

## برای این که کوهنوردی بهتری داشته باشید...

کوهنوردی، یکی از بهترین روش ها برای دیدن شگفتی های طبیعت است . با این کار هم با خودتان کمی خلوت می کنید، هم رابطه ی خودتان را با طبیعت تقویت می کنید و هم شانس دیدن مناظری را دارید که انسان های کمتری به دلیل سختی راه و فشار کوهنوردی ، فرصت دیدن آن را دارند .

کوهنوردی، یکی از لذت بخش ترین و پر طرفدارترین شکل های طبیعت گردی و در عین حال ورزشی چالش برانگیز و پرزحمت است که همزمان با لذتی وصف ناشدنی که از تماشای افق های باز به شما می دهد ، به حفظ و بهبود سلامت فیزیکی و روحی شما به بهترین شکل کمک می کند. کوهستان های با شکوه ، با دامنه های خوش آب و هوا، چشمه های جوشان و دره های سرسبز در سرتاسر سرزمین کشیده شده اند. از تالاب های زیبایی بر بلندای کوه ها، تا کوه های بلند پوشیده از برف و یا سرسبز با ابهت خیره کننده ای ، همه فرصت هایی بی نظیر برای آرام گرفتن روح آدمی در طبیعت فراهم می کنند ؛ اما گام برداشتن در کوه و تلاش برای از نزدیک تجربه کردن آن همه زیبایی، یک سری اصول و نکات دارد که رعایت آنها علاوه بر ایمن تر و سوده تر کردن برنامه کوه پیمایی و کوهنوردی ، به شما کمک می کند که از شرکت در این برنامه ها بیشتر و بهتر لذت ببرید.

### توصیه های مهم:

- قبل از آنکه حتی به مقصد فکر کنید، تا جایی که می توانید در مورد مهارت های مورد نیاز و تجربه های دیگر افراد مطالعه کنید. بسیار مهم است که قبل از آن که قدرت بدنی کوه نوردی را داشته باشید، از لحاظ ذهنی آن را بشناسید. یکی از بهترین راه ها، مطالعه ی تجربه ی کوهنوردان دیگر که کوه های زیاد پر چالشی داشته اند، می باشد. در مورد چگونگی صعود در ناحیه های مختلف اطلاعات کسب کنید.
- دانش خود را در رابطه با آب و هوای مختلف در کوه ها بالا ببرید . کوه ها سیستم هوایی منحصر به فرد خود را دارند. برای مثال یاد بگیرید که در مواجهه با رعد و برق چه کاری باید انجام دهید.
- وسایل و تجهیزات و پوشاک مناسب و استاندارد که متکی به سال ها تجربه عملی طراحی شده اند تهیه کنید و کاربرد صحیح و فنی آن ها را فرا بگیرید.
- تمرین کنید تا با آمادگی کامل صعودتان را آغاز کنید. بهترین راه برای تقویت جسمانی در هر ورزشی، انجام خود آن ورزش می باشد . اگر می خواهید خودتان را برای صعودی بزرگ آماده کنید و هنوز راجع

به تناسب اندام و آمادگی بدن تان در مسیر اطمینان حاصل نکرده اید، یک مسیر ساده و نزدیک به خود پیدا کنید و تمرین خود را به آنجا ببرید. اگر در شهر زندگی می کنید، سراغ باشگاه های بدن سازی بروید. بدن تان را مثل سنگ نورد ها آموزش دهید و سعی کنید تا جایی که می شود، پاهای تان را تقویت و از آن ها استفاده کنید.

- آموزش دوره های کوهنوردی را جدی بگیرید. اگر قصد دارید که ابتدا صعود خود را به عنوان یک مبتدی انجام دهید، قبل از شروع تمرین، ابتدا تمرینات اولیه را در یک باشگاه کوهنوردی انجام دهید، مگر اینکه در طول مسیر راهنما (چه کتاب و چه به عنوان یک فرد حرفه ای) داشته باشید. یک باشگاه کوهنوردی تمرینات زیر را به شما آموزش می دهد (ممکن است به همه ی آن ها را در طول مسیر احتیاج داشته باشید): کوهنوردی در یخ، برش یخ، با استفاده از تبر؛ آموزش سر خوردن (در سراشیبی): زمانی که پایین می روید، با استفاده از تبر سرعت خود را چک کنید؛ عبور از شکاف های عمیق و تکنیک های نجات و عبور از پل های برفی؛ قدم زدن روی کوه های یخی و برفی؛ تکنیک ها و مهارت های مختلف صعود، از جمله پیدا کردن مسیر، خواندن نقشه، استفاده از میخ ها، گوه ها و پیچ ها، بستن گره، استفاده و مدیریت طناب؛ آموزش ایمنی در بهمن؛ آموزش کمک اولیه.

- مصرف میوه های خشک و خشکبار توصیه می شود. این خشکبار ها نسبت به وزن کم خود، انرژی زیادی دارند. همچنین، فرقی نمی کند هوای بیرون سرد و یا گرم باشد، خشکبار ها در همه روزهای سال، خوشمزه هستند. محصولات طبیعی که خوردن آن ها در هنگام راه رفتن بسیار آسان می باشد و نیازی به توقف در مسیر ندارند. معمولاً از خشکبار ها (بادام، توت خشک، کشمش، پسته، فندق، انجیر خشک) در مسیر کوه پیمایی استفاده نمایید.

- به بدن خود احترام بگذارید. کوهنوردی ورزشی رقابتی نمی باشد. هیچ گاه قدرت و تاثیر استراحت ۳۰ ثانیه در مسیر را دست کم نگیرید. اگر نیاز به وقت بیشتری دارید، آن را به یک دقیقه افزایش دهید. اگر در مسیر سختی هستید، تا جایی که می توانید از این استراحت ها و وقفه ها استفاده کنید تا جانی دوباره بگیرید. اما سعی کنید آن ها را زیاد طول ندهید تا عضلات شما سرد نشوند. علاوه بر این، سعی کنید قبل از انجام یک صعود چند هفته ای، چند صعود کوتاه و روزانه انجام دهید تا با سختی ها و مشکلات مسیر آشنا شوید..

- کفش کوه مناسب انتخاب نمایید. در کوهنوردی کفش شماسرمایه ی شماست! در تمام رشته های کوهنوردی اعم از سنگ نوردی، کوهپیمایی، جنگل پیمایی و... کفش، مهمترین و اولین وسیله به حساب می آید. با توجه به اهمیت پوشیدن کفش مناسب، ویژگی های مهم و نکات کلیدی در انتخاب کفش مناسب کوهپیمایی و کوهنوردی را جدی بگیرید: رویه ی کفش می بایست محکم و قابل ارتجاع باشد، ضد آب

باشد. (برای برنامه های غیر زمستانه و یک روزه، به خوبی مقاوم در برابر آب باشد کافی است.) قابلیت تعریق داشته باشد. تا حدی برای راحتی پا، نرم و قابل انعطاف باشد. در برابر سرما، گرما و عوامل محیطی مقاوم باشد. بندها تا نزدیکی پنجه ی پا ادامه داشته باشد. تا روی پا و قوزک ها را بپوشاند. کفش کوهنوردی می بایست ۱ تا ۵/۱ شماره از کفش معمولی شما بزرگتر باشد تا هنگام پایین آمدن به نوک پا فشار نیاورد. دقت کنید که کفش کوهنوردی به هیچ عنوان جا باز نمی کند. هنگام امتحان کردن کفش، جوراب ضخیم به پا کنید و ترجیحا بعد از ظهر (به دلیل تغییر اندازه پا) اقدام به خرید کنید. پس از پوشیدن کفش و بستن بند آن، روی یک پای خود ایستاده و با پای دیگر خود به دیوار ضربه وارد کنید. اگر کفش مناسب باشد در این حالت هیچ گونه ضربه ای به طور مستقیم به پای تان وارد نمی شود. مطمئن شوید که کفش از قوزک پای تان محافظت می کند. پیش از بستن بندها، پای تان را تا جایی که امکان دارد در داخل کفش به قسمت جلو برانید و پنجه ی پای تان را کاملاً در جلوی کفش قرار دهید در این هنگام باید به اندازه حداقل قطر یک انگشت، پاشنه، با انتهای کفش فاصله داشته باشد. چسبندگی و اصطکاک خوبی داشته باشد. خاصیت ضربه گیری داشته باشد. عاج های عمیق و مقاوم در برابر سایش داشته باشد. وضعیت استقرار کف پا، را در داخل کفش حفظ کند. انعطاف پذیری مناسبی (با توجه به نوع کفش و برنامه) داشته باشد. به وزن کفش تان هم توجه کنید. هر چه کفش سنگین تر باشد، کوه پیمایی کندتر صورت می گیرد. بیشتر کفش های کوهنوردی، محکم و ضد آب هستند. کفش هایی که آج دار هستند، برای کوهنوردی مناسب اند و جلوی لیز خوردن تان را تا حد زیادی می گیرند. کفش هایی که لایه میانی شان، با کیفیت هستند، فشار وارد شده از طرف زمین به پای تان را کم می کنند و شما کمتر احساس خستگی می کنید.

- صورت تان را بپوشانید، از کرم های ضد آفتاب استفاده کنید .
- جعبه کمک های اولیه، همراه خود داشته باشید. در کوهنوردی بسیاری از حوادث و آسیب ها، به این دلیل اتفاق می افتد که کوهنوردان قدرت نیروهای طبیعی در کوه را دست کم می گیرند و یا بیش از اندازه به قوای خویش اطمینان داشته و جانب احتیاط را رعایت نمی کنند. اینگونه آسیب دیدگی ها که عمده ی پیشامدهای ناگوار در کوه را تشکیل می دهند، کاملاً قابل پیشگیری هستند. همیشه یک کیف کمک های اولیه ساده با خود داشته باشید. انداز و مسکن ها ، شاید جوابگوی نیاز شما برای صعود های یک روزه باشد، اما برای صعود های طولانی، پد های استریل شده ، پماد های ضد عفونی کننده و پودر های آب را نیز به آن اضافه کنید .
- سعی نکنید در طول مسیر مضطرب و پریشان باشید ! شما کوهنوردی می کنید تا مناظر زیبای مسیر را ببینید و از آن لذت ببرید.
- وضعیت آب و هوایی را پیش از شروع برنامه ، بررسی نمایید. پیش از اینکه برنامه کوهنوردی تان را شروع

نمایید حتما وضعیت آب و هوایی را بررسی کنید. رفتن به سوی قله را همیشه می توان به تعویق انداخت، به ویژه اینکه وقتی در هوای مناسب، کوهنوردی می کنید هم احتمال موفقیت در دستیابی به ارتفاعات بالا بیشتر است و هم با اطمینان، لذت بیشتری از بودن در کوهستان خواهید برد. حتی خیلی ها توصیه می کنند به پیش بینی روز قبل نیز اکتفا نکرده و در صورت امکان هنگام پیمایش، نیز وضعیت آب و هوایی را چک کنید تا در صورت لزوم وقت و انرژی کافی برای عقب نشینی داشته باشید.

- سعی کنید روزی برای کوه پیمایی را انتخاب کنید که لذت بخش باشد، زیرا برای اولین بار در طی طوفان جایی نمی خواهید. هنگامی که یک روز را انتخاب کردید، می توانید تصمیم بگیرید که چه چیزی را با خود ببرد تا برنامه کوه پیمایی لذت بخشی داشته باشید.

- کت، شلوار و جلیقه پر، کفش کوه پیمایی و کوهنوردی، کفش دو پوش، کاپشن و شلوار پلار، کاپشن و شلوار گورتکس، کلاه آفتابی، طوفان و پشمی، دستکش، دو جفت جوراب، لباس زیر، گتر، دمپایی و صندل، عینک آفتابی و عینک طوفان بخشی از پوشاک مورد نیاز در سفرهای کوهنوردی هستند. به خاطر داشته باشید اگر قرار است برای کوه نوردی به شهر یا کشور دیگری سفر کنید، خوب است که ساک و چمدان مسافرتی مناسبی هم برای قرار دادن وسایل ضروری تهیه کنید.

- آب و سایر نوشیدنی ها مثل نوشیدنی های ورزشی یکی از ضروریات اولیه هستند. در یک روز گرم حتی اگر دو ساعت کوه پیمایی کنید آب و مایعات زیادی را از دست می دهید. گرما زدگی، گاه می تواند که باشد اما به راحتی می توان جلوی آن را گرفت. کم آبی بدن هم می تواند سبب افت عملکرد جسمانی شما شود. البته بطری های آب سنگین هستند و باید تنها به اندازه ای که لازم دارید آب بردارید نه بیشتر. تا وقتی که ناچار نشده اید از آب چشمه ها و نهارهای آب ننوشید. منابع آب طبیعی اغلب سرشار از باکتری های هستند. تنها به یاد داشته باشید که خیلی از حیوانات خود را در این آب ها می شویند و یا در آن ادرار می کنند. غذای کافی به همراه داشته باشید. البته به یاد داشته باشید که بدون غذا بیشتر دوام می آورید تا بدون آب؛ پس اگر مجبور شدید یکی را انتخاب کنید، بیشتر آب بردارید.

- چراغ خوراکی پزی و ماهیتابه کوچک، سوخت یا کپسول اضافی، فندک یا کبریت، قوری و لیوان، قند و چای، قرص یا ژل الکلی، قرص کلر، قاشق، چنگال و چاقو، ظرف آب، دریا زکن، نمک و ادویه، تنقلات، غذاهای کنسروی، مغز آجیل ها، انواع سوپ خشک و خلاصه هر خوراکی سبک و مقوی که جای زیادی نمی گیرد و وزن زیادی ندارد، جزو وسایل ضروری برای خورد و خوراک محسوب می شود.

- برای سبک شدن بار، بسیاری از کوهنوردان از غذاهای فریز شده خشک استفاده می کنند که تنها با افزودن آب جوش، به غذای خوب و مقوی تبدیل می شود. اگر از وزن ادوات خواب خود بکاهید، می توانید از وعده های غذایی بهتری استفاده کنید. از وعده های پر کالری، سرشار از پروتئین و میان وعده ها، طی

روز استفاده کنید.

- استراحت در حین کوه پیمایی را فراموش نکنید. در طول ساعات اولیه روز، وقتی که هنوز بدن خسته نشده توقف‌ها، باید خیلی کم و کوتاه باشد. برای استراحت کنندگان بهتر است در حالت ایستاده قرار گیرند و با تکیه بر یک درخت یا تخته سنگ، کوله را از دوش خود بردارند و روپوش به تن کنند و نفس عمیق بکشند. در طول ساعات بعدی، راه پیمایی بدن نیازمند استراحت کامل‌تر است. در این حال، کوه‌نوردان می‌توانند در یک جای مناسب نشسته و در حالی که پاها صاف و کشیده بر روی زمین قرار دارد، خوردنی و نوشیدنی از نوع قندی میل کنند.
- از نظر روانی بهتر است که در بالای شیب استراحت کنید نه در پایین آن. همچنین سعی کنید محلی را انتخاب کنید که مشرف به مناظر خوبی باشد و امکان عکس‌برداری برای شما فراهم سازد. انجام این کار، فکر شما را از پاها و عضلات خسته‌تان باز می‌دارد. در مناطق مشرف به باد، استراحت نکنید چون وزش باد و هوای سرد، عضلات شما را به سرعت می‌بندد.
- برای آماده‌سازی و برنامه‌ریزی صعودتان وقت بگذارید. اگر برای برنامه‌ریزی و آماده‌سازی‌تان به خوبی وقت بگذارید شانس شما برای صعودی موفق و لذت‌بخش بسیار بیشتر خواهد شد. برای شناخت مسیرهای پاکوب و رایج، وقت بگذارید. از دوستان‌تان کمک بگیرید و یا در اینترنت (با استفاده از منابع مختلف) جستجو کنید. صرف نظر از اینکه صعودی یک روزه در نزدیکی محل زندگی‌تان دارید و یا در برنامه‌ای یک ماهه شرکت می‌کنید، بسته‌لوازم کاربردی کاملی به همراه ببرید.
- همیشه پیش از شروع کوه‌نوردی وسایل‌تان را چک کنید، باور کنید اینکه هنگام صعود متوجه شوید مثلاً یخ شکن‌های‌تان را جا گذاشته‌اید اصلاً خوب نیست.
- هیچ‌گاه تنها اقدام به انجام این ورزش نکنید و همیشه به‌طور گروهی اقدام به کوه‌نوردی کنید کمتر کسی است که در زمان کوه‌نوردی به نحوی احتیاج به کمک پیدا نکند.
- چراغ قوه، باتری، سوت، پلاستیک بزرگ، طناب و نخ اضافی، نخ و سوزن، پتوی نجات، کیسه خواب، زیرانداز، کیسه خواب، روکش کیسه خواب، چادر و زیرانداز چادر، چاقو چندکاره، نقشه، شارژر تلفن همراه، دفترچه بیمه، کارت بانکی و کارت ملی جزو سایر وسایل ضروری هستند که باید به همراه داشته باشید.
- قبل از هر چیز دیگری، مطمئن شوید که شما توانائی این سفر را دارید. فعالیت کوه‌نوردی در صورتی که از شرایط جسمی و روحی مطلوب برخوردار نباشید، احتمال بروز سانحه و عدم موفقیت برنامه را بالا می‌برد. این ورزش نیاز به آموزش و تمرکز فکری دارد. مشکلاتی که در زمان کوه‌نوردی برای شما به وجود می‌آید یقیناً بر کل برنامه و یا دیگر کوه‌نوردان تأثیر خواهد گذاشت.
- لازمه کوه‌نوردی فقط آمادگی جسمانی و مهارت نیست، بلکه تجهیزات و اسباب خاص خود را نیز می

طلبید. مطمئن شوید که تمام وسایل مورد نیاز را با خود به همراه دارید. با تهیه فهرستی از ملزومات و تدارکات لازم برای اشکال مختلف برنامه ها، با توجه به ویژگیهای فصلی، زمانی، سطح برنامه، و... خود را مجهز نمایید.

- اگر فقط یک کوهنورد هستید، بهتر است ارتفاعی را برای صعود انتخاب کنید که متناسب با شما باشد. به خاطر داشته باشید که اگر بار شما بیش از تحملتان باشد، این امر از سرعت شما می‌کاهد. اگر تجربه شما در صعود کم است، بهتر است از مسیر نسبتاً صاف برای آغاز، استفاده نمایید.
- عایق بودن زیرانداز برای خواب راحت بسیار حائز اهمیت است. اگر می‌خواهید زیرانداز خریداری کنید، سه نوع زیرانداز پیش روی شما قرار می‌گیرد: فوم سلول بسته، عایق در برابر هوا و خود عایق. وزن، اندازه و فاکتور عایق را برای یافتن زیرانداز مناسب خود مورد توجه قرار دهید. عایق بودن در فصل زمستان بسیار حائز اهمیت است.
- همواره مواد غذایی مناسب و نوشیدنی به میزان کافی به همراه داشته باشد.
- کوهنوردی یک ورزش تیمی می‌باشد از کوهنوردی به صورت انفرادی اجتناب کنید، زیرا در زمانی که به کمک نیاز دارید کسی برای یاری شما وجود نخواهد داشت. به علاوه برای انجام بسیاری از مهارت‌های تکنیکی در کوهنوردی مانند سرپرستی برنامه احتیاج به بیش از یک نفر می‌باشد.
- از مقصد خود با اطلاع باشید. از کوهی که هیچ تحقیقی درباره اش نکرده اید بالا نروید.
- وسایل و تجهیزات مناسب برای اجرای برنامه تان آماده نمایید. یکی از ارکان کوهنوردی، آماده کردن وسایل و تجهیزاتی است که باید با خود به همراه داشته باشید. مثلاً در نخستین گام، لازم است تا کفش مناسب‌تان را تهیه کنید. یادتان باشد که کفش نامناسب می‌تواند شما را از کوه‌نوردی دل‌زده کند و از آن بدتر، خطراتی را در طی کردن مسیر، سر راه‌تان قرار بدهد. پس دقت کنید و هوشیار باشید که یک کفش راحت، مقاوم، ضدآب و حتی‌الامکان دارای کمی ساق برای خود تهیه کنید. وسایل دیگر هم یعنی لباس و تجهیزات سفری را بنا به منطقه‌ای که در آن کوه‌نوردی می‌کنید و گروهی که همراه‌تان هستند باید تعیین کنید و با خود به همراه داشته باشید.
- یک کیسه خواب سبک، فشرده شونده انتخاب کنید. اگر تصمیم دارید کیسه خواب بخرید حتماً تحقیق کنید و مزایا و معایب آن را ارزیابی نمایید، به ویژه از نظر اقلیم و دمایی که با آن مواجه می‌شوید.
- هنگام کوهنوردی باید انرژی خود را به گونه‌ای تقسیم کنید تا کمتر خسته شوید. تند راه رفتن در سربالایی‌ها، به ویژه در کسانی که فاقد آمادگی جسمانی لازم‌اند یا این که کوله پشتی سنگین با خود به همراه دارند، نه تنها باعث تنگی تنفس خواهد شد بلکه انرژی بیشتری را می‌طلبد. اگر این عمل ادامه یابد، شخص کوهنورد به اصطلاح خواهد برید. بیشتر کسانی که در کوه می‌برند، آن‌هایی هستند که انرژی

- خود را به خوبی تقسیم نکرده‌اند.
- بهتر است در زمانی که اطلاعات کافی از هدف خود ندارید، به تیم معتبری ملحق شوید که اطلاعات کاملی از کوه مورد نظر شما دارند و یا ضمن آموزش های لازم، خودتان را به آخرین نقشه مسیر مجهز کنید.
- زمانی که به کوهنوردی می روید، حتما کسی از رفتن شما به آن کوه اطلاع داشته باشد تا در صورت طولانی شدن کوهنوردی شما و بروز نگرانی بتوانند اقدام لازم را انجام دهند.
- حاصل نمایید.
- یک کوله پشتی کوهنوردی راحت، تهیه کنید. اگر می خواهید تجهیزات زیاد و سنگینی را برای مدت زیادی روی دوش خود حمل کنید، به یک کوله پشتی با بند های قابل تنظیم که راحتی و حمل بار را آسان تر می کند، نیاز دارید. برای شروع، سراغ کوله پشتی بروید که با بدن شما تناسب کامل دارد، کیفیت پد های کناری، کمربند، بندهای شانه و ... را به خوبی بررسی کنید. یک کوله پشتی کوهنوردی مناسب، بدون هرگونه جابه جایی، به شما آزادی حرکت می دهد.
- توجه داشته باشید برای رسیدن به تناسب و راحتی بیشتر با کوله پشتی کوهنوردی خود، باید بندهای آن را تنظیم کنید. یک تغییر کوچک در بند ها می تواند شیوه حمل بار را بسیار راحت و آسان تر کند. اگر کوله پشتی را قرض می گیرید، نخست اطمینان حاصل کنید که می توانید برای اولین بار به درستی از آن استفاده نمایید. کوله پشتی باید ظرفیتی برابر با ۴۵ الی ۶۰ لیتر داشته باشد. وسایلی که در آن قرار می دهید نباید زیاد وزن داشته باشد. آن را با بطری آب پر نکنید. وزن کوله پشتی بسیار مهم است. اگر وزن آن بر روی لگن و شانه ها مناسب است، از آن استفاده نمایید.
- اگر در فصلی از سال هستید که هوا سریع تاریک می شود، مثلا زمستان، مسیری را انتخاب کنید که ناچار نباشید در تاریکی حرکت کنید. همیشه پیش بینی هواشناسی را بررسی کنید و اگر طوفان در راه است برنامه را لغو نمایید.
- از زیبایی های محیطی کوهستان محافظت کنید تا افراد دیگر هم از آنها لذت ببرند. چیزی را از خود بر جا نگذارید و همچنین چیزی را از کوه برای خود بر ندارید. از وسایلی مانند پودر صابون که سازگار با طبیعت هستند استفاده کنید. منابع آب را خراب یا آلوده نکنید.
- همیشه از سرپرست تیم خود اطاعت کنید. دستورات او را اجرا کنید و از گروه جدا نشوید.
- عدم حرکت در مسیر مشخص، ممکن است باعث صدمه زدن به طبیعت شود و یا ممکن است احتمال گم شدن شما را زیاد کند.
- قوای روحیه تان را تقویت نمایید. کوهنوردی، پیش از آنکه فعالیتی جسمانی و ورزشی باشد با روح تان سر

و کار دارد. یعنی باید در خود ویژگی‌های مهمی مانند پشتکار، اراده و تلاش را تقویت کنید. نظم و اراده، از مهم‌ترین ویژگی‌هایی هستند که باید در خود تقویت کنید و برای زدن به دل کوه‌ها آماده شوید. یادتان باشد که کوه‌نوردی، ورزشی است که در آن رقابت جایی ندارد و این هم یکی دیگر از دلایلی است که نشان می‌دهد برای کوه‌نورد شدن بیشتر باید قوای روحی تان خود را قوی نمایید.

- اگر احتمال بارندگی شدید را می‌دهید گتر را زیر شلوار بارانی بپوشید؛ در این صورت مطمئن باشید که آب به درون کفش کوه‌نوردی تان نفوذ نخواهد کرد. تنظیم اندازه گتر را بر اساس اندازه کفش به عهده خودتان است. تسمه‌های پشت پا و قلاب گتر را به گونه‌ای تنظیم کنید که پاهای تان راحت باشد و سگک‌های گتر رابه سمت بیرون ببندید، به گونه‌ای که هنگام راه رفتن به هم ساییده نشود.

قسمتی از گتر که روی کفش را می‌پوشاند باید از الیاف ضد آب درست شده باشد. الیاف قسمتی از گتر که ساق پا را می‌پوشاند باید از مواد تنفسی ضد آب باشد تا امکان خروج عرق پا را بدهد. از آنجایی که امکان برخورد گتر به صخره، سطوح تیز و... وجود دارد، سعی کنید از گترهای استفاده کنید که لایه ضد سایش دارند. در این صورت امکان فرسوده شدن گتر کمتر خواهد شد.

- اطلاعات و تجربیات هر برنامه، با توجه به دیدگاه‌های افراد مختلف می‌تواند متفاوت باشد؛ پس سعی کنید بعد از انجام برنامه کوه‌نوردی تان، گزارشی از برنامه انجام داده شده را با ذکر جزئیات تهیه نمایید. این گزارشات ضمن مفید بودن برای فعالیت‌های بعدی خود شما، برای دیگرانی که در همان محیط و شرایط خواهان کوه‌نوردی هستند سودمند خواهد بود.

فراموش نکنید هر برنامه مانند خلق اثری توسط شما می‌باشد (خواه به صورت سیاه مشق و خواه به صورت خود اثر) برای آنچه انجام می‌دهید ارزش قایل باشید و در ثبت آن بکوشید.

- به پوشش مناسب تان در کوهستان توجه داشته باشید. باید بدانید که مقصدتان در کوهستان از چه ویژگی‌های آب و هوایی برخوردار است و متناسب با آن لباس بپوشید.

- از نکات کوه‌نوردی باید به لایه‌لایه لباس پوشیدن برای کوه‌نوردی، اشاره کرد. یعنی به جای اینکه یک لباس خیلی گرم به تن کنید، چندین کت و پیراهن را روی هم بپوشید. در این صورت اگر گرم‌تان شود به راحتی می‌توانید لایه‌های رویی را از تن خارج کنید، یا اگر سردتان باشد، به آسانی امکان پوشیدن یک لایه دیگر لباس روی لباس‌های قبلی تان وجود خواهد داشت.

- به تغذیه مناسب در کوه‌نوردی اهمیت بدهید. غذا، سوخت بدن شما می‌باشد و برای تامین این سوخت و بالابردن میزان توان تان در مسیر، باید چیزی بخورید. همیشه غذای بیشتری با خود ببرید تا اگر صعودتان کمی بیشتر طول کشید، مشکلی از نظر تامین سوخت بدن خود، نداشته باشید. مطمئن شوید که غذا و آب کافی با خود همراه دارید. خوراکی‌های خوشمزه مثل شکلات نیز زمانی که صعودتان کمی سخت و دشوار

شد، از لحاظ روحی به کمک شما می آیند. برای صعودهای شبانه، سراغ غذاهای پرنرژی، مغذی، فشرده، فاسد نشدنی و آسان برای پخت و پز، بروید.

به طور کلی هرچه ارتفاع پیمایش بیشتر می شود می بایست از خوراکی هایی که نیاز به آب و اکسیژن کمتری دارند استفاده کرد تا به این ترتیب از بروز مشکلات گوارشی جلوگیری شود. خوراکی های سنگین تر برای جلوگیری از ضعف بدنی هنگام فرود مصرف شوند. هنگام کوهنوردی حتما مواد دارای کربوهیدرات مانند نان و سیب زمینی مصرف کنید؛ چرا که کربوهیدراتها به سرعت هضم شده و سوخت لازم برای ادامه فعالیت را بخوبی در اختیار کوهنورد قرار می دهند. آزاد کردن انرژی از چربی ها در بدن به اکسیژن و آب زیادی نیاز دارد، بنابراین در ارتفاعات بالا از مواد غذایی چرب استفاده نکرده و فواصل زمانی تغذیه تان را طوری تنظیم کنید که بدن از ذخیره چربی هایش بیش از اندازه استفاده نکند.

برای برنامه های یک شبه، غذاهایی را که دارای انرژی بالایی، مغذی، کم حجم، غیر قابل تخریب و طبخ آسان هستند، بسته بندی کنید. رفتارهای خوشمزه مانند شکلات همچنین می توانند شگفتی هایی برای روحیه ایجاد کنند که شرایط سخت می شود. آب فراوانی در مسیر صعود خود بخورید اما اگر از کیفیت آب اطمینان ندارید، آن را تصفیه کنید ( بجوشانید). در طول مسیر، آب به مقدار کافی بنوشید تا دچار سرگیجه و ضعف ناشی از کم شدن آب بدن تان نشوید. اگر در مسیرهای دور از منابع آبی کوه پیمایی می کنید حتما بیش از مقدار مورد نیاز برای مصرف یک روز با خودتان آب همراه ببرید.

- مسیر مناسبی برای صعود انتخاب نمایید. اولین قدم برای صعودی دل انگیز، اندازه گیری میزان توان خود و انتخاب مسیری بر اساس آن می باشد. فاکتورهای کلیدی که باید در نظر بگیرید، میزان مسافت، ارزیابی ارتفاعات مختلف و نوع مسیر شما می باشد. اگر تازه کار هستید، مسیری کوتاه انتخاب کنید. با قدم زدن شروع کنید تا به بالای قله برسید. اگر امکان آن وجود دارد، با یک همنورد ( ترجیحا دوست ) و یا یک گروه با تجربه ی دیگر، به این کار بپردازید. با این کار، نه تنها امنیت خود را بالا می برید و از صعود خود بیشتر لذت می برید، بلکه از دانش و مهارت دیگر افراد نیز بهره می جوید.

- ثبت نام در باشگاه های کوهنوردی و استفاده از کتاب های راهنمای سفر، راهکارهای خوبی برای یادگیری مقدمات کوهنوردی می باشند.

- به قوانین کوه نوردی احترام بگذارید. با پیروی از قوانین و روش های کوه نوردی، نه تنها به دیگران شانس تجربه کردن طبیعت دست نخورده و بکر را می دهید، بلکه می توانید مطمئن باشید که همیشه طبیعتی زیبا برای لذت بردن از آن در اختیار دارید.

- به همراه داشتن یک کاپشن ضد باران، به همراه یک کلاه ( لبه دار برای روزهای آفتابی و یا کلاه های پشمی برای هوای سرد ) از واجبات صعود شما می باشد. قانون کلی که باید در نظر بگیرید: " آماده بودن

برای هرگونه شرایط جوی و آب و هوا " می باشد . پس لباس هایی مناسب با محیط مقصد و مسیرتان، انتخاب کنید.

- با سرعتی یکنواخت و ثابت، قدم بردارید. بر اساس بنیه و توانایی بدن خود، با سرعتی ثابت و یکنواخت در مسیر حرکت کنید. به جای آهسته کردن، به سرعت و ریتمی یکنواخت بر اساس استقامت بدن تان برسید و با آن، مسیر را آغاز کنید .

- هیچگاه در دراز مدت از باتون به صورت تکی استفاده نکنید ، زیرا باعث ایجاد عارضه در بدن شما می شود. استفاده از باتوم در کوهنوردی، نباید همیشگی باشد و به صورت عادت درآید. همچنین نباید از آن در تمامی مسیرها استفاده کرد. استفاده از باتون در مسیرهای با شیب کم ، لطفی ندارد. همچنین در مسیرهای فنی یا با شیب زیاد. همچنین در مسیرهای برفی پرشیب، باید از کلنگ یا تبر یخ استفاده شود. از دویدن در سراشیبی ها و برداشتن قدم های بلند بپرهیزید و در راه های باریک و خطرناک از طناب به عنوان کمک و حمایت استفاده کنید. باتوم را طوری حمل و استفاده کنید که در صورت نیاز به دستان تان و عدم نیاز به باتوم بتوانید آن را به راحتی در کوله پشتی خود قرار دهید. در این صورت، قسمت تیز باتوم را به سمت پایین قرار دهید تا خطر یا مزاحمتی برای شما و کوله پشتی تان نداشته باشد.

- مسیریابی درستی، داشته باشید. استفاده از جی پی اس ها، در مسیرهای ساده با سیگنال های زیاد، امری کاربردی می باشد اما توجه داشته باشید در هنگام انتخاب مسیر، شاید راه تان به جایی خورد که سیگنالی برای دریافت و استفاده از جی پی اس نبود و یا باطری آن تمام شد ، یک نقشه توپوگرافی، یکی از تجهیزات الزامی برای گشت و گذار در دل طبیعت، است . شیوه ی صحیح خواندن نقشه را یاد بگیرید و با استفاده از یک قطب نما، مسیریابی کنید . بهترین همراه نقشه، جهت یابی صحیح می باشد.

مناظر را به دقت بازبینی کنید و به دنبال مکان هایی برای مارک کردن در ذهن تان مانند، رودخانه ، قله ها باشید . بهترین راه برای گم نشدن در مسیر، دانستن مکان دقیقتان و داشتن نشانه هایی از مکان های قبلی خود می باشد.

- برنامه های کوهنوردی را متناسب با توانایی بدنی خود انتخاب کنید.

- برای بازگشت ایمن خود ، برنامه داشته باشید . همیشه یکی از نزدیکان خود را از برنامه صعود و مقصدتان مطلع کنید تا در صورت بروز حادثه و تاخیر در بازگشت شما، سریعاً سراغ کمک های امداد و نجات بروند .

- اگر دست تان هنگام کوهنوردی متورم می شود ، آن ها را بلند کنید . دستان تان را روی بند های شانه ی کوله پشتی تان بگیرید و به راه خود ادامه دهید . از باتوم های کوهنوردی استفاده کنید تا دستان تان مقداری بالاتر گرفته شوند . این کار باعث می شود تا تمام ماهیچه و عضلات شما به کار گرفته شوند.

- داشتن پوششی چند لایه و مناسب با اقلیم مسیر، شما را از سرمای مسیر حفظ و با بالابردن میزان تحمل و راحتی شما، دمای بدن شما را نسبت به محیط تنظیم می کند. پوشش های چند لایه برای کوهنوردی بهترین راهکار برای گرم ماندن در محیط هستند. لباس های زیر و گرمی را برای پوشش اولی، لباس هایی مناسب با محیط مقصد برای لایه میانی و کت و یا کاپشنی برای لایه بیرونی انتخاب کنید. پشم های باکیفیت مثل پشم گوسفند مرینوس، انتخابی ایده آل برای لایه های زیرین و میانی هستند. از پوشش های مصنوعی در لایه ی بیرونی استفاده کنید.
  - بدون شک هنگام خرید لوازم کوهنوردی یکی از وسایل مورد نیاز کوهنوردان کولهپشتی است. برخی از کولهپشتی ها فقط مسافرتی هستند و مناسب سفرهای ساده مانند کمپ زدن در طبیعت هستند، اما کولهپشتی های مخصوص کوهنوردی باید راحت، سبک و به اندازه کافی جا داشته باشد. اگر برای تعطیلات آخر هفته، از ۱ تا ۳ روز، قصد کوهنوردی دارید، کوله های ۳۰ تا ۵۰ لیتری مناسب اند. اما برای کوهنوردی ۳ تا ۵ روز، بهتر است از کوله های ۵۰ تا ۸۰ لیتری استفاده کنید. برای زمان های طولانی تر، ۵ روز بیشتر، باید کوله های ۷۰ لیتری یا بزرگتر تهیه کنید. همچنین این نوع کولهپشتی ها باید بتوانند ابزارهایی مانند تبر یخ شکن، چنگک و طناب را نگهدارند.
  - در مسیرتان، شاید توده های سنگی و دالانی را مشاهده کنید. آن ها را تخریب نکنید و سنگ دیگری نیز به آن اضافه نکنید. سعی نکنید سنگ قبر و یا هر نشانه ای دیگر به مسیر اضافه کنید! کوهنوردان باید بتوانند تا با آرامش کامل در این مسیر حرکت کنند و ترساندن آن ها هیچ کمکی به آن ها نمی کند. پارک بان ها و محیط بان ها به دقت این نشانه ها را در نظر می گیرند و نشانه هایی که اطلاعات مفیدی را به کوهنوردان منتقل می کنند را، سر جای خود رها می کنند.
  - از آنجایی که کوهستان، طبیعتی سخت و خشن دارد، باید بهترین چادری که می توانید را تهیه کنید؛ به ویژه اگر قدم به کوه هایی می گذارید که پر برف است، باید بتوانید از خود و تجهیزاتتان به خوبی مراقبت کنید. بادهایی که در کوهستان می وزند، معمولاً بی رحم اند. بنابراین باید چادری تهیه کنید که شما را از باد و البته رطوبت ناشی از برف و باران محفوظ نگه دارد.
- چادرهای متنوع در شکل و اندازه های متنوعی در بازار وجود دارد. باید چادری که می خرید، مناسب کوه باشد و بتواند در برابر تندبادها مقاومت کافی داشته باشد. به وزن این چادرها هم باید توجه کنید. هرچه سبک تر باشد، مناسب تر است. برخی از چادرهای چهار فصل، یک یا دو لایه هستند. چادرهای دو لایه می توانند از شما در برابر باد و باران بهتر مراقبت کنند. برای خرید چادر به نکات زیر توجه نمایید: استاندارد بودن چادر، وزن سبک چادر همراه با تجهیزات، ضدحریق بودن جنس بدنه چادر، ضدآب بودن بدنه چادر، عایق در مقابل رطوبت (در قسمت کف)، مقاوم در برابر باد، امنیت داخل چادر برای حفظ حریم خصوصی (نازکی یا ضخامت

بدنه)، سادگی نصب چادر، کفی مناسب برای جلوگیری از نفوذ حشرات به داخل، دارای سیستم تهویه هوا، خدمات پس از فروش.

- طناب‌های کوهنوردی سبک هستند و قطر کمی دارند. این طناب‌ها هنگام صعود از کوه‌های سخت و دشوار، بسیار ضروری‌اند. انواع طناب با طول و قطرهای متفاوتی در بازار وجود دارد. طناب‌ها به طور کلی در دو دسته کشسان (دینامیک) یا غیرکشسان (استاتیک) تولید می‌شوند. طناب‌های دینامیک در کوهنوردی بیشتر کارایی دارد اما طناب‌های استاتیک بیشتر در مواقع امداد استفاده می‌شوند. برخی از طناب‌های کوهنوردی که تک‌طنابه هستند، مناسب کوهنوردی و یخ‌نوردی هستند.

برخی از طناب‌ها مخصوصا برای حرکت در کوه‌های یخی مانند یخچال‌های طبیعی طراحی شده‌اند، قطر کمی دارند و خودشان به تنهایی کافی و ایمن نیستند. هنگام خرید طناب باید به استاندارد ارائه شده از فدراسیون بین‌المللی کوهنوردی دقت کنید. قطر طناب کوهنوردی باید حداقل ۹٫۵ میلی‌متر و طول آن بین ۶۰ تا ۷۰ متر باشد.) وسط برخی از طناب‌ها، علامتی به رنگ مشکی وجود دارد تا کوهنورد بداند، به کدام قسمت طناب رسیده است.

- یکی از نکات بسیار مهم در کوه پیمایی، تنفس صحیح هنگام صعود و فرود است؛ زیرا با تنفس صحیح، اکسیژن کافی به بدن خواهد رسید. به خصوص که در ارتفاعات به دلیل کم شدن میزان هوا، بدن نیاز به مصرف انرژی بیشتری برای کسب اکسیژن مورد نیاز خود دارد. هنگام دم می‌توان هم از بینی و هم از دهان استفاده کرد (با نسبت ۷۰ به ۳۰ درصد). استفاده صرف از بینی با توجه به تمام مزایای آن، به دلیل حجم هوای ورودی کمتر، گاهی اوقات امکان‌پذیر نیست.

هنگام بازدم باید هوای درون ریه‌ها را محکم از دهان خارج کرد (بازدم قوی) تا بتوان از حجم هوای مرده داخل ریه‌ها تا حد امکان کاست و هوای پر اکسیژن را جایگزین کرد. تعداد دم و بازدم، به عواملی چون ارتفاع، آمادگی جسمانی، شیب مسیر، طول قدم‌ها، حجم ریوی، میزان رطوبت هوا و در نهایت نحوه قرار گیری سر و گردن بستگی دارد.

- اصول کوهنوردی را از پایه فراگیرید و همیشه با راهنمایی و ارشاد یک مربی یا کوهنورد اقدام کنید.
- یکی دیگر از وسایل ضروری هنگام خرید لوازم کوهنوردی برای افرادی که به این ورزش به صورت حرفه‌ای می‌پردازند، اجاق کوهنوردی است. این اجاق‌ها برای هر مسیر کوهنوردی عالی هستند. سوخت آنها معمولا گاز ایزوبوتان یا پروپان است. این اجاق‌ها، معمولا کوچک و از نوع کنیستر هستند و بسیار تمیز می‌سوزند. البته از آنجایی که ممکن است اجاق‌های کنیستر به راحتی در دسترس نباشند، نوع اجاق با سوخت مایع پیشنهاد می‌شود. با استفاده از این نوع اجاق‌ها می‌توانید آب جوش آماده یا غذای تان را گرم کنید.

- اگر به کوهنوردی‌های طولانی مدت می‌روید، باید اجاقی انتخاب کنید که مدت زمان بیشتری شعله‌ور بماند. اجاق گازهایی که دارای سوخت مایع هستند، آب را خیلی زود به نقطه جوش می‌رسانند. بنابراین اجاقی تهیه کنید که نقطه جوش بالایی دارد. برخی از اجاق گازها، دسته فلزی دارند که جابه‌جایی آنها را آسان‌تر می‌کند.
- کوله پشتی راحتی حمل کنید. اگر می‌خواهید بارهای سنگین را برای مدت طولانی تحمل کنید، کوله پشتی را با بند مناسب تهیه کنید زیرا این دلایل راحتی و تحمل بار را نشان می‌دهد.
  - کیسه خواب، یکی دیگر از تجهیزات ضروری کوهنوردی است. با وجود این وسیله می‌توانید شب را با خیال راحت در هوای سرد کوهستان سپری کنید. کیسه خواب از جنس پر و همچنین مواد مصنوعی تولید می‌شود. نوع پر آن در مقایسه با مواد مصنوعی، بدن را گرم‌تر نگه می‌دارد و در برابر آب و هوای بد دوام بیشتری دارد.
- هنگام خرید کیسه خواب، نوعی را بخرید که بتواند شما را از سرمای صفر درجه هم در امان نگهدارد. هرچه وزن کیسه خواب سبک‌تر باشد، بهتر است. بدین ترتیب کوله‌پشتی‌تان بسیار سنگین نمی‌شود و مسافت بیشتری را می‌توانید کوهنوردی کنید. هنگام خرید باید به اندازه و وزن کیسه خواب توجه کنید.
- هواشناسی کنید! شرایط جوی و آب و هوا، تاثیرات مستقیمی بر خوشحالی و روحیه کوهنورد، دارد. باران، برف و کولاک می‌توانند مسیر هموار و آسان شما را تبدیل به یک مسیر سخت و هولناک کند. آب و هوای گرم و خشک نیز، باعث تعرق، تبخیر آب از سطح بدن، تشنه شدن و گاهی بروز سکت‌های قلبی می‌شود. در بعضی اوقات لازم است تا برنامه‌ی صعود خود را به تعویق بیندازید. اطلاعات هواشناسی را بررسی کنید و یاد بگیرید چگونه نوع ابر و آب و هوای پیش رو را، بخوانید. در مسیرتان، بخصوص اگر کوهستان می‌باشد و شرایط جوی هوا به سرعت تغییر می‌کند، چشم به آسمان بدوزید.
  - ابرهای باران‌زا را شناسایی کنید و اگر مسیرتان برای پایین آمدن سخت است، زودتر در پناهگاهی مستقر شوید. هیچگاه از اینکه در آب و هوا و شرایط جوی بد، مسیر خود را بازگردید و در پناهگاهی پناه بگیرید، تردید نکنید و سریعاً دست به کار شوید.
  - در موقع برنامه‌ریزی به عواملی مانند طول مسیر، نوع زمین، شرایط جوی سن و جنس اعضاء توجه نموده و بر نامه کوهنوردی را با در نظر گرفتن شرایط و قابلیت‌های گروه تنظیم کنید.
  - سعی کنید همیشه پای‌تان را خشک نگه دارید. پوستی که مرطوب باشد خیلی راحت ترتاول می‌زند. هرگز با پای مرطوب کفش نپوشید.
  - به محض مشاهده هوای نامساعد و قبل از بحرانی شدن هوای کوهستانی از پوشش‌های حفاظتی خود مانند بادگیر، کلاه و دستکش استفاده کنید.
  - در کوه از سرو صدای اضافی خود داری کرده و با فریاد‌های بلند و سرو صدا آرامش محیط کوهستان را

- بر هم ننزید .
- همیشه قبل از دیر شدن وقت و قرار گرفتن در میان طوفان و کولاک ارتفاع خود را کم کرده و راهی ارتفاعات پائین تر کوهستان شوید.
- تبر یخ یکی از مهم ترین ابزارهای کوهنوردی حرفه ای است. گاهی اوقات برای عبور از برف و یخ مقابل خود مجبور می شوید با تبر، مسیر بسته ای را باز کنید. این تبرها از دو قسمت دسته و تیشه درست شده اند و با آنها می توانید یخ و برف را بشکافید و جلو بروید. انتهای برخی از تبرهای یخ، چند تیغه دارد تا سریع و راحت تر بتوانید یخها را بشکنید.
- تبرهای یخ معمولاً از جنس آلومینیوم یا استیل ضدزنگ هستند. آلومینیوم، روشن تر و بسیار بادوام تر از استیل است و خیلی بهتر می توانند یخ سفت و محکم را بشکافد. از طرفی استیل سبک تر از آلومینیوم است. برخی از تبرها به چکش برای قرار دادن میخ کوهنوردی درون تخته سنگها مجهز هستند.
- چنانچه هنگام پایین آمدن از سراشیبی کوه، پوتین پنجه پایتان را می زند، بایستید و بند پوتین خود را محکم کنید.
- با محافظت دست و پا با دستکش و جوراب پشمی و حمل یک جفت اضافی از هر کدام خطر سرمازدگی را به حداقل ممکن کاهش دهید.
- قبل از اقدام به صعود از چند روز قبل با اتخاذ یک رژیم غذایی مقوی و مناسب و مداوم بدن خود را برای تلاش های سنگین و عضلانی در کوهستان آماده نمایید.
- در انتخاب جوراب کوه بیشتر توجه شود. جوراب، مهمترین وسیله گرم و راحت نگه داشتن پاهای فرد کوهنورد، به ویژه در فصل زمستان است. جنس جورابهای مخصوص کوهنوردی معمولاً از پشم و نایلون و یا کرک و نایلون می باشد، که ترکیب این مواد جوراب را گرم و مقاوم می نماید و به واسطه موادی که در آن به کار رفته در زمستان گرم و در تابستان تا اندازه ای عایق گرماست و به اشکال گوناگون (ساقه کوتاه، متوسط و بلند) و اندازه و رنگ های گوناگون تهیه می گردد.
- هنگام پایین آمدن از کوه عجله نکنید، زیرا بیشتر پیشامدهای ناگوار در این مواقع صورت می گیرد. ضروری است از دویدن در هنگام پایین آمدن از کوه خودداری کنید. توجه داشته باشید که حتی ممکن است یک پرش یک متری، پیش آمد بدی به همراه داشته باشد. بنابراین در موقع پایین آمدن، از پریدن بر روی سنگها خودداری کنید. همچنین در شیب های تند، آرام و سنگین قدم بگذارید و پا را از زانو کمی خم و با فاصله کم و حالت انعطاف زیاد به آن، حرکت کنید.

- در برنامه های کوه نوردی تان از کلاه استفاده کنید. از آنجا که لباس بیرونی ما دارای کلاه هستند جهت جلوگیری از نفوذ باد و باران و افزایش گرما از آنها کمک می گیریم
- در برنامه های کوه نوردی همیشه پاهای خود را خشک نگه دارید. فراموش نشود که پای مرطوب زودتر تاول می زند.
- پیراهن کوهنوردی باید راحت و بلند باشد، مانع حرکت آزادانه دست ها و عضلات بدن نگردد و تنفس به راحتی انجام شود. در کوهستان از پیراهن با یقه سفت و زبر استفاده نکنید؛ در تابستان از پیراهن ترکیب نخ و الیاف و در زمستان از نوع کرکی، پشمی یا الیاف استفاده نمایید. پیراهن کوهنوردی معمولاً دارای جیب های بیشتری است و هرگز آستین کوتاه نیست.
- از یخ شکن استفاده نمایید. کرامپون (یخ شکن)، ابزاری تیغه ای است که با استفاده از بند به زیر کفش وصل می شود و از لغزش کوهنورد روی مسیر یخی و پر از برف جلوگیری می کند. باید قبل از کوهنوردی یخ شکن خود را آزمایش کنید و از راحت و ایمن بودن آن مطمئن شوید. یخ شکن ها در دو مدل، منعطف و سخت، تولید می شوند.
- یخ شکن های منعطف، راحت تر هستند. انواع متفاوتی یخ شکن وجود دارد که از برخی از آنها می توان به بنددار، هیبریدی و اشاره کرد. اگر کفش کوهنوردی تان جایی برای اتصال حلقه داشته باشد، به راحتی می توانید از یخ شکن های هیبریدی استفاده کنید. این نوع یخ شکن با کفش های سبک سازگاری دارد. از طرفی یخ شکن های مدل بنددار، با هر نوع کفش کوهنوردی سازگاری دارند. آنها را به راحتی می توانید به کفش تان ببندید. اما از نظر ایمنی چندان مطمئن نیستند.
- بهبتر است کرامپونی از جنس فولاد ضد زنگ استفاده کنید تا نه تنها بادوام باشد، بلکه در برابر پوسیدگی مقاومت کند. اگر قصد کوهنوردی های سبک دارید، کرامپون آلومینیومی که سبک وزن هستند برای تان بهتر است. اما این نوع کرامپون در کوهنوردی های سخت، چندان بادوام نیست کرامپون های دارای ۱۰ شاخک، برای مسیرهای یخی ایده آل هستند. برای کرامپون خود، نوار اتصال یدکی تهیه کنید تا در مسیرهای طولانی کوهستان گرفتار نشوید.
- بادگیر را از یاد نبرید. اندازه بادگیر باید به حدی باشد که بتوان سایر لایه ها را هم در زیر آن به تن داشت، بدون اینکه حالت فشردگی پیش بیاید و یا مانع حرکات و انعطاف بدن شود. بادگیر باید دارای کلاه با یک نقاب، و در قسمت گردن دارای ریسمان های کشیدنی برای کوچک تر کردن قسمت صورت باشد، تا باران صورت و گردن را خیس کند.

- ضروری است وقت اضافی برای بازگشت از کوهستان را پیش بینی نمایید. فراموش نشود که پایین آمدن از کوه هم به اندازه بالا رفتن پر زحمت است و بیشتر پیش آمدها به هنگام پایین آمدن از کوه رخ می‌دهد.
- پیوسته و بدون عجله حرکت کنید. هرگز تا دیروقت به صعود ادامه ندهید و پیش از تاریکی هوا و دیر شدن به طرف پایین، ارتفاع کم نمایید.
- همیشه پیش از قرار گرفتن در میان توفان و کولاک، ارتفاع خود را کاهش دهید و به طرف قسمت‌های پایین‌تر کوهستان حرکت کنید.
- بهتر است برای محافظت دست‌های تان هنگامی که با ابزار یا وسیله‌ای (کار با طناب و سنگ نوردی) کار می‌کنید که ممکن است تاول ایجاد کند، دستکش بپوشید.
- به جنس شلواراهمیت بدهید. از شلوارهای نخی در فصل سرما استفاده نکنید، زیرا صورتی که خیس شوند دیر خشک خواهند شد. شلوارهایی با جنس فلانل و یا فلیس (پلار) بهترین و راحت‌ترین نوع هستند. شلوارهای گرتکس و... نیز وجود دارد.
- در هنگام بروز رعد و برق در کوهستان پناه بگیرید و به یاد داشته باشید که برق آسمان، بیشتر به قله‌ها و تیغه‌های سنگی و مناطق مرتفع برخورد می‌کند، بنابراین به دنبال یک پناهگاه باشید

#### **منابع مورد استفاده:**

- ۱- اهمیت پوشاک در کوه نوردی را جدی بگیریم، ترجمه و تدوین وحید عرفانی، فصل نامه کوه، شماره ۸۱، صفحه ۳۰
- ۲- راهنمای ایمنی و سلامتی در کوه، ترجمه و تدوین: وحید عرفانی، فصلنامه کوه، سال هشتم، شماره سی و یکم، ۱۳۸۲ صفحه های ۷۹-۸۰
- ۳- راهنمای زنده ماندن در شرایط سخت، در کوه، وحید عرفانی، فصلنامه کوه، شماره ۶۹، صفحه ۹۱

4-A beginner's guide to the art of hiking, Lonely Planet, 2020,  
(<https://www.lonelyplanet.com>)

5- Dennis K. Graver: Aquatic rescue and safety, Human Kinetics, 2004

6-Best Overall Climbing Backpack, switchback Travel Staff, 2020,(  
<https://www.switchbacktravel.com>)

7-Get ready for your first summit with our beginner's guide to  
mountaineering gear, Amanda Ellis , 2017,  
(<https://www.digitaltrends.com>)

8-Hiking Tips, Hiking Dude, 2018, (<https://hikingdude.com>)

9-How to Climb a Mountain, WikiHow, 2020, (<https://www.wikihow.com>)

10-How to Lace Hiking Boots to Prevent Heel Blisters, - Hiking Lady,  
2016

11-7 skills you need to climb outside, Will Harris, 2015, (  
<https://www.thebmc.co.uk>)

12-Hiking 101: The Complete Guide to Hiking for Beginners, Veggie  
Vagabonds, 2020,( <https://veggievagabonds.com>)

13-Gerrie Mc Call: The Handbook of the weather, Amber Books, 2004

14-Hugh Mc Manners: TheOutdoorAdventureHand book, Dorling  
Kindersley, 1996

=====

**ترجمه و تدوین: وحید عرفانی، نویسنده و پژوهشگر در حوزه سلامت**

**شماره تلفن در صورت نیاز: ۰۹۱۲۶۱۲۸۸۵۱**

**[v.erfani@yahoo.com](mailto:v.erfani@yahoo.com)**