

هرگز فراموش نکنید....

## باید و نبایدها ، در کوه نوردی



مقدمه:

چیزی در مورد رسیدن به قله کوه وجود دارد که برای مدت طولانی با شما می ماند. این فقط زیبایی آسمانی بودن در میان ابرها، پوشیده در سکوت و خیره شدن به منظره‌ای باشکوه از شکوه طبیعی نیست. این در مورد احساسی است که در درون خود داریم. حس درخشان موفقیت در صعود به چیزی بسیار بزرگتر از خودمان، چالش ذهنی و جسمی که بر آن غلبه کرده‌ایم و خاطراتی که در طول مسیر برای رسیدن به آنجا خلق کرده‌ایم.<sup>۲۱</sup>

برای صعود به کوه نیازی به دویدن ماراثن ندارید، اما استقامت هوازی ، بخش مهمی از تناسب اندام در کوهستان است و دستیابی به آن نسبتاً آسان است. بسیاری از افرادی که سعی در ایجاد تناسب اندام استقامتی دارند،

در واقع برای ایجاد کارایی هوازی بیش از حد تلاش می‌کنند؛ بنابراین خوشحال خواهید شد که بدانید تقریباً "این تمرین باید آسان باشد."<sup>۲۱</sup>

**کوه نوردی، فعالیتی طاقت‌فرسا و بالقوه خطرناک است؛ بنابراین رعایت اصول سلامتی و ایمنی ضروری است. در اینجا به برخی از بایدها و نبایدهای کوه نوردی اشاره می‌کنیم:**

اگر به ناراحتی‌های قلبی، ریوی، خونی یا بیماری‌های داخلی مزمن مبتلا هستید، قبل از صعود به ارتفاعات با پزشک خود مشورت کنید.<sup>۲۲</sup>

✚ آموزش خود را زودتر شروع کنید: مطمئن شوید که یک برنامه تمرینی حداقل ۱۲ هفته قبل از چالش کوه نوردی خود، ایجاد کرده‌اید. این به شما کمک می‌کند تا در مسیر خود بمانید و پیشرفت خود را در پیش برد برنامه‌های بزرگ کوه نوردی تان، نظارت کنید.<sup>۱۶</sup>

✚ کوه نوردی نکنید، مگر اینکه آموزش و مهارت‌های لازم برای حفظ امنیت خود را داشته باشید: شرایط کوه نوردی و مهارت‌های مورد نیاز می‌تواند از یک مکان به مکان دیگر، به شدت متفاوت باشد. اگر مطمئن نیستید که شما یا طرف تان مهارت‌های لازم را دارید، یک راهنما استخدام کنید، یا آموزش حرفه‌ای بگیرید.<sup>۱۷</sup>

✚ هنگامی که شما در یکی از برنامه‌های چالش کوه نوردی ثبت نام کردید، یک برنامه آموزشی کامل به شما ارائه می‌شود تا شما را برای کوه نوردی آماده کند.<sup>۱۶</sup>

**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>۲</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.<sup>۱۷</sup>**

**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.<sup>۱۸</sup>**

**اگر آسیب دیدگی جدی بود، نترسید! : از مغزتان استفاده کنید و به یاد داشته**

**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.<sup>۱۸</sup>**

**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 سریعاً و با آرامش انجام دهید<sup>۱۸</sup>

**سعی کنید با فرد مجروح صحبت کنید و او را به آرامش دعوت کنید . به او**

**یادآور شوید که نفس عمیق بکشد.<sup>۱۸</sup>**

➤ **هنگام کوه نوردی انفرادی، با سرعت متوسط بروید :** هنگام انجام این فعالیت‌ها به تنهایی، احتیاط لازم است .هرگز بدون مهارت‌های مناسب و آموزش کوه نوردی مورد نیاز برای آن مکان کوه نوردی خاص، اقدام به کوه نوردی نکنید .شرایط و مهارت‌های لازم، می‌تواند از مکانی به مکان دیگر بسیار متفاوت باشد .<sup>۲۴</sup>

➤ **برای صعود، فراتر از سطح مهارت یا توانایی‌های جسمانی خود تلاش نکنید .به تدریج تجربه کسب کنید، از صعودهای آسان‌تر شروع کنید و با بهبود مهارت‌های خود به مسیرهای دشوارتر بروید.<sup>۱۴</sup>**

➤ **به کسی اطلاع دهید که کجا می‌روید:** قبل از شروع برنامه کوه نوردی ، حتماً مسیر برنامه‌ریزی شده و زمان بازگشت خود را به یکی از دوستان یا اعضای خانواده خود اطلاع دهید .با آگاه کردن کسی از محل اقامت تان، آن‌ها می‌توانند در صورت بروز هرگونه نگرانی ایمنی مانند افتادن و آسیب دیدن ، مراقب شما باشند .به این ترتیب، اگر اتفاقی بیفتد و در زمان مورد انتظار برنگردید، آن‌ها می‌دانند با چه کسی تماس بگیرند.<sup>۲۴</sup>

در سطح توانایی خود صعود کنید. برای جلوگیری از هرگونه آسیب احتمالی، مطمئن شوید که از سطح آمادگی جسمانی خود آگاه هستید و آن را با مهارت‌های لازم برای پیاده‌روی یا کوه نوردی مقایسه کنید. همچنین، کار جدیدی را که قبلاً انجام نداده‌اید، امتحان نکنید.

✚ در مواقع اضطراری، برای نجات خود آماده باشید: هیچ کس نمی‌تواند ایمنی شما را تضمین کند و در بیشتر مکان‌ها نباید به خدمات تلفن همراه اعتماد کنید. در عوض، همیشه برنامه‌ای برای نجات خود داشته باشید و آماده باشید که در صورت بروز اتفاق غیرمنتظره با صدای بلند درخواست کمک کنید.<sup>۲۴</sup>

✚ اگر تلفن کار می‌کند، با شماره تماس اضطراری آن مرکز [امداد و نجات کوهستان، پایگاه‌ها] تماس بگیرید و آماده باشید تا ماهیت آسیب یا حادثه، تعداد افراد درگیر، محل دقیق خود (از جمله مکان‌های دیدنی یا ویژگی‌های شناخته شده) را شرح دهید و در نهایت یک محل ملاقات با دسترسی آسان در نزدیکی خود ایجاد کنید تا امدادگران بتوانند راحت‌تر شما را پیدا کنند.<sup>۲۴</sup>

✚ 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، سلول‌های 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 ....<sup>۱۸</sup>

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 کاملاً بدون منفذ و غیر قابل نفوذ، از نظر رطوبت انتخاب شود.<sup>۱۸</sup>

✚ با تاول ها سنجیده برخورد نمایید: تاول ها ، معمولاً 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 کاملاً 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! <sup>۱۸</sup>

✚ 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.<sup>۱۸</sup>

هنگام وزش 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! <sup>۱۸</sup>

**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. ۲۰

**اگر دارو مصرف می‌کنید یا آمپولی برای تزریق دارید، آن‌ها را حتماً همراه خود 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 است. ۲۰

**برای انجام برنامه کوه‌نوردی آمادگی کافی داشته باشید:** از نظر جسمی و روحی برای چالش‌های کوه‌نوردی، تمرین کنید. از طریق ورزش منظم و تمرین تکنیک‌های کوه‌نوردی، استقامت، قدرت و بنیه خود را افزایش دهید. ۱۴

از انجام صعودهای دشوار، در مناطق ناشناخته خودداری نموده و در آغاز کار، هرگز خودتان را درگیر ارتفاعات و مسیرها، در خط الرأس و قله‌ها نکنید.

**بدون آمادگی، صعود انفرادی انجام ندهید:** اگر بی‌تجربه یا با مسیر، ناآشنا هستید، از صعود انفرادی خودداری کنید. همیشه با یک همراه یا گروه، به خصوص در زمین‌های چالش‌برانگیز یا فنی، صعود کنید. ۱۴

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

**نمایید.**

**ایمنی را برای قله، به خطر نیندازید:** از خطرهای غیرضروری برای رسیدن به قله خودداری کنید. ایمنی، همیشه باید بر رسیدن به قله اولویت داشته باشد. در صورت اقتضای شرایط، آماده بازگشت باشید. همیشه ایمنی را در اولویت قرار دهید، به کوه احترام بگذارید و برای چالش‌های پیش رو آماده باشید.

**به دستورالعمل‌های ایمنی احترام بگذارید:** از دستورالعمل‌های ایمنی تعیین شده توسط کوه نوردان با تجربه و سازمان‌های کوه نوردی پیروی کنید. از تکنیک‌های مناسب حمایت و تجهیزات ایمنی استفاده کنید.<sup>۱۴</sup>

**نشانه‌های خطر را نادیده نگیرید:** از خطرات احتمالی مانند برف یا یخ ناپایدار، ریزش سنگ یا شرایط آب و هوایی رو به وخامت آگاه باشید. در صورت ناامن شدن شرایط، آماده بازگشت باشید.<sup>۱۴</sup>

**در تمرین‌های قدرتی شرکت کنید:** با شرکت منظم در تمرین‌های مقاومتی

چند بار در هفته، قدرت خود را تقویت کنید.<sup>۱۶</sup>

**روی افزایش قدرت در پاها، باسن و عضلات مرکزی تمرکز کنید:**

ورزش‌هایی مانند بالا بردن ساق پا، کار کردن با وزنه و... راهی فوق العاده برای

آماده سازی عضلات شما برای کوه نوردی هستند.<sup>۱۶</sup>

**هدف داشته باشد:** فرض کنید بدون اطلاع از مسیرهای کوه نوردی و بدون مشخص کردن مقصد نهایی، پای به دامنه کوه‌ها، جنگل‌ها و مناطق ناشناخته گذاشته‌اید. آیا می‌توانید بدون اینکه سردرگم شوید، به راحتی در مناطق، گشت‌وگذار کنید؟ و یا پس از پیمایش طولانی در دامنه‌ها، در راه برگشت، مسیر خود را پیدا کرده و به نقطه آغازین برگردید؟<sup>۲</sup>

**برنامه‌های کوه نوردی چه یک روزه و چه چند روزه، باید از هدف معین و مقصد مشخصی برخوردار باشد:** همچنین نقشه‌هایی از راه و منطقه مورد نظر در دسترس باشد.<sup>۲</sup>

ارتباط برقرار کنید و برنامه‌ریزی کنید: در مورد برنامه‌های کوه نوردی خود، از جمله مسیر مورد نظر، زمان بازگشت مورد انتظار و اطلاعات تماس اضطراری، به یک فرد قابل اعتماد اطلاع دهید. پس از بازگشت با آن‌ها مشورت کنید.<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!<sup>۲۶</sup>

**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 مسوول در حمایت و حفاظت از جان کوه نوردان، همچنان نادیده گرفته می‌شود!<sup>۲۶</sup>**

به علائم هشدار دهنده بیماری ارتفاع، گرم‌زدگی یا سایر نگرانی‌های سلامتی توجه کنید: اگر علائمی را تجربه کردید، به ارتفاعات پایین‌تر بروید و در صورت لزوم به پزشک مراجعه کنید.<sup>۱۴</sup>

به طور کلی به علائم هشدار دهنده، تابلوهای راهنمای مسیر، هشدارهای افراد باتجربه، امدادگران و افرادی که از ارتفاع برمی‌گردند، توجه نمایید.<sup>۱۷</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>۲۳</sup>

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

نورد با تجربه هم ممکن است به دلیل پیچ خوردن میچ پایش نتواند حرکت کند و

اگر همراه نداشته باشد ممکن است جان خود را از دست بدهد.<sup>۱۸</sup>

مسیر خود را بشناسید: کوه و مسیری را که قصد صعود به آن را دارید، به طور

کامل بررسی کنید. زمین، الگوهای آب و هوایی و خطرات احتمالی را بشناسید.

نقشه‌ها، کتاب‌های راهنما و توضیحات مسیر را مطالعه کنید.<sup>۱۴</sup>

به طور کلی ضروری است که از منطقه مورد نظر آگاهی داشته باشید و

نقشه‌ای کامل برای برنامه خود فراهم کنید: همچنین می‌توانید از اشخاصی

که پیش از شما، بارها به آن مناطق پا گذاشته‌اند، کمک بگیرید. در آخر، باید

حتماً یک بار راه‌های رفت و آمد و امکانات صعود را متناسب با فصل و مکان

بررسی کنید.<sup>۲</sup>

سعی کنید در باره 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.<sup>۲۲</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>۱۹</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 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 غافل گیر شده اند!<sup>۱۸</sup>

شرایط آب و هوایی را بررسی کنید: پیش‌بینی‌های آب و هوایی را زیر نظر

داشته باشید و برای تغییر شرایط آب و هوایی آماده باشید . در صورت پیش‌بینی

آب و هوای نامساعد یا نامساعد شدن شرایط، صعود خود را به تعویق بیندازید .

۱۴

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>۲۳</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>۱۸</sup>

تا جایی که می‌توانید وسایل خود را آماده کنید: هر وسیله‌ای را که قصد دارید در طول ماجراجویی کوه‌نوردی خود ببرید، امتحان کنید.<sup>۲۱</sup>

پیدا کردن یک کوله پشتی مناسب، هنگام حمل هرگونه وزن اضافی مهم خواهد بود؛ بنابراین کوله پشتی‌ای را پیدا کنید که مناسب شما باشد و در طول برخی از کوه‌نوردی‌ها و جلسات آموزشی، پوشیدن آن را تمرین کنید. به یاد داشته باشید که کاهش وزن قرار داده شده روی شانه‌ها، هنگام حمل وزن، شما را بسیار راحت‌تر می‌کند، بنابراین کمربند مخصوص کوله پشتی‌تان را کاملاً محکم ببندید. این کار تضمین می‌کند که بار به طور مساوی در اطراف مرکز بدن شما، توزیع شود و فشار روی گردن و شانه‌های شما کاهش یابد.<sup>۲۱</sup>

روی تجهیزات کوه‌نوردی با کیفیت بالا، از جمله طناب، کلاه ایمنی، گرامپون، تبر یخ و لباس مناسب سرمایه‌گذاری کنید. مطمئن شوید که همه تجهیزات در وضعیت خوبی هستند و به درستی نصب شده‌اند.<sup>۱۴</sup>

مطمئن شوید که تجهیزات مناسب را دارید و نحوه استفاده صحیح از آن‌ها را می‌دانید: تجهیزات کوه‌نوردی با کیفیت، مانند کلاه ایمنی یا لباس مناسب برای شرایط آب و هوایی مختلف، برای ایمن بودن در هنگام کوه‌نوردی بسیار مهم است.<sup>۲۴</sup>

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.<sup>۱۸</sup>

✚ هنگام صعود، همیشه از طنابی استفاده کنید که به اندازه کافی بلند باشد

تا به هر دو لنگر و هر لبه حمایت احتمالی برسد .<sup>۲۴</sup>

✚ صعود، تمرین و کار در مناطق کوهستانی و برف‌گیر، حتماً باید با وسایل،

لوازم و ابزار کوه نوردی اعم از لوازم فنی، پوشاک، تغذیه، امدادی و

...همراه باشد.<sup>۱۷</sup>

✚ 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.<sup>۲۳</sup>

✚ 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.<sup>۲۲</sup>

تجهیزات کامل زمستانی، همراه داشته و در صورت همراه نداشتن لوازم

کافی از صعود به ارتفاعات جدا " پرهیز نمایند.<sup>۱۷</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 جوراب‌های 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 اندازه‌ای عایق گرما است و به اشکال گوناگون (ساقه کوتاه،

متوسط و بلند) و اندازه و رنگ‌های گوناگون تهیه می گردد.<sup>۲۵</sup>

✚ 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>۱۹</sup>

✚ کفش کوه مناسب انتخاب نمایید: در کوه نوردی کفش شما، سرمایه شما است

! در تمام رشته های کوه نوردی اعم از سنگ نوردی، کوه پیمایی، جنگل

پیمایی و... کفش، مهمترین و اولین وسیله به حساب می آید.<sup>۲۵</sup>

✚ درست قبل از یک کوه نوردی طولانی، کفش های جدید کوه نوردی

نخرید. ابتدا آن ها را با چند کوه نوردی کوتاه تر، بپوشید.<sup>۱۶</sup>

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.<sup>۲۲</sup>

با توجه به اهمیت پوشیدن کفش مناسب، ویژگی های مهم ونکات 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>۲۵</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 وسط چادر نچسبید.<sup>۲۰</sup>

از بروز مسمومیت در هوای چادر یا پناهگاه، به واسطه استعمال سیگار، شمع یا نشت کپسول گاز، از چراغ خوراک پزی جلوگیری نموده و همیشه احتمال خطر آتش سوزی را در نظر داشته باشید.<sup>۱۸</sup>

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.<sup>۱۸</sup>

گاهی لازم است در زمستان از بلوک های برفی، برای محافظت از چادر از باد و بوران استفاده کرد.<sup>۱۹</sup>

آب کافی و تغذیه مناسب داشته باشید: آب زیادی بنوشید و غذاهای پرانرژی مصرف کنید تا در طول صعود خود پر آب و پرانرژی بمانید. میان وعده های سبک و پرکالری که خوردن شان در حال حرکت آسان است، همراه داشته باشید.<sup>۱۴</sup>

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.<sup>۲۲</sup>

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 .<sup>۱۶</sup>

مراقب شیب های علف زار خیس باشید، زیرا بسیار لغزنده است.<sup>۲۷</sup>

از چشمان خود با عینک یا عینک آفتابی محافظت کنید<sup>۲۸</sup>

تمرین کنید که هیچ ردی از خود به جا نگذارید: به محیط زیست احترام

بگذارید و کمترین تأثیر را بر کوه بگذارید . تمام زباله ها را جمع کنید، زباله های

انسانی را به درستی دفن کنید و از ایجاد مزاحمت برای حیات وحش و پوشش

گیاهی خودداری کنید .<sup>۱۴</sup>

سکوت و آرامش شب کوه و پناهگاه، را با صحبت و فریاد، بر هم نزنید:

شاید در نزدیکی شما کوه نوردان دیگری باشند که به امید صعود روز بعد،

زود هنگام به خواب رفته باشند .<sup>۱</sup>

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.<sup>۱۸</sup>

در طول صعود عجله نکنید و سرعت خود را تنظیم کنید. عجله، خطر بروز حوادث و خستگی را افزایش می‌دهد. محدودیت‌های خود را بشناسید و ایمنی را بر رسیدن به قله، اولویت دهید.<sup>۱۴</sup>

✚ کوه را دست کم نگیرید: به قدرت و غیرقابل پیش‌بینی بودن کوه، احترام بگذارید.<sup>۱۴</sup>

✚ برای شرایط چالش‌برانگیز، از جمله بهمن، ریزش سنگ و عبور از شکاف‌های یخی آماده باشید.<sup>۱۴</sup>

✚ هر جایی هستید، همیشه نظم گروه را حفظ کنید، از داشتن غرور بی جا به شدت بپرهیزید! اگر مساله‌ای برای تان پیش آمده حتماً آن را مطرح کنید تا به درستی به آن رسیدگی شود؛ علاوه بر این، همیشه احتیاط را رعایت کنید. یادتان نرود کوه، همیشه خطرات خاص خودش را دارد؛ از این رو، به تمام مسائل محتاط باشید.<sup>۲</sup>

✚ مسئولیت اقدامات خود را بر عهده بگیرید: کوه نوردانی که به صخره دسترسی پیدا می‌کنند، عموماً هرگونه خطر آشکار ذاتی در کوه نوردی را پذیرفته‌اند، چه این خطر مربوط به سلامت سنگ، وضعیت تجهیزات ثابت یا تجهیزات شخصی و غیره باشد.<sup>۵</sup>

هیچ وقت بدون اجازه سرپرست، از گروه جدا نشوید.<sup>۳</sup>

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 می شود که یاور خوبی در انجام برنامه های جانبی تان داشته باشید. همچنین این امر، باعث می شود که لذت بیشتری از برنامه کوه نوردی ببرید و کمتر احساس خستگی کنید.<sup>۴</sup>

مسئولیت کوه نورد است که اقدامات خود را از نظر تأثیری که بر منافع دیگران و محیط زیست خواهد داشت، ارزیابی کند.<sup>۵</sup> کوه نوردان و علاقه مندان به کوه و طبیعت، باید برای حفظ سلامت حفظ محیط زیست این مکان ها، تلاش کنند.<sup>۶</sup>

کوه نوردان باید ارزیابی خود را از کیفیت هرگونه حفاظتی که استفاده می کنند، چه شخصی (تجهیزات کوه نوردی) و چه در محل (حفاظت باقی مانده در صخره شامل میخ، اسلینگ [اویز دست] و پیچ و مهره) انجام دهند: ارزیابی اینکه آیا چنین حفاظتی برای سقوط مناسب است یا به هر نحوی قابل استفاده است، به عهده خود فرد است. این بخشی از ارزیابی خطر مورد نیاز افراد برای شرکت در ایمن ترین حالت ممکن است.<sup>۵</sup>

طبیعت و کوهستان را باید پاکیزه، آرام و با عظمت نگه دارید. به یاد داشته باشید کوهستان، ملک خصوصی انسان ها نیست و در واقع متعلق به جاندارانی است که در آن زندگی می کنند.<sup>۷</sup>

✚ اگر همیشه در قله‌ها و مسیرهای سخت هستید، شاید یک برنامه با دو ساعت پیمایش، حوصله شما را سر ببرد. اما اگر با تمام این‌ها، تصمیم به همراهی دیگران گرفتید باید در مقابل گروه و دیگر اعضا، حس مسولیت داشته باشید و به بهترین نحو آنان را همراهی کنید، مخصوصاً در موارد بروز حادثه و خطر.<sup>۲</sup>

✚ با ایجاد سر و صدا و شلوغی بی مورد، آرامش جانوران طبیعت و کوهستان را برهم نزنید و میهمانی، قدر ناشناس در منزلگاه طبیعت نباشید!<sup>۷</sup>

✚ بهداشت فردی خود را رعایت کنید: برای بهداشت فردی و محیط زیست کوهستان، کندن چاله برای دفع مدفوع یا استفاده از کیسه‌های حمل مدفوع و همچنین ادرار نکردن در نزدیکی آب، الزامی است. اگر در کنار آب مستقر شدید، ظرف‌های همراه خود را در آن نشوید.<sup>۲</sup>

✚ تا می‌توانید علاوه بر اینکه ردی از خود در طبیعت به جا نمی‌گذارید، اثرات به جا مانده از دیگران را هم جمع کنید. همچنین سعی کنید برای احترام به محیط‌زیست، از مواد بازیافتی در تجهیزات و وسایل همراه خود استفاده کنید.<sup>۲</sup>

### مراقب تأثیر اعمال تان بر محیط طبیعت و کوهستان باشید.<sup>۸</sup>

✚ به محیط زیست طبیعت و کوهستان احترام بگذارید: طبیعت و کوه‌ها، اکوسیستم (مجموعه‌ای از موجودات زنده مانند گیاهان، حیوانات و میکروب‌ها در مقابل با اجزاء غیر زنده محیط مانند هوا، آب و خاک است که با یکدیگر برهم اثر دارند.) شکننده‌ای هستند که باید با احترام، با آن‌ها رفتار کرد.<sup>۸</sup>

✚ اجازه دهید طبیعت و کوهستان، پاک بمانند! اگر در چنین مکان ها ، با ریختن پسمانده های غذایی آلوده کنید، کوه، چهره ای زشت پیدا می کند.<sup>۷</sup>

✚ از شکستن ساقه های تر و تازه درختان و آسیب به طبیعت، جدا " پرهیز کنید!<sup>۸</sup>: گیاهان و پوشش گیاهی، عامل تصفیه هوا و کاهش دی اکسید کربن هوا هستند. از شکستن شاخه درختان، چیدن گل ها، خم کردن نهال ها جلوگیری کنید و به دیگران هم آموزش دهید. جنگل ها، ریه های زمین هستند. از آن ها محافظت کنید.<sup>۹</sup>

✚ احترام به حیات وحش و حفظ محیط زیست، از اصلی ترین مواردی است که باید رعایت کنید: به درختان آسیب نرسانید و از چیدن گیاهان در طبیعت، خودداری کنید.<sup>۲</sup>

به عنوان یک کوه نورد، باید پذیرفت که دوران برآفروختن آتش در کوه ، آن هم به انگیزه تفریح و برحسب عادت، به سر آمده و شرایط امروزی حاکم بر طبیعت اجازه این کار را به ما نمی دهد!<sup>۷</sup>

✚ گنده کاری روی درختان و آسیب به حیوانات ممنوع!: حیات وحش ، اکوسیستمی است که جانداران در آن رشد و نمو می کنند. این چرخه زندگی با وجود تغییراتی که دارد، باثبات است. ورود غیرمجاز به این چرخه، محیط زندگی حیوانات، پوشش گیاهی و حتی زندگی ما را مورد تنش قرار می دهد.<sup>۲</sup>

✚ گیاهان را به آتش نکشید: برای جلوگیری از آسیب رساندن به گیاهان در طبیعت و کوهستان، از چیدن گل ها، گیاهان و به ویژه شاخه های درختان و آتش زدن آن ها خودداری نمایید.<sup>۳</sup> هیچگاه با شاخه درختان و بوته های زنده و تازه ، آتش روشن نکنید!<sup>۱۰</sup>

✚ روحیه تیمی اعضای یک تیم، باید آماده باشند تا برای ایجاد تعادل بین نیازها و توانایی های همه گروه، سازش کنند.<sup>۱۲</sup>

✚ زباله های خود را در طبیعت رها نکنید: وجود حتی بوی یک ماده خوراکی کافی است که حیوانات اطراف را به محل کمپ شما بکشاند؛ پس در هر برنامه‌ای، تعدادی کیسه زباله همراه خود داشته باشید تا بتوانید تمامی زباله‌های تر و خشک، تُفاله غذایی، به خصوص پلاستیک‌ها و باتری‌ها را به شهر بازگردانید.<sup>۲</sup>

✚ به منظور جلوگیری از آسیب های زیست محیطی به طبیعت و کوهستان، به هیچ وجه پس مانده های غذا و سایر خوراکی ها را در آب برکه ، جویبار یا رودخانه ها نریزیم.<sup>۱۰</sup>

✚ از سوزاندن زباله‌ها در محل، خودداری کنید : سوزاندن زباله‌ها، به ویژه در حجم بالا، باعث سمی شدن خاک و هوا در طبیعت می‌شود.<sup>۲</sup>

همیشه بکوشید خودخواهی خود را در کوهستان مهار کنید تا از بروز پیش آمدها و آسیب‌ها در کوه ، جلوگیری نمایید.<sup>۱۱</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>۲</sup>

✚ تا می توانید از راه های پاگوب در کوهستان، عبور نمایید: به یاد داشته باشید گذر از مسیرهای میابنر و جدید، موجب از بین رفتن پوشش گیاهی و فرسایش خاک می شود.<sup>۱۱</sup>

✚ 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 نمایید.<sup>۱۶</sup>

✚ همه شرکت کنندگان در ورزش های کوهستانی باید خطرات و لزوم داشتن مهارت‌ها، دانش و تجهیزات مناسب را به وضوح درک کنند . آن‌ها باید در

صورت بروز شرایط اضطراری یا حادثه، آماده کمک به دیگران باشند؛ همچنین برای مواجهه با عواقب یک فاجعه، آماده باشند.<sup>۱۲</sup>

✚ اولین صعود از یک مسیر یا کوه، یک عمل خلاقانه است : باید به روشی حداقل به خوبی سبک و سنت‌های منطقه انجام شود. نحو، دستیابی به صعود باید دقیقاً گزارش شود.<sup>۱۲</sup>

رعایت ایمنی و اصول صحیح کوه نوردی، یکی از نکات مهم و اساسی مقابله با حوادث کوهستان و از فوریت های اجتناب ناپذیر برای کاهش خطرات کوهستان به حداقل ممکن است. به طور کلی زمانی که برنامه کوه نوردی، درست انجام شود، کوه نوردی، تجربه ای هیجان انگیز و با ارزش است!<sup>۱۱</sup>

✚ از یک مربی باتجربه، راهنمایی بگیرید و از مسیرهای شناخته شده کوهستان عبور کنید. همچنین خارج از مسیرهای نشانه گذاری شده در کوه، حرکت نکنید.<sup>۱۵</sup>

✚ ما همیشه باید به محدودیت‌ها و مقررات دسترسی که توسط کوه نوردان با سازمان‌ها و مقامات حفاظت از طبیعت توافق شده است، احترام بگذاریم.<sup>۱۲</sup>

✚ گاهی ممکن است مچ پای ورزیده‌ترین کوه نورد ، در کوهستان آسیب ببیند و بدون یاری دیگران، نتواند از جایش حرکت کند و ساعت‌ها در هوای باز، به همین صورت برجای بماند و حتی جان خود را هم از دست

بدهد؛ بنابراین ضروری است برای هر برنامه، همراهان کوه نورد داشته

باشید.<sup>۱۱</sup>

✚ **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 ننمودن 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.<sup>۲۶</sup>

هرگز سنگی را به پایین درّه سرازیر و یا پرتاب نکنید، چرا که سرازیر شدن آن سنگ، باعث ریزش هزاران سنگ ریزه و به خطر انداختن جان کوه نوردان دیگر و یا حیوانات کوهستان می شود.<sup>۱۱</sup>

✚ **چنانچه سنگی به پایین لغزید، دیگران را خبر نمایید:** بارها دیده شده که حتی یک سنگ کوچک، که از زیر دست و یا پای کوه نوردی به پایین افتاده باعث بروز بهمن سنگی و سنگ غلطان های بزرگ شده است؛ بنابراین در هر مسیر و گذرگاهی سنگ های سُست را تکان ندهید و به ویژه آن ها را سُست تر نکنید.<sup>۱۱</sup>

✚ **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.<sup>۲۳</sup>

✚ 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.<sup>۲۲</sup>

در مناطق بهمن گیر، از دره های تنگ و در معرض بهمن عبور نکنید هیچ

وقت به تنهایی از مناطق بهمن خیز، عبور نکنید.<sup>۲۲</sup>

✚ بعد از اتمام برنامه و رسیدن به منزل، تمام اعمال خود را مرور کنیم و

بدون تعارف به تجزیه و تحلیل خود پردازیم و نقاط قوت و ضعف خود

را بسنجیم. این عمل بعد از مدتی، ما را کوه نورد کامل تری و مصمم تر در

نیل به اهداف، خواهد ساخت.<sup>۱</sup>

سخن پایانی:

با پیروی از این بایدها و نبایدها، می توانید خطرات را به حداقل

رسانده و لذت و ایمنی ماجراجویی های کوه نوردی خود را به

حداکثر برسانید.<sup>۱۴</sup>

منابع:

۱- به اخلاق کوه نوردی و سنگ نوردی، پای بند باشید!، وحید

عرفانی، (vahiderfani.ir)

2-<https://siahkaman.com>

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

۴- کوه نوردی ، هنر زنده ماندن در شرایط سخت است!؛ راهنمای زنده ماندن  
در شرایط سخت، در طبیعت و کوهستان، وحید عرفانی  
(vahiderfani.ir)،

**5-Mountaineering and Climbing Ethics, 2025**  
Mountaineering Scotland,  
(<https://www.mountaineering.scot>)

۶- کوه نوردی در فصل بهار را از قلم نیندازید! وحید عرفانی،  
(vahiderfani.ir)

۷- گوشه ای از زیبایی های کوه، وحید عرفانی، (vahiderfani.ir)

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

**9-<https://www.eghamat24.com>**

۱۰- آلودگی از زمین دور باد، وحید عرفانی ۱۳۷۴، نشریه دوستداران طبیعت  
کوه، سال اول شماره یک، صفحه ۳۸

۱۱- راهنمای کوه نوردی سالم و ایمن در تابستان ، وحید عرفانی ،  
(vahiderfani.ir)

**12-Mountain Ethic Declaration, International Climbing and Mountaineering Federation (UIAA) , 2025 , (<https://www.theuiaa.org>)**

۱۳ - مراقب بهمن در کوه باشید . وحید عرفانی ، ([vahiderfani.ir](http://vahiderfani.ir))

**14-Do & Don'ts for Mountaineering, Nature Admire, 2025, (<https://natureadmire.in>)**

**15-The Best Ways to Prepare for A Hiking Challenge, Global Adventure Challenges, (<https://www.globaladventurechallenges.com>)**

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

۱۷-مراقب بهمن در کوه باشید، وحید عرفانی، ([vahiderfani.ir](http://vahiderfani.ir))

۱۸-چگونه از حوادث در کوه، در امان بمانیم؟ وحید عرفانی  
([vahiderfani.ir](http://vahiderfani.ir)) ،

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

۲۰-راهنمای استفاده صحیح از چادر در کوه، وحید عرفانی  
([vahiderfani.ir](http://vahiderfani.ir)) ،

**21-How to Prepare for a Mountain Climbing Adventure, Much Better Adventures Magazine , 2025, (<https://www.muchbetteradventures.com>)**

۲۲-کوه نوردی ، هنر زنده ماندن در شرایط سخت است!: راهنمای

زنده ماندن در شرایط سخت، در طبیعت

وکوهستان،(vahiderfani.ir)

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

**24-Mountain climbing safety tips, Discover Altai, 2025, (<https://www.discoveraltai.com>)**

۲۵-برای اینکه کوه نوردیِ بهتری داشته باشید...،وحید عرفانی،

(vahiderfani.ir)

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

کوه،شماره سی و پنجم،سال نهم،۱۳۸۳

۲۷--راهنمای صحیح پایین آمدن از کوه، وحید عرفانی،

(vahiderfani.ir)

**28-100 Survival Tips for Staying Alive in the Mountains and Outdoors, Fit Climb, 2023, (<http://www.fitclimb.com>)**



**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)

[vahiderfani.ir](http://vahiderfani.ir)

Telegram : جاده سلامتی

Telegram : با کوه نوردان