

Το βουνό αν και ειδυλλιακή τοποθεσία για φυσιολατρικές εξορμήσεις είναι στην ουσία ένα αφιλόξενο μέρος για τον άνθρωπο που έχει συνηθίσει τη ζωή στην πόλη. Ειδικότερα τη νύχτα ο σύγχρονος άνθρωπος που θα βρεθεί στο βουνό θα νιώσει σίγουρα «έξω από τα νερά» του.

Όσοι αγαπούν τις υπαίθριες εξορμήσεις για οποιοδήποτε λόγο, κινήγι, πεζοπορία κ.α. θα πρέπει να γνωρίζουν πως ένας από τους βασικούς κινδύνους για τον άνθρωπο είναι ή ίδια η έλευση του σκοταδιού. Φυσικά δεν εννοούμε μια προγραμματισμένη διανυκτέρευση ή κατασκήνωση αλλά έναν αποκλεισμό στη φύση από κακό προγραμματισμό ή από οποιαδήποτε άλλη αιτία (καιρικές συνθήκες, βλάβη αυτοκινήτου κ.α.).

Η χειρότερη αίσθηση μέσα στη νύχτα είναι αυτή της κακής ψυχολογίας, του φόβου και αποπροσανατολισμού. Σε αυτές τις περιπτώσεις θα πρέπει να γνωρίζουμε πως τη νύχτα σχεδόν ποτέ δεν επικρατεί απόλυτο σκοτάδι. Απλά θα πρέπει να γνωρίζουμε πώς να εκμεταλλευόμαστε ακόμη και τον παραμικρό νυχτερινό φωτισμό.

Μέσα σε πυκνό φύλλωμα και ρεματιές το φως είναι σίγουρα πολύ λιγότερο απ' ότι στα ξέφωτα γι' αυτό είναι προτιμότερο να επιλέγουμε μια πορεία σε όσο το δυνατόν γυμνό έδαφος. Για να γίνει αυτό θα πρέπει τα μάτια να εξοικειωθούν με το σκοτάδι, κάτι που η όραση το κάνει αυτόματα αν δεν υπάρχουν απότομες αλλαγές στο φως π.χ. άναμμα αναπτήρα κ.λ.π. Σε γενικές γραμμές το ανθρώπινο μάτι συνήθως χρειάζεται 30 λεπτά για να εξοικειωθεί με το απόλυτο σκοτάδι και να ανταποκρίνεται αναλόγως.

Μετά την πάροδο των 30 λεπτών ο καθένας μπορεί να δε ικανοποιητικά στη νύχτα και να διακρίνει αντικείμενα με την προϋπόθεση όμως πως τα μάτια του δε θα ξαναεκτεθούν σε δυνατό φως. Αποφεύγουμε λοιπόν το άναμμα τσιγάρου, το άναμμα του αναπτήρα για να δούμε το έδαφος γιατί στη συνέχεια θα πρέπει να περιμένουμε ακόμη 30 λεπτά για να προσαρμοστούν ξανά τα μάτια μας. Αν είναι απόλυτη ανάγκη να ανάψουμε π.χ. τον αναπτήρα μας καλό είναι να κλείνουμε το ένα μάτι έτσι ώστε στη συνέχεια να μην είμαστε εντελώς «τυφλοί» μέσα στο σκοτάδι.

Στο σκοτάδι είναι ιδιαίτερα δύσκολο να αντιληφθούμε και να διακρίνουμε τη μάζα ενός αντικειμένου π.χ. βράχος, δέντρο κοιτάζοντας κατευθείαν επάνω του όπως κάνουμε την ημέρα. για να το πετύχουμε αυτό θα πρέπει να κοιταζόμαστε δια τηςπλαγίας οδού. Έτσι

διακρίνεται πολύ πιο εύκολα το περίγραμμα των αντικειμένων ή των διαφόρων εμποδίων. Σε συνθήκες απόλυτου σκότους, όταν η όραση δεν είναι το δυνατό μας σημείο συνήθως οι υπόλοιπες αισθήσεις γίνονται πιο ευαίσθητες και αποτελεσματικές (αυτό συμβαίνει και στους τυφλούς που ακούν καλύτερα ή στους κωφούς που συνήθως βλέπουν καλύτερα κ.λ.π.). αν αξιοποιήσουμε συνεπώς τις υπόλοιπες αισθήσεις μας θα δούμε πως θα μας φανεί χρήσιμο. Η οσμή π.χ. μιας καπνοδόχου από σπίτι ή η ακρόαση κάποιων μακρινών ήχων μπορεί να φανούν σωτήρια.

Όταν θέλουμε να μετακινηθούμε στο απόλυτο σκοτάδι καλύτερο είναι να σέρνουμε τα βήματά μας παρά να περπατάμε όπως την ημέρα, ιδιαίτερα όταν κατεβαίνουμε απότομες πλαγιές όπου οι πέτρες και το χώμα μπορούν να υποχωρήσουν από το βάρος μας. Στις κατηφορικές πλαγιές είναι καλύτερο να κινούμαστε με διαδρομή ζιγκ ζαγκ και κρατώντας τα γόνατα των ποδιών μας λυγισμένα.

Αν τυχόν μας παρασύρει η κατηφόρα καθόμαστε κάτω για να ανακόψουμε τη φόρα. Αν η πορεία μας είναι ανηφορική ενώνουμε τα γόνατά μας μετά από κάθε βήμα για να ξεκουράζονται οι μύες. Σε κάθε περίπτωση δε στηρίζουμε όλο μας το βάρος σε ένα πόδι αν δεν είμαστε σίγουροι ότι το έδαφος θα αντέξει.