

صاحب امتیاز: مؤسسه همشهری
مدیر مسئول: محسن مهدیان

سر دبیر: دانیال معمار
دبیر ویژه نامه: پروانه بهرام نژاد

واحد فنی:

مدیر فنی: حامد یزدانی، مدیر هنری: مهدی سلامی
گرافیک و صفحه آرایی: سعید غفوری، امید روشنگر
ویرایش عکس: کامیاب نویدی
صفحه خوانی و حرفه چینی: همکاران واحد فنی تحریریه

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

گروه ضمائم همشهری ناشر نشریات:

دوچرخه، بچه ها، 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

چی بپوشیم؟

لباس ضدآب

برای دره نوردی مبتدی نخستین چیزی که باید با خود به همراه داشته باشید لباس ضدآب یا واتسوت است.



هارنس

نوعی لباس مخصوص دره نوردی و صخره نوردی است و به طناب برای بالا رفتن یا فرود وصل می شود. هارنس دره نوردی معمولاً دارای محافظ ضدلای پلیاستیک برای محافظت از لباس خیس شما موقع لغزش در برابر گیره های سرسره است.



کفش های بادوام

ماهیت لغزنده ماجراجویی های دره زمین مرطوب به این معنی است که کفش های بادوام با چسبندگی خوب برای ایمنی شما مهم هستند.



تجهیزات ایمنی

برای عبور از میان سنگ های لغزنده و همچنین پایین آمدن و بردن از آنها، به تجهیزات ایمنی نیاز است.



چاقوی دره نوردی

یک چاقوی مقاوم در برابر آب است که یک ابزار ایمنی ضروری برای همه سفرهای دره نوردی محسوب می شود.



طناب استاتیک

برای فرود ضروری است. طناب مورد استفاده باید پوسته سخت داشته و برای کار در شرایط مرطوب مناسب باشد.



کلاه ایمنی

هرگز نباید بدون کلاه ایمنی در فضاهای اینچنین وارد شوید. کلاه برای محافظت از سر شما ضروری است. سرعت آب ممکن است بسیار خطرناک شود و لغزش و زمین خوردن هم غیر معمول نیست.



کیسه ضدآب

یک کیسه باید باشد که وسایل و تجهیزات شما را همیشه خشک نگه دارد و به هیچ عنوان آب را جذب نکند. این کیسه وزن کمی دارد و به همین دلیل حمل آن از کوله راحت تر است.



تجهیزات گروهی

برای تجهیزات گروهی، کیسه، جعبه کمک های اولیه و چند طناب به اندازه کافی بلند برای فرود از ارتفاعات، نیاز خواهید داشت. البته معمولاً تورهای گردشگری خودشان، تجهیزات مورد نیاز برای دره نوردی مبتدی را برای افراد فراهم می کنند.



جعبه کمک های اولیه

برای سبک نگه داشتن وسایل، یک ظرف ضد آب کوچک برای جعبه کمک های اولیه، تلفن و سایر کیت های ایمنی ضروری باید انتخاب کنید.



نیلوفر ذوالفقاری

ترکیبی از پیاده روی و کوهنوردی؛ این کاری است که موقع دره نوردی و عبور از تنگه ها و دره های طبیعی انجام می شود. هر چند دره نوردی به عنوان یک ورزش حرفه ای دنبال می شود اما این به آن معنا نیست که گردشگران دیگر نمی توانند این ورزش مفروش و هیجان انگیز را تجربه کنند. اگر شما هم به گردش در طبیعت علاقه دارید و می خواهید یک سفر ماجراجویانه همراه با هیجان را تجربه کنید، این راهنما به شما کمک می کند تا از صفر تا صد مهارت سفر به دره ها و تنگه ها را یاد بگیرید.



به کمک این راهنما می توانید صفر تا صد مهارت سفر به دره ها و تنگه ها را یاد بگیرید

ماجراجویی محتاطانه

باید ها و نبایدها

۱. بادتان بماند قایقرانی یا شیرجه در مناطق خطرناک تر باید با استفاده از تجهیزات فنی انجام شود و به نوعی دره نوردی پیشرفته محسوب می شود.
۲. آب و هوای دره ها و تنگه ها در این فصل غیرقابل پیش بینی است، پس حتما احتیاط های لازم را در نظر داشته باشید.
۳. دره پیمایی به طور کلی برای بزرگسالان و جوانان مناسب است، اما دره هایی وجود دارند که برای افراد کوچک تر و کم سن و سال تر هم مناسب هستند. بنابراین نگران امکان تجربه خانوادگی این تفریح نباشید. فقط مقصد مناسب را انتخاب کنید.
۴. برای اینکه دره نوردی را امتحان کنید نیازی نیست که آمادگی جسمانی فوق العاده و تجربه زیادی در سنگ نوردی داشته باشید. دره های متعددی در استان تهران برای انتخاب همه افراد وجود دارد.
۵. اگر قرار است شکل ماجراجویانه تری از گردش دره نوردی را تجربه کنید، توصیه می شود با یک تیم گردشگری که راهنمای با تجربه دارد همراه شوید.
۶. بارش ها می توانند باعث جمع شدن حجم زیادی آب در دره ها شود. بنابراین همیشه قبل از عازم شدن این نکته را در نظر داشته باشید.
۷. هر قدر هم دنبال هیجان باشید، شرایط دره و تنگه را به خوبی بررسی کنید. برای درک خطر مهم ترین گام واقع بینی است. به هر حال قرار نیست سلامتی خود را برای یک گردش هیجان انگیز به خطر بیندازید.

چه تکنیک هایی یاد بگیریم؟

۱. دره نوردی حرفه ای، یک ورزش مقاومتی از دسته ورزش های کوهنوردی، پرش و... است که بیشتر از هر چیزی به سلامت شخصی و سپس روی مهارت های مختلف بدنی و فنی تمرکز دارد.
۲. دره نوردی در محیط های خیس با دره نوردی در دره های خشک کاملاً متفاوت است و هر کدام شرایط و نیازمندی های خاص خودش را هم در تکنیک و هم در ابزار و تجهیزات می طلبد.
۳. از آنجا که این دسته از گردش ها چه به صورت یک ورزش حرفه ای چه به صورت تفریحی، در دل طبیعت و دور از نیروی امداد یا خدمات شهری انجام می شود تسلط به کمک رسانی و درمان اولیه از اصول اولیه لازم است.
۴. اگر شناگر خوبی هستید، آمادگی جسمانی مناسبی دارید و از اینکه سرتان زیر آب برود بدتان نمی آید، دره نوردی می تواند برایتان جذاب باشد.
۵. دره نوردی و دره پیمایی شامل تعدادی مهارت در فضای باز از جمله پیاده روی، کوهنوردی، شنا کردن، سر خوردن، تکنیک تنوره و فرود است.
۶. برای پیمایش دره های آبی حتماً حلیقه نجات همراه ببرید و در صورت نداشتن مهارت شنا، از پیمایش این دره ها صرف نظر کنید.

چطور و چه هیجان هایی را تجربه کنیم؟

۱. در مسیر حرکت یک دره نورد نهرها، حوضچه ها و آبشارهای کوچک و بزرگ بسیاری وجود دارد که می توانید از تماشای آنها لذت ببرید.
۲. این رشته شاید فرصتی برای سرگرمی و کسب تجربه باشد، ولی در شکل جدی تر برای کاوش های زیرزمینی بسیار مفید است.
۳. یکی از کارهای جذابی که در این گردش می توانید انجام دهید پریدن و شیرجه زدن در حوضچه های زیبا و زلال است که البته انجام این کار به تخصص زیادی نیاز ندارد و بسیار لذت بخش است.
۴. دره پیمایی در دره اول به عنوان یک ورزش تفریحی انجام می شود و به افراد کمک می کند تا تجربیات ضروری در فضای باز را کسب کنند.
۵. هر چند علاقه مندان می توانند به صورت حرفه ای سراغ دره نوردی بروند، اما امکان تجربه آن با تورهای ورزشی به عنوان یک تفریح هفتگی و موردی هم فراهم است. به این تفریح دره پیمایی می گویند.

