

کوه نوردی در تابستان، برای خودش قواعدی دارد...!

توصیه های مهم و ضروری، برای کوه نوردی در فصل

تابستان



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

✚ 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 انتخاب کنید، یا آموزش حرفه ای بگیرید.^{۲۶}

✚ 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.^{۲۶}

✚ 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.^{۲۷}

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.^{۲۷}

✚ وضعیت مصدوم 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 را سریعا و با آرامش انجام دهید.

✚ 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.^{۲۷}

✚ **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.^{۲۷}

✚ **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.^{۲۷}

مراقبت منظم پاها، را جدی بگیرید. مراقبت به موقع از پاها، می تواند از بروز عفونت و دیگر آسیب ها جلوگیری کند.^{۲۵}

✚ **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.^{۲۵}

✚ **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.^{۲۳}

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.^{۲۳}

از صعود انفرادی پرهیز نموده و همراه باگروه و افراد مجرب، به کوه نوردی پردازید. هرگز با رفتن به کوه به تنهایی، خود را به خطر نیندازید.^{۲۶}

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.^{۲۷}

صبحانه مقوی بخورید. صبحانه، مهم ترین وعده غذایی روز است. این یک اشتباه بزرگ و متاسفانه شایع است که صبحانه، برای کاهش وزن بیشتر از برنامه غذایی روزانه حذف می شود.^۱

کوشش کنید بیشترین مقدار کالری دریافتی خود را در اول روز دریافت کنید. این وضعیت، کمک می کند که همه اسیدهای آمینه پیش نیاز و دیگر ترکیبات غذایی در یک زمان مصرف شود و احتمال آن را که این مواد برای تشکیل بافت یک جا، در دسترس باشد، بیشتر می کند.^۱

همیشه پیش از رهسپار شدن به کوهستان صبحانه سبک و پرنیروی
بخورید و برای نیمروز خوراک سبک و مقوی همراه خود ببرید و نیز در
مدت روز توان بدن خود را با خوراک منظم روزانه حفظ کنید.^۱

از ریزش سنگ جلوگیری کنید. مواظب سنگ های بزرگ در میان مسیر
شن های ریز باشید. هرگز نه یک باره و پیش از بازدید پایین شیب، به پایین سرازیر
نشوید. قبل از فرود از هر شیبی، به دقت انتهای آن را بررسی کنید.

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 غلتان های بزرگ شده است؛ بنابراین در هر مسیر و
گذرگاهی سنگ های سست را تکان ندهید و به ویژه آن ها را سست تر نکنید.

اگر می بینید سنگی از بالا به سوی شما می آید، خود را پشت تخته
سنگی پناه کنید، چنانچه چنین پناهی را پیدا نکردید، بهتر آن است که
خونسردانه، جهت حرکت سنگ را زیر نظر گرفته و در حالی که سر خود را
با دو دست پوشانیده اید در آخرین لحظه، خود را از مسیر سنگ، کنار بکشید.
آهسته و منظم حرکت کنید. یکی از ویژگی های مهم یک کوه نورد خوب، این
است که آهسته و یکنواخت حرکت کند؛ بنابراین در انجام برنامه های کوه
نوردی و صخره نوردی تابستانی، شتاب نداشته باشید، آهسته پیش بروید و آرام
نفس بکشید، پرحرفی نکنید و به تدریج بار فعالیت خود را افزایش دهید؛ به
عبارت دیگر، یک روند گام بردارید.

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 می شود.

بهتر است به هنگام پایین آمدن از کوه، از دویدن خودداری نمایید. به یاد داشته باشید که برنامه شما همیشگی است، نه فقط برای یک هفته یا یک ماه؛ بنابراین بگذارید این روش حرکت شما، چه در بالا رفتن و چه در بازگشت یکسان باشد.

در گذرگاه ها و مسیرهای بالا رفتن و یا پایین آمدن و نیز بر قله ها، مراقب پرتگاه ها باشید و خود را به خطر نیندازید.

کوشش کنید طوری حرکت نمایید که باعث ایجاد عرق زیادی در بدن نشوید، همچنین مرحله به مرحله استراحت را فراموش نکنید.

همراه خود قطب نما داشته باشید. قطب نما، یکی از وسایل ضروری در سفر به کوهستان و دل طبیعت، به خصوص در جنگل است. برای مشخص کردن مسیر خود، می توان از قطب نما هم استفاده کرد.^۶

نقشه همراه خود داشته باشید. در کوه نوردی، نقشه می تواند بزرگترین وسیله برای پیدا کردن مسیر باشد. لازم است با انواع نقشه های کوه آشنا شده و به آسانی بتوانید در برنامه های کوه نوردی از آن استفاده کنید.^۸

سعی کنید نقشه و کتاب های راهنمای هر منطقه را از پیش مطالعه نموده و ویژگی های مهم مسیر کوهستانی مورد نظر را به خوبی به یاد بسپارید.^۶ بهتر است در تمام طول راه، مسیر حرکت گروه را با بررسی نقشه و نشانه های طبیعی بیابید.^۸

یک کوه نورد، به وسیله قطب نما می تواند نقشه ای را دقیق، کامل و بدون اشتباه بخواند. بهتر است در تمام طول راه، مسیر حرکت گروه را با بررسی نقشه و نشانه های طبیعی بیابید.

➤ به طور کلی هریک از افراد گروه کوه نوردی باید نقشه خوانی، کاربرد قطب نما و موقعیت یابی در کوهستان را به خوبی بداند. در مه یا وضعیت آبری و باران سنگین، پیدا کردن راه، فوق العاده مشکل می شود و ناچارید که از نقشه و قطب نما استفاده کنید.^۳

➤ همیشه یک نقشه توپوگراف (نقشه‌ای است که برای نمایاندن ویژگی‌های فیزیکی سطح زمین به کار می‌رود.^۲) دقیق از منطقه ای که کوه نوردی می کنید، همراه داشته باشید و آن را در یک جعبه محافظ یا پوشش پلاستیکی قرار دهید.^۸

➤ 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.

➤ مراقب سوختگی پوست تان باشید. کوه نوردان عزیز چنانچه می خواهید پوست تان را جوان نگه دارید باید پوست خود را به ویژه در فصل تابستان و گرمای شدید کوهستان در برابر نور خورشید، حفظ کنید.

➤ برای کاهش درد ناشی از آفتاب سوختگی از مسکن استفاده نمایید. همان مسکن های قدیمی و در دسترس، یعنی قرص آسپیرین در تسکین درد و خارش و تورم ناشی از سوختگی های خفیف تا متوسط مؤثر است. به جای آسپیرین می توان از قرص استامینوفن و یا در صورت تحمل معده، قرص ایبوپروفن استفاده نمود.

برای جلوگیری از بروز چین و چروک ناشی از آفتاب سوختگی در هر برنامه کوه نوردی کرم ضد آفتاب مصرف کنید و از آفتاب شدید دوری نمایید.

➤ اگر در هنگام کوه نوردی دچار آفتاب سوختگی شدید، در قسمتی سایه از

صخره یا درختی مانده و مقادیر فراوانی مایعات و به خصوص آب بنوشید.

با استفاده از کرم های کالامین یا اسپری یا لوسیون هایی که حاوی ماده بی حس کننده لیدوکائین موضعی بر روی نواحی مبتلا به آفتاب سوختگی، می توان علایم بیماری را تخفیف دهید. چنانچه سوختگی خفیف است، می توانید با کالامین یا پمادهای مشابه، درد را تسکین دهید. در موارد شدید، فرد آسیب دیده را با نزدیک ترین پایگاه امداد و نجات کوهستان و یا نزدیک ترین مرکز درمانی منتقل کنید.

جوش شیرین مؤثر است. مقدار کمی جوش شیرین (بی کربنات سدیم) را در نصف فنجان شیر حل کنید و روی قسمت های آفتاب سوخته بگذارید. سعی کنید پوست فرد دچار آفتاب سوختگی را با دستمال یا حوله خیس یا با قرار دادن در آب سرد، به مدت ۱۰ دقیقه خنک کنید.

مواد غذایی سرشار از ویتامین C (به خصوص مرکبات مانند پرتقال، نارنگی، لیموترش، لیموشیرین، نارنج، گریپ فورت) زیاد بخورید. ویتامین C فرآیند بهبود سوختگی را تسریع می کند؛ از این رو، برای تغذیه خود در کوه، در داخل کوله پشتی میوه تازه همراه داشته 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 خارائید، فقط خارش می دهد. مواد ضد التهاب خمیر دندان، نه تنها قرمزی را کاهش می دهند، بلکه تورم را نیز از بین می برند.^۵

آب فراوان بنوشید. به منظور جلوگیری از اثر خشک کنندگی از سوختگی ،

نوشیدن مقدار زیادی آب توصیه می شود. بیمار دچار آفتاب سوختگی را تشویق کنید مرتب آب بنوشد، چون ممکن است دچار از دست دادن آب شده باشد.

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!^۲

داشتن و وسایل و تجهیزات مورد نیاز در کوه جزو ضروریات است؛ از این رو ،

چند روز قبل از برنامه کوه نوردی در فصل تابستان، به بررسی وسایل خود

پردازید و در صورت کمبود و خرابی آن ها، مشکل را برطرف کنید.

از تجهیزات کافی برای انجام فعالیت کوه نوردی 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.^۳

به طور کلی پوشاک و وسایل مورد نیاز، از عوامل مهم و اساسی در جهت بهبود کیفیت و چگونگی انجام کوه نوردی می‌باشد؛ بنابراین پیش از حرکت، همهٔ وسایل خود را بررسی کنید و وسایلی را که ضروری به نظر می‌رسد، یادداشت کنید.^۳

کوله پشتی راحتی حمل کنید. اگر می‌خواهید بارهای سنگین را برای مدت طولانی تحمل کنید ، کوله پشتی را با بند مناسب تهیه کنید، زیرا این دلایل راحتی و تحمل بار را نشان می‌دهد

کفشی، خوب است که پا را فشار ندهد و انگشتان پا درون آن به آسانی حرکت

کند.^۳

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.^۴

✚ کفش کوه، باید راحت بوده و برای پا، فشاری ایجاد نکند؛ به عبارت دیگر، باید کاملاً "اندازه پا و خلی راحت باشد، نه آن قدر تنگ که جریان خون را کند، و نه آن قدر گشاد که از فرمان فرد کوه نورد خارج شود.^{۱۰}

✚ کلاه را فراموش نکنید. در مسیرهای کوه نوردی (به خصوص در هنگام تابش آفتاب) از کلاه، برای محافظت پوست سر و رنگ موی خود استفاده کنید.

✚ برای جلوگیری کردن از آفتاب سوختگی در برنامه های کوه نوردی کلاه بپوشید. یک کلاه لبه پهن که پشتش دارای آویز برای حفظ گردن از آفتاب باشد، بگذارید.

یک ضدآفتاب ایده آل، باید بتواند کاملاً "مانع آسیب رساندن اشعه ماورای بنفش نور خورشید به پوست شود؛ اما هیچ ضدآفتابی وجود ندارد که بتواند به طور کامل این کار را انجام دهد.^{۱۰}

✚ هرگز بدون پوشش پوست (کلاه، لباس آستین بلند و ...) در هوای آزاد کوهستان و به ویژه در فصل تابستان و گرما راه نروید.^۲

✚ در درجه اول از کلاه های لبه دار و لباس های پوشیده ریز بافت و در درجه دوم از کرم ها و لوسیون های ضدآفتاب ، آن هم به مقدار مناسب، استفاده کنید.^{۱۰}

✚ کُلاه‌های آفتاب‌گیر مدور با لبه‌های عریض، باعث ایجاد سایه روی گردن و

گوش‌ها می‌شوند و بین صعودکنندگان محبوبیت زیادی دارند.^{۱۴}

✚ عینک مناسب استفاده کنید. اگرچه میزان پرتو ماورای بنفش در روزهای تابستان

بیشتر است، ولی در فصول دیگر سال، الزام است از پوست و چشم‌های خود

محافظت به عمل آورید.

✚ 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

از برنزه کردن پوست در تابستان بپرهیزید. بگذارید پوست تان روشن بماند.

به خاطر آسیب‌هایی که آفتاب به پوست وارد می‌کند. پزشکان همواره خطر

برنزه شدن را گوش زد می‌کنند.

✚ برای جلوگیری از آسیب رساندن به گیاهان در کوهستان، از چیدن گل‌ها،

گیاهان و به ویژه شاخه‌های درختان و آتش زدن آن‌ها، خودداری نمایید.

✚ حتی الامکان از راه‌های پاکوب در کوهستان عبور نمایید. به یاد داشته باشید

گذراز مسیرهای میان بر و جدید، موجب از بین رفتن پوشش گیاهی و فرسایش

خاک می‌شود.

جعبه کمک‌های اولیه را فراموش نکنید. باند و چسب زخم، مویچین، پَ‌نس و مواد ضدعفونی کننده را حتماً در این جعبه قرار دهید.^۳ یک کیت کمک‌های اولیه، حداقل باید شامل پدهای گاز در اندازه‌های مختلف، گاز غلته‌کی، باندهای چسبنده کوچک، باندهای پروانه‌ای، باندهای مثلثی، پانسمان رزم (یا بانداژ کارلایل)، نوار چسب، قیچی، پاک‌کننده یا صابون، دستکش لاتکس، کاغذ و مداد باشد.^۷

از بردن وسایل کمک‌های اولیه، به خصوص در مورد شکستگی استخوان، گزیدگی جانوران، زخم، پارگی پوست، مُسکن‌ها و یک کتاب کمک‌های اولیه غفلت نکنید.^۶

به طور کلی جعبه کمک‌های اولیه (لوازم کمک‌های اولیه) را به همراه داشته باشید و بدانید که چگونه از آن استفاده کنید.^۸

اگر دارو مصرف می‌کنید یا آمپولی برای تزریق دارید، آن‌ها را حتماً همراه تان ببرید؛ حتی اگر مدت کوه‌نوردی و سفر شما کوتاه است و نیازی به آن‌ها نداشته باشید. چون هرگز نمی‌دانید که چه پیشامدهایی درانتظار شما است.^۵

در انتخاب جوراب کوه بیشتر توجه شود. جوراب، مهم‌ترین وسیله گرم و راحت نگه داشتن پاهای فرد کوه‌نورد، به ویژه در فصل زمستان است.

جنس جوراب‌های مخصوص 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 اندازه‌ای عایق گرما است و به اشکال گوناگون (ساقه کوتاه، متوسط و بلند) و اندازه و رنگ‌های گوناگون تهیه می گردد.

طول جوراب‌ها باید متناسب باشد و در مواقعی که جوراب آب می رود، حتی کمی بلندتر باید انتخاب شود.

جوراب‌ها، نباید انگشتان پا را روی همدیگر جمع کنند. همچنین نباید باعث فشردگی انگشتان پا شوند. بهترین کاری که ما معمولاً می توانیم در مورد جوراب انجام دهیم این است که از استفاده جوراب بسیار تنگ، اجتناب ورزیم.

هرگز آرامش جانوران را برهم نزنید که آنان پیش از ما ساکن طبیعت و کوهستان بوده اند! بدانیم تا زمانی که ما ترسی برای حیوانات نباشیم آن ها برای ما ترسناک نخواهند بود. از سرکشی به لانه پرندگان و هر نوع حیوان و نیز تعقیب تفریحی آن ها بپرهیزید. ۱۷

از تخریب لانه پرندگان و مسدود کردن محل زندگی حیوانات وحشی جداً خودداری کنید. ۲۰

اگر در طبیعت و کوهستان حیواناتی مانند لاک پشت، مار، خرچنگ، جوجه تیغی و... را دیدید، از شکار و آوردن آن ها به خانه جداً خودداری کنید! ۲۰

در طول مسیر در صورت بر خورد با لاشه جانوران، از دست زدن به آن ها خودداری نموده و تنها در صورت دادن احتمال آلودگی منابع آب مجاور، آن را به نقطه مطمئنی منتقل و در صورت امکان، دفن نمایید. به خاطر داشته باشید طبیعت و کوهستان مربوط به همه جانداران ساکن در آن است. ۱۷

✚ مراقب جانوران و حشرات زیان آور در فصل تابستان باشید. کوه نوردان توجه داشته باشند که کفش‌ها و پوشاک خود را روی زمین رها نکنند. در این صورت از ورود مارها، عقرب‌ها و دیگر حشرات زیان آور در کوه به داخل آن‌ها در امان خواهید بود.

✚ همیشه قبل از پوشیدن کفش و لباس در کوهستان، آن‌ها را خوب تکان دهید و بی‌ملاحظه دست در جیب‌های خود نکنید.

✚ در صورت برخورد با مار، به آرامی از آن فاصله بگیرید. چادر را در محیطی باز، برپا کنید و صبح‌ها قبل از پوشیدن لباس یا کفش، آن‌ها را با دقت بازرسی نمایید.

هنگام بیدار شدن از خواب در کوه، داخل کفش، پوشاک و کیسه خواب خود را کامل بررسی کنید، زیرا برخی از حشرات مانند هزارپاها دوست دارند برای گرم شدن در بعضی از پوشیده‌ترین نقاط بدن و پوشاک حلقه بزنند.

✚ 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. باتری‌ها و لامپ‌ها، برای همیشه دوام نمی‌آورند؛ بنابراین همیشه قطعات یدکی هر دو را همراه داشته باشید.^۸

به جان میخچه تان نیفتید! 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 می‌شود. میخچه پا، یکی از ناراحتی‌هایی است که در اثر راحت نبودن کفش ایجاد می‌شود.^{۲۴}

در صورتی که مبتلا به میخچه پا شده‌اید، 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 روغن‌های مخصوص و مواد دارویی (با نظر پزشک)، آن را از بین برد.^{۲۴}

لازم است از پوشیدن کفش کوه نوردی که باعث فشار و پیدایش میخچه می‌شود، خودداری کرد.

بهترین درمان میخچه‌ها، پیشگیری از بروز آن‌ها است. از آن جایی که میخچه‌ها به وسیله کفش‌های با اندازه نامناسب تولید می‌شود، از این رو، اطمینان حاصل کنید که پوتین 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 نیز به اندازه کفش کوچک می‌تواند ایجاد ناراحتی کند، چرا که پا در داخل آن می‌لغزد و ایجاد اصطکاک می‌کند و 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.

تغذیه مطلوب، قادر به کاهش میزان خستگی در فرد کوه نورد بوده که امکان فعالیت برای مدت طولانی تر و یا بازیافت سریع تر در بین جلسات تمرین و برنامه های کوه نوردی به منظور آمادگی لازم، فراهم می آورد.

تغذیه سالم و مطلوب داشته باشید. تغذیه صحیح و غذاهای سالم، ضامن موثری برای سلامتی کوه نورد است. تغذیه صحیح و مناسب در طول برنامه های کوه نوردی، به عنوان یک عامل مهم برای محافظت کوه نوردان در برابر اختلالات دستگاه معده ای - روده ای ناشی از شدت بالای فعالیت ها، مفید واقع می شود.

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.

کوتاه کردن ناخن های پای خود را جدی بگیرید. ناخن های پای خود را به طور مستقیم کوتاه بچینید؛ به عبارت دیگر ناخن های انگشت پا را همیشه کوتاه نگه دارید. با کوتاه بودن ناخن از فرورفتن ناخن ها در داخل گوشت پا جلوگیری می شود.

چنانچه به طور اتفاقی ناخن های تان را خیلی کوتاه کردید و یا بر اثر پیشامدی ناخن پای تان شکست؛ سعی کنید لبه های ناخن را طوری صاف کنید که هیچ قسمت تیزی که بتواند پوست پا را سوراخ کند، باقی نماند.

هرگز ناخن های تان را خیلی کوتاه نکنید. ناخن را پایین از سطح انگشت نگیرید. ناخن باید به آن اندازه ای که پنجه شما را حفظ کند، بلند باشد.

✚ چنانچه احیانا " تاولی بر روی پا و انگشتان آن به وجود آمد با سوزن استریل آن را سوراخ کرده و ضد عفونی کنید و روی آن را با یک چسب بپوشانید.

هرگز ناخن را به صورت تخم مرغی شکل نگیرید، چون لبه جلویی آن به طرف پایین انحناء برداشته و داخل پوست می شود . همیشه لبه های بیرونی ناخن را موازی با پوست تنظیم کنید.

✚ 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.

✚ آب فراوان بنوشید. آب، جزو اصلی وزن بدن است و کاهش آب بدن باعث افت اجرای برنامه های ورزشی می شود. متأسفانه بسیاری از کوه نوردان این موضوع را درک نمی کنند.^{۱۶}

✚ سعی کنید در طول روز ۶ تا ۸ لیوان آب بنوشید. این کار برای فعالیت مناسب بسیاری از اندام های بدن، به ویژه پوست، کلیه ها، و قلب مفید است. مصرف این میزان در طول روز در حل چربی های ذخیره شده در بدن بسیار موثر است.^{۱۵}

✚ مصرف آب برای اجرای برنامه کوه نوردی، ضروری است. به منظور جلوگیری از کاهش آب بدن در کوهستان باید تا می توانید ذخیره کافی آب در بدن موجود باشد.^{۱۶}

اگر می خواهید بدنی سالم داشته باشید، نوشیدن آب را در هنگام انجام فعالیت های ورزشی (مانند پیاده روی، کوه نوردی، کوه پیمایی و دویدن) فراموش نکنید. ۱۳

کاهش زیاد آب بدن، موجب کم شدن توان کاری بدن می شود؛ بنابراین لازم است کوه نوردان عادت کنند پیش از تشنگی، آب بنوشند، زیرا تشنگی یک نشانه تاخیری کمبود آب است. ۱۵

مصرف آب کافی، برای جلوگیری از بروز خستگی لازم است و اجازه می دهد که اعمال عضلات به نحو مطلوب و مناسب انجام شود. ۱۵

کاهش آب بدن باعث کاهش توان کوه نورد می شود؛ حتی بایستی قبل از تشنگی آب نوشید، زیرا تشنگی علامت کمبود آب است. ۱۶

با خوردن یک لیوان آب گوارا از چشمه های کوهستان، اکثر خستگی های مفرط و یا کوفتگی های بدن برطرف می شوند. فعالیت های عضلانی، و به ویژه کوه نوردی با از دست دادن آب برای تنظیم درجه بدن همراه است و هرچه فعالیت سنگین تر و طولانی تر باشد (برنامه های کوه نوردی طولانی مدت) اتلاف آب بیشتر است. ۱۶

همیشه در برنامه کوه نوردی تان، یک قُمُقه یا بَطری قابل پُر کردن دوباره آب، همراه داشته باشید و در اوقات استراحت و توقف در مسیر کوه نوردی، آب بنوشید.^{۱۳}

✚ رعایت بهداشت آب، از جمله در کوهستان عنصر کلیدی در پیشگیری از بروز بیماری ها و عفونت های گوارشی شایع به خصوص در فصل تابستان و گرما است. نوشیدن آب های آلوده، مهم ترین علت شیوع عفونت های روده ای و به خصوص در فصل گرما است.^{۱۶}

✚ آب چشمه ها را آلوده نکنید. از هرگونه آلودگی در مسیر نهرهای آب و چشمه ها، خودداری نمایید. به خاطر داشته باشیم تنها ما مسئول مستقیم پاک سازی نواحی طبیعت گردی و کوه ها هستیم.

✚ هرگز از آب چشمه ها یا نهرهایی که تمیز نیستند استفاده نکنید. نوشیدن آب از جویبارهای کوهستانی ایمن تر است، به شرط آنکه آبی پاک و روان باشد و بو نداشته باشد.^{۱۶}

✚ هنگام شست و شوی ظرف ها، یا دست ها و بدن خود با مواد شوینده مانند صابون، شامپو، مایع ظرف شویی و یا پودرهای شوینده هرگز نباید پساب آغشته به این مواد، مُستقیماً در آب چشمه، برکه یا نهرها رها شود.^{۲۰}

وسایل ارتباطی، همراه تان داشته باشید. تلفن همراه، با باتری اضافه یا پاور بانک را فراموش نکنید. این سریع‌ترین وسیله ارتباطی است که با کم آن می‌توانید آسیب‌دیدگی 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.^۵

✚ طبیعت و کوهستان را باید پاکیزه، آرام و با عظمت نگه دارید. به یاد داشته باشیم 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!^{۲۰}

✚ اجازه دهید طبیعت و کوهستان، پاک بمانند! اگر در چنین مکان‌ها، با ریختن پَس مانده‌های غذایی آلوده کنید، کوه چهره‌ای زشت پیدا می‌کند. بنابراین، بگذارید طبیعت و کوه پاک بمانند و اجازه دهید درختان، بوته‌ها، سبزه‌ها و گل‌های وحشی در جای خود جلوه‌نمایی کنند. اینگونه، همه ما از محیط و مناظر زیبای طبیعت و کوهستان بهتر بهره‌مند می‌شویم.^{۲۰}

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.^{۱۷}

زباله ها را در محیط کوه و طبیعت رها نکنید! ^{۲۰} به طور کلی همیشه چند عددکیسه پلاستیکی همراه خود در کوله پشتی داشته باشیم و همه زباله های تجزیه شدنی و تجزیه نشدنی از کوه را به شهر ببریم.. اگر این فرهنگ کوه نوردی، همه جارعايت شود مطمئن باشیم هیچگاه کنارچشمه ها، کنار آبشارها، کنار پناهگاه ها، مسیرها و قلّه ها آشغالی مشاهده نخواهیم کرد! ^{۱۷}

زباله های تجزیه شدنی مانند پسمانده های غذایی، پوست میوه ها، کاغذ و ... نیز برای تجزیه کامل، به زمان طولانی (حتی یک سال) نیاز دارند. ریختن آن ها در طبیعت چشم انداز زشتی ایجاد می کند و موجب آلودگی محیط می شود. ^{۲۰}

عادت کنید که هیچ گونه زباله ای، حتی در اندازه ای بسیار کوچک را در طبیعت و کوهستان رها نکنید. این عادت و درک صحیح از محیط زیست را به دیگران نیز سفارش کنید و این عادت خوب را گسترش دهید. ^{۲۰}

هنگام کوه نوردی مسئولانه آتش روشن کنید! وقتی برای کوه نوردی یک شبه می روید، روشن کردن آتش برای پختن شام، می تواند ایده خوبی باشد. اما قبل از رفتن، بهتر است بررسی کنید که آیا مجاز به روشن کردن آتش در منطقه هستید یا خیر؟! ^{۲۱}

سعی کنید برای گرم کردن غذا و تهیه چای از گاز کوچک سفری استفاده نمایید و اگر مجبور به روشن کردن آتش شدید در مکان های تازه و سر سبز، آتش روشن نکنید، زیرا پوشش گیاهی آن قسمت از بین می رود. ^{۱۷}

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. ^{۲۰}

در صورت ضرورت برای برپایی آتش در طبیعت و کوهستان، حتماً در حجم کم و در محل های مشخص اقدام به برپایی آن بکنید تا از تخریب خاک و گسترش آتش، جلوگیری نمایید. بهتر است در صورت نیاز، از اجاق های گازی، الکلی یا بنزینی استفاده کنید.^{۱۷}

برای تهیه آتش در طبیعت و کوهستان از میان چوب های خشک ریخته بر کف زمین استفاده کنید و پیش از روشن کردن آتش، اطراف را از وجود برگ و چوب پاک کنید تا خدای نکرده زمینه ساز سانحه آتش سوزی در طبیعت و کوهستان نشود. در صورت بروز آتش سوزی ناخواسته، هرچند کوچک را مهمل کنید.^{۲۰}

با توجه ضرورت در تمامی فصل ها و به خصوص در تابستان قبل از ترک محل اقامت خود در طبیعت و کوه، باقی مانده های آتشی را که روشن نموده اید، کاملاً "خاموش کرده^{۲۰} و روی آن خاک بریزید.^{۱۷} پس از اطمینان از عدم امکان شعله ور شدن دوباره آن، محل را ترک کنید.^{۲۰}

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 نماییم.^{۲۰} هیچ گاه با شاخه درختان و بوته های زنده و تازه، آتش روشن نکنید.^{۲۲}

جهت حفظ سلامت تنه درختان، از هرگونه علامت گذاری یا نشان و نوشتار بر روی پوسته تنه درختان، خودداری نمایید.^{۱۷}

از شکستن ساقه های تر و تازه درختان و آسیب به طبیعت جدا "پرهیز کنید!^{۲۰} 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 کنیم و

به دیگران هم آموزش دهیم. جنگل ها، ریه های زمین هستند. از آن ها
محافظت کنید.^{۱۸}

مراقب قارچ های خوراکی در کوهستان باشید. قارچ ها، از منابع خوراکی هستند
و ارزش غذایی بعضی از آن ها زیاد است (مانند قارچ معروف به دنبلان و قارچ
کوهی).^۱

هنگام چیدن و استفاده از قارچ های خوراکی دقت کنید، چرا که مسمومیت
حاصل از قارچ بسیار خطرناک و حتی کشنده است. بیشتر قارچ ها، سمی
می باشند، از این رو، از خوردن قارچ های مشکوک که دارای شرایط قارچ
سالم نیستند، پرهیزید.^۱

کوه نوردان توجه داشته باشند چنانچه بدون شناسایی کامل اقدام به چیدن
و جمع آوری قارچ هایی که در کوهستان می رویند، بپردازند (به ویژه در اوایل
فصل بهار)، ممکن است برخی از انواع آن ایجاد اختلال در دستگاه گوارش
نمایند و حتی بعضی از انواع دیگر ممکن است موجب مرگ و میر فرد
کوه نورد شوند.^۱

هر نوع قارچ را که از آن اطمینان ندارید، دور بریزید. هیچگاه قارچ هایی را که
نسبت به آنها اطمینان دارید با انواع نامطمئن مخلوط نکنید. در مورد مسمومیت با

قارچ‌ها، هرچه سریع‌تر به رساندن فرد کوه نورد به نزدیک‌ترین پایگاه امداد و نجات در کوهستان و یا مرکز درمانی اقدام کنید.^{۱۸}

به جای استفاده از ظروف یک بار مصرف، می‌توانید ظروفی که چندین بار قابل استفاده هستند، به کار ببرید. همچنین به جای استفاده از بطری‌های آب معدنی، می‌توانید قُمُقه داشته باشید و به بطری‌های یک بار مصرف، نه بگویید!^{۱۸}

✚ 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 طُورکلی با جداکردن ریشه این گیاهان از خاک، باعث می‌شود تا نسل این گیاهان که برخی از آنها بسیار کمیاب هستند، نابود شوند.^{۱۷}

✚ از وارد نمودن هر گونه آسیبی به دژ، صخره‌ها، قلعه‌ها، آرامگاه‌ها، کاروانسراها، آتشکده‌ها و سایر ابنیه باستانی که نشانه‌هایی از هویت ملی ما و یادگاری از پیشینیان ما هستند، بپرهیزید.^{۱۹}

✚ شکستگی‌های انگشتان پا در کوه، تقریباً "همواره ناشی از فشار مستقیم بر روی پای فرد کوه نورد است که بافت‌های نرم پا را هم له می‌کند.

هرگز نباید به هیچ وجهی اقدام به جا انداختن دررفتگی یا شکستگی کنید. استخوان آسیب دیده پای فردِ مصدوم، را برای بررسی و معاینه بی‌مورد، نباید

دستکاری نمایید. عضو آسیب دیده را به همان شکل که پس از حادثه در کوه یافته‌اید، در آتل بی حرکت کنید.

در مصرف مواد قندی و شیرین زیاده روی نکنید. به ورزشکاران، به ویژه کوه نوردان توصیه می‌شود که عمدتاً غذاهای حاوی کربوهیدرات کامل یا مرکب را به جای غذاهای حاوی کربوهیدرات تصفیه شده مانند قند و شکر و یا دارای شکر را مصرف کنند. غذاهای حاوی کربوهیدرات کامل، دارای فیبر (الیاف گیاهی)، مواد معدنی و ویتامین های بیشتر (به خصوص ویتامین‌های B کمپلکس و آهن) می‌باشند.^۱

به طور کلی مواد قندی مناسب برای کوه نوردی باید زود هضم و کم حجم باشند و نیز ایجاد نفخ نکنند (مانند نان سبوس‌دار، خرما، کشمش، انجیر خشک، توت خشک، عسل، سیب زمینی).^۱

بهبتر است غذاهای دارای الیاف گیاهی (فیبر) در چند وعده غذایی و میان وعده، مصرف شود تا از بروز اثر ناخواسته احساس سنگینی کاسته شود. مواد قندی حاصل از میوه‌ها و سبزی‌ها (مانند کشمش، خرما، موز، توت خشک، سیب، پرتقال، نارنگی، لیمو شیرین، هویج) بسیار مطلوب تر از شکر و قندهای مصنوعی می‌باشند.^۱

به طور کلی در انتخاب، نگهداری، حمل و مصرف مواد غذایی، به ویژه غذاهای کنسرو شده در کوهستان، بی توجهی و سهل انگاری می تواند موجب بروز مسمومیت غذایی شود که ممکن است کنترل و درمان آن در کوهستان چندان ساده و مقدور نباشد.^۱

از مصرف مواد غذایی کلسیم دار غافل نشوید. مصرف غذاهای سرشار از کلسیم،

به ویژه برای دختران و بانوان کوه نورد و سنگ نورد مهم می باشد.^۱

ورزش سنگین، به ویژه کوه نوردی و سنگ نوردی موجب تعادل منفی

(کاهش) کلسیم حتی در افرادی که دارای رژیم غذایی متعادل کلسیم و

فسفر هستند، می شود. تعادل منفی، هنگام فعالیت تشدید شده و موجب

بروز نارسایی عضلات می شود. بنابراین مصرف شیر و فرآورده های آن (پنیر،

ماست، دوغ کم چرب) برای ورزشکاران، به خصوص کوه نوردان و سنگ

نوردان توصیه می شود.^۱

از مصرف کالباس و سوسیس غیر بهداشتی و آلوده خودداری کنید. مصرف

کالباس و سوسیس آلوده، به خصوص در فصل تابستان، بسیار خطرناک است. توجه

داشته باشید که یکی از راه های مهم بروز مسمومیت غذایی در انسان، مصرف

چنین موادی است.^۱

رنگ مقطع کالباس و سوسیس سالم، قرمز روشن بوده و بوی خوش آیندی دارد. احساس مزه ترشی، دلیل بر تخمیر آن ها در اثر رشد قارچها و باکتریها است. هنگام لمس آن ها، باید تمام قسمت‌های کالباس و یا سوسیس، صاف، یکنواخت و بدون هر گونه برآمدگی یا فرورفتگی باشد.^۱

➤ **هنگام خرید و استفاده از مواد غذایی کنسرو شده مراقب باشید.** از مزایای کنسرو کردن مواد غذایی می‌توان به دسترسی به غذا را در هنگامی که تهیه غذای تازه محدود است (مثلا در کوهستان) و نیز آسانی مصرف آن را نام برد، اما کهنگی، کمبود ویتامین‌ها، مسمومیت‌های حاصل از نفوذ مواد فلزی ظروف و در بعضی مواقع آلودگی به میکروب را از معایب غذاهای کنسرو شده به شمار آورد.^۱

➤ **عصاهای مناسب و استاندارد همراه خود داشته باشید.** نشان داده شده است که استفاده از عصاهای کوه نوردی و کوه پیمایی، با تقسیم بار به طور یکنواخت در کل بدن، استرس انباشته شده بر روی پاها، زانوها و پشت را کاهش می‌دهد. این امر، به ویژه در هنگام حمل کوله سنگین بر روی کمر صادق است.^۹

در موقع قرار دادن کوله پشتی بر بدن بین کوله و پشت فاصله عبور هوا وجود داشته باشد. کوله پشتی حتما بند کمری و سینه ای داشته باشد.

✚ کوله پشتی مناسب استفاده کنید. یکی از ویژگی های مهم کوله پشتی این است که بسیار سبک وزن، اما قوی است.

✚ در انتخاب یک کوله پشتی مناسب ابتدا باید مورد مصرف آن را بدانیم و در موقع خرید به نکات زیر توجه کنیم: پارچه کوله، از جنس خشک و بسیار نرم نباشد و مقاوم و محکم باشد. بند ها و بست های کوله مقاوم و به آسانی تنظیم و باز و بسته شود. رنگ کوله، به گونه ای باشد که در شرایط نا مساعد هوا به راحتی قابل رویت باشد. پهنای بند های شانه شش سانتیمتر باشد.

✚ 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. ۲۷.

انرژی کافی برای پایین آمدن و مواقع اضطراری در خودتان ذخیره کنید. ۱۱

✚ به طور کلی چهره طبیعت و کوهستان را با رنگ کاری و سنگ تراشی، به منظور درج سمت های مسیر، شعارنویسی، یادگاری و بر روی صخره ها و ... زشت نسازید. ۱۷

✚ کوه نوردانی که به نقاط دور دست و دشوار کوه ها می روند، بهتر است جهت آشنایی و جذب علاقه مندان به کوهستان، پس از دیدار از آن مناطق، سعی

نمایند با تهیه فیلم و اسلاید، برپایی سمینارها و اجرای سخنرانی ها ، از نتیجه کار و فعالیت های خود، بر معلومات دیگران بیفزایند و آرشیو کوه نوردی را پُر بارتر سازند.^{۲۰}

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 بالا رفتن از درخت

مشاهده کردید، شانس خوبی جهت رسیدن به رطوبت یا آب جمع شده در یکی از

شیارهای درخت خواهید داشت.^۵

منابع :

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

شماره سی و پنجم، سال نهم، ۱۳۸۲

۲- بدون تجهیزات، قید کوه نوردی را بزنید!، وحید

عرفانی، (vahiderfani.ir)

۳- راهنمای ایمنی سلامتی در کوه، وحید عرفانی، فصلنامه کوه، سال هشتم، شماره

صفحه های ۷۹-۸۰، سی و یکم، ۱۳۸۲

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

(vahiderfani.ir)

۵- راهنمای زنده ماندن در شرایط سخت، در کوه، وحید عرفانی، فصلنامه

کوه، شماره ۶۹، صفحه ۹۱

۶- راهنمای استفاده صحیح از چادر در کوه، وحید عرفانی،

(vahiderfani.ir)

۷- کوه نوردی ایمن، در برف و یخ، وحید عرفانی، (vahiderfani.ir)

8-Ten Essentials of Mountaineering Safety,

(<https://mc2ct.org>)

9-The Benefits of Walking Poles, Macs Adventure

USA, 2024, (<https://www.macsadventure.com>)

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

11-100 Survival Tips for Staying Alive in the

Mountains and Outdoors, Fit Climb, 2023,

(<http://www.fitclimb.com>)

12-<https://fa.wikipedia.org>

۱۳- راهنمای سلامتی در کوه نوردی، وحید عرفانی، (vahiderfani.ir)

۱۴- اهمیت پوشاک در کوه نوردی را جدی بگیریم، ترجمه و تدوین وحید عرفانی، فصل نامه کوه، شماره ۸۱، سال بیست و یکم، زمستان ۱۳۹۴، صفحه های ۳۰-۳۲

۱۵- آب، بهترین نوشیدنی حیات بخش، ترجمه و تدوین وحید عرفانی، ماهنامه تغذیه و سلامتی، سال دوم، شماره هفدهم، مهر ماه ۱۳۸۳، صص ۱۴-۱۵

۱۶- آب، نوشیدنی جادویی و شگفت انگیز در کوه نوردی: اهمیت شگفت انگیز نوشیدن آب در برنامه های کوه نوردی، وحید عرفانی،
(vahiderfani.ir)

۱۷- برای کوه نوردی و گردش در طبیعت در فصل بهار آماده شوید!
وحید

عرفانی، (vahiderfani.ir)

18-<https://www.eghamat24.com>

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

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

21-How you Can Protect the Mountains this Summer,
Ovo Network, 2023, (<https://www.ovonetwork.com>),

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

سال اول شماره یک، صفحه ۳۸

۲۳-ناخن های سالم و زیبا برای بچه ها با تغذیه سالم، وحید عرفانی،

(vahiderfani.ir)

۲۴- برای اینکه کوه نوردی بهتری داشته باشید...، وحید عرفانی،

(vahiderfani.ir)

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

آسیم

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

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

(vahiderfani.ir)

برای مطالعه بیشتر:

- Dennis K. Graver: **Aquatic Rescue and Safety**, Human Kinetics, 2004
 - **Manual of Skin Disorders**, Sauer, Hall, seventh edition, Lippincott - Raven, 1996
 - Gerrie Mc Call: **The Handbook of the Weather**, Amber Books, 2003
 - Hugh McManners: **The Outdoor Adventure Handbooks**, Dorling Kindersley Book, 1996
 - Ken Griffiths: **The Survival Manual**, Carlton Book, 2002
 - Howard D. Backer: **Wilderness First Aid**, Jones and Bartlett Publishers, 2002
-
-



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

شماره تلفن در صورت نیاز: ۰۹۱۲۶۱۲۸۸۵۱

v.erfani@yahoo.com

vahiderfani.ir

Telegram: جاده سلامتی

Telegram: با کوه نوردان