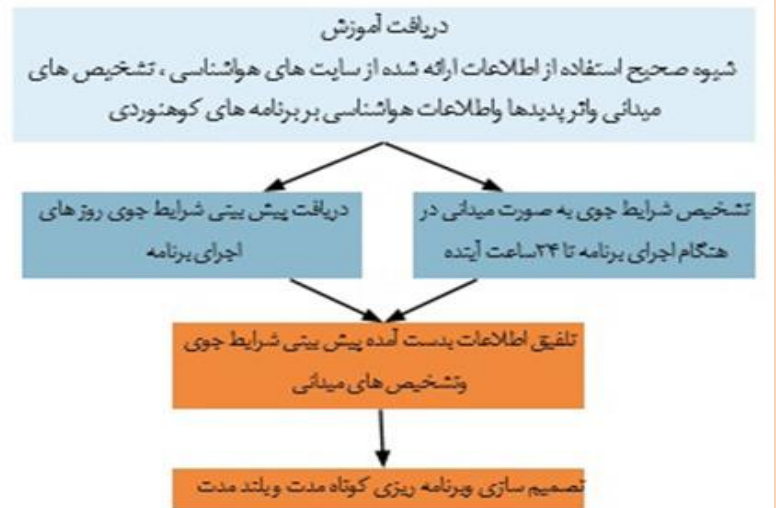
در عصر کنونی خرید یک کوله پشتی ۷۰ لیتری ۱۵+ مارک دارنمی تواند از ما یک کوهنورد زنده بسازد چرا که درون این کوله می تواند پر از غروری باشد که ما را به سقوط فرا می خواند و ما نمی توانیم تجربه را از فروشنده خریداری نماییم زیرا تجربه را عنصر زمان به بهای گران از دست دادن عمر به ما خواهد فروخت که برای عدم پرداخت این هزینه گزاف تنها یک راه حل وجود دارد و آنهم آموزش و استفاده از طرح درس هایی است که ماحصل همان تجربیاتی است که پیشکسوتان ما هزینه گزافی را پرداخته اند و راه دوباره را پیمودن جز حماقت نمی تواند باشد. و نتیجه اینکه "نه هر آنکس که سر تراشد قلندری داند ..."



کلیه فعالیت های کاری و ورزشی که در طبیعت صورت می پذیرد به فاکتورها و مؤلفه های متنوعی وابسته است یکی از مهمترین مؤلفه های تاثیر گذار در برنامه های کوهنوردی ، شرایط جوی است. به طوریکه تغییرات آن می تواند کلیه برنامه ریزی ها را دگرگون نمایند.

منشاء بسیاری از سوانحی که برای کوهنوردان رخ داده حاصل اثرات مستقیم و غیر مستقیم شرایط جوی بوده است. لذا در فعالیت های کوهنوردی و برنامه ریزی ها شناخت شرایط جوی بسیار ضروری است. برای بدست آوردن شناخت شرایط جوی بهتر است کوهنوردان مراحل ذیل را اجرا نمایند.

- ۱- دریافت اطلاعات پیش بینی وضعیت هوای روز های آتی در طول زمان اجرای برنامه
- ۲- دریافت و تشخیص شرایط جوی میدانی در زمان اجرای برنامه
- ۳- تلفیق اطلاعات بدست آمده مرحله ۱ و ۲
- ۴- تصمیم سازی و برنامه ریزی کوتاه مدت و در صورت نیاز، بلند مدت برای کاهش اثرات شرایط مخرب جوی و افزایش کیفیت برنامه ها و صعودها



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