

چه وسایلی ببریم؟

کوهنوردی هم تجهیزات و اسباب خاص خود را می‌طلبد، اما برای یک کوهپیمایی نیم‌روزه قرار نیست هزینه زیادی روی دستتان بگذارد؛ پس فقط ضروریات این سفر را همراه داشته باشید.

کفش مناسب



مهم‌ترین وسیله و ابتدایی‌ترین نیاز برای هر کوهنورد، پوشیدن کفش مناسب است. اما قرار نیست حتماً از کفش‌های خارجی و برند استفاده کنید، کافی است کفشی تهیه کنید که ضد آب، بند دار و سبک و کفی ضخیمی داشته باشد.

لباس راحت



لباس کوهپیمایی بستگی به فصل تفاوت دارد. اما در همین روزهای نیمه تابستان، بهتر است یک لباس راحت و نسبتاً ضخیم و مقاوم در برابر پار شدن و سایش، به تن کنید. یادتان باشد آستین لباس بلند باشد تا از آفتاب‌سوختگی جلوگیری کند.

عینک آفتابی



عینک آفتابی یکی از مهم‌ترین لوازم کوهنوردی است. عینک مناسب از چشم در برابر پرتو فرابنفش خورشید، خاک و سنگریزه مقاومت می‌کند.

زیرانداز



برای نشستن روی زمین و رفع خستگی یک زیرانداز سبک با خود همراه داشته باشید، زیرانداز می‌تواند یک پارچه معمولی یا دو لایه پارچه‌ای - پلاستیکی و ضد آب باشد.

بطری آب



بطری‌های فلزی یک لبتری یا فلاسک‌هایی که دمای آب را ثابت نگه می‌دارند، حتماً همراهتان داشته باشید و حتی چند بطری آب اضافی که بدنتان بی‌آب نشود.

کلاه



در کوهپیمایی بهتر است کلاه آفتابگیر با لپه پهن بر سرتان بگذارید تا از سر و صورت شما در برابر آفتاب جلوگیری کند. دستمال گردن هم برای پیشگیری از سوختن ناحیه گردن کمک می‌کند.

عصا



راه رفتن با یک جفت عصای تاشو، سبک و قابل تنظیم احساس بهتری در کوهپیمایی به شما می‌دهد و باعث می‌شود دیرتر خسته شوید.

کوله‌پشتی



کوله‌پشتی یکی از ضروری‌ترین وسایل برای کوهپیمایی و کوهنوردی است. یک کوله‌پشتی متوسط و ترجیحاً ضد آب برای یک کوهپیمایی تابستانی کافی است. اما کوله‌پشتی‌های بزرگ‌تر امکان کوهنوردی در تمام فصول را برایتان مهیا می‌کنند.

وسایل کمک‌های اولیه



کوه است و آسیب اجتناب‌ناپذیر. جعبه کمک‌های اولیه کوچکی همراه داشته باشید که در آن باند، گاز استریل، چسب نواری، موچین کوچک، باند کشی ورزشی، پماد ضد باکتری، مسکن و آنتی‌هیستامین در صورت مصرف دارو به اندازه ۲ روز مصرف در یک جعبه قرار دهید.

چراغ قوه



در کوهنوردی بعضی مواقع شرایطی پیش می‌آید که ممکن است ناگزیر مدتی در شب کوهپیمایی داشته باشید اما همیشه طوری برنامه‌ریزی کنید که صعود و اجرای برنامه شما در روز به پایان برسد و قبل از تاریکی هوا به نقطه استقرار کمپ یا انتهای برنامه برسید. از این رو داشتن چراغ قوه و وسایل روشنایی ضروری است.

گروهی بروید

۴

قبول کنید لذت تفریح گروهی بیشتر از گشت و گذار انفرادی است. به‌ویژه اگر مقصدتان کوهستان باشد ممکن است در مسیر هر اتفاقی بیفتد؛ از سقوط، جراحت گرفته تا برخورد با حیوان وحشی و... پس بهتر است حداقل با یک دوست همراه شوید تا در صورت نیاز به امدادسانی کسی را نزدیک‌تان داشته باشید.

تک‌روی نکنید

۵

حالا که با دوستان و گروهی تصمیم به کوهپیمایی گرفته‌اید، سعی کنید همراه سایر اعضای تیم حرکت کنید تا گم نشوید و از گروه جانمانید.

رهبر گروه داشته باشید

۶

در فعالیت‌های گروهی بهتر است یک فرد را که آشنایی بیشتری به محیط و مسیر دارد به‌عنوان راهنما و لیدر گروه انتخاب کنید و از رهنمودهایش سرپیچی نکنید.

بادهان بسته حرکت کنید

۷

هنگام کوهپیمایی باید عمیق و آرام نفس بکشید و عمل دم را از بینی انجام دهید؛ زیرا تنفس از راه دهان باعث خشکی گلو و تشنگی می‌شود. اگر هوا سرد باشد هم که ممکن است به سرماخوردگی و گلودرد دچار شوید.

سرپناه اضطراری دایر کنید

۸

بسیاری از کوهنوردان برای برنامه‌های یک روزه نیازی به همراه بردن چادر ندارند. به هر حال، همراه داشتن یک سرپناه اضطراری فکر خوبی است؛ چادرهایی که قابلیت تاشدن را دارند و می‌توان آنها را به اندازه یک کیف بغلی رساند.

آب و هوارا چک کنید

۹

در کوهستان آب و هوا در چشم به‌هم‌زدنی تغییر می‌کند و ممکن است در حالی که از هوای آفتابی و نسیم ملایم تابستانی لذت می‌برید، ناگهان گرفتار توفان شوید، پس قبل از برنامه‌ریزی، سری به اخبار پیش‌بینی آب و هوا بزنید و از وضعیت مساعد آب و هوای کوه مطمئن شوید.

به کمک این راهنمای کوهپیمایی مفرح و بی‌خطر را تجربه می‌کنید

فوت و فن‌های ماجراجویی در کوهستان

پریسناری

کوهپیمایی برای برخی یک فعالیت ورزشی سنگین محسوب می‌شود و برای عده‌ای هم یک سرگرمی

هیجان‌انگیز و تفریح لذت‌بخش. جزو هر یک از این دسته افراد باشید، خوب می‌دانید که ماجراجویی در کوهستان و نفس‌کشیدن در هوای پاک، تماشای افق‌های باز و صخره‌های سترگ به قدری فرحبخش است که به همه سختی‌هایش می‌ارزد. پس همین آخر هفته کوله‌پشتی را بردارید و به دل کوهستان بزنید. البته فراموش نکنید قبل از برنامه‌ریزی برای سفر، چند دقیقه وقت بگذارید و این راهنما را بخوانید تا با فوت و فن کوهپیمایی و باید‌ها و نباید‌هاش و همه آنچه به‌عنوان یک کوهپیمایی مبتدی لازم است بدانید، آشنا شوید.

کوهپیمایی، پیاده‌روی نیست!

۱

کوهپیمایی با پیاده‌روی در بوستان فرق دارد و برای انجامش به یک آمادگی جسمانی حداقلی نیاز است. پس با خودتان روراست باشید اگر از نظر بدنی آمادگی کافی ندارید و با ۴ تا پله بالا رفتن به نفس‌نفس می‌آفتید، فعلاً قید این تفریح را بزنید ولی در صورت داشتن آمادگی اولیه، با رعایت یکسری نکات حتی بدون تجربه قبلی هم می‌توانید یک کوهپیمایی ایمن و لذتبخش را تجربه کنید.

جهت‌یاب داشته باشید

۲

داشتن یک نقشه و قطب‌نما و دانستن روش استفاده از آنها برای جهت‌یابی بسیار مفید خواهد بود. ولو اینکه قصد ندارید از مسیر مشخص بیرون بروید با این حال آماده‌بودن ضروری است.

زباله نریزید

۳

شما آخرین نفری نیستید که به کوهستان می‌روید، پس فراموش نکنید زباله‌های خود اعم از پوشش شکلات و دستمال کاغذی و... را در یک کیسه بریزید و همراهتان ببرید تا منظره ناخوشایندی از خود بر جای نگذارید.

