

نکات ایمنی سفر به کویر

بدون برنامه‌ریزی و تمهیدات مناسب به کویر نروید

- کویر معمولاً پاکیزه‌تر از شهر است، چون خورشید با حرارت خود همه‌چیز را استریزه می‌کند
- حتماً از عینک ضدافتاب استفاده کنید
- اگر عینک ضدافتاب نداشتید برای چشمان خود، با پارچه یا کاغذ سایه‌بان درست کنید
- به چشمان خود سرمه بکشید
- به لبها و بینی خود روغن ضد ترک و خشکیدن بمالید
- از مکیدن لبهای خود خودداری کنید
- گردن خود را از تابش آفتاب بپوشانید
- از کلاه لبه‌دار استفاده کنید
- پیراهن آستین‌دار و شلوار پادار بلند بپوشید
- کرم ضدآفتاب بزید و در فواصل زمانی معین این عمل را تکرار کنید
- از لباس‌های با رنگ روشن استفاده کنید
- کفش باید بادوام و متناسب پا باشد و بتواند محافظ پای شما از گرما و راحت باشد
- سیگار نکشید، دود باعث تسریع در تبخیر آب بدنتان می‌شود

آب:

- هر فرد حداقل هر روز ۴ لیتر آب لازم دارد
- برای آب خوردن منتظر تشنه شدن نشوید
- در فواصل زمانی معین آب بخورید
- آب را بهیچ‌عنوان جیره‌بندی نکنید، مخصوصاً در هوای بسیار گرم
- بیشتر به راه‌های جلوگیری و ممانعت از تبخیر آب بدنتان بپندیشید
- به یاد داشته باشید آب موجود در بدنتان زندگی شما را حفظ می‌کند نه آب موجود در داخل قمقمه!
- در موقع کمبود آب از بینی تنفس کرده و دهان خود را بسته نگه‌دارید
- در زمان بی‌آبی قبل از انجام کوچکترین حرکتی و اقدامی به درست بودن آن فکر کنید
- لباس‌های خود را به هیچ‌عنوان در نیاورید، آنها محافظ شما در برابر سرعت تبخیر آب بدنتان هستند
- در صورت امکان در طول روز در سایه بمانید
- سعی کنید ۳۰ سانتیمتر بالاتر از سطح زمین بنشینید، درجه حرارت سطح زمین بسیار بیشتر است
- الکل ننوشید، الکل باعث تشدید تبخیر آب بدنتان می‌شود
- اگر به مشکل کمبود آب برخورد نمودید دنبال نشانه‌های وجود آب باشید
- از تف کردن پرهیز کنید

- دنبال کردن ردپاها می‌تواند شما را به آب را نشانه‌های تمدن برساند، مخصوصاً اگر چند راه به یکی ختم شود
- دسته‌های پرندگان بر روی مکان‌های دارای آب دور می‌زنند
- به صدای جیک‌جیک کردن پرندگان هنگام صبح و عصر گوش دهید
- بلدرچین‌ها معمولاً کنار آب جمع می‌شوند
- فاخته و قمری هنگام صبح و عصر به سمت محل آب پرواز می‌کنند
- همچنین به دنبال نشانه‌های حیوانات بگردید، چون آنها معمولاً تمایل به پیدا کردن غذا در کنار آب دارند
- به دنبال گیاهان و رستنی‌هایی بگردید که معمولاً در کنار آب یافت می‌شوند
- گیاهان پنبه‌ای، چنار، بید، گزنه، سدر و ... در کنار آب یافت می‌شوند
- شما ممکن است برای رسیدن به آب مجبور به حفر گودال شوید
- اگر آب پیدا کردید قبل از مصرف تصفیه کنید
- مدفوع و لاشه حیوانات عمده‌ترین دلایل آلودگی آبها هستند
- جوشاندن آب مطمئن‌ترین راه تصفیه آب است
- در ارتفاعات پایین آب را ۲ تا ۵ دقیقه و در ارتفاعات بلند (۳۰۰۰ متر) حداقل ۱۵ دقیقه بجوشانید
- هیچ کدام از مواد شیمیایی نمی‌تواند تمام میکروب‌ها یا انگل‌های موجود در آب را بکشد
- قبل از تصفیه آب توسط مواد شیمیایی از یک پارچه تمیز بگذرانید تا ذرات از آن جدا شوند
- برای تصفیه آب توسط قرص ید به ازاء هر لیتر آب ۲ عدد قرص استفاده نموده و ۲۰ دقیقه منتظر بمانید
- برای تصفیه آب توسط قرص کلر به ازاء هر لیتر آب ۵ عدد قرص استفاده نموده و ۳۰ دقیقه منتظر بمانید
- برای تصفیه آب توسط مایع سفیدکننده خانگی به ازاء هر لیتر آب ۲ قطره ریخته و ۳۰ دقیقه منتظر بمانید

غذا:

- غذای خشکانده‌شده، سبک‌تر از غذای تازه است
- شیرینی خشک، نان شیرینی، کنسروتن ماهی، کنسرو مرغ، ژامبون، سوسیس، میوه‌های خشکانده‌شده، گوشت خشکانده‌شده، آجیل، حبوبات، مکمل‌های غذایی و ... برای خوردن مناسب هستند
- از هر چیزی که ممکن است در داخل کوله له شود، تکه‌تکه شود یا خرد شود پرهیز کنید
- قبل از سفر اطلاعاتی در مورد گیاهان منطقه کسب کنید
- همه میوه‌های کاکتوس‌ها خوردنی هستند
- هیچ اصول کلی برای شناسایی گیاهان سمی وجود ندارد
- تنها توصیه این است که فقط در صورت وضعیت اورژانسی به فکر خوردن گیاهان بیفتید
- آب مایه زنده‌ماندن است، بدون غذا هم می‌توانید چند روز را بدون مشکل جدی سپری کنید
- اگر به مشکل کم آبی برخوردید، غذا نخورید، صحبت نکنید و سیگار نکشید
- اگر آبتان محدود بود پیشنهاد می‌شود غذاهایتان را دور بریزید
- از خوردن گیاهان دارای عصاره شیری خودداری کنید

- از خوردن حبوبات قرمز گیاهان پرهیز کنید
- در صورت امکان گیاهان مشکوک را قبل از خوردن بجوشانید
- گیاهان پخته را قبل از خوردن در دهن مزه مزه کنید تا مطمئن شوید خوردنی است

پیاده روی:

- یک فرد با شرایط بدنی عالی می تواند بین ۲۰ تا ۳۰ کیلومتر در روز طی کند.
- حداقل ۱۰ دقیقه در هر ساعت به استراحت پردازید
- آهسته و یکنواخت حرکت کنید
- در بیابان های داغ بهتر است اول صبح و یا هنگام عصر به پیاده روی پردازید
- ساده ترین و مطمئن ترین راه را انتخاب کنید
- از روی موانع عبور نکنید، آنها را دور بزنید
- در تپه های پرشیب زیگزال حرکت کنید
- از داخل دره ها، گودال ها و آب راه ها حرکت نکنید
- از حرکت در ارتفاع های بلند پرهیز کنید
- ۳ متر فاصله را بین خود رعایت کنید
- سرعت گروه را بر اساس ضعیف ترین فرد هماهنگ کنید
- از صحبت کردن بی دلیل خودداری کنید
- از جریان های آب عبور نکنید، آنها عمیق تر و سریع تر از آن هستند که به نظر می رسند

استراحت:

- داخل غارها یا محل هایی که می تواند محل زندگی حیوانات باشد به هیچ عنوان نروید
- از اقامت یا استراحت در اطراف آب ها خودداری کنید
- از استراحت در مکان های بسیار باز، ارتفاعات بلند و مکان های خیس و مرطوب پرهیز کنید
- در زیر درختان نشینید، در محل گودی اطراف درخت بنشینید
- در صورت امکان در سایه به استراحت پرداخته و کفش ها و جوراب خود را درآورید
- برای نشستن از فوم استفاده کنید
- جوراب خود را عوض کرده و جوراب قبلی را آویزان کنید
- اگر سایه پیدا نکردید و زمین برای نشستن خیلی گرم بود و نتوانستید پاهای خود را بلند کنید، کفش خود را در نیاورید
- هنگام استراحت، پاهای خود را ۳۰ سانتیمتر بالاتر از زمین نگه دارید
- به هیچ عنوان روی زمین نشینید

گم شدن:

- اگر احساس کردید که گم شدید، خود را آزار ندهید
- بنشینید، اطراف خود را بررسی کنید و به شناسایی موقعیت خود بپردازید
- سعی کنید به یاد آورید از آخرین زمانی که میدانستید کجا هستید، چقدر سپری شده است
- بهترین راه این است که توقف کنید تا دوستان شما و یا تیم‌های نجات شما را پیدا کنند، مخصوصاً اگر آب و غذا و چیزی بعنوان سرپناه داشته باشید
- وقتی تصمیم به ماندن گرفتید، دیگر حرکت نکنید
- از علامت‌های جهانی (مثل **HELP, X, SOS** بعنوان نشانه درخواست کمک استفاده کنید) (روی زمین بکنید یا با سنگ و کاغذ بصورت بزرگ درست کنید تا از ارتفاع بالا توسط هواپیما یا هلی‌کوپتر قابل دیدن باشد)
- از سوت، شیپور و در صورت داشتن از تقنگ برای درخواست کمک استفاده کنید
- بهترین نشانه آتش است. از آتش دودزا در روز و آتش روشن و نورانی در شب استفاده کنید
- اگر تصمیم به ماندن نگرفتید، مکان خود را علامت‌گذاری کرده و یک یادداشت بگذارید
- ردپاهای قبلی خود را دنبال کنید تا شاید به یک جای آشنا برسید
- سعی نکنید میان‌بر بزنید، چون ممکن است بیشتر گیج شوید
- اگر ممکن بود بالای یک درخت یا تپه بروید تا طرح و نقشه مناسبی بریزید
- وقتی به یک جاده برخوردید، همانجا بمانید

رعد و برق:

- قبل از مسافرت اطلاعاتی در مورد هواشناسی کسب کنید
- اطلاعات خود را در مورد شناسایی ابرها تکمیل کنید
- رعد و برق می‌تواند در ته دره‌ها، در روی خط‌الراس‌ها و نزدیک قله‌ها رخ دهد
- رعد و برق پس از اصابت پخش شده و در امتداد زمین‌های دارای کمترین مقاومت جریان می‌یابد
- موقع رعد و برق از حرکت در شیب‌های تند پرهیز کنید
- اگر موقع رعد و برق در محل باز و در امتداد درختان هستید بهترین راه نشستن بر روی یک سنگ (نه بالاتری سنگ آن ناحیه) و جمع کردن بدن روی آن است؛ سنگی را انتخاب کنید که از زمین جدا شده است
- چند نفری در داخل یک گودال کوچک، زیر یک سنگ آویزان، یا داخل یک غار کوچک تجمع نکنید
- بهترین حالت این است که تا حد ممکن روی پاهایتان دولاشدن شوید

حیوانات:

- از تمام حیوانات، چه سمی و چه غیر سمی احتیاط کنید
- به محدوده آنها احترام گذاشته و با فاصله از دیدن آنها لذت ببرید
- در شب و موقع خواب تمام بدن خود را بپوشانید
- به محل کندوی زنبورها نزدیک نشوید
- در صورت نیش زدگی توسط زنبور نیشش را توسط ناخن یا انبرک خارج سازید و از کرم بی حس کننده موضعی و آنتی هیستامین استفاده کنید
- نیش انواع مارها و عقرب ها می تواند کشنده باشد
- به خاطر داشته باشید که نیش زدن وسیله دفاعی حیوانات هستند پس آنها را تحریک نکنید
- همه حیوانات سمی ترسو و خجالتی هستند
- اکثر اوقات ترسیدن شما باعث تحریک آنها می شود، اگر ناگاه احساس کردید یک حیوان سمی روی بدن شما قرار دارد و یا راه می رود به هیچ عنوان تکان نخورید و بی حرکت بمانید
- در موقع حرکت به محل قراردادن پای خود دقت کنید
- در مارگزیدگی از بریدن محل گزیدگی و مکیدن آن خودداری کنید، مگر در مواقع اضطرار
- به فرد مارگزیده دارو و الکل ندهید و از اسپری یا یخ استفاده نکنید
- از بست شریان بند بصورت سفت خودداری کنید (۲ انگشت را باید بتوان زیر بند برد)
- منتظر نمانید که آیا علائم بیمار شدت می یابد یا نه؟
- نیش بعضی از مامولک ها نیز سمی است

تجهیزات:

- وزن، اولین دشمن شماست
- وسایل خود را داخل کوله پشتی قرار دهید، در داخل جیب های خود نگذارید و یا از خود آویزان نکنید، بویژه چیزهای مثل تبر یا چاقو را که موقع افتادن می تواند صدمه آفرین باشد
- وسایل حیاتی را بر حسب نیاز برنامه خود انتخاب نمایید
- تجهیزات اساسی عبارتند از: آینه فلزی جهت علامت دادن، سوت، چاقوی جیبی، سنگ یا فلز چخماق، شمع کوچک، مداد کوچک، قطب نمای مغناطیسی، کبریت ضدآب شده، نخ دندان (۱۰۰ متر) و قمقمه یک لیتری.
- وسایلی که اگر دوست داشتید بردارید: بادکنک های رنگی، باند کمک اولیه، قرص ید، فنجان، جعبه کبریت ضدآب شده، دستمال گلداز و نقشه منطقه
- وسایلی که می توانند مفید باشند: تور نازک با رنگ روشن (۱ متر مربع)، شیرینی خشک، فویل آلومینیومی، قلاب کوچک ماهیگیری، نمک، انبرک، تیغ ریش تراشی، ظرف آب پلاستیکی بعنوان قمقمه، پانچو یا نایلون، سوزن با سوراخ بزرگ، نخ پینه دوزی کتان (۱۰۰ متر)، ریسمان (سیم تله)، شانه، کیت مارگزیدگی، صابون کوچک، اره چوب، وسیله تیزکننده چاقو و کتابچه راهنمای نجات یافتن.