



## هشدارها و توصیه های فدراسیون کوهنوردی به کوهنوردان در فصل زمستان

**هشدار!**

نظر به شرایط نامساعد جوی حاکم در مناطق مرتفع و کوهستانی کشور، کاهش دما و نیز افزایش احتمال وقوع حوادث به ویژه ریزش بهمن در شیبها و دامنه های کوهستانی، لازم می دانیم توصیه های ذیل را به کوهنوردان و علاقه مندان به صعودهای

زمستانی اعلام نماییم:

۱- توجه داشته باشید که بسیاری از شیب های کوهستانی کشورمان، استعداد لازم برای تولید بهمن را دارا هستند اما به دلیل عدم بارش کافی ممکن است سال ها هیچگونه خطری ایجاد نکنند. این شیب ها در شرایط فعلی می توانند خطر آفرین بوده و موجب ریزش بهمن شوند (سابقه



ریزش بهمن در گذشته و خاطره تلخ در گذشتگان بدلیل سقوط بهمن هیچگاه از ذهن کوهنوردان بیرون نخواهد رفت).

۲- قبل از عزیمت به مناطق کوهنوردی از شرایط آب و هوایی منطقه اطلاعات کافی را کسب کرده باشید.

۳- تجهیزات کامل زمستانی همراه داشته و در صورت همراه نداشتن لوازم کافی از صعود به ارتفاعات جدا پرهیز نمایید.

۴- شماره تلفن های ضروری منطقه همچون هلال احمر ۱۱۲، آتش نشانی ۱۲۵، نیروی انتظامی ۱۱۰، راهنمایان کوهستان و پناهگاه های منطقه را همراه داشته باشید تا در صورت ضرورت مورد استفاده قرار گیرد.

۵- همراه داشتن تجهیزات نجات در بهمن برای تیم های کوهنوردی از ملزومات ضروری صعودهای زمستانی است.

۶- اعضای تیم ها از اطلاعات کافی خطرات کوهستان و خصوصا بیماری های شایع در ارتفاعات و پزشکی کوهستان مطلع و دوره های آموزشی مقدماتی پزشکی کوهستان را گذرانده باشند.

۷- در پناهگاهها و قرارگاههای فدراسیون کوهنوردی کلیه مشخصات تمام افراد تیم و سرپرست تیم شامل نام و نام خانوادگی، نام باشگاه یا هیئت و شهرستان، تلفن های خود و وابستگی (جهت تماس ضروری) و مسیر صعود و برگشت خود و سایر اطلاعات ضروری را در دفتر پناهگاه ثبت نمایند.

۸- زمان بندی مناسب جهت به پایان رساندن برنامه قبل از تاریکی هوا (بهترین زمان اقدام به بازگشت: ساعت ۱۳ می باشد)

۹- وسایل ضروری کوهنوردی شامل: مواد غذایی کافی و وعده غذایی اضافه، تجهیزات روشنایی، سوت، قطب نما، GPS، نقشه منطقه ای کوهستان، کمک های اولیه، چاقو، کبریت، کارت شناسایی، تلفن همراه که بتواند در مواقع ضرورت به شما کمک کند را فراموش نکنید.

۱۰- بر منطقه صعود از لحاظ مسیرها و نقاط خطرناک (پرنگاه ها، مناطق بهمن خیز، مناطق با احتمال ریزش سنگ و ...) اشراف داشته باشید.

۱۱- از صعود انفرادی پرهیز نموده و همراه با گروه و افراد مجرب به کوهنوردی پردازید.

۱۲- از اجرای برنامه هایی که فراتر از توانایی جسمی، فنی و روحی است پرهیز نمایید.

۱۳- از رفتن به ارتفاعات تا ۷۲ ساعت پس از بارش برف تازه (به لحاظ احتمال ریزش بهمن) خودداری نمایید.

۱۴- از لباس هایی با رنگ های واضح (قرمز، زرد و فسفری) استفاده نمایید.

۱۵- به علایم هشدار دهنده، تابلوهای راهنمای مسیر، هشدارهای افراد مجرب، امدادگران و افرادی که از ارتفاع بر می گردند توجه نمایید.

۱۶- آموزش های کوهنوردی و اصول اولیه کوه پیمایی، پزشکی کوهستان و ... را در هیئت ها و باشگاه ها کوهنوردی معتبر فراگیرید.

۱۷- با اعضای ستاد اطلاع رسانی و پیشگیری از حوادث کوهستان در مسیرهای کوه نوردی همکاری کنید.

۱۸- نظافت و پاکیزگی در پناهگاهها و مسیرهای صعود از اصول اولیه «کوهنوردی مسئولیت پذیر» است و لذا از کلیه کوهنوردان

خواهشمند است مسائل زیست محیطی را بطور جدی رعایت نمایند.