

## کوه‌پیمایی

کوه‌پیمایی، فعالیتی پر طرفدار در سراسر جهان است. از جمله جذابیت‌ها و انگیزه‌های موجود در این رشته از فعالیت‌ها تامین سلامت، شادابی، ارتباط با طبیعت، انگیزه‌های اجتماعی و در نهایت لذت کشف و ماجراجویی است. کوه‌پیمایی به معنای راه‌پیمایی در کوه است و با کوه‌نوردی تفاوت دارد. پیمایش مسیرهای کوهستانی، بدون استفاده از ابزارهای فنی کوه‌نوردی و درگیر شدن با مسیرهای سنگی و یخی را کوه‌پیمایی می‌نامند.

**کوه‌پیمایی مسئولانه و سازگار با محیط‌زیست را ترویج کنیم  
اصل بر این است که به سلامت ما و محیط کوهستان آسیبی نرسد!**

## برنامه‌ریزی

- هرگز تنها به کوهستان نروید، تعداد اعضای یک گروه مناسب حداقل سه نفر است. همه اعضای گروه نیز باید از مسیر و برنامه پیش رو شناخت و آگاهی داشته باشند.
- برنامه کوه‌پیمایی باید متناسب با تجربه، تجهیزات، مهارت و آمادگی جسمانی همه‌ی افراد گروه برنامه‌ریزی شود.
- آگاهی از وضع هوا بسیار مهم است، زمانی که پیش‌بینی هوای ناپایداری اعلام شود، اصل بر تعویق برنامه به زمان دیگری است. وضعیت هوا به ویژه در کوهستان بسیار متغیر است، پس اگر با شرایطی بر خلاف پیش‌بینی‌ها روبرو شدید فوراً اقدام به بازگشت کنید. تیم شما باید همواره آمادگی، زمان و تجهیزات لازم برای مواجهه با هوای خراب را داشته باشد.
- همواره اطلاعات خود را درباره‌ی منطقه و مسیر برنامه‌های کوه‌پیمایی، کامل و نکات ویژه را یادداشت کنید.
- اصل بازگشت را در برنامه‌ریزی و اجرا رعایت کنید.

## «قبل از ساعت ۱۴ اقدام به بازگشت می‌کنیم»

- شخص با مسئولیتی را در جریان برنامه خود بگذارید، بگویید از چه مسیری و با چه کسی می‌روید و طبق برنامه کی باز خواهید گشت. زمانی که بازگشتید به او اطلاع دهید، همچنین اگر تاخیر خواهید داشت یا دچار مشکل شدید او را در جریان بگذارید.
- در هر برنامه تجربیات جدیدی کسب می‌شود، دفترچه یادداشت و مداد همراه داشته‌باشید و نکات ویژه، خلاصه برنامه، زمانبندی و ... را یادداشت کنید.

**گام برداشتن و تنفس درست در کوه‌پیمایی مهم است.**

**گام‌های شما باید کوتاه، آهسته و پیوسته باشد.**

**تنفس منظم و ارادی، انجام دم از بینی و بازدم از دهان است.**

## مسیریابی

• نقشه‌خوانی و مسیریابی، از مهارت‌های پایه‌ای است که کوه‌نوردان باید آن را بیاموزند. نقشه و ابزار بهره‌گیری از آن مانند قطب نما و GPS برای کوهستان شمال تهران نیز کاربرد دارند، زیرا با اینکه در نقاطی از مسیرهای اصلی، تابلو یا میله‌هایی برای راهنمایی نصب شده است و مسیرها حتی در زمستان به علت تردد زیاد، کاملاً مشخص است، اما در شرایط خاص (تاریکی، طوفان، مه، بارش تازه، روزهای وسط هفته و ...) نامشخص می‌شوند و خطر بهمن، سقوط از پرتگاه، لغزیدن، گم شدن و ... افزایش می‌یابد.

هرگز از مسیرهای اصلی خارج نشوید و زمان لازم را برای مسیر بازگشت در نظر بگیرید. مسیر کوه‌پیمایی نباید پر شیب، سنگی و در کنار پرتگاه باشد.

## هرگز ندوید!

## مواد غذایی و نوشیدنی

مواد غذایی باید شامل پروتئین‌ها، چربی‌ها و کربوهیدرات‌ها به نسبت ۱:۱:۴ باشد. مقداری از مواد غذایی را برای شرایط اضطراری نگهداری کنید.

**۱: پروتئین‌ها** مانند گوشت، سویا، پنیر، تخم مرغ، شیر خشک و ...

**۱: چربی‌ها** مانند پنیر، شکلات، ماهی و ...

**۴: کربوهیدرات‌ها** مانند شکر، برنج، ماکارونی، شیرینی، میوه خشک و ...

• **آب؛** بدن آب زیادی در کوه‌پیمایی از دست می‌دهد، یک فرد ۷۰ کیلوگیی حداقل ۲ لیتر آب در روز نیاز دارد، آب کافی و مورد نیاز را از منزل ببرید. همراه داشتن یک فلاسک کوچک آب گرم، به ویژه در کوه‌پیمایی زمستانی بسیار ارزشمند است. یک نوشیدنی گرم جدا از اینکه لذت بخش است، ممکن است حیاتی شود.

• از مصرف الکل و مخمرات الکلی در کوهستان برای گرم شدن، اکیدا پرهیز کنید، زیرا الکل خون را رقیق می‌کند و گرمای کاذب آن باعث می‌شود که گرمای داخلی بدن به سطح پوست رانده و تخلیه شود. در نتیجه بدن خیلی سریع سرد می‌شود که این می‌تواند شروع یک سرمازدگی (هایپوترمی) خطرناک باشد. مصرف الکل همچنین باعث از دست رفتن تعادل و هوشیاری می‌شود و حوادث ناگواری را در پی خواهد داشت.

• مصرف آب میوه و شربت، به دلیل از دست رفتن املاح و آب فراوان از بدن در کوه‌پیمایی ضروری است. شربت مناسب برای مثال می‌تواند ترکیبی از «پودر ORS، آب لیمو و آب» یا ترکیب «نمک، شکر، آب» و ... باشد.

**مواد غذایی سبک، خشک، بدون نیاز به گرم کردن روی شعله، سبزیجات و میوه‌های خشک و ... برای کوه‌پیمایی مناسب هستند.**

**از مصرف مواد غذایی و نوشیدنی مصنوعی و شیمیایی پرهیز کنیم.**

برای آمادگی جسمانی می‌توانیم در طول هفته ۳ جلسه، فعالیت‌هایی مانند نرمش، حرکات کششی و ورزش‌های هوازی (دویدن، شنا، دوچرخه سواری) انجام دهیم.

## تجهیزات لازم برای کوه‌پیمایی

• **کیف بقا** که هر کوه‌پیمای به راحتی می‌تواند جمع‌آوری کند، شامل قطب‌نما، پتوی نجات، چاقو، شمع، کبریت، مداد و کاغذ، کیسه‌های پلاستیکی، قرص‌های الکل جامد، سوزن و نخ، و وسایل کمک‌های اولیه و ... است.

• **پوشاک** مناسب کوهستان شامل سه لایه است. لایه اول (زیرین) از جنس فلیس (پلی پروپیلن یا پلی استر یا ...) با این ویژگی که گرمای بدن را حفظ کرده، دیر خیس و زود خشک می‌شود. لایه دوم (میانی) نیز می‌تواند از جنس فلیس ضخیم، که نوعی از آن ضد باد نیز بوده، سبک و راحت است، دیر خیس و زود خشک می‌شود. لایه سوم (بیرونی) باید ضد باد، ضد آب و با قابلیت تنفس باشد و حتما کلاه متصل نیز داشته باشد، استفاده از پوشاک بیرونی به رنگ‌های قرمز، فسفری، نارنجی و زرد در کوهستان مزایای زیادی دارد.

• **جوراب، دستکش و کلاه** مناسب، ضخیم از جنس فلیس و یا پشم است.

**در زمان خرید پوشاک، موارد مهمی مانند وزن، گرما، قابلیت تنفس، زمان لازم برای خشک شدن و اندازه بودن را بررسی کنید.  
دو لایه لباس سبک و نازک بسیار بهتر و گرمتر از یک لایه لباس ضخیم و سنگین است.**

• **کفش کوه‌پیمایی** باید ساق‌دار، سبک، راحت و از جنس چرم باشد. زیره آن ضخیم، با انعطاف کم و دارای اصطکاک باشد، همچنین گرم و ضد آب بودن آن ضروری است.

• **گتر** مکمل یک کفش کوه‌پیمایی است و از نفوذ برف به داخل کفش جلوگیری کرده و همچنین مانع خیس و کثیف‌شدن کفش و شلوار می‌شود.

• **کوله** تاثیر زیادی بر سلامت و راحتی شما دارد. کوله ۴۰ لیتری برای برنامه کوه‌پیمایی یک‌روزه مناسب است. شما باید تمام وسایل مورد نیاز را همراه ببرید و داخل کوله به نحوی مناسب بچینید.



کفش کوه‌پیمایی



• **چراغ پیشانی** کوچک با همراه داشتن باطری اضافه ضروری است.

• **باتوم** یک وسیله بسیار اساسی برای کوه‌پیمایی است، ضمن کاهش فشار بر زانوها و ستون فقرات موجب مصرف کمتر انرژی کوه‌پیمای می‌شود، همچنین به حفظ تعادل شما کمک می‌کند.

• **عینک آفتابی و کرم ضد آفتاب** نیز ضروری هستند، در هوای آفتابی برای محافظت بهتر، از کلاه آفتابی نیز بهره بگیرید.



## اصول کوه‌پیمایی



کوهستان پاک و ایمن



### مجموعه بروشورهای

#### «آموزش همگانی کوه‌پیمایی ایمن در ارتفاعات شمال تهران»

پروژه «آموزش همگانی کوه‌پیمایی ایمن در ارتفاعات شمال تهران» که به اهتمام سازمان پیشگیری و مدیریت بحران شهر تهران و با همکاری هیئت کوه‌نوردی و صعودهای ورزشی استان تهران اجرا می‌گردد، بخشی از طرح «امداد کوهستان» مصوبه شورای اسلامی شهر تهران است.

در این پروژه، ۱۵ ایستگاه در فصل سرما و ۵ ایستگاه در فصل گرما، در ۵ مسیر اصلی کوه‌پیمایی ارتفاعات شمال تهران برپا می‌شود. در این ایستگاه‌ها کوه‌نوردان آموزش دیده، زیر نظر مربیان مجرب کوه‌نوردی با مدیریت هیئت کوه‌نوردی و صعودهای ورزشی استان تهران، اقدام به راهنمایی شهروندان عزیز و ترویج کوه‌نوردی ایمن می‌نمایند. شما می‌توانید در این ایستگاه‌ها ضمن دریافت بروشورهای آموزش همگانی از راهنمایی این نیروها برخوردار شوید.

همکاری شما با نیروهای یاد شده، تضمین کننده اجرای برنامه‌های سالم، ایمن و مفرح در کوهستان شمال تهران است.

هرگونه پیشنهاد و نظر ارزشمند خود را با ما در میان بگذارید.

سازمان پیشگیری و مدیریت بحران شهر تهران  
تلفن: ۴۴۲۴۴۰۴۰  
www.tdmno.ir

هیئت کوه‌نوردی و صعودهای ورزشی استان تهران  
تلفن: ۲-۷۷۸۴۵۵۵۲  
www.tehranclimb.ir

برای دریافت نسخه الکترونیکی مجموعه بروشورهای «آموزش همگانی کوه‌پیمایی ایمن» به وب سایت‌های بالا مراجعه کنید.



سازمان پیشگیری و مدیریت بحران شهر تهران

### محیط کوهستان

- دستیابی به مناطق کوهستانی با نگرشی مسئولانه حق ماست. می‌بایست همواره در حین اجرای برنامه‌ها نسبت به کوهستان با حساسیت برخورد کنیم و مراقب طبیعت باشیم.
- مواد زائد تجزیه‌نشدنی (فلز، شیشه و پلاستیک) در کوهستان باقی می‌مانند و به محیط زیست آسیب می‌رسانند. تنها راه حل، حمل مواد زائد به شهر است. زباله‌ها را در سطل‌های مسیر، کافه‌ها یا پایین دست رها نکنیم.
- زباله‌های تجزیه‌شدنی مانند پس‌مانده‌های غذایی، پوست میوه‌ها و کاغذ نیز برای تجزیه کامل به زمان طولانی (حتی یک سال) نیاز دارند. ریختن و پاش آنها در طبیعت چشم‌انداز زشتی ایجاد می‌کند و موجب آلودگی محیط می‌شود.
- به فرزندان خود آموزش دهیم که از دفع ادرار و مدفوع در رودها و نزدیکی چشمه‌ها و جویبار و نقاط پرتردد خودداری کنند.

### توصیه‌های ویژه

- برای کسب اطلاعات در مورد مسیر، با راهنمایان کوهستان مستقر در ایستگاه‌های مسیره‌های اصلی کوه‌پیمایی شمال تهران مشورت کنید و هشدارهای آنها را در مورد شرایط مسیر و... جدی بگیرید.
- مزاحم دیگران نشویم و اجازه دهیم گروه‌هایی که سریع‌تر حرکت می‌کنند از ما بگذرند و سد معبر نکنیم.
- با پرهیز از ایجاد سروصدا در طبیعت، در حفظ آرامش کوهستان بکوشیم و سایر کوه‌نوردان را به انجام این امر ترغیب کنیم.
- حضور در کوهستان، با احتمال خطر و حوادث همراه است. ممکن است امکان کمک فراهم نباشد، با در نظر گرفتن این واقعیت، به این فعالیت بپردازید و خود را مسئول سلامت و حفظ جان‌تان بدانید. فعالیت‌های شما نباید اطرافیان یا محیط پیرامون را به خطر اندازد.
- به کوهستان رفتن یا ادامه ندادن صعود در شرایط نامناسب ارزشمند است.

مطالعه کتاب‌ها، مقالات، جستجو در اینترنت و مشورت با افراد باتجربه برای کسب دانش و مهارت سودمند است. در صورت علاقه بیشتر، می‌توانید دانش و مهارت را با شرکت در دوره‌های آموزشی گروه‌ها و باشگاه‌های کوه‌نوردی یا هیئت کوه‌نوردی و صعودهای ورزشی استان تهران کسب کنید.

### در صورت نیاز به امداد و نجات با شماره ۱۲۵ تماس بگیرید.

ویراستاری: ا. منصوری

تألیف: محمود بهادری