

کوه نوردی ، هنر زنده ماندن در شرایط سخت است!

راهنمای زنده ماندن در شرایط سخت، در طبیعت و کوهستان

آموزش خود را زودتر شروع کنید. مطمئن شوید که یک برنامه تمرینی حداقل ۱۲ هفته قبل از چالش کوه نوردی خود، ایجاد کرده اید. این به شما کمک می کند تا در مسیر خود بمانید و پیشرفت خود را در پیشبرد برنامه های بزرگ کوه نوردی تان، نظارت کنید! هرگز برای شروع تمرین برای چالش کوه نوردی زود نیست. در واقع، هر چه زودتر بهتر باشد. هنگامی که شما در یکی از برنامه های چالش کوه نوردی ثبت نام کردید، یک برنامه آموزشی کامل به شما ارائه می شود تا شما را برای کوه نوردی آماده کند.^۱

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.^۲

در تمرین های قدرتی شرکت کنید. با شرکت منظم در تمرینات مقاومتی چند

بار در هفته، قدرت خود را تقویت کنید. روی افزایش قدرت در پاها، باسن و

عضلات مرکزی تمرکز کنید. ورزش هایی مانند بالا بردن ساق پا، کار کردن با

وزنه و ...راهی فوق العاده برای آماده سازی عضلات شما برای کوه نوردی هستند.^۱

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 طرف تان مهارت های لازم را دارید، یک راهنما استخدام کنید، یا

آموزش حرفه ای بگیرید.^۲

تنها رفتن به کوه خطرناک است! هرگز تنها به کوه نروید. حتی یک کوه نورد با

تجربه هم ممکن است به دلیل پیچ خوردن مچ پایش نتواند حرکت کند و اگر

همراه نداشته باشد ممکن است جان خود را از دست بدهد.^۸

از بروز ارتفاع زدگی پیشگیری نمایید. ارتفاع زدگی، نوعی بیماری که به علت عدم هماهنگی بدن با ارتفاع رخ داده و باعث تهوع، سردرد، بیهوشی و در انتها مرگ می باشد. جهت پیشگیری از بروز این مشکل، باید در پیش برنامه ها، به مرور بدن را با ارتفاع عادت داد و در صعود اصلی به تدریج ارتفاع گرفت و جهت هم هوایی، به بالا و پایین رفت.^۸

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.^۴

با نیروهای امدادی همکاری داشته باشید و تا زمانی که آنان به شما نرسیده اند محل حضور خود را تغییر ندهید و اگر به هر دلیلی مجبور به ترک محل شدید، حتما مکان جدید خود را به نیروهای امدادی اعلام کنید.^۸

در پیشگیری از بروز عفونت های قارچی پاها، پیش قدم باشید. اگر جوراب های کوه نوردی به قارچ های بیماری زا آلوده شوند، ممکن است سبب بیماری قارچی شود. قارچ ها، به سرعت به پاها و انگشتان پاهامنتقل می شوند. توجه داشته باشید که لای انگشتان پا، محل مناسبی برای رشد و توسعه این نوع قارچ هاست. دلیل اصلی مبتلا شدن پا و انگشتان به این عارضه، عدم رعایت اصول

بهداشتی پس از اجرای برنامه کوه نوردی، به ویژه استفاده از پوشاک و جوراب‌های آلوده است. بنابراین برای جلوگیری از پیشرفت سریع و رشد قارچ در لای انگشتان پا، حتما پس از انجام برنامه کوه نوردی، جوراب‌های خود را با آب گرم و صابون بشویید. همچنین پس از شست و شوی جوراب‌ها با آب گرم و مواد پاک کننده، آن‌ها را در آفتاب خشک کنید. انجام این امر، از مهم‌ترین اقدامات موثر جهت پیشگیری از بروز عفونت‌های قارچی و بهداشت پا است^{۱۶}

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 می‌برند، باید سر پناه دیگری غیر از چادرهای شان انتخاب کنند. اگر داخل چادر هستید، به میله‌ی وسط چادر نچسبید.^۵ گاهی لازم است در زمستان از بلوک‌های برفی، برای محافظت از چادر از باد و بوران استفاده کرد.^{۱۱}

از تجهیزات کافی و کافی برای فعالیت انتخابی خود اطمینان حاصل کنید.

همیشه تجهیزات کمتری وجود دارد که باید بدون در نظر گرفتن شرایط آب و هوایی (تغییر لباس زیر، لباس گرم، عینک آفتابی، کلاه ضد آب) استفاده شود. هرگاه به کوه می‌روید خود را برای بدترین شرایط تجهیز کنید.^۸

چراغ قوه همراه خود داشته باشید. حتی اگر شما قصد دارید قبل از تاریک شدن هوا از کوه بازگردید، برای هر موردی، داشتن چراغ قوه ضروری است. باتری ها و لامپ ها، برای همیشه دوام نمی آورند. بنابراین همیشه قطعات یدکی هر دو را همراه داشته باشید.^{۱۱}

وسایلی برای شروع و حفظ آتش اضطراری ، به همراه داشته باشید . بیشتر کوه نوردان یک یا دو فندک 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.^{۱۱}

در پیشگیری از بروز سرمازدگی پیش قدم باشید. پوشاک خشک و عایق و تحرک، می توانند تا اندازه زیادی از بروز سرمازدگی جلوگیری نمایند. کفش های کوه نوردی، نباید خیلی تنگ انتخاب شود، بلکه باید اجازه حرکات انگشتان در آن وجود داشته باشد. پوشاک باید گشاد و کاملا بدون منفذ و غیر قابل نفوذ، از نظر رطوبت انتخاب شود. به هنگام بروز ناگهانی مه و توفان، به طور منظم و پیوسته دست و پا و انگشتان خود را حرکت دهید. در اثر سرمای زیاد تر از حد که

وسایل نتواند جلوی سرما را بگیرد و در نتیجه عضو مورد نظر یخ زده و بستگی به سرما، سلول های آن آسیب ببینند. جهت جلوگیری از این حادثه باید لباس و وسایل در حد آن برنامه را همراه داشته و استفاده نمود و مایعات به اندازه نیاز نوشید و لباس و کفش تنگ به تن ننمود و^۸

هرگز عضو سرما زده را با برف، آب سرد و خنک تماس ندهید. با محافظت دست و پا، با دستکش و جوراب پشمی و همراه داشتن یک جفت اضافی از هر کدام، خطر سرمازدگی را به حداقل ممکن کاهش دهید. برای پیشگیری از بروز سرمازدگی در کوه، استفاده از دستکشی که جای شست جدا و چهار انگشت دیگر با هم باشد، خیلی خوب است؛ به عبارت دیگر دستکش های یک سره، از دستکش های انگشت دار بهتر هستند، زیرا انگشتان می توانند یکدیگر را گرم کنند. اگر فرد کوه نورد برحسب تصادف در معرض جریان هوای بسیار سرد کوهستان قرار گیرد، بافت انگشت هایش ممکن است یخ بزند.^۸

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. با محافظت دست و پا، با دستکش

و جوراب پشمی و همراه داشتن یک جفت اضافی از هر کدام، خطر سرمازدگی را به

حداقل ممکن کاهش دهید.^۸

درست قبل از یک کوه نوردی طولانی، کفش های جدید کوه نوردی نخرید .

ابتدا آن ها را با چند کوه نوردی کوتاه تر، بپوشید .^۱

از صعود انفرادی پرهیز نموده و همراه با گروه و افراد مجرب، به کوه نوردی

بپردازید. هرگز با رفتن به کوه به تنهایی، خود را به خطر نیندازید.^۲

از بروز سقوط از ارتفاعات در کوه ، پیشگیری نمایید. سقوط، 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 می نمایند.^۸

اطمینان حاصل کنید که در طول تمرین خود، آب رسانی و سوخت کافی به

بدن تان را دارید . خوردن و آشامیدن را در حال حرکت تجربه کنید . تا بدانید چه

غذاهایی بهتر عمل می کنند و از کدامیک اجتناب کنید .^۱

همیشه خود را برای روبه رو شدن با سخت ترین شرایط در کوه آماده

نمایید.

مراقب سیل باشید. حرکت آب همراه گل و لای در اثر ریزش باران شدید، یا شکسته شدن سد و یا آب شدن سریع برف را سیل گویند. جهت دور بودن از حادثه سیل، باید مسیر هارا از روی یال ها، انتخاب نمود و با توجه به هوای قسمت های بالایی رودخانه حرکت نمود یا در بعضی از فصل های سال که احتمال باران به صورت رگبار می باشد به داخل دره هایی که راه فرار ندارد، نروید. همیشه به دنبال باران در ارتفاعات بالاتر، احتمال جاری شدن سیلاب های ناگهانی وجود دارد. کوه نوردان در این مواقع، باید از رفت و آمد در این آبروها و راه ها در حاشیه، یا وسط آن ها پرهیز نمایند.^۸

لوازم ضروری برای پایداری و ماندن در طبیعت و کوهستان را همراه داشته باشید. ابزاری مثل چاقو، فندک، کبریت با پوشش ضدآب، طناب، سوت، پتوی نجات، قرص های تصفیه و ضد عفونی آب و یک قطب نما می توانند در شرایط اضطراری جان شما را نجات دهند. حتی اگر برای یک گشت و گذار روزانه بیرون می روید، این وسایل ضروری را همراه داشته باشید. داشتن همه ی این وسایل، زمانی که کار کردن صحیح با آن ها را بلد نباشید، هیچ فایده ای ندارد. پس قبل از سفر و رفتن به دل طبیعت، کوهستان و یک محیط امن، کار کردن با این وسایل را یاد بگیرید و تمرین کنید.

جعبه‌ی کمک‌های اولیه را فراموش نکنید. باند و چسب زخم، موچین، پنس و مواد ضدعفونی کننده را حتما در این جعبه قرار دهید. از بردن وسایل کمک‌های اولیه، به خصوص درمورد شکستگی استخوان، گزیدگی جانوران، زخم، پارگی پوست، مسکن‌ها و یک کتاب کمک‌های اولیه غفلت نکنید.^۵ اگر دارو مصرف می‌کنید یا آمپولی برای تزریق دارید آن‌ها را حتما همراه تان ببرید. حتی اگر مدت کوه‌نوردی و سفر شما کوتاه است و نیازی به آن‌ها نداشته باشید. چون هرگز نمی‌دانید که چه اتفاقاتی در انتظار شما هست.

همراه خود قطب‌نما داشته باشید. قطب‌نما، یکی از وسایل ضروری در سفر به کوهستان و دل طبیعت، به خصوص در جنگل است. شما می‌توانید قطب‌نما را در جهت شهر یا محل شروع گردش خود، علامت‌گذاری کنید و جهت عقربه‌ی قطب‌نما را به خاطر بسپارید.^۵

در پایین آمدن از کوه مراقب باشید. هنگام فرود و پایین آمدن برای پیدا کردن جا پاهای مناسب، تمرکز کنید. از جایی که ایمن است، پایین بیایید. هنگامی که از ارتفاع پایین می‌آیید مراقب باشید. پایین آمدن از ارتفاع در اواخر روز، باعث بروز حوادث زیادی به علت خستگی افراد، قرار دادن دست در گیره‌ها و مکان‌های نامناسب، پاره شدن طناب‌ها و متمرکز نبودن در زمانی که نیاز است می‌شود. در

زمان فرود، مراقب سنگ هایی که سقوط می کنند، بهمن، برف های سست، و پل های برفی باشید.^۸

وسایل ارتباطی، همراه تان داشته باشید. تلفن همراه، با باتری اضافه یا پاور بانک 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.

از بروز مسمومیت در هوای چادر یا پناهگاه، به واسطه استعمال سیگار، شمع یا نشت کیسول گاز از چراغ خوراک پزی جلوگیری نموده و همیشه احتمال خطر آتش سوزی را در نظر داشته باشید. اگر در غار برفی چراغ خوراک پزی روشن کردید، باید سوراخ دیگری در سقف درست کنید که گازهای سمی و رطوبت ایجاد شده خارج شوند و ذخیره اکسیژن از بین نرود.^۸

هنگام انتخاب یک پتوی نجات بهتر است کمی بیشتر هزینه کنید تا یک مدل بزرگ تر و مقاوم تر آن را تهیه کنید. یک پتوی نجات، می تواند به عنوان عامل محافظی در برابر باد و آب استفاده شود. پیچیدن آن به دور بدن برای پیشگیری از سرما زدگی مفید است. اما این پتو در صورتی مفید واقع خواهد شد که بیش از حد کوچک نباشد و به راحتی پاره نشود.

✚ اگر گم شدید، وحشت نکنید. اضطراب و وحشت، از هر چیز دیگری برای شما خطرناک تر است. وحشت، باعث می شود شما نتوانید از بهترین و موثرترین وسیله‌ی بقادر طبیعت و کوهستان، یعنی از نیروی تفکر تان بهره بگیرید. زمانی که می فهمید گم شده اید، قبل از انجام هر کاری توقف کنید. نفس عمیقی بکشید و آرام بمانید . در چنین شرایطی این مراحل را دنبال کنید. بنشینید. فکر کنید. محیط اطراف را زیر نظر بگیرید. از طریق جمع کردن وسایل و مواد مورد نیاز، خودتان را برای ماندن آماده کنید.

✚ تنفس صحیح داشته باشید. باید عمیق و آرام نفس بکشید و عمل دم را از بینی انجام دهید، زیرا تنفس از راه دهان، باعث تشنگی و خشکی گلو و در هنگام سردی هوا باعث سرماخوردگی و چرک کردن لوزه ها می شود. توجه داشته باشید که تعداد ضربان قلب شما در دقیقه بیش از حد بالا نرود، مدت استراحت های موقت نباید بیش از ۱۰ الی ۱۵ دقیقه به طول انجامد، چرا که بدن کوه نورد کم سرد می شود و حالت خشکی پیدا می کند. این امر، حرکت دوباره را با مشکلاتی روبه رو می سازد.^۸

✚ هدف و مقصد و سطح فعالیت های کوه نوردی را مطابق با قدرت بدنی خود تعیین و ارزیابی کنید. سعی کنید در شرایط بدنی خوبی باشید. چند هفته پیش از

اقامت در کوهستان، از تغذیه مناسب استفاده کنید و به نرمش ها و ورزش های

متناسب بپردازید.

هرجایی که اکنون در آن قرار دارید نقطه‌ی صفر یا شروع شما خواهد بود.

این مکان را با استفاده از یک لباس اضافه، توده‌ای از سنگ، یک برگ کاغذ یا هر چیزی که از فاصله‌ی دور قابل تشخیص باشد، علامت بگذارید. جهت‌های اصلی را پیدا کنید. با توجه به این نکته که خورشید از شرق طلوع می‌کند و در غرب غروب می‌کند می‌توانید جهت‌ها را پیدا کنید. به عنوان مثال اگر در اواخر بعد از ظهر هستید و خورشید در سمت راست شما قرار دارد در نتیجه جنوب روبه روی شما است. قبل از اجرای برنامه کوه نوردی، پیدا کردن ستاره قطبی (ستاره شمال) در آسمان شب را، یاد بگیرید و تمرین کنید.

اقدامات اولیه برای کوه نورد آسیب دیده را سنجیده انجام دهید. وضعیت

کوه نورد آسیب دیده در کوهستان را از نظر خونریزی، توقف اولیه تنفس، ضربان قلب، شکستگی، در رفتگی، کوفتگی، ضرب دیدگی، زخم و شوک بررسی نموده و

اقدامات اولیه مورد نیاز برای او، را سریعا و با آرامش انجام دهید^۸

در پایین آمدن از کوه عجله نکنید. ضروری است در موقع پایین آمدن از کوه، از

پريدن بر روی سنگ ها خودداری کنید. همچنين در شيب های تند، آرام و سنگين

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 بره‌های ناشناخته که پایین آن دیده نمی‌شود، خودداری نمایید. مراقب شیب علف زارهای خیس باشید، زیرا بسیار لغزنده است. چنانچه با شیب تند صخره ای درگیر شدید و مجبور هستید در یک ردیف، حرکت کنید باید فاصله را آن قدر کم کنید که اگر سنگی از جای اصلی خودش جدا شد، فاصله آن قدر نباشد که سنگ شتاب بگیرد.

✚ هنگام پایین آمدن، مراقب زانوهای تان باشید. از باتون کوه پیمایی، استفاده کنید. برای حمایت بیشتر، هنگام بالا رفتن از سر بالایی، طول باتون را کوتاه تر کنید؛ اما هنگام حرکت در سر پایینی طول باتون را چند سانتی متر بلندتر کنید.^۸

✚ سعی کنید افراد شرکت کننده در برنامه کوه نوردی را بشناسید. داشتن یک همراه خوب در طول برنامه و به ویژه در سخت ترین شرایط در کوه، باعث می‌شود که یاور خوبی در انجام برنامه های جانبی تان داشته باشید. همچنین این امر، باعث می‌شود که لذت بیشتری از برنامه کوه نوردی ببرید و کمتر احساس خستگی کنید.

✚ هنگام ورزش باد شدید، به هیچ وجه نباید در گیر صخره ها و یا صعود از شیب های یخی شد. با این کار به استقبال خطری بی مورد رفته و هر لحظه در معرض سقوط و آسیب دیدگی خواهید بود!^۸

✚ از انجام صعود های دشوار، در مناطق ناشناخته خودداری نموده و در آغاز کار

هرگز خودتان را درگیر ارتفاعات و مسیرها ، در خط الرأس و قله ها نکنید.

✚ اگر آسیب دیدگی جدی بود ، نترسید! از مغزتان استفاده کنید و به یادداشته

باشید که مهم ترین کار، حفظ آرامش است . اگر برای تان مهیا است ، برای

جلوگیری از آسیب بیشتر و یا بیماری های عفونی ، کوه نورد آسیب دیده را به

پناهگاهی منتقل کنید . سعی کنید با فرد مجروح صحبت کنید و او را به آرامش

دعوت کنید . به او یادآور شوید که نفس عمیق بکشد.^۸

✚ **با تاول ها سنجیده برخورد نمایید.** تاول ها ، معمولا رنج آور ترین و در عین حال

شایع ترین نوع آسیب دیدگی ها، در کوه نوردی هستند . اگر دچار یک یا چند تاول

شدید ، نگران نباشید ، چون خیلی آسان می توانید با آن کنار بیایید و به صعود خود

ادامه دهید . اولین قدم آن ، خالی کردن محتوای آن با یک سوزن استریل (حرارت

دیده و ضد عفونی شده)، است . زمانی که کاملا خالی و خشک شد، مانند زخم

های معمولی با آن رفتار کنید ، اطراف تاول را تمیز نگه دارید و آن را بپوشانید . بعد

از بستن آن ، دعا کنید که بعد از راه افتادن دوباره درد آن به سراغ شما نیاید!^۸

✚ **در یک مکان بمانید.** این کار نه تنها احتمال پیدا شدن شما را افزایش می دهد ،

بلکه از اتلاف انرژی بدن شما و میزان آب و غذایی که نیاز دارید می کاهد . همچنین

ممکن است کسی به دنبال شما بگردد، به خصوص اگر درباره‌ی برنامه کوه نوردی
تان کسی را مطلع کرده باشید.

اگر با کسی همراه هستید، به هیچ وجه از هم جدا نشوید. شانس زنده ماندن، زمانی که
با هم باشید، بیشتر است. اگر در محیط گرم و آفتابی قرار دارید به دنبال سایه بگردید.
این کار از آفتاب سوختگی و از دست دادن آب بدن، پیشگیری می‌کند. در گرما، برای
درآوردن لباس‌های تان و سوسه نشوید. این کار احتمال آفتاب سوختگی و از دست رفتن
آب بدن را افزایش می‌دهد.

**✚ در انتخاب مواد غذایی با توجه به نوع برنامه و مدت آن، 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.

**✚ 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 می‌دهند.**

**✚ چنانچه نامناسب بودن هوا 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، درکنار دیواره ها و صخره ها جای بگیرید. پوشاک گرم تر 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.

مراقب تغییر هوا باشید. برای هر کوه نورد مهم است که وضع هوای کوه را از قبل بدانند. در برخی موارد هوای نامساعد ، به دشمن شماره یک کوه نورد تبدیل می شود که در این زمینه عده زیادی از کوه نوردان جان خود را از دست داده اند. لازم است در هنگام رویارویی با بدی هوا و نداشتن آمادگی کافی برای روبه رو شدن با آن، به خصوص چنانچه وضعیت هوا تهدید کننده شد، بلافاصله از راهی که آمده اید، برگردید و نجات جان خود و همراهان را از رسیدن به هدف، مهم تر بدانید. در هنگام درگیر شدن با هوای نا مساعد و توفانی، باید بردبار بوده و هرگز اجازه ندهید حالت ترس و نگرانی و آشفتگی بر شما چیره شود. همچنین در این شرایط از دویدن به هر سو ، خودداری کنیدو باهم فکری و آرامش در پی شناخت مسیر درست باشید. به طور کلی 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.

➤ بهتر است کفش شما علاوه بر مقاوم بودن جنس، دارای ساق نیمه بلند یا بلند باشد تا علاوه بر محافظت از ساق و مچ ها، مانع ورود سنگ ریزه و برف به داخل کفش شود. برای کوه نوردی های ساده از کفش های سبک که دارای زیره یک لا و با وزن کم هستند، استفاده کنید. در کوه نوردی هایی که به صورت مداوم باید از داخل آب یا برف عبور کنید، بهتر است از کفش های معمولی و به خصوص پرسی استفاده نکنید. تداوم رطوبت، ممکن است موجب خرابی کفش و جدا شدن زیره آن شود.

➤ **محیط اطراف را به خوبی زیر نظر بگیرید.** در عین حال که نباید زیاد از نقطه ای که هستید دور شوید، اما می توانید کمی اطراف را بگردید تا چیز مفیدی پیدا کنید. ممکن است افرادی قبلا چیزهایی را جا گذاشته باشند. یک قوطی یا فنک کوچک، که ممکن است در مواقع ضروری بسیار مفید باشد. زمانی که دنبال آب، سرپناه یا راه برگشت به خانه می گردید، اطمینان حاصل کنید که همیشه راه برگشتی برای رسیدن به نقطه ی شروع یا نقطه ی صفر دارید.

منبع خوبی برای تهیه‌ی آب پیدا کنید. در شرایط بقاء، می‌توانید سه روز بدون آب ادامه دهید، اما از اواخر روز دوم دیگر در وضعیت مطلوبی قرار ندارید. پس قبل از این که دیر شود، آب پیدا کنید. بهترین منابع برای تامین آب مورد نیاز، چشمه‌ها هستند، اما احتمال پیدا کردن آن‌ها بسیار ضعیف است. در اطراف تان به دنبال پرنده‌ها بگردید آن‌ها معمولاً دوست دارند در اطراف آب‌های شیرین پرواز کنند. از آبی که همراه دارید بنوشید. البته شما باید آن را جیره‌بندی کنید، امانه به اندازه‌ای که تشنگی، شمارا از پای در بیاورد. آب‌های جاری، یکی دیگر از منابع تامین آب خواهند بود. حرکت آب، رسوبات و گل و لای آن را کاهش می‌دهد. این نکته را در نظر داشته باشید که نوشیدن آب رودها ممکن است شما را بیمار کند، اما زمانی که شما در مرز بین زندگی و مرگ قرار دارید، احتمال بروز بیماری در درجه‌ی دوم اهمیت قرار دارد. هر مشکلی که گریبان شما را بگیرد پیش از بازگشت به خانه درمان خواهد شد. همچنین می‌توانید از آب جمع شده در حفره‌های سنگ‌ها و صخره‌ها، استفاده کنید. اگر از یافتن آب به تنگ آمدید و در اطراف شما شبنم وجود دارد، آن‌ها را با لباس خود جمع کنید و از رطوبت لباس، برای رفع عطش استفاده کنید.

نقشه همراه خود داشته باشید. بهتر است در تمام طول راه، مسیر حرکت گروه را با بررسی نقشه و نشانه های طبیعی بیابید. به طور کلی هر یک از افراد گروه کوه نوردی باید نقشه خوانی، کاربرد قطب نما و موقعیت یابی در کوهستان را به خوبی بداند. در مه یا وضعیت ابری و باران سنگین، پیدا کردن راه فوق العاده مشکل می شود و ناچارید که از نقشه و قطب نما استفاده کنید.

اگر به ناراحتی های قلبی، ریوی، خونی یا بیماری های داخلی مزمن مبتلا هستید، قبل از صعود به ارتفاعات با پزشک خود مشورت کنید.

یک سرپناه پیدا کنید یا بسازید. بدون داشتن سرپناه مناسب، شما با توجه به شرایط آب و هوا، کاملاً در معرض خطراتی از قبیل گرمزدگی قرار دارید. به خصوص اگر لباس مناسب با شرایط پوشیده باشید، داشتن یک سرپناه، از هر چیزی مهم تر است. خوشبختانه، محیط جنگل به نحوی است که منابع لازم برای تهیه ی یک سرپناه و روشن کردن آتش به منظور امنیت، تامین گرما یا علامت دادن، در آن وجود دارد. از موارد زیر می توانید برای ساخت سرپناه استفاده کنید. به دنبال درخت های شکسته یا خمیده بگردید. می توانید با جمع کردن شاخه ها و برگ ها در دو طرف یک درخت شکسته، سرپناهی بسازید و روی آن را با برگ و علف پوشانید.

برای ایجاد سایه، جلوگیری از نفوذ باد و آب یا باران و برف، از شاخه‌ها و برگ‌های تازه‌ی درختان استفاده کنید. اگر در محیط برفی هستید، یک غار برفی درست کنید. برف، عایق خوبی است و می‌تواند شما را گرم نگه دارد. البته حتما اطمینان حاصل کنید که سرپناه شما خیلی پنهان نباشد و مدت زیادی را در آن نگذرانید. در این صورت احتمال اینکه کسی بتواند شما را پیدا کند، کاهش می‌یابد.

برای ساخت یک سرپناه عالی، انرژی خود را هدر ندهید و خودتان را زیاد خسته نکنید. غارها، مکان‌های مناسبی برای پناه گرفتن هستند. البته اگر غاری پیدا کردید، قبل از ورود به آن اطمینان حاصل کنید که خرس، مار یا حیوانات درنده‌ی دیگر در آن زندگی نمی‌کنند.

⚡ 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 قله‌ها و تیغه‌های سنگی و مناطق مرتفع برخورد می‌کند. بنابراین به دنبال یک پناهگاه باشید و در صورت نبودن پناهگاه باید در زمین باز، چهارزانو چمباتمه زده و دست‌های خود را در بغل بگیرید. لازم است در بین سنگ‌های خیس پناه نگیرید، زیرا وجود آب در لایه‌های سنگ‌ها، موجب هدایت برق به انسان می‌شود. 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 ضخیم در زیر بدن خود قرار دهید. در هنگام احتمال بروز رعد و برق، کوه نوردانی که در زیر چادر به سر می برند، باید سرپناه دیگری غیر از چادرهای شان انتخاب کنند.

❖ شیب های برخی واقع در زیر قسمت های صخره ای را قبل از آن که تابش آفتاب باعث ریزش تکه های سنگ و یخ از بالا بر روی شما شود طی کنید و یا از مسیری که امنیت بیشتری دارد، صعود نمایید.

❖ سعی کنید درباره مسیر انتخاب شده در کوهستان، به ویژه در فصل زمستان اطلاعات کافی داشته باشید، زیرا نه تنها شناخت شما را راجع به کوه زیاد می کند، بلکه برای بازگشت با اشکالی رو به رو نخواهید شد.

❖ اگر به دلیل برودت هوا در شروع صعود، لباس های زیادی پوشیده اید، به تدریج بعد از ادامه صعود و تعدیل دمای بدن از آن ها بکاهید تا دچار تعریق زیاد و ناراحتی های متعاقب آن نگردید. با کم کردن لباس های تان امکان تهویه هوا را در سطح بدن فراهم خواهید نمود.

❖ مراقب بهمن باشید. سقوط بهمن، معمولاً به طول غافل گیر کننده و ناگهانی آغاز می شود. پس ضروری است تدابیر ایمنی در مناطق بهمن خیز رعایت شود. در

مناطق بهمن گیر، از دره های تنگ و در معرض بهمن عبور نکنید. هیچ وقت به تنهایی از مناطق بهمن خیز عبور نکنید.

✚ 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.

✚ اگر مجبور شدید شب بدون برنامه قبلی در کوه بمانید حتی المقدور کوشش

کنید از ارتفاع خود بکاهید، چون در بلندی ها و روی یال های کوه به واسطه باد، هوا سرد است. پناه دیواره، داخل شکاف و غار، بهترین جا برای این منظور است. لباس های اضافی خود را بپوشید، پای تان را داخل کوله پشتی کنید. نشیمنگاه شما نباید با زمین تماس داشته باشد. زانو یا بدن خود را زیاد خم نکنید.

لباس های تان نباید به بدن تان فشار آورد. کیسه نایلونی، بسیار موثر است. پای خود را در آن قرار دهید و آن را روی سرتان بکشید، به طوری که تنها بینی و دهان تان بیرون باشد. دست تان را از ضد باد (بادگیر) یا بلوز در آورده و روی سینه قرار دهید. اگر وسیله دارید، چای داغ بنوشید. صبح به محض این که راه را پیدا کردید یا وضع هوا مساعد شد به پایین حرکت کنید و با نزدیک ترین مرکز امداد نجات یا پناهگاه، خانواده یا دوستان خود را در جریان قرار دهید.

در برنامه های زمستانی، تجهیزات زمستانی همراه خود داشته باشید. در

زمستان و اوایل بهار تمام وسایل تابستانی به اضافه تجهیزات لازم برای مقابله با شرایط یخ و برف به شرح ذیل لازم می آید: یخ شکن یا کرامپون، رکاب برفی، دستکش، عرق گیر اضافی، شلوار و کاپشن ضد باد، کت پر، عینک کوه، کلنگ کوه نوردی (به تعداد)، کلاه، گتر، جوراب اضافی. به همراه داشتن لوازم زیر در زمستان، در کوله هر کوه نوردی، در برنامه های کوتاه، ایمنی او را بالا می برد: فلاکس، غذای کنسروی اضافه، یک چراغ قوه مناسب، دستکش و کلاه اضافه، قمقه آب بزرگ، عینک مناسب، قطب نما، پریموس و ظرف، یک زیرانداز با اندازه مناسب، لباس گرم اضافه، روکش دستکش، یک جفت جوراب اضافه، سوت، باتوم راه پیمایی، طناب انفرادی و کارابین.

مراقب مسیر جویبارها و رودخانه ها در فصل زمستان باشید. در مسیر

جویبارها و رودخانه ها که در زمستان و اوایل بهار کناره های آن یخ می بندد یا پوشیده از برف می باشند باید دقت نمود. معمولاً در این مسیرها برف یا یخ های نازک، حفره ها و فاصله بین تخته سنگ ها را می پوشاند و هرگونه بی احتیاطی باعث می شود که در حفره ها، فرو رفته زخمی یا خیس شوید.

✚ در صورت برخورد با مار، به آرامی از آن فاصله بگیرید. چادر را در محیطی باز

برپا کنید و صبح ها قبل از پوشیدن لباس یا کفش، آن ها را با دقت بازرسی نمایید.

✚ در موقع برنامه ریزی برای کوه نوردی، به عواملی مانند طول مسیر، نوع

زمین، شرایط جوی، سن و جنس اعضاء گروه توجه نموده و برنامه کوه

نوردی را با در نظر گرفتن شرایط و قابلیت های گروه، تنظیم کنید.

✚ از بروز مسمومیت در هوای چادر یا پناهگاه، به واسطه استعمال سیگار، شمع

یا نشت کیپسول گاز از چراغ خوراک پزی جلوگیری نموده و همیشه احتمال

خطر آتش سوزی را در نظر داشته باشید. اگر در غار برفی چراغ خوراک پزی

روشن کردید، باید سوراخ دیگری در سقف درست کنید که گازهای سمی و رطوبت

ایجاد شده، خارج شوند و ذخیره اکسیژن از بین نرود.

✚ به اخبار هواشناسی (از طریق سازمان هواشناسی کشور) توجه کنید تا در اثر

هوای نامساعد طی راه، غافلگیر نشوید.

✚ از سر و گردن تان محافظت کنید. رگ های زیادی نزدیک سطح پوست سر

وگردن وجود دارند. در صورتی که این رگ ها در معرض آب و هوای یخ بندان قرار

گیرند خون، بدن را به سرعت خنک می کنند و جریان خون در قسمت های دیگر

بدن موجب کاهش دمای کلی بدن می شود. به طور قطع استفاده از یک کلاه

مناسب زمستانی که گوش ها را نیز بپوشاند ضروری می باشد. کلاه های خز دار یا

ژاکت کلاه دار ، در چنین شرایطی مناسب می باشند.

+ بدن تان را تقویت کنید. افزایش کالری غذایی در کوله و کاهش وزن آن، بسیار

مهم می باشد. برای کارآمدی بیشتر، غذا ها را از بسته بندی های اصلی جدا کرده

و آن ها را درون کیسه های پلاستیکی قرارداداده بودتا فضای کمتری بگیرند .

همچنین برای دسترسی سریع و راحت، غذای هر روز را جدا کنار هم گذاشته بود .

خوردن غذا ، مانند افزودن سوخت بر روی آتش است.

+ باخوردن غذا ، سوخت و ساز بدن شروع به هضم کرده ، دمای درون بدن با این

عمل زیاد می شود، و این گرما در درون رگ های خونی گردش پیدا می کند .

سوپ ، یکی از غذاهای مهم در برنامه غذایی کوه نوردی در زمستان می باشد. هر

صبح می توان سوپ را آماده کند، و در یک فلاسک عایق دار برای مصرف ،ذخیره

می کند. خوردن سوپ گرم حمایت عاطفی، آب رسانی به بدن و گرمای فوق العاده

به همراه دارد.

+ از یک کارتن خالی تخم مرغ برای روشن کردن سریع آتش استفاده کنید.

مهم است که بتوانید آتش را برای گرم شدن در دماهای سرد ،روشن کنید. راه

آسان این است که مقداری از شاخه های کوچک یا زغال ،را داخل کارتن تخم مرغ

بگذارید و با یک فنک یا کبریت قسمت زیر جعبه را روشن کنید، پس از آن شما می توانید مواد دیگر را برای حفظ آتش اضافه کنید.

هنگام بارش باران در پناهگاه خود بمانید؛ به ویژه در مناطق گرمسیری که بارش باران به طور مکرر و شدید اتفاق می افتد. در صورت خیس شدن، سعی کنید به سرعت خود و لباس های تان را به طور کامل خشک کنید. مرطوب بودن، می تواند به طور بالقوه باعث بیماری و عفونت های قارچی شود.

زمان خواب، خود را با شاخ و برگ گیاهان بپوشانید تا در طی شب در برابر سرما از شما محافظت شود. خاک، گیاه و شاخ و برگ درختان همچون یک عایق حرارتی در برابر سرما عمل می کنند.

آبی که از دریاچه، رودخانه یا به طور کلی از پهنه آبی در طبیعت جمع آوری می کنید را حتما باید از طریق به جوش آوردن استریل کرده و سپس میل نمایید. بنابراین تا حد امکان یک ظرف فلزی به منظور به جوش آوردن آب به همراه داشته باشید. آب را درون ظرف ریخته و حداقل به مدت ۲۰ دقیقه اجازه دهید بجوشد.

جهت پیدا کردن منابع رطوبت روی پوست درختان، مسیر مورچه ها را دنبال کنید. بنابراین در صورتی که دسته ای از مورچه ها را در حال رفتن از درخت

مشاهده کردید، شانس خوبی جهت رسیدن به رطوبت یا آب جمع شده در یکی از شیارهای درخت خواهید داشت.

✚ اگر در منطقه ای سرد و برفی گیر افتاده اید، بهترین پناهگاه برای شما، حفر

گودالی در دل برف است. برای ساخت تونل برفی، اولین نکته حائز اهمیت، پیدا کردن محل مناسب و به دور از نقاط سقوط بهمن خواهد بود.

✚ پشه و سایر آفات را با سوزاندن انواع مختلف گیاهان دور نگه دارید .

تحقیقات نشان داده اند که حشرات مزاحم مانند پشه ها و مگس ها، بوی گیاهان عطر و طعم دار را دوست ندارند. بهترین گیاهان پیشنهاد شده برای آتش زدن، برگ های آویشن و نعناعی تازه هستند. همچنین برگ های نعناع برای انسان، از پرخاشی ترین ها به شمار می آیند. آن ها می توانند در یک چشم به هم زدن بینی شما را تمیز کنند.

✚ هرگز پناهگاه خود را در لبه پهنه آبی، برپا نکنید. چراکه احتمال نزدیکی

حیوانات خطرناک جهت رفع تشنگی شان وجود خواهد داشت. شاید در محل حضور شما، کلبه چوبی وجود داشت و شاید لوازم مورد نیاز برای ساخت کلبه در جنگل را در اختیار داشتید.

قبل از پرداختن به سنگ نوردی طبیعی ، بهتر است ابتدا در چند برنامه کوه

پیمایی یا کوه نوردی شرکت کنید و بعد از کسب برخی اطلاعات و

تجربیات، به دنبال فراگیری کار روی سنگ و صخره باشید.

شما می توانید با مالیدن خمیر دندان روی پوست خود برای کاهش سوزش

جای نیش حشرات استفاده کنید. کسانی که بیرون از منزل چادر زده اند یا برای

گردش و تفریح بیرون رفته اند می دانند که نیش حشرات چقدر آزار دهنده است.

مهم نیست چقدر جای آن را می خارانید، فقط خارش می دهد. مواد ضد التهاب

خمیر دندان، نه تنها قرمزی را کاهش می دهند، بلکه تورم را نیز از بین می برند.

برای گرم نگه داشتن، شاخه ها، و چمن را زیر لباس های خود قرار دهید.

اگر دمای هوا کاهش پیدا کرد و پوشش تان برای گرم شدن به اندازه کافی

نبود، بهترین راه پیدا کردن یک بغل چمن و یا بوته است. با قرار دادن آن ها در زیر

لباس خود، خواهید دید که مانند یک عایق عمل خواهند کرد. فقط مطمئن شوید،

چیزی که دارید استفاده می کنید، موجب آلرژی (حساسیت) نمی شود. (مانند پیچک

های سمی)

طبق برنامه زمانی مشخص عمل کنید. در شرایط آب و هوای سرد و در کمپ

زمستانی، بر پا کردن و جمع کردن چادر نسبت به تابستان، زمان بیشتری نیاز دارد.

آگاهی از ساعت و گذر زمان مهم می باشد. برای مثال، بهتر است کمی زودتر از غروب خورشید، برای برپایی چادر توقف کنید تا در تاریکی و سرمای بیشتر نمانید .
خوردن خوراک و سوپ در فواصل زمانی مشخص در طول روز، کوه نوردان را گرم نگه می دارد. گفتنی است که مدت زمان استراحت اگر طولانی شود، آنان دچار سرماخوردگی شدیدی خواهند شد.

از آب رسانی به بدن را فراموش نکنید. اکثر افراد از روی عادت در آب و هوای گرم، احساس تشنگی می کنند ولی فراموش نکنید استفاده از آب آشامیدنی در سرما بسیار مهم است. آب رسانی مناسب به بدن، یکی از مهم ترین قسمت های ماجراجویی زمستانی، به شمار می رود . پر کردن بطری ها از آب گرم، جلوی یخ زدگی آب را می گیرد. همچنین استفاده از ظروف عایق دار یا مانند آن در طول برنامه کوه نوردی در برف و یخ، مفید می باشد. نوشیدن آب گرم، بدن را از درون گرم نگه می دارد .

اگر در محلی چادر زده اید 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 و هم موجب خیس شدن داخل چادر در محل ضربات می شود.

بهتر است پاهای تان را گرم نگه دارید . زمانی که روی برف و یخ راه می روید

بهتر است از پاهای تان مراقبت کنید. در صورت نداشتن عایق محافظتی مناسب، زمین یخی به سرعت گرما را از قسمت پاها دریافت می کند و خطر بروز یخ زدگی در بافت انگشتان پا وجود دارد. بهتر است که کوه نوردان کفش های مناسب زمستانی به پا کنند. این کفش ها ، یک لایه عایق قابل جابه جایی دارند که در صورت نیاز می توان آن ها را در زمان مناسب بیرون آورده و خشک کرد.

از کفش های خیلی تنگ استفاده نکنید. توجه کنید که فضا برای پوشیدن حداقل دو جفت جوراب ، ضروری می باشد . با پوشیدن کفش های تنگ ، خون کمتری در انگشت های پا در جریان خواهد بود . پوشش لایه های نازکی از جوراک در مرحله اول و سپس پوشش جوراب پشمی ضخیم تر را پیشنهاد می شود. همچنین بهتر است که کوه نوردان دو جفت جوراب اضافی همراه داشته باشند تا در طول استراحت و خواب بپوشند و جوراب های دیگر را خشک کنند.

بهتر است در دماهای بسیار شدید و سرد ، کیسه های پلاستیکی را در پای برهنه پوشاند و سپس روی آن، جوراب پوشید. این پلاستیک ،مانع بخار شده و گرما را در پاها نگه می دارد. همچنین جلوی عرق کردن و خیس شدن جوراب ها را می گیرد.

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.^۴

خود را از وزش باد و توفان، در امان دارید. اگر فرد کوه نورد برحسب

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.^۹

از مکان هایی که در آن ها باد زیاد می وزد، دوری کنید و سعی کنید به یک

فضای بسته بروید. سعی کنید سر و به خصوص پیشانی تان را حتما ببندید و از

یک کلاه یا چیزی شبیه به این استفاده کنید. سینوس هایی که در قسمت پیشانی

قرار دارند بسیار به سرما حساس هستند و اگر سرما بخورند، کارتتان خیلی سخت

می شود. اگر مجبور بودید روی یک جای سرد بنشینید یا بخوابید، سعی کنید حدالامکان یک زیر انداز بین خودتان و آن سطح قرار دهید تا از انتقال گرمای بدن تان به سطح و گرفتن سرمای آن جلوگیری کنید.

➤ **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^۵**

➤ **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 جورابهای مخصوص کوه نوردی، 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 گرما است و به اشکال گوناگون (ساقه کوتاه، متوسط و بلند) و اندازه و رنگ های گوناگون تهیه می گردد.^۴**

➤ **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.^۳**

چراغ قوه، باطری، 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.^۴

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 می‌تواند 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، رگ‌های 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 نمایید.^۷

با توجه به توانایی جسمی و روحی تان کوه نوردی کنید!^۲ در حد توانایی خود صعود کنید.^۷ از اجرای برنامه‌های کوه نوردی، به ویژه در فصل زمستان که فراتر از توانایی جسمی، فنی و روحی تان است، جدا " خودداری نمایید.^۲

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!^{۱۴}

مراقب سقوط از صخره ها 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 می نمایند.^{۱۴}

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 و یکباره 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.^{۱۴}

غافلگیر شدن در کوهستان ، استرسی(فشار روحی) 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.^۸

➤ **هنگام پایین آمدن از کوه از انجام دادن 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.^۹

➤ **مسیرهای شگفت انگیز، می توانند در هوای سرد و توفانی، 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.^۹

➤ **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

وکوه 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.^۴

علائم و هشدارهای ایمنی در مسیر کوهستان را جدی بگیرید. اگرچه

کوه نوردی از ورزش های مفرح و گروهی محسوب می شود، اما بی توجهی به هشدارها و عدم آموزش های لازم، این ورزش جذاب را به تهدید جدی تبدیل می کند. نصب علائم و هشدارهای تعیین کننده مسیر در کوهستان به فاصله هر ۵۰ یا ۱۰۰ متر، می تواند در هدایت کوه نوردان و کوه پیمایان مؤثر باشد، اما متأسفانه این نکات به رغم تمامی توصیه های ایمنی به کوه نوردان و سایر دستگاه های مسوول در حمایت و حفاظت از جان کوه نوردان، همچنان نادیده گرفته می شود! به طور کلی به علائم هشدار دهنده، تابلوهای راهنمای مسیر، هشدارهای افراد با تجربه، امدادگران و افرادی که از ارتفاع برمی گردند، توجه نمایید.^۲

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، میان برهائی را انتخاب می کنید تا قبل از تاریکی به پایین کوه برسید. همین میان بر، آغاز یک اشتباه بزرگتر می شود و مانند دومینو، حوادث بدو 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.^{۱۳}

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.^{۱۳}

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.^۹

مراقب نقاب برفی باشید! اگر در هر دو طرف مسیر صعود، نقاب برفی تشکیل

شده باشد، حتماً باید مسیر دیگر انتخاب کنید و یا در نهایت با پذیرفتن غیر ممکن

بودن عبور، راه بازگشت را انتخاب نمایید.^۹

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.^۹

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

باشید و نحوه استفاده از آن را بدانید.^{۲۰}

هواشناسی کنید! شرایط جوی و آب و هوا، تاثیرات مستقیمی بر خوشحالی و

روحیه کوه نورد، دارد. باران، برف و کولاک می توانند مسیر هموار و آسان شما را

تبدیل به یک مسیر سخت و هولناک کند. آب و هوای گرم و خشک، 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.^۴

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.^۴

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 طرف تان مهارت های لازم را دارید، یک راهنما استخدام کنید، یا آموزش حرفه ای بگیرید.^۲


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، می تواند در هر زمینی با تمام سطوح توانایی رخ دهد . بنابراین، همیشه مراقب باشید که از سر خود محافظت کنید .^۲

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 .^۲

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 می‌کند بی‌توجه به خطر بهمن، با سرعت هر چه بیشتر و با گزینش مسیرهای خطرناک، تلاش کنیم تا خود را به امنیت ارتفاعات پایین‌تر برسانیم. بیشتر بهمن‌ها در ضمن بارش برف، یا بلافاصله پس از آن فرو می‌ریزند، اما بیشتر سوانح بهمن، در روزهای آفتابی پس از بارش برف شکل می‌گیرند. بیشتر ما فکر می‌کنیم با پایان بارندگی و صاف شدن هوا، خطر بهمن فرو کش می‌کند، اما چنین نیست. همیشه مراقب نخستین روز آفتابی پس از بارش و همچنین نخستین جمعه پس از بارندگی باشید.^۲

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.^۲

صعود، تمرین و کار در مناطق کوهستانی و برف‌گیر حتما 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.^۲

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 درآغوش گرفتن

یکدیگر، خود را از خطر سرما زدگی مصون نگه داشت.^۹

انرژی کافی برای پایین آمدن و مواقع اضطراری در خودتان ذخیره کنید.^{۲۵}

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.^۲

هیچ وقت بدون اجازه سرپرست، از گروه جدا نشوید.^۸

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.^۲

مراقب شیب های علف زار خیس باشید، زیرا بسیار لغزنده است.^۶

کفش های خود را روی زمین رها نکنند. در این صورت از ورود مارها، عقرب ها و دیگر حشرات زیان آور در کوه به داخل آن ها، در امان خواهید بود. همیشه قبل از پوشیدن کفش و لباس در کوهستان، آن ها را خوب تکان دهید و بی ملاحظه دست در جیب های خود نکنید. هنگام بیدار شدن از خواب در کوه داخل کفش، پوشاک و کیسه خواب خود را کاملا بررسی کنید، زیرا برخی از

حشرات مانند هزارپاها دوست دارند برای گرم شدن در بعضی از پوشیده ترین نقاط بدن و پوشاک ، حلقه بزنند. ^{۱۶}

مراقبت منظم پاها ، را جدی بگیرید. مراقبت به موقع از پاها، می تواند از بروز

عفونت و دیگر آسیب ها جلوگیری کند. باید هر روز پاهای تان را از نظر

ترک برداشتن، قرمزی، تاول زدن، بریدگی ها یا هر مورد غیر عادی

بررسی کنید. چنانچه زیر پای خود را نمی توانید ببینید از یک آینه استفاده

کنید. به دنبال زخم، تاول، خشکی یا قرمزی بگردید، زیرا همگی ممکن است

نشانگر عفونت باشند. ^{۱۷}

مفاصل مچ پا را تقویت کنید. کفش های کوه نوردی، جورابها و کفیها البته

بخشی از تجهیزات اولیه برای یک کوه نوردی منظم هستند .چیزی که شما

نباید بدون آن انجام دهید، جلسات تمرینی منظم برای مچ پاهای تان است .در

نهایت، آن ها باید در هنگام عبور از تپه و ارتفاعات ،مقاومت زیادی داشته باشند

. اگر مچ پاهای شما به اندازه کافی قوی نباشند ، پیچاندن مچ پا ، آسان است

که این امر، یکی از رایج ترین آسیب های پا در هنگام کوه نوردی می

باشد.برای تقویت آگاهانه، تحرک و شل کردن مچ پا، کمی ورزش است.صاف

بنشینید، یک پا را خم کنیدوبا هر دو دست زانوی خود را بگیرید .سپس قبل

از تعویض پاها ، ۱۰ بار در جهت عقربه های ساعت و ۱۰ بار در خلاف جهت

عقربه های ساعت، مچ پای خود را دور بچرخانید.^{۱۸}

مراقب گردش خون خود باشید. ارتفاعات بالا، می تواند بر گردش خون شما تأثیر

بگذارد، که ممکن است منجر به سردی پا، بی حسی و سایر ناراحتی ها شود. برای

تقویت گردش خون سالم، انگشتان پا را تکان دهید، پاهای خود را خم کنید و

کشش دهید. همچنین مچ پا را حرکت دهید.^{۱۹}

به جان میخچه تان نيفتيد! از بروز میخچه پا ، جلوگیری کنید. یک میخچه

، رشد بیش از اندازه مخروطی شکل و شاخی و دردناک پوست است که معمولاً

بالای مفاصل انگشتان و یا پایین انگشتان آشکار می شود. میخچه پا ، یکی از

ناراحتی هایی است که در اثر راحت نبودن کفش ایجاد می شود. در صورتی که

مبتلاً به میخچه پا شده اید، باید از زخم شدن آن جلوگیری نمود تا عفونتی

حاصل نشود. هیچگاه نباید لایه سطحی میخچه را با تیغ یا چاقو برید، بلکه

با استفاده از پمادها و روغن های مخصوص و مواد دارویی (با نظر پزشک)، آن را

از بین برد.^۴

لازم است از پوشیدن کفش کوه نوردی که باعث فشار و پیدایش میخچه می شود

، خودداری کرد. بهترین درمان میخچه ها، پیشگیری از بروز آن ها است. از

آنجایی که میخچه‌ها به وسیله کفش‌های با اندازه نامناسب تولید می‌شود، از این رو، اطمینان حاصل کنید که کفش کوه شما به هیچ طریقی روی انگشتان تان فشار نمی‌آورد. معمولاً انگشت شست و انگشت کوچک پا، انگشتانی هستند که میخچه می‌گیرند. هنگام خرید کفش کوه باید به اندازه آن دقت کنید، چرا که اگر اندازه آن مناسب نباشد، مشکل بروز میخچه اتفاق می‌افتد. در نظر داشته باشید که کفش بزرگ و گشاد به اندازه کفش کوچک می‌تواند ایجاد ناراحتی کند، چرا که پا در داخل آن می‌لغزد و ایجاد اصطکاک می‌کند. نتیجه این اصطکاک، موجب بروز میخچه است. یک راه دیگر برای جلوگیری از فشار به میخچه، استفاده از کفی کفش نرم و قابل ارتجاع است. کفی مناسب کفش، وزن بدن را در تمام پهنای کف پا توزیع کرده و از وارد آمدن فشار به قسمت پا جلوگیری می‌کند.^۴

مراقب تاول در پاهای تان باشید. تاول‌ها، یک اتفاق رایج در طول کوه نوردی‌های طولانی است.^{۱۳} هنگامی که کفش کوه نوردی، به پا ساییده شده و پوست را تحریک کند، تاول تشکیل می‌شود. محل تاول را به آرامی بشویید و از تحریک دوباره آن جلوگیری کنید. سعی در ترکاندن یا خشکاندن تاول نکنید، زیرا باعث نفوذ میکروب و عفونت می‌شود.^۱ چنانچه احیاناً در شرایط

سخت و خاص، تاولی بر روی پا و انگشتان آن به وجود آمد، با سوزن استریل آن

را سوراخ کرده ، ضد عفونی کنید و روی آن را با یک چسب بپوشانید.^{۲۱}

چنانچه مشاهده کردید که تاول به کندی ترمیم می شود یا ملتهب شده، به سرعت

به پزشک مراجعه نمایید.^{۲۱} سعی کنید همیشه پای تان را خشک نگه دارید. پوستی

که مرطوب باشد، خیلی راحت تر تاول می زند. هرگز با پای مرطوب، کفش

نپوشید.^{۲۳} یک کیت تاول، با خود داشته باشید و از پدهای تاول ، برای محافظت از

ناحیه آسیب دیده استفاده کنید اگر مشکلات دیگری مانند بریدگی، خراش یا نیش

حشرات دارید، به سرعت آن ها را درمان کنید تا از بروز عفونت جلوگیری کنید.^{۲۳}

➤ مراقب پینه شست پا باشید. پینه شست پا ، یک برآمدگی دردناک و متورم بر

روی شست پا است. عارضه پینه شست پا ، ممکن است بسیار دردناک شود. پینه

، در حقیقت ضخیم شدگی یا برجستگی لایه های خارجی بدون درد پوست که

بر اثر فشار یا تحریک مداوم به وجود می آیند. دلیل ظاهر شدن ناگهانی این

پینه ها ، پوشیدن کفش تنگ است. هرگز به زور کفشی را که اندازه پای تان

نیست یا خیلی سفت است به پا نکنید. روی پینه را بپوشید. گذاشتن بالشتک

های مخصوص پینه بر روی آن، پوشیدن کفش را راحت تر می کند.^{۲۴}

➤ داخل چادر خود آشپزی نکنید.^{۲۵}

حواس تان به حیات وحش باشد. کوه ها ، محل زندگی انواع مختلف حیات وحش هستند . از حیواناتی که در آن منطقه زندگی می کنند آگاه باشید و بدانید که چگونه از برخوردهای خطرناک اجتناب کنید . فاصله ایمن را از خرس ها، شیرهای کوهی و سایر شکارچیان حفظ کنید.^{۲۶}

در نزدیکی سقوط احتمالی سنگ یا در مسیر بهمن چادر ننزید. همچنین در بستر رودخانه خشک یا نزدیک آن کمپ ننزید.^{۲۵}

به محیط زیست احترام بگذارید. کوه ها ، اکوسیستم شکننده ای هستند که باید با احترام با آن رفتار کرد . مراقب تأثیر اعمال تان بر محیط کوهستان باشد.^{۲۶}

از مردم محلی بیاموزید. اگر در کوهستان زندگی می کنید، برای یادگیری از مردم محلی وقت بگذارید . آن ها دانش زیادی در مورد این منطقه دارند و می توانند مهارت های بقای ارزشمندی را به شما بیاموزند . کوه ها، می توانند محیطی چالش برانگیز و زیبا برای زندگی باشند. اما مهم است که آماده باشید و بدانید وارد چه چیزی می شوید .^{۲۶}

از چشمان خود با عینک یا عینک آفتابی محافظت کنید^{۲۵}

1-The Best Ways to Prepare for A Hiking Challenge, global adventure challenges, (<https://www.globaladventurechallenges.com>)

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

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

۴-vahiderfani.ir) برای اینکه کوه نوردی بهتری داشته باشید...،وحید عرفانی، ،

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

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

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

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

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

۱۰- آلودگی از زمین دور باد، وحید عرفانی ۱۳۷۴، نشریه دوستداران طبیعت کوه، سال

اول شماره یک

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

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

۱۳- عادات غذایی سالم، ترجمه و تدوین وحید عرفانی، ماهنامه تغذیه و سلامتی، سال

اول ، شماره دوم، خرداد ۱۳۸۲، صفحه‌های ۲۰-۲۱

۱۴- راهنمای تغذیه در کوهستان، ترجمه و تدوین: وحید عرفانی، فصلنامه کوه، شماره سی

و پنجم، سال نهم، ۱۳۸۳

۱۵- با کمی دقت و احتیاط سرمازدگی قابل پیشگیری است، ترجمه و تدوین وحید

عرفانی، فصلنامه کوه، شماره ۳۷.

۱۶- پاهای سالم برای کوه نوردی، ترجمه و تدوین وحید عرفانی، فصل نامه کوه

، شماره ۳۹

۱۷- رازهای زیبایی و شادابی پوست، وحید عرفانی، چاپ اول، ۱۳۹۰، انتشارات آسیم

18-Enjoy hiking: 5 Tips for Healthy Feet, GesundLand
Vulkaneifel GmbH, 2023,

(<https://www.gesundland-vulkaneifel.de/en/blog/>)

19-8 Foot Care Tips While Hiking Kilimanjaro, Kilimanjaro
Sunrise, (<https://kilimanjarosunrise.com>)

۲۰-میخچه هم راه چاره دارد: آشنایی بایکی از مشکلات شایع پاها، درکوه نوردی،
ترجمه و تدوین وحید عرفانی، فصل نامه کوه، شماره ۷۹، تابستان ۱۳۹۴، صص ۲۹-۳۲

۲۱-دیابت قاتل شیرین، وحید عرفانی، چاپ سوم، ۱۳۹۶، انتشارات سفیر اردهال

۲۲-در جلوگیری از بروز تاول پیش قدم شوید: راهنمای پیشگیری از بروز تاول در کوه
(vahiderfani.ir) نوردی، وحید عرفانی،

23-Foot Care When Hiking linked in, 2023,
(<https://www.linkedin.com>)

۲۴-ناخن های سالم و زیبا برای بچه ها با تغذیه سالم، وحید عرفانی،
(vahiderfani.ir)

25-100 Survival Tips for Staying Alive in the Mountains and Outdoors, Fit Climb, 2023, (<http://www.fitclimb.com>)

26-Survival Tips for Living in the Mountains, Medium, (<https://medium.com>)

برای مطالعه بیشتر:

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

2-Chris Beeson: The Handbook of Survival at Sea, Amber Books, 2003

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

4-Hugh McManners: The outdoor Adventure and Book, Dorling Kindersley, 1996

5-Ken Griffiths: The Survival Manual, Carlton Book, 2005

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

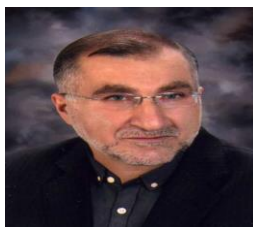
How to Survive in the Woods, 2019, (<https://www.wikihow.com>)

-راهنمای ایمنی سلامتی در کوه، ترجمه و تدوین: وحید عرفانی، فصلنامه کوه، سال

هشتم، شماره سی و یکم، ۱۳۸۲، صفحه های ۷۹-۸۰

-راهنمای تغذیه در کوهستان، ترجمه و تدوین: وحید عرفانی، فصلنامه کوه، شماره

سی و پنجم، سال نهم، ۱۳۸۳



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

شماره تلفن در صورت نیاز: ۰۹۱۲۶۱۲۸۸۵۱

v.erfani@yahoo.cm

vahiderfani.ir