

## به اخلاق کوه نوردی و سنگ نوردی، پای بند باشید!



✚ **اخلاق کوهنوردی چیست؟! شاید برای شما پیش آمده باشد که در هنگام اجرای برنامه کوه نوردی یا طبیعت گردی، هم نوردی بدون رعایت اخلاق و احترام به دیگر کوه نوردان، سطح توانایی بدنی پایین و یا عدم داشتن دانش فنی، شیرینی و لذت برنامه را برای شما به تلخی تبدیل کرده باشد!** اگر می توانستید به او جمله ای بگویید، چه باید و نبایدها و قوانینی را به او یادآوری می کردید؟ به نظر شما، این شخص چگونه می توانست در برنامه، هم نورد مناسبی برای سایر افراد تیم باشد؟<sup>۹</sup>

✚ **در سرتاسر دنیا میلیون ها نفر به کوه نوردی، طبیعت گردی و سنگ نوردی می پردازند. در بسیاری از کشورها، ورزش های کوهستان، به طور قابل توجهی از زندگی روزانه آنها را تشکیل می دهد. کمتر فعالیتی را می توانید پیدا کنید که تا این اندازه جذابیت و کشش داشته باشد.**<sup>۹</sup>

✚ **صعود به قله و فتح بلندی ها، تنها یکی از اهداف کوه نوردی است و همه آن نیست. مبادا که در این راه، دچار لغزش و اشتباه شوید و سایر اهداف ارزنده کوه نوردی را به فراموشی بسپاریم.**<sup>۱۸</sup>

در کوه، هرگز کسی برتری و الویتی در شان و مقام نسبت به دیگران ندارد و تنها میزان برخورداری از اخلاق و منش والای کوه نوردی است که افراد را ممتاز و قابل تقدیر می سازد.<sup>۱۸</sup>

احترام و بزرگداشت پیشکسوتان، در تمامی رشته های ورزشی از جمله کوه نوردی، از اصول مسلم اخلاقی است و تمامی کوه نوردان ملزم به رعایت آن هستند.<sup>۱۸</sup>

گروهی معتقد هستند که در کوه، خداوند را بهتر درک کرده اند. این نظریه، شاید به دلیل درک نقاط ضعف و آسیب پذیری زیاد انسان و مقایسه پیکر فانی و ضعیف ما، در برابر عظمت و ستبری کوه ها است که زمینه ساز نگرش نو به ماهیت بشری است.

پیشرفت بی اندازه ورزش کوه نوردی و تعداد بالای دنبال کنندگان آن، فرهنگ های گوناگونی را به وجود آورده است که گاهی باعث تلخی و تاسف همگان می شود؛ از این رو مجموعه ای از ارزش ها، قوانین و بایدها و نبایدهای اخلاقی، توسط مجمع جهانی فدراسیون کوه نوردی در قالب فرهنگ کوه نوردی آورده شده است. رعایت فرهنگ کوه نوردی، باعث می شود بتوانیم در کنار احترام به طبیعت، بهترین عملکرد و رفتار را داشته باشیم.<sup>۹</sup>

بسیارند کوه نوردانی که صعودهای بزرگ را به خاطر کمک به دیگران و نجات سایر کوه نوردان رها کرده اند و سرافراز از آزمایش دشوار بیرون آمده اند. توجه به این مسائل، نشان درک عمیق و بنیادی از ورزش والای کوه نوردی است.<sup>۱۸</sup>

ما برای عملکرد و لذت کوه نوردی به روش خودمان ارزش قائلیم. ما رضایت شدیدی را که موفقیت یا دستیابی به اهداف مان را پاداش می دهد،

آرزو می‌کنیم. ما دوست داریم پیشرفت کنیم، محدودیت‌های خود را پیدا کنیم، آن‌ها را کنار بزنیم و (گاهی) از آن‌ها پیشی بگیریم.<sup>۱۳</sup>

ما به ویژگی و ارزش‌های کوه نوردی افتخار می‌کنیم. کوه نوردی، که همیشه در حال حرکت است، یک فعالیت اجدادی بشریت است که افراد بسیار فراتر از جامعه ما را مجذوب و الهام می‌بخشد. ما برای تاریخ و فرهنگ خود، ارزش قائلیم و به آن احترام می‌گذاریم.<sup>۱۳</sup>

✚ برترین کوه نوردان، بدون شک همان‌هایی هستند که به درجات بالایی از استواری، گذشت و توان ایثار دست یافته‌اند و موفقیت خود را جدای از موفقیت و سلامت دیگران نمی‌دانند.<sup>۱۸</sup>

✚ ما اغلب دوست داریم به درجات جدیدی صعود کنیم. مصمم و با پشتکار، ما می‌دانیم که چگونه شکست بخوریم و مطمئن شویم که تلاش‌های ما، راهی برای یادگیری یا انگیزه‌ای برای تلاش بیشتر است.<sup>۱۳</sup>

✚ کوه نوردی، نوعی هماهنگی بین بدن و ذهن ایجاد می‌کند، احساسی برای زیبایی، ظرافت، انعطاف‌پذیری، تعادل، ریتم، قدرت یا انرژی که می‌تواند ما را بسیار فراتر از تصورمان ببرد.<sup>۱۳</sup>

✚ کوه نوردی یک بازی، یک هنر یا یک ماجراجویی است. هر کدام به روش خود، تجربه می‌کنیم که ما را کاملاً به خودمان متعهد می‌کند و آینه‌ای از خودمان است.<sup>۱۳</sup>

✚ هر کسی که کوه نوردی می‌کند و با طبیعت خو گرفته است، می‌داند که باید مراقب حال زمین باشد و در کنار فعالیت و لذت بردن از آن، به محیط زیست احترام بگذارد.<sup>۹</sup>

ما عاشق کوه نوردی هستیم، بسیار فراتر از عملکردمان و عمیقاً از لذت ذاتی کوه نوردی، قدردانی می‌کنیم. ۱۳.

داشتن اخلاق و منش کوه نوردی، به شما کمک می‌کند که هم از بودن در فضای باز لذت ببرید و هم ناخواسته به دیگران و طبیعت آسیب نزنید.<sup>۹</sup>

اخلاق کوه نوردی، مجموعه‌ای از اهداف است که به ما کمک می‌کند در مورد هر جنبه‌ای از کوه نوردی، از جمله محل صعود، نحوه صعود، نحوه برخورد با محیط کوه نوردی و چگونگی توسعه ورزش خود در آینده، تصمیم بگیریم.<sup>۱۰</sup>

ما عاشق طبیعت هستیم. ما تحت تأثیر زیبایی طبیعت، سنگ، مکان‌ها، مناظر و خطوطی هستیم که الهام‌بخش کوه نوردی ما هستند. قدرت طبیعت و ایستاده بودن، ما را به فروتنی دعوت می‌کند. ما موافقت می‌کنیم که با طبیعت سازگار شویم تا اینکه به هر وسیله‌ای راه خود را به زور ادامه دهیم. ما از طریق سبک زندگی یا سفرهای مان، دوست داریم طبیعتی را کشف و کاوش کنیم که خلاقیتش بر ما غلبه می‌کند و ما را شگفت‌زده می‌کند.<sup>۱۳</sup>

ما برای مناطقی از کوه نوردی تلاش می‌کنیم که رابطه بین فعالیت‌های فضای باز و حفاظت از طبیعت به طور متقابل سودمند باشد، نه یک سفر یک طرفه که در آن طبیعت به نام فتح یا حتی لذت‌جویی انسان، مورد سوءاستفاده قرار می‌گیرد.<sup>۱۳</sup>

ما کوه نوردان، اجتماعی از افراد پُرشور هستیم. در سراسر جهان، هر که باشیم، دوست داریم با هم ملاقات کنیم و شور و اشتیاقی را که بسیار

فراتر از یک ورزش است، به اشتراک بگذاریم. برای هر یک از ما، به شیوه‌ای شخصی و صمیمانه، کوه نوردی زندگی است.<sup>۱۳</sup>

✚ حرکت، در قلب کوه نوردی است. ما دوست داریم گیره‌ها را رمزگشایی کنیم، بافت‌ها و تماس‌ها را کشف کنیم، ترفندها را ابداع کنیم، راه‌حل‌ها را کشف کنیم و آن‌ها را به روش خودمان و هر بار از نو تحقق بخشیم. ساده یا پیچیده.<sup>۱۳</sup>

✚ ما عاشق کشف طیف‌های جدیدی از حرکات و زمین‌های بازی جدید هستیم و کوه نوردی را به عنوان یک ورزش، یک بازی و یک آموزش ابداع می‌کنیم. این آزادی، این تنوع و این خلاقیت، همگی به کارایی، لذت و ظرافت یک کوه نوردی، کمک می‌کنند. در این تلاش بی‌پایان برای حرکت و زیبایی، ما به بدن خود گوش می‌دهیم و باید از آن مراقبت کنیم، به توانایی آن و به خودمان احترام بگذاریم.<sup>۱۳</sup>

✚ کوه نوردی، باید آگاهی اکولوژیکی ما را توسعه دهد.<sup>۱۳</sup>  
✚ اگر به جای نوشیدن یک جرعه آب طبق قرارگروهی که با کمبود آب مواجه است، دو جرعه یا بیشتر نوشیدید، مطمئن باشید که تا رسیدن به نقطه کمال و قرارگرفتن در زمره کوه نوردان واقعی، فاصله زیادی دارید و در این مسیر تلاش و زمان بسیار نیازمند است.<sup>۱۸</sup>

✚ کوه نوردان نمی‌توانند با درک خطر و مسئولیت خود، فعالیتی را انجام دهند و سپس هر شخص دیگری را مسئول خسارات وارده بدانند.<sup>۱</sup>

از مهمترین اصول فرهنگ کوه نوردی، رعایت ادب و احترام نسبت به سایر هم‌نوردان است. این امر کمک می‌کند تا همه ما از تجربه طبیعت‌گردی خود لذت ببریم.<sup>۹</sup>

✚ برای همه سبک‌ها و رشته‌های کوه نوردی، این اخلاق ورزشی است که همه کوه نوردان مسئولیت اعمال خود را بر عهده بگیرند. کوه نوردی و صخره‌نوردی، فعالیت‌هایی با خطر آسیب شخصی یا مرگ هستند. شرکت‌کنندگان در این فعالیت‌ها، باید از این خطرات آگاه باشند و آن‌ها را بپذیرند و مسئول اعمال و مشارکت خود باشند.<sup>۱</sup>

✚ کوه نوردان دوست دارند آزاد باشند. ما برای آزادی انتخاب روش کوه نوردی خود، فکر کردن به آن، به اشتراک گذاشتن آن، و رویاپردازی در مورد آن، ارزش قائلیم. با احترام به آزادی خود، انتخاب اینکه کدام ارزش‌ها باید نمایانگر کوه نوردی باشند دشوار است، زیرا آن‌ها، متنوع و گوناگون هستند. به لطف آزادی و تنوع ما، می‌توانیم غنای کوه نوردی و ارزش‌های آن را هر بار که صعود می‌کنیم، بازآفرینی کنیم.<sup>۱۳</sup>

✚ ما کوه نوردان می‌دانیم که خطر می‌کنیم. در بالای زمین، تعهد ما را در معرض خطراتی قرار می‌دهد که وجدان مان مستلزم توجه دائمی به ایمنی است.<sup>۱۳</sup>

✚ کوه نورد واقعی، کوه را میدان مسابقه نمی‌داند و با او به ستیز بر نمی‌خیزد، بلکه آن را چون دوستی بی‌نهایت مهربان می‌بیند که سفره نعمت‌های خود را بی‌دریغ در برابر همه انسان‌ها گشوده است!<sup>۱۸</sup>

توصیه‌های مهم:

در کوه نوردی، ممکن است همه چیز را از دست بدهیم و باید به قابلیت اطمینان سنگ، تجهیزات، پیش‌بینی‌های آب و هوا، حمایت‌کننده‌های خود، هم‌نوردان و خودمان توجه کنیم.<sup>۱۳</sup>

کوه نوردی، به عنوان یک کارآموزی در ارزیابی خطرات و اعتماد، استقلال و مسئولیت‌پذیری را تشویق می‌کند. چه در داخل و چه در خارج از منزل، خطر در هر ثانیه از زندگی وجود دارد و ما نباید آن را از کوه نوردی حذف کنیم. ما باید کاملاً آگاه باشیم که می‌توانیم دیگران را در معرض خطر قرار دهیم و اطلاعات مربوط به خطراتی را که از آن‌ها آگاه هستیم، به اشتراک بگذاریم.<sup>۱۳</sup>

اخلاق، یکی از مهم‌ترین مسائلی است که در هر مکان و زمان، حائز اهمیت است. در کوه‌نوردی، شاید کمی بیشتر! حفظ احترام هم‌نوردان، تا حد زیادی از بروز مشکلات دیگر، جلوگیری می‌کند. ممکن است بگویید خوب چطوری اخلاق خوب را حفظ کنیم؟! اولین کار این است که هدف داشته باشید، بدانید مقصد کجاست، زمان پیمایش چقدر است، مسیر چگونه است و... در قدم بعدی، برنامه را مشخص کنید و به دیگران اطلاع دهید.<sup>۹</sup>

سکوت و آرامش شب کوه و پناهگاه، را با صحبت و فریاد بر هم نزنیم. شاید در نزدیکی شما کوه نوردان دیگری نیز باشند که به امید صعود روز بعد، زود هنگام به خواب رفته باشند.<sup>۱۸</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، گشت و گذار کنید؟ و یا پس از پیمایش طولانی در دامنه‌ها، در راه برگشت، مسیر خود را پیدا کرده و به نقطه آغازین برگردید؟

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. 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 رفت‌وآمد و امکانات صعود را متناسب با فصل و مکان بررسی کنید."<sup>۹</sup>

✚ هرجایی هستید، همیشه نظم گروه را حفظ کنید، از داشتن غرور بی جا به شدت پرهیزید! 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>۹</sup>

کوه نوردان و سنگ نوردان، ورزش خود را در موقعیت‌هایی انجام می‌دهند که خطر تصادف وجود دارد و ممکن است کمک خارجی در دسترس نباشد. با توجه به این موضوع، آن‌ها با مسئولیت خود در این فعالیت شرکت می‌کنند و مسئول ایمنی خود هستند.<sup>۱۲</sup>

✚ هیچ وقت بدون اجازه سرپرست، از گروه جدا نشوید.<sup>۱۱</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 می‌شود 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>۱۰</sup>

**مسئولیت اقدامات خود را بر عهده بگیرید.** کوه نوردانی که به صخره دسترسی پیدا می کنند، عموماً هرگونه خطر آشکار ذاتی در کوه نوردی را پذیرفته اند، چه این خطر مربوط به سلامت سنگ، وضعیت تجهیزات ثابت یا تجهیزات شخصی و غیره باشد. همچنین مسئولیت کوه نورد است که اقدامات خود را از نظر تأثیری که بر منافع دیگران و محیط زیست خواهد داشت، ارزیابی کند.<sup>۱</sup>

**کوه نوردان و علاقه مندان به کوه و طبیعت، باید برای حفظ سلامت حفظ محیط زیست این مکان ها، تلاش کنند.<sup>۷</sup>**

**ایمنی در کوه نوردی، یک سیستم خود ارزیابی و خودتنظیمی است .** محیط های طبیعی، حفاظت درجا، فرصت های حفاظتی و کیفیت سنگ . همچنین درجه سختی صعود، ممکن است با گذشت زمان تغییر کنند؛ بنابراین نمی توان آن ها را با مقررات، اداره کرد و نمی توان آن ها را در یک استاندارد خاص حفظ کرد.<sup>۱</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 ایمن‌ترین حالت ممکن است.<sup>۱</sup>

**هر فرد باید با توجه به مهارت‌های خودش کوه نوردی کند.** اگر طبیعت‌گرد هستید، مسلماً اجرای برنامه صعود برای شما خوشایند نخواهد بود و سخت است و یا بالعکس! 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>۹</sup>

**طبیعت و کوهستان را باید پاکیزه، آرام و با عظمت نگه دارید. به یاد داشته باشید کوهستان ملک خصوصی انسان‌ها نیست و در واقع متعلق به جاندارانی است که در آن زندگی می‌کنند. با ایجاد سر و صدا و شلوغی بی‌مورد، آرامش جانوران طبیعت و کوهستان را برهم نزنیم و میهمانی، قدر ناشناس در منزلگاه طبیعت نباشید!<sup>۳</sup>**

**بهداشت فردی خود را رعایت کنید.** برای بهداشت فردی و محیط زیست 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 نشویید. در نهایت 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>۹</sup>

به محیط زیست طبیعت و کوهستان احترام بگذارید. طبیعت و کوه ها ،اکوسیستم (مجموعه ای 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.) شکننده ای هستند که باید با احترام با آن ها رفتار کرد .مراقب تأثیر اعمال تان بر محیط طبیعت و کوهستان باشد.<sup>۲</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؛ بنابراین، بگذارید طبیعت و کوه، پاک بمانند و اجازه دهید درختان، بوته ها، سبزه ها و گل های وحشی در جای خود جلوه نمایی کنند. اینگونه، همه ما از محیط و مناظر زیبای طبیعت و کوهستان بهتر بهره مند می شویم.<sup>۳</sup>

از محیط زیست کوهستان، مراقبت کنید. به طور کلی، ایجاد مزاحمت برای پرندگان و جوجه های آن ها در هنگام لانه سازی توسط کوه نوردان، غیرمسئولانه و همچنین غیرقانونی است .مراقبت از محیط صخره، برای کاهش تأثیر بر حیات وحش و گیاهان شامل اجتناب از ریشه کن کردن گل ها و گیاهان نادر، آسیب رساندن به درختان، ایجاد «زباله» مزاحم در هنگام صعود، به حداقل رساندن سر و صدا و در نظر گرفتن مناسب بودن محل برای گروه های بزرگ تر است.<sup>۱</sup>

از شکستن ساقه های تر و تازه درختان و آسیب به طبیعت، جدا" پرهیز کنید!<sup>۳</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

هاجلوگیری کنید و به دیگران هم آموزش دهید. جنگل ها، ریه های زمین هستند. از آن ها محافظت کنید.<sup>۸</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>۳</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؛ پس 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>۹</sup>

✚ به دانش و عملکرد سنتی مردم بومی که از دیر باز با محیط های کوهستانی همزیستی داشته اند، احترام بگذارید و از آن ها بیاموزید. دیدگاه های بومی، را در تلاش های حفاظتی و فرآیندهای تصمیم گیری، بگنجانید.<sup>۴</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>۶</sup>

جهت حفظ سلامت تنه درختان، از هرگونه علامت گذاری یا نشان و نوشتار بر روی پوسته تنه درختان، خودداری نمایید.<sup>۲</sup>

✚ هرگز آرامش جانوران را برهم نزنید که آنان پیش از ما ساکن طبیعت و کوهستان بوده اند! بدانید تا زمانی که ما ترسی برای حیوانات نباشیم آن ها

برای ما ترسناک نخواهند بود. از سرکشی به لانه پرنده‌گان و هر نوع حیوان و نیز تعقیب تفریحی آن‌ها، پرهیزید.<sup>۵</sup>

✚ در طول مسیر در صورت بر خورد با لاشه جانوران، از دست زدن به آن‌ها خودداری نموده و تنها در صورت دادن احتمال آلودگی منابع آب مجاور، آن را به نقطه مطمئن منتقل و در صورت امکان، دفن نمایید. به خاطر داشته باشید طبیعت و کوهستان، مربوط به همه جانداران ساکن در آن است.<sup>۵</sup>

✚ اگر در طبیعت و کوهستان حیواناتی مانند لاک پشت، مار، خرچنگ، جوجه تیغی و... را دیدید، از شکار و آوردن آن‌ها به خانه، جداً خودداری کنید!<sup>۳</sup>

✚ از تخریب لانه پرنده‌گان و مسدود کردن محل زندگی حیوانات وحشی، جداً خودداری کنید.<sup>۳</sup>

✚ به جای شکار حیوانات و چیدن گل‌ها و گیاهان در طبیعت و کوهستان، از آن‌ها عکس بگیرید و سال‌ها از دیدن آن عکس‌ها، لذت ببرید.<sup>۳</sup>

✚ آب چشمه‌ها را آلوده نکنید. از هرگونه آلودگی در مسیر نهرهای آب و چشمه‌ها، خودداری نمایید. به خاطر داشته باشید تنها ما مسئول مستقیم پاک‌سازی نواحی طبیعت گردی و کوه‌ها هستیم.<sup>۵</sup>

از نوشتن هرگونه یادگاری، علامت‌گذاری غیرفنی به هر شکل و اندازه در کوه، خودداری کنید تا زیبایی‌های طبیعی کوهستان حفظ شود. از نوشتن یادگاری روی سنگ‌ها، دیوارپناهگاه‌ها و از بین بردن ترکیب زیبای محیط کوهستان، خودداری نمایید!<sup>۶</sup>

✚ در مسیر کوه‌پیمایی می‌توان به بازدید از غارها، دره‌ها، رودها، دریاچه‌ها و جنگل‌ها پرداخت و دگرگونی که آب باران، برف، یخ، باد، هوا، گیاهان و غیره در روی زمین و کوه‌ها ایجاد کرده‌اند، مشاهده نمود. چه خوب است از آن‌ها گزارش‌هایی تهیه کرد تا دیگران را از زیبایی‌های آن‌ها آگاه ساخت.<sup>۳</sup>

✚ **خودخواهی و غرور خود را در کوهستان مهار کنید.** غرور بی جا در کوهستان، شما را رو در روی دشواری‌های وحشت آور قرار می‌دهد. به طور کلی کوهستان از افراد بی تجربه و مغرور، تاوان بسیار سنگین می‌ستاند. چنین افرادی، دشواری‌ها و درد سرهای بسیاری را برای خود و دیگر کوه نوردان پدید می‌آورند و آسیب‌های جبران ناپذیر وارد می‌کنند؛ بنابراین همیشه بکوشید خودخواهی خود را در کوهستان مهار کنید تا از بروز پیش آمدها و آسیب‌ها در کوه، جلوگیری نمایید.<sup>۱۴</sup>

✚ **نسل سبزی‌های کمیاب در طبیعت و کوهستان را از بین نبرید!** بسیاری از مردم برای چیدن سبزی‌ها، به طبیعت و کوه‌ها می‌روند. از آنجایی که ریشه برخی از این گیاهان قابل استفاده است؛ از این رو، آن‌ها را از ریشه‌شان جدا می‌کنند! به طور کلی با جدا کردن ریشه این گیاهان از خاک، باعث می‌شود تا نسل این گیاهان که برخی از آن‌ها بسیار کمیاب هستند، نابود شوند.<sup>۵</sup>

✚ **در طبیعت و کوهستان، گل‌ها و گیاهان را بگذارید در جای خودشان** باقی بمانند، سبزتر و زیباتر بشوند و رشد کنند! زندگی آن‌ها نیز مانند زندگی ما، با ارزش است!<sup>۵</sup>

روحیه تیمی اعضای یک تیم، باید آماده باشند تا برای ایجاد تعادل بین

نیازها و توانایی‌های همه گروه، سازش کنند.<sup>۱۲</sup>

✚ **از گندن و دستکاری کتیبه‌های سنگی و نقاشی‌های باستانی بر جای مانده بر روی بعضی دیوارها و در درون بعضی از غارها، بپرهیزید و از آن‌ها به عنوان شناسنامه هر محل به خوبی مراقبت نمایید.** غارها، نیاز توجه و مراقبت می‌باشند و هرگز نباید به خود اجازه دهیم هرگونه خراشی بر پیکره کهن‌شان وارد نموده و به آن‌ها آسیبی برسانید.<sup>۵</sup>

✚ **زباله‌های 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، تفاله غذایی، به خصوص پلاستیک‌ها و باتری‌ها را به شهر بازگردانید. همچنین از سوزاندن زباله‌ها در محل، خودداری کنید. سوزاندن زباله‌ها، به ویژه در حجم بالا، باعث سمی شدن خاک و هوا در طبیعت می‌شود.<sup>۹</sup>

زباله‌هایی مانند کاغذ، پوست میوه و پسمانده‌های اقسام غذاها در طبیعت تجزیه پذیرند، اما به راحتی زیبایی، شادابی و شکل ظاهری طبیعت و کوه را دچار آسیب و آلودگی خواهند نمود و به تجمع جانوران زیان آور کمک می‌نمایند.<sup>۳</sup>

به منظور جلوگیری از آسیب‌های زیست محیطی به طبیعت و کوهستان، به هیچ وجه پسمانده‌های غذا و سایر خوارکی‌ها را در آب برکه، جویبار یا رودخانه‌ها نریزیم.<sup>۶</sup>

اقدامات افراد نباید اطرافیان شان را به خطر بیندازد، یا به محیط زیست آسیب برساند.<sup>۱۲</sup>

صعود به قله، همواره در جایی که اعضا از یکدیگر حمایت و تشویق می‌کنند، موفق‌ترین خواهد بود.<sup>۱۲</sup>

جامعه سنگ نوردی و کوه نوردی، هر فردی که در کوه یا روی صخره ملاقات می‌کنیم، شایسته احترام برابر است. حتی در مکان‌های دورافتاده و موقعیت‌های استرس‌زا، همیشه باید با دیگران همان طور رفتار کنیم که می‌خواهیم با خودمان رفتار شود.<sup>۱۲</sup>

بازدید از کشورهای خارجی، وقتی در کشورهای خارجی مهمان هستیم، باید همیشه مودبانه و با خویشتن‌داری رفتار کنیم. درک فرهنگ‌های خارجی، بخشی از یک تجربه کوه نوردی کامل است.<sup>۱۲</sup>

➤ به مردم محلی و فرهنگ آن ها، توجه کنید. آن ها میزبان ما هستند. ما باید به اخلاق و سبک کوه نوردی محلی، احترام بگذاریم. ما به کوه های مقدس و سایر اماکن مقدس، احترام خواهیم گذاشت و همیشه به دنبال راه هایی برای سود رساندن و کمک به اقتصادها و مردم محلی هستیم.<sup>۱۲</sup>

➤ مسئولیت های راهنمایان کوهستان و سایر رهبران راهنمایان حرفه ای کوهستان و اعضای گروه هایی که آن ها رهبری می کنند، باید هر کدام نقش های مربوطه خود را درک کنند و به آزادی ها و حقوق سایر گروه ها و افراد احترام بگذارند.

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>۱۰</sup>

➤ آزادی دسترسی به کوه ها و صخره ها به شیوه ای مسئولانه، یک حق اساسی است. ما همیشه باید فعالیت های خود را با حساسیت زیست محیطی انجام دهیم و در حفظ طبیعت و چشم اندازها، پیشگیرانه عمل کنیم.<sup>۱۲</sup>

➤ به طور کلی به علائم هشدار دهنده، تابلوهای راهنمای مسیر، هشدار های افراد با تجربه، امدادگران و افرادی که از ارتفاع برمی گردند، توجه نمایید.<sup>۱۷</sup>

➤ تا می توانید از راه های پاکوب 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>۱۴</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>۱۴</sup>

قبل از صعود به کوه، باید حتماً 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  
مهارت ها، دانش و تجهیزات مناسب را به وضوح درک کنند. آن ها 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>

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

سبک کیفیت تجربه و نحوه حل یک مشکل توسط ما، مهم تر از موفقیت  
ما است.<sup>۱۲</sup>

ما همیشه باید تلاش کنیم هیچ اثری از خود بر روی صخره یا دامنه کوه باقی  
نگذاریم.<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>

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>۱۶</sup>

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!<sup>۱۷</sup>

هرگز سنگی را به پایین دره 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 می‌شود.<sup>۱۴</sup>

همکاری بین حامیان مالی و کوه نوردان، باید یک رابطه‌ی حرفه‌ای باشد که به بهترین نحو منافع ورزش‌های کوهستانی را تأمین کند. این مسئولیت جامعه ورزش‌های کوهستانی است که رسانه‌ها و عموم مردم را به شیوه‌ای پیشگیرانه آموزش و آگاه کند.<sup>۱۲</sup>

اگر اعضای گروه امکانات شب مانی دارند، یا احتمال رسیدن کمک وجود دارد انتظار، کار درست تری است، به ویژه اگر ضعف و خستگی در افراد مشاهده شود.<sup>۱۵</sup>

با دیگران به کوه بروید. کوه نوردی، ورزشی جمعی است و در هیچ یک از مراحل کوه نوردی، تکروی جایی ندارد. 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>۱۴</sup>

جنبه‌های پزشکی باید برای همه کوه نوردان، از اهمیت بالایی برخوردار

باشد.<sup>۱۲</sup>

استفاده از اکسیژن مکمل در کوه نوردی، در ارتفاعات بالا چندین سال است که مورد بحث بوده است. در این بحث، اجزای مختلف مرتبط با این موضوع، مانند جنبه‌های پزشکی و ملاحظات اخلاقی، قابل تفکیک هستند.

۱۲

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 غلتان‌های بزرگ شده است؛ بنابراین در هر مسیر و گذرگاهی سنگ‌های سُست را تکان ندهید و به ویژه آن‌ها را سُست‌تر نکنید.<sup>۱۴</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 مُصمّم تر در نیل به اهداف خواهد ساخت.<sup>۱۸</sup>

منابع:

**1-Mountaineering and Climbing Ethics, 2025**

**Mountaineering Scotland,**

**(<https://www.mountaineering.scot>)**

**2-Survival Tips for Living in the Mountains, Medium**

**, (<https://medium.com>)**

**۳-گوشه ای از زیبایی های کوه، وحید عرفانی، ([vahiderfani.ir](http://vahiderfani.ir))**

**4-Upholding Majesty: 10 Ways to Preserve and**

**Sustain Mountains, linked in, 2024,**

**(<https://www.linkedin.com>)**

**۵-برای کوه نوردی و گردش در طبیعت در فصل بهار آماده شوید!**

وحید

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

**۶-آلودگی از زمین دور باد، وحید عرفانی ۱۳۷۴، نشریه دوستداران طبیعت کوه،**

سال اول شماره یک، صفحه ۳۸

**۷-کوه نوردی در فصل بهار را از قلم نیندازید! وحید عرفانی،**

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

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

**9-<https://siahkaman.com>**

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

ماندن در شرایط سخت، در طبیعت و کوهستان، وحید عرفانی

(vahiderfani.ir)،

۱۱- چگونه از حوادث در کوه، در امان بمانیم؟ ، وحید عرفانی

(vahiderfani.ir)،

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

**13-Charter of Climbing Ethics, climb-ethic, 2019, (<https://climb-ethic.org>)**

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

۱۵- خطرات برف و یخ را در کوهستان جدی بگیرید! کوه نوردی ایمن، در

برف و یخ، وحید عرفانی، (vahiderfani.ir)

**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)



**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