

صاحب امتیاز: مؤسسه همشهری  
مدیر مسئول: محسن مهدیان

سردبیر: دانیال معمار  
دبیر ویژه‌نامه: پروانه بهرام نژاد

واحد فنی:  
مدیر فنی: حامد یزدانی، مدیر هنری: مهدی سلامی  
گرافیک و صفحه‌آرایی: سعید غفوری، امید روشنگر  
ویرایش عکس: کامیاب نویدی  
صفحه‌خوانی و حرفه‌چینی: همکاران واحد فنی تحریریه

صندوق پستی: ۱۹۳۹۵۵۴۴۶  
تلفن: ۲۳۰۰۰۰۰۰  
نمابر: ۲۳۰۰۰۰۰۰  
پذیرش آگهی: ۸۴۳۲۱۰۰۰  
چاپ: همشهری  
توزیع و اشتراک:  
موسسه نشر گستر امروز نوین

## همشهری

گروه ضمائم همشهری ناشر نشریات:  
دوچرخه، بچه‌ها، خانواده، پایداری، اقتصاد،  
تندرستی، خردنامه، داستان، دانستنیها، ماه،  
سرزمین من، معماری، ۲۴، شهر نگار، سرخ و محله  
نشانی: تهران، خیابان ولیعصر ۴، نرسیده به پارکوی،  
کوچه شهید قربانی، شماره ۱۴، روزنامه همشهری

## چه وسایلی لازم است؟

فرقی ندارد؛ برای هر کدام از غارنوردی‌ها داشتن یکسری لوازم ضروری است. وسایلی که در ادامه معرفی کرده‌ایم کامل‌ترین لوازم غارنوردی برای افرادی است که می‌خواهند به تازگی این نوع گردشگری را تجربه کنند.

### کلاه و سرپوش

اولین و مهم‌ترین وسیله مورد نیاز شما یک کلاه ایمنی مخصوص غارنوردی است که روی آن چراغ قوه (هدلیمپ یا هد لایت) هم نصب می‌شود. برای زیر کلاه ایمنی خود، یک کلاه پشمی یا کلاهی که کل سر و گردن تان را بپوشاند، بردارید.



### چراغ قوه اضافه

اصلا اهمیتی ندارد که قرار است چه مسافتی را تردد کنید، یادتان باشد حتما باید چراغ قوه خود را با شارژ کامل به درون غار ببرید. همچنین یک چراغ قوه اضافی با شارژ کامل هم برای مواقع ضروری درون کوله پشتی همراه داشته باشید.



### کفش مخصوص

معمولا محیط غارها مرطوب و گل آلود است و با سنگ‌های لغزنده و مسیرهای متفاوتی روبرو می‌شوید. برای همین باید کفش‌های محکم با کفی لاستیکی بپوشید. چکمه‌های کوهنوردی و کوهپیمایی هم برای این مقصد مناسب هستند.



### لباس ضدآب

ممکن است درون غار با حوضچه‌های آب روبرو شوید پس برای این مواقع لباس‌های نازک و سبکی که به راحتی خشک می‌شوند بردارید. لباس‌های نانو یا پلی‌ایف مواد پلاستیکی هم مناسب هستند.



### روپوش

یک پلبور یا سویشرت یا روپوشی گرم برای مواقعی که سردتان می‌شود، لازم دارید. پس با انتخاب یک لباس می‌توانید در مواقع نیاز به خود یا همراه تان کمک کنید.



### کیف کمربندی

یک کیف کمربندی کوچک به همراه داشته باشید تا چراغ قوه‌ها، باتری، داروها و دیگر اقلام ضروری را در آن قرار دهید. کیف با کوله غارنوردی هم برای خشک نگه داشتن و حمل وسایل تان باید حتما به همراه داشته باشید.



### جوراب مخصوص و دستکش

برای شروع غارنوردی، جوراب‌های پشمی بپوشید. اما زمان وارد شدن در آب یا حضور در مناطق حساس، جوراب خود را با جوراب‌های مخصوص پیمایش غار عوض کنید. برای گرم نگه داشتن و جلوگیری از زخم شدن دستان تان نیز دستکش بپوشید.



### کیف کمک‌های اولیه

لازم نیست همه اعضای یک گروه کمک‌های اولیه کامل به همراه داشته باشند اما سعی کنید بعضی از لوازم ضروری را بردارید. یک باند کشی، چند چسب زخم، بتادین و دیگر لوازم پزشکی برای مداوای جراحات‌های کوچک و زخم‌ها درون کیف تان کافی است.



### محافظ زانو و آرنج

برای محافظت از پاها و مخصوصا زانوهای تان، زانو بند، محافظ آرنج و محافظ زانو بپوشید. با این کار از بر خورد درد آور با صخره‌ها پیشگیری می‌کنید.



### لوازم اضطراری

حتما طناب مخصوص کوهنوردی، گیره‌ها و لنگر یا زنجیر به همراه داشته باشید. ممکن است هر اتفاقی رخ دهد که به این وسایل نیاز پیدا کنید.



### غذا و نوشیدنی

دست کم دو برابر نیاز تان غذا و نوشیدنی بردارید. تنقلات انرژی‌زا مثل آجیل‌ها و شکلات‌ها و از همه مهم‌تر نوشیدنی گرم بردارید.



## هنگام غارنوردی چه نکاتی را باید رعایت کنیم؟

# سفر به دل سنگ‌ها و صخره‌ها

**محمدصادق خسروی علیا**  
این کره خاکی سکونتگاهی پر رمز و راز است و کنجکاو در اعماق زمین، سحرانگیز. بشر از ابتدای آفرینش تا ابدیت از این کنجکاو هیجان انگیز دست بردار نپوده و نیست. سفر به دل زمین و کنجکاو در اعماق آن رازی که می‌توان با غارنوردی تجربه کرد، گاهی می‌توان تا چند صد متر و حتی چند کیلومتر از مسیر این حفره‌های تاریک و اسرار آمیز کوه‌ها و زمین، عبور کرد و در ناشناخته‌ها غوطه‌ور شد. اگر مشتاق هستید تصاویر تازه‌ای در ذهن تان ثبت کنید و هوای غارنوردی به سر تان زده، پس همین الان وقتش است که خودتان را تجهیز کنید.

### انواع غار کدامند؟

تهیه وسایل مورد نیاز غارنوردی بسته به نوع غاری که قرار است پیمایش کنید، متفاوت است. چرا که غارها به ۲ دسته تقسیم می‌شوند: غارهای آبی و غارهای خشک. البته علاوه بر این ۲ نوع دسته‌بندی دیگر برای غارها داریم که آنها را به غارهای افقی و غارهای عمودی تقسیم می‌کنند. غارهای عمودی شبیه به چاه‌های عمیق هستند که مناسب گردشگری نیست و تنها غارنوردان حرفه‌ای آن را پیمایش می‌کنند.

## آداب غارپیمایی

### آب ننوشید

از آب‌های داخل غار ننوشید. بسیاری از غارها، آب‌های غیر قابل نوشیدن دارند. خوردن آنها ممکن است باعث مسمومیت شود.

### جای محکم قدم بگذارید

هر قدمی که برمی دارید از محکم بودن جای پای تان مطمئن شوید. بستن گیره‌های مخصوص روی کفش برای غارنوردی می‌تواند بسیار کارساز باشد.

### دما را چک کنید

دما و وضعیت آب و هوا را در روزهای قبل و بعد از پیمایش غار بررسی کنید. درباره میزان بالا آمدن آب درون غار تحقیق کنید. در فصول بارندگی از ورود به غارهای مستعد سیل، بپرهیزید.

### وسایل اضافی نبرید!

برخی وسایل را باید بیرون از غار بگذارید. یکی از آنها سوئیچ وسیله نقلیه تان است. کلیدها، کیف پول، مدارک شناسایی و سوئیچ ماشین تان را در جایی امن قرار دهید یا به فردی قابل اعتماد در بیرون بسپارید.

### غار را بشناسید

قبل از شروع پیمایش، حتما درباره غاری که قصد سفر به آن را دارید اطلاعات کسب کنید. در زمینه دهلیزها و دالان‌های آن، مقدار اکسیژن، میزان آب، راه‌های خروج و ورود، موجودات و پرندگان و... تحقیق کنید.

### دمای بدن تان را جدی بگیرید

هنگام راهپیمایی درون غارها، سعی کنید کمتر بنشینید؛ چرا که محیط غار خیس است و همین موضوع باعث خیس شدن لباس‌های تان و در نتیجه کم شدن دمای بدن می‌شود. باید مراقب دمای بدن خود باشید.

### راهنما بگیرید

بدون راهنما به هیچ عنوان غارنوردی نکنید. حتما با راهنما پیمایش و هر نکته را که او می‌گوید، مو به مو اجرا کنید.

### زباله نریزید

اگر گردشگران، به نظافت درون غارها اهمیت ندهند، این حفره‌های اعجاب‌انگیز به زباله‌دان‌های بزرگ و کثیف تبدیل خواهد شد. پس درون غارها به هیچ وجه زباله‌ها را رها نکنید.

### نفس عمیق بکشید

ممکن است حین غارنوردی فوبیای تاریکی و مناطق زیرزمینی سراغ شما بیاید. در این مواقع حتما با راهنما صحبت کنید. نفس عمیق بکشید. سعی کنید همواره در مسیر به جاذبه‌ها و زیبایی‌های غار توجه کنید.