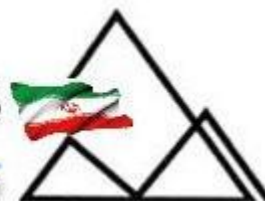


فدراسیون کوه‌نوردی و صعودهای ورزشی جمهوری اسلامی ایران

I.R.Iran Mountaineering & Sport Climbing Federation



کارآموزی سنگنوردی

کارگروه آموزش
بخش سنگنوردی

تابستان 1390

<p>علی پارسائی</p> <p>علی پارسائی - عباس جعفری ایرج جاوید - احمد یاریاب - کیوان خوشخو</p> <p>علی مقیم آرش کریمی- مرتضی دزفولی</p> <p>حسین عباس نژاد</p>	<p>گردآوری، تألیف و ترجمه بخش کار آموزی</p> <p>درجه بندی و تاکتیک ها بهداشت فرد و محیط</p> <p>کوه های ایران روش سرپرستی</p> <p>فرهنگ انگلیسی به فارسی عبارات سنگ نوردی</p>
محمد رضا خلیلی قاضی	ویراستار
فدراسیون کوهنوردی جمهوری اسلامی ایران کارگروه آموزش	ناشر
پائیز ۱۳۹۰	تاریخ نشر
هشتم	ویرایش

با سپاس فراوان از:

هادی بنکدار، ایرج جباری، محمد جدائیان، سعید جواهرپور، حسن جواهرپور، امیرحسین حاتمی، رضا خادم شیروان، عباس خوشخو، رضا زارعی، زنده یاد حسن زرافشان، محمد حسین طالبی مقدم، رضا کفاش، اسماعیل لرزاده، محسن نوری، پیمان یآوری، محمود میرنوری، یوسف صمدی زنوز و فاطمه محمدی.

به نام خداوند جان و خرد

کزین برتر اندیشه بر نگذرد

تقدیم به تمام کسانی که در تاریخ کوهنوردی ایران به دمی، قلمی یا قدمی در اعتلای فرهنگ این ورزش تلاش نمودند.

کارآموز گرامی:

آموزش ارتباطی دوجانبه بین مربی و شاگرد است بنابراین برای بهره وری، بیشینه دادن اطلاعات مناسب به مربی و شاگرد جایگاه بسزایی دارد. شاگردی که با پیش زمینه و آگاهی از مطالبی که قرار است فرا گیرد در سر کلاس حاضر شود و مربی که قبل از کلاس مبادرت به صیقل زدن دانسته های خود می کند مجموعه ای را می سازند که می توان در آن به هدف اصلی آموزش دست یافت.

کلاس کارآموزی سنگنوردی پلی است میان دنیای کوهنوردی عادی و کوهنوردی فن. در این کلاس فنونی را فرا خواهید گرفت که با بهره گیری مناسب از آن می توانید گام به دنیای زیبای کوهنوردی جدی بگذارید.

مطلب این جزوه صرفاً برای آشنایی شما با اصول مقدماتی و مطالبی که در کلاس تدریس می شود تهیه شده است. مطالعه کتاب های آموزشی موجود می تواند در کنار آموزش های مربی و انجام تمرینات مستمر به بالا بردن سطح دانش شما در سنگنوردی کمک نماید.

امیدواریم با فرا گرفتن کامل دروس کلاس و بهره گیری از توان مربی ضمن ارتقای توانایی خود در آینده شاهد پیشرفت های چشمگیر شما در تمام عرصه های زندگی باشیم.

مطمئناً نظرات شما در چگونگی روند کلاس و آموزش برای ما بسیار مفید خواهد بود. خوشحال می شویم نظرات خود را درباره کلاس و این طرح درس با ما مستقیماً در میان بگذارید.

info@mfi.ir

با آرزوی توفیق روزافزون

فدراسیون کوهنوردی

کارگروه آموزش

بخش سنگنوردی

پائیز ۱۳۹۰ خورشیدی

روز شمار آموزش

روز اول

- ابزارشناسی (آشنایی با وسایل صعود)
- آموزش گره ها
- نقش گیره ها و تمرین
- قواعد سنگنوردی

روز دوم

- انواع تلاش دو طرفه
- کارگاه
- حمایتها
- صعود
- فرودهای طبیعی و مصنوعی

روز سوم

- آشنایی با تعاریف صعودکرده ای^۱ و درجه بندی صعودها
- صعودکرده ای و فرود
- درس تئوری

^۱ کلمه کرده همان واژه فرانسوی **Corde** به معنای طناب است.

توجه

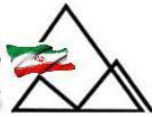
کوهنوردی فنی می تواند برای مبتدیان و حتی افراد با تجربه بسیار خطرناک باشد. نکاتی که در طرح درسهای فدراسیون کوهنوردی و صعودهای ورزشی ذکر شده تنها برای آشنایی و بهره گیری آن دسته از مربیانی ذکر شده که دارای مجوز آموزشی بوده و صلاحیت و توانایی کافی برای انجام آموزشهای فنی را دارا می باشند. لذا توصیه می شود با ممارست و تمرین و یادگیری فنون زیر نظر یک مربی مجرب اقدام به اجرای این فنون نمائید. بدیهی است تنها خواندن این مطالب نمی تواند به تنهایی از هیچ شخصی یک کوهنورد فنی بسازد.

تمامی تلاشهای کارگروه آموزش فدراسیون کوهنوردی بر آن است تا این مجموعه خالی از ایراد و خطا باشد، اما احتمال وجود هرگونه خطا و نقصی در هر یک از فنون و روشهای موجود وجود دارد. همچنین ممکن است روشهای بهتر و موثرتری نیز برای انجام تکنیکها و تاکتیکهای کوهنوردی فنی به جز آنچه در این مجموعه آورده شده وجود داشته باشد.

کارگروه آموزش فدراسیون کوهنوردی و صعودهای ورزشی هیچگونه مسئولیتی چه مستقیم و یا غیر مستقیم در قبال حوادث احتمالی برای افرادی که از این طرح درسها استفاده می کنند، مبتدی یا باتجربه، کارآموز یا مربی بر عهده نمی گیرد. مسئولیت کامل استفاده از توصیه ها و مطالب بر عهده خواننده و مجری می باشد.

همچنین معرفی ابزار و لوازم فنی تنها به جهت آشنایی خواننده با آنها بوده و هدف تبلیغ ابزار از تولیدی خاصی نمی باشد.

کارگروه آموزش فدراسیون کوهنوردی و صعودهای ورزشی



روز اول

تعاریف و اصطلاحات

فراگیری این اصطلاحات می تواند به شناخت هر چه بیشتر شما از کوهستان کمک نماید.

کوه (Mountain) :

زمینی که نسبت به پیرامون خود به طور مشخصی برجسته تر بوده و دارای دامنه های شیب داری باشد. ارتفاع دقیقی برای آن تعریف نشده است ولی معمولاً زمین هایی که حدود ۶۰۰ متر از اطراف خود بلندتر باشند را کوه می نامند. کوه ها به سه شکل به وجود می آیند:
بر اثر چین خوردگی سطح زمین.
بر اثر فرسایش.
بر اثر فعالیت های آتشفشانی.

گُرده (Arête - Flank) :



یال هایی که شیب آن ها زیاد بوده و بیشتر از مناطق سنگی و صخره ای تشکیل شده باشد، گُرده نامیده می شود.

صخره (Rock) :

سنگ های یکپارچه و بزرگ را که بتوان حداکثر با یک طول طناب صعود نمود صخره می گویند.

دیواره (Wall) :



دیواره یا پرتگاه به مناطقی گفته می شود که دارای سنگ های یکپارچه با شیب زیاد بوده و برای صعود آن به بیش از یک طول طناب نیاز باشد.

قُلّه (Summit, Peak, Top) :

بلندترین نقطه هر کوه را قله می نامند. ممکن است در بالای برخی از کوه ها دو یا چند قله ای هم ارتفاع وجود داشته باشد. در کوه هایی که بر رأس آن دو یا چند قله ای نا هم ارتفاع وجود دارد، قله ای بلندتر را



قله‌ی اصلی و قله‌های کوتاه‌تر را قله‌های فرعی می‌نامند.

تپه (Hill) :

به ارتفاعات کمتر از ۶۰۰ متر نسبت به زمین‌های مجاور تپه گفته می‌شود.

یال (Ridge) :

محل برخورد دو دامنه‌ی شیب‌دار را در بالاترین نقطه‌ی تماس یال می‌نامند.

خط‌الرأس (Divide) :

به خط اصلی و بلندترین یال بین دو قله که محل تقسیم آب باران باشد، خط‌الرأس گفته می‌شود. واژه‌ی فارسی معادل آن آب‌بخشان است. خط‌الرأس اصلی محل تقسیم دو حوزه‌ی آبریز جداگانه است. در حالی که خط‌الرأس فرعی با این که محل تقسیم آب است، اما آب‌های سرازیر شده از هر دو قسمت آن به یک حوزه‌ی آبریز ریخته می‌شوند.



دره (Valley) :

محل برخورد دو دامنه‌ی شیب‌دار در پایین‌ترین نقطه‌ی تماس را دره می‌نامند. دره معمولاً محل عبور رودخانه‌های دائمی یا فصلی است.

خط‌القعر (Thalweg (Ger.), Valley Line (En)) :

ژرف‌ترین نقاط بستر یک رودخانه یا دره را خط‌القعر می‌نامند.

گردنه (Pass) :

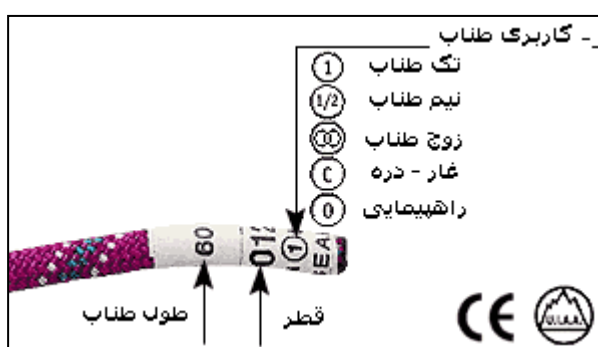
پایین‌ترین نقطه‌ی تماس بین خط‌الرأس‌های دو کوه را گردنه می‌نامند. در دو طرف گردنه معمولاً دو دره از طرفین کوه سرازیر می‌شوند، در نتیجه گردنه شکلی شبیه به زین اسب دارد.

بعد از رسیدن به محل می توانید کوله پشتی های خود را در منطقه ای مناسب که مربی تعیین می نماید قرار دهید. این مکان باید به صورتی باشد که امکان پرت شدن کوله ها در آن نباشد. محلی که برای تمرین در نظر گرفته می شود باید از هر لحاظ ایمن باشد.

ابزارشناسی در سنگنوردی

طناب کوهنوردی^۲

انواع طناب:



طناب یکی از مهمترین وسایل کوهنوردی است و در واقع محافظت از جان سنگنوردان را بر عهده دارد. طنابها باید مورد تائید اتحادیه جهانی کوهنوردی (UIAA)^۲ قرار گیرند. البته توصیه می شود از طنابهایی استفاده شود که دارای

استاندارد اتحادیه اروپا (CE) نیز باشند. طنابهای کوهنوردی با قطرهای مختلف کاربرد خاص و متفاوتی دارد. طنابها از نظر نوع ساخت به دو دسته قابلکشش (Dynamic^۴) و غیرقابلکشش (Static) تقسیم می شوند.

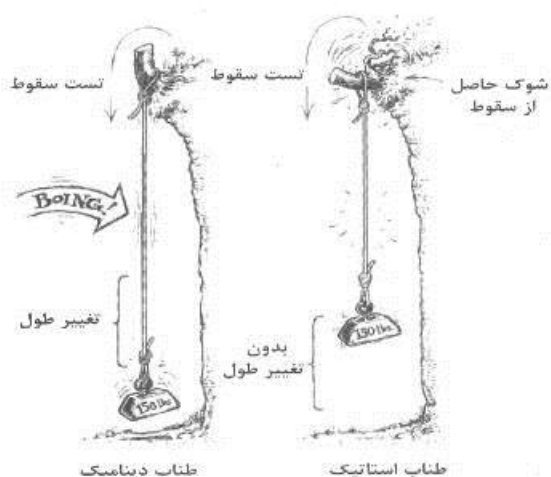
تمام طنابهایی که با آنها عمل صعود را انجام می دهیم باید از نوع قابلکشش (دینامیک) باشد.

طناب های قابل کشش (دینامیک) هنگام

وارد شدن بار بر روی آنها از خود خاصیت کشسانی بروز می دهند. این طنابها مناسب برای صعودهای سر طناب بر روی صخره ها و دیواره ها می باشند.

طناب های غیر قابل کشش (استاتیک)

هنگام وارد شدن بار بر روی آنها از خود خاصیت کشسانی بروز نمی دهند. این طنابها مناسب برای صعودهای



² Mountain climbing rope

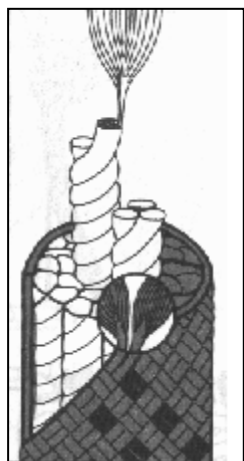
^۲ UIAA (Union Internationale des Associations d'Alpinisme) اتحادیه جهانی انجمن های کوهنوردی که مسئولیت تعیین استانداردها و سیاست های کلان

ورزش کوهنوردی را بر عهده دارد.

^۴ در اینجا به کار بردن واژه های پویا و ایستا منظور نظر را نمی رساند.

مطنوعی، غارنوردی، ثابت گذاری می باشند.

ساختمان طناب:



طنابها از ۲ بخش تشکیل شده اند:

• هسته

• روکش یا غلاف

هسته: بخش اصلی طناب است و به دلیل ساختار خود مسئول ویژگی کش پذیری (Dynamism) طناب است. به طور مثال در یک طناب ۱۱ میلی متری، هسته از حدود ۵۵۰۰۰ نخ باریک و بلند از جنس پرفلون تشکیل شده است. این ۵۵۰۰۰ نخ در دسته های جداگانه در کنار هم

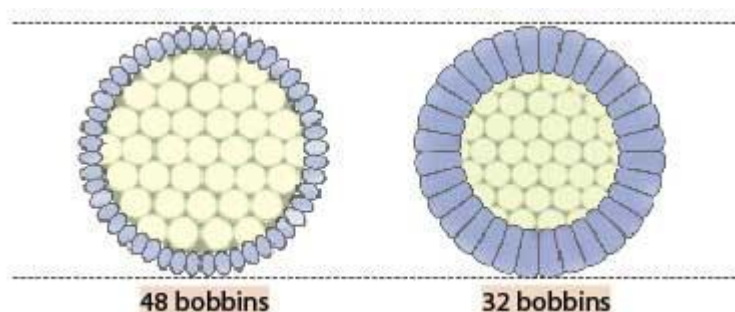


قرار گرفته و هسته را تشکیل داده اند. با یک محاسبه ساده معلوم می شود که در یک طناب ۱۱ مم با طول ۵۰ متر، ۲۷۵۰ کیلومتر نخ باریک به کار رفته است.

روکش یا غلاف: به دور هسته بافته شده و آن را از خراش و دیگر عوامل خارجی محفوظ نگاه می دارد. این غلاف محافظ از جنس پُلی آمید ساخته شده است. روکش یک طناب از حدود ۳۰۰۰ نخ باریک تشکیل شده است. چنانچه روکش طناب آسیب ببینند، هسته که به رنگ سفید است آشکار شده و این امر هشدار واضحی است برای تعویض طناب.

تعداد رشته ها

پوسته طناب محافظ و دربرگیرنده هسته و قسمت قابل رویت طناب می باشد و از گروهی از رشته ها تشکیل شده است که هر رشته از بهم بافته شدن تارهای یک bobbin (قرقره) بدست می آید. در قطر های مساوی، طناب هایی با bobbin بیشتر ویژگی دینامیکی بهتر و طناب هایی با bobbin کمتر دارای مقاومت بالاتری در برابر سایش می باشند.



کشش دینامیک^۵ - این کشیدگی عبارت است از کش آمدگی طناب در امتداد خود بر اثر نخستین سقوط آزمایشی UIAA که می بایستی این افزایش طول طناب کمتر از ۴۰ درصد باشد.

کشش استاتیک^۶ - مقدار افزایش طول اندازه گیری شده طناب تحت بار با وزن ۸۰ کیلوگرم نمی بایست برای تک طناب از ۱۰ درصد، برای نیم طناب از ۱۲ درصد و برای طناب دو قلو بر روی هر دو رشته با هم از ۱۰ درصد تجاوز کند.

تعداد سقوط^۷

طبق استاندارد هر سه گونه طناب باید با ضوابط ذیل همخوانی داشته باشند. تک طناب ۵ سقوط متوالی با وزن ۸۰ کیلوگرم، نیم طناب ۵ سقوط متوالی با وزن ۵۵ کیلوگرم و طناب دو قلو ۱۲ سقوط متوالی را روی هر دو رشته با وزن ۸۰ کیلوگرم با فاکتور سقوط ۱.۷۷ مهار کنند.

انواع طناب از نظر نوع کاربری:

طنابها با کاربردهای گوناگون ساخته میشوند. به هنگام خرید باید با مطالعه دفترچه راهنمای همراه طناب، به کاربری آن دقت کرد. معمولاً طول طنابها که برای صعود مورد استفاده قرار می گیرد بین ۵۰ تا ۶۰ متر است و حتماً باید دینامیک باشد.

تک طناب^۸ - این رده از طنابها به صورت تک رشته بوده و توانایی مهار سقوط را دارا هستند. از این نوع طنابها در صعودهای سرطناب استفاده میشود. اندازه هایی که معمولاً در صعودها استفاده میشود عبارتند از:

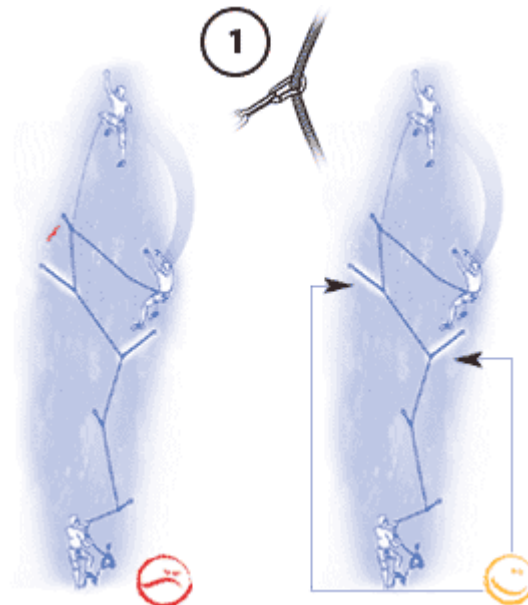
۹.۱ - ۹.۴ - ۹.۷ - ۱۰ - ۱۰.۲ - ۱۰.۴ - ۱۰.۵ - ۱۱

^۵ Dynamic Elongation

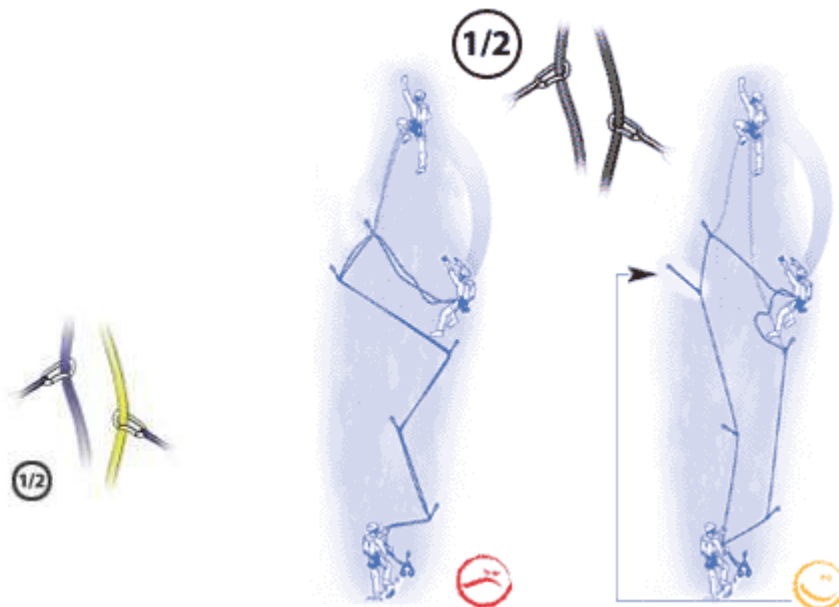
^۶ Static Elongation

^۷ Number of falls

^۸ Single Rope

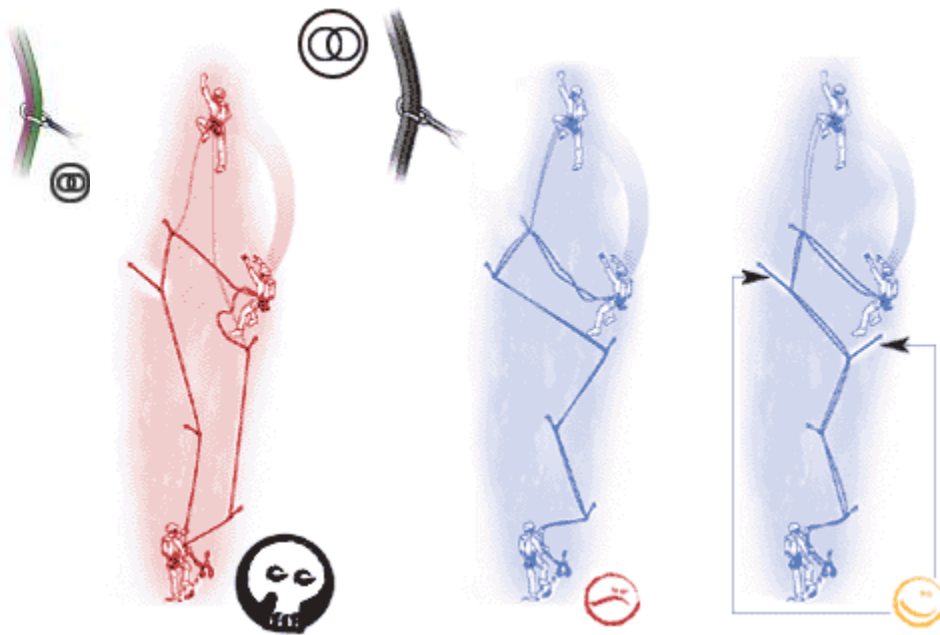


نیم طناب یا طناب دوبرله^۹ - از این طنابها به صورت دو رشته برای صعودهای دوطنابه استفاده میشود. هر رشته را میتوان داخل یک کارابین انداخت.



^۹ Double Rope

طناب دو قلو^{۱۰} - در صورت استفاده از این طناب در صعود حتماً باید هر دو رشته را داخل یک کارابین انداخت.



کاربرد طناب‌های قطرهای مختلف:

- **۳ م:** بندچکش، بند حمایت‌ابزار (مانند: صفحه‌ترمز، هشت فرود، یومار).
- **۵ م:** حلقه طنابچه، طنابچه مخصوص گره قفل خودکار (پروسیک)، پله رکاب.
- **۷ م:** به صورت دولا برای برقراری کارگاه‌ها به صورت دولا، طنابچه مخصوص گره قفل خودکار (پروسیک)، پله رکاب.
- **۹ م:** برای صعود و فرود (به این نوع طناب‌ها، نیم طناب هم گفته می‌شود). استفاده در صعودهای دشوار به صورت دولا (روش ۲ طنابه).
- **۹.۱ - ۹.۴ - ۹.۷ - ۱۰ - ۱۰.۲ - ۱۰.۴ - ۱۰.۵ - ۱۱ م:** برای حمایت در صعود سرطناب.

¹⁰ Twist Rope

جدول مقاومت طناب در برابر فشار (توجه کنید که بسیاری از طنابها مقاومتری کمتر و یا بیشتر از آنچه در این جدول ذکر شده، دارند)

مقاومت (کیلوگرم) بدون گره	قطر (میلی متر)
۳۵۰۰	۹/۸ تا ۱۱
۱۵۰۰	۷
۷۰۰	۵
۲۵۰	۳

توجه :

بد نیست بدانید می توان از هر طنابی که دارای علامت ① باشد بدون توجه به قطر آن برای صعود سرطناب استفاده نمود.

طنابهای دارای فن آوری خاص

اکونومی- ساخت طنابهای کوهنوردی و صنعتی با ارزانترین مواد و بدون فناوری بر روی طناب.

کلاسیک- ساخت طنابهای کوهنوردی از مواد دارای کیفیت، بدون فناوری بر روی طناب.

طنابهای ضد آب- طناب هایی که در برف و یخ استفاده می گردند معمولا ویژگی خاصی بنام dry و در مدل های Dry Cover (مقاوم در برابر رطوبت، سایش و گل و لجن) و Golden Dry (ضد آب بودن طناب) عرضه می شوند. این خاصیت باعث کمتر شدن میزان جذب آب توسط طناب می شود.

یونی کور- اتصال دادن هسته طناب به پوسته.

دینا استاتیک- در این طنابها که برای کار صنعتی تولید می شوند و به صورت نیمه استاتیک هستند پس از وارد آمدن نخستین شک بالا (تا حدود ۵۰۰ KN)، طناب به صورت دینامیک در می آید.

طناب انفرادی:

طناب شخصی که هر کوهنورد به همراه دارد. طناب انفرادی از نوع تک طناب و به طول ۱۱ تا ۱۵ متر در کوهنوردی به کار می آید. این طناب در مواقع مختلف کاربردهای فراوانی دارد. از جمله: درست کردن سینه و صندلی موقت، درست نمودن کارگاه، حمایت در فرود و صعود از سنگهای کوتاه، حمل مصدوم و ...

حفاظت از طناب:

- مهمترین مواردی که باید در حفاظت از طنابها به کار رود عبارتند از:
- قرار دادن طناب داخل یک کیسه در بسته پارچه ای (پارچه ای که هوا از منافذ آن عبور کند) و دور از گرد و خاک و نگهداری این کیسه در جای خشک.
 - محافظت از تابش طولانی مدت نور خورشید به آن.
 - قرار ندادن طناب در لبه تیز سنگها و خودداری از گذاشتن پا بر روی آن.
 - عدم شست و شوی طناب با مواد شیمیایی. در صورت آلوده شدن آن به مواد روغنی آلاینده و یا در صورت نیاز به شست و شو، فقط با آب سرد آن را بشویید و در مجاورت باد، در سایه و دور از حرارت مستقیم قرار دهید تا کاملاً خشک شود. اگر محلولی شست و شوی اختصاصی طناب که کارخانه سازنده توصیه نموده است موجود بود، از آن استفاده نمایید.
 - طناب خود را به کسی قرض ندهید.
 - برای طناب خود یک دفترچه درست کنید و کارهایی که با آن انجام داده اید را در دفترچه یادداشت کنید.
 - از طناب خود جز برای کوهنوردی استفاده دیگری نکنید.
 - هنگام نگهداری از طناب آن را زیر لوازم دیگر قرار ندهید.
 - قبل از استفاده از طنابها، آنها را به دقت بازبینی کنید و پس از اطمینان از سالم بودن، از آنها استفاده نمائید. (توصیه میشود پس از استفاده از طناب در هر برنامه، به بررسی آن پرداخت و از سلامت آن مطمئن شوید تا در برنامه های بعدی طناب معیوب را با خود حمل ننمائید.
 - در صورت زدگی طناب، حتماً ضمن علامتگذاری و یا جداکردن آن از دیگر طنابهای سالم، دیگر کاربران را نیز با خبر سازید.

طول عمر طناب

طول عمر طناب، هارنس، تسمه و طنابچه:

- طول عمر: زمان انبارداری قبل از استفاده + زمان استفاده، حداکثر پانزده سال.

- طول عمر حقیقی: بستگی به تناوب و نحوه استفاده از وسیله دارد.
(سایش مکانیکی، اصطکاک، قرارگرفتن در معرض اشعه UV و رطوبت بتدریج از ویژگیهای طناب می کاهد).

- زمان انبارداری: در شرایط بهینه ممکن است وسیله تا ۵ سال در انبار نگهداری شود، تا به فروش برسد بدون آنکه این امر در آینده در عمر مفید آن اثری بگذارد.

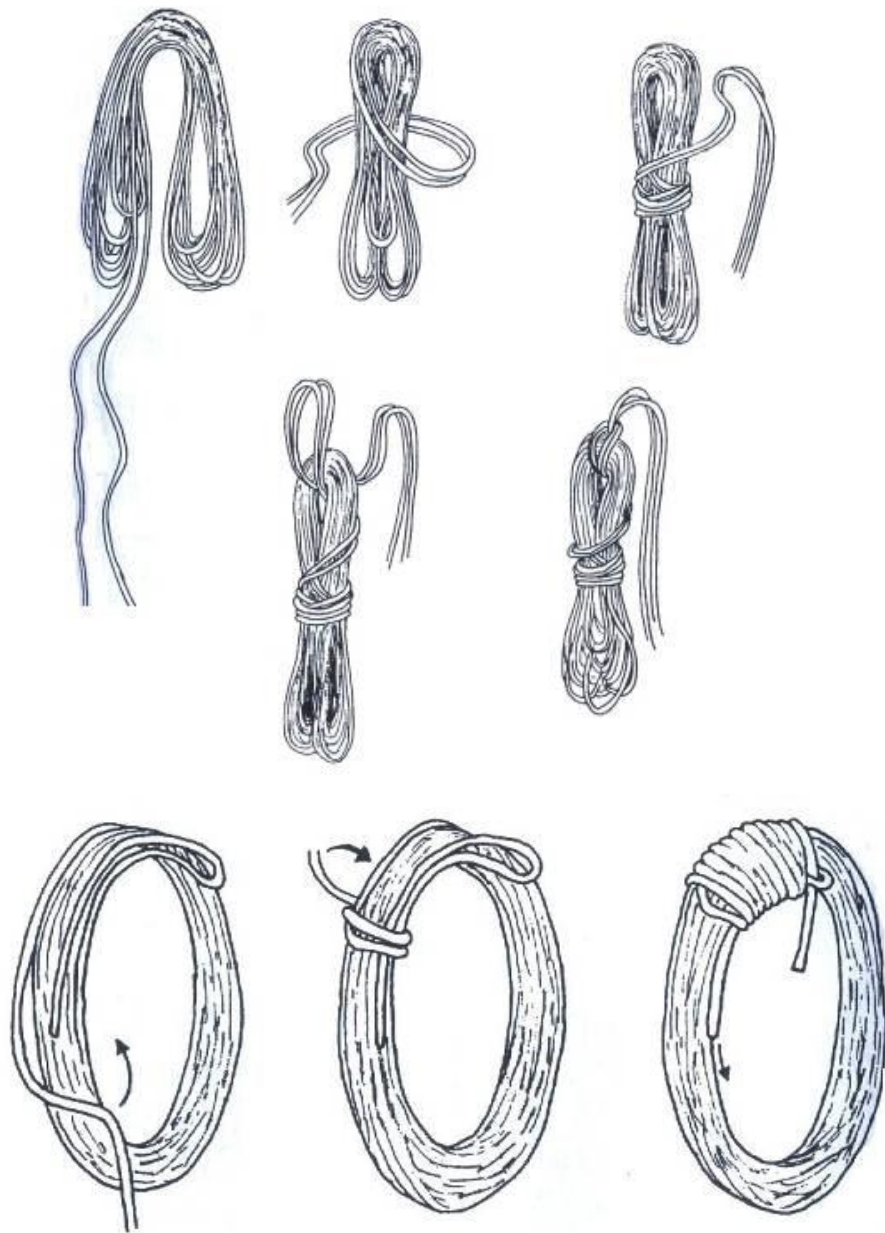
متوسط عمر مفید وسیله:

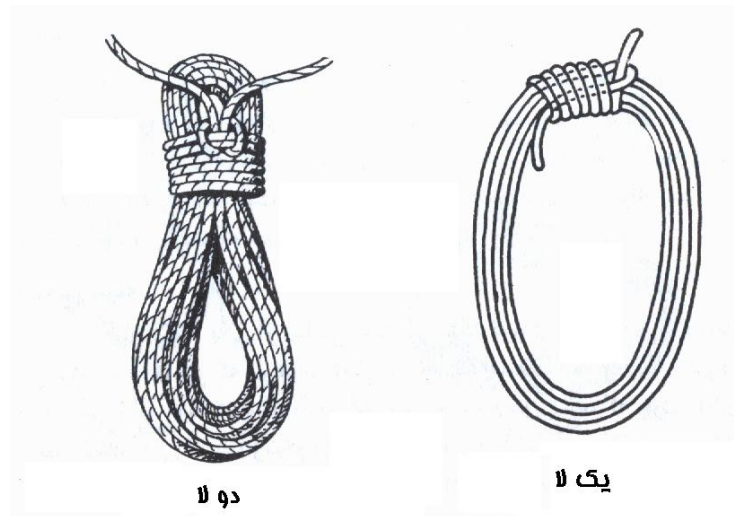
- هر روز استفاده شدید: ۳ تا ۶ ماه
- استفاده در آخر هفته: ۲ تا ۳ سال
- استفاده ویژه ولی به ندرت: ۴ تا ۵ سال
- استفاده به ندرت: حداکثر ۱۰ سال

هشدار: این زمانها تقریبی هستند. طناب ممکن است با اولین استفاده کلیه ویژگیهای خود را از دست بدهد و از بین برود. در ضمن انبارداری وسیله مهم است. در هر حال دوره استفاده از وسیله نباید از ۱۰ سال فراتر برود.

روش جمع کردن طناب

کارآموز گرامی مربی شما برای جمع کردن (حلقه کردن طناب) دو روش زیر را به شما آموزش می دهد:





ضمناً نحوه پرتاب طناب و چگونگی رعایت نکات ایمنی در هنگام پرتاب به کارآموز آموزش داده شود.

تفہیم اہمیت گفتن:

۱. کلمه طناب به کارآموز
۲. رعایت جهت وزش باد
۳. سرعت چرخش و پرتاب هنگام پرتکردن طناب.

نوار (تسمه)^{۱۱}



نوار یکی از ملزومات کوهنوردی بوده و در موارد مختلف از آن استفاده می‌شود. از این موارد می‌توان به استفاده از آن در کارگاه‌ها و حمایت‌های میانی اشاره کرد. نوارها با توجه به عرض، طول، ضخامت، یكلا و دولا بودن، دارای مقاومتهای گوناگونی هستند.

کارابین^{۱۲}

وسیله‌ای است فلزی، ساخته شده از آلایاژ آلومینیوم که برای اتصالات ابزار کوهنوردی مورد استفاده قرار می‌گیرد. کارابین در دو شکل عمومی D و گلابی و به‌صورت‌های ساده یا پیچ‌دار ساخته می‌شود که هر کدام دارای کاربرد خاصی است. مقاومت کارابین (میزان وزنی که می‌تواند تحمل کند) بر روی بدنه آن نوشته شده است.



اجزای کارابین:

- بدنهای
- ضامن
- فنر
- پین (Pin)
- مهره و پیچ (درکارابین‌های پیچ‌دار)



^{۱۱} Tape

^{۱۲} Karabiner (UK), Carabiner (US), Biner, Crab, Krab

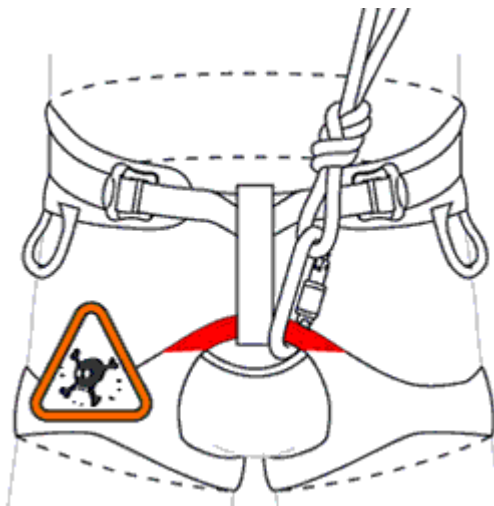
کارابین‌ها از لحاظ شکل ظاهری و زاویه دهانه انواع گوناگونی دارند. هر یک از این انواع نیز کاربرد ویژه‌ای دارد.



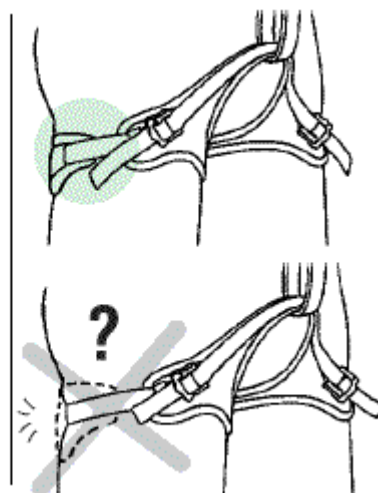
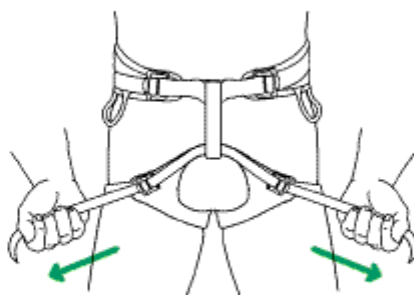
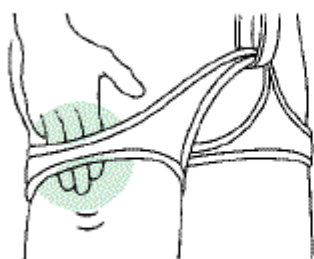
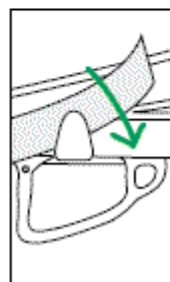
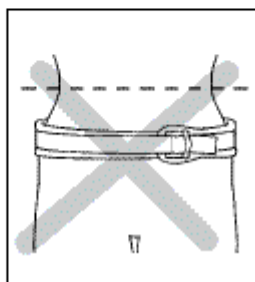
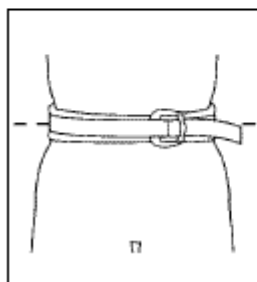
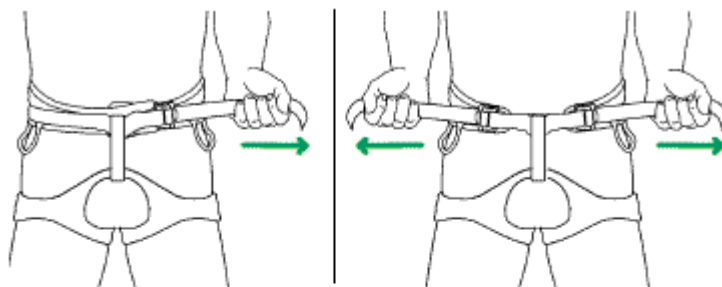
صندلی صعود^{۱۳}



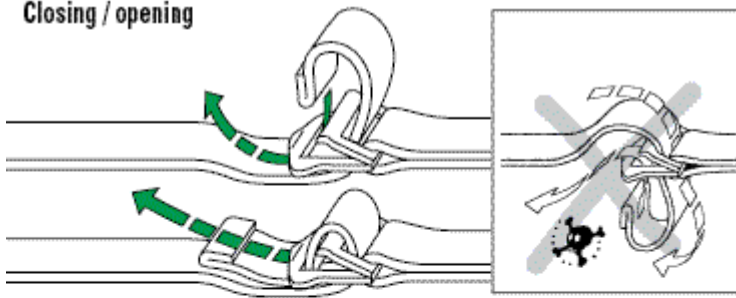
وسیله‌ای است که کوهنوردان با استفاده از آن از ضریب ایمنی بیشتری برخوردار می‌گردند و در صعود، فرود، حمایت و حمل وسایل فنی به‌کار می‌آید. صندلی‌ها در مدل‌های گوناگون و برای کاربردهای متفاوت ساخته می‌شود. دو گونه عمومی آن، صندلی‌های رگلاژدار و صندلی‌های ساده هستند. نوع رگلاژدار بیشتر برای صعودهای بلند یا صعودهای فنی زمستانه استفاده می‌شود.



¹³ Harness



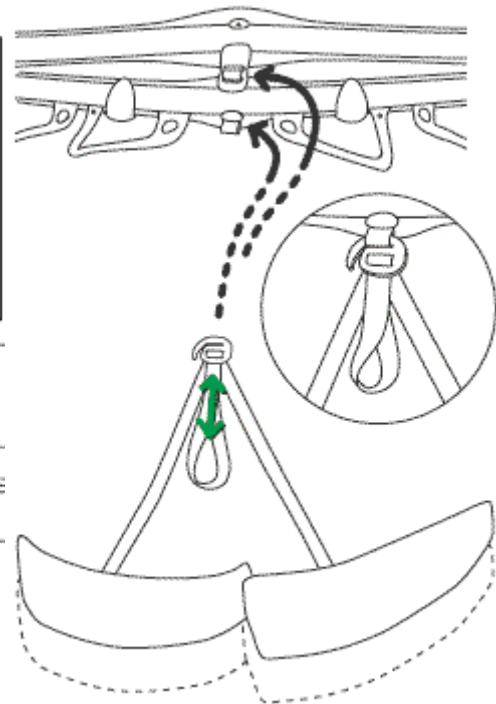
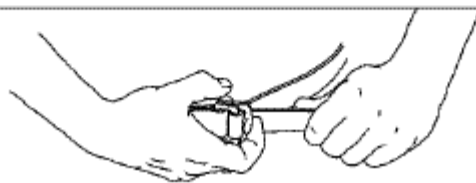
Closing / opening



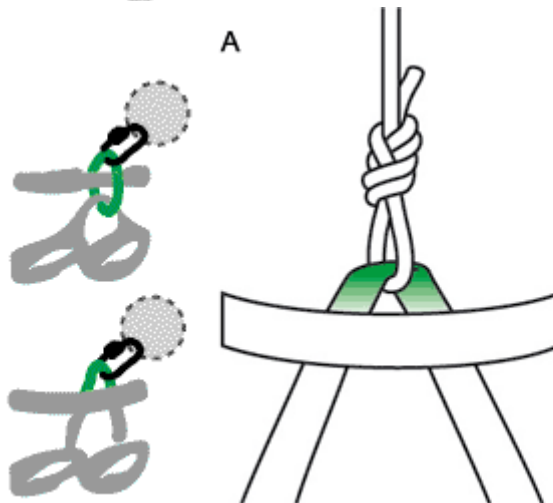
Tightening



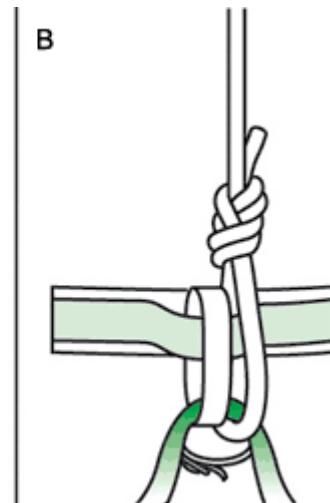
Loosening

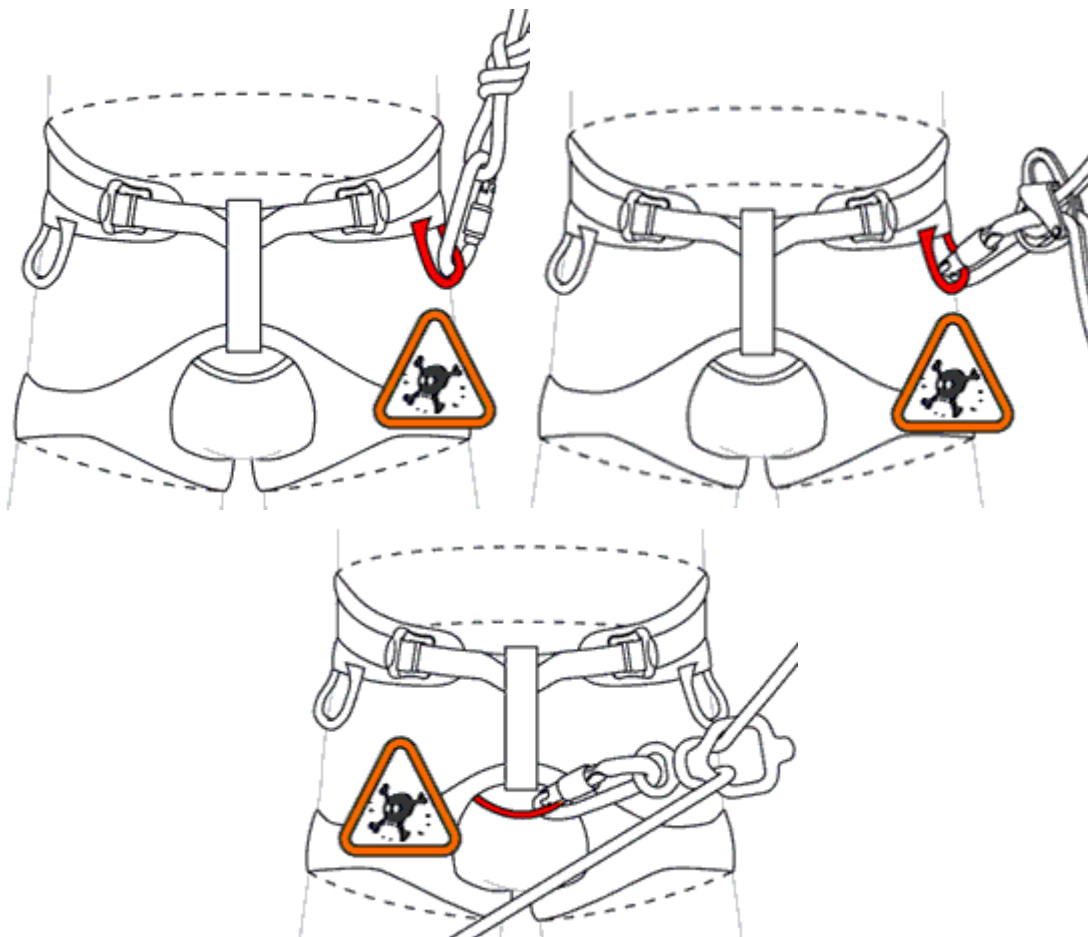
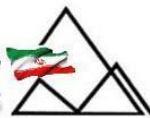


A



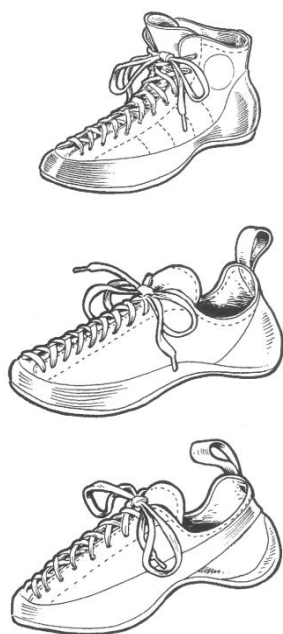
B





کتانی سنگنوردی^{۱۴}

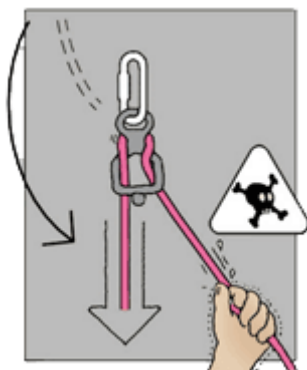
کفش سنگنوردی: کفشی است که مخصوص صعود روی دیواره های بلند طراحی شده است که معمولاً تا روی قوزک پا را می پوشاند و کف (تخت) آن انعطاف کمی دارد. این نوع کفش ها پا را نسبت به کتانی سنگنوردی، در برابر سرما بهتر محافظت می کند.



کتانی سنگنوردی: کفشی است که دارای انعطاف بسیار بوده، کف آن صاف و چسبنده و عاری از هرگونه عاج است. این کفش ها نیز در انواع مختلفی تولید می شود که هر کدام کاربرد خاص خود را دارد. برای صعودهای رقابتی داخل سالن و تمرینات سنگنوردی بهتر است این کفش دقیقاً اندازه و چسب پا باشد.

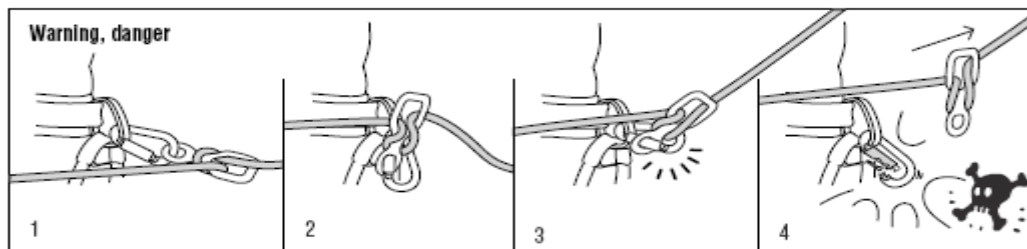
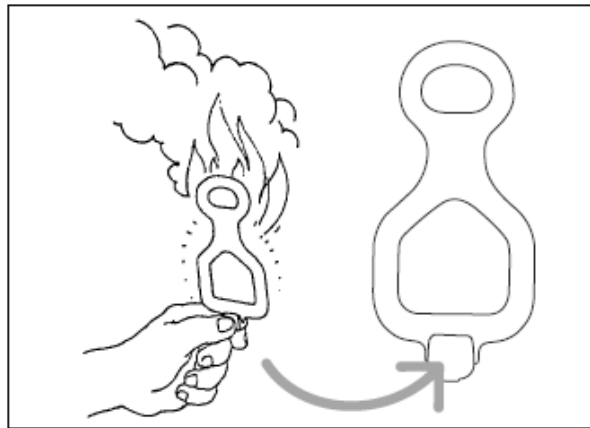
هشت فرود^{۱۵}

وسیله ای است به شکل عدد هشت انگلیسی (۸) که فقط در فرودها و براساس شکست طناب عمل می نماید. این ابزار بدلیل فشار شدیدی که در زمان مهار سقوط به طناب می آورد جهت حمایت توصیه نمی شود.



¹⁴ Rock Shoe

¹⁵ Figure 8

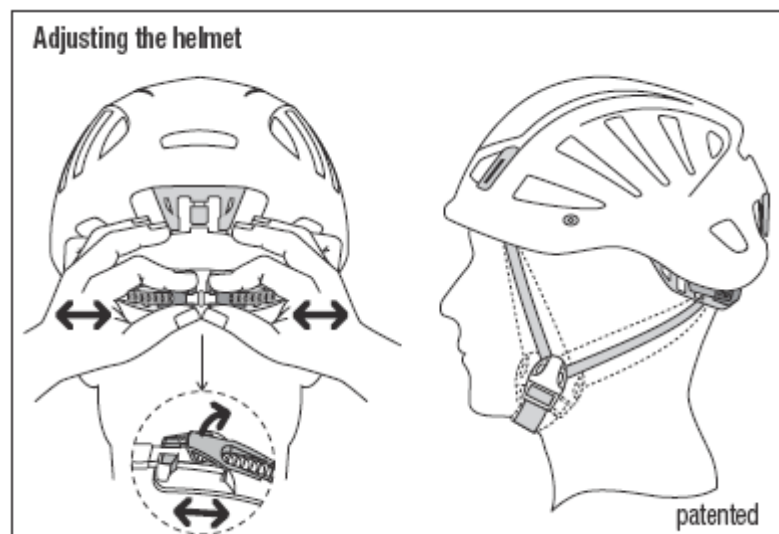
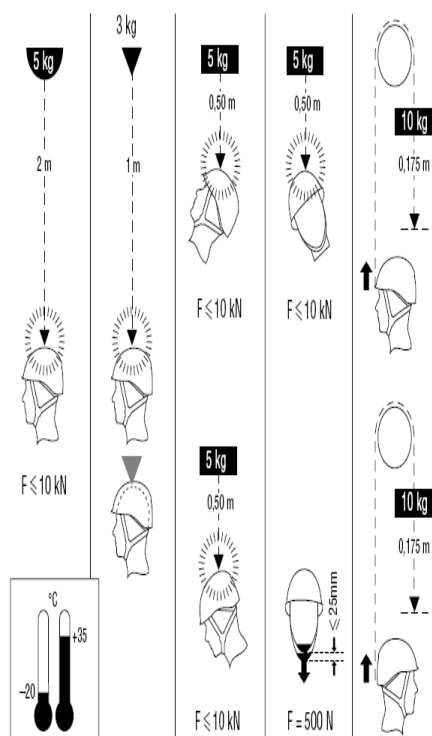


کلاه کاسکت^{۱۶}

وسیله ای است برای محافظت از سر کوهنوردان در مقابل ضربه های احتمالی و ریزش سنگ و یخ.



¹⁶ Helmet



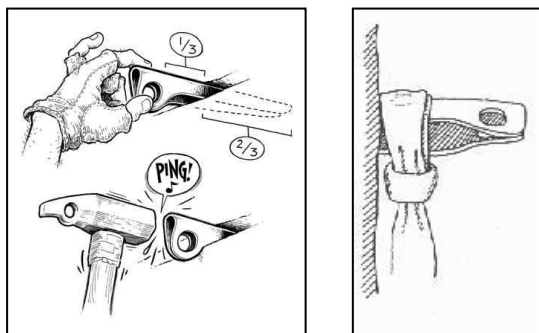
کوئیک درا، اسلینگ^{۱۷}



تسمه‌هایی دولا هستند که دو سر آن به هم دوخته یا گره زده شده است. از این ابزار در حمایت‌های میانی و به منظور جلوگیری از شکست طناب و راحتی حرکت ابزار از محل استقرار خود در جهات مختلف یا حول محورشان استفاده می‌گردد. همچنین از انتقال نیروی حاصل از حرکت، فشارها، کشش و ضربه‌های ناگهانی طناب به حمایت‌های میانی و نفر صعود کننده جلوگیری می‌نماید. میزان مقاومت تسمه ها در محل دوخت آنها درج می شود.

¹⁷ Sling (UK) , Runner (U)

میخ^{۱۸}



این ابزار معمولاً یا از فولاد نرم ساخته می شود یا از آلایاژ کروم و فولاد. میخ در انواع و اشکال مختلفی ساخته می شود. میخ ها را با چکش در شکاف ها می کوبند. برای کوبیدن میخ، شکاف را طوری انتخاب می کنیم تا از بیرون بزرگتر و عریض تر و از داخل تنگ و باریک باشد. چنانچه دوسوم یک میخ را بتوان با فشار دست وارد شکاف کرد

میخ قوی و محکمی خواهید داشت. البته به یاد داشته باشید که بلافاصله آنرا با چکش به خوبی به درون شکاف بکوبید.

اگر میخ به خوبی در سنگ فرو رفته باشد، صدای چکش، صدای زنگداری خواهد بود. در این حالت با فرو رفتن بیشتر میخ به درون شکاف صدا زیرتر می شود. این صدا را سنگنوردان ایرانی اصطلاحاً **صدای جان** می نامند. در

غیر این صورت صدای خفه ای که به آن سنگنوردان ایرانی اصطلاحاً **صدای مرگ** می گویند، شنیده می شود. اگر میخ تا انتها در سنگ فرو نرفت، باید تسمه ای به دور آن انداخت تا از اهرم شدن آن جلوگیری شود.



رول^{۱۹}

زمانی که هیچ شکافی در سنگ وجود ندارد و امکان نصب هیچ ابزاری نیست، از رول استفاده می شود. رول ها در سوراخی که با یک مته در سنگ ایجاد می شود کوبیده می شوند و از مقاومت بسیار زیادی برخوردارند.



¹⁸ Piton
¹⁹ Bolt



بد نیست بدانید در سنگنوردی ابزار بسیار متنوع دیگری نیز وجود دارد که مربی شما آن ها را به شما معرفی خواهد نمود.



کیل^{۲۱}

ترای کم^{۲۰}



فرند^{۲۳}

هگزان^{۲۲}

²⁰ Tri Cam

²¹ Nut- Stoper- wire

²² Hexentrix

²³ Friend



فی فی هوک



گری گری^{۲۴}



قرقره

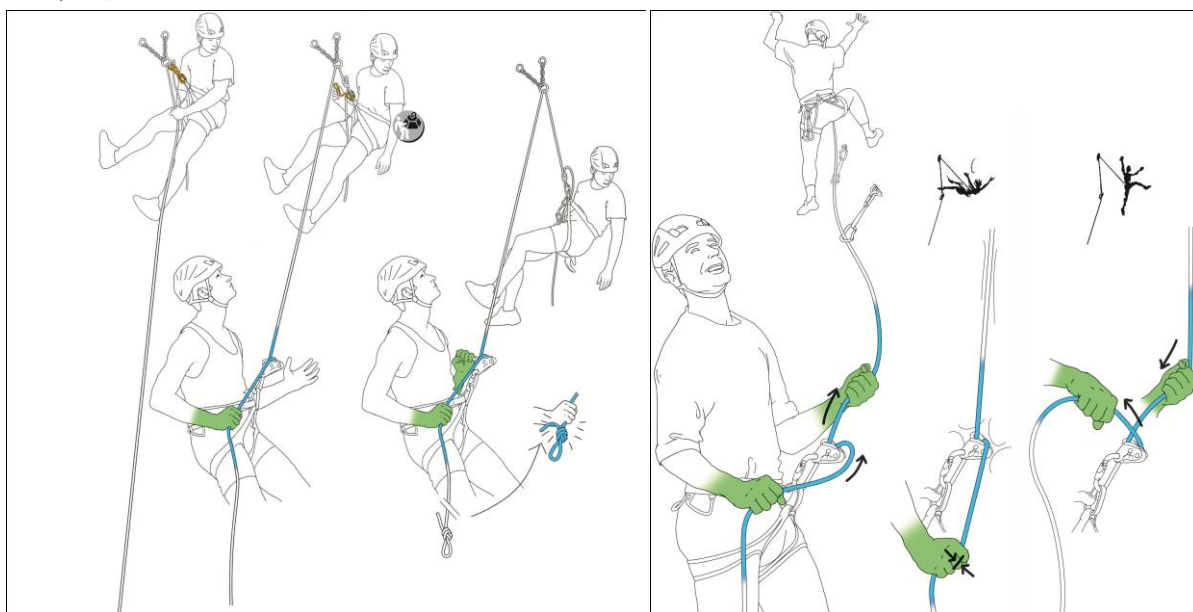
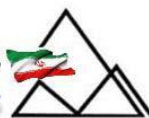


یومار

برای حمایت نفر سرطناب بهتر است از ابزار اختصاصی این کار استفاده نمود.
ابزاری نظیر: گیری گیری، ریورسو^{۲۵}، ای تی سی گاید و ...



²⁴ GRIGRI
²⁵ Reverso



چند نکته در باره نگهداری ابزار

حتما قبل از استفاده، بروشور همراه وسیله را کاملا مطالعه کنید .
هر وسیله ای که در کوهنوردی فنی استفاده می شود بخصوص ابزار محافظت شخصی^{۲۶} دارای حداکثر دوران کارکرد است که این مدت زمان توسط کمپانی تولید کننده در بروشور همراه ابزار مشخص می شود.

امروزه کمپانی های معتبر تولید ابزار این عمر مفید را برای لوازم خود حداکثر ده سال تعیین نموده اند.

برای استفاده کامل از دوره عمر کاری ابزار، محافظت از آن ضروری است. این محافظت شامل زمان استفاده و حتی زمان نگاه داری وسیله می شود چه در حین کار چه در حین حمل و نقل.

توجه داشته باشید باید از فشار دادن و یا سایش سطوح ابزار در برابر لبه های تیز خودداری کنید.

سقوط بلند یا ضربه دیدن

از لوازم خود اگر از بلندی قابل توجهی پرت شده اند یا ضربه شدیدی دیده باشند به هیچ عنوان استفاده نکنید .

حتی در صورتیکه که هیچگونه اثر قابل مشاهده از برخورد بر روی بدنه آن دیده نشود ممکن است تغییر شکل و کاهش توانایی کار در قسمت های داخلی در آنها بوجود آمده باشد که باعث کاهش استحکام و ایمنی می شود.

بازبینی = ایمنی

در دور ریختن محصولی که آثاری از خرابی و یا فرسودگی در آن وجود دارد تردید نکنید. زیرا این خرابی باعث کاهش استحکام و ضعف کاربردی آن می شود. برای ایمنی یک روال سه مرحله برای بازبینی پیشنهاد می کنیم .

قبل و بعد از استفاده بررسی وضعیت ابزار لازم است.

در حین کار باید بطور مدام وضعیت ابزار و نحوه اتصال آن با سایر اجزا سیستم کنترل شود.

بازرسی کامل باید توسط یک بازبین متخصص انجام بگیرد. بطور متوسط هر سه ماه برای ایمنی بیشتر شما و بهینه سازی روال بررسی، بهتر است برای هر وسیله یک (یادداشت بازرسی) تهیه کنید. بیاد داشته باشید دوره عمر ابزار، بستگی به شدت شیوه و تناوب کاربرد ابزار و محیطی که ابزار در

²⁶ - ((PPE) personal protective equipment)

آن مورد استفاده قرار می گیرند دارد.

در موقیت های استثنایی ممکن است در همان اولین استفاده آسیب دیدگی یا فرسایش اتفاق بیفتد که عمر وسیله به اتمام برسد در نتیجه وسیله کاملاً خراب شود.

مطمئناً عوامل محیطی مانند: نمک - خرده سنگ - یخ - برف - رطوبت - مواد شیمیایی و غیره بر روی عمر وسیله اثر کاهنده دارند. توصیه می شود این محصولات هر سه ماه کاملاً مورد بررسی ریزبینانه قرار گیرند. اگر بررسی چیزی نشان نداد برای 3 ماه دیگر استفاده از آن ها مورد تایید است.

گره ها^{۲۷}

❖ تعریف: هر پیچیدگی در یک طناب که ایجاد آن تصادفی نباشد.
هر گره ای باعث کم شدن میزان مقاومت طناب می شود بنابراین این برای کمتر کردن این افت باید گره را واضح و مرتب زد.

خواص گره کوهنوردی

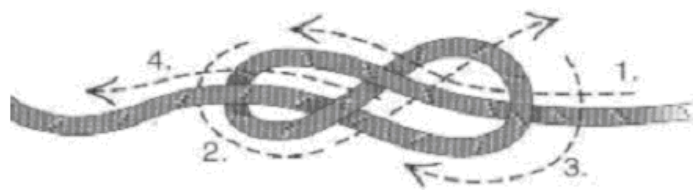
گره های کوهنوردی دارای خواص ذیل است:

- ۱- در مقابل کشش و ضربه محکم و مقاوم است.
- ۲- به سادگی زده و با دست به آسانی باز می شود.
- ۳- هنگام کار بر اثر فشار وارد بر آن باز نمی گردد.
- ۴- هر قدر فشار بر روی آن وارد شود، محکم تر می شود.
- ۵- کوچک، کم حجم و کم ترین شکست را دارد. چرا که هر شکست در طناب، باعث کاهش مقاومت آن می گردد.

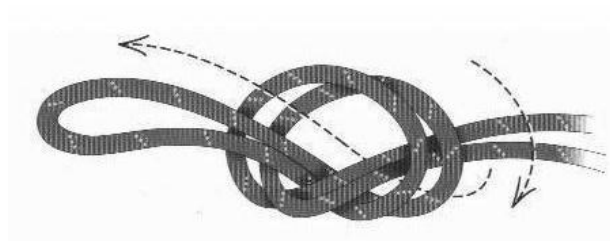
نکته مهم : هر گره را بعد از کامل شدن بخوبی محکم کنید.

انواع گره ها و کاربرد آن ها

- ۱- گره هشت سردست^{۲۸}



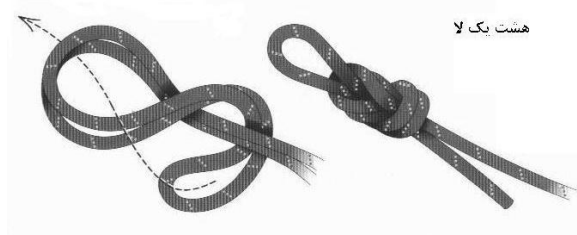
- ۲- سردست^{۲۹}: اتصال سر طناب به یک نقطه (کم کاربرد است)



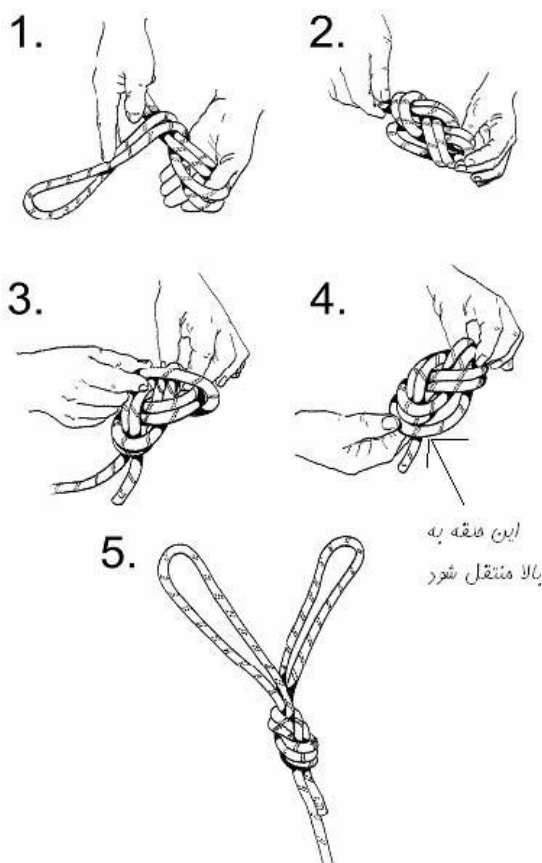
²⁷ Knots

²⁸ Simple Eight

²⁹ Over hand



۳- هشت یک لا^{۳۰}: اتصال طناب به کارابین



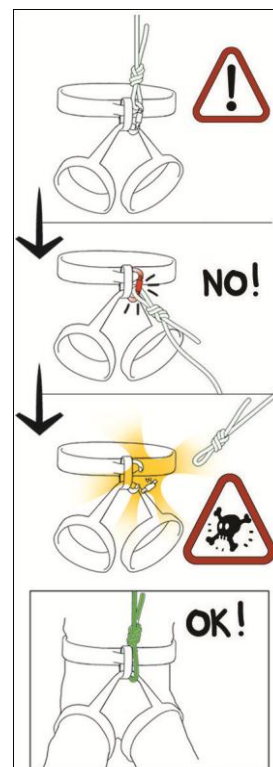
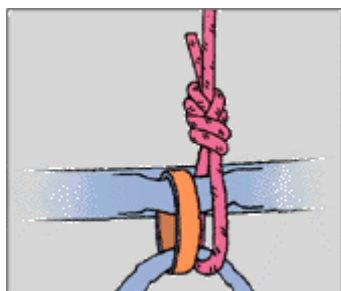
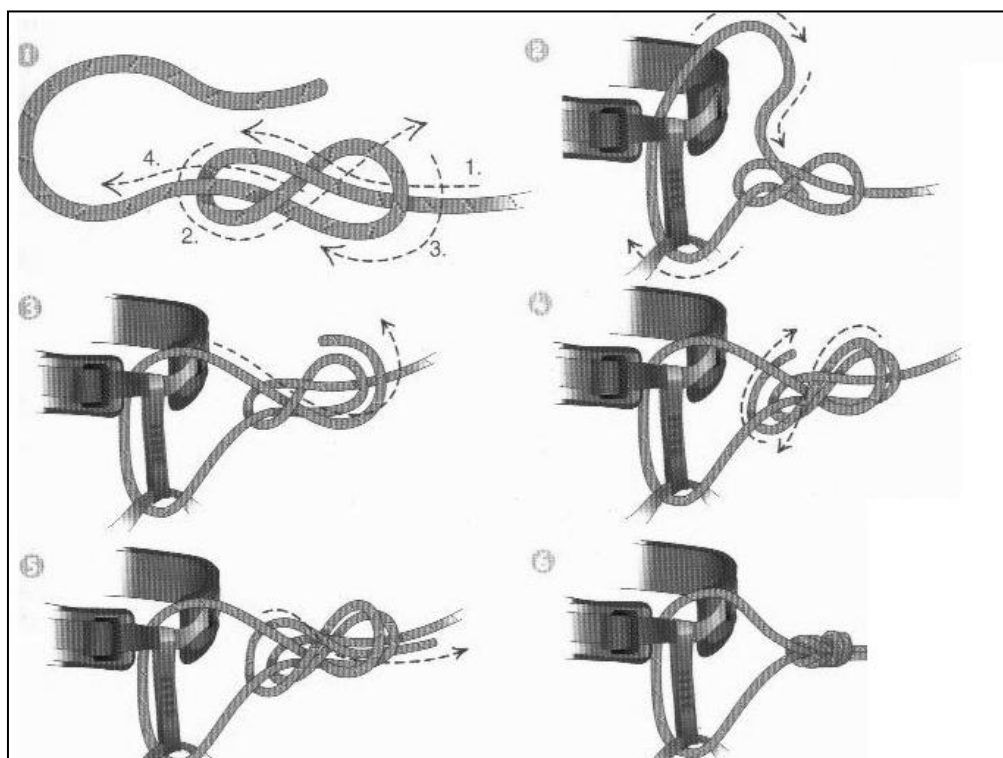
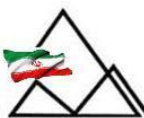
۴- گره هشت خرگوش یا سر خرگوشی یا هشت دو لا
در برخی از کلاس ها در ایران از این گره تنها به عنوان هشت خرگوشی یا سرخرگوشی نام می برند و گره هشت دو لا را گره ای میدانند که همانند هشت یک لا اما با دولا نمودن طناب می زنند بطوریکه حلقه بسته ایجاد شده دارای دو رشته طناب است. (این گره فشار نامتقارنی، هم به اجزا خود و هم به سطح مقطع کارابین وارد می کند که بر خلاف قاعده ی حداقل تماس با سطح مقطع کارابین است). (جستجو در منابع مختلف برای گره مورد اشاره بی نتیجه ماند). بنابراین می توان نتیجه گرفت گره سر خرگوشی یا هشت دولا هر دو یک گره هستند و بصورت روبرو زده می شوند و می توان از زدن گره مرسوم به هشت دو لا پرهیز کرد.

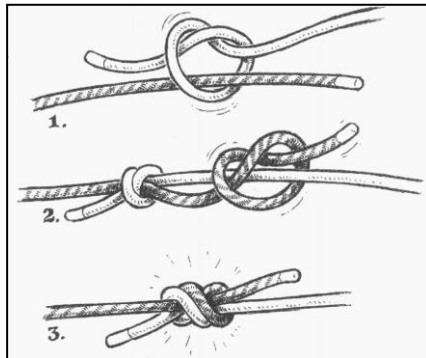
۵- هشت تعقیب^{۳۱}:

اتصال طناب به صندلی و زدن گره هشت در حلقه ای بسته.
بعد از زدن گره باید اندازه آن را تنظیم نمود. بطوریکه گره بخوبی به صندلی بچسبد.

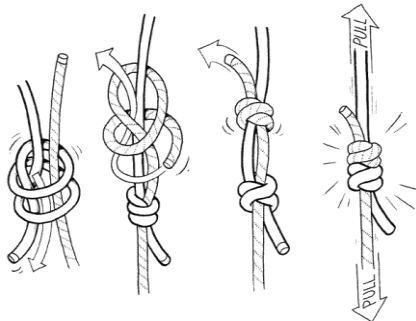
³⁰ Figure of Eight

³¹ Retraced Figure of Eight



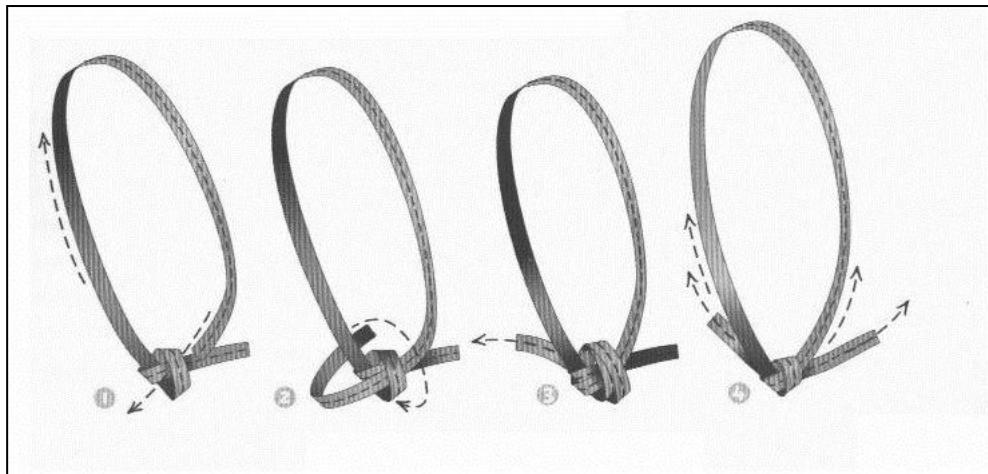


۶- دوسرطناب يکلا Fisherman: اتصال دو سر طناب هم قطر به یکدیگر (کمتر مورد استفاده قرار می‌گیرد).



۷- دوسرطناب دولایا^{۳۲}: اتصال دو سر طناب به یکدیگر با ضریب اطمینان بیشتر نسبت به گره دوسرطناب يکلا و اتصال دو سر طناب، دو طناب غیر هم قطر با اختلاف قطری برابر حداکثر یک شماره.

۸- تسمه^{۳۳}: اتصال دو سر نوار (تسمه).

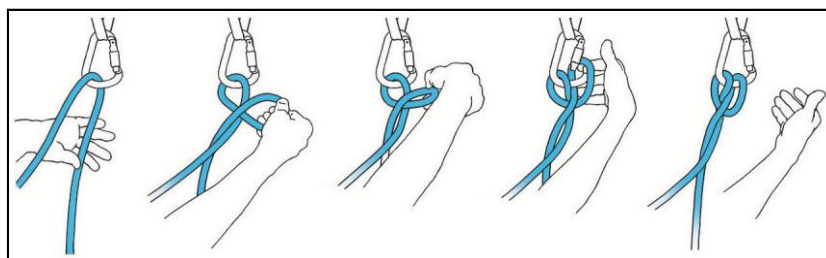


³² Double Fisherman

³³ Water Knot

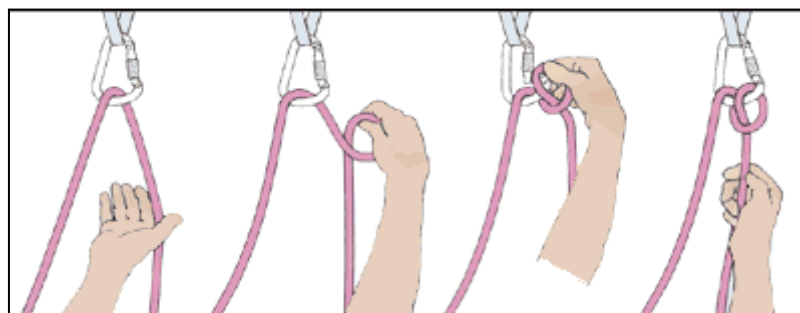


۹- خودحمایت^{۳۴}: برای ثابت کردن طناب، خودحمایت. این گره در محل کارگاه و بر روی کارابین اجرا می‌شود.

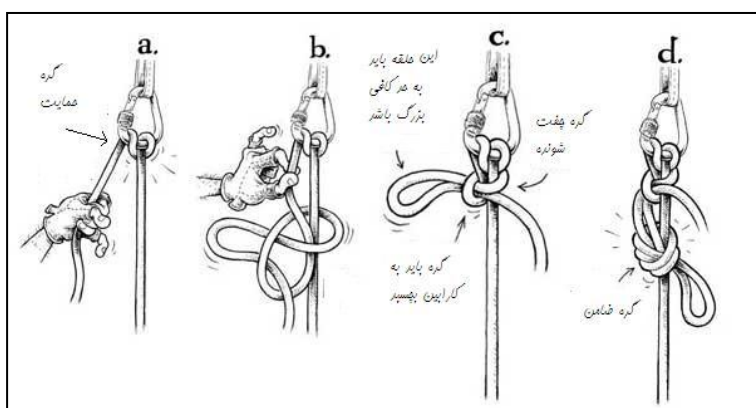


طریقه زدن گره خودحمایت با یک دست

۱۰- حمایت^{۳۵}: برای حمایت صعودکننده یا فرود مورد استفاده قرار می‌گیرد. این گره را در مواقع ضروری می‌توان با یک گره ضامن قفل نمود.



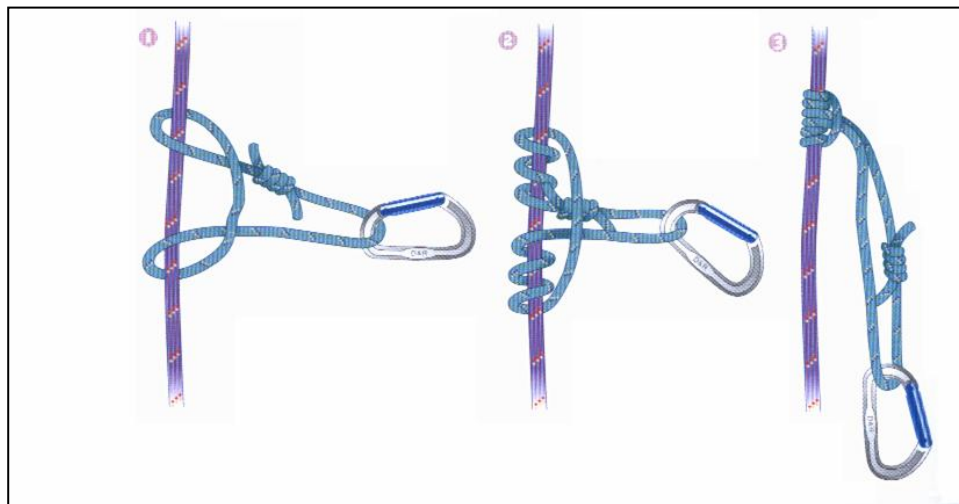
۱۱- نحوه قفل نمودن گره حمایت (زدن ضامن)



³⁴ Clove Hitch, Mastwurf

³⁵ Munter Hitch, Hafmastwurf

۱۲- پروسیک: برای خود حمایت هنگام فرود به کار می‌رود. خاصیت این گره چفت شدن بر روی طناب است و بنا به همین خاصیت در عملیات بالاکشی نیز کاربرد دارد.



توجه: بهترین شکل نصب گره پروسیک بر روی طناب زمانی است که ضامن گره به سمت بالا قرار گیرد. بدین منظور هنگام شروع به نصب گره طنابچه بر روی طناب فرود (طناب اصلی) قرار گیرد.

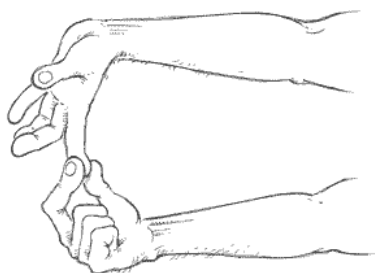
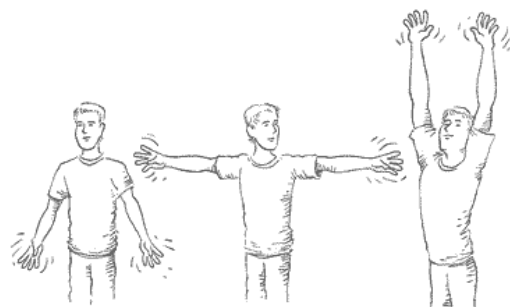


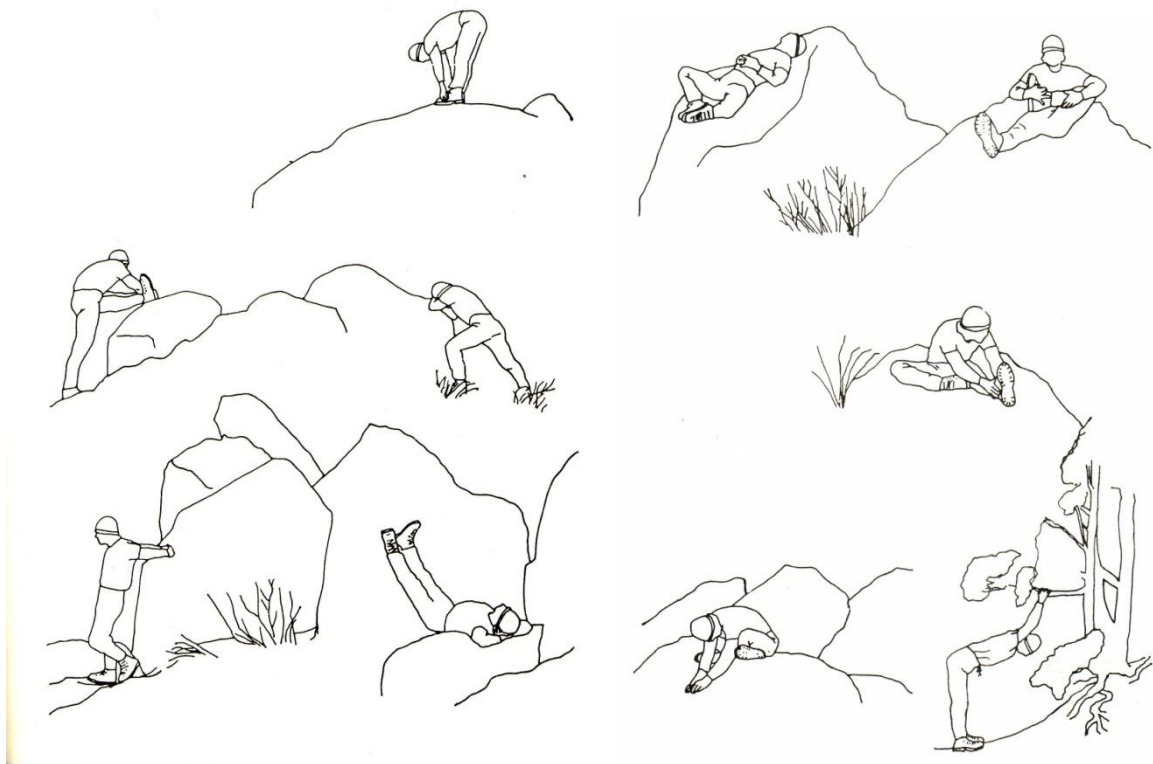
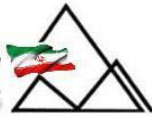
۱۳- گره قلاب

با این گره می‌توانید بدور هر ابزار و یک حلقه بسته ایجاد کنید.

گرم کردن قبل از تمرین عملی

تمرینات و حرکات زیر قبل از صعود از سنگ و برای آماده سازی و گرم کردن عضلات شما مفید هستند.
هر روز قبل از شروع کار عملی حتماً این تمرینات انجام می شود تا از احتمال آسیب دیدگی عضلانی کاسته شود.





گیره ها^{۳۶}

به کلیه عوارض سنگ، اعم از برجستگی یا فرورفتگی که بتوان در انجام صعود یا فرود از آن استفاده کرد، را گیره گویند. گیره ها انواع و اشکال مختلف دارند که باعث تغییر سختی مسیر صعود می گردند.

انواع گیره ها :

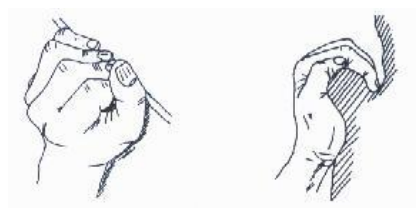
- ناخنی
- انگشتی
- مِشتی
- بدون شکل

گیره ناخنی: گیره ای است بسیار ریز و کوچکتر از یک بند انگشت که فقط با نوک انگشتان می توان آن را گرفت. استفاده از این گیره مستلزم صرف نیروی فراوانی است.

گیره انگشتی: گیره ای است که یک بند تا دو بند انگشتان دست بر روی آن قرار می گیرد.

گیره مِشتی: گیره ای است که کُل کف دست بر روی آن قرار می گیرد و می توانیم در حینی که گیره در کف دست قرار دارد، دست را مشت کنیم.

گیره های بدون شکل: این گیره شکل خاصی نداشته و باید با کمک نیروی اصطکاک از آن ها استفاده کرد



جهت گیره ها

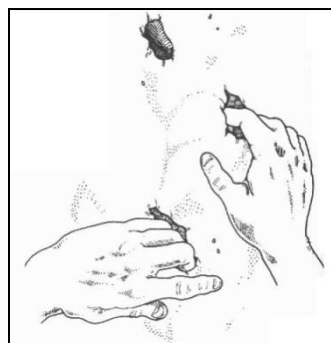
- افقی
- عمودی
- مایل
- معکوس

گیره های افقی، عمودی و مایل، دارای زوایا و اشکال مذکور نسبت به سطح افق در روی سنگ هستند.

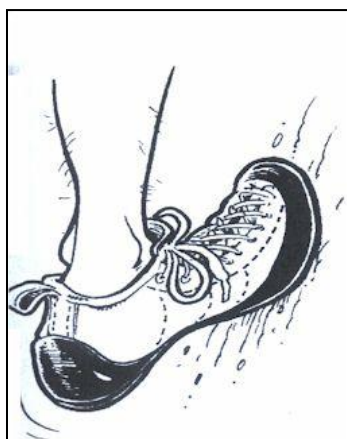
³⁶ Holds

گیره معکوس: گیره ای است که در عکس مسیر حرکت قرار گرفته باشد و در جهت مخالف مرکز ثقل بدن به آن فشار وارد شود. به این ترتیب که از سمت پایین و در مسیرهای رو به بالا بر سطح گیره فشار می آید. از این گیره بیشتر به صورت کششی استفاده می گردد.

از حفره ها و سوراخ های سطح سنگ نیز می توان به عنوان گیره استفاده نمود. نکته مهم در استفاده از این گونه گیره ها، دقت در شکل لبه آن ها از نظر تیز نبودن و صدمه نرساندن به انگشتان است.



از پاگیره ها نیز همانند گیره های دست استفاده می شود. از لبه های درونی، بیرونی و نوک کفش برای استقرار بر روی گیره می توان استفاده کرد.



گاهی بر روی سطح سنگ هیچ گیره ای برای پا وجود ندارد در این حالت بصورت اصطکاکی کف کفش را به سطح سنگ می چسبانیم و با فشار بر روی آن صعود می کنیم.

قواعد سنگنوردی

سنگنوردی کلاسیک ۱۲ قاعده پایه دارد که عبارت است از:



۱- بررسی سنگ با نگاه

ابتدا سنگ و گیره‌های آن را به منظور یافتن مسیر صعود و فرود، در حد توان، از ابتدا تا انتها و با چشم بررسی و شناسایی می‌نماییم. در صورت امکان از سه جهت (چپ، راست و روبرو) آن‌گاه دست و پا برای گرفتن گیره‌های انتخاب شده، حرکت می‌کند.

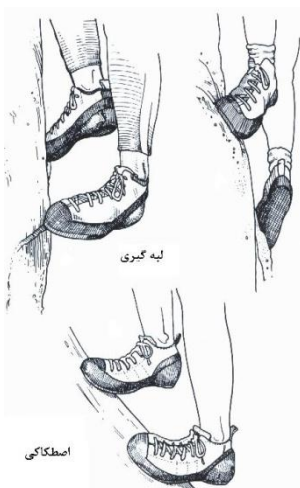
۲- نقش و وظیفه دست و پا

هنگام صعود، پاها همیشه وظیفه تحمل و جابجایی وزن بدن را به عهده داشته و تعادل بدن را دست‌ها حفظ می‌نمایند. همواره از کشیدن پاها بر روی سنگ خودداری شود. به جای انقباض‌های متوالی عضلات، از نقش اهرم‌های بدن در صعود استفاده شود.



۳- داشتن سه نقطه اتکاء (دو دست و یک پا یا دو پا و یک دست)

برای بالا بردن توان ایستادگی و حفظ تعادل بر روی سنگ از این قاعده استفاده می‌شود. در صورتی‌که کمتر از سه نقطه اتکاء بر روی سنگ داشته باشیم، میزان مقاومت و پایداری ما بر روی سنگ در برابر لغزش‌های احتمالی کاهش می‌یابد.



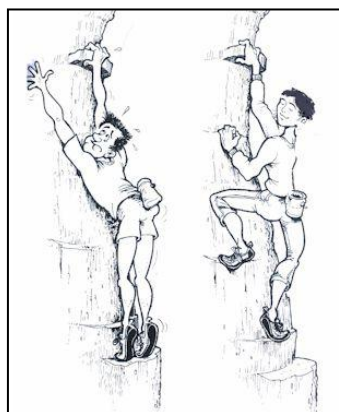
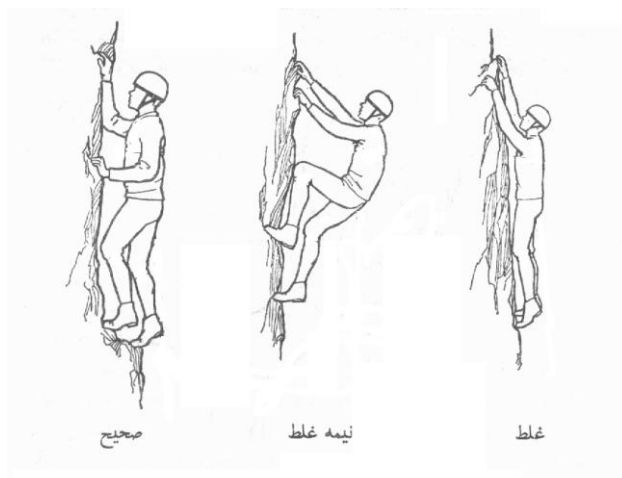
۴- استفاده از نوک کفش هنگام صعود

قرار دادن پنجه پا بر روی گیره، باعث انتقال بیشتر وزن بدن بر سطح گیره پا می‌شود. ضمناً این عمل باعث ایجاد فاصله مناسب از سنگ و در نهایت داشتن دید بیشتر می‌گردد. در گذرهای عرضی^{۳۷} می‌توان به ضرورت محیط از داخل یا خارج پا نیز استفاده کرد.

³⁷ Traverse

۵- رعایت فاصله مناسب به منظور داشتن دید لازم هنگام صعود
رعایت فاصله مناسب به طریقی که بدن نه بیش از حد نزدیک و نه بیش از حد دور از سنگ باشد به طوری که بتوان به راحتی گیره های بعدی را دید، با نرمی حرکت نمود، به سادگی تغییر جهت داد تا مرکز ثقل بدن برهم نخورد؛ از نکات حیاتی در سنگنوردی است.

۶- صعود به روش نردبانی
در این روش دست ها و پاها در امتداد طول بدن قرار گرفته و جا جا می شود. در این روش همیشه یک پا به حالت مستقیم (پایی که وزن بدن را تحمل می کند) و پای دیگر از محل زانو خم و آماده باز شدن است. سپس با تغییر حالت بدن و تعویض این دو حالت در پاها صورت می پذیرد تا الی آخر. توجه شود که زاویه ران، زانو، ساق پا از ۹۰ درجه بیشتر نشود. در این طریقه دست ها نیز در طرفین قرار می گیرد. توجه به این نکته ضروری است که حرکت قطری صعود را آسان تر می سازد و از لولاشدن بدن جلوگیری به عمل می آورد.



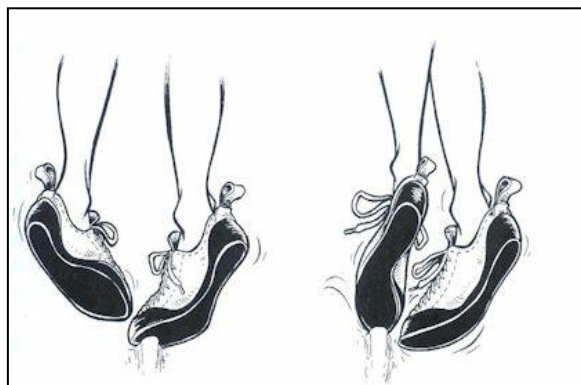
۷- رعایت فاصله مناسب عرضی دست ها و پاها از یکدیگر
هنگام صعود دست ها و پاها به حدی از یکدیگر باز می شود که تعادل بدن به هم نخورد (تقریباً به اندازه عرض شانه). از چسباندن بدن به سنگ خوددای کنید.

۸- قیچی نکردن دست و پا
در حالت قیچی (ضربدر) کردن به دلیل تمایل وزن بدن به سمت مخالف گیره هایی که دست ها و پاها گرفته اند، توان ایستایی بسیار

کمتر می‌شود. این وضعیت احتمالاً باعث برهم خوردن تعادل خواهد شد. به همین دلیل، این امر احتیاج به تمرکز و تمرین زیادی دارد.

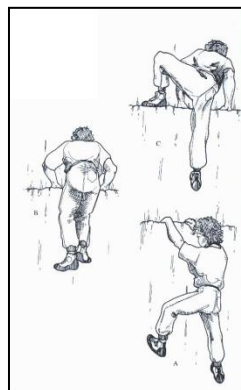
۹- قرارگرفتن طناب‌حمایت در بین دست‌ها هنگام حمایت از بالا هنگام صعود باید طناب‌حمایت در میان دست‌ها قرار گیرد تا باعث به هم خوردن تعادل نشود، در گذر عرضی طناب در سمت سنگ و مخالف جهتی که حرکت می‌نماییم قرار می‌گیرد. لازم به تذکر است که در حالت حمایت از پائین، طناب پهلوی صعودکننده قرار می‌گیرد.

۱۰- روش تعویض دست‌ها و پاها ابتدا باید نسبت به محکم بودن گیره دست یا پای که بر روی آن قرار داریم، اطمینان حاصل کنیم. برای تعویض جای دست می‌بایست دست آزاد را ضمن قراردادن در کنار انگشت دست ثابت به آرامی با جایگزینی انگشتان، برگیره مورد نظر قرار داد. در تعویض پا نیز می‌بایست با قراردادن پای آزاد در کنار پای ثابت با یک جهش آرام و حساب‌شده جایگزینی صورت گیرد. روش دیگری هم در تعویض دست‌ها و پاها مرسوم است که به طریقه انجام آن می‌پردازیم: به آرامی و با دقت زیاد، دست یا پای دیگرمان را بر روی دست یا پای که گیره مورد نظر را گرفته است، قرار می‌دهیم، آنگاه دست یا پای قبلی را از زیر آن به آرامی کنار می‌کشیم. البته انجام این دو روش بستگی به شرایط فرد روی سنگ از نظر حالت گیره دارد.



مسیر

انجام می‌گیرد که فرد به یک تکیه‌گاه آن به این صورت است که ابتدا یک تکیه‌گاه یا سکو قرار می‌گیرد و پس سپس بدن با یک کشش آرام (مانند بارفیکس می‌رویم) به بالا حرکت کرده



۱۱- برقراری در برقراری زمانی مطمئن برسد. انجام دست بر لب از آن دست دیگر. حالت وقتی که

و پاها از روی گیره رها شده و بالا تنه را بر تکیه گاه یا سکو مسلط می‌سازیم. سپس با قرار دادن پا بر لبه سنگ، وزن بدن را به سمت تکیه گاه سوق می‌دهیم. در آخرین مرحله نیز پای دوم را بر روی تاقچه می‌گذاریم.

۱۲- شرایط عمومی صعود



صعودی موفق است که همراه با تکنیک و تاکتیک باشد. در یک صعود موفق از حداقل انرژی استفاده شده و سیستم انرژی، هوای است. سنگنوردی که از اعتماد به نفس بیشتری برخوردار باشد، صعود زیباتری انجام خواهد داد.

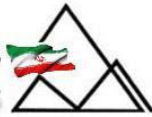
در مسیرهای کلاهی و منفی باید از خم کردن بازوان اجتناب نموده و فشار وزن را با کشیده نگاه داشتن دستان، بر روی تاندون‌ها و استخوان‌ها منتقل نمود. در این حالت عضلات از زیر بار فشار بیرون می‌آیند. برای حرکت به سمت بالا نیز سریعاً و بعد از گرفتن گیره بعدی، دوباره دست‌ها را باز نگاه می‌داریم.

قواعد کلی صعود از سنگ:

- سنگنورد خوب کسی است که ۷۰٪ فکر می‌کند و ۳۰٪ از عضلات خود بهره می‌برد.
- استفاده از پنجه پا (جلوی کفش) برای قرار گرفتن بر روی گیره بسیار مؤثرتر است.
- قرار گرفتن صحیح راستای پا و نحوه گذاشتن پا بر روی گیره از عوامل تعیین کننده است.
- حرکات عمده با دست‌های باز انجام می‌پذیرد تا اهرم‌های بدن نقش خود را به خوبی ایفاء نمایند.
- تنفس صحیح بالاخص بازدم قوی (خروج قوی و صدادر هوا از دهان) هنگام صعود، به ویژه موقع اجرای فنون نسبتاً مشکل، بسیار کمک کننده خواهد بود.
- طریقه حرکت به سمت بالا هنگام صعود:
- **قطری:** دست راست - پای چپ؛ آنگاه دست چپ - پای راست
- **موازی:** دست - دست؛ سپس پا - پا

تمرین: بعد از فراگیری نکات آموزشی روز اول، شما در دسته‌های چند نفره سازماندهی می‌شوید تا بر روی سنگهای کوتاه (حداکثر تا ارتفاع ۲/۵ متر)، آموخته‌های این روز را تمرین کنید.

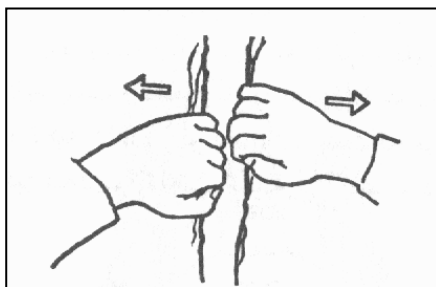
همیشه دقت نمایید که حتماً در هنگام صعود یک نفر از پایین مراقب صعود کننده باشد. مربی شما نحوه این کار را آموزش خواهد داد.



روز دوم

شکافها

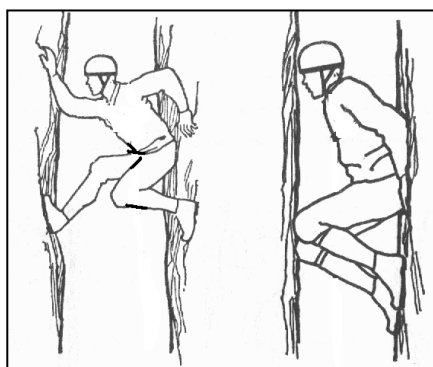
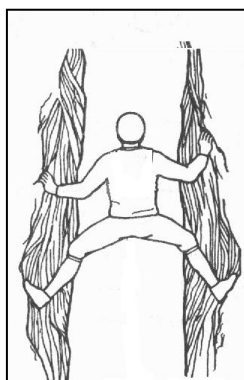
شکافها با شکل‌های مختلف و با راس‌تاهای عمودی، افقی و مایل بر سطح سنگ پدید می‌آید. از شکافها می‌توان همانند گیره‌ها در صعود و فرود استفاده کرد. در شکافها، نسبت به عمق و عرض آنها، می‌توان از ابزارهای مختلف حمایت‌های میانی بهره جست. صعود از شکافها معمولاً مستلزم صرف نیروی زیاد و مهارت‌کافی است.

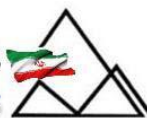


تلاش‌های دو طرفه

گاهی اوقات عرض شکافها آن‌چنان فراخ است که نمی‌توان در آن ابزاری را قرار داد. عبور از چنین شکاف‌هایی مستلزم فن خاصی است که به تلاش‌های دوطرفه معروف است. بنابر نوع صعود و اندازه مختلف شکافها، این فن دارای انواع زیر است:

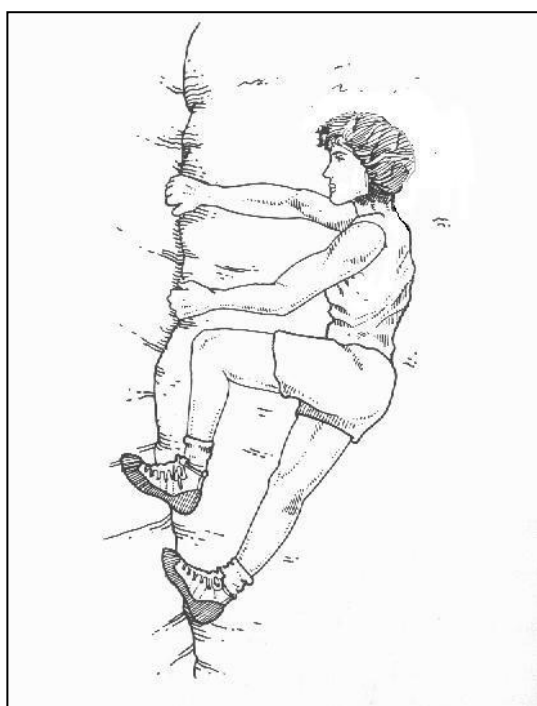
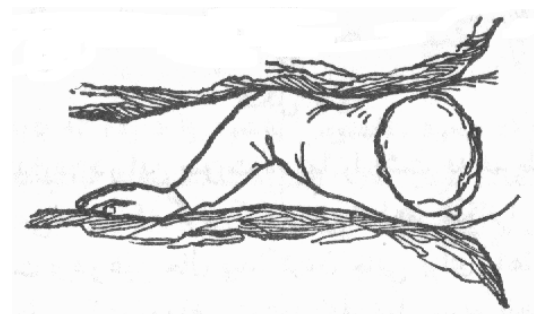
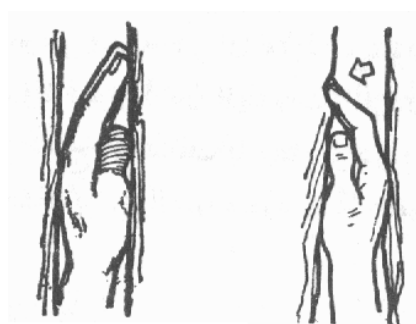
- **تنوره باز:** در این روش با استفاده از حرکات دست‌ها و پاها به‌صورت ضربدری و تعویض به موقع هر کدام، صعود امکان‌پذیر می‌گردد.
- **تنوره پاگستر:** در این نوع تلاش دوطرفه، با گشودن حداکثر پاها و استفاده از حداکثر عرض دست‌ها صعود انجام می‌شود.





لاخ کردن

نوعی تلاش دوطرفه است که با استفاده از یک عضو و در شکاف‌های بسیار بسته انجام می‌شود. در این روش با گیر دادن اعضای بدن (مانند: ساعد، کتف، زانو، پا، مشت، کف دست) در داخل شکاف، و انقباض عضلات و یا چرخش عضو لایخ شونده، صعود انجام می‌پذیرد.



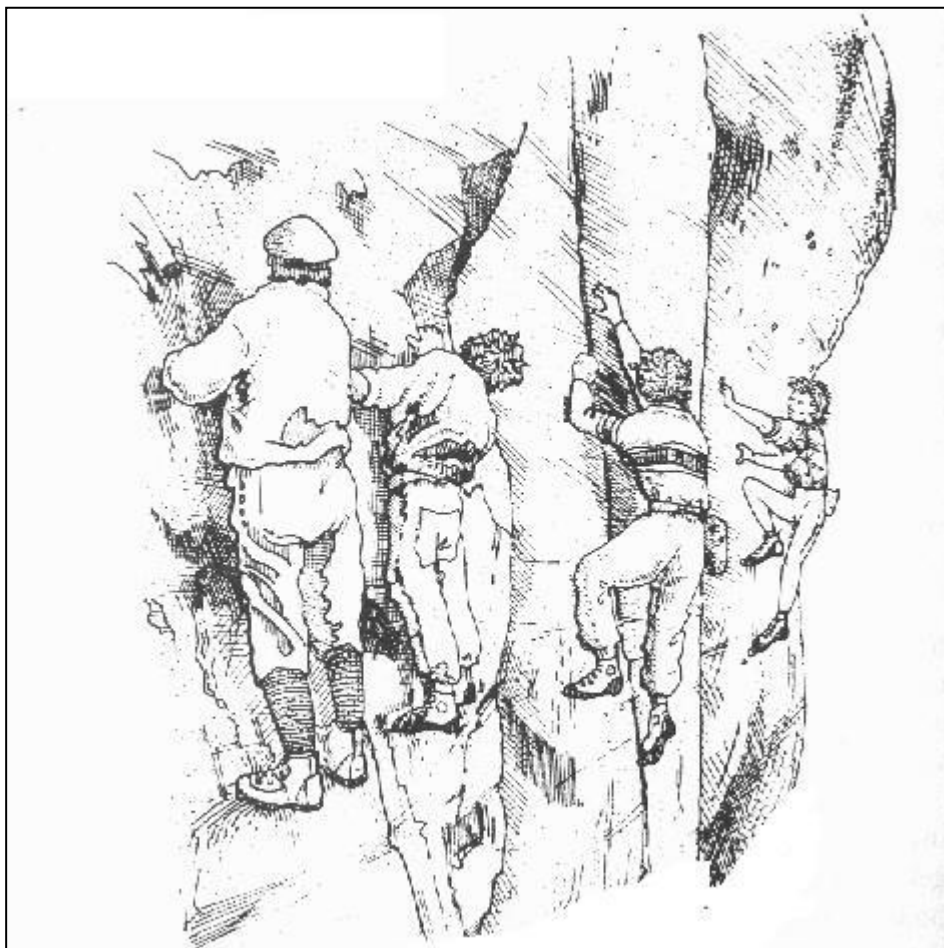
کشش و فشار (دولفر)

گاهی اوقات حالت شکاف‌ها، به‌خصوص در کنج‌ها، به نحوی است که باید از این روش استفاده نمود. برای اجرای این فن، دست‌ها را در شکاف قرار می‌دهیم و وزن خود را بر روی آن منتقل می‌کنیم (دست‌ها را به طرف خود می‌کشیم)، آن‌گاه پاها

را به ترتیب به سطح روبرو فشار می‌دهیم و زانوهای را صاف می‌کنیم (در این حالت دستها و پاها هردو بر شکاف مسیر عمود هستند. همین‌طور تا به آخر با حرکت ضربدر دستها و پاها و همچنین کشش دستها و صاف کردن زانوهای به سمت بالا صعود می‌نماییم.

گذر عرضی^{۳۸}

حرکت افقی بر روی سنگ و تغییر مکان بدون تغییر محسوس ارتفاع را گذر عرضی گویند.



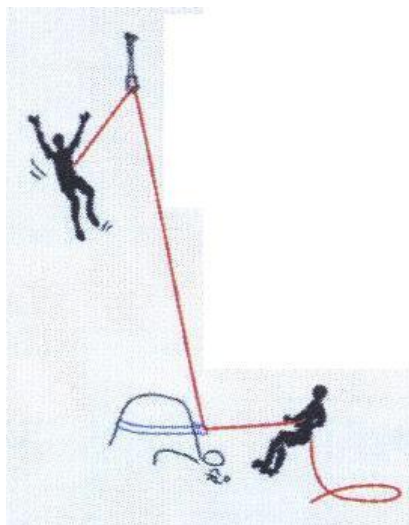
³⁸ Traverse

کارگاه ها

به مطمئن ترین نقطه اتکاء که بیشترین قابلیت تحمل فشار و ضربه را در مراحل مختلف سنگنوردی دارد، کارگاه گویند.

انواع کارگاه

- طبیعی
- مصنوعی
- مرکب

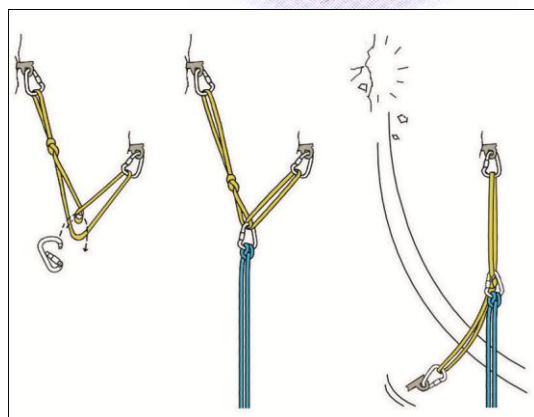


کارگاه طبیعی

کارگاهی است که با استفاده از عوارض طبیعی محل فعالیت، برپا می شود. در این کارگاه بسته به نوع مسیر و جهت صعود، از طنابها یا تسمه های مختلف استفاده می گردد.

در استفاده از کارگاه طبیعی، جهت صعود را در نظر بگیرید. زیرا اکثر کارگاه های طبیعی به خصوص آنهایی که با بستن تسمه یا طنابچه به دور منقار سنگی به وجود می آیند، یکطرفه هستند.





کارگاه مصنوعی

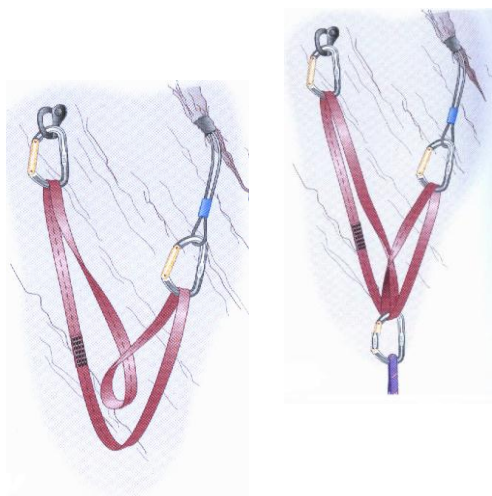
کارگاهی است که با قرار دادن میخ و یا ابزار دیگر در شکاف سنگها ایجاد می‌گردد. این کارگاه دارای دو نوع اساسی است.

- کارگاه مصنوعی با دو نقطه اتکاء

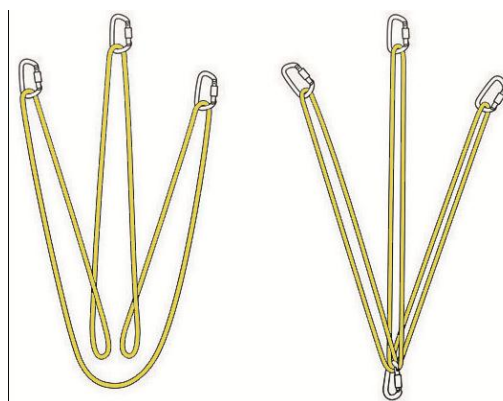
- کارگاه مصنوعی با سه نقطه اتکاء

هر کارگاه مصنوعی حداقل باید دارای دو نقطه اتکاء باشد تا در صورت در رفتن و یا شکستن یکی از نقطه‌ها کل کارگاه حمایت از بین نرود.

کارگاه مصنوعی با دو نقطه اتکاء



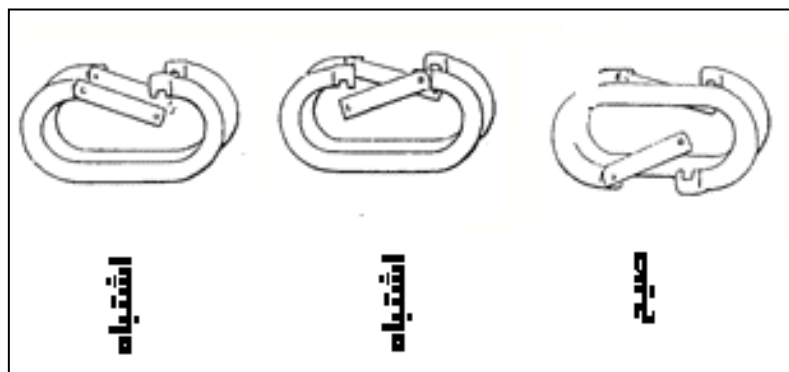
نکته مهم : وسط یکی از تسمه‌ها را تاب می‌دهیم.



کارگاه مصنوعی با سه نقطه اتکاء

نکته مهم در کارگاه همواره از کارابین پیچدار استفاده می کنیم.
اگر کارابین پیچدار موجود نبود از دو کارابین ساده همسان بصورت عکس
یکدیگر استفاده کنید.

برای اتصال طناب به کارگاه حتما از کارابین پیچ و یا دو کارابین
ساده با جهت دهانه برعکس استفاده نمائید.



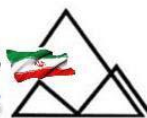
کارگاه مرکب

کارگاهی است که با استفاده از عوارض طبیعی و ابزار مصنوعی توأمان
برقرار می شود.

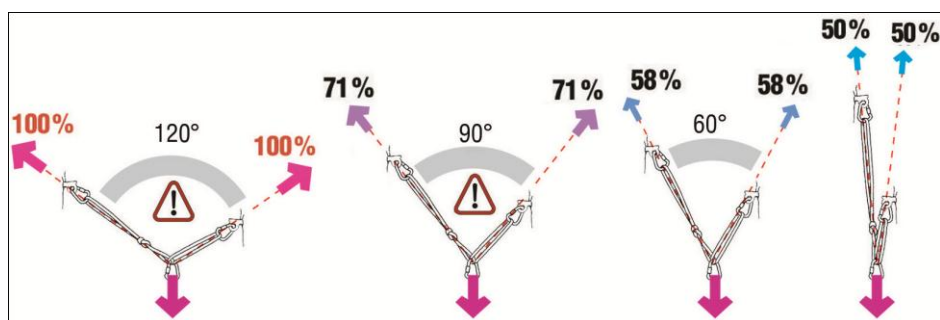
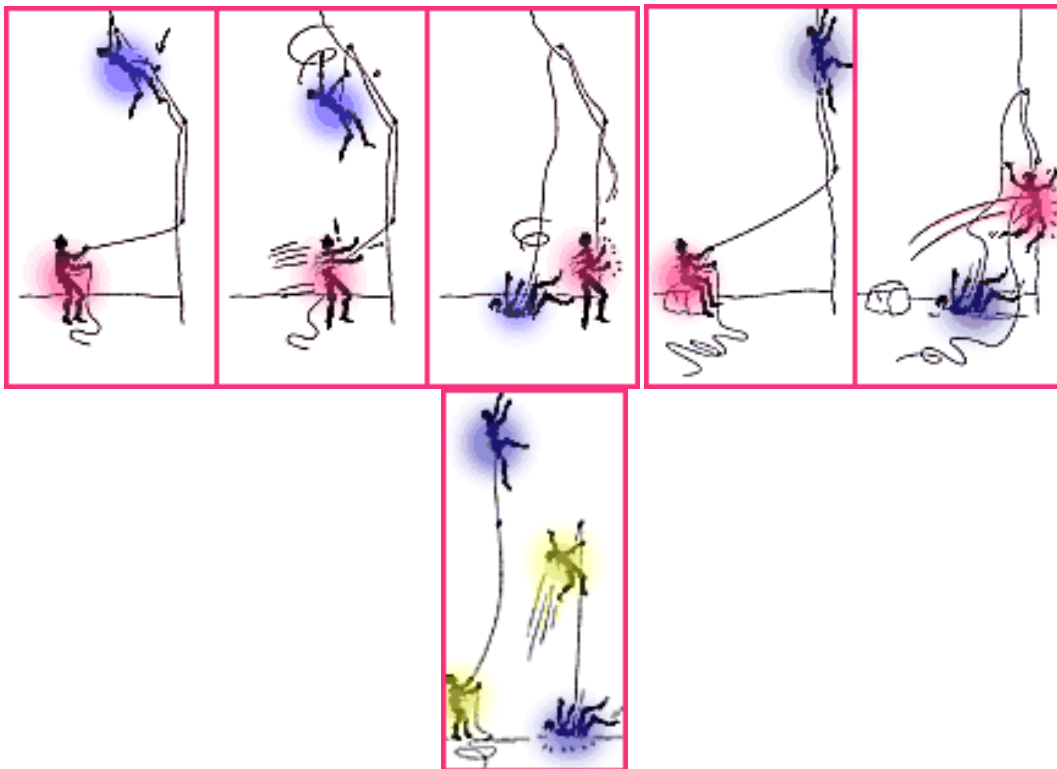


چند نکته مهم:

فرد حمایت کننده و کارگاه خود حمایت او باید در راستای
مسیر صعود باشد تا در صورت وارد شدن فشار ناگهانی،
تعادل حمایت کننده به هم نخورد. در شرایطی که حمایتچی
(حمایت کننده) نتواند کارگاه خود حمایت خویش را در



راستای صعود برقرار نماید، باید طول طناب خود حمایت را کوتاه در نظر بگیرد تا از به هم خوردن تعادل خود جلوگیری نماید.
یکی از مهمترین مسائل در برپایی کارگاه، در نظر گرفتن فضای ایمن است.



هنگامی که از دو رول یا ابزار حمایتی (Anchor) استفاده می‌کنید، زاویه‌ای که تسمه یا طنابچه متصل به این دو ابزار می‌سازد، در تقسیم نیروی وارد بر کارگاه نقش بسیار مهمی دارد.



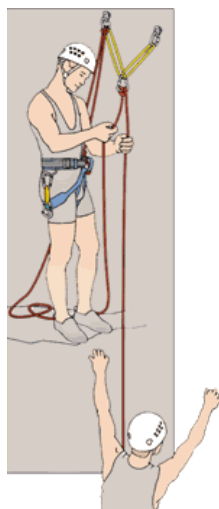
همان‌طور که در شکل بالا مشاهده می‌نمایید، در حالتی که این زاویه ۹۰ درجه باشد، فشار ۱۰۰ به دو مولفه ۵۱

تقسیم شده است. در زاویه ۹۰ درجه فشار وارد به هر بازوی کارگاه، ۷۰ بوده و این مقدار در زاویه ۱۵۰ درجه به ۲۰۰ می‌رسد (یعنی معادل دو برابر کل فشار بر روی هر یک از نقاط کارگاه). پس هرچه این زاویه بازتر شود، فشار وارد بر کارگاه بیشتر می‌شود. مناسبترین مقادیر، زوایای کوچکتر یا مساوی ۶۰ درجه تعیین شده است. پس نتیجه می‌گیریم:

زاویه‌ای که تسمه ابزارها در کارگاه با هم می‌سازند باید کمتر از ۶۰ درجه باشد.

این امر در مورد بلوک‌های طبیعی نیز صادق است.

حمایت



عملی را که شخصی با استفاده از طناب و به منظور ایجاد بیشترین ضریب اطمینان برای فرد صعود کننده یا فرود رونده انجام می‌دهد، حمایت نامیده می‌شود. انواع حمایت



✓ حمایت ایستا^{۳۹}

این حمایت بر روی عوارض طبیعی موجود، بر روی سنگ یا ابزار انجام می‌پذیرد. نیروی حاصل از کشش طناب مستقیماً به کارگاه منتقل می‌شود. از این نوع حمایت برای صعود نفر دوم استفاده می‌شود.

✓ حمایت پویا^{۴۰}

با استفاده از ابزارهای مخصوص حمایت و بر روی بدن حمایت‌چی صورت می‌گیرد. این روش برای حمایت سر طناب توصیه می‌شود. (زیرا بدن حمایت‌چی بخش عمده‌ای از ضربه حاصل از سقوط احتمالی سرطناب را جذب می‌کند).

^{۳۹} Static
^{۴۰} Dynamic



وظیفه حمایت چی



یک حمایت چی خوب می تواند در کاستن ضربه حاصل از سقوط نقش موثری داشته باشد. در صعود های ورزشی که اکثر حمایت ها از روی زمین انجام می شود حمایت چی با داشتن میدان کافی برای عکس العمل می تواند در لحظه سقوط با یک پرش کوتاه حمایت را بصورت کاملاً پویا (دینامیک) اجرا کند.

پوشیدن دستکش چرمی در هنگام حمایت و توجه به عوارض دور بر منطقه حمایت دو نکته ای بشمار می آید که می تواند کار حمایت چی را راحت تر و بی خطر تر نماید.

مکان حمایت

حمایت چی بسته به موقعیت صعود می تواند یا در بالای سر صعود کننده قرار بگیرد (حمایت از بالا یا حمایت نفر دوم) یا در پایین (حمایت نفر سرطناب و یا بصورت حمایت قرقره).

نبض طناب

حمایت چی باید دقیقاً طناب را به گونه ای جمع کند که برای صعود کننده ایجاد مزاحمت نکند. یعنی نه طناب بسیار سفت و محکم جمع شود و نه شل و رها. اصطلاحاً باید نبض طناب را در دست داشت.

اگر نفر بصورت سر طناب مشغول صعود است طناب باید به همراه او حرکت کند. یعنی حمایت چی به تناسب حرکت صعود کننده طناب را از وسیله یا گره حمایتی بیرون بدهد. و یا به داخل بکشد.

گزاره ها و فرامین قراردادی سنگنوردی

هنگام صعود و حمایت به مجموعه ای از اصطلاحات قراردادی نیازمندیم، تا با آن ها در کوتاه ترین زمان و دقیق ترین وجه ممکن ارتباط برقرار کنیم. زیرا ممکن است در مسیر صعود و یا فرود، نفرات همدیگر را نبینند پس در این صورت استفاده از این اصطلاحات، صعود و فرود را تنظیم و راحت می نماید. علائم قراردادی می تواند برای هر گروهی به دخواه فرق کند. اما تعدادی از آن ها به مرور به صورت استاندارد درآمده است که در ذیل این علائم را به اختصار شرح می دهیم.

حمایت آماده

این گزاره را حمایتچی می گوید. بعد از گفتن آن، صعودکننده می تواند صعود را آغاز کند.

جمع کن

منظور از این اصطلاح، جمع کردن طناب است تا نفر بعد بتواند صعود را آغاز کند.

حمایت

منظور این است که صعود می کنم. این واژه هشدار به حمایتچی به منظور مراقب بودن در حمایت نفر صعود کننده است.

صعودکن

این واژه را نیز حمایت چی به زبان می آورد. منظور این است که مراقب هستم، می توانید شروع به صعود کنید.

صعود می کنم

صعودکننده با این کلمه می گوید آماده صعود هستم و حمایتچی باید طناب را جمع کند.

سنگ، سنگ ...؛

منظور این اصطلاح، ریزش سنگ از بالا است. با گفتن آن می توان نفرات پائین تر را آگاه ساخت. این کلمه از اصطلاحات عمومی کوهنوردی است.

حمایت آزاد

منظور این است که صعودکننده یا فرود رونده به جای امنی رسیده است و اکنون حمایتچی می تواند به کار حمایت خاتمه دهد.

فیکس (Fix)

نفر صعودکننده با این واژه به حمایتچی می فهماند که در وضعیت دشوار یا خطرناکی قرار دارم، پس طناب را محکم کن. در این صورت حمایتچی مانع آونگ (پاندول) شدن و یا سقوط صعودکننده می شود. صعودکننده بعد از محکم شدن طناب می تواند دستها را از گیره رها کند و کمی استراحت نماید.

شل کن

با این واژه صعودکننده به حمایتچی می‌فهماند "کمی طناب بده".

بسیار مهم: قبل از برقراری و ایجاد خودحمایت، از حمایت قبلی خارج

نشوید.

فرود^{۴۱}

بازگشت از بالای سنگ به سمت پائین را با طناب، با استفاده یا بدون استفاده از ابزار، فرود می‌گویند. فرود دارای انواع مختلفی است که در ذیل به شرح چند نوع از معروف‌ترین آن‌ها می‌پردازیم.

فرود طبیعی

در این فرود، بدن باید فاصله مناسبی با سنگ داشته باشد تا بتوان دید مناسبی برای انتخاب گیره‌ها داشت. بعد از استقرار کامل، روی گیره‌ها، در حالیکه بدن به حالت نشسته یا ایستاده (بستگی به شرایط شیب و سختی مسیر دارد) همزمان دست‌ها به حالت کشیده در می‌آید. در این زمان دو حالت ممکن است پیش آید، یا ابتدا برای دست گیره‌های پایین‌تری را انتخاب می‌کنیم و بعد پا را روی گیره‌های پایینی قرار می‌دهیم تا به انتها، یا اینکه پا را روی گیره‌های پایین قرار می‌دهیم و بعد برای دست‌ها گیره‌های پائین‌تر مناسب را انتخاب می‌کنیم.

فرود مصنوعی

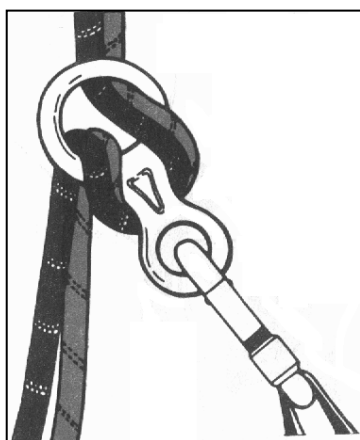
در این فرود دیگر از گیره‌ها استفاده نمی‌کنیم بلکه از ابزارهای مخصوص فرود مانند هشت‌فرود و... کمک می‌گیریم. در این روش تمام وزن ما بر روی طناب و ابزارهای فرود است. این فرود در عین سادگی (و گاهی اوقات مفرح بودن) می‌تواند بسیار خطرناک باشد. فرود با ابزار دارای انواع مختلفی است که در ذیل چند نوع پایه آن اشاره می‌شود.

فرود با کارابین و صندلی

در این روش سنگنورد در حقیقت بر روی طناب سوار است و به خاطر همین امر می‌تواند از سطوح مشکلی مانند شیب‌های منفی و کلاهک‌ها راحت‌تر فرود بیاید. اساس کار این روش بر مبنای افزایش سطح اصطکاک بین کارابین و صندلی است.

⁴¹ To Abseil, To Rappel

۱- فرود با هشت فرود و صندلی (فرود قدم به قدم)

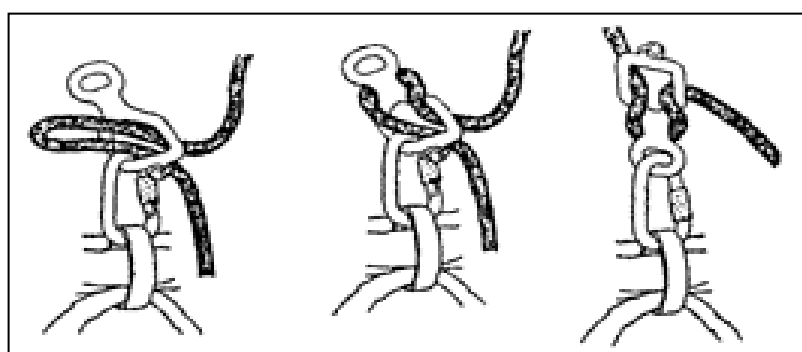


۱. استقرار در کارگاه و زدن خود حمایت
۲. آماده سازی طناب فرود (اتصال دو طناب فرود به یکدیگر با گره دو سرطناب دابل یا گره های مشابه- زدن گره انتهای طناب فرود و ریختن طناب)
۳. زدن گره پروسیک بالای هشت فرود
۴. انداختن طناب داخل هشت
۵. آزاد سازی خود حمایت
۶. قرار دادن وزن بر روی ابزار فرود و طناب و

فرود

نحوه انداختن طناب به داخل هشت فرود

- همیشه هشت فرود را از سوراخ بزرگ آن به کارابین می اندازیم و به کنار صندلی آویزان می کنیم و هنگامی که می خواهیم فرود را آغاز کنیم:
- بدون در آوردن هشت فرود از کارابین، ابتدا کارابین را به صندلی متصل می نماییم.
- بعد طناب را از حلقه بزرگ هشت فرود عبور می دهیم.
- آن گاه هشت فرود را از کارابین در آورده مجدداً از حلقه کوچک به کارابین صندلی متصل می کنیم. در این روش هشت فرود هیچ گاه آزاد نمی ماند.



- ۱- طناب را در یک طرف بدن قرار می دهیم (در طرف دست ترمز).
- ۲- طناب را از هشت فرود رد می کنیم.
- ۳- در فضا خلاصی طناب را می گیریم.

چند توصیه

- در فرود با هشت بدن رو به سنگ بوده و پاها عمود بر سنگ می باشد و شصت دست ترمز رو به بالاست. پاها به اندازه عرض شانه باز می شود.

در هر دو نوع فرود دست تعادل روی طناب بالایی گرفته می شود.

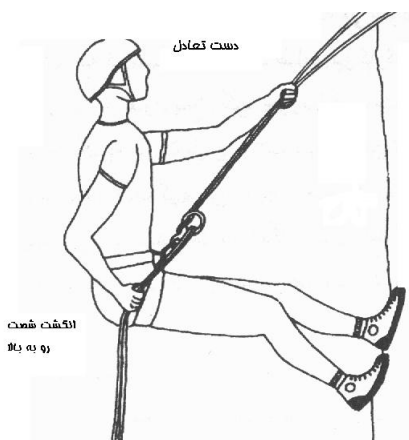
حتماً با حمایت و مشخص کردن دست ترمز - هدایت و مشخص کردن پای باردار و زاویه بدن بر روی سنگ، فرود را انجام دهید.

کارآموز گرامی: حمایت در فرود یک اصل مهم است و در دو تصویر این بخش، فقط به خاطر مشخص و واضح نمودن حالت فرود از ترسیم حمایت خودداری شده است.

شما گاهی در حین فرود باید به دلایلی متوقف شوید، برای این کار هشت فرود را می توان اصطلاحاً قفل نمود.



قفل ابزار هشت فرود



کارآموز، در حین فرود با هشت فرود باید
با
استفاده از طنابچه و گره قفل خودکار از
بالا
خود را حمایت نماید.

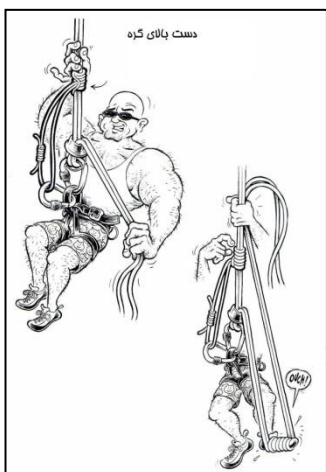
روش‌های خودحمایت در فرود



روش گره قفل خودکار (در اینجا پروسیک) بالای هشت‌فرود

- ۱- هشت‌فرود را به صندلی متصل می‌کنیم.
- ۲- بالای هشت‌فرود یک گره پروسیک می‌زنیم و طنابچه آنرا با یک کارابین پیچ‌دار به صندلی متصل می‌کنیم.
- ۳- فاصله گره تا هشت‌فرود باید به اندازه‌ای باشد که گره به داخل هشت نرود. معمولاً به اندازه یک دست نیمه‌باز.

کارآموز گرامی بیاد داشته باشید:



طنابچه‌ای که با آن گره پروسیک را زده ایم باید کاملاً بلند باشد (مانند شکل) و گره توسط دست شما بر روی طناب فرود بلغزد. اگر گره شما قفل شد برای آزاد سازی آن ادامه طناب را چند بار به دور پاهایتان حلقه کنید. ادامه آن را در دستتان بالا ببرید و در بالای گره محکم نگاه دارید و بر روی آن بایستید. در این حالت وزن شما از روی پروسیک به روی طناب منتقل می‌شود و براحتی می‌توانید پروسیک را آزاد کنید.

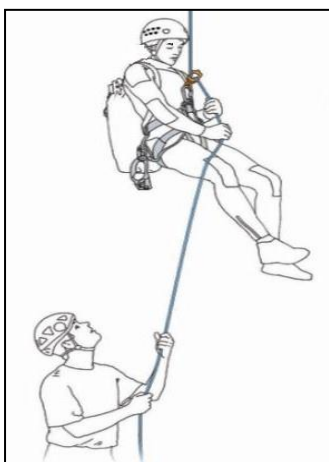
بعد از شل کردن گره پروسیک با دست آزاد طناب را در زیر ابزار فرود کنترل می‌کنید. حلقه‌ها را از دور پاهایتان رها می‌کنید و باز به فرود ادامه می‌دهید.

بیاد داشته باشید اگر دستتان هنگام فرود بر روی گره باشد و یا طول طنابچه کوتاه باشد گره مرتباً قفل میکند.

نکته مهم:

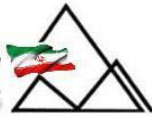
برای آشنایی با نحوه فرود ابتدا شما بدون استفاده از گره خود حمایت فرود می‌آیید تا کاملاً حواس خود را معطوف نحوه کار با هشت نمایید. برای حمایت یک نفر دیگر از کار آموزان باید انتهای طناب را از پایین

در دست بگیرد. در صورت نیاز، او با کشیدن انتهای طناب سرعت فرود شما را کنترل می‌کند.



تمرین: کارآموزان در این روز سنگ‌های بلند تا ۲۵ متر و درجه سختی تا ۵/۹ را صعود می‌نمایند و انواع فرود را تجربه می‌کنند.

قبل از شروع به تمرین صعود، کلیه لوازم کارآموزان را از نظر تطابق با نشان CE و استاندارد UIAA، سالم بودن و اندازه گره‌ها (به ویژه طنابچه‌های پروسیک) توسط مربی بازبینی می‌شود.



روز سوم

کارآموزان در این روز نیز سنگهای بلند تا ۲۵ متر و درجه سختی تا ۵/۹ را صعود نموده و انواع فرود را تجربه می‌کنند.

توجه به این نکات خالی از فایده نیست:

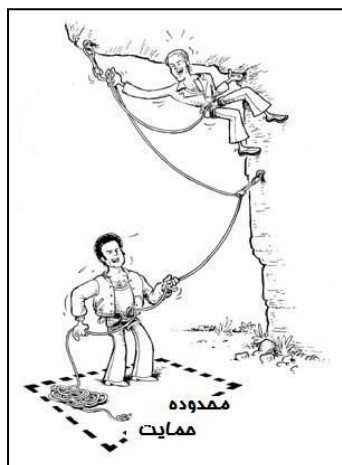


معمولاً مکان‌های تمرینی سگنوردی و آن هم در روزهای تعطیل، پُر تردد و شلوغ بوده و پای هر مسیر عده‌ای یا به انتظار صعود یا به تماشای آن نشسته و مشغول گفتگو هستند. این مسئله در بدو امر به نظر بدون اشکال می‌آید. اما اشکال از جایی شروع می‌شود که حمایت‌چی نیز تمرکز و حواس خود را از دست بدهد و به جای توجه به صعودکننده، درگیر مسائل محیط پیرامونی خود شود.

حمایت‌چی که به جای نگاه کردن به صعودکننده، با دیگران صحبت کند یا

حواسش پرت باشد (مثلاً در پی گوش دادن نوار داخل واکمن خود باشد)، یا در پی راهنمایی دیگران، باعث تزلزل و حواس‌پرتی و احیاناً به خطر افتادن جان صعودکننده می‌شود.

به خاطر بسپاریم که شلوغی و درهم ریختگی پای مسیر صعود، می‌تواند باعث گیرکردن طناب و گره خوردن آن شود. ضمن اینکه صعودکننده نیز تمرکز خود را از دست خواهد داد. همچنین مانع ارتباط مناسب صعودکننده با حمایت‌چی می‌شود. در مکان‌هایی که مسیرهای صعود نزدیک به یکدیگر است،



امکان دارد حمایت‌چی به اشتباه خواسته صعودکننده دیگری را انجام دهد و مثلاً به جای دادن طناب آن را فیکس کند! در این‌گونه مکان‌ها بهتر است هر دو نفر از کلمات قراردادی و کاملاً مشخص برای یکدیگر استفاده کنند و حتماً اول اسم حمایت‌چی گفته شود و بعد فرمانی که مورد نظر است.

بهتر است هنگام حمایت، محدوده‌ای به وسعت ۲ متر در ۲ متر، اطراف حمایت‌چی کاملاً خالی باشد تا او بتواند با دقت به کار خود بپردازد.

در بسیاری از کلاس‌های کارآموزی بر این امر تکیه می‌شود که حمایت‌چی نباید با دیگران صحبت کند و حتی اگر مار او را گزید نباید تکان بخورد. هر چند این امر در واقعیت بسیار سخت است، اما دقت به روند صعود و کنترل به موقع طناب، حداقل انتظاری است که از یک حمایت‌چی می‌رود.

بی‌شک یک حمایت‌چی با حواس جمع، بهترین قوت قلب برای صعودکننده است. زیرا صعودکننده به راحتی می‌تواند با او ارتباط برقرار کند و انتظار عکس‌العمل‌های مناسب را از او داشته باشد.

در پایان روز سوم مفاهیم صعود کرده‌ای و همچنین مبانی درجه‌بندی سنگنوردی برای شما توسط مربی تشریح می‌شود.

صعود کرده ای

تعریف کرده

به دو یا حداکثر سه نفری که با همکاری یکدیگر و با استفاده از یک طناب، قصد عبور از مسیری با التزام انجام کار فنی را داشته باشند، کرده می‌گویند.

روش‌های صعود کرده‌ای:

- ۱- ضربدری: پس از صعود یک طول طناب، جای نفر اول با نفر دوم عوض می‌شود. همین‌طور تا به آخر مسیر.
- ۲- ثابت: نفر اول تا انتهای مسیر صعود، نفر اول باقی می‌ماند.

صعود آزاد (طبیعی):

به صعودی می‌گویند که سنگنورد هنگام صعود و جابه‌جایی وزن بدن تنها از گیره‌ها و عوارض موجود روی مسیر استفاده نماید و ابزار، تنها نقش حمایتی را برعهده داشته باشد.

صعود مصنوعی:

صعودی است که وزن سنگنورد بر روی ابزار منتقل می‌شود و با کمک لوازم فنی، صعود مسیر ممکن می‌شود.



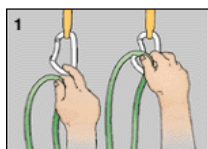
درجه بندی

برای مشخص نمودن سختی مسیرهای سنگنوردی، از روش‌های درجه‌بندی استفاده می‌شود. این روش‌ها در کشورهای گوناگون صورت‌های مختلفی دارد. در ایران معمولاً از سامانه اعشاری یوسه‌میتی (Yosemite Decimal System [YDS]) (Yosemite) نام دره‌ای در ایالت کالیفرنیا آمریکا که دیواره‌های بسیار معروفی دارد) استفاده می‌گردد.

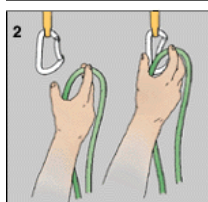
- سامانه اعشاری یوسه‌میتی از ۶ کلاس تشکیل شده است که رده ۵ آن مخصوص سنگنوردی طبیعی است.
- کلاس ۱ (Class I): مسیر معمولی
- کلاس ۲ (Class II): مسیر معمولی که ممکن است در جاهایی از دست برای حفظ تعادل استفاده شود.
- کلاس ۳ (Class III): مسیری که برای طی آن باید از گیره‌ها استفاده کرد.
- کلاس ۴ (Class IV): صعود بر روی سنگ‌های صاف و کما بیش عمودی با گیره‌هایی نه چندان بزرگ. سقوط در این مسیرها خطرناک است و افراد کم تجربه احتیاج به حمایت دارند. بهتر است طناب و لوازم حمایتی نیز به همراه داشته باشیم تا در صورت نیاز از آن استفاده کنیم.
- کلاس ۵ (Class V): هرگونه صعودی که از ابتدا احتیاج به استفاده از طناب و لوازم فنی داشته باشد، در این رده قرار می‌گیرد. این رده خود از زیر رده‌هایی تشکیل شده است. این زیر رده‌ها از شماره ۵/۱ شروع و تا ۵/۱۵ ادامه می‌یابد.
- کلاس ۶ (Class VI): سنگنوردی مصنوعی که خود شامل زیر رده‌های A0 تا A5 است.

همچنین در این روز کارآموزان صعود کرده‌ای تا درجه ۵/۹ و فرود را تمرین می‌کنند. در ابتدای روز نحوه انداختن طناب به داخل کارابین و مسائل مربوط به آن توضیح داده می‌شود.

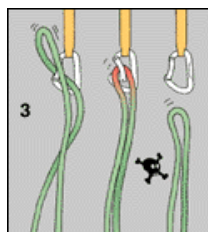
دو روش برای انداختن طناب به داخل کارابین



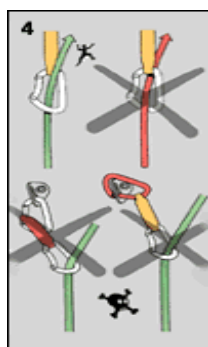
۱- کارابین را با انگشت میانی نگاه داشته و طناب را با انگشت اشاره و شصت به داخل کارابین بیاندازید.



۲- کارابین را با شصت نگاه داشته و با انگشت اشاره و میانی طناب را به داخل آن بیاندازید.



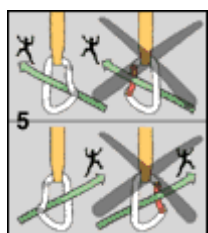
۳- در يك سقوط، طناب ممکن است حالت حلقه به خود بگیرد و چنان عمل کند که با فشار به زبانه کارابین آنرا باز کند. به خاطر اجتناب از همین موضوع است که همواره انداختن طناب به روش و جهت درست در داخل کارابین باید مدنظر شما باشد.



۴- طناب باید همواره از پشت به سمت جلوی کارابین عبور کرده باشد. ضمناً توجه کنید اسلینگ و کارابین دیگر به درستی بر روی حمایت‌میانی قرار گرفته باشد.

عدم رعایت این نکات می‌تواند به بروز حوادث جبران‌ناپذیر منجر شود.

چگونگی قرار گرفتن جهت دهانه کارابین

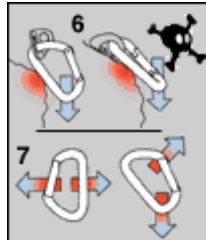


۵- اگر جهت صعود مورب و یا به صورت عرضی باشد، دهانه کارابین باید در جهت عکس مسیر صعود قرار گیرد. در غیر اینصورت امکان باز شدن زبانه کارابین به هنگام سقوط وجود دارد.

هنگامی که طناب را به صورت درست و در جهت مناسب به داخل

کارابین انداختیم، باید به یاد داشته باشیم که در صورتی می‌توان از تمام توان کارابین استفاده کرد که:

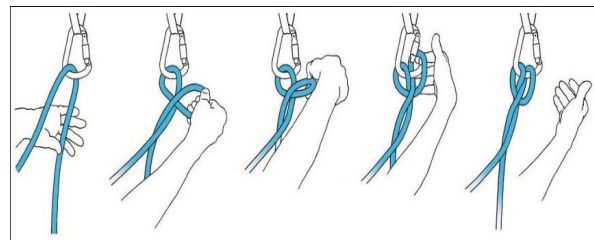
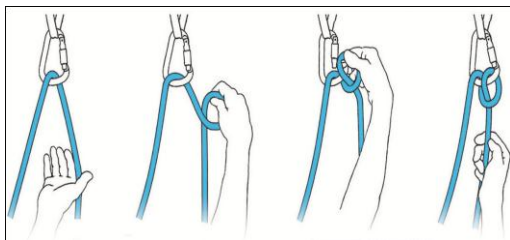
- دهانه آن به خوبی بسته شده باشد. زیرا بعضی از کارابین‌ها به علت فرسودگی یا عوامل دیگر به خوبی بسته نمی‌شوند).









- نیروی وارد بر کارابین دقیقاً در راستای طولی کارابین وارد شود.

۶- همان‌گونه که در شکل سمت راست می‌بینید، عوارض موجود در مسیر بر حالت قرارگیری کارابین اثر گذاشته و باعث کم شدن مقاومت آن می‌گردد.

۷- اعمال هرگونه نیرویی در راستای غیر از محور طولی کارابین، مقاومت آن را پایین می‌آورد.



نکته حیاتی:

	<p>هنگام صعود هیچگاه طناب نباید بین پای صعود کننده قرار بگیرد.</p>	
	<p>دقت به این مسئله باعث میشود که در صورت سقوط، بدن او در حالت مناسب قرار گیرد.</p>	
	<p>اما عدم توجه به این موضوع باعث برهم خوردن تعادل و در نتیجه اصابت سر با سنگ میشود!</p>	

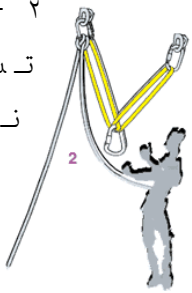
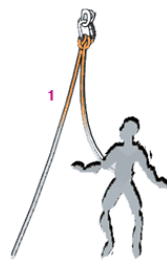
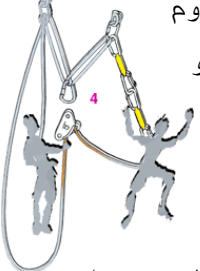
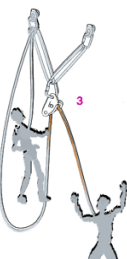
صعود کرده ای قدم به قدم

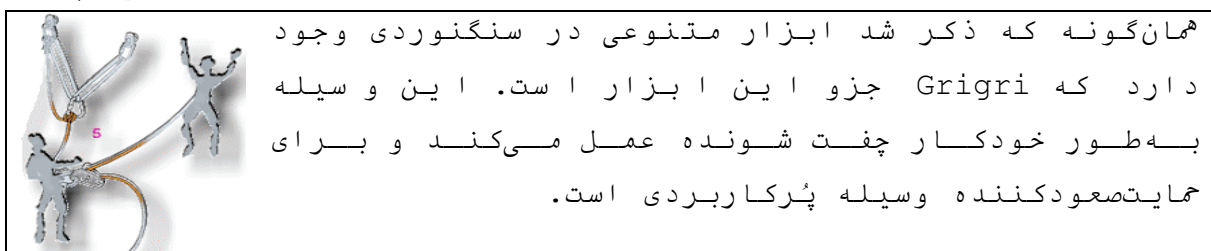
نفر اول با شروع حرکت خود در فواصل معین، حمایت های میانی را بر پا نموده یا از میانی های آماده مسیر سود می جوید. او مسیر را تا کارگاه ادامه می دهد. سپس وی نفر دوم را حمایت می کند تا به او ملحق شود. از این کارگاه، متناسب با روش صعود، خود نفر اول یا نفر دوم حرکت را ادامه می دهند.

فاصله حمایت های میانی

معمولاً اولین حمایت میانی در ارتفاع ۱/۵ تا ۲ متری نصب می شود. میانی دوم باید در فاصله ای کمتر از نصف فاصله میانی اول تا زمین نصب شود. میانی بعدی هم با رعایت این امر در فاصله ای کمتر از نصف فاصله میانی دوم از زمین نصب شود.

صعود کرده ای

<p>۲ - سپس با انداختن يك تسمه به هر دو رول یا نقطه حمایتی، يك کارابین پیچدار را به آن وصل می نماید.</p> 	<p>۱- هنگامی که سرطباب به کارگاه می رسد و کارگاه فاقد تسمه یا زنجیر است باید اول خود حمایت خود را به یکی از رول ها متصل کند. بهتر است از گره خود حمایت برای این کار استفاده شود.</p> 
<p>۴- با رسیدن نفر دوم به کارگاه، ابتدا او با يك اسلینگ خود را به کارگاه متصل می کند (خودحمایت). سپس حمایت چي ابزار حمایت را به صندلی خود وصل می نماید.</p> 	<p>۳- سپس نفر دوم را با يك ابزار حمایت (فرضاً Grigri) یا گره حمایت، حمایت می کند.</p> 
<p>۵- با اعلام آمادگی حمایت چي، صعودکننده به صعود خود ادامه می دهد.</p>	



صعود کرده‌ای با یک مثال

در این نوع صعود نفر اول ۱ طول سنگ را صعود می‌کند و با دایر کردن کارگاه در حمایت نفر دوم می‌نشیند. سپس نفر دوم خود را به نفر اول می‌رساند.



مراحل اجرای صعود کرده‌ای:

- توضیح:** یکی از نفرات بابک و دیگری کاوه نامیده خواهد شد.
- ۱- نفرات مسیر صعود را بررسی و تعیین می‌کنند.
 - ۲- بابک پای دیواره کارگاهی دایر می‌کند و خود را در حمایت آن کارگاه قرار می‌دهد.
- ❖ تذکر اول: جهت کارگاه باید رو به بالا باشد به عبارت دیگر وقتی بابک به سمت بالا کشیده شود، کارگاه باید بر جای مانده و از بالا کشیده شدن بابک جلوگیری کند.
- ❖ تذکر دوم: در صعود های قرقره نیز باید مسأله خود حمایت حمایت چی (بابک) رعایت شود.
- ۳- کاوه، سر طناب با گره هشت تعقیب به صندلی خود وصل کرده، آماده صعود می‌شود.

۴- بابک به وسیله انداختن طناب به داخل کارابین پیچدار گلابی بصورت گره حمایت آماده حمایت دینامیک کاوه میشود.

توضیح اول: در حمایت دینامیک (Dinamic) یا پویا طناب به طور ناگهانی قفل نمی شود بلکه عمل ترمز به مرور و در مدت چند ثانیه (۲ تا ۳ ثانیه) انجام می شود. این کار از وارد آمدن فشار ناشی از سقوط به بدن صعود کننده می کاهد و از لطمه دیدن طناب نیز جلوگیری می کند.

توضیح دوم: هر گاه صعود کننده از پایین (کنار حمایت چی) به بالا صعود کند (سر طناب باشد) و ما از پایین قصد حمایت او را داشته باشیم. بایستی حمایت را به صورت دینامیک انجام دهیم.

❖ تذکر: حمایت دینامیک همواره روی بدن انجام می شود. بدین ترتیب حمایت چی با تحمل مقداری از فشار ناشی از سقوط نفر صعود کننده از وارد شدن تمامی یا بیشتر فشار به کارگاه جلوگیری می کند.

۵- کاوه اقدام به صعود می کند.
۶- کاوه طناب را به ترتیب داخل کارابین حمایت میانی‌هایی که مربی در مسیر کار گذاشته است می اندازد.

توضیح: دقت کنید که اولین میانی در ارتفاع ۱/۵ تا ۲ متری نسبت به زمین نصب می‌شود.

۷- فاصله میانی دوم نسبت به میانی اول باید کمتر از نصف فاصله میانی اول تا زمین باشد تا از برخورد صعود کننده به زمین جلوگیری شود (حدود ۸۰ سانت) بدین ترتیب فاصله میانی سوم تا میانی دوم نیز باید کمتر از نصف فاصله میانی دوم تا زمین باشد و به همین ترتیب.

❖ تذکر: میانی ها باید طوری نصب شوند که شکست طناب زیاد نشود. به عبارت دیگر نباید زیگزاگ بخورد.

۸- کاوه آنقدر به صعود ادامه دهد تا به کارگاه بعدی آماده شده توسط مربی برسد.

توضیح: در یک طناب ۵۰ متری ۴۵ متر آن قابل صعود محسوب می شود و همواره پنج متر از هر طول طناب، برای امکان جابه جایی صعود کننده و حمایت چی در نظر گرفته می شود.

۹- کاوه در نزدیکترین محل مناسب، خود را در حمایت کارگاه قرار داده و اقدام به حمایت استاتیک بایک می کند.

توضیح اول: کاوه می تواند به وسیله یک رشته انفرادی و یا ترجیحاً به وسیله ادامه طناب گره خورده به صندلی اش خود را به کارگاه حمایت کند. طول خود حمایت نیز بستگی به نیاز فرد به حرکت در اطراف دارد. (معمولاً ۱/۵ تا ۲ متر).

توضیح دوم: نفر دوم همیشه به صورت استاتیک یا ایستا حمایت می شود. در این نوع حمایت به دلیل پاندول نشدن صعود کننده و در نتیجه وارد نشدن

شوک به سیستم، او را به صورت لحظه ای و بدون درنگ از حرکت باز می داریم.

توضیح سوم: حمایت استاتیک ترجیحاً به وسیله گره حمایت و یا ابزار خاص این کار و بر روی کارگاه انجام می شود.

۱۰- بابک بعد از اعلام آمادگی کاوه صعود می کند و در حین صعود طناب را از کارابین ها در می آورد.

۱۱- بابک پس از رسیدن به کارگاه، قبل از هر کاری خود را با اتصال دنباله طنابش به یکی از میخ های محکم کارگاه، حمایت می کند یا از تسمه خود حمایت استفاده می کند.

⚠ **اخطار:** تا زمانی که بابک قرار گرفتنش در خود حمایت را به کاوه اعلام نکرده است، کاوه نباید حمایت او را رها کند.
سپس آن دو با اجازه مربی یا از مسیر فرود آمده یا از پشت سنگ به پایین باز می گردند.

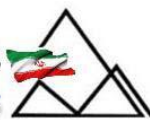
کار آموز محترم آموزش های عملی شما در این جا به پایان می رسد. در صفحات بعد مجموعه ای از آموزش هایی که باید در کلاس های تئوری کارآموزی فرا بگیرید تقدیم حضورتان می شود.
امیدواریم آموخته های شما از این دوره انتظارات شما را بر آورده نموده باشد و کمک موثری برای کشف دنیای زیبای کوه های بلند محسوب شود.
امیدواریم شما را دیگر بار در مقاطع بالاتر آموزش فنون کوهنوردی ملاقات کنیم.

سر بلند و پیروز باشید

کارگروه آموزش

بخش سنگنوردی

پائیز ۱۳۹۰



درس تئوری

مدیریت در برنامه های کوهنوردی

برنامه های ورزش‌های کوهستانی از نیم یک روزه تا چند روزه، از بهاره تا زمستانه و از آسان تا سخت در ۳ مرحله اجرا می‌شود:

۱- پیش از اجرا ۲- به هنگام اجرا ۳- پس از اجرا. در هر برنامه لازم به در نظر گرفتن مواردی هستیم که ممکن است چگونگی آن در برنامه‌های آسان و سخت متفاوت باشد.

مرحله اول: پیش از برنامه

۱- هدف

هدف را در برنامه مشخص کنید و پس از آن همه چیز، وابستگی تمام به هدف دارد. اگر هدف شما صعود قله است تمام برنامه ریزی، پیش بینی و تدارک باید برای رسیدن به قله صرف شود. اگر قرار است تیم سنگ‌نوردی را به قهرمانی برسانید همه چیز باید اختصاص به اول شدن شما در مسابقه داشته باشد. اگر قرار است مسیری دشوار را در دیواره‌ای سنگی بگشایید همه چیز باید در بالابردن توان و تکنیک شما تا اندازه‌ای باشد که بتوانید به خوبی به هدف برسید. فقط در یک جا شما مجاز هستید از رسیدن به هدف صرف‌نظر کنید، جایی که سلامتی و ایمنی گروه در صورت ادامه‌ی برنامه با خطر روبرو شود.

۲- به دست آوردن آگاهی

هر چقدر می‌توانید درباره‌ی برنامه‌ای که قصد انجام آن را دارید بررسی کنید. اگر برنامه‌ی شما بالا رُوی از یک چکاد است این فهرست را کامل کنید: نام چکاد، فرازها، موقعیت جغرافیایی، ارتباط چکاد با کوه‌های دیگر، آبادی‌های اطراف، راه‌های رسیدن به مبدا صعود، راه‌های رسیدن به چکاد و چگونگی مسیر، تخمین زمانی رسیدن به چکاد از مبدا صعود، محل مناسب برای شب‌مانی، نقاطی که آب آشامیدنی دارد، راه‌های محلی و وسایل فنی لازم. بهترین حالت ممکن این است که بعد از جمع‌آوری آگاهی‌های لازم، با کسی مشورت کنید که برنامه مورد نظر شما را به تازگی اجرا کرده باشد. اطلاعات به دست آورده را روی یک نقشه دقیق پیاده کنید. در برنامه‌های دیواره‌نوردی پرسش‌های شما متفاوت خواهد بود: طول دیواره، تعداد کارگاه، نوع کارگاه (ثابت است یا خیر)، جنس سنگ، درجه سختی طول‌های مختلف، پایدار بودن کارگاه، تعداد و نوع ابزار لازم.

۳- انتخاب شیوه

می‌خواهید به شیوه‌ی آلپی صعود کنید یا شیوه‌ی کلاسیک؟ صعود سریع را ترجیح می‌دهید یا صعود عادی؟ انتخاب شیوه، نوع و اندازه‌ی تدارک و تمرین را معلوم می‌کند.

۴- طراحی برنامه و برآورد هزینه

با استفاده از آگاهی‌هایی که به دست آورده‌اید و مشاوره با افراد با تجربه طراحی ابتدایی برنامه را انجام دهید و آن را زمان بندی کنید. در همین مرحله است که هزینه‌ی برنامه را به دقت برآورد خواهید کرد. برآورد هزینه باید از همان ابتدا انجام گیرد. این جمله که: «اگر می‌دانستم خرج برنامه این قدر زیاد می‌شود، اصلاً در برنامه شرکت نمی‌کردم» نباید از شرکت کنندگان در برنامه شنیده شود.

۵- اعلان برنامه و عضو گیری

اگر عضو گروه یا هیئت کوهنوردی هستید که اعلان برنامه و عضو گیری از طریق همان گروه یا هیئت انجام خواهد شد و اگر نه باید از طریق ارتباطات دوستانه و تلفن، دوستانتان را با خبر کنید.

۶- توجیه گروه

تمام آگاهی‌هایی را که به دست آورده‌اید، شیوه‌ای را که انتخاب کرده‌اید. با انتظاراتی که از گروه دارید در جلسه‌ای توجیهی مطرح کنید. در همان جلسه تقسیم کار را نیز انجام دهید در برنامه‌های سخت میزان خطر را یادآوری کنید. اگر درجه خطر بالا است آن را صادقانه با دوستانتان مطرح کنید. اگر به طور مثال برنامه‌ای را برای صعود به قله‌ی **K2** طراحی می‌کنید به صراحت به دوستانتان بگویید که نیمی از کسانی که قصد صعود قله‌ی **K2** را داشته‌اند تا به حال کشته شده‌اند. اگر به دیواره‌ی علم کوه صعود می‌کنید سوانح قبلی را بررسی کنید و در صورت پیدا کردن اشتباه، گروه را توجیه کنید که همان اشتباه را مرتکب نشوند. اشتباه کردن در ورزش‌های دیگر با پوئن از دست دادن یا در بدترین حالت ممکن با اخراج ورزشکار همراه است اما در ورزش‌های کوهستانی اشتباه کردن معمولاً با آسیب جبران ناپذیر همراه است.

۷- انتخاب نفر

مدیر برنامه باید اعضای خود را بسیار خوب بشناسد و هرچه درجه سختی بالاتر و مدت اجرای برنامه زیاده‌تر باشد میزان این شناخت باید دقیق‌تر و کامل‌تر باشد. در انتخاب نفر تعارف نداشته باشید و به پنج عامل مهم توجه کنید: توان کنونی، توان روحی، طاقت، تجربه، سابقه‌ی پزشکی.

توان کنونی: توان یعنی داشتن آمادگی جسمانی مناسب برای اجرای برنامه پیش بینی شده. ممکن است شخصی که قبلاً توان بسیار بالایی داشته است و مدتی از ورزش دور بوده است بخواهد با شما همراه شود، در این حالت به توان کنونی فرد توجه شود نه توانی که روزی داشته است.

توان روحی: توان روحی یعنی داشتن آمادگی روحی لازم برای به پایان رساندن برنامه پیش بینی شده.

طاقت: ورزشکاران پرتوان الزاماً نباید پر طاقت هم باشند، افراد پرتاقتی هم وجود دارند که پرتوان نیستند. در برخی برنامه ها ممکن است عامل پرتاقتی نقش مهم تری داشته باشد پس با توجه به این مسئله افراد تیمتان را انتخاب کنید.

تجربه: از دعوت افراد مجرب به برنامه خود غافل نشوید. تمام بار و مسئولیت تیم را روی دوش خود نگذارید و سعی نکنید که در گروه تنها نقش را بر عهده بگیرید. برای هر کس نقشی شایسته و مناسب را در نظر بگیرید. وجود دو سه نفر مجرب در کنار سرپرست برنامه ایمنی را بسیار بالا می برد

سابقه پزشکی: دانستن نارسایی قلبی و بیماری های دیگر به ویژه در برنامه های سخت و پر ارتفاع برای سرپرست هر برنامه واجب است.

۸- تقسیم کار

قرار نیست چون سرپرست هستید همه ی کارها را خود انجام دهید، قرار است مدیر خوبی باشید. با توجه به توان، کارآیی و تجربه کار را به شایسته ترین نفر بسپارید. در برنامه های بزرگ و اردویی برای این مسئولیت ها فرد شایسته ای انتخاب کنید: مسئول فنی، مسئول مالی، مسئول تدارک، مسئول آمادگی جسمانی (تا قبل از اجرای برنامه)، مسئول تغذیه، مسئول تصویر برداری، مسئول گزارش نویسی، مسئول کمک های اولیه.

۹- تمرین

هر برنامه ی ورزش های کوهستانی با توجه به شیوه، تمرین ویژه خود را لازم دارد. تمرین های سرعتی که برای یک تیم سنگنورد مسابقه دهنده طراحی می شود با تمرین های استقامتی صعود زمستانی یک کوه بلند متفاوت است. تمرین باید به گونه ای طراحی و اجرا شود که آمادگی فرد شرکت کننده بالاتر از هدف مورد نظر باشد نه به اندازه ی آن.

۱۰- تدارک

برای راحتی در برنامه ریزی تدارک را به چهار گروه بخش کنید: ساز و برگ انفرادی، ابزار فنی، وسایل عمومی و آذوقه

ساز و برگ انفرادی: مجموعه‌ای از ابزار، لوازم و پوشاکی است که یک کوهنورد در یک برنامه باید با خود همراه داشته باشد بین نوع وسایل انفرادی و نوع برنامه رابطه‌ی مستقیم وجود دارد.

ابزار فنی: مجموعه‌ای از وسایل است که در صعودهای فنی به کار می‌رود. ابزار فنی باید پیش از اجرای برنامه به لحاظ سالم و ایمن بودن با دقت توسط سرپرست یا کسی که به عنوان مسئول فنی انتخاب شده است کنترل گردد.

وسایل عمومی: وسایلی که مورد استفاده‌ی آن برای بیش از یک نفر است مانند چادر، وسایل خوراک پزی، وسایل روشنایی.

آذوقه: مقدار غذایی که شرکت کننده در یک برنامه به آن احتیاج دارد. در برنامه ریزی غذایی باید اندازه‌ای را به عنوان ذخیره در نظر گرفت. در برنامه های بزرگ شاید لازم باشد که برنامه ریزی غذایی توسط کسی صورت گیرد که متخصص باشد یا تحصیلات آکادمیک داشته باشد.

۱۱- کمک های اولیه

همراه داشتن جعبه‌ی کمک های اولیه فراموش شدنی نیست. به تناسب افراد شرکت کننده در گروه کمک های ی لازم را همراه داشته باشید و کسی را که دوره ی کمک های اولیه را دیده باشد. در برنامه های برون مرزی معمولاً یک پزشک با گروه همراه می شود.

۱۲- بیمه

کلیدیه‌ی شرکت کنندگان در برنامه باید بیمه باشند. سوانح فقط در برنامه‌های سخت و طولانی پیش نمی‌آیند. اگر قرار است به طور مستمر به کوه بروید به فدراسیون پزشکی- ورزشی مراجعه کنید و برای یک سال خود را بیمه کنید. اگر سرپرستی برنامه را به عهده دارید دقت کنید که اعضای برنامه‌ی شما بیمه باشند، شرکت‌های بیمه، بیمه‌ی یک روزه نیز دارند.

۱۳- رفت و آمد

راه رسیدن به مبدا را بررسی کنید. راه چگونه است؟ شوسه یا آسفالت؟ اگر شوسه است برای گذر مینی بوس مناسب است یا باید از خودروهای دو دیفرانسیال استفاده کرد؟ آیا خودروی عمومی وجود دارد یا باید به صورت دربستی؛ خودرو اجاره کنید؟ در صورت کرایه کردن خودرو و به ویژه در برنامه‌های طولانی سعی کنید از راننده‌ای استفاده کنید که قبلاً با او آشنایی داشته باشید. در حال حاضر یکی از عمده ترین هزینه ها در

برنامه ها ترابری است. بنابراین سعی کنید بیشترین ایمنی را با کمترین هزینه به وجود آورید.

۱۴- هواشناسی

از اداره هواشناسی پیش‌بینی منطقه‌ی مورد نظر را بخواهید.
مرحله‌ی دوم: هنگام برنامه

۱- ایمنی گروه

اصلی‌ترین وظیفه‌ی هر سرپرست حفظ سلامتی گروه است. موفق بودن برنامه در گرو سلامتی افراد آن است تا جای ممکن احتیاط کنید.

۲- راهبری گروه

فنون راه‌یابی، کار با قطب‌نما، جهت‌یابی، نقشه خوانی و استقرار در طبیعت را به خوبی بیاموزید، در آن مهارت به دست آورید و سپس مدیریت برنامه را به عهده گیرید. به همراه داشتن نقشه‌ی دقیق، قطب‌نما، گزارش برنامه، عکس، یک ذره بین کوچک (برای بهتر دیدن نقشه) و در صورت امکان جی.پی.اس. (G.P.S.) را فراموش نکنید.

اجرا طبق برنامه پیش‌بینی شده: سعی کنید برنامه را طبق پیش‌بینی انجام دهید. جز هدف اصلی شاید لازم باشد در مواردی هدف فرعی هم داشته باشید. اگر در صورت کم آوردن زمان یا دلیل دیگر به هدف اصلی دست پیدا نکردید یک جایگزین داشته باشید.

۳- نظارت بر حسن اجرای برنامه

از هر عاملی برای خوب اجرا شدن برنامه استفاده کنید. با همه یکسان رفتار کنید، تصور این که سرپرست با یکی از اعضا نزدیک تر شده است برای تیم نامناسب است. در هر لحظه بدانید هر یک از اعضای گروه کجا هستند. با تعدادی برنامه اجرا کنید که بتوانید روی آنها مدیریت خوبی داشته باشید، نه بیشتر. جز تقسیم کار تقسیم بار بین افراد را با توجه به ویژگی‌هایشان انجام دهید. دقت داشته باشد که وسایل انفرادی هر یک مناسب همان برنامه باشد.

۴- کنترل روحی و جسمی اعضا

برنامه‌ی یک روزه با ده روزه متفاوت است. مطمئناً وضعیت روحی و جسمی شرکت‌کنندگان در روز اول با روز دهم تفاوت خواهد کرد. مراقب بی‌حوصله شدن و فرسوده شدن شرکت‌کنندگان باشید. این وضع حتماً ممکن است در یک برنامه یک روزه هم به وجود آید. وقتی شور و نشاط ساعات اولی به خستگی ساعات آخر تبدیل می‌شوند اعضای تیم حتی در مواردی به افرادی پرخاش جو تبدیل شوند. حتی برخوردهای اعضای تیمتان با یکدیگر باید مورد توجه شما قرار داشته باشد.

۵- کاردانی هنگام بروز خطر

ویژگی يك مدیر آزموده گرفتن بهترین تصمیم در بدترین موقعیت است. هنگام بروز خطر باید سریع تصمیم گرفت و آن تصمیم باید درست باشد. گاهی اوقات بدون مشاوره با دیگران و به سرعت باید تصمیم بگیرید، همیشه برای این نوع تصمیم گیری آماده باشید.

۶- احترام به مردمان

به آداب و رسوم کوه نشینان احترام بگذارید هیچ گاه رفتاری نداشته باشید که به نظر آنان تحقیر آمیز شمرده شود. آنها را دست کم نگیرید و تصور نکنید که شما به هر دلیل از آنها برترید.

۷- احترام به طبیعت

طبیعت را آلوده نکنید. اکوسیستم های کوهستانی آسیب پذیرترین اکوسیستم ها شمرده میشوند. در نیم قرن اخیر بیشترین آلودگی و تخریب ها در ارتفاعات بالای ۳۰۰۰ متر توسط کوهنوردان صورت گرفته است.

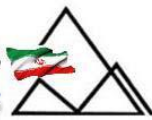
مرحله سوم: پس از برنامه

۱- اطلاع رسانی

آیا برنامه‌ی شما آن اندازه اهمیت دارد که دیگران بتوانند از آن استفاده کنند. با برگزاری جلسه‌های گزارش و نمایش فیلم یا اسلاید و درج در نشریه‌های ورزشی تجارب خود را برای دیگران شرح دهید. فاصله‌ی زمانی مناسب بین اجرای برنامه و اطلاع رسانی مهم است. شرح یکی از مهم‌ترین برنامه‌های کوهنوردی ایران به صورت کتاب منتشر شد، اما ۵ سال پس از اجرای برنامه.

۲- تسویه حساب

بلافاصله پس از پایان برنامه حساب های برنامه را مشخص کنید. به هر يك از شرکت کنندگان برگه ای دهید که در آن ریز مخارج برنامه ثبت شده باشد، اگر وقتی برای این کار نیستف برای هر يك از شرکت کنندگان فهرست مخارج را بخوانید.



سرپرستی و هدایت گروه

هدف از درس هدایت گروه دانستن وظایف يك سرپرست قبل از اجرای برنامه، در حین اجرای برنامه و بعد از اجرای برنامه می باشد. این مسئولیت در تیم و برنامه ها از اهمیت ویژه ای برخوردار است. زیرا در واقع جان افراد تیم در دست اوست به این دلیل که تصمیم گیرنده نهایی سرپرست تیم است و اوست که برنامه را هدایت می کند و همه افراد تیم از سرپرست تبعیت می کنند و همینطور نحوه اجرای برنامه چه از لحاظ کیفیت و کمیت تا حدود زیادی به سرپرست بستگی دارد و نتیجه گرفتن از برنامه نفرات تیم و خود سرپرست بدلیل صرف هزینه و زمان مهم می باشد.

نقطه اول

از لحظه ای که برنامه به ذهن يك فرد می رسد و یا اجرای برنامه به عهده يك شخص گذاشته می شود، مسئولیت سرپرستی او نیز آغاز می شود و شروع به برنامه ریزی و طراحی برنامه می کند.

وظایف سرپرست به سه قسمت تقسیم می شود:

- وظایف قبل از اجرای برنامه
- وظایف در حین اجرای برنامه
- وظایف بعد از اجرای برنامه

وظایف سرپرست قبل از اجرای برنامه:

قبل از طراحی برنامه باید هدف از اجرای آن مشخص گردد و طبق آن برنامه ریزی گردد.

هدف از اینگونه طراحی، سازماندهی و انجام پیش بینی های لازم جهت اجرای موفقیت آمیز و لذت بخش يك برنامه کوهنوردی، اجتناب از خطرات بالقوه کوهستان می باشد.

می توان ۳ عامل اصلی را برای طراحی و برنامه ریزی در نظر گرفت:

- ۱- طبقه بندی افراد
- ۲- طبقه بندی برنامه
- ۳- هزینه برنامه

۱- طبقه بندی افراد:

تمام افرادی که خواهان شرکت در برنامه هستند را می توان طبقه بندی نمود. پس از طبقه بندی و با توجه به تواناییها می توان برای صعود دیواره ای بلند نفرات را انتخاب کرد و یا راهپیمایی چند ساعته در دشتی سرسبز و یا صعود قله ای را پیشنهاد نمود.

یک سرپرست می تواند برنامه را طبق افراد شرکت کننده تعیین و طراحی کند و یا بعد از تعیین برنامه، نفرات خود را برای برنامه طبق طبقه بندی آنها مشخص سازد.

واقع گرایی در طراحی و اجرای برنامه های کوهنوردی اصلی انکار ناپذیر است. نباید تحت تاثیر احساسات به منظور تامین نظر دوستان، تسلیم خواسته های غیر منطقی شده و تصمیم گیری نمود. برخی گذشتها و یا بلند پروازی های غیر معقول می توانند خطر آفرین باشند. توجه کافی به قابلیت های افراد علاوه بر تضمین سلامتی و موفقیت تیم، تجربه ای خوشایند و الگویی صحیح از یک صعود برنامه ریزی شده در ذهن تک تک شرکت کنندگان به یادگار باقی خواهد گذارد.

می توان افراد را برحسب موارد زیر طبقه بندی نمود:

(الف) تجربه

(ب) توان (روحي و جسمي)

(ج) مسئولیت پذیری

(الف) تجربه:

استمرار در کوهنوردی می تواند باعث افزایش تجربه گردد. بدیهی است هوش، دقت نظر، مطالعه و تبادل نظر با دیگر کوهنوردان و افراد با تجربه می تواند این روند را سرعت بخشد.

نباید فراموش کرد که همیشه میزان تجربه هر کوهنورد با سن و حتی سالهای فعالیتش رابطه مستقی ندارد بلکه کمیت و کیفیت برنامه های موفق اجرا شده توسط وی و همچنین عملکردش در برنامه های گذشته و حال بهترین شاخص، تجربه اوست.

(ب) توان:

توان به معنای قابلیت اجرای برنامه را می توان به ۲ قسمت تقسیم کرد: توان روحی- توان جسمی

منظور از توان جسمی، آمادگی جسمانی مناسب برای اجرای برنامه های کوهنوردی اعم از عمومی مانند توان هوازی، انعطاف پذیری، استقامت و تخصصی مانند سنگنوردی و یخنوردی است.

توان روحی، آمادگی ذهنی مطلوب جهت تحمل فشارهای روانی ناشی از محدودیتها و سختیهای صعود است.

آمادگی روحی و جسمی مکمل یکدیگرند و در اکثر مواقع ضعف در یکی باعث افت دیگری نیز خواهد شد.

ج) مسئولیت پذیری:

لزوم شرکت در گروههای کوهنوردی، قبول مسئولیت در حد توان و داشتن دیدگاههای جمع گرایی می باشد. افراد باید از برخی خواستهها و تمایلات خود، بخاطر دیگران چشم پوشی نمایند و بجای تلاش برای موفقیت شخصی به دنبال کسب پیروزی گروهی باشند. معمولاً سرپرست یک گروه کوهنوردی، پر مسئولیت ترین فرد گروه است.

در آخر طبق طبق بندی افراد سرپرست تیم می تواند نفرات خود را برای برنامه مشخص سازد. اعم از اینکه برنامه از چه نوع درجه سختی و فنی برخوردار است می تواند نفرات خود را بر حسب تجربه و توانایی ها و مسئولیت پذیری انتخاب کند. تعیین صحیح نفرات تیم نقش مهمی در اجرای موفق برنامه ایفا می کند.

در صورت لزوم یک سرپرست می تواند برنامه های تمرینی برای برنامه اصلی خود در نظر بگیرد، و با اجرای برنامه هایی، شرایطی مشابه برنامه اصلی را بوجود آورد تا در عین اینکه آمادگی افراد را اعم از تجربه، توانایی جسمی و روحی و مسئولیت پذیری و ... بالا می برد، شناختی تقریباً کافی از نفرات شرکت کننده برای انتخاب و همچنین برخورد مناسب با آنها در برنامه اصلی بدست آورد. این تمرینات می توانند هم در داخل شهر باشند و هم در کوهستان. بدیهی است دشواری تمرینات به مرور از ساده به مشکل است. موفقیت در برنامه های تمرینی باعث می شود گروه پیروزی را الگو قرار دهند. افزایش تجربه باعث افزایش توان روحی می گردد.

۲- طبقه بندی برنامه ها:

برنامه های کوهنوردی را می توان برحسب موارد ذیل تقسیم بندی نمود و یک سرپرست می تواند برحسب موارد زیر برنامه خود را طراحی کند.

الف) مدت زمان اجرا

ب) ارتفاع

ج) فصل

د) دشواری و سختی مسیر (آشنایی با منطقه)

الف) مدت زمان اجرا:

زمان بندی و مدت زمان مورد نیاز اجرای هر برنامه ای را می توان تخمین زد. اگر در محسبات دقت نکنیم احتمال دارد در اجرای برنامه با کمبود وقت و زمان مواجه شده، مجبور شویم برنامه را ناتمام رها کرده، باز گردیم. تخمین مدت زمان برنامه می تواند از اهمیت خاصی برخوردار باشد زیرا براساس آن می توانیم مقدار تدارکات لازم را با خود در برنامه

بریم و برای استفاده روزانه برنامه ریزی کنیم و همینطور نفرات خاص خود را تعیین کنیم. هر قدر مدت زمان اجرا و تعداد روزها افزایش می یابد نیاز به پزشك و امکانات درمانی و نیز برخی امکانات خاص نیز بیشتر می شود.

(ب) ارتفاع:

تنوع قله، ارتفاعات گوناگون و شرایط اقلیمی مختلف که بر آنها حاکم است، کوهنوردان را ملزم می سازد تا برحسب توانایی تکنیکی (تیمی و فردی) و امکانات و ابزاری که در اختیار دارند، برنامه ریزی نمایند. با افزایش ارتفاع، دما، اکسیژن و فشار هوا کاهش یافته و صعود دشوارتر می شود. به همین دلیل بهتر است قبل از اقدام به صعود قله مرتفع، سطح خود را در ارتفاعات کمتر و شرایط سهلتر محك زد و با آگاهی بیشتر نسبت به تواناییهای خویش، عازم مناطق مرتفع شد. نباید فراموش کرد که در ارتفاعات، همیشه محاسبات قبلی درست از آب در نمی آید. چون در کوهستان تغییرات دما و شرایط جوی شدیدتر و سریعتر می باشد، معمولاً آنها که خود را آماده ساخته اند، سالمتر و موفقترند.

(ج) فصل:

اطلاع از شرایط مختلف فصلهای سال و تاثیر آن بر کوهستان از لحاظ شرایط جوی، اختلاف دما و بارشها و همچنین اطلاع از مسیرهای صعود در فصول مختلف از وظایف مهم يك سرپرست است که با توجه به آنها و محدودیتی که بوجود می آورند برنامه ها را طراحی کند و در حین اجرا از آن موارد برای اجرای موفق برنامه استفاده کند.

معمولاً مسیرهای صعود در پائیز و زمستان متفاوت هستند. مسیری که در پائیز يك ساعته بسادگی طی می شود، برفکوبی پر حجم و چند ساعته زمستانه، می تواند آن را تبدیل به مسیری وقت گیر و بسیار دشوار و خسته کننده نماید. یال وسیعی که چمنزاری زیبا آن را پوشانده، در زمستان می تواند مستعد ریزش بهمن باشد. نباید فراموش کرد که همیشه پائیز ساده ترین و بهترین فصل صعود نیست. صعود کوه تفتان و یا سنگنوردی در بیستون به لحاظ گرمای طاقت فرسا و کمبود آب مثال بارزی بر این مدعا است.

(د) دشواری و سختی مسیر (آشنایی با منطقه):

به لحاظ ساختاری، قله، رشته کوهها و مناطق مختلف، دشواری صعود یکسانی ندارند. صعود يك کوه ممکن است از مسیری بسیار سهل الوصول باشد و از جهتی دیگر نیاز به زمان بیشتر، سنگنوردی و یا در زمستان به لحاظ تشکیل بهمنی بزرگ بسیار دشوارتر و خطرناکتر باشد.

پیش نیاز برنامه ریزی به طرق زیر صورت پذیرد:

- (۱) عزیمت به منطقه و شناسایی مسیر مورد نظر از محل و یا یال نزدیک به آن در زمان مناسب.
 - (۲) عکسهای شناسایی، گزارش برنامه های مکتوب، نقشه و کروکی منطقه و مسیر.
 - (۳) کسب اطلاعات از کوهنوردانی که قبلاً به منطقه رفته اند.
- در واقع بهتر است کوهنورد قبل از اقدام به صعود تا حد امکان مشکلات و محدودیتهای مسیر را شناسایی کرده و بداند با چه مسائلی مواجه خواهد شد. یقیناً شناخت مسیر و منطقه، عملکرد کوهنوردی را بهبود بخشیده و او را از لحاظ روانی قویتر می کند و او را قادر می سازد تا در زمان بروز مشکلات و خطراتی مانند، هوای خراب، گم کردن مسیر، حوادث و ... ایمن ترین و ساده ترین راه را انتخاب نموده و صحیح ترین تصمیم را بگیرد.
- به لحاظ دشواری و یا شرایط خاص برخی از مسیرها نمی توان تعداد نفرات را به دلخواه مشخص نمود و مشکلات صعود، محدودیتهایی را به گروه دیکته می کند. در صعود با طناب یک گروه ۲ نفره سریعتر از یک گروه ۳ نفره صعود می کند. برنامه ای که نیاز به برفکوبی زیادی دارد، ۴ نفر راحتتر از یک گروه ۲ نفره برفکوبی می کنند و ...

۳- هزینه برنامه:

معمولاً هزینه با مدت برنامه رابطه مستقیم دارد. مهمترین مواردی که هزینه های هر برنامه ای را تعیین می کنند عبارتند از:

(الف) تدارکات

(ب) حمل و نقل اعضاء و بارها

(ج) وسایل خاص

(الف) تدارکات

در برنامه های کوتاه مدت یکی دو روزه شاید این مورد خیلی مهم جلوه نکند اما با افزایش روزهای برنامه به یک یا چند هفته بطور قطع در هزینه و موفقیت تیم تاثیر می گذارد. تدارکات می باید بر حسب فصل و شیوه صعود تهیه گردد.

کم بودن تدارکات نسبت به مدت زمان برنامه و نیز ناقص و یا نامرغوب بودن آنها می تواند به برنامه و یا گروه آسیب برساند و جلوی موفق اجرا شدن برنامه را بگیرد. به طور مثال اگر مقدار مواد غذایی زودتر از موعد مقرر اتمام برنامه تمام شود و یا اگر در زمستان کبریتها از نوع نامرغوب انتخاب و خریداری شوند و یا خوب عایق بندی نشده و مرطوب

شوند حتی با وجود هوای خوب و شرایط عالی همراهان صعود را با مشکل جدی روبرو خواهد کرد. می توان در برخی برنامه ها مقداری از تدارکات را قبل از اجرای برنامه و در شهر تهیه کرد و بقیه را در حین اجرای برنامه از شهرها، روستاها و یا عشایر منطقه تهیه کرد.

انتخاب مناسب مواد غذایی با توجه به مدت زمان برنامه، فصل دشواری و نیز در صورت امکان تقریباً متناسب با ذائقه اکثریت گروه میتواند در تامین صحیح انرژی افراد موثر باشد و تا حدودی جلوی فشار زیاد ناشی از تلاش جسمانی شدید در ارتفاع و سرما را بگیرد و نیز سرپرست برنامه بهتر است از وارد بودن نفرات در شیوه استفاده از برخی وسایل تدارکاتی و عمومی مانند چادر، چراغهای خوراکپزی و روشنایی و غیره که در برنامه می تواند آسیب رسان باشند، مطمئن شود.

ب) حمل و نقل اعضاء گروه و بارها

توجه به ساعات حرکت وسایل نقلیه عمومی بین شهری اعم از اتوبوس، مینی بوس، قطار و هواپیما می تواند در انتخاب بهتر وسیله حمل و نقل و ایجاد تناسب و تعادل بین وقت و هزینه راهنمای خوبی باشد. در برخی موارد تعداد زیاد نفرات هزینه را کاهش می دهد. به طور مثال زمانی که گروه محدودیت زمانی دارد و یا منطقه فاقد سرویس عمومی بوده و نیاز به کرایه نمودن وانت، جیپ و یا مینی بوس باشد.

معمولاً حجم بار برنامه های بلند مدت آنقدر است که نفرات گروه ترجیح می دهند از باربران محلی کمک گرفته و یا با چهار پا داران وارد معامله شوند.

ج) وسایل خاص

برخی وسایل جزو وسایل کوهنوردی حساب نمی شوند. مانند یخدان حمل مواد غذایی، قابلمه بزرگ و غیره که گروه می باید آنها را تهیه کند. برخی دیگر برحسب اجرای برخی برنامه ها نیاز به وسایل خاص دارد مانند تور و یا چادر مخصوص دیواره های بلند، طناب ثابت و ...

به طور کلی می توان وظایف سرپرست را قبل از اجرای برنامه به صورت زیر خلاصه کرد:

- ۱- تعیین هدف برنامه.
- ۲- طراحی و برنامه ریزی.
- ۳- شناسایی منطقه مورد نظر.
- ۴- پیش بینی مدت زمان اجرای برنامه.
- ۵- تعیین نفرات شرکت کننده در برنامه.

- ۶- تعیین مسئول تدارکات و مسوول فنی و در صورت لزوم برخی مسئولیتهای دیگر (مسئول مالی، امداد، راهنما و ...)
 - ۷- تعیین نوع وسیله نقلیه.
 - ۸- آگاه ساختن مسئولین گروه یا والدین و دوستان از کم و کیف برنامه
 - ۹- تشکیل دادن يك یا چندین جلسه هماهنگی.
 - ۱۰- در صورت لزوم اجرای برنامه های تمرینی.
 - ۱۱- اطلاع از وضعیت آب و هوایی در طول اجرای برنامه
 - ۱۲- تخمین هزینه برنامه و بهینه سازی.
 - ۱۳- کنترل تدارکات برنامه و نیز وسایل فنی
 - ۱۴- اگر برای برنامه وسیله نقلیه ای کرایه شده، کنترل و اطمینان حاصل کردن از وضعیت فعلی آن و پیش بینی های لازم برای جاده ها.
 - ۱۵- اطلاع سرپرست از برخی مسائل افراد تیمش بخصوص بیمارها. وظایف سرپرست در حین اجرای برنامه
- بدیهی است که بخش مهم وظیفه يك سرپرست از لحظه اجرای برنامه آغاز می شود، البته این بدان معنا نیست که بخش قبلی از اهمیت کمتری برخوردار است. هر چه يك سرپرست قبل از اجرای برنامه پیش بینی های لازم را کرده باشد و برنامه را به شکل خوبی طراحی کرده باشد در حین اجرای برنامه از فشار کمتری برخوردار است و می تواند به راحتی برنامه ریزی خود را به اجرا درآورد و این قسمت از آن جهت مهم است که از این لحظه به بعد جان و سلامتی افراد گروه تا حدود زیادی در دست سرپرست است و نیز بتواند برنامه اش را طبق برنامه ریزی قبلی و موفق اجرا کند.
- در آغاز برنامه اوضاع روحی و جسمی نفرات و همچنین کوله و وسایل آنها و نیز وسایل عمومی را باید کنترل کرد تا در حین اجرای برنامه مورد و یا مشکلی برای گروه پیش نیاید.
 - آگاهی از کل اوضاع در حال جریان و کنترل آنها می تواند جلوی خسارتهایی به برنامه را بگیرد.
 - در برخی موارد گرفتن راهنمای محلی و با خبر شدن از اوضاع کنونی منطقه ضرورت پیدا می کند ولی همیشه نمی توان به گفته ها و اطلاعات محلیان اطمینان کرد به خصوص از بابت زمان بندیهای برنامه اما در عین حال باید به عقاید و رسوم آنها احترام گذاشت و افراد گروه را از این بابت توجیه کرد.
 - مسیریابی و شناسایی معابر از روی نقشه و اطلاعات قبلی گاه در برنامه ها ضرورت پیدا می کند و از آن جهت يك سرپرست باید به این فنون آگاهی داشته باشد.

- پیدا کردن محللهایی مناسب برای زمانهای استراحت و نیز شب مانی و کمپینگ در احیای انرژی و رفع خستگی گروه موثر است و نیز تنظیم زمانهای استراحت به موقع و کنترل آنها در این مورد نقش مهمی را داراست.
- انتخاب صحیح نفراتی برای مسئولیت جلوداری و عقب داری گروه بدین صورت که این نفرات از افراد برجسته و قوی گروه باشند تا بتوانند ریتم مناسبی برای حرکت گروه بوجود آورند و نیز این امکان را به سرپرست بدهند تا نظم خوبی برای تیم بوجود آورد و بتواند ابتدا و انتهای گروه را کنترل نماید.
- نظارت بر کار مسئولینی که برای برنامه تعیین شده، اعم از جلودار، عقب دار، مسئول فنی، تدارکات، مالی، گزارش نویس و ... از وظایف مهم سرپرست است.
- یک سرپرست باید در طول برنامه اطلاع دقیقی از وضعیت روحی و جسمی افراد داشته باشد و نیز از وضعیت امکاناتی آنها از بابت کوله، مواد غذایی و آشامیدنی ها و ... با خبر باشد تا در موقع لزوم تدابیر لازم را به کار برد.
- سرپرست یک تیم می تواند این توانایی را داشته باشد که در گروه خود بین افراد ارتباط برقرار کند و نیز اگر خود سرپرست بتواند این ارتباط را بین خود و اعضاء قوی تر سازد در کیفیت اجرای برنامه تاثیر مثبت خواهد گذاشت.
- ایجاد نظم و هماهنگی و کنترل ریتم حرکت گروه و نظارت بر حرکت افراد و جلوگیری از پراکندگی آنان بهترین صعود را بوجود خواهد آورد.
- برخورد مناسب سرپرست با افراد گروه بر روحیه تیم تاثیر بسیاری خواهد داشت. هر عکس العملی از جانب او در نظر افراد جلب توجه خواهد کرد مانند چهره ای شاد، عبوس، نگران، گرفته و یا آرام و ... که تیم از آن تاثیر می گیرد و احساس شادمانی، نگرانی، دلهره و یا آرامش خاطر را در گروه می تواند بوجود آورد. به خصوص در مواقع دشوار و خطرناک که توان روحی و جسمی افراد ممکن است تقلیل یابد نقش سرپرست در این مورد بسیار مهم خواهد بود و تعیین کننده. تشویق ها و روحیه دادن ها و آرام کردن گروه در مواقع بحرانی باعث خواهد شد تیم سلامت و شاداب برنامه را به اتمام رساند.

وظایف سرپرست بعد از اجرای برنامه

معمولاً وظایف سرپرست با خاتمه برنامه تمام نمی شود، بلکه برخی کارها است که بعد از اجرای برنامه سرپرست باید بدانها توجه داشته باشد. دادن

گزارش برنامه با نقشه و کروکی دقیق و یا پیگیری کار نویسنده گزارش برنامه به گروه از آنجمله است.

پیگیری موارد مالی و برخی تصمیمات در باب آنها و نیز برخی تدارکات باقی مانده.

اطلاع حاصل کردن از اوضاع و سلامت افراد بعد از خاتمه برنامه. پیگیری وسایل فنی و عمومی برنامه و کنترل کردن آنها و بازگرداندنشان به گروه و یا صاحبانشان.

در صورت تمایل برگزاری جلسه پیشنهادات و انتقادات و بحث در مورد برنامه و ...

بنابراین می بینیم که چه مسئولیت سنگینی بر عهده سرپرست برنامه قرار دارد. ولی از هنرهای یک سرپرست این است که بتواند برخی مسئولیتها را به شکل صحیحی بین نفرات گروه تقسیم کند و خود مانند یک مدیر بر کار آنها نظارت و کنترل داشته باشد و به آنها جهت و سو دهد. افرادی که برای این مسئولیت ها برگزیده می شوند باید هر لحظه سرپرست برنامه را در جریان کارها قرار دهد و گزارشی در اختیار سرپرست قرار دهد تا او بتواند طبق آنها، آمار کامل و دقیق تدارکات را بداند و سرپرست را در جریان آن قرار دهد و نیز تهیه تدارکات برنامه باید زیر نظر سرپرست باشد و برای استفاده از آنها و تعیین مقدار سهمیه روزانه (به خصوص غذایی) در طول مدت برنامه با سرپرست هماهنگی کند.

در حین صعود در صورت برخورد با مسیرهای فنی، مسئول فنی برنامه مسئولیت تیم را به عهده می گیرد. بدیهی است خود سرپرست می تواند مسئول فنی هم باشد.

ممکن است سرپرستی بخواهد تمام مسئولیتها را خود به عهده بگیرد در این صورت سرپرست باید از تبحر خاصی برخوردار باشد تا بتواند هم از عهده مسئولیتهایش برآید و همچنین وظیفه سرپرستی اش را خوب انجام دهد ولی اگر غیر از این باشد خستگی و فشار شدیدی را باید تحمل کند که این باعث می شود تمرکز روی برنامه از بین برود و کنترل برنامه با مشکل مواجه شود و در برخی مواقع با خطر روبرو شود. برگزیدن کمک سرپرست می تواند کمک و مشاور خوبی برای سرپرست باشد و نیز اگر احیاناً اتفاقی برای سرپرست تیم رخ دهد تیم دچار مشکل نشود و فردی وجود داشته باشد که این مسئولیت را به عهده بگیرد.

در بعضی موارد آزاد گذاشتن برنامه و افراد می تواند در جذابتر کردن برنامه رای نفرات موثر باشد به شرطی که سرپرست توانایی کنترل و جمع و جور کردن آن را داشته باشد، بدیهی است که این مورد در شرایط خوب

برنامه و منطقه امکان پذیر است و همین مورد در شرایط دشوارتر مانند مه، مسیرهای صخره ای و یا بهمن خیز می تواند جان افراد را به خطر اندازد.

حال با توجه به آنچه گفته شد می توان خصوصیات یک سرپرست را به طور خلاصه به صورت زیر بیان کرد:

- آشنایی با اصول ابتدایی کوهنوردی و سنگنوردی و یخ و برف و همچنین گذراندن برخی دوره ها از جمله جهت یابی، هواشناسی، خطرات کوهستان، نقشه خوانی، تغذیه، کمکهای اولیه و...
- کنترل روانی و روحی خود در طول برنامه
- تجربه شرکت در چندین برنامه کوهنوردی
- اخلاق
- شناخت از خود (نقاط قوت و ضعف جسمی، روحی و ...)
- **انعطاف پذیری:** مشورت با افراد و یا برخی از آنها و تصمیم گیری نهایی توسط خودش، اصرار نورزیدن بی مورد بر اجرای کامل برنامه در صورت غیر ممکن بودن و یا خطر ریسک نمودن
- در هنگام خطر خونسرد، قاطع و سریع باشد
- باید آمادگی تحمل سخت ترین شرایط را داشته باشد
- واقع گرایی و تابع احساسات نشدن
- برخوردار بودن از توانایی روحی و جسمی بالا
- تا حدودی توان خلاقیت و مدیر و مدبر بودن و قدرت کنترل
- قابلیت پذیرش انتقاد و یا پیشنهاد از جانب افراد گروه
- در آخر باید این مورد را در نظر بگیریم که همیشه نمی توان یک سرپرست کامل بود و امکان خطا و اشتباه وجود دارد و نباید به خود غره شد و برنامه هایی اجرا کرد و افرادی را با خود برد که از حد توان ما خارج است. باید حد و حدود تواناییهای خود را بدانیم و آن را قبول کنیم و بر طبق آن برنامه ریزی کنیم، زیرا اگر خدای نکرده اتفاقی در برنامه ای که ما سرپرست آن هستیم بیفتد موجب پشیمانیها و مسائل جبران ناپذیری خواهد شد، چه بسا که کوهنوردان خوبی به همین دلایل کوهنوردی را کنار گذاشته اند.

بهداشت فردی و محیط

در مورد دستور یا روش غذایی به نکات ذیل توجه داشته باشید.
در وعده های غذایی ناهار و شام غذاهای گوشتی گنجانده شود، گوشت علاوه بر پروتئین حاوی مقادیر زیادی آهن است. مصرف پرتقال و نارنگی با غذاهای گوشتی، میزان جذب آهن غذا را ۳ برابر می کند، با توجه به اینکه کمبود آهن از علل افت کارایی ورزش است حتماً این نوع میوه ها با غذا صرف شود.

کلسیم از مواد بسیار ضروری برای بدن است، خصوصاً ورزشکاران برای استحکام استخوانها به کلسیم بیشتری نیاز دارند. لبنیات و خصوصاً ماست منابع سرشار کلسیم هستند. در وعده هایی که شام میل می کنید حتماً مقداری ماست صرف کنید.

سبزیها حاوی ویتامینهای گروه C و B هستند که کارایی ورزش را بالا می برند. در وعده های غذایی انواع سالاد، سبزیهای تازه و پخته، هویج پخته، نخود فرنگی پخته و ... در نظر گرفته شود حتماً از این مواد استفاده کنید.

غذاهای دریایی حاوی انواع املاح و مواد لازم برای سلامتی است در وعده های غذایی نیز انواع ماهی و میگو مصرف شود.
جهت بازسازی ذخایر کلیوژن، عضلات و کبد پس از تمرینات ورزشی باید از مواد قندی و کربوهیدراتی استفاده شود. خصوصاً در رشته های استقامتی و طولانی مدت مثل دوچرخه سواری، فوتبال، کوه پیمایی و ... برنج، ماکارونی پخته و پوره سیب زمینی به همین منظور در برنامه غذایی گنجانده شود.

نوشابه های گازدار باعث مشکلات گوارشی مانند نفخ، سوء هاضمه، زخم معده و ... می شوند و در سراسر جهان از عوامل شناخته شده افت کارایی ورزش هستند. سعی کنید به جای نوشابه گازدار از ماء الشعیر یا آب معدنی و آب میوه استفاده کنید.

چای: فواید و مضرات

حاوی مواد معدنی خصوصاً فلوئور است و در ایران که فلوئور به آب اضافه نمی شود خوردن چای توصیه می شود.

در مواردی که فرد دچار اسهال است و آب زیاد نمی خورد، خوردن چای بسیار مفید است.

چای با داشتن مواد محرک بیداری تا حدودی در بیداری و هوشیاری فرد موثر است.

مضرات:

خوردن چای بلافاصله همراه با غذاهای پروتئینی باعث حذف شدن آهن غذا می شود، پس حداقل ۱-۲ ساعت بین خوردن چای و غذاهای گوشتی فاصله بیندازید.

خوردن چای توسط بعضی از متخصصین گوارش در بین تمرین توصیه نمی شود. در کسانی که مرتباً سوزش سردل دارند، خوردن چای به میزان زیاد توصیه نمی شود.

خوردن مرتب چای در بیکاری مطلق توصیه نمی شود چون فرایندی وقت گیر است.

تنها دو عامل باعث رشد عضله و ایجاد بدن عضلانی می شود:

کار با عضله (ورزش)

تغذیه مناسب با مصرف انرژی، استفاده از مواد نیرویزا به هیچ وجه باعث عضلانی شدن فرد نمی شود. مواد نیروزا شاید در کوتاه مدت موجب افزایش انرژی فرد شود ولی اصلاً باعث بزرگ شدن عضله و تداوم قدرت عضله نخواهد شد. بسیاری از این مواد و داروها برای انسان سالم ترکیبات مضر هستند و عوارض جانبی شدیدی به همراه دارند.

سنکوب چیست؟

آیا تاکنون با فردی مواجه شده اید که در جلوی چشمان شما ناگهان غش کند. به این حالت اصطلاحاً سنکوب می گویند. در این مورد فرد به مدت کوتاه، هوشیاری خود را از دست می دهد و ممکن است در اثر سقوط دچار آسیب به نواحی حساس مثل جمجمه شود. سنکوب معادل تشنج نیست. شایع ترین علت سنکوب نرسیدن خون به مغز در اثر ایستادن به مدت طولانی است ولی علل مهم دیگری هم دارد و باید فرد حتماً به پزشک مراجعه نماید. بهترین اقدام در مواجهه با این مورد بلند کردن پاهای بیمار است تا بدین ترتیب خون به مغز برسد. هیچگاه سر بیمار را بلند نکنید و فقط کمی گردن وی را به عقب خم کنید تا مسیر هوای وی باز بماند.

خطر بوتولیسم را جدی بگیرید

چند گرم از سم بوتولیسم کافی است تا کل جمعیت جهان را از بین ببرند. سم بوتولیسم خطر عمده ای در استفاده از غذاهای کنسرو شده به شمار می رود. اگر در هنگام تهیه کنسرو دقت کافی صورت نگیرد ممکن است این سم در آن رشد کرده باشد. سم مذکور نسبت به حرارت بسیار حساس است و ۲۰ دقیقه جوشاندن کنسرو در آب قبل از باز کردن در قوطی قطعاً باعث از بین رفتن سم میشود. مسمومیت غذایی به دنبال استفاده از کنسرو خصوصاً اگر همراه با دوبینی، لکنت زبان و احساس شل شدن قسمتی از بدن باشد، باید شک به بوتولیسم را در انسان برانگیزد.

متوکلرپرامید و خطرات آن

متوکلرپرامید که نام دیگرش پلازیل است، دارویی بسیار پر استفاده در ایران می باشد که بیشتر جهت درمان استفراغ از آن استفاده میکنند. جالب است بدانید که مصرف این دارو اصلاً در خارج از کشور مجاز نیست و به ویژه در بچه ها با احتیاط فراوان استفاده میکنند. مصرف داروهای ضد استفراغ دیگر جهت درمان این بیماری به توصیه پزشک، بهتر از این داروست. به علاوه گاهی مصرف این دارو توام با نوعی گرفتگی شدید عضلانی خصوصاً در ناحیه گردن است به طوری که گردن فرد به ناگهان کج می شود. این عارضه را می توان به راحتی با مصرف ضد متوکلرپرامید برطرف کرد.

هاری آیا هنوز هم جدی است؟

خطر گازگرفتگی حیوانات مبتلا به هاری در سرتاسر دنیا هنوز جدی است، گاز گرفتگی سگ، خرس، روباه و جوندگان دیگر در ایران نیز همچنان به عنوان خطری جدی وجود دارد. متأسفانه اگر در مراحل اولیه به داد فرد گاز گرفته نرسیم عفونت مغزی ایجاد شده فرد مبتلا را هلاک می کند و پزشک کار زیادی برای بیمار نمی تواند انجام دهد. اگر با گازگرفتگی توسط حیوانات مشکوک مواجه شدید سریعاً زخم را با آب و صابون بشویید و بیمار را هر چه سریعتر به نزدیکترین اورژانس انتقال دهید و مقامات محلی را از بابت وجود حیوان مشکوک مطلع سازید.

پینه و میخچه را چه باید کرد؟

پینه و میخچه دو نوع ضخیم شدگی لایه خارجی پوست در پاسخ به اصطکاک شدید پوست با زمین یا کفش یا پوست مجاور است. میخچه تقریباً در همه موارد ناشی از پوشیدن کفش تنگ و فشار روی پوست انگشت است. اگر پینه و میخچه پدید نیاید پوست از هم گیسخته می شود و هزاران میکروب وارد بدن می شوند. پس یادتان باشد که اگر پینه یا میخچه بوجود آمده است مقصر شما هستید نه پوست شما (هر چند پوست بعضی از افراد مستعد پینه یا میخچه سازی است). تنها درمان علمی این دو عارضه پوستی سوزاندن آنها به وسیله مواد است ولی در کشور ما برخی از پزشکان میخچه را با عمل جراحی کوچکی خارج می کنند، باید گفت که عمل کردن میخچه هر چند از نظر علمی توصیه نشده است ولی ظاهراً بی خطر است و ضایعه بهبود می یابد.

احیای قلبی و ریوی چیست و چه موقع باید فرد را احیاء کرد؟

دانستن احیای قلبی-ریوی که همه مردم دنیا آنرا به نام CRP می شناسند یکی از مهمترین مسایلی است که در جوامع پیشرفته به همه مردم آموزش

داده می شود. آیا به هر فردی که ظاهراً حرکتی ندارد باید ماساژ قلبی و تنفس مصنوعی داد؟ خیر

اگر با فردی مواجه می شوید که بیهوش است (به هر علت) و نبض یا تنفس ندارد باید حتماً عملیات مخصوصی را آغاز کنید. چطور میتوانید از وجود نبض یا تنفس مطمئن شوید، دو انگشت اشاره و میانی خود را با هم روی کنار گردن فرد (کنارتر از خط وسط) بگذارید اگر نبض احساس نکردید می توانید از نبود نبض مطمئن شوید (البته این کار تا حدی نیاز به مهارت دارد ولی کار ساده ای است) برای اطمینان از نبود تنفس سه راه وجود دارد.

جناغ سینه بیمار را از کنار ببینید اگر هیچگونه حرکتی نداشت مطمئن باشید بیمار تنفس ندارد.

گونه خود را به دهان وی نزدیک کنید اگر بیمار نفس نداشته باشد گونه شما گرم نمی شود.

گوش خود را به دهان بیمار نزدیک کنید. اگر صدای نفس کشیدن وی را نشنیدید می توانید مطمئن باشید که تنفس قطع شده است.

حمل کیف سنگین توسط بچه ها ممنوع است؟

خوشبختانه مدتی است که حمل کوله پشتی به جای کیف توسط بچه مدرسه ایها (و البته دانشگاهی ها) رسم شده است. کیف های دستی سنگین اگر پشت سر هم این دست و آن دست نشود موجب خمیدگی ستون فقرات به یک سمت می شود و از نظر بهداشتی حمل آنها صحیح نیست، کوله پشتی باعث توزیع فشار به میزان یک دست بر دو طرف ستون فقرات می گردد. با این حال حمل کوله های سنگین نیز روی خمیدگی های ستون فقرات خصوصاً در بچه ها اثر سوء دارد. حمل کوله های یک طرفه نیز صحیح نیست.

استحمام و ورزش پس از صرف غذای سنگین ممنوع است؟

پس از صرف غذا به ویژه غذاهای سنگین، قسمت عمده خون بدن به سمت دستگاه گوارش جاری می شود و عضلات بدن به سمت دستگاه گوارش جاری می شود و عضلات و پوست، خون زیادی ندارند. استحمام خصوصاً با آب گرم موجب گشاد شدن عروق زیر پوست می شود. ورزش کردن نیز باعث جاری شدن خون به سمت عضلات می گردد. در هر دو حالت خون دستگاه گوارش کاهش می یابد و فرد دچار سوء هاضمه می شود، حداقل ۲ ساعت پس از صرف غذای سنگین فعالیت های خود را محدود کنید.

در رفتگی مفاصل معمولاً حالت اورژانسی ندارد؟

در رفتگی مفصل زانو جزو اورژانس های مهم به حساب می آید. در رفتگی شانه، مفصل لگن و سایر مفاصل بدن هیچ کدام حالت اورژانسی ندارند.

علت اورژانسی بودن دررفتگی زانو، ضایعات عروقی همراه آن است. گاهی دررفتگی زانو موجب قطع عروق اصلی پا میشود و نهایتاً موجب قطع عضو می کند. دررفتگی مفصل زانو بیشتر در تصادفات اتومبیل و همچنین در کوهپیمایی شایع است. توجه کنید که هرگز خودتان هیچکدام از مفاصل دررفته را جا نیندازید. این کار فقط مربوط به ارتوپد می باشد.

عسل درمان کننده است؟

حضرت علی (ع) سالها قبل در پاسخ به شخصی که از درد شکم می نالید فرمودند: عسل بخور و سپس به خصوصیات درمانی عسل اشاره کردند که «در عسل شفاست و عسل درمان کننده است» جدیدترین مقالات علمی نیز نشان داده است که عسل خواص طبیعی فراوان دارد. از جمله اثرات ضد باکتریایی و ضد قارچی، درمان سرطان، درمان زخمها، درمان سوختگی، تسریع در بهبود پیوند پوستی، درمان اسهال، درمان گاستروانتریت و ... مطالعات فراوانی ثابت کرده است که عسل در درمان انواع زخم معده نیز موثر است.

زنبور گزیدگی و اقدامات لازم برای آن

نیش زنبور برخی اوقات موجب مرگ انسان می شود (البته بسیار به ندرت). هر چه واکنش حساسیتی بدن نسبت به نیش زنبور بیشتر باشد، خطرناکتر است. زنبور اگر وارد دهان شود گاهی اوقات بعد از نیش باعث ورم شدید حنجره و متعاقب آن فرد خفه می شود. واکنش معمولی نسبت به نیش زنبور ورم و قرمزی اطراف نیش است. اگر خود نیش داخل پوست برود باید سریعاً آن را با تیغ برداشت، برداشتن آن با موچین یا وسایل مشابه توصیه نمی شود چون زهر بیشتری به دنبال له شدن نیش وارد بدن می شود. اگر نیش ها متعدد باشد بهتر است فرد تا ۲۴ ساعت تحت کنترل باشد. از کیسه آب یخ، بالا نگهداشتن عضو، استفاده از پماد کالامین می توان برای التیام محل نیش استفاده کرد. اگر واکنش سریع باشد از داروهای کورتون به مدت کوتاه استفاده می کنند. واکنش های بسیار شدید نیاز به ویزیت اورژانس دارد.

بهترین راه مقابله با تب چیست؟

تب علامت بیماریهای مهم است، در راس این بیماری عفونتها می باشند. به این توصیه ها دقت کنید.

علت تب حتماً باید کشف شود.

اگر تب از ۳۸/۵ درجه دهانی (با اندازه گیری از راه دهان- درجه ۳ دقیقه باید زیر زبان باشد) یا ۳۸ درجه زیر بغل کمتر باشد عجله ای در درمان آن نداشته باشید.

نوارهای اندازه گیری تب روی پیشانی وسیله قابل اطمینانی نیستند.

اگر تب خیلی بالا باشد و بخصوص اگر بچه سابقه تب و تشنج داشته باشد به این گونه عمل کنید.

(الف) محیط را خنک نگه دارید، مطمئن باشید بچه سرما نمی خورد.

(ب) لباسهای فرد دچار تب را کم کنید.

(ج) وسایل پوشیه را آماده کنید (به این منظور ظرف آب ولرم و چند دستمال معمولی کافی است، هیچگاه نمک یا الکل به آن اضافه نکنید)

(د) دستمال خیس را روی شکم و ران آن بگذارید. از روی پیشانی چندان موثر نیست چون سطح پوست در این ناحیه کم است.

(ه) با تکرار یکی دو ساعته اگر تب پایین نیامد از بهترین داروی تب بر دنیا یعنی استامینوفن به میزان لازم استفاده کنید، از آسپیرین **ASA** یا سایر داروها استفاده نکنید مگر با توصیه پزشک.

آیا میدانید مصرف دراز مدت و بی رویه مسکن ها چه ضرری به بدن می رسانند؟

(استامینوفن، آسپیرین و ...) ممکن است منجر به نارسایی مزمن کلیه شود و زندگی شیرین شما را با حدیث تلخ دیالیز توأم سازد. اگر محلی از بدنتان درد می کند خصوصاً سردرد، کمردرد از استامینوفن (ترجیحاً) می توانید به مدت کوتاه ۵ تا ۱۰ روز ولی به میزان مناسب و موثر استفاده کنید ولی آن را مثل نقل و نبات استفاده ننمایید.

کدام يك از انواع اسهال مهم است و نیاز به توجه خیلی زیاد دارد؟

قاعده کلی در درمان اسهال وجود دارد و آن عدم استفاده از داروهای ضد اسهال (مثل دیفنوکسیلات) است. اسهال وسیله ای دفاعی برای بدن جهت خارج کردن سموم غذایی و میکروبی از بدن است، اسهال در این موارد فرد را با خطر جدی مواجه می کند.

هر نوع اسهال خونی

هر نوع اسهال مزمن (بیش از ۳ هفته)

هر نوع اسهال شدید در شیرخواران و بچه های کوچک (زیر آب زیادی از بدن بچه ها از دست می رود و اسهال نسبت به بزرگسالان در مقابل کم آبی ضعیف تر هستند) در مجموع به خاطر داشته باشید که برای درمان اسهال ۳ کار باید انجام دهید و ۱ کار نباید انجام دهید:

به پزشک مراجعه کنید.

آب بدن را تامین کنید.

در صورت نیاز و به تشخیص پزشک از آنتی بیوتیک استفاده کنید.

آیا ارتباطی بین نوع آب و بروز سنگ کلیه وجود دارد؟

بسیاری از مردم فکر می کنند اگر آب دارای املاح باشد باعث بروز سنگ کلیه می شود. این عقیده تا حدی درست است و تا حدی نادرست. توجه کنید که املاح موجود در آب مستقیماً وارد کلیه نمی شوند و امکان دارد باعث بالا رفتن سطح املاح به طور موقت در خون شوند ولی سریعاً سطح این املاح در خون کاهش می یابد و اگر کلیه ها سالم باشند بدون هیچ مشکلی املاح دفع می شوند.

کلسیم مهمترین یونی است که اگر غلظت آن در خون بالا رود، بروز سنگ کلیه را در افرادی که زمینه سنگ سازی در کلیه های آنها وجود دارد افزایش می دهد، بنابراین به افرادی که کلیه سنگ ساز دارند توصیه می شود از مصرف زیاد لبنیات که حاوی کلسیم زیاد است پرهیز کنند. آبهای پر املاح بدین ترتیب نقش مهمی در بروز سنگ کلیه ندارند.

آرتروز چیست و چه درمانی دارد؟

آرتروز به ساییدگی مفصل (مخصوصاً زانو) می گویند. آرتروز گاهی با تورم و تغییر شکل همراه است. یادتان باشد آرتروز بیماری افراد مسن است و به ندرت در جوانان دیده می شود. دردهای گردنی، کمری و دردهای گزری سایر مفاصل را به خصوص رد دوران جوانی و میانسالی به آرتروز نسبت ندهید. آرتروز درمان ندارد ولی تا حدی قابل پیشگیری است. مهمترین راه پیشگیری از آن رعایت بهداشت مفاصل است. برداشتن و حمل صحیح اشیاء را یاد بگیرید. سعی کنید دست کم از ۴۰ سالگی به بعد به جای چهار زانو یا دو زانو نشستن از صندلی راحتی استفاده کنید. هنگام پایین آمدن از سرازیری خصوصاً در راهپیمایی کوهستان تند راه نروید و حتماً از باتوم اسکی در جهت بالا و پایین استفاده کنید.

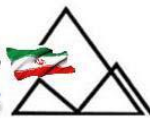
برای سوزش سردل چه می توان کرد؟

سوزش سردل شکایت بسیار شایعی است که عمدتاً به علت پس زدن اسید معده به داخل مری ایجاد می شود.

افراد چاق و پرخور بیشتر از افراد لاغر به آن مبتلا می شوند ولی گاهی اشکالات زمینه ای در ناحیه روده، ورودی معده باعث می شود در شرایطی که انتظار آن را نداریم اسید به داخل مری پس بزند و باعث سوزش مری شود. بهتر است بدانیم که پوشش داخل معده در مقابل اسید مقاوم است، چه باید کرد. اگر گاهی به این حالت مبتلا می شوید می توانید با خوردن مقداری شربت آلومینیوم ام جی اس مشکل را برطرف کنید و در همان روز یک وعده از غذای خود کم کنید، اما اگر به طور دایم به آن مبتلا هستید از این دستورات پیروی کنید.

غذای سنگین نخورید.

در وعده های بیشتر ولی در حجم کمتر غذا را میل فرمایید.
پس از غذا خوردن بلافاصله دراز نکشید.
هنگام خوابیدن اندکی زیر سر خود را بلندتر کنید.
سیگار نکشید.
قهوه و چای کمتر استفاده کنید.
اگر تا چند ماه با این تمهیدات خوب نشدید باید به پزشک مراجعه کنید
تا علاوه بر همین دستورات از داروهایی نظیر سایمتدین و هم خانواده های
آن یا امپرازول به این منظور استفاده شود.



اکوسیستم کوهستان و راههای حفاظت از آنها

کوهها چه نقشی در زندگی انسان دارند؟

ما همه فرزند کوهستانیم چه در ساحل دریا، چه کیلومترها دور از کوهستان و چه در مناطق کوهپایه ای زندگی کنیم؟ زیرا

- ۸۰٪ آب شیرین جهان از کوهها تامین می شود.
- ۵۰٪ مردم جهان از نظر آبی به آبخیزهای کوهستان چشم دوخته اند.
- ۲۸٪ جنگلهای جهان در مناطق کوهستانی قرار دارند.
- ۱/۵٪ سطح سیمای زمین را کوهها تشکیل می دهند.
- ۱/۱۰ جمعیت جهان در مناطق کوهستانی ساکنند.
- ۱/۳ مردم جهان از نظر جنبه های گوناگون (مانند: غله - معدن - چوب و برق) به کوهها وابسته اند.
- کوهها تامین کننده حیات دشتهای هستند.
- مانده سدی در مقابل جریانهای هوا قرار گرفته موجب تغییرات دما گردیده موجبات بارندگی در ارتفاعات را فراهم می آورند.
- آخرین پناهگاه حیات وحش پرندگان مختلف می باشد.
- محل رویش گونه های مختلف گیاهان بخصوص گیاهان داروئی است.
- مرکز نشأت گرفتن تمدن ها و فرهنگهای گوناگون بحساب می آیند.

با این حساب می توانیم بگوئیم وظیفه کوهنورد در مقابل کوهستان بسیار سنگین است پس ما باید در حفاظت از محیطهای کوهستانی بیشتر از افراد غیر کوهنورد بکوشیم، اما چگونه؟

نخست باید اکوسیستم کوهستان را بشناسیم و سپس راههای حفاظت از آنرا پیدا کنیم.

اکوسیستم چیست؟

اکوسیستم که مترادف آن زیست بوم می باشد عبارت است از مجموعه تشکیل دهنده عوامل موجود در یک محیط که در کنار هم قرار گرفته و وضعیت خاصی را بوجود میاورند، اطلاق می گردد این عوامل ممکن است انسان- سایر موجودات زنده آب و هوا، خاک، سنگ و پوشش گیاهی باشد.

اکوسیستم های مختلفی تعریف شده که عبارتند از اکوسیستم کوهستان، جنگل، کویر، تالاب و ...

پس نتیجه می گیریم هر کدام از عوامل موجود در اکوسیستم کوهستان چقدر در تغییر اکوسیستم می تواند موثر باشد و متاسفانه اکثر تغییر از جانب انسان و آن هم در جهت بهبود اکوسیستم بلکه در تخریب آن انجام می گیرد.

چرا اکوسیستم کوهستان حساس، آسیب پذیر و شکننده است؟

به دلیل شکل فیزیکی و اکولوژی مناطق آسیب پذیر محسوب می شوند. وجود شیب و قله ها و دره ها و یالها، وضعیت پیچیده ای را در این محیط بوجود می آورد.

ترمیم پوشش گیاهی تخریب شده در شیب های تند مشکل و بعضاً تقریباً غیر ممکن است.

گاهاً ممکن است با چند قدم پیشروی در کوهستان شاهد تغییر آب و هوایی کاملاً متفاوت باشیم.

با گرفتن صد متر ارتفاع گوئی صد کیلومتر عرض جغرافیایی را طی کرده ایم و بطور متوسط يك درجه از دمای هوا کاسته می شود.

هر يك جبهه های مختلف کوه به علت قرار گرفتن در وضعیت خاصی دارای آب و هوا، پوشش گیاهی، درجه حرارت ویژه می باشد با جابجا کردن حتی يك سنگ اکوسیستم موجود کوهستان به هم می ریزند در ارتفاعات عمر فصل رویشی کوتاه و فقط گیاهانی قادر به ادامه حیات هستند که از قدرت انطباق بالائی برخوردار می باشند.

شرایط متغیر و متضاد آب و هوایی و تغییرات در ارتفاع همگی باعث می شوند کوچکترین دخالت منجر به تخریب شدید این مناطق گردد. بعلت حضور شرایط ساخه خیزی و آسیب پذیری جوامع کوهستانی نیز به همان نسبت آسیب پذیرند.

تمام زیست بومهای کوهستانی مشابه نیستند اما همه آنها چه در جنگلهای استوایی، چه در سبزه زارهای کوههای آلپ و یا در امتداد جویبارهای ناشی از یخچالهای طبیعی دو چیز را با هم مشترك دارند:

ارتفاع و گوناگونی تغییرات سریع در ارتفاع، شیب تند یا ملایم و زاویه تابش خورشید تاثیر عجیب و نفوذی باورنکردنی روی دما، باد، رطوبت و ترکیب خاک در فواصل کم دارد. این تغییرات پیچیده و ظریف مجموعه هائی از حیات را به وجود می آورند که در هیچ کجا جز در يك ارتفاع یعنی و در يك رشته کوه مشخص یافت نمی شود.

در ارتفاعات بالا گیاهان و جانوران بومی ساز و کارهای ویژه ای برای بقای خود بوجود می آورند. برخی گلهای وحشی کوههای آلپ برای مثال به طوری خود را با شرایط اطراف وفق داده اند که در سایه يك صخره سنگ منفر و مجزا، زندگی می کنند.

اولین حرکت های جهانی حفاظت

در سال ۱۹۹۲ سازمان ملل در کنفرانس که به کنفرانس زینی معروف شد در شهر ریودوژانیرو برزیل در بخش ۱۳ دستور کارا دو توجه جهانیان را به آسیب پذیر بودن اکوسیستم کوهستان معطوف نمود این بخش به مدیریت محیط

های کوهستانی و توسعه پایدار کوهستانها اختصاص دارد و توصیه ها و دستورالعملهایی را به منظور محافظت از این نواحی ارائه می نماید. همچنین در این بخش رسیدگی و توسعه اجتماعی اقتصادی جوامع کوهستانی ضرورتی فوری و حیاتی تعریف شده است. بعد از کنفرانس ریو فعالیت ها و تلاشها از طرف کشورها و سازمانهای دولتی و غیردولتی. به منظور اعمال مدیریت صحیح در این محیط های با ارزش شدت گرفت یکی از این اقدامات تشکیل سازمانی بنام گردهمایی کوهستان می باشد این سازمان با ترتیب دادن نشست ها و کنفرانس هایی در کشورهای مختلف در راستای مبادله اطلاعات بین کشورهای کوهستانی جهان و حمایت از توسعه پایدار نواحی کوهستانی گام برداشته است. مهمترین اقدام گردهمایی کوهستان در سالهای اخیر تشکیل اولین اجلاس جهانی کوهستان است که در خرداد ۱۳۷۹ در کشور فرانسه برگزار شد که به مسائل مرتبط با اکوسیستم های کوهستانی پرداخت.

کوهها تامین کننده آب شیرین جهان

میدانیم $\frac{3}{4}$ سطح کره زمین را آب فرا گرفته که از این مقدار آب موجود روی زمین فقط ۳٪ قابل شرب می باشند و از این مقدار قابل شرب ۲٪ بصورت کوههای یخی غیر قابل دسترسی فقط ۱٪ آب موجود قابل شرب و قابل دسترسی می باشد که بصورت چشمه ها و رودها جاری می باشد. درصد بیشتری از نزولات آسمانی در ارتفاعات می باشد که یا بصورت رود جاری می شود یا در کوه ذخیره می شود که ذخیره شدن یا بصورت نفوذ در داخل کوه می باشد یا بصورت یخچالها و برفچالها به مرور زمان ذوب شده و جاری گردید و ادامه زندگی انسان و جانوران و گیاهان می شود.

به همین علت می باشد که کوهها را برجهای آب نام گذاری کرده اند. تلفات آب در کوهستان به علت دمای پائینتر کمتر است و مقدار بیشتری از بارندگی تبدیل به آب جاری می شود یا به زمین نفوذ می کند. آب در کوهستانهای بلند از کیفیت بهتری برخوردار می باشد و به علت حرکت در شیب قدرت پالایش بیشتری دارد. آب رودها به صورت طبیعی تصفیه شده و خطر آلودگی کمتری نسبت به آبهای جاری در دشتهای دارد.

عوامل تخریب چیست؟

الف) جاده سازی- با احداث جاده ای غیر اصولی در محیط کوهستان زخمی ابدی بر سیمای زیبای کوهستان وارد می شود. در سالهای اخیر احداث جاده های کوهستانی حتی در ارتفاعات بسیار بلند بدون توجه به عوارض حاصله از آن با شدت انجام می شود جاده سازی در کوهستان باید از اصول خاصی پیروی نماید در غیر اینصورت عوارضی از قبیل جابجایی های سنگین اراضی

به صورت لغزش و رانش را در پی خواهد داشت. حجم قابل توجه خاکبرداری در شیب می تواند خسارات جبران ناپذیر فراوانی را بوجود آورد.

ب) چرای بی رویه- عدم تعادل دام و مرتع در سالهای اخیر که تعداد دام به ۳ برابر حد استاندارد رسیده فشار بیش از حد را به مراتع کوهستانی بویژه در ارتفاعات وارد می کند.

با توجه به کوتاه بودن دوره رشد گیاهان در ارتفاعات بخاطر سرمای زیاد چرای بی موقع توان رشد کافی را از گیاهان گرفته و فقر پوشش گیاهی را بوجود می آورد و به تدریج پوشش به طرف تخریب پیش می رود.

ج) تخریب جنگلها- تبدیل جنگلها و مراتع کوهستانی به اراضی کشاورزی و مسکونی به دلیل رشد سریع جمعیت از عوامل عمده تخریب جنگلها می باشد با تراشیدن جنگل خاک با ارزش شسته شده و پوشش گیاهی از بین رفته و صخره ها نمایان شده امکان ترمیم طبیعت را از آن سلب می کنیم.

د) معادن- افرادی جهت کسب درآمد با بدست آوردن مجوز به هر طریق ممکن با تمام لوازم و تجهیزات پیش رفته وارد معرکه شده و ضربه های جبران ناپذیری را به اکوسیستم وارد می کنند.

ه) گردشگری- رواج زندگی ماشینی در چند دهه اخیر مردم را به صورت گردشگر به محیط های کوهستانی فرا خوانده و هجوم بیش از حد آنها به طبیعت کوهستان آسیب های فراوانی را میرساند از جمله:

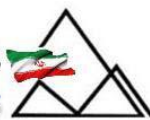
۱- تخریب پوشش گیاهی بعلت حرکت در خارج از مسیرهای تعیین شده.
۲- بجا گذاشتن زباله های تجزیه نشدنی که این امر هم می تواند چهره زیبای کوهستان را زشت نموده و هم آلودگی حاصل از تجزیه زباله ها محیط کوهستان را آلوده کرده که به تبع آن محیطهای دشت و شهر نیز آلوده می شود لازم است بدانیم بعضی از زباله ها برای تجزیه شدن زمان بسیار طولانی را نیاز دارد مثل شیشه که حدود یک میلیون سال آلومینیوم ۱۰۰۰ سال، ظروف پلاستیک ۱۵۰ سال و ظروف حلبی از قبیل ظرف تن ماهی و ظروف کنسرو ۱۰۰ سال و بعضی زباله ها بعلت اینکه مواد سمی و شیمیایی خطرناکی دارند مضر این مناطق بوده و هرگز نباید در مناطق کوهستانی رها شوند مثل باتری های فرسوده.

۳- بازگشت از مسیرهای شناسکی که به فرسایش سریع کوه کمک می کند.
۴- ساخت دکه و رستوران در ارتفاعات که به علت حضور گردشگران و نبودن متولی این مناطق هر روز شاهد ازدیاد قارچ مانند این اماکن می شویم که بیشترین ضربه را به این محیط ها وارد می کنند.

۵- استفاده از گون و شاخه درختان برای پختن غذا و دم کردن چایی از عوامل مهم تخریب محیط های کوهستانی محسوب میشوند.

وظیفه کوهنوردان چیست؟

آگاهی دادن به سایر کوهنوردان و کسانی که به عنوان گردشگر به مناطق کوهستانی می آیند و هیچگونه اطلاعاتی از این محیط ها ندارند و اصولاً اهمیت کوهها را نمی دانند و مطلع ساختن همه از اینکه کوهها چه نقشی در زندگی انسانها دارند.



بهداشت فردی

رعایت بهداشت لازمه سلامتی می باشد که در تمام مکانها و زمانها اجتناب ناپذیر است و بالطبع محیط پاک کوهستان نیز از آن مستثنی نمی باشد. بهداشت اجزاء متعددی دارد که در این مقوله جزء فردی آن مورد بررسی قرار می گیرد.

بهداشت فردی به مجموعه اقدامات و فعالیتهایی اطلاق می گردد که يك فرد باید جهت حفظ سلامت خود بکار بندد. با توجه به این که پیشگیری کم هزینه تر و راحتتر از درمان است، پس چه پسندیده است که با رعایت بهداشت خود را از عوارض بروز بیماری و نیز ناتوانی هایی که در اثر آن ایجاد می شود، رها کنیم.

رعایت بهداشت فردی در محیط کوهستان استراتژی خاصی را با توجه به موقعیت مکانی و امکانات می طلبد که در این نوشتار سعی می گردد، بهداشت اجزاء مختلف بدن بطور خلاصه و کلی توضیح داده شود.

پوست و مو

پوست بزرگترین ارکان بدن می باشد و با توجه به گستردگی و شکل های متفاوت آن در قسمتهای مختلف بدن بحث خاص خود را میطلبد.

الف) پوست صورت: پوشاندن کامل پوست صورت تقریباً غیر ممکن است زیرا ناگزیر باید اطراف چشم و بینی باز باشد. گاهی نیز در اثر شدن گرما مستور کردن صورت عملی نمی باشد. جهت حفاظت آن از آفتاب بهترین کار مانع فیزیکی مثل کلاه یا چتر می باشد ولی چون با افزایش ارتفاع میزان اشعه ماوراء بنفش نیز افزایش می یابد و نیز بازتاب این اشعه از سطح برف و یخچالها صورت می گیرد بهتر است همزمان از کرمهای ضد آفتاب که درجه حفاظتی بالای ۲۵ داشته باشند، نیز استفاده گردد.

در محیط های سرد نیز شایسته است پوست صورت علاوه بر حفاظت توسط پارچه با روبندهای مناسب یا وازلین یا گلیسرین نیز پوشیده شود تا رطوبت سطحی پوست در اثر سرما یا وزش باد از بین نرود. به خاطر داشته باشیم که در این موارد استفاده از کرمهای مرطوب کننده باعث تشدید خشکی پوست و بدتر شدن آن می گردد. به آقایان توصیه می گردد که قبل از برنامه از اصلاح صورت خودداری نمایند چون صورت تازه اصلاح شده نسبت به عوامل آسیب رسان حساس تر است.

ب) پوست دست: این عضو نیز در صورت امکان با محافظ مکانیکی مثل دستکش پوشانده شود. توجه گردد که شستشوی مکرر دست باعث خشکی پوست می گردد و به آن آسیب می رساند بنابراین در محیط کوهستان فقط در مواقع لزوم مثل موقع صرف غذا، دستها شسته شود. در مواردی که پوست در اثر سرما

یا آفتاب خشک گردد، وازلین یا گلیسرین بهترین انتخاب جهت چرب کردن دست می باشد.

ج) پوست تنه: بهتر است که هنگام پوشیدن لباس زیر که در تماس با پوست می باشد به این نکته توجه داشته باشیم که چون ممکن است در طول برنامه لباس زیر تعویض نشود پس همیشه قبل از برنامه استحمام کرده و لباس تمیز بپوشیم و همچنین دقت فرمایید که جنس لباس زیر نخی باشد تا پوست را کمتر تحریک نماید.

به عنوان یک توصیه کلی در نظر داشته باشید که پوست باید با ملایمت شسته شود. اقداماتی مثل کیسه کشیدن باعث از بین رفتن چربی سطحی پوست شده و آن را تحریک پذیر و آسیب پذیر می نماید پس شستشو با صابون گلیسرین یا شامپو بدن صورت گیرد تا ضمن پاکیزه شدن چربی حفاظتی پوست آسیب نبیند.

د) پوست پاها: در انتخاب جوراب باید دقت نمود تا آن نیز نخی باشد. سعی نمایید در هر فرصت ممکن پاها را از کفش درآورده و جورابها را خارج نمایید تا تنفس سطحی پوست پا صورت گیرد. در هر محلی که عملی بود جورابها را بشوئید حتی اگر به تنهایی با آب صورت گیرد.

ه) مو و ناخن: این دو عضو که از ضمایم پوست هستند نیز به مراقبت خاص خود احتیاج دارند. موها باید قبل از برنامه شسته شده و بدون استفاده از وسایل خشک کننده حرارتی، خشک گردند. بهتر است موها در حین برنامه کوتاه باشند تا از جذب گرد و غبار و نیز عرق اجتناب گردد. موها نیز باید در هر فرصت ممکن در معرض هوا قرار گیرند. البته باید در برنامه زمستانی وضعیت هوا را به خوبی مد نظر داشت تا برهنه کردن موها از زیر کلاه باعث سرماخوردگی نگردد.

ناخنها نیز باید قبل از هر برنامه کوتاه گردند. کوتاه بودن ناخن از آلودگی در فضای زیر آنها و نیز احتمال شکستن آنها در صورت برخورد با هر جسم سختی جلوگیری می نماید. هر چند که در سنگنوردی داشتن ناخن بلند امکان ندارد.

چشم

عضو بسیار حساس بدن نیاز به مراقبت خاص دارد. جهت اجتناب از آسیب چشم از نور آفتاب، باد، گرد و غبار و ... باید از عینک مناسب استفاده نمود. جهت محافظت از باد باید از عینکهای حفاظ دار استفاده نمود که در غیر این صورت باد در پشت عینک پیچده و خود اذیت کننده است.

برای حفاظت از نور آفتاب باید از عینک آفتابی مناسب که حفاظت خوبی از ماوراء بنفش داشته باشد استفاده نمود. می توان به عینک های فتوکرومیک اشاره کرد که رنگدانه های درون شیشه در اثر این اشعه تغییر رنگ داده و تیره می شوند و اشعه را به خود جذب می نمایند. در حین استفاده از عینک سایه در روی چشم ایجاد گردیده و مردمک گشاد می گردد و اگر عینک درجه حفاظتی خوبی نداشته باشد این گشاد شدن مردمک راه را برای ورود بیشتر اشعه های مضر باز می نماید. به عنوان آخرین نکته باید یادآور شد که عینک باید شیشه بزرگ داشته باشد تا تمام چشم را پوشش دهد.

دهان و دندان

بهداشت دهان و دندان با مسواک کردن با خمیر دندان مناسب شروع می گردد. باید توجه کرد که حداقل شبها دندانها مسواک گردند و حتماً نخ دندان استفاده گردد. چون مسواک توانایی تمیز کردن فضای بین دندانها را ندارد. همچنین بهتر است بعد از مصرف شیرینی جات دهان با آب شسته شود زیرا در حین کوهنوردی هم ترشح بزاق کمتر شده و هم میزان آب بزاق ترشح شده کمتر می باشد و توانایی تمیز کردن سطح دندانها را ندارد. جهت حفاظت سلامت حفره دهانی به ذکر همین نکته اکتفا می نماییم که از مصرف مواد غذایی ذاغ اجتناب گردد تا به پوست حساس آن آسیب نرسد.

دستگاه تنفس

بهترین راه حفاظت از دستگاه تنفس درست نفس کشیدن است. به این ترتیب که تنفس به صورت دم عمیق و از بینی صورت گیرد که این نوع تنفس در برنامه های زمستانی و یا ارتفاعات اهمیت بیشتری دارد. زیرا ساختمان بینی به ترتیبی است که جریان هوا حین عبور از آن گرم می گردد و به ریه ها آسیب نمی رسد. در حین صعود که معمولاً تنفس سریعتر است هر چند مدت یکبار جهت اجتناب از انباشته شدن هوا در فضاهای ریوی که باعث غیر فعال شدن حجمی از ریه می گردد. یک باز دم شدید صورت گرفته و این هوا تخلیه گردد.

دستگاه گردش خون

جهت حفاظت سلامت این ارگان باید در طی برنامه های دراز مدت تمرینی و ورزشی سعی در افزایش بازدهی و نیز توان کاری آن گردیم تا در حین فعالیت های کوهنوردی که جزء فعالیت های سنگین ورزشی طبقه بندی می گردد، دچار مشکل و افزایش بار وارده به آن نگردیم.

دستگاه ادراری

کلیه ها که وظیفه تصفیه خون از مواد زائد را دارند جهت سلامت به آب و مایعات نیاز دارند تا بتوانند وظایف محوله را به خوبی انجام دهند. به همین علت باید در هر فرصتی جهت نوشیدن مایعات استفاده نماییم تا فعالیت این دستگاه به خوبی صورت گیرد و همچنین باید ادرار حاصله را در اولین فرت تخلیه نمود تا از انباشته شدن آن در مثانه کم هم باعث درد و هم باعث ته نشین شدن ذرات آن میگردد اجتناب شود. البته در برنامه هایی که منابع آب کمی در اختیار داریم با مصرف متعادل آب می توان کلیه ها را به شرایط عادت داد.

دستگاه گوارش

دومین عضو بزرگ بدن انرژی مورد نیاز فعالیت بدن را تامین می نماید. پس حفظ سلامت آن طی انجام برنامه از هر حیث مهم میباشد. نظر به اینکه این عضو اجزای مختلف دارد هر کدام جداگانه مورد بررسی قرار می گیرند. دهان: قبلاً به نکات بهداشتی دهان اشاره گردیده است.

معده: جهت حفظ سلامت معده ابتدا باید غذا خوب جویده شود تا به قطعات کوچکتر تبدیل گردد و جهت هضم آماده شود. همچنین جهت فعالیت مناسب معده باید همراه غذا نوشیدنی (آب، نوشابه و ...) مصرف نگردد.

غذا در دفعات مصرف شود تا از متسع شدن معده با مصرف زیاد و ناگهانی مواد غذایی اجتناب شود. بهتر است تا گرسنه نشده ایم غذا نخوریم و البته در کوهنوردی اغلب اوقات شرایط، زمان غذا خوردن را برای ما تعیین می کند. پس بنا به توصیه بزرگان این رشته در هر فرصتی به میزان مناسب غذا بخورید.

روده ها: راز حفظ سلامت روده در تخلیه کردن آنها می باشد. به ترتیبی که به محض احساس دفع جهت تخلیه روده ها اقدام گردد. مصرف مواد غذایی فیبردار مثل حبوبات، میوه و سبزیجات باعث تسریع و تسهیل در حرکات روده ها می گردند.

درجه بندی (برای آشنایی کارآموز)

مجموعه کانیف در حال مطالعه کروی مسیر صعودی هستی و این علائم را در کنار عنوان مسیر می بینید:

۵/۱۰A2 WI2

این نوشته فرمول ریاضی نیست! بلکه توصیف کننده یک مسیر یخچالی که احتیاج به کرامپون و کلنگ برای حفظ تعادل دارد و سخت ترین بخش سنگنوردی طبیعی آن با درجه ۵/۱۱ در نظام یوسه میتی است که می توان بصورت مصنوعی A2 نیز آنرا صعود نمود!!

برای مشخص شدن سختی مسیرها و فعالیت انجام شده از مدت ها پیش تا کنون نظام های درجه بندی برای توصیف سختی و روشن نمودن شمای صعود پایه گذاری و مورد استفاده قرار گرفته اند.

آشنایی با این نظام ها می تواند کوهنورد را که در جستجوی اطلاعاتی در باره مسیر صعود آینده اش است راهنمایی نماید. و حتی بعنوان زبان مشترک بین کوهنوردانی از ملیت های مختلف مورد استفاده قرار گیرد.

ضمناً آشنایی با این روش ها می تواند کوهنوردان را از طی کردن مسیرهای تکراری و افتادن در حلقه های تکرار باز دارد. نظام درجه بندی مرسوم سنگنوردی در ایران نظام یوسه میتی Yosemite می باشد. این نظام دارای شش کلاس می باشد. سایر کلاس ها عبارتند از:

کلاس ۱: راهپیمایی در مسیر های ساده

کلاس ۲: دامنه پیمایی - صعود ساده از معابر سنگی

کلاس ۳: کوه پیمایی - صعود با استفاده از طناب حمایت برای مبتدیها

کلاس ۴: کوه نوردی جدی ممکن است در بعضی جاها نیاز به حمایت میانی باشد. - صعود با استفاده از حمایت و ایجاد کارگاههای حمایت برای تضمین در هنگام صعود نیاز به ایجاد حمایت میانی گاهی احساس می شود.

کلاس ۵: درجه ۵- صعود جدی است و با حمایت انجام می شود. کاربرد حمایت میانیها الزامی و با خطر سقوط همراه می باشد. سنگنوردی طبیعی: که خود از ۵/۱ شروع می شود و تا ۵/۱۵ ادامه پیدا می کند و از ۵/۱۰ به بعد دارای زیر مجموعه های a,b,c,d می باشد.

کلاس ۶: سنگنوردی مصنوعی A0-A5

در بسیاری منابع برای مشخص نمودن چگونگی انجام صعود های فنی * از ترکیب روش بالا با روش زمانی استفاده می کنند.

I - مسیر در چند ساعت صعود می شود.

- II - مسیر در یک نیمه روز تمام می شود .
- III - کامل کردن مسیر احتیاج به یک روز کامل دارد .
- IV - مسیر توسط تیمی سریع یکروزه صعود می شود اما تیم های متوسط ممکن است مجبور به بیتوته (بیواک) شوند .
- V - در مسیر حتما شب مانی انجام می شود و حتی ممکن است دو تا سه روز صعود به درازا بکشد.
- VI - یک صعود کامل که نیاز به یک هفته زمان دارد .
- VII - صعود های بلند (expedition) در مناطق کوهنوردی .
- فرضا مسیر BC ۵/۱۱ III نشان می دهد سختی این مسیر bc ۵/۱۱ و زمان لازم برای صعود آن یک روز کامل می باشد .
- البته درجه بندی های سنگنوردی با توجه به شرایط محیطی و توانایی های صعود کننده صورت می گیرد و ممکن است نظر دو صعود کننده در باره یک مسیر با هم فرق داشته باشد.

درجه بندی سنگ های کوتاه (برای آشنایی کارآموز)

در مناطق سنگنوردی ایران سنگ های کوتاهی وجود دارند که با وجود ارزش صعود و سختی بالا هیچگونه درجه بندی بر روی آن ها صورت نپذیرفته است. درجه بندی سنگ های کوتاه نیز همانند درجه بندی سنگنوردی بیشتر حسی و بر مبنای فشار است که سنگنورد برای اجرای حرکات بر بدن خود حس می کند. نظرات مختلفی در باره این درجه بندی وجود دارد. دو روش مورد قبول درجه بندی سنگ های کوتاه درجه بندی فوتن بلو (Fontenblue) و ورمین (Vermin) است که در زیر جدول مقایسه این دو روش با یکدیگر و روش یوسه میتی بعنوان ملاک مشاهده می شود.

Vermin	Yosemit	Fontenblue
V0-	5.9	
V0	5.10-	5+
V0+	5.10+	6a
V1	5.11-	6b
V2	5.11	6b+
V3	5.11+	6c
V4	5.12-	6c+

V5	5.12	7a
V6	5.12+	7a+
V7	5.13-	7b
V8	5.13	7b+
V9	5.13+	7c
V10	5.14a	7c+
V11	5.14b	8a
V12	5.14c	8a+
V13	5.14d	8b
V14	5.15a	8b+

جدول مقایسه درجه بندی طبیعی

UIAA	UK		USA	France
	Tech	Adj.	YDS	
V				5-
V+	4b	VS	5.7	5a
VI-	4c	HVS	5.8	5b
VI			5.9	
VI+	5a	E1		
		E2	5.10a	
VII-	5b		5.10b	6a
VII		E3	5.10c	
			5.10d	6b
VII+	5c	E4		
			5.11a	

VIII-		E5	5.11b	6c
VIII	6a		5.11c	
			5.11d	7a
VIII+		E6		
			5.12a	7a+
IX-	6b		5.12b	7b
IX			5.12c	7b+
			5.12d	7c
IX+	6c		5.13a	7c+
X-			5.13b	8a
			5.13c	8a+
X	7a		5.13d	8b
			5.14a	8b+
XI-			5.14b	8c
			5.14c	8c+
XI			5.14d	9a
			5.15a	

درجه بندی مصنوعی «AID RATING» (برای آشنایی کارآموز)

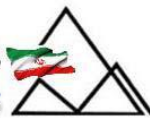
در تمامی دنیا از یک روش واحد برای تعیین درجه بندی صعود مصنوعی استفاده می شود. نماد A1 الی A5. تفسیرهای بسیار مختلفی برای این درجه بندی وجود داشته و همچنین این موضوع بستگی به اینکه صعود در چه زمانی و در چه مکانی نیز انجام شده دارد. درجه بندی صعود مصنوعی بصورت زیر بیان می شود:

■ A1 تمامی ابزار حمایت میانی بصورت محکم و با اطمینان نصب شده اند.

■ A2 ابزارها قابل اطمینان هستند اما ممکن است در بعضی مواقع باعث مشکل شوند.

- A3 اکثر ابزارها کاملاً مطمئن نیستند ممکن است چند تایی بطور اتفاقی خوب عمل کنند .
- A4 تعداد زیادی ابزار کار گذاشته شده که هیچکدام نیرویی بیش از وزن صعود کننده را نمی توانند تحمل کنند .
- A5 ۲۰ متر یا بیشتر با شرایط A4 .
- در اروپا بدلیل اینکه اکثر صعود های مصنوعی در گذشته دور انجام گرفته درجه بندی مصنوعی کمی خفیف تر است فرضاً در مسیر A3 هرچند ابزارها خوب نیستند ولی جلوی يك سقوط متوسط را بخوبی می گیرند. A4 احتیاج به تعداد بسیار زیاد ابزار ندارد. و فقط يك صعود A5 گزارش شده است . درجه A0 نیز برای مشخص نمودن میانی های مستحکم و ثابت استفاده می شود .
- در امریکا بدلیل استفاده از ابزار جدید و تمایل برای صعود های بلند و با توجه به شرایط محیطی صعود مصنوعی و دیواره نوردی رشد بسیاری داشته و این درجه بندی دیواره نوردی در آن بخوبی مورد توجه و تفکیک قرار گرفته است در زیر درجه بندی دیواره نوردی در امریکا بیان شده است :
- A0 آویزان ماندن بر روی ابزار و توقف بر روی میانی ها استفاده از ابزار برای بالا رفتن و بطور عام استفاده از ابزار برای صعود اما بدون استفاده از رکاب . این درجه بعنوان صعود آزاد فرانسوی با طبیعی فرانسوی Free French نیز مشهور است .
- A1 مصنوعی آسان . ابزار ها راحت نصب می شوند و محکمند بطوریکه هر کدام می توانند به تنهایی يك سقوط را متوقف کنند .
- A2 مصنوعی معتدل ابزار ها کم و بیش مستحکمند و قبل از دو سه ابزار نامطمئن يك ابزار خوب نصب شده است .
- A2+ همانند بالا اما بعد از هر میانی خوب تعداد بیشتری ابزار غیر قابل اطمینان نصب شده است که احتمال خطر سقوط را بوجود می آورند وی سقوط چندان خطرناک نیست .
- A3 مصنوعی مشکل. تعداد زیادی ابزار نه چندان مطمئن با فاصله کم از نصب می شوند. هر وسیله قبل از اینکه وزن به روی آن منتقل شود حتماً آزمایش می شود. در طول طناب چند وسیله مطمئن نصب می شود ولی فاصله آنها از هم بسیار زیاد است. در صورت سقوط بیش از هشت میانی ممکن است کننده شوند. اما سقوط همچنان خطرناک نیست. هر طول احتیاج به چند ساعت زمان دارد تا کامل شود.
- A3+ همانند بالا ولی با احتمال خطر در سقوط.

- A4 مصنوعی شاق. بیشتر حمایت ها چیزی بیش از وزن سنگنورد را تحمل نمی کنند. سقوط با خطر زیادی همراه است و هر ۱۰ تا ۱۵ متر یک میانی خوب نصب شده است.
- A4+ با شرایط بالا. مصنوعی بسیار شاق ابزار بسیار به هم نزدیکند و هر طول احتیاج به ساعت های متوالی کار دارد.
- A5 مصنوعی فوق شاق. به ابزار ها هیچ گونه اطمینانی نیست که بتوانند وزن بدن را تماما تحمل کنند. هیچ گونه رول یا ابزار مطمئن وجود ندارد.
- A6 صعود A5 با کارگاه نا مطمئن که نمی تواند سقوط را تحمل کند. در صورت سقوط سرطنا ب حمایت چی نیز با او سقوط می کند!



آشنایی با تاکتیک های صعود

تاکتیک

قطعاً پیش از این مقاله جاهای دیگر با این کلمه برخورد داشته اید، این کلمه فرانسوی الاصل در هر جایی معنی خاص خودش را میتواند داشته باشد پس با توجه به بحث مورد نظر مقاله بایستی نخست به تعریف این کلام بپردازیم اما نخست به معنی تحت الفظی این کلمه در فرهنگ های ایرانی نگاه می کنیم.

کلمه تاکتیک، به معنی فن حرکت دادن سربازان و بکار انداختن نیروهای نظامی در جنگ و هم به معنی تدبیر جنگی بکار رفته است. اما همانطور که ذکر شد این معانی بیان نیاز ما را در تعاریف تاکتیک در دیواره نوردی به همراه ندارد پس بایستی تعریفی در این خصوص داشته باشیم.

تعریف

مجموعه آگاهی های تئوریک و تجربیات عملی که سنگنورد با تکیه بر آنان متد دست یابی و صعود به یک مسیر را طراحی و اجرا می نماید تاکتیک می نامند. یا به عبارت دیگر می توان گفت که سیستم عملکردی را که بر مبنای آگاهی های تئوریک و اکتسابی (تجربی) توسط سنگنورد به منظور دست یابی به دیواره یا قله از سوی وی اعمال می گردد. تاکتیک می نامند.

تاکتیک های دیواره نوردی

معمولاً دست یابی به فراز دیواره ها از ۴ متد امکان پذیر بوده و می باشد:

- تاکتیک محاصره ای یا کلاسیک (طناب ثابت)
- تاکتیک آلپی (سبک)
- تاکتیک کیسوله
- تاکتیک انفرادی (سولو)

الف - تاکتیک محاصره ای یا کلاسیک Sicge Tactic

وجه تسمیه این روش بدلیل شباهت آن با سلسله عملیات نظامی است که در کار محاصره یک هدف مورد استفاده قرار می گیرد بدینگونه که پس از بررسی های لازم کمپ اصلی در پای دیواره برقرار گردیده و تمامی تدارکات لازم در آنجا مستقر می گردد، افراد تیم تحت نظر سرپرست مرحله به مرحله مسیر را صعود کرده و اقدام به نصب و استقرار طناب ثابت ها و کارگاههای فرود می نمایند. در پایان هر مرحله تیم جایش را به نفرات

تازه نفس می دهد و نفرات جدید خود را به همراه بارهای مورد نیاز مرحله بعد از طریق طناب ثابت ها بوسیله یومار بالا کشیده و اقدام به صعود و ثابت نمودن مرحله بعدی مسیر می نمایند تا اینکه نهایتاً در چند طول آخر يك تیم به عنوان تیم حمله امکانات مورد لزوم تا رسیدن به نهایت کار را با خود حمل کرده و حمله نهایی از آخرین طناب ثابت به بالا آغاز می شود. از نمونه این صعودها فراوان می توان ذکر نمود که به چند صعود محاصره ای در آلپها و دیگر نقاط جهان و نهایتاً ایران اشاره ای گذرا خواهیم نمود.

از صعودهایی که بر روی مجموعه زین در ایتالیا اجرا گردیده است می توان به صعود امیلیو کومیچی و جوزفه و آنجلو دیرنائی که دیواره گروسه زین را با ۴۰۰ متر کابل و ۱۵۰ متر طناب، ۱۰۰ عدد میخ و ۵۰ عدد کارابین طی يك حمله سه روزه صعود نمایند اشاره نمود.

صعود بر روی برج ترانگو در بالتور پاکستان با ارتفاعی بیش از ۶۰۰۰ متر که توسط میشل پیولا اجرا شد که این صعود نیز به روش طناب ثابت اجرا گردید، از معروفترین صعودهای تاریخ کوهنوردی با این تاکتیک می توان صعود بد فرجام جان هارلین سنگنورد معروف امریکایی بر روی دیواره شمالی ایگر و یا صعود مسیر دماغه ال کاپیتان را ذکر کرد.

در خصوص دلایل کاربرد کمتر سبک محاصره در صعود توسط کوهنوردان بزرگ میتوان به پرهزینه بودن تیم، نیاز به تعداد افراد زیاد برای اجرای برنامه که خود این عمل باز نیاز به يك مدیریت قوی جهت تعدیل روانی تیم و قدرت بازدارندگی سرپرست از تنش هایی که غالباً در این تیم ها بوجود می آید، زمان طولانی برای اجرای برنامه که در اثر طولانی بودن زمان پتانسیل تیم روبه ضعف می رود و ... چندین مورد دیگر اشاره نمود.

ب- تاکتیک آلپی Alpine Style

این تاکتیک از اواخر دهه ۶۰ و اوائل دهه هفتاد میلادی بتدریج جای خود را در میان سنگنوردان پیشرو و صاحب تکنیک اروپا جای خود را باز نمود. و تا امروز به سرعت بر هواداران و پیروان آن افزوده شده است از ملزومات حتمی این سبک، سرعت عملکرد، قدرت عمل، شناخت دقیق و برنامه صحیح پیرامون چگونگی دست یابی به هدف مد نظر توسط عاملین برنامه می باشد.

در این تاکتیک صعود کنندگان هیچگاه از آخرین نقطه صعود خود باز نمی گردند و مانند روش محاصره در مسیر طناب ثابت برای خود کار نمی گذارند با توجه به سیستم حرکت اینگونه صعودها سبک بار بودن يك عامل مهم پیروزی بکار می رود به همین علت پس از این که صعود آلپی عمومیت یافت

کمپانی های تولید کننده ابزار به ساخت ابزار آلات سبك و جمع و جور برای استفاده در این نوع صعودها پرداختند.

علاوه بر همه خصائص موجود اعم از قدرت زیاد و آمادگی جسمانی و روحی برای يك آلپینيست وی بایستی به برنده ترین سلاح در این گونه صعودها یعنی کیش شخصیت والا و خلاقیت و سرعت عمل و تصمیم گیری دقیق برای برخورد با شرایط پیش بینی نشده مسلح باشد.

در دنیای صعود آلپی حرکت هایی چشمگیر توسط هواداران آن به وقوع پیوسته است که حیرت همگان را برانگیخته که از آن دست میتوان به صعود ارهاد لورتن و آندره جورجس سوییسی اشاره کرد که در مدت ۲۰ روز توانستند بیش از ۲۸ قله بالای ۴۰۰۰ متر را صعود نمایند یا به صعودهای گولیچ و آرنولد و کورت آلبرت بر روی ترانگو در سال ۸۹ میتوان اشاره داشت که در مدت يك برنامه ۲ بار از مسیر شکاف مرکزی برج ترنگو به سبك صعود آزاد به قله دست یافتند.

ج- تاکتیک کپسوله

این تاکتیک تلفیقی از دو تاکتیک آلپی و محاصره ای می باشد. یعنی سنگنوردان از کمپ خود تا مرحله ای صعود نموده طناب ثابت نصب می نمایند. کمپ را به بالا منتقل نموده طناب ثابت ها را جمع نموده دوباره در بالای کمپ آنها را نصب می نمایند. یعنی در کل مسیر سنگنورد در پوشش طناب ثابت است.

د- تاکتیک انفرادی SOLO

طبق تعریف دایره المعارف کوهنوردی انگلیس هر گاه که شما اقدام به بالا رفتن به تنهایی از يك مسیر نمائید این کار را صعود انفرادی می گویند این اقدام هر چند خطراتی را به دنبال دارد اما آنچه کوهنوردان و بویژه سنگنوردان را بدان ترغیب می کنند همانا احساس رضایت خاطریست که از اجرای این گونه صعودها به سنگنورد دست می دهد.

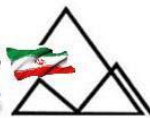
صعود انفرادی موفقیت های زیادی را برای اجرا کنندگانش به همراه میآورد ولی همچنان میتواند در مواردی نیز به قیمت جان سنگنورد به اتمام برسد.

Aid Sold Climbing

صعود انفرادی با ابزار

Free Soloing

صعود انفرادی آزاد



کوه شناسی در ایران

توجه عمیق و اساسی به رشته کوه ها، شناسایی قلل و تفکیک مفاهیم از یکدیگر، کوهنوردی کردن به معنای واقعی صعود به قلل از مسیرهای مختلف، عاشق کوه ها و دیواره ها بودن و این عشق عمیق را به معنا و مفهوم واقعی آن درک کردن از جمله تمرین و از دیدگاهی جزء اولین گامهای شناسایی کوه ها به شمار می رود. شناختن و شناسایی کوه ها در کشور ما ایران نیز

می بایست با توجه به روند رو به رشد کوهشناسی جهت رشد و توسعه می یافت اما اینچنین نشد و در گامهای اولیه به رکود گرایید. هم اکنون پس از طی دوره ای طولانی و پرفراز و نشیب از سیر آشنایی با کوههای ایران و یاد خیری از پویندگان نخستین رشته شناسایی کوه های ایران مرحوم عبدالواحد خنجی که یاد و نامش همواره جاودان باد نور کم روی نوشتن، یادداشت کردن و تالیف و تدوین سیر نزولی خود را طی کرد تا در سراشیبی این راه به گام های پایانی نزدیک گردد. و از دیگر سوی سیر تحولات نوین جغرافیای طبیعی در ایران که گوشه هایی از آن با کوه عجین گشته است باعث آن گردید تا نیم نگاهی از سوی جغرافیدانان به کوههای ایران نیز به وجود آید و فرهنگ آشنایی با کوه های کشور تا حدودی که تنها بیانگر موقعیت های جغرافیایی قلل شاخص ایران، فرم و ساختار رشته کوه ها و بخصوص جاده ها با انواع گوناگون آن و برخی از آبادیها و شهرها در این سیر تحولات جغرافیایی کشور فراهم گردد.

اما به جز تمام اینها و بعضی از مسائل حاشیه ای کوهشناسی در ایران به معنی و مفهوم واقعی آن هرگز شکل و توسعه نیافت نامگذاری های نامشخص، کلی گویی ها و سایر موارد در این راستا باعث آن گردید تا این واقعیات مجسم هرگز آنطور که باید و شاید خود را جلوه گر نسازند. اما آنچه از آن می بایست به عنوان سرآغازی بر کوهشناسی ایران نام برد سیر رو به رشد نقشه های کوچک و بزرگ چندی است که در طی سالیان اخیر به چاپ رسیده است.

در این نقشه ها که سعی فراوان گردیده تا با امکانات بسیار ناچیز به ثبت و ضبط آنچه به ما رسیده و یا خودمان با تکیه بر تجارب و اجرای برنامه های چندین و چند باره کوهنوردان به دست آوردیم نگاهی است به سیر کوهشناسی در ایران از دیدگاه و نقطه نظرات کوهنوردان که اگر چه در زیر بناهای با دیدگاه های جغرافیدانان منطبق می باشد لیکن با موشکافی که در بیان کلیه عوارض و ارتفاعات به آن معطوف گردیده بکلی آنرا از نقشه های تیپ جغرافیایی عمومی کلاسیک جدا می سازد.

نمایش خط الراس شماتیک که در آن امتداد فراوان قله وجود دارند. دیواره ها و صخره ها و قله های فرعی و تیغه ها و شاخکهای سوزنی ها هر يك شكل و شمایلی خاص به اینگونه نقشه ها داده اند که آنرا از محتوای ساده خارج ساخته اند.

از دیدگاه کوهشناسی ایران، قله و ارتفاعات این مرز و بوم با توجه به زیر ساختهای تقسیمات کشوری بوجود نیامده و مورد بررسی قرار نمی گیرند. آنچه از آن می توان به عنوان کوهشناسی ایران نام برد ساختاری است از جداسازی کوه ها توسط رودخانه ها تا جای ممکن، جدای از این روند تا جداسازی کوهها توسط بیابانها و کویرهایی که از هر سوی این ارتفاعات را در مرکز و جنوب ایران از یکدیگر مجزا ساخته اند. پس بر این کوههای ایران از ۸ قسمت به شرح ذیل شکل می یابند که عبارتند از:

- ۱- رشته کوههای البرز
- ۲- رشته کوههای زاگرس
- ۳- کوههای ممتد مرکزی
- ۴- کوههای خراسان
- ۵- کوههای کرمان
- ۶- کوههای نوار مرزی آذربایجان غربی
- ۷- کوههای کردستان و لرستان
- ۸- قله منفرد

و تعدادی شاخه های کوچک فرعی که دیگر نمی توان آنرا در جایگاه جداگانه ای مورد بررسی قرارداد را می توان بیانگر تقسیم بندی کوههای ایران به حساب آورد.

بطور تقریب می توان گفت ایران، دارای حدود ۱۵۰۰۰ قله بالای ۳۰۰۰ متر می باید باشد که در ۸ قسمت فوق الذکر پراکنده گردیده اند که عمده ترین مکانهای تمرکز آن را باید در البرز و زاگرس دانست. که در آغاز این مقوله و در ابتدا به بحث و بررسی پیرامون ساختار رشته کوههای البرز خواهیم پرداخت.

۱- رشته کوههای البرز:

از حوالی جنوب شهرستان آستارا آغاز و با توس بلندی سراسر کرانه دریای مازندران را درنور دیده تا نزدیک شهرستان علی آباد کتول به پیش می روند این رشته کوه ها به عرض تقریبی ۱۰۰ تا ۱۵۰ کیلومتر از ساختارهای بسیار فشرده برخوردارند که این ویژگی بیشتر از ناحیه مرکزی بچشم می خورد و در سایر مناطق از گستردگی های بیشتری برخوردار است. در

این رشته کوهها که در آن قله دماوند بام ایران با ارتفاعی معادل ۵۶۷۸ متر قرار دارد دارای ارتفاعات کوتاه و بلند فراوانی است که پس از دماوند می توان از نامهایی چون شاهوار، مزدا، دوبرار، آزادکوه، دو خواهر، علم کوه و شاه البرز و سیلان نام برد. ساختار البرز از ۵ قسمت بشرح ذیل تشکیل می گردد که از شرق به غرب عبارتند از:

الف: ساختار البرز شرقی

ب: ساختار رشته فیروز کوه

ج: البرز مرکزی

د: البرز غربی

ه: کوههای گیلان

که در ذیل به صورت اختصار به معرفی قله مهم هر بخش و جدا سازنده های آن از سایر ارتفاعات اشاره خواهیم کرد.

الف: البرز شرقی:

البرز شرقی ناحیه بسیار بزرگ و وسیعی را پوشش داده است در سراسر نواحی جنوبی آن که عموماً آب و هوای بیابان گرمسیر بر آن حاکم است شهرهای شاهرود، سمنان و دامغان و گرمسار قرار دارند و این کوهها بسوی شمال امتداد یافته به جنگلهای حد فاصل شهرهای علی آباد کتول تا بابل قسمتی می گردند. بخش بزرگ کوهستان البرز شرقی از دو قسمت مهم ارتفاعات برخوردارند قسمت اصلی و مرتفع آن در شمال شهرستان شاهرود با قله شاهوار ۴۰۰۰ متری و شاهکوه ۳۸۵۰ متری و قله چالویی، کاه کشان و یزدگی و در قسمت غربی این رشته کوه ها قله نروا ۳۸۵۰ متری و نرو و قله قدمگاه، سائو و لعای جای دارند که حفاصل این دو قسمت بخصوص در شمال دامغان را رشته کوههای کم ارتفاع برن مو را پوشش داده است.

ب: رشته فیروز کوه:

رشته کوههای موسوم به فیروز کوه بصورت نواری عمودی شکل و فشرده از شمال حفاصل در شهرستان بابل تا آمل و از جنوب حفاصل در شهر فیروز کوه و دماوند قرار دارند دره عمیق، رودخانه هراز سراسر جناح غربی این کوهستان را از البرز مرکزی جدا می سازد و در شرق این ناحیه نیز رودخانه های تالارد، حبله رود به جداسازی این قسمت از کوهستان عظیم البرز شرقی کمک بسزایی نموده اند.

کوههای جنوبی فیروز کوه غالباً حالت کوهستان و فاقد درخت و بالعکس هرچه به نواحی شمالی نزدیکتر می شویم جنگل و درختزار پوشش غالب این نواحی را شامل می گردند. از جمله مهمترین قله این منطقه می بایست از قله بسیار مشهودی چون دوبرار ۴۲۵۰ متر و زرین کوه ۳۸۵۰ متر و میشینه

گرگ ۴۰۵۰ متر و قلل بوم - امنیه - هلزم - پاشوره - و سواد کوه را نام برد.

ج: البرز مرکزی:

از فشرده ترین ناحیه کوهستان البرز از حیث کثرت ارتفاعات را در این منطقه می بایست نام برد در این ناحیه کوهستان مرتفع که در رودخانه هراز آنرا از سمت شرق و دره رودخانه کرج و چالوس آنرا از غرب جدا می سازد در حدفاصل شهرهای آمل و چالوس در کناره دریای مازندران و از جنوب در حد فاصل شهر کرج تا تهران و دماوند شامل می گرداند.

ناحیه کوهستانی البرز مرکزی نیز چون سایر ارتفاعات این ناحیه از نوار جنگلی در قسمت شمالی و ناحیه کوهستان جنوبی آن تشکیل گردیده دارای قله مهم و مشهود چندی است که از جمله مهمترین آنها می بایست از: دماوند ۵۶۷۸ و آزاد کوه ۴۳۹۰ متر و خلنو ۴۳۷۵ متر و قلل فرهنگ- کلون بستک- سی چال- آسان کوه- مهرچال- جانستون- دو خواهرون- دردشت- گرگ- توچال و گل زرد نام برد.

د: البرز غربی:

منطقه کوهستان البرز غربی پس از ناحیه شرقی البرز از وسعت زیادی برخوردار است که وجود رشته کوههای تخت سلیمان (علم کوه) بر جاذبه های آن دو چندان افزوده است. ناحیه کوهستانی البرز غربی نیز از سمت شرق توسط ورودخانه های کرج-چالوس از البرز مرکزی جدا و از سمت غرب سراسر آنرا دره رودخانه سفید رود در می نوردد. شهرستان چالوس در قسمت منتهی الیه شرقی و رشت در حد نهایی غربی آن قرار دارد و از جنوب نیز حدفاصل شهرهای کرج-قزوین-لوشان و بنصیل می باشد.

از جمله مهمترین شاخصه های البرز غربی وجود سه رودخانه عظیم سه هزار- شاهرود و طالقان رود در عمق این ناحیه می باشد همچنین آثار تاریخی دوره های اسلامی و قبل از آن زینت بخش این ناحیه بزرگ می باشد. از جمله قله مهم این منطقه نیز می بایست از علم کوه ۴۸۵۰ متر- تخت سلیمان ۴۶۵۰ متر- شاه البرز ۴۲۰۰ متر- کهار ۴۰۵۰ متر و قلل ناز- چالون- سیاه کمان- کرماکوه- ماسه چال- هفت خانی- خرسان- سیالان- خشچال و درفک نام برد.

ه: کوههای گیلان:

آخرین بخش از رشته کوه های البرز را کوههای گیلان تشکیل می دهند این کوهها که بالعکس سایر نواحی البرز از ارتفاع کمی بهره مند می باشند با حالتی نیمه جنگلی در حدفاصل رودخانه سفید رود تا آستارا و اردبیل قرار دارند شهرستان رشت در شمال این ناحیه و دره رودخانه قزل اوزنی و

سفید رود و شهرستان آب بر و خلخال در جنوب و جنوب غربی آن دیده می شوند این منطقه نیز دارای قله مرتفع مهمی چون شاه معلم ۳۰۵۰ متر و سفید کوه ۳۳۵۰ متر و قله پشته کوه- بغرو داغ و لاس پشته می باشد.

۲- رشته کوه های زاگرس:

رشته کوه عظیم زاگرس سوی بزرگ و مرتفع و پهناور حدفاصل دشتهای خوزستان و عراق تا نواحی مرکزی ایران را تشکیل می دهد این سلسله کوهها با وسعتی پهناور از جهت شمال غربی به سوی جنوب شرقی از رشته کوه ها و خط الراس های فراوان به وجود آمده اند رشته زاگرس با توجه به دست یابی به ۳ منطقه کوهستانی مهم از نقطه نظر کوهنوردان یعنی قله اشترانکوه و قالی کوه و خط الراس زردکوه بختیاری و دنا را می توان به ۳ بخش عمده متمرکز بر این قله تقسیم نمود که اکثر صعودهای کوهنوردان در زاگرس را تحت پوشش خود قرار داده است این ۳ ناحیه کوهستانی را که از شمال به جنوب امتداد یافته اند به نامهای شمالی و مرکزی و جنوبی می توان نام داد.

بخش شمالی شامل قله مهمی چون اشترانکوه با سرافرازی قله سن بران ۴۱۵۰ متری و قالی کوه ۴۱۱۰ متری و قله دیگری چون هشتاد- قبله- ن- پریز کوه- اگر و تمندر می باشد.

بخش مرکزی با قله مرتفع کلونچی مرتفعترین قله زرد کوه بختیاری با ارتفاعی معادل ۴۲۲۱ متر و قله شاه شهیدان ۴۱۵۰ متر و هفت تنان ۴۱۵۰ متر و قله دیگری چون شاهان- فردان- گربوش کوه.

و بالاخره بخش جنوبی که تا شهر بزرگ شیراز و کمی هم دورتر تا داراب امتداد می یابد که از جمله مهمترین قله باید از قاش مستان ۴۵۰۰ متر مورگل ۴۴۵۰ متر- بل اقلید ۴۱۵۰ متر و قله رنج- سفید کوه- خاتون- نیل- ریگ و ... نام برد.

۳- کوههای ممتد مرکزی:

نواری طویل منقطع توسط بیابانها و تاحدودی منفرد که فقط بدلیل امتداد آن در مرکز ایران شاید بتوانی از آن به عنوان ممتد مرکزی نام برد این قله که از شهر تفرش و قله مهم آن نقره کمر آغاز می گردند با تشکیل قله غلیق- ولیجیا- کرگز- کرکس- میل- مارشان- شیرکوه- و تزرگان تا شهر بابک کرمان امتداد می یابند و هر يك دارای قله منفرد و متعددی می باشند.

۴- کوههای خراسان:

این کوهها غالباً بصورت پراکنده در اطراف و اکناف استان خراسان قرار دارند و هر يك دارای ویژگیهای خاص خود می باشند که از جمله مهمترین

قلل این منطقه می باید از خط الراس بزرگ بینالود- شیرباد و زرگران
قلل پراکنده ملکوه- چهل تن- سالوک- آلا داغ و هزار مسجد نام برد.

۵- کوههای کرمان:

کوههای کرمان را می توان به عنوان مجموعه ای از قلل مرتفع بعضاً دشوار
از نقطه نظر صعود به آنها و معمولی چون بسیاری از کوههای ایران نام
برد کوههای دارای قلل مرتفع زیادی است که در اطراف شهرهای بزرگ آن
چون کرمان- جوپار- ماهان- سیم- جیرفت- سیرج و غیره قرار گرفته اند
مرتفعترین قله این کوهها هزار یا قوی چهل تن به ارتفاع ۴۴۶۵ متر و
دارای قلل مهم دیگری چون لاله زار- کوشا- کله زی- جوپار- سه شاخ-
کیش- کیل جلال- بید خون- گلچین- پلوار- چغتان- بارز و بحر آسان می
باشد.

۶- کوههای نوار مرزی آذربایجان غربی:

این رشته کوهها که در نوار مرزی حد فاصل ایران و ترکیه و بخشی از
کشور عراق قرار دارند از جمله زیباترین و بکرترین قلل کوههای ایران
می باشند که از شهرستان ماکو در شمال غربی ایران آغاز تا نواحی
کردستان به سوی جنوب به پیش می روند دریاچه بزرگ ارومیه و شهر آن در
سمت شرق این کوه ها قرار دارد. از جمله مهمترین قلل این ناحیه می باید
از قلل چهل مور شهیدان ۳۶۰۸ متر و قلل بزیسینا- ستاره لوند- بره نرو-
سیاه کوه و غیره نام برد.

۷- کوههای کردستان:

رشته کوههای کردستان نیز به صورتی متصل و سینه متصل در شمال زاگرس
بزرگ جای دارند که دامنه این سلسه کوهها تا نواحی کوهستان لرستان
نیز به پیش می روند از جمله مهمترین قلل این مناطق کوهستان می باید از
قلل شاهو ۳۳۵۰ متر چهل چشمه ۳۳۵۰ متر- برانان- والاخانی- بر- بیستون-
پراو و گرین نام برد.

۸- قلل منفرد:

اگرچه مجموعه های متعددی از اینگونه قلل در مناطق مختلف ایران تشکیل
خط الراس های کوچک و بزرگی را می دهند و دارای شاخص ترین قلل ایران
نیز می باشند اما به هر ترتیب می بایست به تعداد زیادی از آنها لقب
قلل منفرد ایران را بسان جزایری بزرگ در میان دشتها و بیابانهای و
کویرهای ایران به حساب آورد که صعود به این ارتفاعات همواره بصورتی
جزا از سایر قلل در یک حیطه مشخص برنامه ریزی می گردند. که از جمله
مهمترین این قلل می باید از قلل سبلان ۴۸۱۱ متر- سهند ۳۷۵۰ متر- تفتان
۴۱۱۰ متر و قلل بزمان- نای بند- الوند نام برد.

فرهنگ انگلیسی به فارسی لغات و عبارات سنگ نوردی

Abseil A belay signal yelled to indicate a fall in progress.
AAAAAHHHHH!!!

یک صدایی که نشانه افتادن در حین صعود هست .

Abseil Descending by sliding down a rope. Americans usually call this rappelling. A device to abseil with is necessary, for example a Figure-8, however most belay devices can also be used for this purpose.

فرود. عمل پایین آمدن با سر خوردن روی طناب. مثلا یک وسیله برای این کار ابزار شکل ۸ می باشد.

Adze See Ice Axe.

تیشه. به توضیحات طبر یخ نگاه کنید.

Aid Climbing Moving up a rock using fixed or placed protection as a means of progression (and not just for protection).

صعود مصنوعی. بالا رفتن از یک صخره روی طناب ثابت یا با استفاده از میانی های مسیر به عنوان نقاط اتکا (یعنی نه فقط به عنوان حمایت میانی)

Alcove A belay ledge that is surrounded by vertical rock on all sides.

کارگاه حمایتی که روی طاقچه ای واقع است که از اطراف با دیوارهای عمودی محاصره شده.

Anchor A word used to describe protection that can be lodged in a crack.

کارگاه. این کلمه برای تشریح نقطه حمایت اصلی در مسیر به کار می رود.

Arete A narrow (more or less - but often more less than more - horizontal) ridge.

گرده. یک یال کما بیش با شیب خفته.

Ascenders



Mechanical devices (e.g. Jumars) to ascend a rope.

ابزار صعود. ابزار مکانیکی برای صعود از طناب (مثل یومار).

Similar to a [prusik](#) knot, but able to be moved under load. See TechTips section for how to tie one. Also known as a [Kleimheist](#) or "French Prusik".

خود قفل شونده. چیزی شبیه گره پروسیک، که در در حین حرکت با وارد آمدن وزن خود بخود قفل میشود. برای آشنا شدن با نحوه گره زدن به نکات فنی طرح درس کارآموزی سنگنوردی مراجعه کنید. گره های مثل مشار (پروسیک فرانسوی) در این معنا میگنجد.

Autoblock

Bachman

Knot in loop of cord used to grab the rope. Similar to an [autoblock](#) except that it goes around the spine of a [carabiner](#) as well. Often used to backup an abseil.

باخ من. گره ای که با یک حلقه طنابچه زده میشود و برای محکم گرفتن طناب بکار میرود. کاملاً شبیه یک گره خود قفل شونده با این تفاوت که وجود یک کارابین استفاده از آن را ساده تر کرده است.



To give up on the climb, as in "I can't make the [crux](#), I'm gonna hafta bail".

Bail

برگشتن در حین صعود. به این علت که نمیتونید کراکس مسیر را رد کنید مجبورید برگردید.

Barn Door

To lose the foot and hand holds on one side of

the body. Usually causes the climber to swing like a barn door.

لولا شدن

The lowest and largest fixed camp on a major ascent (or multiple ascents in the same area).

Base Camp

بیس کمپ. پایین ترین و بزرگترین کمپ برقرار شده در مراحل صعود (این کمپ حتی میتواند پشتیبان چند صعود هم باشد)

The ungraceful act of pulling one's body over a ledge halfway, then flopping the body until completely over with the legs undulating in view of your belayer. A favorite of heavier climbers.

Beached Whale

The act of assisting the climber by securing the rope through a belay system.

حمایت. عمل کمک کرده به یک صعود کننده از طریق ایمن کردن حرکت طناب توسط یک سیستم حمایتی.

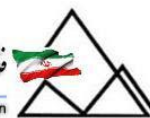
Belay

Assuming that the climber and belayer are all harnessed up and the climber is tied in, the belayer needs some way to hold on to the end of the rope. Hence the Belay Device. A Sticht Plate (ATC, Bug, etc) is often used for Lead Climbing and/or Top Roping, and a Grigri can be used. Grigri's are more expensive lock automatically.

Belay Device



ابزار حمایت. با این فرض که حمایتچی و صعود کننده هر دو مجهز به هارنس مناسب هستند و نفر صعود کننده سر طناب را به هارنس خود گره زده است، حمایتچی



نیاز به ابزاری برای نگه داشتن طناب و طناب دادن دارد که این ابزار ، ابزار حمایت نامیده میشود . ابزارهایی مثل صفحه اشتیت ، ATC ، ریورسو و گیری گیری . البته ابزاری مثل گیری گیری که به صورت اتوماتیک هم قفل میکند کمی گران است .

Beta

Insider information about a climb, usually about sequences or proper gear, but can be about anything. "What's the beta on that new Denny's in town? Is it all-you-can-eat?"

اطلاعات جانبی صعود . معمولا ترتیب استفاده از ابزار و

Big Wall

The type of climb that is so long and sustained that a normal ascent lasts several days.

دیواره بلند . نوعی از صعود دیواره که شامل چندین طول میشه و چند روز طول میکشه .

Biner

Short for [carabiner](#).

خفف کارابین.

Bivi

See [Bivouac](#).

خفف بیواک .

Bivouac

Or short, [bivi](#). An uncomfortable sleeping place in the middle of a route.

بیواک یا بیوی . شب مانی و یا ماندن در حین صعود که معمولا جای راحتی هم نیست .

Bolt

An expansion bolt is a permant anchor. It is placed by drilling a hole in the rock face and inserting a bolt and hanger. Generally bolting is not allowed in Australia, however many existing climbs have bolts that can be used.

بولت . بولت وسیله ای برای ایجاد یک کارگاه



دائمی است . نصب بولت با سوراخ کردن سطح سنگ و کوبیدن بولت به داخل سوراخ صورت می‌پذیرد . کوبیدن بولت فقط در مواقع اضطراری و با فکر زیادی صورت می‌پذیرد و در کشوری مثل استرالیا کوبیدن بولت ممنوعیت دارد . اما به هر حال در ایجاد مسرهای آماده نقش زیادی دارد .

Bomber A huge handhold, or [bombproof](#) placement of [pro](#).

Bombproof When a protective anchor is solid and reliable.

ضد بمب . زمانی که کارگاه حمایت شما محکم و دقیق باشد .

Bootie Gear ([nuts](#), [caming devices](#), etc.) that was left behind on a climb by the previous party.

ابزار (نات ها ، فرندها و..) که توسط تیم قبلی جا گذاشته شده .

Bouldering A branch of rock climbing without the use of safety ropes primarily concerned with the climbing of exceptionally difficult moves on boulders. Usually, done up to a height where it is still safe to jump off.

بولدرینگ . یک شاخه از سنگ‌نوردی بدون استفاده از طناب حمایت که بیشتر روی انجام حرکتهای دشوار روی دیواره های مصنوعی تمرکز دارد . معمولاً در ابعاد ارتفاعی انجام می‌پذیرد که پرت شدن از آن برای سلامت خطر نداشته باشد .

Bounce To [crater](#) from an extreme height. Usually lethal.

سقوط . از ارتفاع بالایی ناگهان پرت شدن و برخورد کردن به زمین . معمولاً مرگ آور .

Bowline



A "tie-in" knot, used to attach the rope to the climber's harness. Easier to untie than the [figure eight](#), but with disadvantages too.

بولین . نوعی از گره ، معمولا برای اتصال صعود کننده یا هارنس او به طناب استفاده میشود .

Brain Bucket

See [helmet](#).

Stem your feet between two sides of a chimney or open book corner crack.

Bridging

پاگستر . باز کردن پاها بین دو طرف تنوره یا یک کنج باز .

Bucket

A large handhold.

سطل . یک گیره دست بزرگ (هزارتومنی) .

Buildering

To climb up a building.

ساختمان نوردی .

Bumblie

Beginning climber.

To belay from the safety and security of your own vehicle. Most often practiced around local crags where the road is paved up to the base of the climb, around the rock and, in some cases, up to the rap anchors.

Bumper Belay

حمایت سپر ماشین . حمایت از یک نقطه محکم و مطمئن . غالبا وقتی در محلی صعود میکنید که پای مسیر کنار راه عبور قرار دارد .

Butterfly

Knot used as a tie in for the middle man,

during glacier travel or to isolate a damaged portion of rope.

پروانه . گره ای برای اتصال نفر وسط در یخچالها یا برای حذف قسمت زده دار طناب .

The part of the mountain or rock that stands in front of the main mountainface.

Buttress

قسمتی از کوه ی صخره که معمولاً جدا از بدنه اصلی و مقابل جبهه کوه قرار دارد .

Caming Device

Cams, Friends, Camalots, Caming Devices, etc.Used as [protection](#). An often expensive addition to a climbers gear but well worth it. The device has a trigger which allows it to be expanded to fit a crack or contracted for removal.



ابزار میانی مکانیکی . فرند ، کامالوت و ... که به عنوان حمایت میانی استفاده میشود . بطور کلی اینها گران قیمت ترین ابزار هایی هستند که یک صعود کننده همراه میتواند همراه داشته باشد اما به همان اندازه هم مفید هستند . این ابزار با باز شدن در شکاف محکم شده و با جمع شدن از آن خارج میشوند .

Dynamic climbing move executed using the arms only, originated by Wolfgang Gullich. Comes from the Campus board, a specific kind of training device.

Campus

کامپوس . حرکت دینامیک با استفاده از بازو و ساعد ، که توسط ولفگانگ گولیچ پایه گذاری شد . این عبارت از کامپوس برد که وسیله ای برای تمرین است گرفته شده .

Carabiner

Carabiners ([biners](#)) are very strong snap links



used, for connecting the rope to an Anchor, and attaching the [Belay Device](#) to the [Belayer](#), and may other things. "D" biners, are usually the strongest. There are three kinds of gates, straight (general use), bent gate (easeir to clip the rope into, on the rope bearing end of a quickdraw) and lockers (for [harness](#) attachments, and other critical applications).

کارابین (باینر) . ابزار بسیار محکم برای ایجاد اتصال طناب به یک حمایت یا ابزار حمایت به حمایت چی و کارابینهای D شکل معمول ترین و محکم ترین شکل هستند . کارابینها از نظر دهانه به سه دسته تقسیم میشوند : دهنه صاف که بیشترین استفاده را دارد ، دهنه خم برای اتصال بهتر به طناب در انتهای یک کوییک دراو و قف دار برای ایجاد اتصالات اصلی به هارنس و سایر اتصالات حیاتی .

A magic powder that removes the sweat from a climbers hands. Often kept in a [Chalkbag](#).

Chalk

پودر . پودری که رطوبت دست صعود کننده را جذب میکند . معمولا در کیسه پودر جادارد .

Chalkbag

A Chalkbag can hang from the back of your [harness](#), and is used by the sweaty handed climber.



کیسه پودر . کیسه حاوی پودر که پشت شما آویزان است و در حین صعود به راحتی دستتان را پودر اندود میکنید .

To slide down a slab while scraping the knees, hands, and face.

Cheese Grater

سرخوردن و پایین آمدن در حالی که سرو صورت و دستو پا به سطح سنگ کشیده میشه .

A rock protrusion that offers a good hand- or foothold. See [horn](#).

Chickenhead

منقاری . عوارضی از سطح سنگ که جای دست و پای خوبی هست .

A wide crack that accomodates (most of) the body of the climber.

Chimney

تنوره . یک شکاف باز که بخشی یا تمام بدن صعود کننده در آن جاگیرد .

To manufacture a hold on a natural surface by using a chisel and hammer to break the rock. Typically done by short-sighted climbers with a lower than normal intelligence quotient who is incapable of ascending the route without altering it.

Chipped Hold

ایجاد یک گیره با شکستن سطح سنگ توسط چکشی ، بیلی ، کلنگی ... با هوشی کمتر از حد نرمال و شاید کمی عقب مونده !

Generic reference to the family of passive wired [protection](#) devices, also called [nuts](#), stoppers, wires, and rocks.

Chock

گوه . مرجع اصلی خانواده میانی ها ، که نات ، نگهدارنده ، سیمی ، شفت و ... هم خوانده میشوند .

A stone wedged between a crack, a chimney, etc.

Chockstone

سنگ لاخ . سنگی که میان یک شکاف یا تنوره و

یا ...گیر کرده .

Choss

Bad rock.

Chute

A very steep gully. (Chute is French for "fall," and refers to the rock fall often found in such gullies.)

آبریز پر شیب . (Chute کلمه فرانسوی برای آبشار ، و بیشتر برای محل ریزش سنگ استفاده میشود) .

Cirque

A steep-walled mountain basin which usually forms the blunt end of a valley. (French for "circus.")

کوه با یال پر شیب که دره را شکل میدهد . (معادل فرانسوی برای circus)

Clean

Climbing without [falling](#) or [dogging](#).

تمیز . صعود بدون افتادن از مسیر یا چهار دست و پا رفتن .

Climb When Ready

A signal called by the belayer to indicate to the climber that they may start climbing.

صعود کن هر وقت آماده هستی . جمله قراردادی ؛ حمایت چی به صعود کننده میگوید هر موقع خواست میتواند صعود را شروع کند .

Climbing

A signal called by the climber to indicate to the belayer that they having begun climbing.

صعود . یک جمله قراردادی ؛ صعود کننده به حمایت چی میگوید صعود را شروع کرده است .

Clip

The reassuring action of putting the rope through a [karabiner](#) (that is attached to a piece of [pro](#)).

عمل آرامش بخش انداختن طناب به کارابین (که به یک سر کوییک دراو متصل است .

Clove Hitch



A useful, easily adjustable climbing knot usually used to tie the rope into a [karabiner](#).
گره خود حمایت . یک گره ساده ، مفید و قابل تنظیم
کوهنوردی برای گره زدن طناب به یک کارابین .

Crab

Short for [Carabiner](#).

اختصاری برای کارابین

Crag

Name for a (small) climbing area.

منطقه سنگ نوردی طبیعی

Crampons



Very pointy footwear use to walk glaciers or climb ice.

ابزار پا برای راه رفتن روی یخچال یا صعود یخ .

Crank

To pull on a hold as hard as possible until you break.

Crater

To fall and hit the ground. Derived from the hole made on impact. "Bill cratered on that one. See, that's his leg over in the bushes."

افتادن و خوردن زمین .

Crimper

A small hold with just enough room for fingertips.

یک گیره کوچک که فقط برای سر انگشتان جا دارد .

Crozley

A slimy, putrid hold that sucks at the soul.

یک گیره کوچک و بد که روحتونو عذاب میده .

Crux

The most difficult part of a climb, as in "She's on the crux move now".

سخت ترین جای مسیر . مثلاً " او در کراکس مسیر است ."

Deadpoint

A dynamic move where the next hold is grabbed at the very top of the motion (if you lunge upwards, that is just before you start falling again). By grabbing a hold in its 'deadpoint', you place the smallest possible loads on the holds.

حرکتی دینامیک به سمت گیره بعدی که در بالای مسیر و فاصله دوری قرار دارد (وقتی خودتونو به سمتش میکشید اونو جایی میگیرید که دیگه در حال افتادن هستید. با گرفتن گیره Dead point شما کمترین نیرو را به گیره ها وارد میکنید .

Deck

A fall which would cause the leader to hit the ground or the belay ledge but, if it makes you feel any better, is not a Factor 2 Fall.

سقوطی که باعث بشود نفر سرطنا به زمین یا محل کارگاه برخورد کند . البته اگر حالتونو بهتر میکنه : اون هنوز یک سقوط فاکتور ۲ نیست .

Descender

Device used for [rappeling](#).

ابزار فرود : ابزاری که برای فرود روی طناب به کار میرود .

Dirt Me

Cool way a saying "Let me down" after either finishing or giving up on a top rope climb.

Dog

To climb, then lower, then climb again until one is successful in reaching a higher position.

Double Back

The act of rethreading [harness](#) buckles for

extra, though required safety.

عمل دوباره برگرداندن تسمه برای ایمنی .

Double Fishermans



It is one way you can join two ropes or ends of cords for slings.

دوسر طناب دوپل . راهی برای اتصال دو طناب یا
دوسر طنابچه .

The act of climbing back down hold by hold rather than being lowered off by your belayer or by [abseiling](#).

Downclimbing

گیره به گیره پایین آمدن . عمل پایین آمدن از
مسر به وسیله گیره های مسیر .

A dynamic lunge for the next, often distant, hold.

Dyno

یک اصطلاح برای گیره بعدی مسیر که در فاصله دوری
قرار دارد .

Foot technique where one uses the edge of the climbing shoe to stand on small footholds. The opposite of [smearing](#).

Edging

لبه گیری . تکنیک پا موقعی که فرد از لبه های
کفش برای ایستادن روی گیره های پا استفاده می
کند . نقطه مقابل اصطکاک .

Used to describe a climber who legs are so fatigued they shake uncontrollably, as in "He's got the Elvis legs happening now".

Elvis

Epic

Climbers are overtaken by circumstances, sometimes out of their control resulting in benightment, struggles well beyond the norm, lost gear, loose rock, getting off route, accidents, and misadventure a plenty. The classic is getting stuck on a cliff after dark with a storm coming in. But some [second](#)'s will claim an epic merely trying to remove stuck gear. A safe epic can add to the adventure of the climb. A serious epic can end at the hospital.

چالش . صعود کنندگان با حوادث مختلفی دست به گریبانند . از دست و پنجه نرم کردن با شرایط عادی صعود تا حادثه ها ، ریزشها و برخورد با هوای بد و نامناسب . یک چالش جدی کار شما رو به بیمارستان ختم میکند .

Face Climbing

Ascending rock that is predominantly made up of finger pockets and thin edges.

صعود از صخره با استفاده از گیره های ریز و درشت سطح صخره (نه شکاف) .

AKA-free-solo rappel; A dynamic retreat from a climb. Note: It is never the fall that kills - It's the sudden stop at the end.

Fall

سقوط . فرود فری سولو . یک عقب نشینی دینامیک از صعود . توجه : همیشه سقوط منتهی به مرگ نیست گاهی هم با یک توقف ناگهانی همه چیز متوقف میشود .

Fall Factor

The length of the fall divided by the amount of rope paid out.

فاکتور سقوط . طول سقوط تقسیم بر طول صعود .

The fifi hook is attached to the climber's harness and serves as an emergency or temporary method of clipping in to a piece of gear.

Fifi Hook

فی فی هوک . فی فی هوک به هارنس صعود کننده متصل است و در زمان لازم او را به ابزار حمایت میانی متصل میکند . در گذشته سر رکاب نیز به کار گرفته میشد .

A very popular and solid tie-in knot. The climber should use this knot to "tie in" directly to the [harness](#), and not just onto a [carabiner](#), since biners have been known to undo themselves on rare occasions.

Eight knot



گره هشت . یک نوع گره غیر متحرک بسیار مرسوم . صعود کننده حتما باید این گره را به صورت مستقیم به هارنس خود بزند نه توسط کارابین .

Figure-8

A Figure-8 is used for [rappeling](#), and in a pinch as a [belay device](#).



ابزار شکل ۸ . این ابزار برای فرود استفاده میشود . بعضا به صورت غیر قانونی در حمایت از پایین هم استفاده میشد .

A hold, large enough only to support two or three fingers.

Finger Hold

گیره انگشتی . گیره ای آنقدر بزرگ که ۲ یا ۳ انگشت روی آن جا بگیرد .

Fingerlock	<p>Masochistic technique to twist and wedge the fingers into a crack.</p> <p>لاخ انگشت . تکنیک پیچاندن انگشت در یک شکاف و قفل کردن به عنوان گیره دست .</p>
Fish Dance	<p>An attempt the regain composure after a fall. Quite often followed by "Damn Newbie Climbers must'a broken a hold. Hell I've been climbing here for 3 months, I have a right to be here!"</p>
Fist Jam	<p>See "Hand Jam".</p> <p>لاخ مشت . مراجعه کنید به لاک دست .</p>
Fixed Pro	<p>Bolts, rings, pitons, stuck nuts and caming devices and other piece of unremovable pro that may be found on a climb. Use at your own risk.</p> <p>ابزار ثابت . بولتها ، حلقه ها ، میخ ها و .. که در مسر به صورت ثابت جا گذاشته شده اند . استفاده از آنها به درجه ریسک پذیری شما بستگی دارد .</p>
Flail	<p>To become very unsure and sketchy. When the flailing goes into frantic grabbing for holds, a fall is not far away.</p> <p>با شک و تردید دست و پا را حرکت دادن . زمانی که این شک با دستپاچگی هم توأم بشود ، لحظه سقوط زیاد دور نیست .</p>
Flake	<p>A thin bit of rock that is detached from the main face.</p> <p>پوسته . یک قطعه نازک سنگ که از بدنه اصلی صخره جدا شده .</p>
Flamed	<p>When your forearms get so tired from holding onto the rock that they burn.</p> <p>دم کرده . وقتی جلو بازوی شما انقدر از گرفتن گیره</p>

خسته میشود که انگار دارد آتش میگیرد .

Flapper A cut (usually on hand or finger) that still has a flap of skin left hanging.

یک بریدگی معمولاً روی دست یا انگشت که یک تکه پوست روش هنوز آویزان است .

Flared A crack or chimney with sides that are not parallel, but instead form two converging planes of rock.

یک شکاف یا تنوره با دیواره هایی که هم موازی نیستند و هم همگرا هستند .

Flash To complete a climb without falling.

پایان دادن یک صعود بدون سقوط .

Foot Jam A foot hold where-by the climber jams his/her foot into a crack, sometimes twisting or bending the toes for extra grip.

لاخ پا . یک گیره پا به شکلی که صعود کننده پای خودش را با داخل شکاف کردن یا پیچاندن درون شکاف لاخ کند .

Free Climb Moving up a rock using only hands, feet, and natural holds. [Ropes](#) and gear are only used for [protection](#) - not progression.

صعود آزاد . بالا رفتن از یک صخره با استفاده صرف از دست ، پا و گیره ای طبیعی . طنابها و میانی ها به عنوان حمایت میانی استفاده میشوند نه وسیله صعود .

Free Solo Free climbing while using no [ropes](#) for [protection](#). Done by people who are really good or really stupid. You fall - You die!

صعود آزاد تنها . صعود آزاد بدون طناب و بدون میانی . این کار توسط کسانی انجام میشود که یا

خیلی خوب هستند یا خیلی احمق . اگر بیفتی مردی !

The name of a particular type of [caming device](#).

Friend

نام نوعی از ابزار مکانیکی میانی .

ابزاری برای پاکسازی مسیر و در آوردن میخها و میانی ها .

Funckness device

Garda Hitch

A knot made with two carabiners, that will only allow the rope to move in one direction.

گره گاردا . گره ای که توسط دو کارابین زده میشود و به طناب اجازه حرکت در یک جهت را میدهد .



Removal of loose rocks and plants to clear a path; can be anything from ripping out a tuft of grass to bringing in a chainsaw.

Gardening

باغبانی . پاکسازی مسیر با کندن گیاهان و خرده سنگهای موجود در مسیر و ریختن پایین .

A very small hold that takes lots of power to hold onto. Derived from character in "The Beauty and the Beast."

Gaston

گیره بسیار کوچک که نیروی بسیار زیادی برای گرفتنش باید صرف کنید .

The part of the [carabiner](#) that opens.

Gate

دهنه . قسمتی از کارابین که باز میشود .

A [sling](#) on which you can carry your [rack of protection](#). Some climbers prefer to use the

Gear Sling

gear loops of their [harness](#).

اسلینگ ابزار . اسلینگ که شما ابزارهایتان را مثل میانیه و کویک دراو ها روی آن حمل میکنید .

Gerry Rail

A hold large enough for the most senior climbers.

Girth Hitch

See [Larks Foot](#).

To successfully [top rope](#) free climb an established route without any falls or [dogging](#).

Green Point

نقطه سبز . صعود قرقره و آزاد موفق روی یک مسیر مشخص بدون سقوط یا تلاش مجدد روی حرکات .

Grigri



Nifty [belay device](#) made by Petzl. When the climber descends suddenly the device automatically locks, similar to the action of a car seat belt.

ابزار حمایت ساخته شده توسط شرکت پتزل که در صورت سقوط ناگهانی صعود کننده قفل میشود . عملکردی شبیه کمربند ایمنی خودرو دارد .

Paralyzed with fear and utterly confused.

Gripped

چارچنگولی گیر کردن . عملکرد حاصل از ترس و امتناع .

Gumby

A stupid climber.

یک صعود کننده نادان .

HACE

High Altitude Cerebral Edema is the most serious form of altitude sickness, involving swelling of brain tissue. Symptoms include loss of memory and coordination, vision disturbances, paralysis and seizures. Immediate evacuation and treatment is a must.

بیماری ادم مغزی ناشی از ارتفاع که جدی ترین نوع بیماری ارتفاع است. و به علت تورم بافت مغز است. علائم این بیماری کاهش حافظه و جهت یابی و اشکالات بینایی، دوبینی و ... است. کاهش سریع ارتفاع و مراقبت پزشکی یک باید است.

A hold where-by the climber inserts his/her hand into a largish crack, and then forms a fist, effectively jamming his hand as though it were a [caming device](#).

Hand Jam

لاخ دست. گیره دستی که صعود کننده با قرار دادن دستش درون یک شکاف و پیچاندن آن ایجاد میکند. این کار باعث گیر کردن دست و عملکردی مثل یک گوه میشود.

Big banana-shaped hold often found in indoor gyms. Great for waving hello to admiring bystanders. See [bucket](#).

Handle

گیره موزی شکلی که غالبا در سنگ نوردی داخل سالن به چشم میخورد.

Hanging on your [rope](#) while trying to figure out the next sequence of moves or resting your arms.

Hang Dogging

روی طناب نشستن. آویزان شدن روی طناب در تلاش برای پیدا کردن حرکت بعدی یا استراحت دادن به دستان.

A generally uncomfortable belay stance on steep rock where there is no place to stand.

Hanging Belay

حمایت معلق. یک محل حمایت ناراحت وقتی که جای برای ایستادن وجود ندارد.

High Altitude Pulmonary Edema, is a dangerous form of altitude sickness involving fluid buildup in the lungs. Symptoms include breathlessness, fatigue, pink sputum and

HAPE

increased heart rate. Going to lower altitude is highly recommended.

ادم ریوی ناشی از ارتفاع که از خطر ناکتین بیماریهای ناشی از ارتفاع بالا . و ببه علت جمع شدن مایع در کیسه های هوایی رخ میدهد . عوارض این بیماری سختی تنفس ، خلط خونی و کاهش دمای بدن است . کاهش ارتفاع به شدت توصیه میشود .

The thing that looks like a well ventilated pair of shorts and makes you feel like you're wearing a nappy. You can't climb without it. (Well technically you can. Apparently in "the old days when men were real men", the climber would lash the rope itself about themselves making a pseudo-harness. However I imagine they wouldn't be "real men" for long if they took a serious fall. Ouch!). Some harnesses come with "gear loops", though others may prefer a ["gear sling"](#).

Harness



وسیله ای که به نظر میرسد یک شورت باشد که خوب طراحی شده . . بدون این ابزار به راحتی نمیشود صعود کرد . این وسیله در انواع مختلف برای کاربردهای مختلف کوهنوردی ساخته میشود و معمولاً دارای حلقه های ابزار متعددی است .

A bag designed to carry climbing gear, provisions and equipment. Also referred to as a pig.

Haul Bag

کیسه بار . کیسه ای که طراحی شده برای حمل ابزار ، وسایل و .. روی دیواره میباشد .

Essential for nightclimbing, and cooking in the dark.

Head Lamp

چراغ پیشانی . ابزار مهم صعود در شب و آشپزی در



تاریکی .

Headpoint

A play on the term [redpoint](#). Basically it means any lead which, for you, is more of a mental challenge than a physical one. For instance you may have already top roped the hell out of the route, [wired](#) the cruxes, and are now going for the "headpoint", ie actually leading it, but expecting the fear of being above your gear to be the biggest difficulty.

یک بازی با عبارت نقطه قرمز . عموماً به این معنی هست که یک صعود برای شما جنبه روانیش بر جنبه فیزیکی غلبه داشته باشه . مثلاً یک مسیر که شما روی آن میدوی اما حس میکنی در حرکت بعدی احتمالاً با مشکل روبرو میشوید .

Heinous

Awful, scary, monstrous; any activity fraught with extreme danger.

خفن . ترسناک ، دهشتناک ، وحشتناک و پر خطر .

Helmet



When large chunks of the mountain are dislodged by those above, you'll know what a helmet is for.

کلاه سنگ‌نوردی . وقتی قطعات سنگ توی مسیر روی سرت بریزه کاربردش رو میفهمید .

Hex

Short for Hexentrix. A type of nut with an excentric hexadiagonal shape. Works for



wedging (as a nut) but also for camming.

هگزان . هگزنتریکس مختصر شده . یک نوع گوه میانی
با شکل مقطع ۶ ضلعی .

A massive hold which protrudes like a horn, as in "you could swing from that horn". Sometimes lassoed by a [sling](#) for [protection](#). See also [chickenhead](#).

Horn

بوق . یک قطعه صخره که زائده بوقی شکل مناسبی
داره برای اینکه شما دورش یک اسلینگ ببندید تا
به عنوان حمایت از آن استفاده کنید . منقاری رو
هم ببینید .

A large indented pocket in the rock. From Hueco Tanks, a popular climbing area with many such features.

Hueco

لبه هی پت و پهن روی سطح صخره . برگرفته از منطقه
Hueco Tanks که یک چنین گیره هایی توش زیاده .

A tool with a thin arched blade for cutting.

Ice Axe

Traditionally an [adze](#) was used for shaping wood, however, in climbing, it refers to the back, flat, cutting end of the ice axe head.



تبر یخ . ابزاری با یک تغه نازک خم برای فرو رفتن
در سطح یخ . تیشه برای بریدن و شکل دادن به چوب
بکار میره اما به هر حال دریخ نوردی به قطعه
پشتی تیغه ، تیشه میگویند .

Wedging body parts in a crack. See [Hand Jam](#), [Foot Jam](#).

Jam

لاخ کردن . درگیر کردن بخشی یا تمام بدن در یک شکاف . مثل لاک دست ، لاک پا و ...

Jug Very large hold (short for jug handle). See [bucket](#).

گیره بزرگ .

Karabiner Actually the proper spelling (I think), of [Carabiner](#).

Kilonewton An abbreviation usually found on karabiners and other climbing gear. For those of you who are not engineers, one kilonewton is about 100 kg or about 220 lbs.

واحد نیرو در فیزیک . هر کیلو نیوتن برابر است با ۱۰۰ کیلوگرم نیرو یا ۲۲۰ پوند نیرو .

Kleimheist Similar to the [prusik](#) knot, used as a rope grabbing knot. Also known as an [Autoblock](#), or French Prusik.



گره ای شبیه گره پروسیک . که با عنوان گره پروسیک فرانسوی هم شناخته میشود .

Larks Foot Also called a [Girth Hitch](#), this is probably the simplest knot you could form out of a sling or loop of cord. Joining two slings with this knot weakens their strength, but there is debate among climbers as to how much it weakens the system and whether the alternatives are any better.



گره پای گنجشک . گره افسار . این گره ساده ترین نوع گره هست . اما سنگ نوردان معمولا جایگزینهای مطمئن تر رو ترجیح میدهند .

Layback	<p>Somewhat clumsy looking climbing technique where hands and feet work in opposition.</p> <p>یک نوع تکنیک حرکتی با حالت عمومی بدن رو به بالا در حالتی که دست و پا در جهت مخالف عمل میکنند .</p>
Lead Climber	<p>The climber who is Leading.</p> <p>صعود سرطناب</p> <p>To ascend a climb from the bottom up, placing protection (or clipping protection) as you go.</p>
Leading	<p>سرطناب . صعود یک مسیر از پایین به بالا ، کارگذاشتن میانی ها (یا انداختن طناب در میانی ها) در حین صعود .</p> <p>A very secure hold, usually a crack in which you can slot your hand, foot, or leg.</p>
Lock	<p>یک گیره مطمئن . معمولا مثل یک شکاف یا پوسته که شما میتوانید دست یا پاتون را رو خوب دورش بگیرید یا توش جا بدید</p> <p>A carabiner that can be locked, also known as a Screwgate.</p>
Locking Biner	<p>کارابین قفل دار . کارابینی که امکان قفل کردن دهانه را دارا باشد . معمولا با اصطلاح کارابین پیچ شناخته میشود .</p> <p>To use one's bent arm to hold on to the rock, while the other hand seeks the next hold.</p>
Lock off	<p>"With that many lockoffs on tiny ledges, I got really pumped."</p> <p>قفل کردن . استفاده از یک آرنج خم در حالی که دست دیگر در تلاش است به گیره بعدی برسد .</p>
Lower-off	<p>Leader descending a route by having their</p>

belayer lower them. On a sport climb this typically means the leader has clipped or threaded the anchors at the top of the route/pitch.

پایین دادن . فرود نفر سرطناب از یک مسیر با داشتن حمایت . در صعود ورزشی اصولاً بدین معناست که سر طناب به کارگاه رسیده و طنابشو داخل اسلینگ آخر هم انداخته و حالا پایین آورده میشود .

Term used to describe a fixed bolt that looks like it was placed before the last ice age.

Use these bolts at your own discretion.

Manky

این اصطلاح برای بولتی به کار میره که به نظر میرسه از آثار به جا مانده از عصر یخبندان باشه . شما مختاری که از اون بولت استفاده کنی البته!

Difficult balancing move useful to get up on ledges.

Mantle

برقراری . یک حرکت تعادلی برای صعود به بالای طاقچه ها .

Mariners

A knot that can be released under load.

Sometimes used in rescue work.

2.



گره ملوان . گره ای که زیر فشار قابلیت آزاد شدن دارد . بیشتر در کارهای امداد و نجات کار برد دارد .

Knot sometimes used in combination with an overhand knot to tie off a belay.

Mule

گره قاطر . این گره گره ای است که معمولاً برای قفل کردن حمایت به کار میرود و به صورت گره سر

دست پشت حمایت زده میشود .

Climb that consists of more than a single [pitch](#).

Multi Pitch Climb

صعود چند طولی (مرحله ای). صعودی که بیش از یک طول باشد .

To damage in an ugly manner. "Pulling your fist out of a crack tends to munge your hand badly."

Munge

Munter Hitch

Useful if you drop your belay device. A moving knot.

گره حمایت . یک گره مفید برای ایجاد مکانیزم حمایت . این گره لغزنده است .



Usually the favorite of bumblies or those with worn climbing shoe soles, the repeated slipping of shoes on a rock face with a solid hand hold. Usually done repeatedly until the feet get a grip and the move is made. Very amusing for the belayer.

Neutered Kitty

Nubbin

A small rock protrusion, often a crystal, that can be utilized as a hold.

Nut Tool

Piece of metal that can be used to remove stuck nuts or cams.

آچار کیل . قطعه‌ای فلزی برای بیرون کشیدن ابزارهای روی مسیر صعود .



Nuts



Protection that looks like metal wedges or nuts. Smaller ones known as RP's or wires.

کیل و ابزار میانی ساخته شده از فلز .
سایزهای کوچکتر RP ها یا سیمی ها شناخته میشوند .

Events that may occur, generally outside the climber's control, which may influence the success of the climb. Freak weather conditions, suddenly climbing into a bee's nest, etc.

Objective Dangers

خطرات ممکن . خطرانی که احتمال رخ دادن دارند و خارج از کنترل صعود کننده هستند و در نهایت ممکنه به شکست یک صعود منجر بشوند . تغییر ناگهانی شرایط جوی ، ورود ناگهانی به یک آشیانه زنبور و ...

The opposite of "On Belay".

Off Belay

حمایت آزاد . معنای مقابل عبارت حمایت..

A climb too wide to jam, too small to chimney.

Off Width

شکاف گشاد . شکافی که برای لاخ گشاد باشه و برای تنوره کردن تنگ .

On Belay	<p>A signal called by the belayer when they have the climber's rope secured in the belay system.</p> <p>حمایت . عبارتی که حمایتچی موقعی که مکانیزم حمایت را آماده میکند به صعود کننده می گوید .</p>
Onsight Flash	<p>A successful climb with no falls on a route you haven't done before where you have no beta nor have seen anyone climbing.</p> <p>یک صعود اول موفق بدون سقوط بدون اطلاعات مسیر و بدون اینکه دیده باشید کس دیگری روی آن صعود میکند .</p>
Overhand	<p>A simple knot, sometimes used to tie off a belay, among other applications.</p> <p>گره سر دست . یک گره ساده که معمولا برای قفل کردن سیستم حمایت بکار میرود .</p>
Overhang	<p>An overhanging section of the climb, sometimes like a roof.</p> <p>کلاhek . یک بخش معلق در فضا ، مثل یک سقف .</p>
Party Ledge	<p>A big ledge where climbers can rest together during a long, difficult climb.</p> <p>یک طاقچه بزرگ که صعود کنندگان در طی یک صعود مشکل میتوانند با هم روی آن استراحت کنند .</p>
Peel	<p>To lose contact with the rock and fall off.</p> <p>"Watch out , I'm feeling like a bumblie today and might peel."</p> <p>از دست دادن تماس با سنگ و سقوط .</p>
Pendulum	<p>A swing on the rope, either intentional to</p>

gain a distant [anchor](#) on [big wall](#) climbs or unintentional when [falling](#) during a [traverse](#) with not enough [pro](#) in place.

پاندولی . یک نوع پرت شدن و سقوط با طناب حسلب شده یا غیر منتظره . حساب شده مثل استفاده از پاندولی برای عبور از مسیرهای دیواره ای تراورس بدون کار گذاشتن میانی .

Short for [Haul Bag](#).

Pig

اصطلاحی به جای کیسه بار .

Pine Animal

Local term for a resident of "The Pines" at Mt Arapiles, Victoria, Australia.

To [redpoint](#) a climb where the pro and runners have been pre-placed.

Pinkpoint

نقطه صورتی . صعود نقطه قرمز (Red point) یک مسیر با این تفاوت که کویک دراو های مسیر خورده باشد .

Formerly 1 rope length, but it has been determined to be exactly 15 feet of really good climbing or 200 feet of dirty, loose runout crap.

Pitch

طول . معمولا یک طول طناب . غالبا بازه ای بین ۵ متر تا ۶۰ متر .

Piton

A metal spike that is hammered into a crack for use as [protection](#) or an [anchor](#). A staple of early climbers, they are not widely used anymore. Also known as pins.



میخ . میخهای بزرگ فلزی که در داخل شکاف سنگها به عنوان میانی یا نقاط کارگاه کوبیده میشود . البته در حال حاضر زیاد به کار گرفته نمیشوند .

Pocket

A hold formed by a (small) depression in the

rock.

گیره هایی که به علت یک فرورفتگی کوچک در سطح صخره ایجاد شده است .

Short for technical protection gear, such as pitons, nuts, cams, placed into the rock.

Pro

"Hell! I can't get in any pro up here!"

مختصر شده کلمه Protection . ابزارهای میانی مثل میخ ها ، کیل ها ، فرند و ..

Gear like nuts, hexs, and caming devices, placed in cracks in the rock to protect the lead climber from a fall. Often shortened to "pro".

Protection

میانی ها . ابزار هایی مثل هگزان ، کیل ، فرند و ... که در هنگام سقوط صعود کننده طول سقوط او را کوتاه میکنند . بصورت مختصر Pro

Prusik

The sliding knot or the method to ascend a rope (named after its inventor Dr. Karl Prusik).



گره سر خورنده یا روشی برای صعود روی طناب (به نام مخترعش دکتر Karl Prusik)

A mechanical device for smoothly feeding a rope, or used to increase a climber's mechanical advantage. A careful combination of pulleys makes it possible for a small amount of force to lift a large body.

Pulley



قرقره . ابزاری برای حرکت بهتر طناب و یا بالا بردن بهره مکانیکی . با ترکیب قرقره ها بالا کشیدن

بارهای سنگین با یک نیروی بسیار کم ممکن میشود .

Pumped

Having your fingers so overworked that the forearms swell, as if someone were pumping up a balloon; this causes a diminishing of strength. "Man, I was so pumped after the climb, I couldn't even hold a beer can."

سر شدن انگشتان و دم کردن بازو . کار کشیدن زیاد از انگشتان تا جایی که بازوها دم میکند انگار که فرد یک بالون را باد کرده با تلمبه تا جایی که حتی یک لیوان را در دست نمیتواند بگیرد .

Pumpfest

Climbing several very strenuous routes. See [pumped](#).

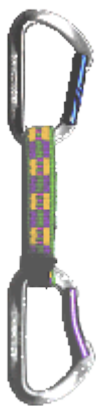
خیلی با هیجان و پرتکاپو صعود کردن مسیرها .

Pumping Plastic

Climbing on an indoor practice wall at a gym.

صعود روی دیواره های داخل سالن .

Quickdraw



A Quickdraw is two [biners](#) attached to each other by a piece of variable length webbing. They are used during lead climbing, by clipping the rope to the bent gate biner and the straight gate biner to an anchor, usually an expansion bolt.

کوییک دراو . یک کوییک دراو از دو کارابین متصل به هم توسط یک تسمه تشکیل شده . اینها طی صعود برای اتصال استفاده میشوند . طناب در کارابین خم جا میگیرد و کارابین صاف به حمایت میانی متصل میشود .

Rack	<p>The array of gear carried on a climb.</p> <p>حمایل . مجموعه ابزاری که یک صعود کننده روی بدنش موقع صعود حمل میکند .</p>
Rappel	<p>Descending by sliding down a rope. See abseil.</p> <p>فرود آمدن با سرخوردن روی طناب . نگاه کنید به : Abseil</p>
Rating	<p>A number denoting the technical difficulty of the climb. In Australia climbs are rated from 1 (a walk in the park) up to 32 (flirting with death).</p> <p>درجه بندی . یک عدد که اشاره به سختی مسیر دارد . در ایران بیشتر از درجه بندی اعشاری یوسیت استفاده میشود .</p>
Reachy	<p>Describes a route with a lot of long reach moves.</p>
Redpoint	<p>To lead a successful climb on an established route without any falls or dogging.</p> <p>صعود سر طناب روی یک مسیر آماده بدون نشستن روی مسیر یا سقوط .</p>
Rock Rash	<p>General abrasion wounds.</p> <p>خراشهای معمول در سنگ نوردی .</p>
Rock!!	<p>Yelled to advise persons below that a massive object has been overcome by gravity and is rapidly approaching from above. The loudness, number of repetitions, an/or panic in the voice which this word is uttered is often an indication of the seriousness of the rock. The probability of being struck is equal wherever you may stand, but increases greatly if you look up.</p>

صخره . قطعه سنگی که وقتی بر اثر گرانش آزادانه از اون پایین میای سریعاً به زمین میرسی . صدایی که ازت در این میون در میاد و اینکه چند باز ازت در میاد میزان خطر و ارتفاعش را نشان میده . در حال اینکه بتونی رو پاهای خودت بایستی یک غیر ممکن به نظر میرسد .

Roof

Seriously overhanging part in a climb. The climber is more or less horizontal.

سقف . بیرون آمدگی صخره . صعود کننده کمابیش افقی میشود .

Rope



Rope is understandably a fundamental part of the climbers gear. Choosing the right rope is no simple task. Ropes can be static or dynamic. The former is mostly used in gyms, or for securing a top roped climb, while the later, due to it's elastic nature is used for outdoor climbs, since it's stretch provides a cushioning effect to the falling climber.

طناب . طناب یکی از اساسی ترین ابزار صعود است . انتخاب یک طناب مناسب کار ساده ای نیست . طنابها میتوانند دینامیک یا استاتیک باشند . طنابها در قطر و انواع مختلفی و برای کاربرد های مختلفی تولید میشوند . برای اطلاعات بیشتر به جزوات کارآموزی سنگ نوردی ، برف ، غارنوردی مراجعه فرمایید .

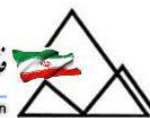
Rope Below!

A signal used to warn others that the caller is throwing a rope off the cliff.

طناب !! علامتی استاندارد برای اعلام پایین ریختن طناب از یک صخره .

Runner

Same as a [sling](#).



به کوییک دراو نگاه کنید .

Runout When you are a long way from your [protection](#), perhaps risking a fall.
فاصله گرفتن بیش از حد از آخرین میانی با احتمال سقوط خطرناک .

Safe A signal used to indicate that climber is now safe and may be taken [off belay](#).
حمایت آزاد . علامتی استاندارد برای موقعی که صعود کننده خود حمایت زده و حمایت چی متواند از حمایت او خارج بشود .

Sandbag To "sandbag" a climber, is to give them [beta](#) about a climb which is obviously wrong. "Dude I know the guide grades it hard, but that's only if you're short and can't jam, you'll be fine. My grandmother could solo this thing in her carpet slippers. Up you go!".
دادن اطلاعات غلط از مسیر به صعود کننده .

Sauced When the moves for climbing a route are known by heart.

Screamer A very long fall. Also known as "air time", as in "Quentin scored some serious air time at Yosemite."

سقوط بلند .

Screwgate A [carabiner](#) that can be locked, also known as a [Locking Biner](#).

کارابین پیچ

Scuz

A completely friction move using a nonstandard contact surface such as a knee, face, ear, tongue, etc.

حرکت با استفاده از تماس های غیر استاندارد مثل تماس زانو ، صورت ، گوش ، زبان و

Second

The climber who follows the leader up a pitch and removes the protection as he or she climbs.

صعود کننده ای که بعد از نفر سرطنا ب یک طول را صعود کند و ابزارهای میانی را که نفر اول گذاشته جمع کند .

Seconding

The act of following the lead climbers route while being belayed. Ie. Not leading.

صعود نفر دوم. صعود نفر دوم در حمایت نفر اول. نقطه مقابل سرطنا ب رفتن .

Sewing Machine

Another term for an "Elvis", indicating the rapid shaking movement of the legs during climbing duress.

چرخ خیاطی . حرکت لرزش غیر ارادی و سریع پاهای صعود کننده به علت تحت فشار قرار گرفتن .

Sharp End

The leader's end of the rope.

Shoes

Shoes made with sticky rubber soles that would have fit comfortably when you were ten.

کفش . ساخته شده از لاستیک با چسبندگی زیاد و کاملاً فیت اما راحت .



Side Pull

A hand hold that needs to be held with horizontal (sideways) pressure toward the climber.

گیره دست جانبی. گیره دستی که با نیروی کشش جانبی به سمت خود صعود کننده گرفته میشود .

Siege To mount an extended assault on a mountain by moving laboriously upward through a series of progressively higher camps. Siege tactics can include the use of oxygen, previously cached equipment dumps, and high-altitude porter to do the heavy lifting.

تاکتیک صعود محاصره ای . ترتیب حمله به یک کوه یا ارتفاع با چندین روز فعالیت و ترتیب دادن تعدادی کمپ . بعضا در تاکتیک محاصره ای از باربرهای ارتفاع برای حمل بارهای سنگین ، اکسیژن و .. هم استفاده میشود .

Slab Flat and seemingly featureless, not quite vertical piece of rock.

گیره بی حالت و مورب .

Slack A signal called by the climber to indicate to the belayer that he/she requires more slack rope to work with. The opposite of the "[Take Up](#)" signal.

شل کن . این اصطلاح به معنی این است که صعود کننده از حمایت چنی مقداری طناب میخواهد تا بتواند کار کند . نقطه مقابل جمع کن : Take up

SLCDs Spring-loaded [caming devices](#), such as Friends or Camalots.

کلیه ابزارهای میانی مکانیکی فنی مثل فرندها یا کامالوت .

Slime To have your hand or foot slip from a hold, usually causing a fall. "After I slimed off the [crimper](#), I ended up with a [flapper](#) on my

index finger."

سر خوردن و در رفتن دست از گیره که معمولا به پاندولی ختم میشود .

Sling



A short, circular length of very strong material. Useful in many situations, for example setting up a top rope.

اسلینگ . یک حلقه نسبتا کوتاه تسمه . مثلا برای ایجاد کارگاه و ...

Slip Knot



A knot, sometimes used to sling [chickenheads](#). Easy to adjust.

گره دزد . گره ای که بعضا برای اتصال اسلینگ به دور منقاری ها به کار میرود و به راحتی قابل تنظیم است .

Sloper

A featureless Teflon coated anti-hold, it's usability is determined solely by sun spots.

A small friction hold, usually a foothold.

Smear

گیره های اصطکاکی کوچک که معمولا به عنوان گیره پا استفاده میشود .

To climb alone, not necessarily using a rope and gear for protection. See also [free solo](#).

Soloing

صعود تنها . الزاما در این مدل صعود شاید نیازی به طناب و میانی هم نباشد .

Spanked

To get completely whooped by a problem or climb."Man, I got spanked last week by Nancy (12a) out at Mickey's Beach.

Sport Climb

Climbs (usually a single pitch) on cliffs which have been vandalized with bolts, chalk, and lycra-clad trendites. Widely perceived as being safer and thus adored by land managers as an excuse to close climbing areas.

صعود ورزشی . صعود (معمولا یک طول) روی صخره هایی که با بولت مجهز شده اند . این نوع مسیرها به علت ایمنی بیشتر و معمولا در دسترس بودن مورد توجه بیشتری قرار میگیرند .

Stack

To place the rope in an orderly pile such that the end tied to the leader is on top. This helps to keep the rope free of knots and kinks so that it will feed smoothly.
جمع کردن منظم و مرتب طناب و روی هم گذاشتن در حالیکه یک سرش به فرد سر طناب وصل است . این باعث میشود طناب در حین حمایت فاقد گره و تاب اضافه باشد .

Stem

Bridging with the feet between two holds.
پل زدن بین دو گیره با پاها .

Sticht Plate

A [belay device](#) consisting of a plate with two slots in it. Named after Franz Sticht.
صفحه اشتیت . ابزار حمایتی شامل یک صفحه با دو شیار روی آن . اسم از نام Franz Sticht گرفته شده .

Take Up

A signal called by the climber to indicate to the belayer that he/she should take up the slack in the rope. The opposite of the "[Slack](#)" signal.

جمع کن . این اصطلاح به این معنی است که حمایت چی باید شلی طناب صعود کننده را بگیرد .

A signal made by the person, usually the [lead climber](#) at top of the [pitch](#), to indicate that they are pulling up the slack in the rope.

Taking In

این اصطلاح معمولا توسط فرد سر طنابی که به بالای طول رسیده به کار میرود برای اینکه اعلام کند طناب اضافه را جمع میکند .

A signal made by the person on the end of the rope to indicate to the person "[taking in](#)" that they have completed the job.

Thats Me

این اصطلاح زمانی به کار میرود که نفر صعود کننده ته طناب میخواهد اعلام کند که جمع کردن طناب کافی است .

Off width groveling. Prentend to be an inch worm and wiggle yourself up the body width crack using shoulders, hips and bum as well and hands and feet.

Thrutching

See "[Foot Jam](#)".

Toe Jam

لاخ انگشتان پا . به لای پا نگاه کنید .

A type of climbing and belaying where the anchors have already been fixed at the top of the route and the rope extends from the climber up through these anchors and then down to the belayer.

Top Rope

صعود قرقره . نوعی از صعود که کارگاه بالای مسیر

از قبل ثابت شده و طناب صعود کننده از کارگاه عبور کرده و سپس به حمایت چی رسیده .

A short drawing of the route. Good topos will allow you to spot the line right away, show the placement of bolts and belay stances, indicate where the crux is and what rating it has.

Topo

کروکی مسیر . نمای مختصر مسیر صعود . کروکی های خوب مسیر صعود و ابزار موجود در مسر ، عوارض مسیر و نقاط حساس مسیر و ... را به شما نشان میدهند .

Traditional climbing, characterized by the placing of [protection](#) (cams, nuts, etc.) in cracks and pockets. Trad also includes multi-pitch routes often with long runouts..

Trad

صعود سنتی ، که به صورت کلی با ابزار گذاری در شکاف ها و عوارض سنگ انجام میشود . این نوع صعود شامل چندین طول بلند میشود .

A fall during a [trad](#) climb, sometimes accompanied by the popping sound of protection succumbing to the temptations of gravity. See also '[crater](#)' and '[screamer](#)'.

Trad Fall

سقوط در مسیرهای طبیعی بلند .

To climb in a horizontal direction.

Traverse

تراورس . حرکت افقی بین مسیر صعود .

Call to indicate the climber is about to do something stupid -- like [fall](#).

Watch me

منو نگاه کن . عبارتی که نشان دهنده این است که صعود کننده در شرایط خوبی نیست و هر لحظه ممکن است سقوط کند .

Water Knot



Also known as a "ring bend" or a "retraced overhand." This is the preferred knot for webbing.

گره تسمه . گره بصورت تعقیب سر و ته سر دست زده میشود .

Way Honed

Describes a climber in perfect physical shape.

کارآموده . یک سنگ نورد در شرایط تجربی و بدنی ایده آل

Whipper

A lead fall from above and to the side of the last clip, whipping oneself downwards and in an arc.

Wired

As in "hardwired". To have worked the moves so often that they are now "wired" into your muscle memory.

Woodie

A homemade climbing wall.

یک دیواره خانگی سنگ نوردی .

Yellowpoint

A "no falls" top rope ascent;

صعود قرقره بدون سقوط .

Yo-yoing

Taking repeated falls while attached to a rope.

یویو شدن . چند بار سقوط در حین انداختن طناب .

Zipper

To rip out many pieces of protection sequentially during a fall.

زیپ .کنده شدن تعداد زیادی از میانی ها پشت سر هم در حین سقوط .

مهمترین منابع و مأخذ

۱. جزوه کارآموزی کارگروه کوهنوردی اردیبهشت ۷۸.
۲. سایت اینترنتی <http://www.climbing.com>
۳. سایت اینترنتی <http://www.beal-planet.com>
۴. سایت اینترنتی <http://www.petzl.com>
۵. سایت اینترنتی Petzl بخش ppe
۶. سایت اینترنتی The Boys Brigade Australia
<http://www.brigadeaustralia.org>
Basic Essential of Rock Climbing نوشته Mike Strassman؛ ISBN 0-934802-45-9؛ (استفاده از تصاویر و متون).
۷. کوهنوردی جدید؛ ترجمه و تألیف صادق امین مدنی، چاپ سوم، ۱۳۶۰، چاپ شرکت چاپکارون، (استفاده از تصاویر و تلخیص متون).
۸. فصلنامه کوه شماره های ۲۵، ۲۶، ۲۷ و ۲۸؛ بخش نکات فنی.
۹. کاربرد طناب در کوهنوردی؛ گروه کوهنوردان آرش، چاپ اول، دی ماه ۱۳۵۹، (استفاده از تصاویر).
۱۰. سنگنوردی از الفبا؛ نوشته پر کالبرگ، ترجمه رحیم دانائی، چاپ اول، دی ماه ۱۳۸۰، ناشر نشر روان، ISBN 964-92866-5-9 (استفاده از تصاویر و تلخیص متن).
۱۱. Rock Climbing؛ نوشته Don Mellor؛ ISBN 0-393-31653-X، (استفاده از تصاویر و متون).
۱۲. Nœud endorsements man oeuvres special، تدوین ENSA Department de la formation Alpinism، November 1998، (استفاده از تصاویر).
۱۳. طرح درس کلاس سنگنوردی، نوشته محسن نوری، ۱۳۷۱.
۱۴. گره ها و طناب ها برای کوهنوردان نوشته : دان رالیک مترجم شاهین محمدی یگانه چاپ اول پائیز ۱۳۸۲ ISBN 964-06-3345-3
۱۵. ROCK TOOLS AND TECHNIQUE
۱۶. سلامت با نرمش های کششی نوشته: دکتر علی غضنفری - استفاده از تصاویر صفحات ۱۳۴ و ۱۳۵ چاپ دوم زمستان ۱۳۷۹ ISBN 964-5993-84-9
۱۷. تصاویر محصولات و فنی کاتالوگ پتزل دارای حق مولف می باشند
PETZL ©
۱۸. [Hptt://alamchal.blogfa.com](http://alamchal.blogfa.com)

کار آموز گرامی امیدواریم شرکت در این دوره آموزشی برای شما مفید بوده و توانسته باشید بهره لازم از آن را ببرید. انتقادات و پیشنهادات شما بهترین راهنما برای بهبود هر چه بهتر کیفیت این کلاس ها می باشد پس ما را از آن بی نصیب نگذارید. با آرزوی ملاقات شما در دوره های بالاتر آموزش کوهنوردی.

کارگروه آموزش

بخش سنگنوردی

پائیز ۹۰