



همه چیز درباره تفریح و ورزش هیجان انگیز بانجی جامپینگ

# اگه جرئت داری بپر!

علیرضا کاردار، قاضی قاسمی (مترجم)

پرونده

شاید برای شما هم اتفاق افتاده باشد که در خواب حس کنید از بلندی پرت شده اید و از ترس و هیجان، ناگهان تکان بخورید و از خواب بپرید. عده ای در بیداری و هوشیاری هم جرئت ندارند از بلندی بپرند و برخی حتی از فکر کردن به ارتفاع

شیرجه می زند یا بین! از آن جا که این طناب حالت ارتجاعی دارد، پس از رسیدن به نزدیکی های سطح زمین دوباره بالا می رود و این کار آن قدر تکرار می شود تا در نهایت شخص ساکن می شود. ورزش و تفریح «بانجی جامپینگ» تقریباً ۵۰ سالی است که در دنیا شکل گرفته و در ایران خودمان هم عده ای برای سر و دست می شکنند. در پرونده امروزی خواهیم ریز و درشت این تفریح هیجان انگیز را مرور کنیم و در آخر، حتی شاید وسوسه شویم و خودمان هم تجربه اش کنیم. یا ما باشید.

هم می ترسند. ولی بد نیست بدانید پریدن از ارتفاع، تفریحی است که در دنیا علاقمندان بی شماری دارد که حتی به عنوان یک ورزش به حسایش می آورند و به صورت حرفه ای دنبالش می کنند. ممکن است نام «بانجی جامپینگ» یا پرش بانجی به گوشتان خورده باشد؛ اگر هم اسمش را نشنیده اید، حتما در فیلم یا عکسی دیده اید که شخص با دل و جراتی، به خودش کش های مخصوصی که امنیتش همه جوهر تضمین شده می بندد و سر دیگر کش را، به جایی در ارتفاع گره می زند و از بلندی: ویـــــژ،

## پرش بانجی، نیاز به چه تجهیزاتی دارد؟

- **طناب** | طنابی که در این ورزش استفاده می شود (Bungee Cord) در ظاهر ساده ولی بسیار مطمئن است. این طناب از تعداد زیادی رشته لاستیک طبیعی ساخته شده که به آن قابلیت مقاومت خیلی بالایی داده و باعث می شود در زمان پرش تا سه برابر طول خود کش بیاید. همچنین براساس وزن افراد، طناب های مختلفی با قدرت های متفاوت وجود دارد. درون کش بانجی، یک رشته نوار قرار دارد که از افزایش بیش از سه برابری طول کش جلوگیری کرده و در صورتی که مشکلی برای کش پیش بیاید، این رشته به راحتی از سقوط جلوگیری می کند. از آن جا که لاستیک نسبت به نور خورشید و برخورد های فیزیکی حساس است، روی کش، کاور برزنتی با رنگ های مختلف برای وزن های مختلف کشیده شده تا از آن محافظت شود.
- **هارنس** یا | برای اتصال اصلی بین فرد و کش بانجی جامپینگ استفاده می شود. دو عدد از این هارنس به پاهای ورزشکاران بسته شده که در صورت اعمال فشار، به صورت خود کار قفل می شود تا از پای ورزشکار بیرون نیاید.
- **هارنس بدن** | این هارنس که ممکن است در رشته های دیگر مانند صخره نوردی نیز استفاده شود، به عنوان پشتیبان برای هارنس یا استفاده می شود تا در صورت بروز هر گونه مشکلی، از سقوط فرد جلوگیری کند. احتمال بیرون آمدن پا پاره شدن این هارنس صفر است. بنابراین به جرئت می توان گفت سقوطی در کار نخواهد بود.
- **کلاه ایمنی** | به منظور جلوگیری از برخورد اشیای معلق در هنگام پرش به سر ورزشکاران استفاده می شود. دوربین فیلم برداری ورزشی نیز روی همین کلاه نصب می شود.
- + مهم است بدانیم تمامی این تجهیزات توسط مسئول ایمنی و استاندارد هر محل پرش، باید به طور روزانه چک و در صورت مشاهده هر گونه ایرادی، از تجهیزات ذخیره استفاده یا کار باشگاه موقتاً تعطیل شود.

## با معروف ترین سایت های بانجی دنیا آشنا شوید

- **پل کووارانو** | جنوب نیوزیلند  
این جا پاتوق دوستداران بانجی و بهشت عاشقان پرش از ارتفاع دیاست. این سکوی پرش با ارتفاع حدود ۱۴۳ متر، بزرگ ترین سکوی بانجی در نیوزیلند است. تجربه بانجی در نیوزیلند آن قدر پرطرفدار است که بیشتر گردشگران و علاقمندان به ماجراجویی، بدون تجربه کردن آن، نیوزیلند را ترک نمی کنند.
- **پل بلوکرزن** | آفریقای جنوبی  
یکی از بلندترین محل های پرش در جهان است. این پل در ارتفاع ۲۱۶ متری از رودخانه بلوکرزن قرار گرفته است. مسن ترین فردی که از روی این پل پریده ۹۶ ساله بوده است. همچنین فردی دیگر در مدت زمان ۱۴ ساعت و ۲۳ دقیقه، حدود ۱۰۱ پرش بانجی را در این پل ثبت کرده و به این شیوه عجیب، رکورد زده است.
- **سد ورسکا** | سوئیس  
این سد چهارمین مکان مرتفع در سوئیس است و حدود ۲۲۰ متر ارتفاع دارد. مشهور شدن این مکان برمی گردد به سال ۱۹۹۵ میلادی، وقتی یک بدلکار، برای بازی سکانسی از فیلم «چشم طلایی» از مجموعه فیلم های جیمزباند، از منظره منحصر به فرد این سد به پایین پرید.

● در کنار این سه سایت، جالب است بدانید بر اساس آن چه در کتاب رکوردهای گینس ثبت شده، مرتفع ترین پرش بانجی در جهان ۲۲۳ متر از برج ماکائو در چین است که داوطلب های هیجان زده، این سقوط آزاد را در چهار تا پنج ثانیه تجربه می کنند.

## تاریخچه پرش بانجی

- این ورزش به شکل مدرن و امن و امروزی اش، برای اولین بار در آوریل ۱۹۷۹ میلادی در بریتول انگلستان، توسط چهار نفر از اعضای کلوب ورزش های خطرناک به طور غیر مجاز انجام شد و این چهار نفر از روی پل معلق کلیفتون به پایین پریدند. جذابیت این پرش باعث شد در آن زمان تعدادی از شخصیت های معروف و حتی غیر معروف به واسطه تشویق و ترویجش، به زندان بیفتند اما پرش بانجی خیلی زود در دنیا طرفداران زیادی پیدا کرد. در سال ۱۹۸۹ یک ماجراجو اولین سایت ورزشی تجاری پرش بانجی را در نیوزیلند راه انداخت. خیلی زود این سایت به یک محل قانونی برای انجام این فعالیت در دنیا شناخته شد که بسیار هم پول ساز بود و تا الان میلیون ها نفر از این سایت پریده اند. در ادامه بد نیست مروری داشته باشیم بر برترین رکوردهای بانجی جامپینگ دنیا:
- رکورد پرجمعیت ترین پرش بانجی در سال ۲۰۱۷ و توسط ۲۴۵ نفر به طور همزمان از روی پلی در سائوپائولو برزیل شکسته شد. رکورد غیر رسمی قبلی این حرکت ۱۴۹ نفر بود.
  - سایمون پری ۲۴ ساله اهل شفیلد انگلستان، سال گذشته با پرش ۷۳/۴۱ متری رکورد بانجی جامپینگ جهان را جابه جا کرد. وی در اقدامی جالب یک بیسکویت را هنگام پرش در یک لیوان چای فرو کرد!
  - کورتیس ریورز در سال ۲۰۰۲ میلادی با بالنی تا ارتفاع ۴۳۲ رفت و از آن جا به پایین سقوط کرد و توانست رکورد بالاترین ارتفاع از سطح زمین را در بانجی جامپینگ به نام خود ثبت کند. او از طنابی استفاده کرد که هر یک مترش قابلیت کش آمدن تا ۳۰ متر را داشت. کورتیس تجهیزات تنفسی مخصوص همراه داشت و در انتها با چتر نجات به زمین فرود آمد.
  - ارشا اقدسی اولین مربی بانجی جامپینگ ایران است که خود در کلاس های مرحوم پیمان ابدی با این ورزش آشنا شده بود.



## سقوط آزاد در ایران

اولین باشگاه بانجی جامپینگ ایران سال ۱۳۸۶ در توجال افتتاح شد و فعالیت رسمی اش را سال بعد آغاز کرد. اما اولین فردی که از روی سکوی این باشگاه پرید نامی آشناست. او کسی نبود جز مرحوم پیمان ابدی، بدلکار مشهور ایرانی که با نقش آفرینی در سریال تلویزیونی «هشدار برای کبری ۱۱» به شهرت و محبوبیت رسید. باشگاه بانجی جامپینگ تهران در ایستگاه ۱ توجال قرار دارد. ایستگاه بانجی جامپینگ توجال در ارتفاعی حدود ۲۰۰۰ متر بالاتر از سطح آب های آزاد قرار دارد و یک فیلم بردار و عکاس، پایین دکل ایستاده اند تا از صحنه سقوط و حرکات افراد، عکس و فیلم بگیرند. این جا اما تنها جایی نیست که می توانید بپرید. در شهر همدان و در مجموعه دیدنی گنجنامه هم می توان پرش آزاد را تجربه کرد. طبق اطلاعات سایت دهکده گنجنامه، بانجی جامپینگ همدان بلندترین سکوی بانجی ایران با ارتفاع ۴۲ متر و دومین بانجی دوبال خاورمیانه است. این بانجی برای پرش افرادی از وزن ۴۵ تا ۹۰ کیلو طراحی شده و قابلیت برگزاری مسابقات را دارد و محدودیتی هم برای پرش خانم ها و آقایان ندارد. اما اگر بخواهید در مشهد این تفریح را تجربه کنید، می توانید به مجموعه تفریحی چالیدره، در طبقه مراجعه کنید. در سایت این مجموعه حداقل سن ۱۰ و حداکثر ۶۵ سال و حداقل وزن ۲۵ و حداکثر ۱۱۵ کیلو گرم ذکر شده است. به جز مکان های بالا، در بوستان ولایت تهران، سکوی ساحلی کیش و بیست تپه کاج شیراز هم می توانید این تفریح را تجربه کنید. هزینه پرش بانجی در نقاط مختلف ایران، بین ۵۰ تا ۱۰۰ هزار تومان است.

## باید و نبایدهای بانجی جامپینگ

- **مردد نباشید**  
وقتی تصمیم به انجام بانجی جامپینگ می گیرید بهتر است تمام شک هایتان را کنار بگذارید و مردد نباشید، به خصوص زمانی که طناب ها را به خودتان بسته اید. پشتیبانی در این لحظه بدترین کاری است که می توانید انجام دهید. بهترین کار این است که به تجربه پرش، به چشم کاری که حتما باید انجام دهید، نگاه کنید.
- **مراقب محل پرش باشید**  
بانجی جامپینگ تجارت خطرناکی است و در جاهایی حتی به آن تجارت مرگ و زندگی هم می گویند. بنابراین در انتخاب جایی که می خواهید در آن جا و با آن تجهیزات بپرید، خوب دقت کنید و کمی وقت بگذارید برای تحقیق و بررسی، ببینید در گذشته چه پرش هایی را مدیریت کرده اند؟ آیا تمام موارد امنیتی را رعایت می کنند؟ آیا از وسایل مناسبی برای این کار استفاده می کنند؟ آیا ایمنی تجهیزاتشان را مرتب به روز می کنند؟
- **به پایین نگاه نکنید**  
اولین قانون بانجی جامپینگ این است که وقتی دارید آن را انجام می دهید، اصلاً به پایین نگاه نکنید (هرچند خیلی ها این کار را انجام می دهند) در غیر این صورت، هزاران «گر» به ذهنتان حمله و ر می شود و باعث می شود از پرش تان لذت نبرید. به جای این کار بهتر است به محیط اطرافتان نگاه کنید و از آن لذت ببرید.
- **لباس راحت بپوشید**  
البته می دانیم که دوست دارید در عکسی که هنگام جامپینگ از شما گرفته می شود، خوش تیپ باشید اما لطف کنید و لباس مناسب بپوشید. لباس های راحتی که مناسب و رجه و رجه و پرش باشد، مهم است بدانید در هنگام بانجی جامپینگ اجازه استفاده از عینک و لنز چشم را ندارید.

### داد بزنید

از اعماق وجودتان شروع به فریاد زدن کنید، تا آن جا که جان و توان دارید داد بزنید. به انرژی تان اجازه تخلیه دهید و خودتان باشید. این لحظه شیرین و شاید تکرار نشدنی را حسایی جشن بگیرید. ترس هایتان را در آغوش بگیرید و تمام حرف های نا گفته، فکر های تلنبار شده، هیجانانگیز تخلیه نشده را فریاد بزنید.

## پیش به سوی بانجی درمانی

مطمئناً یکی از هیجان انگیزترین، سرگرم کننده ترین و شاید خطرناکترین تفریحات دنیا را می توان بانجی جامپینگ دانست. تفریحی که واقعا هر کسی جرئت تجربه آن را ندارد. در بانجی جامپینگ، در کسری از ثانیه ترشح آدرنالین خونتان را تا اندازه زیادی بالا می برید. افراد درونگرا و منفعل چندان رغبتی به این ورزش ندارند. البته افراد متقاضی هم پس از انجام معاینات لازم پزشکی، مجوز انجام این ورزش را می گیرند. بنا به گفته کارشناسان، در ورزش بانجی جامپینگ هیچ گونه آسیب یا فشار فیزیکی به فرد وارد نمی شود ولی به طور کلی، این میزان هیجان برای کسانی که مشکل تنفسی یا قلبی دارند، کسانی که مبتلا به فشار خون، بیماری صرع یا بیماری های عصبی هستند یا کسانی که مشکلات استخوانی و مفصلی دارند، همچنین خانم های باردار، خطرناک است. بالا بردن اعتماد به نفس، به تعادل رساندن روان و اعصاب، آزاد کردن انرژی بسیار بالا، از بین رفتن ترس از ارتفاع، تجربه شیرین پرواز و سقوط آزاد در فضایی طبیعی و استثنایی، تنظیم سیستم تنفسی، قلبی و عروقی بدن از ویژگی های این ورزش مهیج است. تنها انگیزه پریدن از ارتفاع، ماجراجویی نیست. بسیاری آن را انجام می دهند تا انرژی های منفی و اضطراب هایشان را تخلیه کنند. مثلاً خیلی از ورزشکارانی که در استانه مسابقات حساس هستند، با انجام این ورزش تمام استرس های پیش از بازی را از خود دور می کنند و بعد از آن به راحتی می توانند در رقابت ها شریکت کنند. پس اگر قصد دارید در حرفه تخصصی خود موفق شوید، اگر می خواهید تصمیمات بزرگ بگیرید یا اگر می خواهید با از بین بردن تنش ها روحیه ای شاد و سالم داشته باشید، به بانجی جامپینگ هم به عنوان یک روش متفاوت ریاال فکر کنید.