

لذت کوه نوردی و شب ماندن در کوه ، را از دست ندهیم!

بایدها و نبایدهای کوه نوردی و شب ماندن در کوه



مقدمه:

+ با تماشای طبیعت در شب از یک دیدگاه جدید، لذت ببریم. بسیاری از حیوانات پس از تاریکی هوا فعال تر می شوند، غذا جمع می کنند، شکار می کنند و محیط را کاوش می کنند. در برخی مناطق، کوه نوردان شبانه ممکن است با گیاهان شبانه ای مواجه شوند که در شب شکوفه می دهند، عطرهای معطر منتشر می کنند و گل های زیبایی را به نمایش می گذارند.^{۱۳}

+ کوه نوردان، شبانه می توانند به آسمانی پر از ستاره های درخشان خیره شوند و حتی ممکن است آنقدر خوش شانس باشند که نگاهی اجمالی به راه شیری یا شفق قطبی بیندازند.^{۱۳}

+ با دانش و آمادگی مناسب، پیاده روی در شب، می تواند یک انتخاب مثبت باشد نه یک مخمصة اضطراری. دیدن درخشش نقره ای سنگ های مهتابی یا

تماشای طلوع خورشید از قله، چیزی نادر و شگفت‌انگیز است، مانند کشف جنبه‌ای کاملاً جدید از دوستی که سال‌هاست می‌شناسیم. همچنین می‌تواند راهی برای شکستن جاه‌طلبی‌های پیاده‌روی در کوه، فراتر از روزهای کوتاه و محدود زمستان باشد.^{۱۳}

کوه نوردی در شب می‌تواند به ما کمک کند تا از نظر جسمی به زمین‌های دشوار یا ناهموار عادت کنیم و حتی می‌تواند به تقویت حس شنوایی ما کمک کند و ما را با دنیای اطراف مان هماهنگ‌تر کند.^{۱۳}

با یادگیری کوه پیمایی و کوه نوردی پس از غروب آفتاب، از پاییز و زمستان نهایت استفاده را ببریم. در بسیاری از مناطق شمالی و جنوبی، ماه‌های پاییز و زمستان با روزهای بسیار کوتاه‌تر و شب‌های طولانی همراه هستند. با یادگیری مهارت‌هایی که برای لذت بردن ایمن از یک کوه نوردی عصرگاهی نیاز داریم، نور روز کمتر، به معنای پیاده‌روی کمتر نیست.^{۱۳}

با کوه پیمایی و کوه نوردی پس از غروب خورشید یا قبل از طلوع آن، بر گرمای تابستان غلبه کنیم. کوه نوردی شبانه تابستانی، تمام لذت پیاده‌روی در طبیعت سرسبز و خرم را بدون گرمای سوزان به ما می‌دهد. اگر زمان‌بندی درستی داشته باشیم، می‌توانید کوه نوردی خود را با غروب یا طلوع خورشید شروع یا پایان دهیم و از بهترین آفتاب تابستان بدون آفتاب سوختگی لذت ببریم!^{۱۳}

وقتی در شب کوه پیمایی و کوه نوردی می‌کنیم، کوه نورد بهتری شویم. نبود نور خورشید، میدان دید ما را کاهش می‌دهد و دیدن مسیر و محیط اطراف را برای شما دشوارتر می‌کند. در نتیجه، حواس دیگر ما قوی‌تر می‌شوند و طبیعتاً به کوه نورد آگاه‌تری تبدیل خواهیم شد. همچنین به مهارت‌های جهت‌یابی بیشتری نسبت به آنچه در طول روز مورد نیاز است، نیاز دارد.^{۱۳}

توصیه های مهم:

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

هنگامی که شما به عنوان یک کوه نورد، قصد اجرای برنامه ای در شب را داریم، باید قبل از حرکت اطلاعات دقیقی از برنامه را در اختیار خانواده یا دوستان قرار دهیم. در صورت نیاز، آن ها به کمک این اطلاعات، می توانند نیروهای امدادی را هر چه سریع تر و دقیق تر به ما برسانند.

کوه نوردی خود را در یک شب صاف برنامه ریزی کنیم تا دید بیشتری داشته باشیم. ابرها و هوای گرفته، نور ایجاد شده توسط ماه و ستارگان را کاهش می دهند و پیمایش را دشوارتر می کنند.^{۱۳}

یک همراه کوه نوردی همراه خود داشته باشیم تا ما را همراهی کند و مراقب ایمنی ما باشد. اگرچه کوه نوردان بی تجربه، همیشه باید با یک همراه سفر کنند، اما حتی کوه نوردان باتجربه، نیز می توانند از تاریکی شب احساس ترس یا وحشت

کنند. بنابراین همراه داشتن یک دوست می‌تواند به ما کمک کند تا اعتماد به نفس خود را حفظ کنیم و همچنین تصمیمات بهتری بگیریم.^{۱۳}

تجهیزات مناسب را همراه داشته باشیم. سفر به دل شب نه تنها شجاعت، بلکه آشنایی با تجهیزات مان را نیز می‌طلبد. الان وقت آزمایش وسایل یا تجهیزات جدیدی که با آن‌ها کاملاً راحت نیستیم، نیست.^{۱۲}

هر چقدر هم که مسیر را خوب بشناسیم، عجله نکنیم. بدون نور خورشید برای نشان دادن مسیر، ممکن است دیدن ویژگی‌های زمین دشوارتر باشد. آهسته پیش رفتن و انتخاب مسیرهای کوتاه‌تر برای چند تلاش اول مان در کوه نوردی شبانه، به ما کمک می‌کند تا با موفقیت سفر را به پایان برسانیم.^{۱۳}

در چند بار اولی که در شب کوه نوردی می‌کنیم، مسیری را انتخاب کنیم که به خوبی می‌شناسیم. بدون نور خورشید، پیمایش مسیر، می‌تواند دشوارتر شود و احتمال گم شدن یا گیج شدن افزایش می‌یابد. پایبندی به مسیری که قبلاً بارها در آن کوه نوردی کرده‌ایم، احتمال گم شدن ما را کاهش می‌دهد و به ما کمک می‌کند تا بدون نیاز به پیمایش در یک محیط جدید، به سایر چالش‌های کوه نوردی عادت کنیم.^{۱۳}

سعی کنیم برنامه کوه نوردی ما در شب، گروهی باشد. کوه نوردی ، ورزش جمعی است. از تک روی پرهیز کنیم.

✚ در اولین کوه نوردی شبانه خود، با ماه کامل کوه نوردی کنید تا میدان دید خود را افزایش دهیم. ماه کامل، نور بیشتری نسبت به هلال ماه، ساطع می کند و می تواند به ما کمک کند تا در سفر در شب، احساس راحتی بیشتری داشته باشیم. ۱۳

✚ کوه پیمایی در شب، تجربه و توان خاصی را می طلبد که باید از آن برخوردار باشیم. تجربه و توانایی های گروه مان را بسنجیم. آیا توان کوه نوردی و تجربه کافی برای این کار را داریم یا خیر؟ اگر کوچکترین شکی در این کار داریم، از انجام آن خودداری نماییم.

✚ عاقلانه است که هنگام به اشتراک گذاشتن زمان بازگشت مورد انتظار خود، یک زمان مشخص در نظر بگیریم، زیرا کوه نوردی در شب، اغلب به دلیل کاهش دید و احتمال ناوبری چالش برانگیزتر، به سرعت سنجیده تری در مقایسه با روز نیاز دارد. به یاد داشته باشیم، تاریکی شب، لایه ای از پیچیدگی را

به سفر ما اضافه می‌کند. بنابراین مطلع نگه داشتن کسی، نقش محوری در پروتکل ایمنی ما دارد.^{۱۲}

از گزارش وضع هوا، اطلاع همراه داشته باشیم. به اخبار هواشناسی (از طریق سازمان هواشناسی کشور) توجه کنیم تا در اثر هوای نامساعد، طی راه غافلگیر نشویم.

🚦 در زمان و مکان، دقیق باشیم. شب، درک ما را از بسیاری چیزها تغییر می‌دهد؛ تنش را افزایش می‌دهد، صدا را تشدید می‌کند، اما همچنین درک ما را از زمان و مکان تغییر می‌دهد. بدون هیچ سرخ بصری فراتر از نور چراغ قوه، ممکن است میزان مسافتی را که در یک زمان معین طی کرده‌ایم، بیش از حد یا کمتر از حد تخمین بزنیم. از این موضوع آگاه باشیم و به تکنیک‌های جهت‌یابی خود اعتماد کنیم.^۱

کوه نوردی خود را با توجه به آب و هوا و چرخه ماه برنامه‌ریزی کنیم. زمان‌بندی در مورد کوه نوردی شبانه، همه چیز است و هماهنگ‌سازی کوه نوردی ما با چرخه ماه می‌تواند تجربه مان را تا حد زیادی بهبود بخشد.

✚ شب مناسب را برای آن انتخاب کنید. بررسی دقیق پیش‌بینی آب و هوا برای

اولین سفرهای شبانه ما، مهم است. مناسب‌ترین حالت، یک شب آرام و گرم با ماه درخشان بزرگ و آسمان صاف است.

✚ همیشه برنامه‌های خود را به کسی بگوییم. هنگام شروع کوه‌نوردی در شب،

قاعده کلی این است که مطمئن شویم کسی از مسیر شما مطلع است. این کار را با اطلاع دادن به یک دوست یا عضو خانواده مورد اعتماد از مسیر مورد نظر، زمان حرکت و زمان تخمینی بازگشت انجام دهیم. این مرحله حیاتی، به این معنی است که در صورت مواجهه با هرگونه رویداد پیش‌بینی نشده یا شرایط اضطراری، کمک می‌تواند به سرعت به محل شما اعزام شود. ۱۲

مراقب تغییر هوا در کوهستان باشیم. برای هر کوه‌نورد، مهم است که وضع هوای کوه را از قبل بداند. در برخی موارد هوای نامساعد، به دشمن شماره یک کوه‌نورد تبدیل می‌شود که در این زمینه، عده زیادی از کوه‌نوردان جان خود را از دست داده‌اند!

✚ همیشه قبل از رفتن به کوهستان، پیش‌بینی آب و هوای محلی را بررسی کنیم، زیرا ابرها یا مه می‌توانند ماه و ستارگان را بپوشانند، دید را به طور قابل

توجهی کاهش دهند و کوه نوردی ما را تغییر دهند. علاوه بر این، دما، اغلب پس از غروب، حتی پس از یک روز گرم، به طور قابل توجهی کاهش می‌یابد. از این رو، پوشیدن لباس‌های چند لایه، ضروری است و امکان انعطاف‌پذیری برای سازگاری با هوای سردتر را فراهم می‌کند.^{۱۲}

✚ خودتان را برای تغییر هوا و دگرگونی شرایط جوی در هنگام شب با توجه فصل سال آماده کنیم. برا مثال در فصل بارانی، مراقب باشید. بنابراین بهتر است همواره پوشش ضد آب و حتی چتر، همراه داشته باشید تا در صورت بارندگی بتوانید خود را از گزند باران شدید، در امان نگاه دارید.^۱

✚ اگر مجبور شدیم شب بدون برنامه قبلی در کوه بمانیم، تا می‌توانیم کوشش کنیم از ارتفاع خود بکاهیم، چون در بلندی‌ها و روی یال‌های کوه به واسطه باد، هوا سرد است. پناه دیواره، داخل شکاف و غار، بهترین جا برای این منظور است.

لازم است در هنگام رویارویی با بدی هوا و نداشتن آمادگی کافی برای رو به رو شدن با آن، به خصوص چنانچه وضعیت هوا تهدید کننده شد، بلافاصله از راهی که آمده ایم، برگردیم و نجات جان خود و همراهان را از رسیدن به هدف، مهم تر بدانیم.

✚ 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 خواهیم بود! ^{۱۱}

✚ در پایین آمدن از کوه مراقب باشیم. هنگام فرود و پایین آمدن برای پیدا کردن

جا پاهای مناسب، تمرکز کنید. از جایی که ایمن است، پایین بیاییم. هنگامی که از

ارتفاع پایین می آید مراقب باشیم . پایین آمدن از ارتفاع در اواخر روز، باعث

بروز حوادث زیادی به علت خستگی افراد، قرار دادن دست در گیره ها و مکان های

نامناسب، پاره شدن طناب ها و متمرکز نبودن در زمانی که نیاز است می شود. در

زمان فرود، مراقب سنگ هایی که سقوط می کنند، باشیم. ^{۱۱}

در کوه پیمایی در شب، بهتر است مسیر را نشانه گذاری نماییم. این امر، جهت

حرکت گروه را برای دیگران مشخص و می تواند در برگشت مسیر ، کمک

فراوانی به گروه نماید.

✚ به علائم مسیر توجه زیادی داشته باشیم تا مطمئن شویم که گم نمی شویم

و در کوه نوردی خود، جهت مان را حفظ می کنیم . اگر از مسیر خارج می شویم

برای دیدن یک صخره ی زیبا یا بررسی یک گیاه ، حتماً محیط اطراف خود را از

نزدیک مشاهده کنیم تا مطمئن شوید که می‌توانیم به مسیر برگردیم. این کار با شناخت مسیر و همراه داشتن یک نقشه دقیق مسیر همراه است. از قبل، باید تقاطع‌های مسیر و مسیری که باید برویم را بدانیم. پیچیدن اشتباه، معمولاً امن‌ترین روش نیست.^{۱۳}

➤ در پایین آمدن از کوه عجله نکنیم. ضروری است در موقع پایین آمدن از مسیرهای کوهستان، از پریدن بر روی سنگ‌ها خودداری کنیم. همچنین در شیب‌های تند، آرام و سنگین قدم بگذاریم و پا را از زانو کمی خم کنیم و با فاصله کم و حالت انعطاف زیاد به زانو حرکت کنیم.

لازم است از پایین آمدن از میانبرهای ناشناخته که پایین آن دیده نمی‌شود، خودداری نماییم.

➤ هنگام پایین آمدن، مراقب زانوهای تان باشیم. از باتون کوه پیمایی، استفاده کنیم. برای حمایت بیشتر، هنگام بالا رفتن از سر بالایی، طول باتون را کوتاه‌تر کنیم؛ اما هنگام حرکت در سر پایینی طول باتون را چند سانتی متر بلندتر کنی.^{۱۱}

➤ در حین اجرای برنامه، اگر پی بردید که راه را گم کردیم، شتاب زده عمل نکنیم، قبل از انجام هرکاری با مطالعه نقشه، به ارزیابی موقعیت خود در

منطقه پردازیم. اجازه ندهیم کسی از گروه جدا بشود. محیط اطراف را به خوبی زیر نظر بگیریم. در عین حال که نباید زیاد از نقطه‌ای که هستیم دور شویم، اما می‌توانیم کمی اطراف را بگردیم تا چیز مفیدی پیدا کنیم. ممکن است افرادی قبلاً چیزهایی را جا گذاشته باشند. یک قوطی یا فندک کوچک، که ممکن است در مواقع ضروری بسیار مفید باشد.^۹

زمانی که دنبال آب، سرپناه یا راه برگشت به خانه می‌گردیم، اطمینان حاصل کنیم که همیشه راه برگشتی برای رسیدن به نقطه شروع یا نقطه صفر داریم.^۹

اگر به هر دلیلی شب در کوه گم شدیم، هیچگاه روحیه خود را از دست ندهیم. همیشه به دنبال یک راه چاره در سخت‌ترین شرایط، البته در کمال خونسردی پیدا خواهد شد؛ بنابراین با آرامش و خونسردی به دنبال راه حل مناسبی باشیم.

یک سرپناه پیدا کنیم یا بسازیم. بدون داشتن سرپناه مناسب، ما با توجه به شرایط آب‌وهوا، کاملاً در معرض خطراتی از قبیل گرمزدگی قرار دارید. به خصوص اگر لباس مناسب با شرایط نپوشیده باشیم، داشتن یک سرپناه، از هر چیزی مهم‌تر است.^۹

هرگز پناهگاه خود را در لبه پهنه آبی، برپا نکنیم. 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 داشتیم.^۹

چنانچه نامناسب بودن هوا در شب، باعث گم شدن ما در کوه شده است، در یک جا، پناه بگیریم.

خوشبختانه، محیط جنگل به نحوی است که منابع لازم برای تهیه یک سرپناه و روشن کردن آتش به منظور امنیت، تامین گرما یا علامت دادن، در آن وجود دارد. از موارد زیر می‌توانید برای ساخت سرپناه استفاده کنیم. به دنبال درخت‌های شکسته یا خمیده بگردیم. می‌توانیم با جمع کردن شاخه‌ها و برگ‌ها در دو طرف یک درخت شکسته، سرپناهی بسازیم و روی آن را با برگ و علف بپوشانیم.^۹

برای جلوگیری از نفوذ باد و آب یا باران و برف، از شاخه‌ها و برگ‌های تازه درختان استفاده کنیم. اگر در محیط برفی هستیم، یک غار برفی درست کنیم. برف، عایق خوبی است و می‌تواند ما را گرم نگه دارد. البته حتماً اطمینان حاصل

کنیم که سرپناه ما خیلی پنهان نباشد و مدت زیادی را در آن نگذرانیم. در این صورت، احتمال اینکه کسی بتواند ما را پیدا کند، کاهش می‌یابد.^۹

به محض مشاهده نمودن هوای نامساعد، پیش از شدید شدن شرایط، از پوشش‌های حفاظتی خود مانند پوشاک، بادگیر، کلاه و دستکش استفاده کنیم. ممکن است کمی بعد طوفان و بوران، این اجازه را به ما ندهد.

✚ برای ساخت یک سرپناه عالی، انرژی خود را هدر ندهیم و خودتان را زیاد خسته نکنیم. غارها، مکان‌های مناسبی برای پناه گرفتن هستند. البته اگر غاری پیدا کردیم، قبل از ورود به آن اطمینان حاصل کنید که خرس، مار یا حیوانات درنده‌ی دیگر در آن زندگی نمی‌کنند.^۹

✚ در صورت بدتر شدن هوا و نبودن امکان ادامه رفتن، در کنار دیواره‌ها و صخره‌ها، جای بگیریم. پوشاک گرم‌تر خود را بپوشیم. تا جایی که ممکن است به طور پیوسته و مرتب دست و پا و انگشتان خود را حرکت دهیم، این کار را تا هنگام بهتر شدن هوا ادامه دهیم؛ به عبارتی دیگر، تا بهتر شدن هوا، بیدار مانده و با تمرین و حرکت اندام‌های خود را گرم نگه داریم.

✚ مکان خواب، خود را با شاخ و برگ گیاهان بپوشانیم تا در طی شب در برابر سرما از ما محافظت شود. خاک، گیاه و شاخ و برگ درختان، همچون یک عایق حرارتی در برابر سرما عمل می کنند.^۹

اگر در منطقه ای سرد و برفی گیر افتاده ایم، بهترین پناهگاه برای ما، 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.^۹

✚ هنگام بارش باران در پناهگاه خود بمانیم؛ به ویژه در مناطق گرمسیری که بارش باران به طور مکرر و شدید اتفاق می افتد. در صورت خیس شدن، سعی کنیم به سرعت خود و لباس های تان را به طور کامل خشک کنیم. مرطوب بودن، می تواند به طور بالقوه باعث بیماری و عفونت های قارچی شود.^۹

✚ اگر در محلی چادر زده ایم و هنوز برف در حال باریدن است، هر چند ساعت یک بار برف انباشته شده روی چادر را با حوصله و از بیرون چادر برداریم و کنار بزنیم. هرگز این کار را با ضربه زدن از طرف داخل چادر انجام ندهیم، زیرا هم احتمال آسیب دیدن و پارگی چادر وجود دارد؛ همچنین موجب خیس شدن داخل چادر در محل ضربات می شود.

✚ برای چادر زدن تا آنجا که امکان دارد سعی کنیم یک جای امن انتخاب کنیم. در عمق دره ها، در مسیر سیلاب ها و نزدیکی رودها، در شیب های تند، نزدیکی

آتش، در معرض وزش شدید باد و جایی که حیوانات و حشرات خطرناک وجود دارند، چادر ننزیم.

آرامش خود را حفظ کنیم. در طبیعت وحشی، ترس‌های اولیه می‌توانند مانع قضاوت منطقی شوند. به یاد داشته باشیم که آرامش خود را حفظ کنیم؛ اجازه ندهیم وحشت، ما را درگیر مشکلات بدتری کند.

➤ 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 گولاک و توفان کوهستان و یا ماندن در فضایی باز و در میان باران و تگرگ اجتناب نماییم.

➤ در هنگام درگیر شدن با هوای نا مساعد و توفانی، باید بُردبار بوده و هرگز اجازه ندهیم حالت ترس و نگرانی و آشفتگی بر ما چیره شود. همچنین در این شرایط، از دویدن به هر سو، خودداری کنیم و با هم فکری و آرامش، در پی شناخت مسیر درست باشیم.

➤ اجازه دهیم چشمان مان به تاریکی عادت کند. این ممکن است تا یک ساعت طول بکشد، اما وقتی چشمان مان کاملاً عادت کرد، از میزان دید خود شگفت‌زده خواهیم شد. البته از چراغ پیشانی، استفاده خواهیم کرد، اما اگر آن را روی درجه

پایین‌تر نگه داریم و از خیره شدن به چراغ همراه کوه نوردی خودداری کنیم،
چشمان مان عادت می‌کنند و می‌توانیم بیشتر از آنچه انتظار داریم، ببینیم.^{۱۳}

از چراغ پیشانی استفاده کنیم که زُوم و پرتاب نور و شدت نور آن قابل تنظیم
باشد. نور چراغ خود را به سمت صورت دیگران نگیریم و هرگاه کوه نورد
دیگری از رو به رو می‌آید، به احترام او، چراغ را خاموش کنیم.

چشمان ما به طرز شگفت‌انگیزی سازگار هستند و معمولاً ظرف ۳۰ تا ۴۵
دقیقه با شرایط کم نور، سازگار می‌شوند. این دید طبیعی در شب، به ما این
امکان را می‌دهد که مسیر را با نوری جدید درک کنیم. به اصطلاح، آسمان شب را
تجربه کنیم. حفظ این تعادل، ظریف است.^{۱۲}

وقتی نیاز به دیدن محدوده وسیع‌تر یا مسافت طولانی‌تر داریم، چراغ
پیشانی خود را روی درجه بالا قرار دهید، اما به طور کلی درجه پایین‌تر،
باعث می‌شود چراغ ما بیشتر دوام بیاورد و به چشمان مان اجازه می‌دهد تا
خود را وفق دهند.

در حالی که خود را در زیبایی شبانه طبیعت غرق می‌کنیم و به نور محیط
تکیه می‌کنیم، مهم است که در مورد ایمنی کوتاهی نکنیم! از منابع نوری خود

با دقت استفاده کنیم و مطمئن شویم که همیشه می‌توانیم به اندازه کافی ببینیم تا از پیشامدها یا اشتباه‌ها جلوگیری کنیم.^{۱۲}

چراغ قوه همراه خود داشته باشیم. حتی اگر شما قصد داریم قبل از تاریک شدن هوا از کوه بازگردیم، برای هر موردی، داشتن چراغ قوه ضروری است. باتری‌ها و لامپ‌ها، برای همیشه دوام نمی‌آورند. بنابراین همیشه قطعات یدکی هر دو را همراه داشته باشیم.^۸

🚩 **تاریکی را در آغوش بگیریم!** در آغوش گرفتن تاریکی، بخشی از جذابیت منحصر به فرد کوه نوردی در شب است. وقتی برای اولین بار به مسیر رسیدیم، در برابر تمایل به روشن کردن فوری چراغ پیشانی خود، مقاومت کنیم.^{۱۲}

🚩 **نور زیادی همراه داشته باشیم.** مطمئن شویم که برای کوه نوردی و شب ماندن خود در کوه، نور کافی داریم. یک چراغ پیشانی قابل اعتماد باتنظیم نور قرمز، ضروری است، نه تنها در استان ما را برای تعادل و تحرک، آزاد می‌کند، بلکه نور قرمز، اختلال در دید طبیعی ما در شب، را نیز به حداقل می‌رساند.^{۱۲}

قبل از شروع سفر، برای آشنایی با تک تک زیپ‌ها، دکمه‌ها و بندهای تجهیزات مان، وقت بگذاریم تا بتوانیم در تاریکی به طور مؤثر از آن‌ها استفاده کنیم و در صورت نیاز، دسترسی سریع داشته باشیم.^{۱۲}

✚ تا حد امکان استفاده از چراغ پیشانی یا چراغ قوه خود را محدود کنیم و به نور طبیعی ماه (اگر به اندازه کافی کامل باشد)، تکیه کنیم. این کار به چشمان ما اجازه می‌دهد تا با تاریکی سازگار شوند و دید در شب ما را تقویت می‌کند تا بتوانیم مناظر، حیات وحش و آسمان پرستاره را در زیر نور طبیعی بهتر مشاهده کنیم.^۷

✚ هنگام خرید چراغ پیشانی یا چراغ قوه برای کوه نوردی در شب، ضروری است که علاوه بر تنظیم استاندارد نور سفید، به دنبال چراغی با تنظیم نور قرمز نیز باشیم. چشمان ما نسبت به طول موج‌های بلندتر نور قرمز حساسیت کمتری دارند؛ بنابراین دید در شب ما، کمتر تحت تأثیر آن قرار می‌گیرد. پس از خرید چراغ، قبل از رفتن به کوه نوردی در شب، مطمئن شویم که با نحوه استفاده از تنظیم نور قرمز آشنا هستیم.^۷

یک چراغ پیشانی راحت تهیه کنیم. چراغ پیشانی پیدا کنیم که به راحتی روی سرمان قرار گیرد و تکان نخورد، یا چراغ قوه‌ای که حمل آن در دست آسان باشد.^۷

✚ برای خواندن نقشه‌ها از نور قرمز استفاده کنیم.^{۱۳}

هرگز نور چراغ خود را به صورت کسی نتابانیم. این کار نه تنها بی‌ادبانه است، بلکه به شدت، به دید در شب آن شخص آسیب می‌رساند.^۷ اگر با یک همراه کوه نوردی می‌کنیم، مطمئن شویم که هرگز نور را به چشمان او نمی‌اندازیم و آداب استفاده از چراغ پیشانی را رعایت کنیم تا از آسیب دیدن دید در شب آن‌ها، جلوگیری کنیم.^{۱۳}

همراه با چراغ پیشانی، یک جفت باتری یدکی، یک فندک و آتش‌زنه نیز همراه داشته باشیم که در صورت نیاز به روشن کردن آتش برای گرم شدن یا ارسال سیگنال‌های اضطراری، می‌تواند نجات‌بخش باشد. اگرچه داشتن منابع نور فراوان بسیار مهم است، اما برنامه‌ریزی دقیق برای استفاده از آن‌ها نیز هوشمندانه است. با استفاده از آن‌ها، فقط درمواقع ضروری برای جهت‌یابی یا ارسال سیگنال برای کمک، عمر باتری را حفظ کنیم. این تعادل، تضمین می‌کند که نور مورد نیاز خود را در زمان نیاز و بدون هدر رفتن غیرضروری منابع خود، داشته باشیم.^{۱۲}

اگر در حال استفاده از چراغ پیشانی یا چراغ قوه خود هستیم و صدای نزدیک شدن گروه دیگری از کوه نوردان را می‌شنویم، مودب باشیم و چراغ خود را خاموش کنیم تا بر دید در شب آن‌ها تأثیر نگذاریم.^۷

برای کوه نوردی شبانه، به همان تجهیزات پشتیبان نیاز داریم که برای کوه نوردی روزانه (تلفن کاملاً شارژ شده، جعبه کمک‌های اولیه، سوت،

سرپناه اضطراری، غذای اضافی و ...)نیاز داریم، اما لازم به یادآوری است که ممکن است به دست آوردن کمک، سخت‌تر باشد. اگر نیاز داریم که شب را منتظر بمانیم، یک کیسه خواب و سرپناه ماندن، می‌تواند یک پشتیبان معقول باشد.

❖ لوازم ضروری برای پایداری و ماندن در طبیعت و کوهستان را همراه داشته

باشیم. ابزاری مثل چاقو، فندک، کبریت با پوشش ضدآب، طناب، سوت، پتوی نجات، قرص‌های تصفیه و ضد عفونی آب و یک قطب‌نما می‌توانند در شرایط اضطراری جان ما را نجات دهند. حتی اگر برای یک گشت‌وگذار روزانه بیرون می‌رویم، این وسایل ضروری را همراه داشته باشیم. داشتن همه این وسایل، زمانی که کار کردن صحیح با آن‌ها را بلد نباشیم، هیچ فایده‌ای ندارد. پس قبل از سفر و رفتن به دل طبیعت، کوهستان و یک محیط امن، کار کردن با این وسایل را یاد بگیریم و تمرین کنیم.^۹

امکانات گروه برای کوه نوردی در شب (پوشاک مناسب، آب، غذا، امکانات کمپ اضطراری، چراغ قوه و باتری اضافه، نقشه، قطب‌نما و...) را بررسی کنیم.

❖ کوله پشتی خود را با دقت سازماندهی کنیم تا پیدا کردن وسایل مورد نیاز در تاریکی آسان تر شود. دانستن محل وسایل مان و قرار دادن آن ها در جای مشخص شده به ما کمک می کند تا برای هر موقعیتی با یا بدون نور آماده باشیم. ۱۳

❖ هنگام کوه نوردی در شب از پوشیدن لباس های تیره رنگ خودداری نماییم. ❖ فاصله افراد از یکدیگر یک و نیم تا دو متر باشد و سعی شود در هیچ شرایطی اعضا از گروه ، جدا نشوند . ❖ جعبه کمک های اولیه را فراموش نکنیم. باند و چسب زخم، مٌوچین، پَئس و مواد ضد عفونی کننده را حتماً در این جعبه قرار دهیم. ۱۰

❖ اگر دارو مصرف می کنیم یا آمپولی برای تزریق داریم آن ها را حتماً همراه خود ببریم. حتی اگر مدت کوه نوردی و سفر ما کوتاه است و نیازی به آن ها نداشته باشیم. چون هرگز نمی دانیم که چه اتفاقاتی در انتظار ما هست. ۱۰

از باثون در هنگام مسیرهای کوهستان استفاده کنیم ، زیرا با این وسیله، ضمن ایجاد تعادل در حرکت ، می توانیم تا حدی پستی و بلندی های جلوی مسیر را شناسایی کنیم.

✚ برای مواقع اضطراری، یک تلفن همراه، همراه داشته باشیم. حتی اگر برای

دور شدن از استرس زندگی روزمره کوه نوردی می‌کنیم و می‌خواهیم از فناوری دور

باشیم، همیشه باید یک تلفن همراه کاملاً شارژ شده با خود داشته باشیم تا با

دوستان، خانواده یا مقامات محلی تماس بگیریم. بهترین‌ها را انتظار داشته باشیم،

برای بدترین‌ها آماده باشیم.^{۱۳}

✚ برای حفظ قدرت و انرژی خود در مسیر، به اندازه کافی آب بنوشیم و غذا

بخوریم. اگرچه در "زمان‌های معمول غذا" کوه نوردی نخواهیم کرد، اما

همچنان مهم است که طبق معمول برای کوه نوردی برنامه‌ریزی کنیم و حداقل

چند میان وعده و مقدار زیادی آب در کوله پشتی خود داشته باشیم.^{۱۳}

از بردن وسایل کمک‌های اولیه، به خصوص در مورد شکستگی استخوان،

گزیدگی جانوران و زخم و پارگی پوست و مسکن‌ها و یک کتاب کمک‌های

اولیه غفلت نکنیم.^{۱۰}

✚ در انتخاب مواد غذایی با توجه به نوع برنامه و مدت آن، به ویژه هنگام شب

نهایت دقت را داشته باشیم. اگر قصد شرکت در برنامه سختی را داریم، 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 کنیم.

✚ برای کسانی که می‌خواهند در کوهستان و یا کویر، شب را سپری کنند کیسه خواب، یکی از لوازم ضروری است. کیسه خواب‌ها، بر حسب مواد مصرف شده در تهیه آن‌ها و براساس قابلیت نگهداری دما و یا به عبارتی بهتر، قابلیت مقاومت در برابر سرما، تقسیم بندی می‌شوند.

مراقب سلامت خود و سایر همراهان در طول برنامه طبیعت گردی و کوه نوردی در شب باشیم.

✚ هنگام کوه نورد [در شب،] مسئولانه آتش روشن کنیم! وقتی برای کوه نوردی یک شبه می‌رویم، روشن کردن آتش برای پختن شام، می‌تواند ایده خوبی باشد. اما قبل از رفتن، بهتر است بررسی کنیم که آیا مجاز به روشن کردن آتش در منطقه هستیم یا خیر؟!^۶

✚ وسایلی برای شروع و حفظ آتش اضطراری، به همراه داشته باشیم. بیشتر کوه نوردان یک یا دو فندک را به جای کبریت، در یک ظرف ضدآب حمل می‌کنند. هر کدام باید کاملاً "قابل اعتماد باشد". در کوه نوردی در برف یا یخچال‌های طبیعی در ارتفاع بالا، جایی که هیزم وجود ندارد، توصیه می‌شود اجاق گاز را به عنوان منبع گرمای اضطراری و آب اضافی، همراه داشته باشیم.^۸

سعی کنیم برای گرم کردن غذا و تهیه چای از گاز کوچک سفری استفاده کنیم و اگر مجبور به روشن کردن آتش شدیم در مکان های تازه و سر سبز، آتش روشن نکنیم، زیرا پوشش گیاهی آن قسمت از بین می رود.^۲

در صورت ضرورت برای برپایی آتش در طبیعت و کوهستان، حتماً در حجم کم و در محل های مشخص اقدام به برپایی آن بکنیم تا از تخریب خاک و گسترش آتش، جلوگیری نماییم. بهتر است در صورت نیاز، از اجاق های گازی، الکلی یا بنزینی استفاده کنیم.^۲

موقع استراحت در کوه، از خوابیدن در محیط های پُرسنگ یا پُر گیاه اجتناب نماییم.

برای تهیه آتش در طبیعت و کوهستان از میان چوب های خشک ریخته بر کف زمین استفاده کنیم و پیش از روشن کردن آتش، اطراف را از وجود برگ و چوب پاک کنیم تا خدای نکرده زمینه ساز سانحه آتش سوزی در طبیعت و کوهستان نشود. در صورت بروز آتش سوزی ناخواسته، هرچند کوچک را مهار کنیم.^۳

از شکستن ساقه های تر و تازه درختان و آسیب به طبیعت جدا " پرهیز کنیم! 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 کنیم!^۴

برای تهیه آتش در طبیعت و کوهستان، از میان چوب های خشک ریخته بر کف زمین استفاده کنیم و پیش از روشن کردن آتش، اطراف را از وجود

برگ و چوب پاک کنیم تا خدای نکرده تفریح یک شب ما، زمینه‌ساز حادثه‌آتش‌سوزی در طبیعت و کوهستان نشود!

قبل از ترک محل، هر گونه شعله را کاملاً خاموش کرده در صورت بروز حریق ناخواسته، حریق را هرچند کوچک باشد، مهار کنیم.

گیاهان را به آتش نکشیم. برای جلوگیری از آسیب رساندن به گیاهان در طبیعت و کوهستان، از چیدن گل‌ها، گیاهان و به ویژه شاخه‌های درختان و آتش زدن آن‌ها خودداری نماییم.^۳ هیچ گاه با شاخه درختان و بوته‌های زنده و تازه، آتش روشن نکنیم.^۵

از یک کارتن خالی تخم مرغ، برای روشن کردن سریع آتش استفاده کنیم. مهم است که بتوانیم آتش را برای گرم شدن در دماهای سرد، روشن کنیم. راه آسان این است که مقداری از شاخه‌های کوچک یا زغال، را داخل کارتن تخم مرغ بگذاریم و با یک فندک یا کبریت، قسمت زیر جعبه را روشن کنیم، پس از آن، ما می‌توانیم مواد دیگر را برای حفظ آتش اضافه کنیم.^۹

با توجه ضرورت در تمامی فصل‌ها و به خصوص در تابستان قبل از ترک محل اقامت خود در طبیعت و کوه، باقی مانده‌های آتشی را که روشن نموده ایم، کاملاً خاموش کرده^۳ و روی آن خاک بریزیم.^۲ پس از اطمینان از عدم امکان شعله‌ور شدن دوباره آن، محل را ترک کنیم.^۳

✚ آهسته کوه پیمایی کنیم و از مسیر بازگشت خود مطلع باشیم.

✚ هیچگاه شب بدون راهنمایی باتجربه، نقشه یا کروکی معتبر و اطلاعات کامل و کار آمد در مورد جنگل، کوهستان و طبیعت خاصی، تصمیم به رفتن به مناطق نا آشنا نگیریم.

از انجام صعود های دشوار، در مناطق ناشناخته کوهستان، به خصوص هنگام شب، خودداری نموده و در آغاز کار، هرگز خودمان را درگیر ارتفاعات و مسیرها در خط الرأس و قله ها نکنیم.

✚ بهتر است در تمام طول راه، مسیر حرکت گروه را با بررسی نقشه و نشانه های طبیعی بیابیم.

✚ یک جهت یاب قوی باشیم. نیازی به گفتن نیست که جهت یابی در شب، می تواند یک چالش بزرگ باشد. قبل از اقدام به آن، اصول جهت یابی خود را بشناسیم. اگر مطمئن نیستیم، یک راهنما استخدام کنیم، یا در یک دوره جهت یابی شبانه شرکت کنیم.^۱

✚ همراه خود قطب نما داشته باشیم. قطب نما، یکی از وسایل ضروری در سفر به کوهستان و دل طبیعت، به خصوص در جنگل است. ما می توانیم قطب نما را در جهت شهر یا محل شروع گردش خود، علامت گذاری کنیم و جهت عقربه قطب نما را به خاطر بسپاریم.^{۱۰}

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 ناچاریم که از نقشه و قطب نما استفاده کنیم.

برای مشخص کردن مسیر خود، می توان از قطب نما استفاده کرد. بهتر است لوازم جهت یابی در کوهستان را با خود ببریم (مانند قطب نما)؛ البته به این شرط که روش استفاده از آن را هم بدانیم یا بیاموزیم.

مسیر مناسب و غیر پیچیده ای برای کوه پیمایی شبانه انتخاب کنیم و آمادگی مقابله احتمالی با جانوران را داشته باشیم. مراقب جایی که پای خود را در شب قرار می دهیم، جایی که دست خود را قرار می دهیم و جایی که در آن مکان کوه پیمایی می کنیم و یا می نشینیم، باشیم و در مناطق مارخیز بیش از پیش، مراقب پاهای خود باشیم. حداقل فاصله نیم متری را با مار حفظ کنیم.

پشه و سایر آفات را با سوزاندن انواع مختلف گیاهان، دور نگه داریم. 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

پرخاصیت ترین ها به شمار می آیند. آن ها می توانند در یک چشم به هم زدن
بینی ما را تمیز کنند.^۹

اگر برای رفتن به طبیعت و کوهستان در شب می رویم، باید مراقب حشرات
باشیم. آن ها ممکن است در میان چمن ها و گیاهان باشند. به هنگام عبور از
میان علف زارهای انبوه و نقاط پُرگُل، مراقب زیر پا و نیش حشراتی که از گُل ها
تغذیه می نمایند، باشیم.

✚ در هنگام سفرهای طبیعت گردی، به خصوص در شب از کفش ساقه دار،
جوراب های ساق بلند و شلوارهای بلند استفاده نماییم.

✚ هنگام شب و اقامت در کوهستان، کفش های خود را بیرون از چادر و به حالت
رُوباز نگذاریم؛ می توان از یک کیسه نایلونی، جهت قرار دادن کفش ها در آن
استفاده نماییم.

✚ برای دیدن حیات وحش هنگام کوه پیمایی و کوه نوردی در شب آماده شویم
و قبل از رفتن به مسیر، حتماً در مورد حیات وحش بومی منطقه تحقیق کنیم
.اگرچه بیشتر موجوداتی که شب ها با آن ها مواجه می شویم هیچ تهدیدی ایجاد
نمی کنند، اما ممکن است برخی از آن ها از اینکه ما فعالیت های شبانه آن ها را
مختل می کنید، احساس ناراحتی کنند. به یاد داشته باشید، لذت بردن از حیات
وحش محلی، یک امتیاز است و همیشه باید از دور موجودات را بدون ایجاد
مزاحمت برای آن ها یا خانه های شان تحسین کنیم.^{۱۳}

✚ هرگز آرامش جانوران را برهم نزنیم 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، بپرهیزیم.^۲

هنگام شب جهت استراحت در طبیعت، جنگل و کوهستان از پشه بند استفاده کنیم.

✚ انتخاب کفش ما بسیار مهم است؛ یک کوه نوردی شبانه، به کفش های محکم و قابل اعتمادی نیاز دارد که برای این نوع زمین طراحی شده اند. کفش های پیاده روی ایده آل، دارای کفی ویرام هستند که به دلیل چسبندگی با دوام شناخته شده است و یک غشای ضد آب، برای خشک نگه داشتن پاهای ما دارند. کفش های پیاده روی گری اسپورت، دقیقاً همین ویژگی ها را ارائه می دهند و راحتی، پشتیبانی و آرامش خاطر را فراهم می کنند تا بتوانیم روی مسیر پیش رو، تمرکز کنیم.

✚ در هنگام عبور و مرور در طبیعت و کوهستان از زیر پا گذاشتن و لگد نمودن هر گونه گیاهی اجتناب ورزیم. توجه داشته باشید با وارد نمودن آسیب و نابودی به پوشش گیاهی، هر گوشه ای از این سرزمین در چرخه غذایی کلیه جانوران آن، اخلاص نموده ایم.^۲

آب چشمه ها را آلوده نکنیم. 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.^۲

✚ 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، مستقیماً در آب چشمه، برکه یا نهرها رها شود.^۳

✚ آبی که از دریاچه، رودخانه یا به طور کلی از پهنه آبی در طبیعت جمع آوری می کنیم را حتماً باید از طریق به جوش آوردن، استریل کرده و سپس میل نماییم. بنابراین تا می توانیم یک ظرف فلزی برای به جوش آوردن آب، به همراه داشته باشیم. آب را درون ظرف ریخته و حداقل به مدت ۲۰ دقیقه اجازه دهیم بجوشد.^۹

✚ زباله ها را به درستی جمع آوری کنیم. زباله ها را در یک کیسه زباله نگه داری کنیم و در صورت امکان آن را برای بازیافت تقسیم نماییم. می توانیم کیسه های زباله را تا زمانی که یک سطل پیدا کنیم، داخل یا روی کوله پشتی خود قرار دهیم . اما حتی اگر سطل هایی وجود داشته باشد، بهتر است در صورت امکان، زباله ها را به خانه برگردانیم . سطل های از راه دور در مسیرها، می توانند به سرعت پر شوند؛ بنابراین بهتر است در صورت امکان از آن ها اجتناب کنیم.^۶

✚ به طور کلی زباله ها، اصلی ترین مشکل آلودگی طبیعت و کوه ها به شمار می روند! پس، بیاییم زباله های خشک را بخود بازگردانیده و به نزدیک ترین سطل

زباله بریزیم. در مورد زباله های تر (اضافه غذا، پوست میوه ها و ...)، را در مکان مناسبی از طبیعت و کوهستان حتماً "دَفَن" نماییم.^۲

زباله هایی مانند کاغذ، پوست میوه و پسمانده 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 جانواران زیان آور کمک می نمایند.^۳

✚ برای دفع زباله، راه های خاصی مانند دفن و یا سوزاندن آن ها وجود دارد. اما بدون تردید بهترین راه، جمع آوری، تفکیک و انتقال زباله های غیرقابل تجزیه (دیر تجزیه شونده) از کوهستان به پایین است.^۳

✚ مواد زائد تجزیه نشدنی (شیشه، پلاستیک و فلز) در کوهستان باقی می ماند و به محیط زیست آسیب می رسانند. تنها راه حل، حمل مواد زائد به شهر است.^۳

✚ عادت کنیم که هیچ گونه زباله ای، حتی در اندازه ای بسیار کوچک را در طبیعت و کوهستان رها نکنیم. این عادت و درک صحیح از محیط زیست را به دیگران نیز سفارش کنیم و این عادت خوب را گسترش دهیم.^۳

✚ 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.^۵

✚ در برابر رعد و برق خود را ایمن سازیم. در هنگام بروز رعد و برق، پناه بگیریم و به یاد داشته باشید که برق آسمان، بیشتر به قله ها و تیغه های سنگی و مناطق مرتفع برخورد می کند؛ بنابراین به دنبال یک پناهگاه باشیم و در صورت نبودن

پناهگاه، باید در زمین باز چهار زانو چمباتمه زده و دست های خود را در بغل بگیریم.

در هنگام احتمال بروز رعد و برق، کوه نوردانی که در زیر چادر به سر می برند، باید سرپناهی دیگری غیر از چادرهای شان انتخاب کنند.

✚ لازم است در بین سنگ های خیس پناه نگیریم، زیرا وجود آب در لابه لای سنگ ها، موجب هدایت برق به انسان می شود. ضروری است همه وسایل فلزی مانند ساعت، کلنگ، کوله پشتی زین دار را از خود دور کنیم و در پناه سنگی به فاصله ۳ تا ۵ متر روی زمین نشسته و عایقی ضخیم در زیر بدن خود قرار دهیم.

منابع :

1-How to go hill walking at night, The British Mountaineering Council, 2024,
(<https://www.thebmc.co.uk>)

۲-برای کوه نوردی و گردش در طبیعت در فصل بهار آماده شوید! وحید عرفانی، (vahiderfani.ir)

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

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

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

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

7-How to Hike at Night, Recreational Equipment,
2025, (<https://www.rei.com>)

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

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

ماندن در شرایط سخت، در طبیعت و کوهستان، وحید

عرفانی، (vahiderfani.ir)

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

، (vahiderfani.ir)

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

، (vahiderfani.ir)

12- 10 Do's and Don'ts of Night Hiking, Gore-Tex, 2014, (<https://www.gore-tex.com>)

13-The Complete Guide to Hiking at Night, by Max DesMarais, (<https://myoutdoorbasecamp.com>)

برای مطالعه بیشتر:

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

سال دهم، شماره ۳۹

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

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

کوه، سال هشتم، شماره ۱۳۸۲، ۳۱

-A Natural Remedy for Every Bug Bite Imaginable, Brigitte, 2017, (<https://www.mindbodygreen.com>)

- Gerrie Packing List for an Overnight Hike, live about, 2019, ([Hikhttps://www.come](https://www.come))

-Packing List for an Overnight Hike, Lisa Maloney, Live About, 2019, (<https://www.liveabout.com>)

- Mc Call: **The Handbook of the weather**, Amber Books, 2003
 - Chris Beeson: **The Handbook of Survival at Sea**, Amber Books, 2003
 - 16 Ways to Naturally Treat Bug Bites, Insect Stings, and Their Annoying Itches, **Charlie Sun Brothers**, Sunwarrior, 2014, (<https://sunwarrior.com>)
 - Howard D. Backer: **Wilderness First Aid**, Jones and Bartlett Publishers, 2002
-



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

v.erfani@yahoo.com

vahiderfani.ir

Telegram: جاده سلامتی

Telegram: با کوه نوردان