

جهت یابی بدون ابزار در کوهنوردی

مسئله جهت یابی و پیدا کردن موقعیت در مکانهای مختلف، از دیرباز ذهن بشر را، به خودمشغول کرده است. زمانی که بشر اولیه، غارهای محل سکونت خود را ترك می نمود و به منظور تهیه غذا یا آذوقه از مکانهای زندگی خود فاصله می گرفت، بالطبع باروشی ساده و ابتدایی می توانست، مسیر خود را پیدا نموده و بعد از انجام فعالیت روزانه، به محل زندگی خود بازگردد. این روش های ساده و اولیه، به مرور پایه ها و مبانی جهت یابی نوین را تشکیل داد. بعد از ابداع وسایل نقلیه موتوری، مانند: خودروها، کشتی ها، هواپیما و وسایل دورپرواز، همچون فضاپیماها و... مسلمانان مسئله درست رفتن و درست پیمودن مسیر و در نهایت درست بازگشتن، از اهداف اولیه آدمی بوده و هست. طی سالیان دراز، روشهای پیچیده ای بدین منظور ابداع شد؛ که جدیدترین آنها روش موقعیت یابی با استفاده از ده ها ماهواره ای است، که بدین منظور پرتاب شده است و در مدارهایی گرد زمین، می گردند. سامانه هایی مانند: GPS (آمریکا) و Glonass (روسیه) از این مقوله است. بدیهی است که روش های پیشرفته، نیازمند صرف هزینه بیشتر و کسب دانش تخصصی ویژه است و این نه از عهده همگان بر می آید و نه لازمه هرکسی خواهد بود.

تفاوت بین سمت و جهت

جهت نسبت به وضعیت فرد تغییر نمی کنند و ثابت هستند ولی سمتها به وضعیت قرار گرفتن افراد یا مکان ها بستگی دارند و متغیر هستند. جهت اصلی عبارتند از: از شمال - جنوب - شرق - غرب

جهت فرعی عبارتند از: شمال غربی - شمال شرقی - جنوب شرقی - جنوب غربی

سمتهای اصلی عبارتند از: جلو، عقب، راست، چپ

سمتهای فرعی عبارتند از: راست جلو، چپ جلو، راست عقب، چپ عقب

واضح است که پیدا کردن جهت به عنوان مبنای ثابت اهمیت دارد و پس از تشخیص جهت است که سمتها ارزش می یابند برای پیدا کردن جهت، یافتن یکی از آنها کافی است و سایر جهت ها نسبت به آن سنجیده می شود.

روش های جهت یابی تقریبی بدون استفاده از ابزار و ادوات تخصصی

در زیر به چند روش ساده که می توان با استفاده از آنها و بدون داشتن وسایل ویژه، جهت یابی جغرافیایی را با تقریب مناسب به دست آورد؛ اشاره می شود.

1- روش کشاورزان (کاربرد در روز)

گردش ظاهري روزانه خورشید و تابش آن، همیشه مورد توجه کشاورزان بوده است. باتوجه به این حرکت، میزان تابش خورشید بر تنه درختان در تمام سطح آنها، یکسان نیست. در نیمکره شمالی، طرف روبه جنوب پوست درختان به ویژه درخت بید و چنار، آفتاب زدگی بیشتری دارد و طرف روبه شمال آنها، سبزتر است و کمتر آفتاب زده است. کشاورزان از قدیم الایام باتوجه به همین مطلب ساده، جهت خود را به طور تقریبی تعیین می کنند.

2- روش مسلمانان (کاربرد هم در روز، هم در شب)

الف - محراب مساجد

محراب کلیه مساجد امروزی دقیقاً و مساجد قدیمی تقریباً، در جهت قبله واقع شده است و مسلمانان روبه محراب و در حقیقت روبه قبله، نماز می گزارند. باتوجه به محراب، می توانیم جهت های جغرافیایی خود را به دست آوریم. باتوجه به اینکه طول جغرافیایی مکه، حدود 40 درجه شمالی است و غربی ترین طول جغرافیایی ایران، در 44 درجه شمالی واقع شده است. در هر نقطه از ایران که قرار داشته باشیم، قبله تقریباً در جهت جنوب غرب قرار دارد و با دانستن این موضوع، به راحتی می توانیم باروئیت محراب مساجد، جهت های دیگر را تعیین کنیم. توجه کنید که در برنامه های کوهنوردی، می توان با پرسیدن جهت قبله از روستاییان (برای اقامه نماز)، پی به جهت های جغرافیایی هم برد.

ب - قبرستان

قبریک فرد مسلمان باید طوری کنده شود؛ که اگر میت را در آن بخوابانیم و صورت وی را به سمت راست بگردانیم، چشمان وی به سمت قبله باشد. پس در کشورهایمانند ایران، که قبله در جنوب غربی آنها قرار دارد؛ باید میت را طوری دفن کرد، که پای وی به سمت جنوب شرقی و سر وی، به سمت شمال غربی باشد و معمولاً بالای قبر را بخشی فرض می کنند؛ که سرمیت در آن قسمت قرار دارد و جهت نوشته های موجود بر روی سنگ های قبر نیز، از سر میت به طرف پاهای وی است. بدین ترتیب می توان با رسم خطی فرضی، در جهت عمود بر قبر و ایستادن در راستای آن خط فرضی، به طوری که دست چپ مان به سمت سرمیت یا بالای قبر باشد. جهت شمال جغرافیایی را در این حالت، با کمی انحراف به چپ، در روبه رویمان قرار می گیرد تعیین نمود.

3- روش گل آفتابگردان (کاربرد در روز)

گل آفتابگردان، جزو خانواده گیاهان نوردوست (فوتوتروپ) بوده و به همین دلیل معمولاً جهت خمیدگی ساقه و جهت قرارگیری گل آن، به سمت آفتاب

است. در نیمکره شمالی، که ایران در آن قرار دارد؛ جهت پشت این گل، جهت تقریبی شمال می باشد.

4- روش لانه مورچگان (کاربرد هم در روز و هم در شب)

مورچگان برای استفاده بیش از حرارت نور خورشید، معمولاً سوراخ لانه خود را طوری حفر می کنند؛ که به سمت آفتاب باشد و خاک حاصل از حفاری لانه خود را، معمولاً در جهت عکس می ریزند. در کشورهای واقع در مناطق معتدله شمالی، معمولاً خاک لانه در قسمت شمالی سوراخ ریخته می شود و به این ترتیب می توان جهت تقریبی شمال را دریافت.

5- روش گلسنگ ها یا خزه ها (کاربرد در روز و شب)

در مناطق معتدله شمالی، در جنگلها و مناطق مرطوب، خصوصاً بر روی دیواره ها و سنگهای کنار رودخانه، تراکم گل سنگ خزه ها در قسمت روبه شمالی، بیشتر از قسمت روبه جنوبی است. در مناطق معتدله جنوبی، برعکس این موضوع صادق است. درست همین حالت در مورد خزه درختان نیز صادق است.

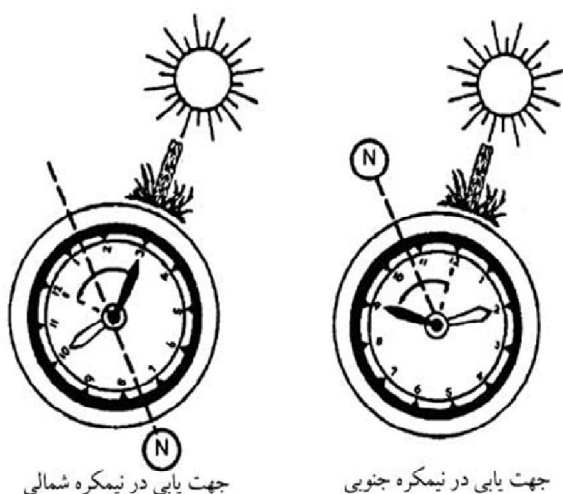
6- روش برف و یخ (کاربرد هم در روز و هم در شب)

در مناطق معتدله شمالی باقی مانده برف و یخ زمستانی، معمولاً تا اواخر تابستان در قسمت شمالی مناطق مرتفع کوهستانها، باقی می ماند. زیرا آفتاب خوردگی آن کمتر است. به قسمت آفتاب گیر مناطق کوهستانی (یال های آفتاب خور)، که در مناطق واقع بر نیم کره شمالی زمین، در جهت جنوب قرار دارد اصطلاحاً "بر آفتاب" و سمت غیر آفتاب گیر کوهها را "برنسار" می گویند.

7- استفاده از ساعت عقربه

دار (کاربرد در روز)

یک عدد ساعت مچی عقربه دار را بر کف دست و یا بر روی یک سطح تقریباً صاف، به حالت افقی قرار دهید. ساعت را طوری بچرخانید، که عقربه ساعت شمار به طرف خورشید، قرار گیرد و سایه عقربه، کاملاً در زیر خود عقربه بیافتد. برای دقت بیشتر می توان ساعت را بر روی زمین قرار داد و سپس چوب کبریتی را کنار ساعت در زمین فرو کرد؛ به طوری که سایه چوب کبریت، درست روی عقربه ساعت شمار بیافتد.



جهت یابی در نیمکره شمالی

جهت یابی در نیمکره جنوبی

در ادامه خطی فرضی را در نظر بگیرید؛ که از عدد ساعت 12 گذشته و به مرکز ساعت برسد. نیمساز زاویه تشکیل شده، از عقربه ساعت شمار و خط فرضی فوق، جهت جنوب جغرافیایی را نشان می دهد. البته این وضعیت فقط برای نیمکره شمالی زمین، معتبر است. در نیمکره جنوبی، خط ساعت 12 به طرف خورشید قرار داده می شود و نیمساز زاویه عقربه ساعت شمار و خط ساعت 12، امتداد تقریبی شمال جغرافیایی خواهد بود.

8- یافتن جهت های اصلی با استفاده از ستارگان (کاربرد در شب)

با پیدا کردن جهت دقیق ستارگان از راه رصد آنها یا استفاده از وسایل نجومی، می توان جهت دقیق شمال جغرافیایی را پیدا کرد. اما پیدا کردن ستارگان در آسمان بدون استفاده از وسایل نجومی، خود می تواند راهنمای جهت شمال، باشد. برای انجام این منظوری بایست، حداقل با چند صورت فلکی آشنا باشیم.

9- استفاده از جهت وزش باد (کاربرد در روز و هم در شب)

اگر جهت وزش بادهای دائمی یک منطقه را بدانید؛ می توانید از آن در جهت یابی، استفاده کنید. الگوهای ثابتی برای وزش باد، در سراسر دنیا وجود دارد. اما این الگوها، همیشه در تمام مدت سال، به یک صورت نیست. درجایی که اغلب بادشیدی در یک مسیر مشخص می وزد، گیاهان و همه درختان ممکن است به یک سو خم شده باشند؛ که به این ترتیب شاهی برای تعیین جهت وزش باد، هستند. پرندگان و حشرات، لانه های خود را درست مخالف باد، می سازند. عنکبوت ها، نمی توانند در باد، توربافی کنند. برف و توده های شن، در مقابل بادهای دائمی با طرح ویژه ای، رانده می شود و تولیدنقاب های برفی یاشنی می نماید.

10- جهت یابی با استفاده از یک تکه چوب

این متد ساده، دقیق و شامل چهار مرحله است. در شروع یک چوب یک متری به عنوان شاخص بیابید سپس:

1- شاخص را در زمین فرو کنید. بر روی سایه انتهایی شاخص تکه سنگی برای علامت گذاری بگذارید. 2- به مدت 10



الی 15 دقیقه صبر کنید تا سایه چند سانتی متر حرکت کند. انتهای شاخص را به همان طریق قبلی نشان کنید. 3 - یک خط مستقیم میان این دو نقطه بکشید. این خط امتداد شرقی غربی را نشان میدهد. 4- حالا پای چپ خود را بر روی سنگ اول و پای راست خود را بر روی سنگ دوم قرار دهید، روبروی شما سمت شمال را نشان می دهد.

البته برای جلوگیری از هرگونه اشتباه لازم است به یک نکته توجه کنید که صبح زود و یا نزدیک غروب، زمان مناسبی برای تعیین جهت از این طریق نیست.



11- جهت یابی به کمک ماه

برای جهت یابی توسط ماه ابتدا باید بدانیم که در نیمه ی اول ماه هستیم یا نیمه ی دوم ؛ روش تشخیص آن نیز به قرار زیر می باشد:

دو سر هلال ماه را با یک خط فرضی به هم متصل می کنیم و آن خط آنقدر ادامه می دهیم تا به زمین برسد اگر شکل بدست آمده از این کار p انگلیسی بود در

نیمه ی اول ماه هستیم و اگر شکل بدست آمده q انگلیسی بود در نیمه ی دوم ماه قرار داریم

_حال اگر در نیمه ی اول بودیم طرف کوثر (برآمده) هلال جهت مغرب را نشان می دهد.

_و اگر در نیمه ی دوم ماه بودیم طرف قعر (تو رفتگی) هلال مغرب را نشان می دهد.

روش دیگر : در یک شب مهتابی چوبی را داخل زمین فرو کنید. با سنگ نوک سایه را علامت بگذارید. ده دقیقه بعد با سنگی دیگر نوک سایه جدید را علامت بگذارید. دو نقطه را به هم وصل کنید این خط مسیر شرق- غرب را نشان میدهد.

پیدا کردن جنوب توسط ماه: خطی را بین دو تیزی هلال ماه رسم کرده و آن را تا زمین امتداد دهید. انتها یا امتداد این خط نقطه جنوب را در موقعیت شما نشان میدهد.

12- جهتیابی با درختان

از آنجا که سمت شمالی درختان در معرض آفتاب کمتری است ، درختان در این سمت شان شاخ و برگ کمتری دارند.به دلیل آنکه آفتاب بیشتر از

سمت جنوب می‌تابد، درختان در طرف جنوب بهتر و بیشتر رشد می‌کنند. وجود درختانی مانند صنوبر سیاه و سفید، راش، بلوط، درختان آزاد، شاه بلوط هندی، افرا نروژی و درخت اقاچیا صحت این مسئله را ثابت می‌کند. این درخت‌ها در جنوب بیشتر دیده می‌شوند. پوست درختان قدیمی در سمت رو به آفتاب (جنوب) معمولاً نازک‌تر است. پوسیده بودن یک طرف از اکثر درختان جنگل، جهت شمال را به ما نشان می‌دهد؛ سمت پوسیده شمال است. به خاطر نوع تابش خورشید، شاخه‌های جنوبی اکثر درختان افقی‌تر و شاخه‌های شمالی عمودی‌ترند. در کوه‌های سنگی، کاج‌های انحنایز در شیب جنوبی، و صنوبرهای انگلیمان در شیب شمالی می‌رویند. معمولاً درختان برگ ریز در شیب‌های جنوبی تپه‌ها می‌رویند و سریش‌های شمالی همیشه سبز است. زمین اطراف ریشه‌ی درختان، به سمت جنوب سست‌تر و توخالی‌تر از قسمت شمالی است. پس زمین به سمت شمال سفت‌تر بوده و به خشکی زمین جنوبی نیست. رشد پوشش گیاهی در سمت جنوبی تپه‌ها بیشتر از سمت شمالی خواهد بود.

13- روش درختان بریده شده

همانطور که می‌دانید عمر درخت را از روی دایره‌های تنه درخت حساب می‌کنند. چون باران، برف و ... از طرف شمال می‌بارد و از طرف دیگر خورشید از طرف جنوب می‌تابد. همیشه یک طرف تنه درخت خوب رشد می‌کند و طرف دیگر رشد خوبی ندارد، بدین جهت دایره‌های تنه درخت بصورت منظم و موازی نیستند. آنطرف از دایره‌های تنه درخت که به هم دیگر نزدیک‌تر می‌باشد شمال و طرف دیگر جنوب را نشان می‌دهد. توجه: به درختی نگاه کنید که ریشه‌اش در زمین باشد، نه به کنده‌ای که بریده شده و بر زمین افتاده!

مسیریابی در طبیعت

مسیریابی در طبیعت به معنی موثر عمل کردن روی مسیر در حد توان افراد گروه از نقاط پاکوب تا روی قله است. به جز تجربیات مربوط به مکان‌یابی و ناوبری، کوهنوردان باید قادر به تعبیر وضع هوا و شرایط برف (قبل و طول سفر) باشند تا با مهارت کامل از روی نقاط مختلف عبور کنند و سرنخ‌هایی را که طبیعت حین حرکت به آنها می‌دهد درک کنند.

جمع‌آوری اطلاعات در مورد راه

بهتر است قبل از عزیمت، تا می‌توانید اطلاعات بیشتری در مورد راه جمع کنید. با جغرافیا و آب و هوا و حتی تاریخچه منطقه‌ای که تیم عازم آن است آشنا شوید. مخصوصاً اگر تیم می‌خواهد مدتی در منطقه بماند. هر رشته کوه ویژگی‌های خاص خود را دارد که روی مسیریابی تاثیر می‌گذارد. کتاب‌های راهنمای کوهنوردی هم با گذشت زمان، قدیمی

می‌شوند. سعی کنید آخرین چاپ آنها را تهیه کنید به آخرین اطلاعات پیش‌بینی وضع هوا و شرایط برفی توجه داشته باشید.

کوهنوردانی که قبلاً در منطقه بوده‌اند، می‌توانند اطلاعات خوبی در مورد مسیر و مشکلات مسیریابی بدهند. بررسی سایت‌های کوهنوردی هم بد نیست. در نقشه‌های مختلف نظیر نقشه‌های اداره خدمات جنگل‌ها، نقشه راه‌ها، نقشه هوایی، کروکی‌ها و یا نقشه‌های توپوگرافی منطقه، جزییات مفیدی را می‌توان یافت. مناطق صعود پرطرفدار ممکن است استراحتگاه‌هایی برای کوهنوردان داشته باشند که حاوی اطلاعات منظمی در مورد منطقه هستند. پاره‌ای از اطلاعات را می‌توان از افراد محلی گرفت. در آغاز فصل زمستان، خطر ریزش بهمن روی شیب‌ها زیاد است. با مقامات و ادارات گوناگون در مورد راه‌ها و مسیرها، خصوصاً در نقاط محدود و جهت قوانین عبور و شرایط کمپ زدن تماس بگیرید.

مشاهده راه‌های دسترسی

با چشم باز و با توجه، به طور دائم کوهستان را از نظر مسیرهای صعود بررسی کنید. یک چشم‌انداز کوهستان می‌تواند مجموعه‌ای مثل یال‌ها، صخره‌ها، برف چال‌ها و درجه شیب کوه را نشان دهد. همیشه سرنخ‌هایی برای راه‌ها جستجو کنید، مثل انتخاب یال‌هایی با درجه شیب پایین‌تر، به جای دیواره‌هایی که دارای گسل، شکاف، سکو و یا تنوره‌هایی از میان خود به طرف بالا هستند. نقاط قابل صعود را جستجو کرده و سعی کنید آنها را به یکدیگر وصل نمایید.

اگر راه دسترسی در پای کوه است از چشم‌اندازهای مختلف آن را بررسی کنید. گاهی حضور برف بیانگر شیبی با زاویه مناسب صعود است، چرا که برف روی مسیرهایی با زاویه بالاتر از 50 درجه باقی نمی‌ماند. برف و بوته‌هایی که روی صخره‌های دورتر قرار دارند. محل خوبی برای پیاده‌روی بین تاقچه‌های کوچک روی خود هستند. برفی که گاهی در فاصله دور روی کوه به نظر می‌رسد ممکن است یخ باشد.

همیشه مراقب خطرات احتمالی باشید. در کوهستان همیشه اولین اشتباه می‌تواند آخرین اشتباه باشد

برف چال‌ها و یخچال‌ها را از نظر خطر ریزش بهمن و صخره‌ها را از نظر ریزش احتمالی سنگ بررسی کنید. از مسیرهایی با نقاط بهمنی و یا خطر ریزش سنگ، در ساعات سرد شب و یا صبح زود سریعاً بگذرید. از این مناطق به هنگام ریزش باران عبور نکنید. اگر عبور از مسیر انتخابی مشکل است قبل از دیر شدن، راه‌های احتمالی دیگر را بررسی کنید.

در مورد بازگشت فکر کنید

همیشه مسئله بازگشت را در نظر بگیرید. اگر بالا رفتن از جایی آسان است، لزوماً پایین آمدن آن آسان نخواهد بود. همچنین ممکن است پیدا

کردن راه بازگشت نیز آسان نباشد. از جي پي اس و ارتفاع سنج استفاده کنید و در صورت نیاز، راه را علامتگذاری کنید. به این فکر کنید که اگر هوا تاریک شد گروه کجا خواهد بود و آیا می شود در آن ساعت از چراغ پیشانی استفاده کرد. به نقاط کمپ اضطراری، منابع آب و عوامل دیگری که بازگشت را راحت تر و مطمئن تر می سازد، فکر کنید.

گام استراحت

سرعت آرام و یکنواخت، انسان را به قله می رساند. در مسیرهای شیب دار، روی برف و در ارتفاعات، گام استراحت، سرعت قدم ها را کنترل کرده و خستگی را کاهش می دهد. جای توقف های ممتد در مواقعی که پاها و شش ها احتیاج به وقفه دارند، از این تکنیک استفاده کنید. بدین منظور، هر گام را به يك لحظه کوتاه توقف کامل خاتمه دهید تا استراحتی به پای خود داده باشید.

يك پای خود را برای قدم بعدی به جلو حرکت دهید. صاف بایستید و در حالی که به پای پشتی اجازه می دهید که تمام وزن بدن را تحمل کند، نفس خود را بیرون دهید. پای عقبی خود را بکشید و راست کنید تا توسط استخوان پا حمایت شوید، نه توسط ماهیچه ها، احساس کنید که وزن شما روی استخوان ها و پا قرار گرفته است. اکنون کاملاً استراحت کرده و به ماهیچه های پای جلوی خود اجازه استراحت بدهید. مخصوصاً ماهیچه های ران، این لحظه آنی استراحت، هر چقدر هم که کوتاه باشد باعث رفع خستگی ماهیچه ها می شود. سپس يك نفس بگیرید و پای عقبی خود را برای گام بعدی به جلو بیاورید. و تمام اعمال را برای پای دیگر خود تکرار کنید.

تنفس خود را با حرکات پا هماهنگ کنید با هر گام، يك بار تنفس کنید. نفس بگیرید و گام بردارید. در حینی که در حال استراحت دادن به پای جلوی خود هستید و روی پای عقب قرار دارید، نفس را بیرون دهید. این شکل تکراری را در طول صعود حفظ کنید. تعداد تنفس در هر گام بستگی به سختی کار و درجه خستگی شما دارد.

راه رفتن

قبل از رسیدن به پاکوب، به پاها، باسن و کمر و شانه های خود تمرین کششی دهید. مقداری آب بنوشید. کوله پشتی و کفش ها را مناسب بدن خود سازید تا از بروز توقف های اجباری بعدی جلوگیری کنید. از جیب های بیرونی کوله پشتی برای قرار دادن وسایلی که مکرراً در طول روز استفاده خواهند شد مثل آب، بلوز، تنقلات، کلاه، دستکش، گتر، عینک آفتابی و چراغ پیشانی استفاده کنید. کلنگ و باتون های خود را در قسمت خارجی کوله پشتی قرار دهید تا برای عبور از نقاط دشوار در دسترس باشد. در آغاز، آهسته حرکت کنید تا بدن گرم شود و قبل از شروع به عرق کردن لباس های خود را کم کنید. صعود از

ارتفاعات را آهسته و با استیل مناسب انجام دهید و در شیب کم سرعت را بالا ببرید.

استراحت‌های بین راه

استراحت‌ها سرعت و آمادگی بیشتری به بدن می‌دهد. فقط هنگام خستگی توقف کنید. در غیر این صورت روحیه گروه را برای رسیدن به قله پایین می‌آورید. در ساعات اولیه حرکت که بدن سر زنده و آماده است فاصله بین استراحت‌ها را هر 1 تا 1/5 ساعت انتخاب کنید. در حالت ایستاده و یا تکیه داده استراحت کنید و کوله خود را از روی دوش پایین بیاورید. نفس‌های عمیق بکشید و چیزی بخورید و بنوشید. همیشه بدن خود را از نظر آب‌بی‌نیاز نگه دارید و در هر توقف آب بنوشید.

زمان‌های متفرق شدن گروه برای دستشویی را اعلام نمایید چرا که ممکن است افرادی بر اثر خجالت کشیدن نیاز خود را عنوان نکنند و اولین توقف شما برای این کار باید آخرین نقطه دارای امکانات توالت باشد. در طول یک روز راهپیمایی گروه می‌تواند بعد از هر دو ساعت یا بیشتر یک استراحت کامل بکند. نقاطی را برای استراحت انتخاب کنید که امتیازاتی مانند دسترسی به آب، محل قرار دادن کوله‌پشتی‌ها و چشم‌انداز خوب دارند.

بازگشت

در حرکت به طرف پایین، قدم‌ها بدون احساس خستگی سرعت می‌گیرند. در هنگام فرود، وزن بدن و کوله‌پشتی روی ران‌ها، زانو پاها فشار می‌آورد. با چند روش از بروز صدماتی مثل تاول، صدمات زانو، زخم انگشتان پا، کبود شدن ناخن‌ها، سردرد و درد کوله‌پشتی جلوگیری نمایید:

قبل از حرکت ناخن‌های خود را بگیرید. بند کفش‌ها را مخصوصاً در قسمت بالای کفش سفت کنید تا از حرکت پا درون کفش و فشرده شدن انگشتان جلوگیری نمایید. در هنگام وارد آمدن هر گونه شوکی به زانو‌ها، آنان را خم کنید. هر پا را خیلی سبک حرکت دهید، طوری که انگار تازه زخم داشته است. از چوب‌های اسکی و یا باتون جهت تخفیف فشار روی زانو‌ها و حفظ تعادل استفاده کنید. سرعت گام‌های خود را کمتر از آن چیزی کنید که نیروی جاذبه می‌خواهد.

حرکت با دیگران در یک گروه

اجرای برنامه با دیگران لذت بخش‌تر است. گام‌های خود را با سرعتی بردارید که وقت کم نیاورید. و طوری سرعت گروه را تنظیم کنید که آهسته‌ترین فرد فاصله زیادی از گروه نداشته باشد و نفر آخر در هنگام استراحت بتواند خودش را به گروه برساند و از همان زمان استراحت را شروع کنید.

کندترین فرد را در جلوي صف بگذارید. وسایل و ابزار گروهی را بین افراد با انرژی تقسیم کنید. از فرد جلویی خود سه تا پنج قدم فاصله بگیرید، به هر کوهنورد همچنین هر کلنگ کوهنوردي، مقداري فضاي آزاد بدهید. همیشه با گروه حرکت کنید. از دیگران فاصله زیادی نگیرید. زمانی که شاخه درختی را می‌گیرید و می‌خواهید آن را رها نمایید به پشت سر خود نگاه کرده و فریاد بزنید: شاخه!

زمانی که توقف می‌کنید در کنار راه بایستید. جهت انجام هر کار ضروري اجازه بگیرید. در زمان ملاقات با گروه دیگری متواضع باشید. رسم بر این است که گروهی که در حال پایین رفتن است، می‌ایستد. در مسیرهای با شیب کم و یا زمانی که گروه پایین‌رونده بزرگ است، گروه بالارونده می‌ایستد و به آنها راه می‌دهد. زمانی که گروهی را با کوله‌پشتی ملاقات می‌کنید کنار راه بایستید و به آنها راه بدهید، از صحبت کردن بلند خودداری کنید و حرکات اضافی انجام ندهید. کسانی که با دوچرخه کوهستان هستند همیشه مراعات پیاده‌ها را بکنند.

در مسیرهای طولانی و فرود، زمانی که پیدا کردن مسیر شکل نیست، يك نقطه را برای جمع شدن انتخاب کنید. این کار باعث می‌شود هر کسی با سرعت خود راه برود و گروه در دسته‌های کوچک‌تر تقسیم شود. گروه را در نقاط تقاطع و یا محل رد شدن از رودخانه دوباره جمع کنید. افراد با تجربه را در جلو و پشت سر گروه قرار دهید. آدمی بشاش و آماده کمک باشید. کسی باشید که انسان تمایل داشته باشد با او برنامه اجرا کند. تا زمانی که علائم از روی مسیر پاک نشده‌اند و تا موقعی که مجبور به انتخاب جهت دیگری نشده‌اید از روی پاکوب خارج نشوید کسانی که پاکوب اولی را درست می‌کنند، همیشه آسان‌ترین راه را انتخاب کرده‌اند شما هم مانند آنها عمل کنید.

مواجهه شدن با حیوانات در طبیعت وحشی

حیات وحش محیط کوهستان افسونگر و اغلب جذاب است اما مشاهده پرندگان و حیوانات باید از دور باشد و نباید مزاحم آنها شد. در صورت مواجهه با حیواناتی در مسیر، خود را آهسته کنار بکشید به آنها فرصت بدهید تا بتوانند خود را دور کنند. سعی کنید از مسیرهای سرازیری‌شان عبور کنید زیرا آنها برای فرار، معمولاً جهت سربالایی را انتخاب می‌کنند. فضاي زیادی را برای آنها باقی بگذارید زیرا مواجهه حیوان با انسان در يك محدوده كوچك، خطر حمله را به وجود می‌آورد. در سرزمین خرس‌ها از قلمروی شخصی آنها فاصله بگیرید. سعی کنید از برخورد با آنها اجتناب کنید. اگر مجبور به عبور از محل حیوانات هستید سر و صدای زیادی راه بیاندازید تا نزدیک شدن خود را به آنها اعلام کنید.

کوهپیمایی و کوهنوردی آغاز می شود با : اول ایمنی ,
دوم ایمنی , سوم ایمنی

اول ایمنی: فرا گرفتن دانش کوهپیمایی و کوهنوردی و زندگی در طبیعت
و استفاده از تجارب متخصصین در این ورزش

دوم ایمنی: استفاده از وسایل و لوازم استاندارد و مناسب در
برنامه ها

سوم ایمنی: استفاده به موقع از دانش فرا گرفته شده و لوازم

پایان

تهیه، تنظیم و گردآوری : فرزین غلامین

مربی فدراسیون کوهنوردی و صعودهای ورزشی ج.ا.ا