

## رعایت اصول ایمنی در کوهستان، ضامن سلامتی کوه نورد!

توصیه های ایمنی که در کوه نوردی باید رعایت کرد

از صعود انفرادی پرهیز نموده و همراه با گروه و افراد مجرب، به کوه نوردی پردازید. هرگز با رفتن به کوه به تنهایی، خود را به خطر نیندازید.<sup>۱</sup>

با توجه به توانایی جسمی و روحی تان کوه نوردی کنید!<sup>۱</sup> در حد توانایی خود صعود کنید.<sup>۲</sup> از اجرای برنامه های کوه نوردی، به ویژه در فصل زمستان که فراتر از توانایی جسمی، فنی و روحی تان است، جدا<sup>۳</sup> خودداری نمایید.<sup>۱</sup>

برای سخت ترین شرایط در کوه آماده باشید! لازم است همیشه خود را برای روبه رو شدن با سخت ترین شرایط زمستانی در کوه آماده نمایید؛ بنابراین به وسایل و پوشاک خود، به ویژه پا افزار خود، بیش از هر چیز اهمیت دهید.<sup>۴</sup>

آموزش های دوره کوه نوردی و اصول اولیه کوه پیمایی، پزشکی کوهستان و . . . را در گروه ها، هیئت ها و باشگاه های کوه نوردی معتبر، فرا بگیرید. ضروری است اعضاء گروه های کوه نوردی، از اطلاعات کافی خطرات کوهستان و به ویژه "بیماری های شایع در ارتفاعات و پزشکی کوهستان" مطلع بوده و حداقل دوره های آموزش مقدماتی پزشکی کوهستان، را گذرانده باشند.<sup>۱</sup>

هرگز در هنگام بالا رفتن از هر کوه، دقت خود را از دست ندهید.<sup>۱۸</sup>

مراقب پاهای خود باشید. پایی که در جوراب و پوتین مرطوب و یا کفش بنددار کهنه، غیر فعال باشد، بیشتر مستعد آسیب سرمازدگی است. این جراحت می تواند بسیار خطرناک باشد و منجر به از دست دادن انگشتان یا بخشی از پا شود. اگر پا، مدتی طولانی در این وضعیت باشد متورم شده و در نتیجه فشار ناشی از تورم، رگ

های خونی بسته شده و جریان خون عضو، قطع می‌شود. در این شرایط باید پاها را خشک کرده و برای اقدامات درمانی بیشتر، مصدوم رابه نزدیک‌ترین پایگاه امداد نجات کوهستان، یا مرکز درمانی منتقل نماید.<sup>۱۴</sup>

**علائم و هشدارهای ایمنی در مسیر کوهستان را جدی بگیرید.** اگرچه کوه نوردی از ورزش‌های مفرح و گروهی محسوب می‌شود، اما بی‌توجهی به هشدارها و عدم آموزش‌های لازم، این ورزش جذاب را به تهدید جدی تبدیل می‌کند. نصب علائم و هشدارهای تعیین‌کننده مسیر در کوهستان به فاصله هر ۵۰ یا ۱۰۰ متر، می‌تواند در هدایت کوه نوردان و کوه پیمایان مؤثر باشد، اما متأسفانه این نکات به رغم تمامی توصیه‌های ایمنی به کوه نوردان و سایر دستگاه‌های متولی و مسوول در حمایت و حفاظت از جان کوه نوردان، همچنان نادیده گرفته می‌شود! به طور کلی به علائم هشدار دهنده، تابلوهای راهنمای مسیر، هشدارهای افراد با تجربه، امدادگران و افرادی که از ارتفاع برمی‌گردند، توجه نماید.<sup>۱</sup>

**پیش از اجرای برنامه کوه نوردی خود، به ویژه در فصل زمستان، با اداره اطلاعات هواشناسی منطقه خود تماس بگیرید و با مراجعه به نقشه مناطق سقوط احتمالی بهمن، از وقوع آن آگاهی حاصل کنید.**<sup>۱</sup>

**بدون تجهیزات، قید کوه نوردی را بزنید!** یکی از دلایل مهم حوادث مربوط به سقوط از کوه، گم شدن در کوهستان و حتی یخ زدگی، نداشتن وسایل و تجهیزات لازم کوه نوردی است. اگر تجهیزات لازم را ندارید، قید کوه نوردی در ارتفاعات را حتی در تابستان بزنید!<sup>۱۵</sup>

**مراقب سقوط از صخره‌ها و ارتفاعات کوهستان باشید!** این امر، یکی از خطرات مهمی است که همیشه در کمین کوه نوردان است. بعضی در نتیجه رعایت نمودن مسائلی مانند عدم استفاده از وسایل سنگ نوردی و یخ نوردی و یا نداشتن آگاهی کامل از این نوع وسایل، سقوط نموده و بعضی در فصولی که برف و یخ در منطقه وجود دارد، روی آن سر خورده و سقوط می‌نمایند.<sup>۱۴</sup>

**در آب و هوای بد ، به کوه نروید.** بیشتر کوه نوردان حادثه دیده، کسانی هستند که هیچ اطلاعی از وضعیت آب و هوایی نداشته اند و ناگهانی ویکباره وسایل خود را برداشته اند و به دل کوه زده اند و آن وقت حتی هنگام رو به رو شدن با یک رگبار تند بهاری وحشت زده و غافلگیر شده اند. غافلگیر شدن در کوهستان ، استرسی را به کوه نوردان وارد می کند که در آن تنهایی و خلوت کوهستان ، فکر آن ها را مختل می کند و باعث می شود که پشت سر هم اشتباه کنند. البته یادتان باشد تعطیلات شما ، ربطی به آب و هوا ندارد و اگر وضعیت هوایی بد بود برای رفتن اصرار نکنید. البته این را هم یادتان باشد که شرایط جوی کوهستان با شرایط جوی در شهر تفاوت دارد؛ پس حتما قبل از شروع کوه نوردی، وضعیت جوی کوه را بررسی کنید.<sup>۱۵</sup>

**از یک مربی با تجربه، راهنمایی بگیرید و از مسیرهای شناخته شده کوهستان عبور کنید.** همچنین خارج از مسیرهای نشانه گذاری شده در کوه، حرکت نکنید. قبل از صعود به کوه باید حتما برنامه داشته باشید و سرپرست با تجربه، مسیر و منطقه صعود، ظرفیت و پتانسیل افراد را از قبل تعیین نماید.<sup>۱</sup>

**از رفتن به ارتفاعات تا ۷۲ ساعت پس از بارش برف (به لحاظ احتمال ریزش بهمن) خودداری نمایید.** حضور در ارتفاعات در ضمن بارندگی، نیز به همان اندازه خطرناک است. زیرا سرما، رطوبت و احساس ناامنی وادار مان می کند بی توجه به خطر بهمن، با سرعت هر چه بیشتر و با گزینش مسیرهای خطرناک ، تلاش کنیم تا خود را به امنیت ارتفاعات پایین تر برسانیم. بیشتر بهمن ها در ضمن بارش برف، یا بلافاصله پس از آن فرو می ریزند، اما بیشتر سوانح بهمن، در روزهای آفتابی پس از بارش برف شکل می گیرند. بیشتر ما فکر می کنیم با پایان بارندگی و صاف شدن هوا، خطر بهمن فرو کش می کند ، اما چنین نیست. همیشه مراقب نخستین روز آفتابی پس از بارش و همچنین نخستین جمعه پس از بارندگی باشید.<sup>۱</sup>

**مهارت های بقا در کوهستان ، را یاد بگیرید.** زمانی ناگهان می فهمید که مسیر را اشتباه آمده اید و در کوهستانی خلوت و آرام گم شده اید، استرس (فشار روحی ) آن قدر

شما را آشفته می کند که دیگر نمی توانید درست فکر کنید. اگر در این شرایط مهارت های لازم و آمادگی روانی برای چنین شرایطی را نداشته باشید تصمیمات بسیار بدی می گیرید. مثلاً با دیدن نزدیک شدن غروب آفتاب به خیال خود میانبرهایی را انتخاب می کنید تا قبل از تاریکی به پایین کوه برسید و همین میانبر، آغاز یک اشتباه بزرگتر می شود و مانند دومینو، حوادث بد و بدتر پیش می آید. به این ترتیب گاهی یک گم شدن عادی، می تواند یک فاجعه تلخ را شروع کند. در این شرایط سعی کنید قبل از هر کاری چند لحظه فکر کنید، یک برآورد کلی از شرایطی که در آن گرفتار شده اید را به دست بیاورید، بعد اگر دیدید که نمی توانید بر مشکل غلبه کنید حتماً با نزدیک ترین مرکز امداد نجات کوهستان، سازمان های امدادی و از جمله جمعیت هلال احمر تماس بگیرید. اگر تلفن آنتن نمی دهد، یک نفر از گروه را بعد از استراحت و آرامش، دنبال کمک بفرستید.<sup>۱۵</sup>

**صعود، تمرین و کار در مناطق کوهستانی و برف گیر حتماً باید با وسایل، لوازم و ابزار کوه نوردی اعم از لوازم فنی، پوشاک، تغذیه، امدادی و... همراه باشد. تجهیزات کامل زمستانی همراه داشته و در صورت همراه نداشتن لوازم کافی از صعود به ارتفاعات جدا پرهیز نمایند.<sup>۱</sup>**

**وسایل ارتباطی، همراه تان داشته باشید. تلفن همراه با باتری اضافه را فراموش نکنید. این سریع ترین وسیله ی ارتباطی است که با کمک آن می توانید آسیب دیدگی یا گم شدن خود را به اطلاع دیگران برسانید. گرچه ممکن است گوشی شما فقط در مناطق مرتفع آنتن بدهد، باز هم آن را همراه ببرید.<sup>۱۴</sup>**

**به هنگام پایین آمدن از کوه، قدم ها را با مکث بردارید و در شیب های تند روی هر پا، اندکی استراحت نمایید. در سرازیری ها با تمام کف پا، راه بروید. از حرکت با بغل پاها در سرازیری ها، خودداری کنید. پاها را روی زمین نکشید، بلکه اندکی از زمین بلند کنید و دست ها را آزاد نگه دارید.<sup>۱۴</sup>**

به دیگران بگویید کجا می روید، کی بر می گردید و تنها به کوه نروید. متاسفانه خیلی از ناپدید شدگان کوهستان که مدت ها بعد اجساد آن ها در کوهستان یافت می شود، کسانی هستند که به خانواده یا دوستان خود نگفته اند که کجا می روند و تا کی برمی گردند و برای همین کسی منتظر آن ها نبوده که متوجه گم شدن شان شود، آن ها در کوه گم شده اند اما چون کسی نبوده که سازمان های امدادی را از بازنگشتن آنان با خبر کند، در تنهایی جان باخته اند و مدت ها بعد، که کوه نوردی از آنجا عبور کرده، یا وقتی که خودروی آن ها چندین روز در نزدیکی کوه بر جا مانده، کسی موضوع را خبر داده اما وقتی که دیگر خیلی دیر شده است!<sup>۱۵</sup>

**هیچگاه در کوه دچار غرور نشوید** و همیشه از تجربیات و توصیه های دیگران، به ویژه پیشکسوتان بهره بگیرید.<sup>۱۵</sup>

**همیشه نقشه و قطب نما، با خود همراه داشته باشید.** از قطب نماها کوه نوردی با آشنایی کامل کار با آن ها، برای شناسایی مسیرهای برفی و یخی استفاده کنید، یا برای افزایش شناسایی جهت هایی که امکان ریزش برف با یخ بندانی بیشتر وجود دارد را در نظر بگیرید.<sup>۱۴</sup>

**اصول اساسی حمل بار، بخشی از ایمنی در کوهستان است.** بیش از توان جسمانی خود، بار به همراه نبرید.<sup>۱۵</sup>

**در برنامه های کوه نوردی از لباس هایی با رنگ های واضح (قرمز، زرد و فسفری) استفاده نمایید.<sup>۱</sup>**

**بهمن را شناسایی کنید.** با پا گذاشتن بر روی برف، می توان بهمن را شناخت. با پا گذاشتن بر روی برف، یا فرو می رود و یا نمی رود. اگر پا در برف فرو نرود، برف، یخی است و اگر پا فرو برود می توان تشخیص داد که برف چند لایه

است. اگر بیشتر از یک لایه باشد، خطرناک است. چنانچه هنگام فرو رفتن پا، پا سر بخورد مسیر بسیار خطرناک است.<sup>۱</sup>

✚ بر روی یال های برف گیر و دره های بهمن ریز حرکت نکنید.<sup>۱۵</sup>  
✚ هنگام پایین آمدن از کوه از انجام حرکات اضافی و غیر ضروری

، خودداری نموده و ضمن حفظ نیرو و ذخیره انرژی موجود در بدن، به ویژه در فصل زمستان و نیز تنفس صحیح، از رسیدن به خستگی زودرس، جلوگیری نمایید.<sup>۱۴</sup>

✚ سعی کنید که در مناطق بهمن گیر، از دره های تنگ و در معرض خطر بهمن، عبور نکنید و خود را به قسمت های مرتفع و خط الرأس برسانید و یا از انتهای شیب و در زیر کنار رگه های سنگی، عبور نمایید.<sup>۱</sup>  
✚ هیچ وقت بدون اجازه سرپرست، از گروه جدا نشوید.<sup>۱۵</sup>

✚ خود را از وزش باد و توفان، در امان دارید. اگر فرد کوه نورد بر حسب تصادف در معرض جریان هوای بسیار سرد کوهستان قرار گیرد، بافت انگشت هایش ممکن است یخ بزند. بیشتر مواقع وزش باد و توفان با سرعت فراوان در کوه، عامل مرگ و میر کوه نوردانی می شود که در مسیرهای برفی و سرد، گرفتار یا زمین گیر می شوند. استفاده و داشتن پوشاک ضد باد، در این حالت بسیار ضروری است.<sup>۱۴</sup>

✚ هنگام بروز حوادث در کوه با انجام اقدامات عجولانه و احساسی، خود و فرد

حادثه دیده را در معرض خطرات بیشتری قرار ندهید! هنگام بروز حادثه در کوه هرچه سریع تر، جو آرامش و تعقل را در گروه حاکم کنید. به طور کلی رعایت خونسردی و تسلط بر اعصاب در برخورد با خطرات و دشواری های کوه، به شما اجازه خواهد داد تا بهترین راه ها را یافته و کمترین اشتباهات را نیز داشته باشید.<sup>۱۵</sup>

با شنیدن کوچک‌ترین صدایی که حکایت از نشست، ریزش و سقوط بهمن دارد، منطقه را ترک کنید.<sup>۱</sup>

هنگام پایین آمدن در شیب‌هایی با برف سخت، باید به وسیله ضربه پاشنه پوتین، جای پا بسازید. با زیاد شدن شیب و سختی حجم برف، استفاده از کلنگ و کرامپن اجتناب‌ناپذیر می‌باشد. غالباً کلنگ در هر صعودی در دست طرف شیب قرار می‌گیرد.<sup>۱۴</sup>

گیاهان را به آتش نکشید! برای جلوگیری از آسیب رساندن به گیاهان در کوهستان، از چیدن گل‌ها، گیاهان و به ویژه شاخه‌های درختان و آتش زدن درختان خودداری نمایید.<sup>۱۵</sup>

چنانچه بهمن روی شما سقوط کرد، در صورتی که شما به هوش هستید به توصیه‌های زیر عمل کنید:

- **خونسردی خود را حفظ کنید.** اطمینان داشته باشید. حفظ روحیه در چنین مواردی، در سرنوشت شما موثر خواهد بود. همچنین با حفظ خونسردی خود، بدن تان قادر به نگهداری انرژی خواهد بود و در نتیجه بهتر می‌توانید برای نجات خود تصمیم بگیرید.
- ضروری است که فاصله پاها را از هم زیاد و بلند، بردارید و همه افراد گروه، پای خود را در جای پای اول بگذارید تا بریدگی در سطوح برف ایجاد نشود.
- در هنگام گیر کردن در بهمن، باید دست خود را از آرنج خم کرده و در جلوی سر بگیرید تا فضای بیشتری از برف را کنار زده و جای بیشتری برای تنفس در زیر بهمن داشته باشید.<sup>۱</sup>

✚ **در پایین آمدن از کوه عجله نکنید.** ضروری است در موقع پایین آمدن از مسیرهای کوهستان، از پریدن بر روی سنگ ها خودداری کنید. همچنین در شیب های تند، آرام و سنگین قدم بگذارید و پا را از زانو کمی خم کنید و با فاصله کم و حالت انعطاف زیاد به زانو، حرکت کنید. لازم است از پایین آمدن از میان بره های ناشناخته که پایین آن دیده نمی شود، خودداری نمایید.<sup>۱۴</sup>

✚ **دیگران را در جریان برنامه صعود و کوه نوردی خود قرار دهید.** در پناهگاهها و قرارگاههای فدراسیون کوهنوردی، کلیه مشخصات تمام افراد تیم و سرپرست تیم شامل نام و نام خانوادگی، نام گروه یا هیئت و شهرستان، تلفن های خود و وابستگی (جهت تماس ضروری) و مسیر صعود و برگشت خود و سایر اطلاعات ضروری را در دفتر پناهگاه ثبت نمایند.<sup>۱</sup>

✚ **با پیش بینی و بررسی شرایط هوا با توجه به نوع، تغییر شکل و حرکات ابرها، تغییر حالات حیوانات و نیز دقت در شکل ظاهری آسمان، از گرفتار شدن در میان کولاک و توفان کوهستان و یا ماندن در فضایی باز و در میان باران و تگرگ اجتناب نمایید.**<sup>۱۴</sup>

✚ **همیشه قبل از دیر شدن وقت و قرار گرفتن در میان توفان و کولاک، ارتفاع خود را کم کرده و راهی ارتفاعات پایین کوهستان شوید.**<sup>۱۴</sup>

✚ **در انتخاب مواد غذایی با توجه به نوع برنامه و مدت آن، به ویژه هنگام شب نهایت دقت را داشته باشید.** اگر قصد شرکت در برنامه سختی را دارید، یک برنامه

غذایی مناسب برای قبل و حین اجرای برنامه در نظر بگیرید. چنانچه غذایی با مزاج شما سازگار نیست، برای آن جایگزینی مناسب انتخاب کنید.<sup>۴</sup>

**در محیط های باز طبیعت و کوهستان کفش و چکمه مناسب به پا کنید.** سعی کنید تنهایی به کوه و جنگل نروید، تا در صورت گزش توسط جانداران وحشی کسی برای کمک کردن همراه شما باشد.<sup>۴</sup>

**مراقب نقاب برفی باشید.** اگر در هر دو طرف مسیر صعود، نقاب برفی تشکیل شده باشد، حتما باید مسیر دیگر انتخاب کنید و یا در نهایت با پذیرفتن غیر ممکن بودن عبور، راه بازگشت را انتخاب نمایید.<sup>۱۴</sup>

**مراقب شیب های علف زار خیس باشید، زیرا بسیار لغزنده است.** چنانچه با شیب تند صخره ای، درگیر شدید و مجبور هستید در یک ردیف حرکت نمایید باید فاصله را آن قدر کم کنید که چنانچه سنگی از جای اصلی خودش جدا شد فاصله افراد آن قدر نباشد که سنگ شتاب بگیرد.<sup>۶</sup>

**در پیشگیری از بروز سرما زدگی پیش قدم شوید! بهترین راه حل پیشگیری از بروز سرمازدگی در کوهستان ، پوشیدن پوشاک و داشتن لباس های گرم و لباس های**  
اضافی در کوله پشتی تان است.<sup>۱۴</sup>

## در هنگام عبور از مناطق کوهستانی پر از برف ، باید سکوت را رعایت کرد.

در هنگام عبور ساکت باشید تا ارتعاشات صدا باعث ریزش بهمن نشود، ارتعاش ، یکی از عوامل مهم ریزش بهمن است . بنابراین، در جاهایی که خطر ریزش بهمن وجود دارد باید از فریاد پرهیز کنید . در واقع سکوت، موجب می شود که بهتر متوجه ریزش برف شده و به موقع اقدام کنید.<sup>۱</sup>

## مراقب کولاک باشید. طوفان زمستانی، که با ذرات برف همراه است را اصطلاحاً

کولاک می نامند. معمولاً کوه نوردان با اولین برخورد با کولاک عقب نشینی نمی کنند، اما در شرایط بحرانی، بهترین کار عقب نشینی از مسیر برف کوبی شده قبلی است. در صورت شدید بودن کولاک و میسر نبودن امکان برگشت، بایستی جان پناه طبیعی (با استفاده از سنگ، تنه و شاخ و برگ درختان) ایجاد کرده و اگر وسایل ساخت آن نیز مهیا نبود، با استفاده از کوله پشتی ها و در آغوش گرفتن یکدیگر، خود را از خطر سرماخوردگی مصون نگه داشت.<sup>۱۴</sup>

## روی برف ، زیگزاگ راه نروید و تا حد امکان به صورت یک خط مستقیم روی

### برف بالا بروید.<sup>۱</sup>

مسیری ایمن را با دقت برنامه ریزی کنید، از نظر خطراتی مانند دامنه های شیب دار ، رودخانه های یخ زده و مناطق بهمن جلوگیری کنید و از یک نقشه ، قطب نما و دستگاه GPS برای پیمایش استفاده کنید . بگذارید افراد گروه شما ، دقیقاً بدانند که چه کاری انجام می دهید و هنگام بازگشت ، به دیگران در خانه بگویید.<sup>۱۴</sup>

## مسیرهای شگفت انگیز، می توانند در هوای شدید به مسیرهای طولانی

ترسناک تبدیل شوند! از قرار دادن خود در معرض خطر خودداری کنید و از کولاک، وزش باد شدید و باران یخ زده، خودداری کنید. پیش بینی هوا و شرایط دنباله خود را بررسی کنید و اگر هوا غیرقابل کنترل است، شروع به بازگشت کنید. نور روز کمتری، خواهید داشت.<sup>۱۴</sup>

اگر در محلی چادر زده آید و هنوز برف در حال باریدن است، هر چند ساعت یک بار، برف انباشته شده روی چادر را با حوصله و از بیرون چادر بردارید و کنار بزنید. هرگز این کار را با ضربه زدن از طرف داخل چادر انجام ندهید، زیرا هم احتمال آسیب دیدن و پارگی چادر وجود دارد؛ همچنین موجب خیس شدن داخل چادر در محل ضربات، می شود.<sup>۴</sup>

افراد ضعیف، را در وسط گروه قرار دهید تا از هر نظر در حمایت باشند. به طور معمول افراد با تجربه، را در جلو و انتهای گروه قرار می دهند.<sup>۱۴</sup>


## کوه نوردی نکنید، مگر اینکه آموزش و مهارت های لازم برای حفظ امنیت

خود را داشته باشید. شرایط کوه نوردی و مهارت های مورد نیاز می تواند از یک مکان به مکان دیگر به شدت متفاوت باشد. اگر مطمئن نیستید که شما یا طرفتان مهارت های لازم را دارید، یک راهنما استخدام کنید، یا آموزش حرفه ای بگیرید.<sup>۲۰</sup>

هرگز از کفش های تنگ استفاده نکنید. کفش های زمستانی، باید برای برنامه های کوه نوردی در زمستان ارزیابی شود. برای جابه جایی جوراب ضخیم یا جوراب

ضحیم تر بدون ایجاد خطر گردش خون ، می توان از اندازه کفش های نیم تا اندازه کامل بزرگتر از حد طبیعی استفاده کرد. ۱۴

 **در برابر رعد و برق خود را ایمن سازید.** در هنگام بروز رعد و برق، پناه بگیرید و به یاد داشته باشید که برق آسمان، بیشتر به قله ها و تیغه های سنگی و مناطق مرتفع برخورد می کند؛ بنابراین به دنبال یک پناهگاه باشید و در صورت نبودن پناهگاه، باید در زمین باز چهار زانو چمباتمه زده و دست های خود را در بغل بگیرید. لازم است در بین سنگ های خیس پناه نگیرید، زیرا وجود آب در لایه های سنگ ها ، موجب هدایت برق به انسان می شود. ضروری است همه وسایل فلزی مانند ساعت، کلنگ، کوله پشتی زین دار را از خود دور کنید و در پناه سنگی به فاصله ۳ تا ۵ متر، روی زمین نشسته و عایقی ضحیم در زیر بدن خود قرار دهید. در هنگام احتمال بروز رعد و برق، کوه نوردانی که در زیر چادر به سر می برند، باید سرپناهی دیگری غیر از چادرهای شان انتخاب کنند. ۴

 **تغذیه صحیح را فراموش نکنید.** برای این که بتوانید راحت و با سهولت بیشتری از شیب کوه بالا بروید و برگردید، به انرژی کافی نیاز دارید؛ بنابراین تغذیه صحیح را هم نباید فراموش کرد. همراه داشتن آب کافی و مواد غذایی کم حجم و مقوی، مانند انجیر

خشک را فراموش نکنید. همچنین بهتر است وقتی در کوهستان هستید، غذا را در حجم کم و دفعات بیشتر مصرف کنید.<sup>۶</sup>

**کفش کوه خود را با دقت انتخاب کنید.** کفش کوه باید راحت بوده و برای پا،

فشاری ایجاد نکند. به عبارت دیگر باید کاملاً اندازه پا و خیلی راحت باشد، نه آن قدر

تنگ که جریان خون را کند، و نه آن قدر گشاد که از فرمان فرد کوه نورد خارج

شود. کفش مخصوص کوه نوردی، باید چندین کار را با هم انجام دهد: هم سبک و

محکم باشد و هم ضد آب. در عین حال، پا باید درون آن به آسانی تنفس کند و هم

پردوام و راحت باشد.<sup>۶</sup>

**روی مسیر های حاوی تکه سنگ به چابکی حرکت کنید و آماده باشید که در**

**صورت در رفتن سنگی از زیر پا، به کناری بپرید.**<sup>۶</sup>

**مسیر خود را بشناسید.** با منطقه ای که در آن صعود خواهید کرد آشنا شوید و

مکان خود را با استفاده از نقشه، قطب نما یا ارتفاع سنج ردیابی کنید.<sup>۲</sup>

**تجهیزات مناسب مسیری را که در حال انجام آن هستید، همراه داشته باشید**

**و نحوه استفاده از آن را بدانید.**<sup>۲</sup>

**در هنگام عبور و مرور در طبیعت و کوهستان، از زیر پا گذاشتن ولگد**

**نمودن هر گونه گیاهی اجتناب ورزید.** توجه داشته باشید با وارد نمودن صدمه و

نابودی به پوشش گیاهی هر گوشه ای از این سرزمین، در چرخه غذایی کلیه جانوران

آن منطقه، خرابی نموده اید<sup>۴</sup>

از کلاه‌های لبه دار و لباس‌های پوشیده ریز بافت و در درجه دوم از گرم‌ها و لوسیون‌های ضدآفتاب، آن هم به مقدار مناسب، استفاده کنید. یک ضدآفتاب ایده آل، باید بتواند کاملاً مانع آسیب رساندن اشعه ماورای بنفش نور خورشید به پوست شود، اما هیچ ضدآفتابی وجود ندارد که بتواند به طور کامل این کار را انجام دهد<sup>۶</sup>

همیشه از کلاه ایمنی استفاده کنید. همه کوه نوردان با خطر برخورد به صخره، وارونه شدن و یا برخورد با سنگ مواجه هستند. تلو تلو خوردن و تصادف، می‌تواند در هر زمینی با تمام سطوح توانایی رخ دهد. بنابراین، همیشه مراقب باشید که از سر خود محافظت کنید<sup>۲</sup>.

برای چادر زدن تا آنجا که امکان دارد سعی کنید یک جای امن، انتخاب کنید. در عمق دره‌ها، در مسیر سیلاب‌ها و نزدیکی رودها، در شیب‌های تند، نزدیکی آتش، در معرض وزش شدید باد و جایی که حیوانات و حشرات خطرناک وجود دارند، کمپ نزنید.

۴

به هنگام فرود از کوه از ریزش و جا به جایی سنگ جلوگیری نمایید. از جا خارج کردن یک سنگ کلیدی روی یک یخچال و یا شیبی حاوی تکه سنگ، می‌تواند باعث به وجود آمدن یک بهمن سنگی شود. در هنگام پایین آمدن از کوه، حتی الامکان از جدا شدن سنگ جلوگیری کرده و در صورت ریزش سنگ، دیگران را با فریاد "سنگ" مطلع نمایید. از ریزش سنگ جلوگیری کنید. هر چند پایین رفتن از مسیرهای شن اسکی می‌تواند لذت بخش باشد، ولی تکه های سنگ و شن می‌توانند وارد کفش شما بشوند و بعداً در مسیر های سنگی، ناراحتی برای پاهای شما ایجاد کنند. روی مسیر

های شن اسکی، حتی در تابستان هم کمتر استفاده کنید.<sup>۶</sup>

قبل از صعود، آب و هوا را بررسی کنید. اطلاعات پیش بینی را قبل از شروع صعود خود به دست آورید و شرایط آب و هوایی متغیر را مشاهده کنید. در صورت بدتر شدن شرایط، آماده باشید که بچرخید.<sup>۲</sup>

در هنگام پایین آمدن از کوه، از چوب های اسکی و یا باتون جهت تخفیف فشار روی زانوها و فقط تعادل استفاده کنید. در صورت نیاز از یک کلنگ، فقط برای تعادل و ترمز کردن استفاده کنید. این وسیله روی چمن زارهای شیب دار، جنگل ها و خزه ها هم بسیار مفید است.<sup>۶</sup>

از مصرف کالباس و سوسیس غیر بهداشتی و آلوده خودداری کنید. مصرف کالباس و سوسیس آلوده در تغذیه خود در کوه، بسیار خطرناک است. توجه داشته باشید که یکی از راه های مهم بروز مسمومیت غذایی در انسان، مصرف چنین موادی است. رنگ مقطع کالباس و سوسیس سالم، قرمز روشن بوده و بوی خوش آیندی دارد. احساس مزه ترشی، دلیل بر تخمیر آن ها در اثر رشد قارچ ها و باکتری هاست. هنگام لمس آن ها، باد تمام قسمت های کالباس و یا سوسیس صاف، یکنواخت و بدون هر گونه برآمدگی یا فرورفتگی باشد.<sup>۷</sup>

امکانات گروه برای کوه نوردی در شب (پوشاک مناسب، آب، غذا، امکانات کمپ اضطراری، چراغ قوه و باتری اضافه، نقشه، قطب نما و...) را بررسی کنید.<sup>۴</sup>

هنگام بازگشت از کوه سطوح کاملاً مقاوم و سفت و سخت و خالی (مانند منطقه های بین پوشش گیاهی، مسیرهای حیوانات)، صخره ها (مسیرهای شن اسکی، حفره سنگ و سنگی) و شن زارهای سخت را انتخاب کنید. از لگد زدن گونه

## های مختلف گیاهی خودداری کنید<sup>۶</sup>

از مصرف غذاهای مانده و کپک زده خودداری کنید. ترکیبات سرطان‌زا، از راه‌های گوناگون مانند نگهداری غیر بهداشتی غذا و مواد خوراکی، آلودگی‌ها، قارچ‌ها و افزودنی‌های سرطان‌زا به غذاها راه می‌یابند. در غذاهای کهنه و مانده، میکروب‌ها و قارچ‌های زیادی به سرعت رشد و نمو می‌کنند و خیلی زود افزایش می‌یابند. از مصرف غذاهایی که کپک زده و یا تغییر رنگ و بو داده اند، خودداری کنید. جدا کردن قسمت کپک زده غذا و استفاده از دیگر قسمت‌های آن بهداشتی نیست.<sup>۹</sup>

برای پیشگیری از بروز مسمومیت‌های غذایی در کوهستان، از مصرف غذاهای تخمیر شده یا تغییر شکل داده مانند گوشت، کنسرو ماهی، پنیر و ... که ممکن است در اثر تجزیه، حاوی مواد سمی شوند، خودداری کنید؛ چراکه در غذاهای کهنه و مانده، باکتری‌های زیادی به سرعت رشد و نمو می‌کنند و خیلی زود زیاد می‌شوند. این باکتری‌ها و سم‌های آن‌ها، موجب بروز التهاب معده و روده می‌گردند.<sup>۹</sup>

**هنگام شن اسکی و فرود از سنگ ریزه‌ها، بدن را به عقب متمایل کنید و مواظب پرتگاه‌ها و موانع باشید.** سعی کنید از ریزش سنگ به پایین خودداری کنید و قبل از گرفتن آن‌ها به عنوان تکیه گاه، از محکمی آن‌ها مطمئن شوید.<sup>۶</sup>

**چنانچه نامناسب بودن هوا در شب باعث گم شدن شما در کوه شده است، در**

**یک جا پناه بگیرید.** به محض مشاهده نمودن هوای نامساعد، پیش از شدید شدن


شرایط، از پوشش‌های حفاظتی خود مانند پوشاک، بادگیر، کلاه و دستکش استفاده


کنید. ممکن است کمی بعد طوفان و بوران این اجازه را به شما ندهد. در صورت بدتر

شدن هوا و نبودن امکان ادامه رفتن، در کنار دیواره‌ها و صخره‌ها جای بگیرید. پوشاک

گرم‌تر خود را بپوشید. تا جایی که ممکن است به طور پیوسته و مرتب دست و پا و

انگشتان خود را حرکت دهید. این کار را تا هنگام بهتر شدن هوا ادامه دهید، به عبارتی دیگر، تا بهتر شدن هوا، بیدار مانده و با تمرین و حرکت اندام های خود را گرم نگه دارید.<sup>۴</sup>

 **در انتخاب جوراب کوه ، بیشتر توجه شود.** جوراب، مهمترین وسیله گرم و راحت نگه داشتن پاهای فرد کوه نورد، به ویژه در فصل زمستان است. جنس جوراب های مخصوص کوه نوردی، معمولا 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 گرما است و به اشکال گوناگون (ساقه کوتاه، متوسط و بلند) و اندازه و رنگ های گوناگون تهیه می گردد.<sup>۱۳</sup>

 **هنگام خرید و استفاده از مواد غذایی کنسرو شده، مراقب باشید.** از مزایای

کنسرو کردن مواد غذایی می توان به دسترسی به غذا را در هنگامی که تهیه غذای تازه محدود است (مثلا در کوهستان) و نیز آسانی مصرف آن را نام برد، اما کهنگی، کمبود ویتامین ها، مسمومیت های حاصل از نفوذ مواد فلزی ظروف و در بعضی مواقع آلودگی به میکروب را از معایب غذاهای کنسرو شده به شمار آورد. کنسروهایی که کاملا بهداشتی و سالم نباشند و در قفسه های مغازه ها و فروشگاه های بزرگ نگهداری می شوند، مناسب ترین شرایط را برای آلودگی خواهند داشت. به طور کلی توجه و دقت در نگهداری مواد غذایی کنسرو شده از نظر پیشگیری از بروز مسمومیت های غذایی، بسیار مهم است.<sup>۹</sup>

هنگام استفاده از غذای کنسرو شده (مانند تون ماهی) دقت شود که این مواد رنگ، مزه و بوی طبیعی داشته و ماده داخل آن تغییر شکل نداده باشد. از مصرف کنسروهایی که بوی بد می‌دهند، خودداری کنید. کنسروهای غذایی که هنگام باز نمودن در آن‌ها، مواد غذایی با فشار از درون ظرف بیرون می‌زنند، غیر قابل مصرف می‌باشند؛ به ویژه در مورد کنسرو ماهی دقت بیشتری انجام گیرد. برای جلوگیری از بروز مسمومیت‌های غذایی، در صورت مشاهده نشانه‌هایی بر روی ظروف نگهداری از مواد غذایی کنسرو شده مانند: نشت قوطی، تورفتگی و یا برآمدگی بدنه و در، زنگ زدگی سطح خارجی یا داخلی قوطی، از مصرف آن اجتناب ورزید.

۹

پیش از مصرف هر نوع مواد غذایی کنسرو شده (مانند لوبیا، تون ماهی) حدود ۲۰ دقیقه آن را در آب جوش (۹۰ درجه سانتی‌گراد) قرار دهید، یا روی منبع آتش یا چراغ پیک‌نیک گرم نمایید. پس از باز نمودن قوطی مواد داخل آن را درون ظرف دیگری بریزید، زیرا اکسیژن هوا با غذا و فلز قوطی کنسرو، ممکن است موجب به وجود آمدن ترکیبات سمی شود. به طور کلی در انتخاب، نگهداری، حمل و مصرف مواد غذایی، به ویژه غذاهای کنسرو شده در کوهستان، بی‌توجهی و سهل‌انگاری می‌تواند موجب بروز مسمومیت غذایی شود که ممکن است کنترل و درمان آن در کوهستان چندان ساده و مقدور نباشد<sup>۹</sup>

یکی از مکان‌های ایمن و مؤثر برای ایجاد آتش، چاله آتش است. چاله آتش، فضایی مناسب است که هم هوا به اندازه کافی به آتش می‌رسد و هم می‌توان آتش را در آن متمرکز نمود. اگر یک چاله آتش پیدا کردید؛ آدم خوش‌شانسی هستید، چون فضای مناسبی برای آتش و غذا درست کردن پیدا کرده‌اید. برای درست کردن یک چاله آتش، بایستی سوراخ بزرگی در زمین بکنید و چاله دیگری جهت ورود هوا ایجاد نموده و آتشی در چاله ایجاد نمایید.<sup>۱۰</sup>

همیشه قبل از دیر شدن وقت و قرار گرفتن در میان طوفان و کولاک، ارتفاع خود را کم کرده و راهی ارتفاعات پایین تر کوهستان شوید.<sup>۱۳</sup>

موقع پایین آمدن از کوه، سرعت قدم‌های شما آهسته باشد تا بتوانید خود را

کنترل و کمترین تأثیر را بر محیط بگذارید. قدم‌های برداشته شده در سرازیری می‌بایستی متعادل تر از قدم‌هایی باشد که تنها تحت تأثیر قوه جاذبه قرار می‌گیرد و بی اختیار برداشته می‌شود. گام‌های متعادل، از بروز خستگی زودرس جلوگیری نموده و انرژی شما را حفظ می‌نماید. در این نوع حرکت، هیچ وقت نباید پای را بر زمین سابید یا استخوان‌ها و عضلات را بی جهت به حرکت درآورد. حفظ تعادل، باید به صورتی عملی شود که در صورت احساس سستی زمین زیر پا، بلافاصله خود را به عقب کشیده و حرکات بعدی بدن را تحت کنترل قرار دهید.<sup>۶</sup>

هواشناسی کنید! شرایط جوی و آب و هوا، تأثیرات 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 سکتته های قلبی می شود . در بعضی اوقات لازم است تا برنامه ی 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، به خصوص اگر کوهستان می باشد و شرایط جوی هوا به سرعت تغییر می کند، چشم به آسمان بدوزید. ابر های باران زا 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.<sup>۱۳</sup>

**با ریختن آب روی آتش، آن را کاملاً خاموش کنید.** خاکسترها را به هم بزنید و دوباره آب بیشتری روی آن ها بریزید. این کار را آن قدر ادامه دهید تا خاکسترها کاملاً سرد شوند در حدی که بتوانید آن ها را لمس کنید. قبل از ترک محل ، کاملاً مطمئن شوید که هیچ زغال افروخته یا تکه چوب نیم سوزی زیر خاکسترها یا در اطراف حلقه ی آتش، باقی نمانده است. هیچ وقت آتش روشن را بدون مراقبت رها نکنید<sup>۱۰</sup>

**کوله پشتی راحتی حمل کنید.** اگر می خواهید 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 می دهد.<sup>۱۳</sup>

**چادر کوه را به عنوان یک منطقه امن در مقابل رعد و برق در نظر نگیرید!**

هیچگاه چادر خود را به بلندترین درختان اطراف، وصل نکنید. در هنگام احتمال بروز رعد و برق، کوه نوردانی که در زیر چادر به سر می برند، باید سر پناه دیگری غیر از چادر های شان انتخاب کنند. اگر داخل چادر هستید، به میله ی وسط چادر نچسبید.<sup>۵</sup>

**از چادر زدن در گوسفند سراها که معمولاً دارای سنگ چین هم هستند، به علت اینکه آنجا محل زندگی کنه ها و دیگر جانوران موذی می باشد پرهیز کنید.<sup>۱۱</sup>**

✚ **مراقب قارچ‌های خوراکی در کوهستان باشید.** قارچ‌ها، از منابع خوراکی هستند و ارزش غذایی بعضی از آن‌ها زیاد است (مانند قارچ معروف به دنبلان و قارچ کوهی). کوه نوردان توجه داشته باشند چنانچه بدون شناسایی کامل اقدام به چیدن و جمع‌آوری قارچ‌هایی که در کوهستان می‌رویند، پردازند (به ویژه در اوایل فصل بهار)، ممکن است برخی از انواع آن ایجاد اختلال در دستگاه گوارش نمایند و حتی بعضی از انواع دیگر، ممکن است موجب مرگ و میر فرد کوه نورد شوند. بنابراین هنگام چیدن و استفاده از قارچ‌های خوراکی دقت کنید، چرا که مسمومیت حاصل از قارچ، بسیار خطرناک و حتی کشنده است.<sup>۱۱</sup>

بیشتر قارچ‌ها، سمی می‌باشند. از این رو، از خوردن قارچ‌های مشکوک که دارای شرایط قارچ سالم نیستند، بپرهیزید. هر نوع قارچ را که از آن اطمینان ندارید، دور بریزید. هیچگاه قارچ‌هایی را که نسبت به آن‌ها اطمینان دارید با انواع نامطمئن مخلوط نکنید. در مورد مسمومیت با قارچ‌ها، هرچه سریع‌تر به رساندن فرد کوه نورد به نزدیک‌ترین پایگاه امداد و نجات در کوهستان و یا مرکز درمانی اقدام کنید.<sup>۷</sup>

✚ **گاهی لازم است در زمستان از بلوک‌های برفی، برای محافظت از چادر از باد و بوران استفاده کرد.**<sup>۱۱</sup>

✚ **اگر به دلیل برودت هوا در شروع صعود، لباس‌های زیادی پوشیده اید، به**

تدریج بعد از ادامه صعود و تعدیل دمای بدن، از آن‌ها بکاهید تا دچار تعریق

زیاد و ناراحتی‌های متعاقب آن نگردید. با کم کردن لباس‌های تان، امکان تهویه

هوا را در سطح بدن فراهم خواهید نمود.<sup>۱۲</sup>

✚ **چراغ قوه، باتری، سوت، پلاستیک بزرگ، طناب و نخ اضافی، نخ و سوزن، پتوی نجات، کیسه خواب، زیر انداز کیسه خواب، روکش کیسه خواب، چادر و زیر انداز**

چادر، چاقو چند کاره، نقشه، شارژر تلفن همراه، دفترچه بیمه، کارت بانک و کارت ملی، جزو سایر وسایل ضروری هستند که باید به همراه داشته باشید.<sup>۱۳</sup>

در زمستان، حتما برف زیر چادر را بکوبید. در محلی که ناچارید چادر را بر روی برف قرار دهید اول باید جایگاه برپایی چادر را کوبید و مسطح نمود. با این کار هم چادر در حصار قرار می گیرد، هم برف کوبیده شده کمتر تغییر شکل می دهد. سطح به دست آمده را تا حد ممکن بکوبید و در نهایت با دقت آن را صاف کرده و برای مدتی رها کنید تا یخ بزند. پس از چادر زدن، با قرار گرفتن در چادر با گرمای بدن و خوابیدن و نشستن در آن، برف نکوبیده ناصاف می شود و شکل نا مناسبی می گیرد.<sup>۱۱</sup>

حتما با خود مقداری وسایل کمک های اولیه به همراه داشته باشید. سبک بودن آن ها نیز کمک زیادی به شما می کند. از بردن وسایل کمک های اولیه، به خصوص در مورد شکستگی استخوان، گزیدگی جانوران، زخم، پارگی پوست، مسکن ها و یک کتاب کمک های اولیه غفلت نکنید.<sup>۱۲</sup>

**کفش کوه مناسب انتخاب نمایید.** در کوه نوردی کفش شما، سرمایه ی شماست! در تمام رشته های کوه نوردی اعم از سنگ نوردی، کوه پیمایی، 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 کوه پیمایی و کوه نوردی 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.<sup>۱۳</sup>

**همراه خود قطب نما داشته باشید.** قطب نما، یکی از وسایل ضروری در سفر به دل

طبیعت، به خصوص در جنگل است. شما می توانید قطب نما را در جهت شهر یا محل

شروع گردش خود، علامت گذاری کنید و جهت عقربه های قطب نما را به خاطر بسپارید و

در صورت گم شدن از آن برای پیدا کردن مسیر بازگشت استفاده کنید.<sup>۱۲</sup>

**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.<sup>۱۳</sup>

**همیشه یک نقشه توپوگرافی دقیق از منطقه ای که کوه نوردی می کنید**

**همراه داشته باشید و آن را در یک جعبه محافظ، یا پوشش پلاستیکی قرار دهید.**

۱۶

**وسایل محافظت در برابر آفتاب، همراه خود داشته باشید.** عینک آفتابی، کرم

ضد آفتاب برای لب و پوست و لباس برای محافظت در برابر آفتاب به همراه داشته

باشید و از آن به خوبی استفاده کنید.<sup>۱۶</sup>

**چراغ قوه همراه خود داشته باشید.** حتی اگر شما کوه نوردی قصد دارید قبل از

تاریک شدن هوا از کوه بازگردید، برای هر موردی، داشتن چراغ جلو یا چراغ قوه

ضروری است. باتری ها و لامپ ها، برای همیشه دوام نمی آورند. بنابراین همیشه

قطعات یدکی هر دو را همراه داشته باشید.<sup>۱۶</sup>

**وسایلی برای شروع و حفظ آتش اضطراری، به همراه داشته باشید.** بیشتر

کوه نوردان یک یا دو فندک بوتان را به جای کبریت در یک ظرف ضد آب حمل

می کنند. هر کدام باید کاملا قابل اعتماد باشد. در کوه نوردی در برف یا یخچال های طبیعی در ارتفاع بالا، جایی که هیزم وجود ندارد، توصیه می شود اجاق گاز را به عنوان منبع گرمای اضطراری و آب اضافی همراه داشته باشید.<sup>۱۶</sup>

**در انتخاب مواد غذایی با توجه به نوع برنامه و مدت آن، به ویژه هنگام شب نهایت دقت را داشته باشید.** اگر قصد شرکت در برنامه سختی را دارید، یک برنامه غذایی مناسب برای قبل و حین اجرای برنامه در نظر بگیرید. چنانچه غذایی با مزاج شما سازگار نیست، برای آن جایگزینی مناسب انتخاب کنید. تغذیه (غذای اضافی) برای سفرهای کوتاه تر، عرضه یک روزه غذای اضافی یک انبار معقول اضطراری است. در صورتی که هوای نامناسب و آسیب دیدگی یا دلایل دیگر باعث تاخیر در بازگشت برنامه ریزی شده، شود. همچنین یک برنامه کوه نوردی طولانی ممکن است نیاز بیشتری به غذای اضافی داشته باشید.<sup>۱۶</sup>

غذا باید نیازی به پخت نداشته باشد، به راحتی قابل هضم باشد و برای مدت طولانی به خوبی نگهداری شود. ترکیبی از سیب زمینی و تخم مرغ پخته شده، خرما، عسل، مربا، نان بسته بندی شده، گردو، پنیر، آجیل (بادام، فندق، پسته)، آب نبات و میوه های خشک (انجیل، کشمش، توت، برگه میوه ها) به خوبی جواب می دهد. در صورت حمل اجاق گاز، می توان کاکائو، سوپ خشک و چای را اضافه کرد. امکانات زیادی وجود دارد.<sup>۱۶</sup> به طور کلی آب و تغذیه مناسب برای صعود ایمن و موفق در ارتفاعات، ضروری است. آن ها نه تنها به شما کمک می کنند تا سطح انرژی خود را حفظ کنید، بلکه به بدن شما در سازگاری با شرایط چالش برانگیز کمک می کنند.<sup>۱۷</sup>

**آب اضافی به همراه داشته باشید و مهارت ها و ابزار لازم برای به دست آوردن و تصفیه آب اضافی را داشته باشید.** همیشه حداقل یک بطری آب همراه داشته باشید. مصرف روزانه آب بسیار متفاوت است. دو لیتر (لیتر) در روز حداقل معقول است. در هوای گرم یا در ارتفاعات بالا، ۶ لیتر ممکن است کافی نباشد. در محیط های خشک، آب اضافی حمل کنید. برای داشتن آب کافی، جهت تامین

نیازهای اضافی ناشی از گرما، سرما، ارتفاع، تلاش یا شرایط اضطراری برنامه ریزی کنید.<sup>۱۶</sup>

## منابع مورد استفاده:

۱- مراقب بهمن در کوه باشید. وحید عرفانی، (vahiderfani.ir)

2-A Beginner's Guide to Bagging Your First Mountain Summit, Red Bull, 2023, (<https://www.redbull.com>)

۳- راهنمای ایمنی و سلامتی در کوه، ترجمه و تدوین: وحید عرفانی، فصلنامه کوه، سال هشتم، شماره سی و یکم، ۱۳۸۲ صفحه های ۷۹-۸۰

۴- کوه نوردی در شب، برای خودش قواعدی دارد! وحید عرفانی،

(vahiderfani.ir)

۵- راهنمای کوه نوردی در فصل بهار، وحید عرفانی، (vahiderfani.ir)

۶- راهنمای صحیح پایین آمدن از کوه، وحید عرفانی (vahiderfani.ir)

۷- راهنمای تغذیه در کوهستان، ترجمه و تدوین: وحید عرفانی، فصلنامه کوه، شماره سی و پنجم، سال نهم، ۱۳۸۳

۸- عادات غذایی سالم، ترجمه و تدوین وحید عرفانی، ماهنامه تغذیه و سلامتی، سال اول ، شماره دوم، خرداد ۱۳۸۲، صفحه های ۲۰-۲۱

۹- بهداشت مواد غذایی، ترجمه و تدوین وحید عرفانی، واحد بهداشت، شرکت نفت فلات قاره ایران، ۱۳۷۵

۱۰- چگونه در طبیعت آتش روشن کنیم؟ وحید عرفانی، (vahiderfani.ir)

۱۱-آلودگی از زمین دور باد، وحید عرفانی<sup>۱۳۷۴</sup>، نشریه دوستداران طبیعت کوه، سال اول شماره یک

۱۲-راهنمای استفاده صحیح از چادر در کوه، وحید عرفانی،(vahiderfani.ir)

۱۳-برای این که کوه نوردی بهتری داشته باشید...، وحید عرفانی،(vahiderfani.ir)

۱۴-راهنمای کوه نوردی در زمستان، وحید عرفانی،(vahiderfani.ir)

۱۵-چگونه از حوادث در کوه، در امان بمانیم؟ وحید عرفانی، (vahiderfani.ir)

16-Ten Essentials of Mountaineering Safety,  
(<https://mc2ct.org>)

17- 10 Essential Safety Tips for Climbing Above 6000 Meters, Moonrise Adventure Private ,2023,  
(<https://www.advenchar.com>)

18-Safety Rules of Mountain-climbing,  
(<http://www.ksu.edu.tw>)

جهت مطالعه بیشتر:

-Dennis K. Graver: Aquatic Rescue and Safety, Human Kinetics, 2004

-Avalanche Safety tips, by Brain Handwork, National Geographic Society, 2014

-5Avalanche Safety Tips, By Christina Erb, Outside Live Bravely, 2010

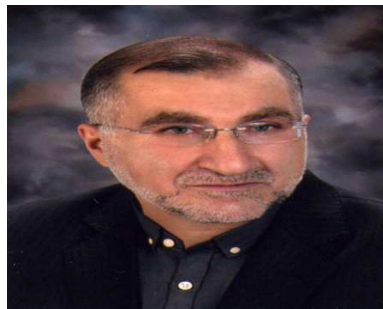
-How to Stay Safe in Avalanche Country, Wikihow  
(www.wikihow.com)

-Gerrie Mc Call: The Handbook of the Weather, Amber Books,  
2003

-Ken Griffiths: The Survival Manual, Carlton Book, 2002

-Howard D. Backer: Wilderness First Aid, Jones and Bartlett  
Publishers, 2002

---



**ترجمه و تدوین: وحید عرفانی، نویسنده و پژوهشگر در حوزه سلامت  
شماره تلفن در صورت نیاز: ۰۹۱۲۶۱۲۸۸۵۱**

v.erfani@yahoo.com  
vahiderfani.ir