



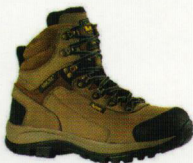
از مجموعه کتاب‌های راهنمای کاربردی

ویرایش جدید

# کوه‌پیمایی و طبیعت‌گردی

تألیف: احمد نظری - مهدی ورکش

ترجمه‌ی منابع: محمد نظری - سامان شاهین پور





## فهرست مطالب

سخن آغازین ۶  
مقدمه‌ی رئیس فدراسیون کوهنوردی و صعودهای ورزشی ۸  
مقدمه ۱۳

## فصل اول: پوشاک و وسایل ضروری

انتخاب وسایل ۱۸  
اولویت‌سنجی ۱۸  
کوله‌ی خود را سبک کنید. ۲۰  
لباس و پوشاک ۲۲  
لایه‌بندی لباس‌ها ۲۲  
لباس مخصوص هوای گرم ۲۴  
لباس مخصوص شرایط بارانی ۲۶  
لباس مخصوص هوای سرد ۲۸  
لباس مخصوص اردوگاه ۳۰



کفش ۳۲  
شناخت ساختار کفش ۳۲  
انواع کفش کوهنوردی ۳۳  
تناسب کفش ۳۷  
مراقبت از کفش ۳۸  
کفش‌های مخصوص کوه‌پیمایی در روز ۳۹  
جوراب ۴۲

کوله‌پشتی ۴۳  
انتخاب کوله ۴۳  
انواع کوله ۴۳  
اندازه‌ی کوله‌ی خود را به میزان وسایلتان

## فصل دوم: برنامه‌ریزی برای حرکت

تنظیم و آن را پر کنید. ۴۵  
کوله‌های سبک یک‌روزه ۴۸

- برنامه‌ریزی برای کوه‌پیمایی کوتاه ۱۰۴
  - برنامه‌ی آینده ۱۰۴
  - کوه‌پیمایی یک‌روزه ۱۰۷
  - وسایل مورد نیاز برای پیاده‌روی یک‌روزه ۱۱۰
  - کوه‌پیمایی چندروزه ۱۱۲
  - وسایل مورد نیاز برای کوه‌پیمایی چندروزه ۱۱۴
- برنامه‌ریزی برای کوه‌پیمایی مستقل ۱۱۶
  - درباره‌ی مقصد خود اطلاعات کسب کنید. ۱۱۶
  - برنامه‌ی سفر ۱۲۲
  - برنامه‌ریزی برای مسیر ۱۲۴
  - پیاده‌روی خارج از کشور ۱۲۶
- انتخاب برنامه‌ی مشخص ۱۲۷
  - برنامه‌ی مشخص برای پیاده‌روی ۱۲۷
  - اتفاقات پیش‌رو ۱۳۱
- آمادگی برای کوه‌پیمایی ۱۳۳
  - بررسی وسایل و لباس ۱۳۳
  - آمادگی جسمانی برای پیاده‌روی ۱۳۵
  - تمرین در منزل ۱۳۶
  - انواع حرکات کششی ساده ۱۳۶
  - انتخاب غذا ۱۴۲
  - مراحل تغذیه‌ی مناسب ۱۴۴
  - ترکیبات مواد غذایی ۱۴۴
  - نکات مهم ۱۴۶
- آمادگی برای حرکت ۱۴۸
  - آماده کردن کوله برای سفری ایمن ۱۴۸



- چادر ۵۰
  - ساختار چادر ۵۰
  - انواع چادر ۵۲
  - چادرهایی برای شرایط خاص ۵۴
  - مراقبت از چادر ۵۵
- کیسه‌خواب ۵۷
  - ویژگی‌های کیسه‌خواب ۵۷
  - تشک خواب (زیرانداز کیسه‌خواب) ۶۰
  - مراقبت از کیسه‌خواب و تشک بادی ۶۳
- تجهیزات پخت‌وپز ۶۵
  - اجاق خوراک‌پزی ۶۵
  - ظروف پخت‌وپز و وسایل جانبی ۶۹
  - محفظه‌های آب ۷۱
  - وسایلی برای تصفیه‌ی آب ۷۲
- وسایل ضروری ۷۳
  - کیف بقا ۷۳
  - کاربرد پتوی نجات ۷۴
  - کیف کمک‌های اولیه ۷۶
  - سایر وسایل پزشکی ۸۰
- وسایل تخصصی ۸۲
  - وسایل لازم برای آب‌وهوای سرد ۸۲
  - چوب‌دست (عصا، باتون) ۸۵
  - وسایل مقابله با حیوانات ۹۱
  - ابزارهای مکانیکی و الکترونیکی ۹۲
  - عکس‌برداری ۹۴
  - دوربین‌های ضد آب گوپرو ۹۷
- وسایل مورد نیاز در هر برنامه ۱۰۰

# کوه‌پیمایی و طبیعت‌گردی

تألیف: احمد نظری، مهدی ورکش  
مدیر تولید: معصومه گرشاسبی  
مدیر هنری: محسن فرهادی  
طراح جلد: رضا باغبانی  
صفحه‌آرا: آرش ساریخانی  
ویراستار: سمیه حیدری  
ترجمه منابع: محمد نظری، سامان شاهین پور  
شابک: ۹۷۸-۶۰۰-۹۸۹۰-۴۶-۰  
نوبت چاپ و سال: اول - ۱۳۹۸  
شمارگان: ۲۰۰۰ نسخه

قیمت: ۵۹۰۰۰ تومان

مركز پخش: خیابان انقلاب، خیابان دوازدهم فروردین، کوچه مینا، پلاک ۳۴، طبقه اول  
واحد فروش: ۰۲۱-۶۶۴۸۱۹۸۹  
واحد تولید: ۰۲۱-۶۶۴۸۲۸۱۳

@mehrsapub

mehrsapub

www.mehrsa.org



© کلیه حقوق سادی و منوی این اثر متعلق به انتشارات مهرسا می‌باشد. هرگونه برداشت از مطالب این کتاب بدون مجوز کتبی از ناشر، ممنوع بوده و پیگرد قانونی دارد.



• سرپرستی و راهبری ۲۹۰

ویژگی‌های سرپرست و راهنما ۲۹۰

• نقش آموزش در کوه‌پیمایی و

طبیعت‌گردی ۲۹۲

فدراسیون کوه‌نوردی و صعودهای ورزشی ۲۹۲

سازمان میراث فرهنگی، صنایع دستی و

گردشگری ۳۰۳

دوره‌ی مشترک فدراسیون کوه‌نوردی و

سازمان میراث فرهنگی، صنایع دستی و

گردشگری ۳۰۵

• بازگشت به مسیر اصلی ۲۵۰

استفاده از نقشه برای راهیابی ۲۵۰

استفاده از نقشه و عوارض برای مسیریابی

۲۵۲

• برخورد با حیوانات

۲۵۴

برخورد با حیوانات وحشی

در طول مسیر ۲۵۴

نکات کاربردی در

برخورد با حیوانات ۲۵۴

نکات کلی ۲۵۶



### ضمائم

نمایه‌ی واژگان کتاب ۳۰۶

منابع و مأخذ ۳۰۹

نام عکاسان ۳۱۲

### فصل ششم: پزشکی کوهستان

• بیماری‌های عمومی ۲۶۰

درمان‌های اولیه ۲۶۰

نیش‌زدگی، گاز‌گرفتگی و مسمومیت‌های

گیاهی ۲۶۳

• شرایط اضطراری پزشکی ۲۶۶

کمبود آب و بیماری‌های گرمایی ۲۶۶

جراحی ۲۷۲

شوک ۲۷۶



### فصل هفتم: مهارت‌های جانبی

• حقوق و کوه‌پیمایی ۲۸۴

مسئولیت کیفری ۲۸۵

مسئولیت مدنی ۲۸۹

### فصل چهارم: اردو زدن

• اردو زدن در فضای باز ۲۱۲

محل‌ی برای چادر زدن ۲۱۲

راه‌اندازی چادر ۲۱۴

شبه‌مانی در فضای باز ۲۱۶

بهداشت فردی ۲۱۸

بهداشت محیط ۲۱۹



• اردو زدن با حداقل تأثیر در طبیعت ۲۲۰

تکنیک‌های کاربردی ۲۲۰

• غذا، آب و آتش ۲۲۲

به میزان آب بدن خود دقت کنید. ۲۲۲

تهیه‌ی غذا ۲۲۴

اجاق مسافرتی ۲۲۶

آتش ۲۲۸

پیدا کردن غذا در طبیعت ۲۳۰

### فصل پنجم: چالش‌های پیش رو

• ساخت سریع پناهگاه ۲۳۸

سپری کردن شب در فضای باز ۲۳۸

یافتن آب ۲۴۰

• شرایط سخت آب‌وهوایی ۲۴۲

کوه‌پیمایی در گرما و شرایط طوفانی ۲۴۲

حرکت در مه، برف و هوای یخبندان ۲۴۶

ممانعت از فجایع طبیعی ۲۴۸

### فصل سوم: در طول مسیر

• شروع کوه‌پیمایی ۱۵۴

حرکت به آرامی ۱۵۴

جلوگیری از اسپاسم عضلات ۱۵۷

مراقبت از پا ۱۵۹

• کوه‌پیمایی با دیگران ۱۶۱

در سفر با هم شریک شوید. ۱۶۱

طبیعت‌گردی با کودکان ۱۶۳

• راهیابی با استفاده از نقشه ۱۶۶

استفاده از نقشه و قطب‌نما ۱۷۰

روش‌های دیگر راهیابی ۱۷۲

استفاده از علائم مسیر ۱۷۷

• کوه‌پیمایی در مسیرهای دشوار ۱۷۹

عبور از مسیرهای سنگی ۱۷۹

عبور از رودخانه ۱۸۴

عبور از باتلاق ۱۸۹

عبور از برف و یخ ۱۹۰

• شرایط آب‌وهوایی ۱۹۶

آب‌وهوا و برنامه‌ریزی ۱۹۶

شناخت آب‌وهوا ۱۹۸

پیش‌بینی آب‌وهوا ۲۰۰

مقیاس‌های هواشناسی ۲۰۱

ابراهای طبقه‌ی پایین ۲۰۱

ابراهای خاص ۲۰۴

• ایمنی اولیه ۲۰۶

از غریزه و منطق خود استفاده کنید. ۲۰۶

برنامه‌ریزی برای

آینده ۲۰۸





## هدف‌گذاری

باید هدف خود را از پیاده‌روی مشخص کنید تا بتوانید وسایلی مناسب برای آن انتخاب کنید.

**به صورت انفرادی پیاده‌روی می‌کنید یا گروهی؟**

برای پیاده‌روی انفرادی ممکن است مجبور شوید چادر، دونفره، اجاق‌گاز و وسایل پخت‌وپز را به تنهایی حمل کنید، اما در پیاده‌روی گروهی می‌توانید وزن چادر، وسایل پخت‌وپز و ظروف مورد نیاز را بین هم‌نوردان تقسیم کنید.

**می‌خواهید چه مسافتی را طی کنید؟**

در مسیرهای طولانی، وزن کوله را پایین نگه دارید و فقط آنچه را ضروری است با خود ببرید.

**شرایط آب و هوایی چگونه است؟**

گزارش‌های هواشناسی مشخص می‌کنند به کدام وسایل و لباس‌ها (سبک یا سنگین) نیاز دارید.

**علائق خاصی دارید؟**

اگر به پرندنگری علاقه دارید یا عکاس هستید، لازم است سنگینی دوربین عکاسی یا دوربین دوچشمی و کتاب‌های راهنمای پرندشناسی را تحمل کنید.

در یک شب بسیار سرد، در جان‌پناه قدیمی واقع در مسیر صعود به قله‌ی «کرکس»، از یک کیسه‌خواب پَر با درجه‌ی تحمل راحتی منهای ۱۵ و کاپشن شلوار پَلار و زیرانداز عایق استفاده کرده و خواب راحتی داشته‌اید، بار دیگر که در همین شرایط قرار می‌گیرید، می‌دانید چه وسایلی را باید همراه خود داشته باشید. ممکن است در همان موقعیت، مواردی را یادداشت کنید که دوست داشتید همراه خود می‌آوردید. برای مثال، یک دستمال‌گردن یا چیزی شبیه آن، برای اینکه هنگام خواب روی دهان و بینی خود بیندازید تا هم به راحتی نفس بکشید و هم سرما، این ناحیه از بدن‌تان را آذیت نکند. در این فهرست، باید میزان استفاده از هر وسیله را نیز یادداشت کنید، مانند اینکه چه مقدار از عینک آفتابی، سوخت اجاق‌گاز و ماده‌ی دورکننده‌ی حشرات استفاده کردید. در برنامه‌ی بعدی می‌توانید وسایل بهتری انتخاب کنید و شرایط را مدیریت کنید.

**▲ آب و هوای ناپایدار**

در شرایطی که در تصویر می‌بینید، به لباس‌های بارانی‌ای نیاز دارید که از سر تا نوک پای شما را بپوشاند و در مواقعی که بارش باران به صورت ناگهانی است، برای امنیت و راحتی شما مناسب باشد. هر یک از وسایل خود را جداگانه در پوشش یا کیسه‌ای ضد آب بگذارید و آن‌ها را در کوله‌پشتی قرار دهید و کوله را با کاور بپوشانید تا مطمئن شوید در طول مسیر، خشک باقی می‌مانند.

**یک فهرست از موارد ضروری تهیه کنید.**

برای اینکه خیالتان راحت باشد که وسایل اضافی با خود حمل نمی‌کنید، فهرستی از وسایلی که دارید، تهیه کنید. بعد از هر برنامه، تمام وسایلی را که استفاده کردید و آن‌هایی را که بدون استفاده ماندند، یادداشت کنید. سپس این فهرست را برای استفاده در برنامه‌های آتی اصلاح کنید. (البته فراموش نکنید استفاده نکردن از یک وسیله، دلیل بر عدم کارایی آن نیست. برای مثال لباس‌های گرم، جعبه‌ی کمک‌های اولیه، کیف بقاء، طناب انفرادی و مانند آن ممکن است در چند برنامه مورد استفاده قرار نگیرند اما همراه داشتن آن‌ها ضروری است.) هدف از تهیه‌ی این فهرست، آن است که وسایل اضافی را همراه خود نبرید. ممکن است این فهرست، با توجه به شرایط هر برنامه و تجربه‌ای که کسب می‌کنید، تغییر کند. در حاشیه‌ی این فهرست، یادداشت‌هایی درباره‌ی شرایط آب و هوایی، نوع مسیر و اینکه هر کدام از وسایل در آن شرایط چگونه عمل می‌کنند، بنویسید. برای مثال، وقتی



## ◀ کوله‌ی خود را سبک کنید.

بزرگ‌ترین خواسته‌ی کوه‌نوردان این است که بتوانند هر مسیری را «با وزن کم» طی کنند. مواد ترکیبی و طراحی‌های نو، این امکان را فراهم ساخته تا سنگینی کوله‌ها و وسایل کم‌تر و پیاده‌روی لذت‌بخش‌تر شود. هنگام تهیه‌ی وسایل مورد نیاز، همیشه دقت کنید و ببینید شاید جایگزین‌های دیگری که سبک‌تر هستند و کارکرد مشابهی دارند، وجود داشته باشند. از طرف دیگر، وسایلی انتخاب کنید که چندین کاربرد را به صورت هم‌زمان داشته باشند. در نتیجه، وزن کم‌تری را به دوش می‌کشید. (البته این معیار در برخی موارد اشتباه است. برای مثال اگر نرم‌افزار مسیریابی در طبیعت را روی گوشی تلفن همراه خود نصب کرده‌اید و می‌توانید مختصات جغرافیایی نقاط مختلف را ببینید، نباید تصور کنید که دیگر نیازی به دستگاه جی‌پی‌اس ندارید. گوشی تلفن همراه محدودیت‌هایی دارد که ممکن است نتوانید در هر شرایطی از آن استفاده کنید.)

## بیشتر به فکر راحتی و سازگاری باشید.

در حقیقت، پیاده‌روی با وزن کم حالتی است که در آن، نوع سبک‌تر و معمولاً کوچک‌تر وسایل انتخاب می‌شود. این موضوع بدین معنی نیست که موارد لازم و وسایل ضروری را فدای کم کردن وزن کوله‌ی خود کنیم. به طور خاص در مسیرهای طولانی و با پستی و بلندی بسیار، کوله‌ای که سبک‌تر باشد به راحتی حمل می‌شود و فشار کم‌تری روی زانو، گردن، شانه‌ها و عضلات پشتی وارد می‌آورد. در شرایط اضطراری، کوله‌ی سبک‌تر باعث می‌شود سریع‌تر به سوی مکان امن حرکت کنید.

وزن مناسب کوله و آمادگی جسمانی مناسب، بسیار مهم است. اگر کوله‌ای سبک و فنی دارید، پیاده‌روی راحت‌تری خواهید داشت.

آمادگی جسمانی نیز برای این است که هیچ اضافه‌وزنی در بدن خود احساس نمی‌کنید. بنابراین، بدن شما مؤثرتر عمل می‌کند.

## در شرایط اضطراری وزن کوله‌ی خود را

**به تدریج و در طول مسیر، کاهش دهید.** بهتر است وسیله‌ای را که در هوای سرد و بارانی آخر هفته بدون استفاده می‌ماند، در خانه بگذارید. شاید در آینده به دردتان بخورد. زمانی که در هوای نامناسب هستید، ببینید از چه مقدار از وسایل خود استفاده می‌کنید. در این شرایط اضطراری، وزن کوله مانع حرکت شما می‌شود. بنابراین اگر در هوای آفتابی و طاقت‌فرسا حرکت می‌کنید، در طول مسیر وسایل غیر ضروری را رها کنید. به جای اینکه وسایل خود را یک‌باره به حداقل برسانید، این کار را در طول برنامه انجام دهید.

وسایلی را رها کنید که بدون آن‌ها هم بتوانید به راحتی دوام بیاورید.

## جدول راهنمای وزن کوله

وزن وسایل مورد نیاز کوه‌پیمایی بسیار متنوع است. این راهنما برای شرایط و دمای معمولی است.

عنوان	حداکثر وزن
کوله‌پشتی	۲ کیلوگرم
چادر دونفره	۲/۵ کیلوگرم
کیسه‌خواب	۱ کیلوگرم
کفش‌های سبک کوهپیمایی	۱/۵ کیلوگرم
چادر یک‌نفره	۱/۳ کیلوگرم
لایه‌ی بیرونی برای خواب	۶۵۰ گرم
وسایل بارانی (بالا تنه و شلوار ضد آب)	۵۵۰ گرم
غذا (به ازای هر روز، هر نفر)	۹۰۰ گرم
آب (به ازای هر روز، هر نفر)	۱/۵ لیتر



## وسایل سبک

همه‌ی وسایل ضروری را بردارید. وسایل سبکی را انتخاب کنید که باعث می‌شوند بار شما سبک شود. **چراغ‌قوه:** معمولاً در برنامه‌های پیاده‌روی و در اردوگاه‌ها، از چراغ‌قوه‌های باریک و سبک استفاده می‌شود. فراموش نکنید که همیشه چند باتری یدک همراه خود داشته باشید. (توصیه می‌شود از چراغ‌های پیشانی، که وزن کم و کارایی زیادی دارند و دست‌ها را درگیر نمی‌کنند، استفاده کنید.)



**کوله‌پشتی:** نبودن قاب فلزی در بدنه‌ی کوله‌پشتی باعث می‌شود سبک‌تر باشد. اگر وسایل داخل کوله خیلی سنگین نباشند، مطمئناً حمل آن آسان‌تر خواهد بود.



**کیسه‌خواب:** کیسه‌خواب‌های جدید علاوه بر کیفیت مناسب، وزن کمی دارند. کیسه‌های از جنس پُر راحت‌تر فشرده می‌شوند و به اندازه‌ی کوچک‌تری درمی‌آیند.



## ▲ سرپناه آبی

می‌توانید با یک طناب، تکه پارچه‌ای را که از قبل همراه خود دارید، بین دو درخت ببندید تا به صورت آبی و به سرعت یک سرپناه ایجاد کنید. اگر هیچ درختی وجود ندارد، از چوب‌دستی، به عنوان ستون پشتیبان استفاده کنید.

## چند نکته‌ی مؤثر برای سبک کردن کوله

این چند نکته به شما کمک می‌کند اندازه و وزن وسایل خود را کم کنید. به آن‌ها توجه کنید تا وزن کوله بدون اینکه امنیت آن به خطر بیفتد، کاهش یابد.

■ می‌توانید با بررسی دقیق محتویات کوله، مقدار زیادی از وزن آن را به راحتی کم کنید. در برنامه‌های طولانی، لباس‌های اضافی را همراه خود نبرید. در عوض، از لباس‌هایی که قابل شستشو و استفاده‌ی مجدد هستند، استفاده کنید. می‌توانید وسایل پخت‌وپزی را که واقعاً ضروری هستند، با خود ببرید. لزومی ندارد چندین ظرف برای آماده کردن غذا داشته باشید، یک ظرف هم کافی است. ■ وقتی همراه دوستانتان هستید، توجه کنید که می‌توانید در چه وسایلی با آن‌ها شریک شوید. می‌توانید با مشارکت در چادر، اجاق، و وسایل پخت‌وپز و حتی وسایل شخصی مانند بیلچه‌ی باغبانی برای دفن مدفوع خود یا کندن شیار دور چادر و ماده‌ی دفع حشرات، وزن زیادی از کوله‌ی خود را کاهش دهید.

■ زمانی که وسایل قدیمی و کهنه را با نوع جدید آن‌ها عوض می‌کنید، به وزن آن‌ها دقت داشته باشید. به دنبال نوع سبک‌تری از آن‌ها باشید. از این طریق با پایین آوردن وزن آن‌ها، کارایی را به حداکثر رسانده‌اید.

■ برخی وسایل کاربرد چندگانه دارند که این خصوصیت، وزن آن‌ها را توجیه می‌کند. برای مثال، چوب‌دستی کوه‌نوردی کمک می‌کند هم در طول روز و هم در شب به راه خود ادامه دهید و به عنوان ستون پشتیبان چادر یا سرپناه به شما یاری می‌رساند. جدای از این، یک تشک فومی را در نظر بگیرید. می‌توانید در طول روز با تا کردن آن، پشتی مناسب و در شب، تشک خواب داشته باشید.

■ مواد مورد نیاز را به اندازه بردارید. صابون خمیری، مسواک، خمیردندان، ماده‌ی دورکننده‌ی حشرات و پمادهای مخصوص کمک‌های اولیه در اندازه‌ی مسافرتی، سبک‌تر از حالت استاندارد آن‌ها هستند. ادویه‌جات را در جعبه‌های کوچک و قفل‌دار که در بیشتر فروشگاه‌های مواد غذایی در دسترس است، قرار دهید و بسته‌بندی آن‌ها را به حداقل برسانید. (خلاقیت شخصی هم در این زمینه کمک‌رسان است. به عنوان مثال جعبه‌ی قرص جوشان یا چیزی شبیه آن، برای ادویه‌جات یا چای خشک مناسب است.)