



کوهنوردی از دامنه تا ایستگاه سلامت

کوهنوردی یکی از ورزش‌هایی است که علاوه بر اینکه ورزش بسیار خوبی برای حفظ سلامتی است، اثرهای روانی بیشماری نیز روی مغز دارد. اگر بخواهید کوهنوردی خوب و سالمی داشته باشید، باید به نکته‌هایی دقت کنید تا علاوه بر لذت بردن از ورزش، سلامت به خانه بازگردید.

با هر قدمی که برمی‌دارید، به قدم به سلامت، اعتماد به نفس و قدرت و تمرکز بیشتر، نزدیک‌تر می‌شوید. هر قدمی که برمی‌دارید به شما یادآوری می‌کند که باید برای طی کردن مسیر، محکم قدم برداشت تا به قله نزدیک و نزدیک‌تر شوید.



کوهنوردی یکی از ورزش‌هایی است که علاوه بر اینکه ورزش بسیار خوبی برای حفظ سلامتی است، اثرهای روانی بیشماری نیز روی مغز دارد. اگر بخواهید کوهنوردی خوب و سالمی داشته باشید، باید به نکته‌هایی دقت کنید تا علاوه بر لذت بردن از ورزش، سلامت به خانه بازگردید. کنش‌ها را یا کنید تا با هم از دامنه به قله برسیم. اما پیش از اینکه با هم همراه شویم دو نکته را یادمان باشد. اول اینکه کوهنوردی همیشه به معنی فتح قله نیست.

همین که از کوه‌های کم شیب و خوش آب و هوای تهران مثل درکه و دربند و دارآباد بالا بروید، کافی است. دوم اینکه کوهنوردی در زمستان هم حال و هوای خودش را دارد. هوای خنک و ملایم این فصل لذت کوهنوردی را دو چندان می‌کند. پس از سرمای هوا یا شیب تند احتمالی کوه نترسید و برای کوهنوردی جمعه صبح آماده شوید.

خیره به خورشید

حتما برای تان اتفاق افتاده وقتی در سایه پیاده‌روی می‌کنید، حس کنید سردتان شده و دل‌تان می‌خواهد گرمای خورشید را لمس کنید. بنابراین مسیرتان را تغییر داده‌اید و زیر نور گرم تابش خورشید، پیاده‌روی‌تان را ادامه داده‌اید. در موقع کوهنوردی، حرکت زیر نور آفتاب، بسیار مهم است. به این دلیل که گرمای خورشید باعث جذب ویتامین D بیشتر می‌شود. علاوه بر این با تابش نور خورشید به بدن، عضله‌ها گرم شده و همین به جلوگیری از خستگی و کوهنوردی بهتر کمک می‌کند. حین کوهنوردی باید در ایستگاه‌های مناسب بایستید و خستگی در کنید. در این شرایط بهتر است در نقطه‌ای که آفتاب به شما می‌تابد، پشت به نور آفتاب بنشینید تا آفتاب عضلات پشت، گردن و کمر را گرم کند. وقتی به ایستگاه نهایی رسیدید، باز هم آفتاب را فراموش نکنید و در شرایطی اتراق کنید که آفتاب تا نزدیک غروب، همراه شما باشد.

آب و غذای خوب بخورید

درست مثل وقتی که ماشین‌تان بنزین خوب و کافی دریافت نکرده یا آب و روغنش اصطلاحاً قاطی کند! نمی‌تواند خوب حرکت کند؛ ما هم وقتی غذا و آب مناسب نخوریم، نمی‌توانیم قدم از قدم برداریم. در کوله‌تان غذای مناسب حداقل برای یک روز بردارید. آب، نوشیدنی بسیار مهمی است که باید همراه‌تان ببرید اما باید در ایستگاه‌ها هم حواس‌تان به نوع غذا یا نوشیدنی که می‌خورید، باشد. مصرف غذاهای پروتئینی و با شیرینی طبیعی بسیار مفید است. بهترین نوشیدنی آب است اما بهتر است آب میوه طبیعی مانند آب پرتقال، مخلوط آب چند میوه و ... را نیز هنگام استراحت میل کنید. حتما سعی کنید در فواصل مناسب آب بنوشید تا بدن دچار کم‌آبی، بالا رفتن فشار خون در اثر بالا رفتن غلظت خون نشود.

سبک بخورید

درست است که باید در مسیر حرکت نیاز بدن به مواد غذایی را تامین کنید اما یکی از اصول مهمی که باید رعایت کنید، مساله سبک خوردن است. سعی کنید غذا و نوشیدنی مصرفی شما، سبک، کند هضم اما مقوی باشد، برای مثال تخم‌مرغ، عسل، توت، کره و مربا و ... صبحانه خوبی برای کوهنوردی هستند.

آهسته و پیوسته بروید

درست است که کوهنوردی راهی برای کاهش و کنترل وزن، عضله‌سازی و در یک کلام ورزش است، اما برای آن که رفیق نیمه‌راه خودتان نباشید، باید مسیر را آهسته و پیوسته بروید. سرعت حرکت‌تان را متناسب انتخاب کنید. کند یا تند شدن حرکت در مسیر را رعایت و با کم و زیاد کردن سرعت‌تان در مسیر، علاوه بر رفع خستگی، سعی کنید روند حرکت‌تان را تنظیم کنید. برای مثال به ازای نیم ساعت تا ۴۵ دقیقه کوهنوردی پیوسته، ۱۰ دقیقه روند حرکت را کند کرده یا حرکت‌تان را متوقف کنید و کمی استراحت کنید.

وسایل ایمنی را همراه ببرید

منظور، وسایل داخل کوله کوهنوردی نیست؛ منظور حفظ ایمنی و سلامت خودتان پیش از شروع کوهنوردی است. کرم ضد آفتاب بزنید. کرم را همراه ببرید تا در مسیر آن را تجدید کنید. اگر گردن و دست‌های‌تان نیز در معرض نور آفتاب قرار دارد، به آنها هم کرم ضد آفتاب بزنید. کلاه هم از دیگر وسایل مورد نیاز برای کوهنوردی است. بهتر است کلاه نقاب‌دار باشد تا پوست را از تابش مستقیم آفتاب محافظت کند. از عینک آفتابی استفاده کنید. در کوهنوردی زمستانه، حتما از شال‌گردن و دستکش استفاده کنید تا ضمن گرم شدن، پوست از آسیب ناشی از سوز سرما درامان مانده و دچار خشکی و ترک نشود.

تمرکز کنید

کوهنوردی هم لذت‌بخش است و هم خطرناک. بنابراین باید حین کوهنوردی حواس‌تان را شش‌دانگ جمع کنید تا دچار سانحه نشوید. به همین دلیل یکی از دلایل تأثیر مثبت کوهنوردی، افزایش تمرکز است. با هر قدمی که برمی‌دارید، سعی کنید به مسیر حرکت، شیوه قدم برداشتن و نحوه حرکت‌تان دقت کنید. اگر حین راه رفتن قوز می‌کنید، اگر به سمت راست یا چپ متمایل می‌شوید، کوهنوردی ورزش مناسبی برای اصلاح این مشکلات است. سعی کنید به خودتان، راه رفتن و ساختار بدن‌تان دقت کنید.

همراه شوید

بعضی افراد تنهایی را به همراهی با گروه ترجیح می‌دهند. به این دلیل که در تنهایی احساس آرامش بیشتری دارند. در واقع تنهایی و ورزش باعث باز یافت مجدد انرژی از دست رفته آنها در طول هفته می‌شود. بنابراین این افراد باید تنها برنامه بگذارند، اما اگر اهل حضور در جمع هستید، کوهنوردی همراه با گروهی که از بودن‌شان احساس خوبی دارید، می‌تواند انرژی مضاعفی به شما بدهد. بنابراین روز تعطیل را با کوهنوردی دسته‌جمعی دوست‌داشتنی‌تر کنید.

به گروه اضافه کنید

اگر برای کوهنوردی گروه ویژه خودتان را دارید، خیلی عالی است، اما عالی‌تر این است که در ایستگاه‌ها با گروه‌های دیگر هم آشنا شوید. به این ترتیب هم جمع شما گسترده‌تر شده و هم اینکه می‌توانید از تجربه‌های کوهنوردی دیگران هم استفاده کنید. علاوه بر اینکه این ارتباط، نوعی تشکیل اجتماع کوچک جدید است که به سلامت روان‌تان نیز کمک خواهد کرد.

هوا را بسنجید

حواس‌تان به اطراف باشد. درست است که کوهنوردی حتی در هوای ابری و بارانی هم لذت خودش را دارد، اما باید به تغییرات جوی حساس باشید. بنابراین اگر دیدید هوا متغیر است، عزم‌تان را برای بازگشت جزم کنید و فتح قله را فراموش کنید. راه عاقلانه‌تر این است که پیش از شروع برنامه کوهنوردی، از طریق اینترنت، وضعیت آب و هوایی شهر را حداقل تا ۱۰ ساعت بعد بررسی کنید تا با خیال راحت به کوه رفته یا در صورت نامناسب بودن وضعیت هوا، برنامه را کنسل کنید.





هستند. بنابراین در این دو ماه باید به اندازه مناسب و کافی لباس ببوشید تا دچار سرماخوردگی یا آنفلوآنزا نشوید. معمولاً دمای هوای از تفرقات در این دو ماه حداکثر تا ۵ درجه سانتیگراد افزایش پیدا می‌کند.



از اواسط اسفند ماه تا نیمه اردیبهشت، مناسب‌ترین هوا برای کوهنوردی است. اما باید مراقب ریزش کوه باشید. در این باره مطمئن شوید و بعد حرکت کنید.



از اواخر مرداد تا نیمه مهر، فرصت خوبی برای کوهنوردی است. اما باید تجهیزات کافی برای مقابله با باران‌های بی‌امان را همراه خود ببرید.



tip! برای کوهنوردی بهترین زمان، تعطیلات پایان هفته و ساعت‌های اولیه روز است. در غیر این صورت کوهنوردی را به روز دیگری از هفته موکول کنید که درگیر ترافیک اتسالی کوه نشوید.

آمادگی برای کوهنوردی



پیش از شروع، بدن را گرم کنید. درست در دامنه کوه، پیش از حرکت کمی راه بروید، چند حرکت کششی انجام داده و چند دور طناب بزنید و بعد از نفس عمیق، کوهنوردی را شروع کنید.



این وسیله در واقع زندگی شما در زمان کوهنوردی است! اما نباید آن را از وسایل غیر ضروری انباشته کنید. به این دلیل که سنگین شده و به کمر و زانوهای آسیب می‌رساند.



پناهگاه‌ها، غارها و ایستگاه‌های استراحت مسیر را شناسایی کنید.



نقشه راه را بدانید. سعی کنید برای کوهنوردی به ویژه در ماه‌هایی از سال که برف و باران است، کوهنوردی در مسیرهای اصطلاحاً بلند را انتخاب کنید.

وسایل مورد نیاز

لباس

- آب
- غذای حاضری که در مسیر خراب نشود
- دوربین
- جراخ قوه
- جعبه کمک‌های اولیه
- دستمال کاغذی
- کیسه مناسب برای ریختن زباله و انتقال آن به مکانی مناسب برای جلوگیری از آلودگی محیط زیست در اثر زباله‌ها
- کیسه خواب



- بلوز مناسب کوه مانند تی‌شرت ورزشی
- شلوار مناسب کوه
- کفش کوه
- کاپشن ضد آب
- دستکش ترجیحاً گرم و ضد آب
- جوراب مناسب کوه با ساق بلند
- کلاه نقابدار

ممنوع است



رها کردن زباله در طبیعت



نوشابه‌های انرژی‌زا



ایجاد آلودگی صوتی به هر شکل



آسیب به طبیعت به ویژه شاخه‌های تازه رسته



کوهنوردی بدون نقشه راه و آشنایی با مسیر



روشن کردن آتش در فضای باز