



توصیه‌های ایمنی در کوهستان

- ۱- هیچگاه تنها به کوه نروید.
- ۲- در کوه از ریختن و غلطاندن سنگ پرهیز کنید.
- ۳- بکوشید در برنامه‌های کوهنوردی با نظم باشید.
- ۴- بیش از توان فیزیکی یا توان فنی خود و دیگران برنامه ریزی نکنید.
- ۵- از غرور و منم پرهیزید. (هیچگاه در کوه دچار غرور نشوید)
- ۶- ورزش کوهنوردی دسته جمعی است، تکروی نکنید.
- ۷- در کوهنوردی اشتباه مساوی نابودی است، اشتباه نکنید.
- ۸- اصول اساسی حمل بار، بخشی از ایمنی در کوهستان است.
- ۹- ندرست و هوشیار به کوه بروید و تندرست و سود برده بازگردید.
- ۱۰- هیچگاه در کوه بپراهنه نروید.
- ۱۱- راه میانبر را نادیده بگیرید.
- ۱۲- در کوه عجله نکنید.
- ۱۳- سعی کنید همیشه با وسایل کامل و پوشاک مناسب به کوه بروید.
- ۱۴- هرگاه که می‌خواهید به کوه بروید مسیر خود را به اطلاع دیگران برسانید.
- ۱۵- هرگاه دچار حادثه شدید با شماره ۱۲۵ تماس بگیرید.
- ۱۶- در زمان حادثه تلفن همراه خود را مشغول نکنید تا نجاتگران بتوانند با شما در ارتباط باشند.
- ۱۷- در زمان وقوع حادثه و در مواقع ضروری از تلفن همراه خود استفاده کنید. (شارژ باطری تمام نشود).
- ۱۸- سعی کنید با نیروهای امدادی همکاری داشته باشید.
- ۱۹- در زمانی که نیروهای امدادی به طرف شما در حرکتند مسیر خود را تغییر ندهید.
- ۲۰- بدون همراه به کوه نروید.
- ۲۱- کروکی یا نقشه همراه داشته باشید.
- ۲۲- آهسته و منظم حرکت کنید.
- ۲۳- مسیر و زمانی را که انتظار می‌رود برگردید به اطلاع دیگران برسانید.
- ۲۴- بی‌اعتنایی به خطرات کوهستان یک نوع جان باختن برای هیچ است.

- ۲۵- عجله و غرور را در پایین کوه دفن کنید.
- ۲۶- با دیگران به کوه بروید و هیچ وقت از آنها جدا نشوید.
- ۲۷- هرگاه به کوه می‌روید خود را برای بدترین شرایط تجهیز کنید.
- ۲۸- همیشه در کوه وقت اضافی برای گروه پیش بینی کنید.
- ۲۹- مداوم و بدون عجله حرکت کنید و وقت را تلف نکنید.
- ۳۰- از ریزش سنگ جلوگیری کنید.
- ۳۱- مواظب تغییر هوا باشید.
- ۳۲- بدون سرپرست با تجربه از سنگ نوردی و صعود از یخ و برف خوداری کنید.
- ۳۳- اگر گم شدید در پایین آمدن از کوه عجله نکنید. با مشورت بهترین راه فرود را پیدا کنید.
- ۳۴- قبل از تاریک شدن هوا کوه را ترک و پایین بیایید.
- ۳۵- به جای آتش از چراغ خوراک پزی استفاده کنید.
- ۳۶- هر چیزی که پیدا کردید در جای خود بگذارید.
- ۳۷- با آموزش، تمرین، احتیاط، خوداری از غرور بیجا و برنامه ریزی صحیح امکان بروز حادثه را به حداقل برسانید.
- ۳۸- در نقاط ضعیف و حساس کمپ ننزید.
- ۳۹- مراعات پیشگیری‌های ایمنی ضامن سلامتی در کوهستان.
- ۴۰- احتیاط را در کوله پشتی خود جای دهید.
- ۴۱- همیشه در ارتفاعات و حوادث کوهستان، همیاره سایر کوهنوردان باشید و از امدادسانی کوتاهی نکنید.

نجات از بهمن

اگر گرفتار بهمن شدید:

- ۱- فریاد بکشید و توجه گروه را به خود جلب کنید.
- ۲- همه تجهیزات (کوله پشتی، باتوم، کلنگ و...) را از خود جدا کنید.
- ۳- سعی کنید مانند یک شناگر خود را روی برف ننگه دارید و به عمق فرو نروید.
- ۴- اگر مقدور است، خود را به سمت کناره‌های بهمن بکشانید.
- ۵- سعی کنید تکیه گاه‌های بین مسیر مانند درختان یا سنگ‌ها را بگیرید.

- ۶- دهانتان را بسته نگه دارید.
- ۷- مسیر را به خاطر بیاورید تا از برخورد با سنگ‌ها، درختان و سایر عوارض جلوگیری کنید.
- ۸- زمانیکه سرعت بهمن کم شد، تلاش کنید قبل از توقف کامل به سطح بهمن بیایید.
- ۹- سعی کنید یکی از دستانتان را در مقابل صورتتان قرار دهید و زانوها را به سمت سینه خم کنید تا فضای بیشتری برای تنفس در اختیار داشته باشید.
- ۱۰- سعی کنید دست دیگرتان را به طرف سطح بهمن بالا ببرید.
- ۱۱- اگر ممکن بود سعی کنید خودتان را تکان دهید و به بالای برف بکشید.
- ۱۲- اگر می‌توانید، دست یا پای خود را از برف بیرون بزنید تا دیده شوید.
- ۱۳- اگر صدای امدادگران را شنیدید با سوت یا فریاد آنها را متوجه کنید.
- ۱۴- آرام باشید، به تنفس خود نظم دهید و انرژی خود را ذخیره کنید.

توصیه‌های ایمنی:

- ۱- برنامه ریزی با اطلاع از وضعیت آب و هوا و شرایط بهمن
- ۲- آگاه کردن دیگران از مسیر صعود خود.
- ۳- توجه دائم به هوا، برف، زمین، عوامل انسانی و زمانبندی.
- ۴- توجه به تغییرات دمایی در طول روز و اثرات تابش خورشید.
- ۵- از مسیرهای پرشیب که سنگ‌های بزرگ منفرد از آنها بیرون زده اجتناب کنید.
- ۶- از تندترین قسمت شیب‌ها اجتناب کنید.

اگر مجبور به عبور از یک مسیر بهمن گیر بودیم:

- ۱- تمام درزهای ورود برف در لباستان را ببندید.
- ۲- از نخ بهمن یا دستگاه زنده یاب « نخ بهمن: نخ رنگی (قرمز یا زرد به طول ۱۵ متر) » استفاده کنید.
- ۳- تنها یک نفر در هر زمان عبور (اسکی) کند.
- ۴- از بالای سر هم تیمی‌هایتان عبور (اسکی) نکنید.
- ۵- در مواقع اضطراری یک مسیر فرار در نظر داشته باشید.
- ۶- بندهای کوله‌هایتان و باتوم‌هایتان را باز کنید.

۷- در صورت امکان از همان مسیر نفرات قبلی استفاده کنید.

۸- همواره هم تیمی‌هایتان را در دید داشته باشید.

۹- به سمت نقاط امن حرکت کنید.

تذکرات:

- ✓ از چیدن گلها و شکستن شاخه‌ها خودداری کنید.
- ✓ طبیعت را با ریختن زباله آلوده نکنید.
- ✓ در کوه آنکه اول به قله می‌رسد قهرمان نیست، آنکه به دوستان کمک می‌کند قهرمان است.
- ✓ آسایش ما در آسایش گروه است، سعی در ایجاد آسایش همراهان نکنیم.
- ✓ کوهنوردی ورزش «ما» است، «من» مطرود است.
- ✓ بدون کسب تجربه لازم مسئولیت سرپرستی تیم کوهنوردان را قبول نکنید. و اگر توانستید بیش از ده نفر را همراه خود نبرید.
- ✓ کوهنوردی عشق ورزیدن به طبیعت است.
- ✓ کوهستان آموزگار بزرگ شجاعت، شهامت و پایداریست.
- ✓ مراقبت از محیط کوهستان اولین قانون کوهنوردی در کوهستان است.
- ✓ حفاظت از طبیعت، ضرورت ادامه زندگی است، در حفظ آن باهم همگام باشیم.
- ✓ طبیعت، زنجیره بزرگ زندگی است.
- ✓ چون طبیعت، پاک و بی آلایش و چون صخره‌ها سرسخت و شکست ناپذیر باشیم.
- ✓ بیاید دست در دست هم بدهیم و برای فتح قله‌های رفیع انسانیت بسیج شویم.
- ✓ ورزش کوهنوردی انسان را متین، راستگو و فداکار می‌سازد.
- ✓ کیفیت کوهنوردی به مراتب با ارزش تراز کمیت صعود است.
- ✓ کوهستان عرصه تنفس زندگی