

## اجتناب از رعد و برق

نویسنده: Ty Milford

تصاویر از: Mike Clelland

ترجمه: بابک دکترزاده - مربی درجه ۳ برف و یخ

در حالی که در پارک ملی راکی و روی سنگ گریپون کوچک در حمایت آخرین طول طناب هستید، متوجه ابر سیاه و ترسناکی می شوید که در ارتفاع ۴۱۰۰ متری قله به سمت شما نزدیک می شود. در حالی که هیچ راه دیگری به جز بالا رفتن ندارید در این حالت است که به خاطر اینکه از چنین بعدازظهر ابری پیشگیری نکرده و نتوانسته اید یک صعود سریع مناسب داشته باشد زیر لب به خود ناسزا می گوید.

حوادث مربوط به رعد و برق به طور متوسط سالیانه ۲۰۰ نفر را به کام مرگ می کشد. افرادی که در مکانهای مرتفع و رو باز هستند به خصوص سنگنوردان و کوهنوردان که ابزار فلزی به همراه دارند بیشتر در معرض خطر می باشند. با یک آشنایی ابتدایی در مورد خطرات رعد و برق می توانید از خطرهای مرگ آور این حادثه طبیعی جلوگیری کنید.

### شروع هوشمندانه

در مورد مکان مورد نظر خود تحقیق کرده و اطلاعات خود را در مورد وضعیت هوای آنجا و ابرهای باران زا (ابرهای سیاه و غول پیکری که ایجاد رعد و برق می کنند) بالا ببرید. کمپ خود را جایی برقرار کنید که احتمال مواجهه با این پدیده را به حداقل برسانید و به نحوی برنامه ریزی کنید که صبح زود در مناطق پر خطر، مانند قله ها و گذرگاههای مرتفع باشید. در صعودهای خود مسیرهای فرار را مشخص کنید، دائما هواشناسی را چک کرده و مدت زمانی معقول را برای بازگشتی مطمئن در نظر بگیرید.

### خطر را بو بکشید

علائمی که خبر از وقوع زود هنگام رعد و برق می دهند عبارتند از: غرش های آسمانی، بوی سوختگی در هوا، سیخ شدن موهای سر، و نوری آبی رنگ که از اجسام فلزی ساطع می شود و به آتش "سنت المو" معروف است. اگر هر کدام از این علائم را دیدید و یا فاصله بین صدای رعد و انتشار برق ۱۵ ثانیه و یا کمتر بود نشانگر این است که در فاصله ۵ کیلومتری شما رعد و برق صورت گرفته است بنابراین به سرعت محل را ترک کنید.

### نواحی امن را انتخاب کنید

کاملاً هوشیار باشید و سریع عکس العمل نشان دهید و برنامه ای برای بازگشت و یا رسیدن به مکانی امن را ترتیب دهید. بدون هیچ تردیدی در مورد بازگشتن و برداشتن وسایل جا مانده ، محل را ترک کنید.

به دنبال مکانی بزرگ و طاقدار باشید، جایی که بتوانید لوازم را از خود جدا کرده و آنها را چال کنید. به محض امکان به منطقه ای کم ارتفاع تر مثل پای صخره و یا جایی با درختچه های کوتاه که در میان درختانی بزرگ هستند بروید. زمین در این شرایط (رعد و برق) به سمت نواحی که مقاومت کمتری دارند، ضربه را منتشر می کند بنابراین از سنگ های خیس و آنها که با گل‌سنگ پوشیده شده اند، آب ریزها - مثل ایستادن زیر درختان بلند، سنگهایی با شکاف هایی پر از آب، غارهای کم ارتفاع و یا وسایل و لوازم مرطوب کوهنوردی به شدت پرهیز کنید.

### **کنترل کردن شرایط**

اگر ناگهان در یک موقعیت توفانی غافلگیر شدید، ابتدا سعی کنید که مسیر را برگردید. اگر امکان این کار نبود، لبه ای را پیدا کرده و روی وسایلی عایق گونه مانند کیسه خواب، طناب، و یا کوله پشتی (بدون قالب فلزی) چمباته زده یا بنشینید (ولی دراز نکشید) دستهایتان را از هم‌دیگر و همچنین از زمین جدا کنید. این کارها باعث می شود درصد این که بدن شما به صورت رسانا عمل کند را پایین بیاورد و اندامهای شما را محافظت خواهد کرد. به محض امکان، فاصله افراد گروه را حداقل به اندازه ۱۵ قدم از هم‌دیگر زیاد کنید در این صورت اگر شخصی دچار سانحه شد دیگری وی را احیا خواهد. پانچو و یا بادگیر بپوشید تا دمای بدنتان پایین نیایید و در همان مکان بمانید تا وقتی که فاصله صدای رعد و انتشار برق افزایش پیدا کند، این بدین معناست که توفان در حال تمام شدن است.

### **برای شرایط سخت آماده باشید**

در این شرایط اگر شخصی دچار برق گرفتگی شود جدی ترین خطر مسئله ایست قلبی خواهد بود. باید فوراً تنفس شخص و گردش و جریان هوای تنفسی وی را چک کنید. اگر لازم است CPR را برای وی انجام دهید و هر چه سریعتر مصدوم را به مراکز فوریت‌های پزشکی برسانید.

منبع: [www.climbing.com](http://www.climbing.com)



چند دستور العمل ساده می‌تواند شما را در شرایط توفانی و از رعد و برق مصون نگاهدارد