



# فصل نامه ی شقایق

زمستان ۹۲

شاه دژ - فرهاد رشوند

## فصلنامه شقایق

نشریه باشگاه کوهنوردی شقایق  
شماره : ۵ - زمستان ۱۳۹۲  
مسئول : مشیرهاشمی

آدرس باشگاه: کرج - خیابان قزوین- بین  
میان جاده و ۴۵ متری گلشهر- جنب بانک ملی-  
پلاک ۶۷۸ - طبقه اول - واحد ۵  
تلفن روابط عمومی ۰۹۱۹۹۰۰۴۵۷۶  
آدرس وب سایت:  
[www.shaghayeghclub1992.com](http://www.shaghayeghclub1992.com)  
آدرس ایمیل:  
[info@shaghayeghclub1992.com](mailto:info@shaghayeghclub1992.com)

عکس روی جلد : شاه دژ - فرهاد رشوند



## فهرست

- پوزش.....۲
- تغذیه در کوهستان - بخش سوم.....۳
- منشور جهانی کوهنوردی - بیانیه تیروول.....۶



با درود فراوان به هم‌نوردان نیک سیرت . اگر خاطرتان باشد در شماره بهار ۱۳۹۲ مقاله ای تحت عنوان - چرا هرکس بفکر گلیم خویش است؟- تقدیم حضور شما عزیزان شد. شماره زمستان ۱۳۹۲ هم اکنون و با تاخیر خدمت شما عزیزان تقدیم می شود . علت این تاخیر مصداق عینی مقاله ذکر شده می باشد. دوستان ، هم اکنون در شرایطی زندگی میکنیم که همه ما کم و بیش از وضعیت زندگی اجتماعی خود راضی نیستیم . برای هر یک از ما اگر فرصتی پیش آید، ساعت ها راجع به مشکلات موجود نقد و بررسی میکنیم و راهکارهای متعدد برای خروج از این وضعیت ارائه میدهیم. خیلی از نقطه نظرهای ما بسیار پسندیده و زیباست ولی ، افسوس و صد افسوس که هر یک از ما در حیطة مسئولیت های اجتماعی خودمان در عمل به همین نقطه نظر های زیبای خود عمل نمی کنیم و دقیقا آینه تمام نمای همان کسانی هستیم که ایشان را نقد میکنیم و دلیل مشکلات اجتماعی خودمان می دانیم. دوستان گرامی برای هر هدفی در زندگی باید بهای آن را پرداخت کرد. اگر بخواهیم تحصیلات عالی داشته باشیم ، بقولی باید سال ها دود چراغ بخوریم. چنانچه بخواهیم از رفاه مالی برخوردار باشیم ، بقولی باید سال ها خاک کسب و کار را بخوریم. مگر غیر از این است که مردم دلیر سرزمین ما بخاطر اهداف والای خود عزیزترین دارایی خود یعنی فرزندان خود را ، سلامتی خود را بعنوان بهای سنگین پرداختند . هم‌نوردان گرامی ، هر چیزی را بعنوان بهای اهداف خود می توانیم پرداخت کنیم بجز یک چیز . اعتبار و هویت خود . که اگر این چنین کردیم دیگر چیزی برای تکیه بر آن نداریم . پرداخت هویت و اعتبار خود برای مواردی کم مقدار که در طول زمان به فراموشی سپرده می شوند بدترین فاجعه ای است که در زندگی یک انسان می تواند رخ دهد. دوستان بر خلاف تصور واهی که راه حل مشکلات ما در خارج از ما و بدست دیگری گشوده می شود. باید به این باور برسیم که راه حل مشکلات ما در درون ما و از خود ما شروع می شود. اگر ما به این باور برسیم که جامعه با تمام مشکلات آن از مجموعه یکایک ما تشکیل شده. اگر ما به این باور برسیم که تغییر در شرایط اجتماعی ما از تغییر من ، تو و ما شروع می شود. آن زمان است که راه تحول شرایط بسوی زندگی انسانی گشوده می شود. دوستان ، یا مسئولیت پذیر در عرصه فعالیت های اجتماعی وارد شوید و الگوی نیک بودن را بعنوان ارزش انسانی خود و در وهله نخست برای خانواده و اطرافیان خود بپذیرید ، ویا اینکه شجاعت این را داشته باشید که بپذیرید بخشی از منش و شخصیت شما یکی از سرچشمه های نابسامانی های اجتماعی امروز ما است. در پایان باز هم بخاطر تاخیر در انتشار این شماره از شما پوزش می خواهم . لازم بذکر است که مطالب مفید برای ارائه در فصل نامه بسیار زیاد می باشد. در این شماره بخاطر طولانی و پر اهمیت بودن بیانیه تیرول از ارائه مطالب بیشتر خودداری میکنیم .

سربلند باشید.

## تغذیه در کوهستان

### بخش سوم

تهیه و تدوین : مشیره‌اشمی  
منبع : کتاب تغذیه در کوهستان - آقای دکتر ابوالفضل جوادی



تقریباً این اتفاق نظر بین همه کوهنوردان وجود دارد که تغذیه جهت اجرای یک برنامه کوهنوردی شامل سه مرحله است: تغذیه قبل از برنامه ، تغذیه در زمان اجرای برنامه و تغذیه پس از اجرای برنامه که جهت باز یابی توان جسمانی می باشد. مبتنی بر این دیدگاه این مطلب را در سه بخش با عنوان های اشاره شده ادامه میدهیم.

### تغذیه قبل از اجرای برنامه و بارگیری بدن:

غذایی که میخوریم برای تبدیل به انرژی در فرایند هضم به آب و اکسیژن نیاز دارد . آب و اکسیژن دقیقاً مواردی هستند که برای کوهنوردان از حدود ارتفاع ۲۰۰۰ متر به بالا مسئله ساز می شوند و کوهنورد با کمبود هر دوی آنها مواجه می شود. کربوهیدرات نسبت به چربی و پروتئین به کمترین آب و اکسیژن جهت تبدیل به انرژی در فرایند هضم نیاز دارد.

هدف از مصرف غذای پیش از ورزش - بیشینه ساختن اندوخته گلیکوژن - آب رسانی به بدن و کاهش اختلالات گوارشی وحس گرسنگی درضمن ورزش است . آنچه ورزشکار پیش از ورزش می خورد - می تواند موجب افت کارایی وی گردد. فعالیت درحالت کاملاً ناشتا به خاطر پایین بودن قند خون دراین وضعیت - گزینه خوبی نیست . پرداختن به ورزش و فعالیت جسمی - بلافاصله پس از غذا وبا معده پر نیز پیامدهای زیانباری برای ما درد . پس از صرف غذا - بخش عمده خون موجود در رگ های ما به سمت دستگاه گوارش هجوم می آورد تا فرایند گوارش و جذب غذا را تسهیل و تسریع کند. درنتیجه ماهیچه های ما از خون رسانی مناسب محروم می شوند. اگر غذای ما عمدتاً از موادقندی و نشاسته ای مانند برنج - نان - ماکارونی - سیب زمینی و این جور چیزها باشد - حدود سه ساعت و اگر بیشتر از مواد پروتئینی یا چربی های گوناگون باشد - باید حداقل شش ساعت از مصرف آن بگذرد تا بتوانیم بصورت موثر و بی ضرر به فعالیت ورزشی بپردازیم. آخرین وعده پیش از ورزش باید دارای حجم پایین و پروتئین و چربی کم ولی سرشار از موادقندی باشد. بهتر است قندمصرفی از نوع قندهای پیچیده یا موادنشاسته ای مانند نان - برنج - ماکارونی و سیب زمینی باشد تا قند موجود درآنها به کندی ولی در مدت بلندتری آزاد گردد.

در مورد غذای پیش از ورزش - چهار نکته مهم را باید درنظر داشت : ۱- زمان ۲- مقدار ۳- ترکیب ۴- مایعات اکنون هریک از این چهار عامل را بصورت خلاصه بررسی میکنیم.



زمان : زمانبندی غذا بسیار مهم است . پژوهش نشان داده است اندوخته گلیکوژن که در اثر تمرین تهی شده است - باغذای پیش از ورزش بازسازی نمی شود . البته اگر غذا را چهارساعت پیش از ورزش بخوریم ماهیچه ها توان محدودی برای بازسازی اندوخته گلیکوژن دارند. درضمن این فاصله چهار تا شش ساعته موجب می شود که پیش ازآغاز ورزش - انسولین خون به سطح طبیعی برگردد. اما اگر فرد دوساعت پیش از ورزش غذا بخورد ممکن است درآغاز ورزش سطح انسولین خونش بالا باشد. بالا بودن انسولین روند سوختن چربی ها را کاهش داده - موجب وابستگی بیش ازاندازه به اندوخته گلیکوژن ماهیچه می گردد. به این ترتیب درپی ورزش بلند مدت - احتمال تخلیه زودرس اندوخته گلیکوژن بیشتر خواهد بود. فاصله چهارتا شش ساعته تضمین میکند که روندگوارش عمدتا انجام گرفته ومعده درآغاز ورزش نسبتا تهی باشد. پس خون می تواند ازدستگاه گوارش به سوی ماهیچه ها سرازیر شودو مواد موردنیاز آنها رافراهم نماید.

مقدارغذا: مقدارغذائیز برکارایی ورزشی اثر می گذارد . غذای بسیار کم می تواند فردرا درضمن ورزش بلند مدت دچار کاهش گلوکز خون کند. غذای بسیار سنگین نیز می تواند موجب ناتوانی گردد. به علاوه گوارش غذای سنگین بیشتر طول می کشد و خون رسانی به ماهیچه ها راکاهش داده - منجر به اختلال گوارشی درضمن ورزش میگردد.

ترکیب غذا: ترکیب غذا باید عمدتا از قند ومقدار پرتتین و چربی آن از غذای معمولی کمتر باشد. پژوهشها ۷۵تا۱۵۰گرم کربوهیدرات باشاخص قند متوسط را پیشنهاد می کنند.غذاهای دارای شاخص قند متوسط عبارتند از نان- برنج - ماکارونی - موز- کشمش - ذرت -و غلاتی چون گندم پرک و جو.غذای پروتئینی نیز خطرگرسنگی ضمن ورزش را کاهش داده - مانع افت بازتابی گلوکز در دوره پس از صرف غذا می شود. بهترین غذای پیش از ورزش -آن است که دارای قند فراوان با شاخص متوسط ۷۰درصد - پروتئین ۲۰درصد و چربی ۱۰درصد باشد. غذای پیش ازورزش نباید ازنظر فیبر و سلولز چندان غنی باشد زیرا این مواد می توانند حجم غذا را افزایش داده اختلالات گوارشی پدیدآورند.

مایعات : ضرورت استفاده از مایعات بدلیل اهمیت شاخص آن در مقاله مربوط و بصورت مستقل تقدیم شد.

#### بارگیری قند پیش از صعود:

هنگام آماده شدن برای ورزش سنگین و استقامتی بلند مدت می توان مصرف قندرا برای چند رزو تا ۷۰درصد انرژی دریافتی روزانه بالا برد. باین کارمیتوان اندوخته گلیکوژن بدن راتادوبرابر افزایش داد و واماندگی ناشی از ورزش سنگین راعقب انداخت . بنابراین به ورزشکاران توصیه می شودضمن کاهش حجم تمرین درسه تاپنج روز پیش از رقابت - قند فراوان مصرف نمایند . برای بارگیری قند - برنامه های متفاوتی وجود دارد ولی همه این برنامه ها دو مرحله اصلی دارند - در مرحله نخست ورزشکار از یک رژیم سرشار ازچربی وپروتئین ولی دارای قند ناچیز بهره می گیردو به این ترتیب منابع گلیکوژن بدن تا اندازه زیادی تخلیه می شود و وضعیت (گرسنگی قند)) پدید می آید که ظرفیت جذب موادقندی را افزایش می دهد. در مرحله بعدچربی وپروتئین حذف میشود ویک رژیم سرشار از قند جایگزین آن می گردد.به این ترتیب اندوخته گلیکوژن ماهیچه و کبد با سرعت زیادی بازسازی می شود. نتیجه نهایی بارگیری قند ایجاد اندوخته بسیار خوبی از گلیکوژن است که گاهی تا دوبرابر مواقع عادی می رسد. این اندوخته سرشار به ورزشکار کمک میکند تا ورزش سنگین را به مدت بیشتری تحمل کند و دیرتر خسته و وامانده شود. یادآوری این نکته به ورزشکار مهم است که ناشتا بودن به کارایی وی آسیب می رساند . باید از گرسنگی ورزشکار پیش از ورزش بشدت جلوگیری کرد. آخرین وعده پیش از صعود باید مارا در رسیدن به این اهداف یاری کند:

- تامین آب موردنیاز بدن
- افزایش اندوخته گلیکوژن ماهیچه ها
- جلوگیری از کاهش گلوکز خون و گرسنگی زودرس
- جذب شیره معده و کاهش اختلالات گوارشی ضمن ورزش
- ایجاد حس اعتماد به خود در کوهنورد

#### غذای ضمن ورزش :

نیاز به منابع برون زای انرژی درضمن ورزش - به مدت ورزش بستگی دارد. معمولاً اندوخته قند بدن در ورزشکاران غیرآماده برای حدود ۹۰ دقیقه کافی است. البته درمورد ورزشکارانی که خوب تمرین کرده اند- اندوخته قند باید برای حداقل ۱۲۰ دقیقه ورزش متوسط تا شدید دوام آورد. پس اگر ورزش بیش از ۹۰ دقیقه طول بکشد باید از مواد قندی اضافی که ضمن ورزش مصرف می شود بهره گرفت. نوشیدن محلول ۵/۵ درصد قند در ضمن ۶۰ دقیقه ورزش - مصرف گلیکوژن را تا ۲۸ درصد کاهش می دهد. پس بنظر میرسد که نوشیدن محلول های قندی در ورزش بلند مدت سودمند باشد. با توجه به بلندی زمان فعالیت درکوهنوردی - مصرف میان وعده های نشاسته ای با فواصل دوساعته - بسیار سودمند است.

#### غذای پس از ورزش :

هدف از مصرف این غذا آن است که پیش از جلسه بعدی ورزش گلیکوژن را تا حد امکان بازسازی نماییم. پس از ورزش بلند مدت یا سنگین - فوری ترین اولویت غذایی - جایگزین کردن آب از دست رفته و بلافاصله بعد از آن - بازسازی اندوخته قند است. اگر مصرف قند در این دوره ۹ تا ۱۰ گرم به ازای هرکیلوگرم وزن بدن باشد - می توان اندوخته گلیکوژن را ظرف ۲۴ ساعت پس از ورزش سنگین بازسازی نمود. پژوهش های جدید نشان داده اند که در دوره بازیافت - مصرف کربوهیدرات ها باشاخص قند بالا یا متوسط و مقدار کمی پروتئین - موثرترین راه بازسازی ذخایر گلیکوژن ماهیچه است.



## منشور جهانی کوهنوردی - بیانیه تیروول

" بیانیه تیروول به مثابه ی بهترین شیوه عملکرد در ورزش های کوهستانی"



در سرتاسر دنیا میلیونها نفر به کوهنوردی ، کوهگردی ، گلگشت و صخره نوردی می پردازند . در بسیاری از کشورها ورزشهای کوهستان بخش قابل توجهی از زندگی روزانه را تشکیل می دهد . از نظر انگیزه های لازم برای پرداختن به يك فعالیت ، کمتر فعالیتی را می توان یافت که تا این حد جذابیت و کشش داشته باشد . این رشته از ورزشها ، برای علاقمندان آنها این فرصت را بوجود می آورند تا برای خود اهداف مشخصی را در نظر گرفته و بر اساس آن فعالیتی بلند مدت و با ارزش را دنبال نمایند . از جمله جذابیت ها و انگیزه های موجود در این

رشته از فعالیت ها می توان به ؛ تامین سلامت ، تحرك ، ارتباط با طبیعت ، انگیزه های اجتماعی و در نهایت لذت کشف و ماجراجویی اشاره کرد . بیانیه تیروول به منظور مشخص نمودن بهترین شیوه عملکرد و رفتار در ورزشهای کوهستان در ۸ سپتامبر سال ۲۰۰۲ طی نشستى که به آینده این ورزش ها نظر داشت ، منعقد شد . این بیانیه شامل مجموعه ای از ارزشها و نکات اخلاقی می باشد که برای کمک به عملکرد صحیح علاقمندان رشته های مرتبط با طبیعت و کوهستان تدوین شده است .

بیانیه تیروول در واقع مجموعه ای از قوانین یا دستور العمل های جزء به جزء نیست بلکه :

- به ارزشهای اساسی و بنیادین این گروه از ورزشها در دنیای امروزی می پردازد .
- اصول و استانداردهای کلی سرپرستی و هدایت های تیمی را بیان می کند .
- الگوئی از معیار های اخلاقی در شرایط نامعین را به تصمیم گیرندگان ارایه می دهد .
- اصول اخلاقی ای را که مردم عادی می توانند این گونه از ورزشها را با آن قضاوت کنند در اختیار میگذارد.
- برای مبتدیان این ورزش ها از بایدها و نبایدهای اخلاقی این فعالیت ها می گوید .
- هدف بیانیه تیروول آن است که امکان شناسائی استعداد و کشش درونی نسبت به ورزشهای کوهستانی ؛ رشد شخصی و اجتماعی ؛ همچنین درك فرهنگی و آگاهی از محیط را برای علاقمندان ایجاد کند و در همین راستا از ارزشهای نانوشته سنتی و جذابیتهای ذاتی این فعالیتها استفاده کرده و در جهت تامین نیازها و مقتضیات زمان بهره برداری نماید .

ارزشهای بنیادینی که بیانیه تیروول بر اساس آن نوشته شده است ، طیف وسیعی از ورزشهای کوهستان از گلگشت گرفته تا فعالیت در ارتفاعات بالا را پوشش میدهد . اگرچه ممکن است راهکارهای این بیانیه برای نخبگان ورزش های کوهستان اندك به نظر برسد ، اما بخش عمده ی این توصیه ها متوجه تمامی علاقمندان به این دسته از فعالیت ها می باشد .

بیانیه تیروول نظر مخاطبین خود را به درك مفاهیم زیر جلب می نماید :





- پذیرش خطرات و مسئولیت ها
  - برقراری توازن بین اهداف ، مهارتها و تجهیزات موجود
  - عملکرد صحیح و گزارش صادقانه
  - تلاش برای انجام بهینه ی این ورزش و عدم توقف در یادگیری و آموزش
  - داشتن صبر ، توجه و کمک به یکدیگر
  - مراقبت از اجزای طبیعی و وحشی محیط کوهستان
  - حمایت و توجه به گروههای محلی ، بومی وتلاش درجهت کسب رضایت آنها .
- بیانیه تیروول براساس سلسله مراتب ارزشی زیر استوار می باشد :

۱- شان انسانی : بیانیه تیروول بر این باور است که انسان آزاد آفریده شده است و از نظر شان و مرتبه تمامی انسانها برابر و بدون در نظر گرفتن جنسیت دارای حقوقی مساوی هستند و می بایست رفتاری برادرانه با هم داشته باشند .

زندگی ، آزادی و خوشبختی : به عنوان اصلی غیر قابل انکار درحقوق انسانی و با نظر گرفتن مسئولیت های خاص در ورزشهای کوهستانی ، این بیانیه قصد دارد در سه زمینه " زندگی ، آزادی و خوشبختی " و درجهت حفظ حقوق انسانها در جوامع کوهستانی موثر باشد .

۲- دست نخورگی طبیعت : این بیانیه پیمان نامه ای است درجهت امنیت ارزشهای زیست محیطی ، حفظ ویژگی های دنیای وسیع کوهستان ، حفاظت و حمایت از گونه های گیاهی و جانوری که در معرض خطر هستند

۳- همبستگی و اتفاق نظر : پرداختن به ورزشهای کوهستان فرصتی مغتنم درجهت مشارکت و گسترش فعالیت های گروهی ، ایجاد تفاهم و غلبه بر موانع ناشی از تبعیضات جنسی ، تفاوت های سنی ، ملیتی ، اخلاقی ، اعتقادی و سطح توانائی اجتماعی را بوجود می آورد .

۴- خودباوری : این ورزشها دارای قابلیت لازم برای پیشرفت هائی قابل توجه و با ارزش در جهت نیل به اهداف و خواسته های شخصی می باشد .

۵- حقیقت : لزوم وجود صداقت و راستی برای رسیدن به اهداف مورد نظر در ورزش های کوهستانی و صعودها ضروری است . اگر فریب و دو رنگی جایگزین حقیقت شود ، رسیدن به هدف ناممکن و یا بی اعتبار می شود .

۶- رسیدن به درجات عالی تر : یکی از ویژگی های این رشته ورزشها در آن است که با پرداختن به آنها می توان به اهدافی که پیش از این قابل دسترس نبودند ، دست یافت و مجموعه ای از اهداف اصولی و عالی تر را برای خود تعیین کرد .

۷- ماجراجویی : برای اداره خطر در ورزش های کوهستان قضاوت های صحیح ، مسئولیت پذیری و داشتن مهارت ضروری است . تنوع حاکم بر این ورزش ها این امکان را فراهم می سازد تا هر کس بنابر علایق ماجراجویانه خاص خود و با در نظر گیری مهارت هایش در مقابل خطرات موجود ، بدان پردازد . ( تناسب و تعادل بین خطر ومهارت )





" بندهای بیانیه تیرول "

بند ۱ - مسئولیت های فردی :

اصل اخلاقی :

" کوهنوردان و صخره نوردان در وضعیتی به این ورزش می پردازند که احتمال خطر حوادث در محیط برای آنان وجود داشته و ممکن است امکان کمک موجود نباشد . با در نظر گیری این واقعیت ، آنان به این فعالیت پرداخته و خود مسئول سلامت و حفظ جانشان هستند . فعالیت های آنان نباید اطرافیان یا محیط پیرامون آنها را به خطر اندازد . "

توصیه های بیانیه تیرول :

- ما اهداف ورزشی مان را بر مبنای مهارت های واقعی خودمان و نفرات تیم و بر اساس وضعیت کوهستان انتخاب می کنیم . انجام ندادن صعود می بایست یک گزینه ی ارزشمند به حساب آید .

- اطمینان حاصل می کنیم که آموزشهای لازم جهت هدفی که با دقت طراحی کرده و محیای آن هستیم ؛ را داریم .

- اطمینان حاصل میکنیم تجهیزات کامل را داریم و نحوه استفاده از آن را می دانیم .

بند ۲ - روحیه ی تیمی :

اصل اخلاقی :

" اعضای گروه در برنامه های کوهنوردی و .... باید آمادگی پذیرش شرایط تیم را داشته و منافع و توانائی های جمع را مد نظر داشته باشند . "

توصیه های بیانیه تیرول :

- هر عضو گروه می بایست مسئولیت سلامت اعضای تیم را در نظر گرفته و آن را بر عهده گیرد .

- هیچ عضو تیم را نباید تنها رها کرد . در صورتیکه این جدائی خطر داشته باشد و زندگی شخص را تهدید کند .

بند ۳ - گروههای کوهنوردی :

اصل اخلاقی :

" به تمام افرادی که در محیط کوهستان برخورد می کنیم به يك میزان احترام می گذاریم . حتی در شرایط بحرانی و تنش زا هم فراموش نمیکنیم که باسایرین آنگونه رفتار کنیم که دوست داریم با ما رفتارشود . "

توصیه های بیانیه تیرول :

- هر آنچه می توانیم انجام می دهیم تا کسی را به خطر نیندازیم و سایرین را از خطرات احتمالی مطلع سازیم .

- به عنوان يك بازدید کننده به قوانین محلی احترام می گذاریم .

- بیش از حد نیاز مزاحم دیگران نمی شویم و اجازه می دهیم گروههایی که سریع تر حرکت می کنند ازما بگذرند و مسیر را اشغال نکرده و دیگران را منتظر نمی گذاریم . ( سد معبر نمی کنیم )

- گزارش صعود ما بدرستی تنظیم شده و ناظر بر جزئیات وقایع می باشد .

بند ۴ - حضور و بازدید از کشورهای خارجی :

اصل اخلاقی :

" به عنوان مهمانی در فرهنگ های بیگانه می بایست همواره با ادب و بردباری با آن مردم رفتارکنیم . ( با میزبان های خود ) . به کوه های مقدس و سایر امکان مقدس احترام بگذاریم . همواره آماده همکاری و همراهی با مردم و جوامع محلی باشیم . درك فرهنگ های بیگانه بخشی از تکمیل تجارب صعود است . "

توصیه های بیانیه تیرول :

- همواره با مردم کشور میزبان با مهربانی ، صبر و احترام رفتار می کنیم .

- به شدت نسبت به قوانین وضع شده توسط کشور میزبان پای بند می مانیم .

- بهتر است پیش از شروع سفر ، در زمینه ی تاریخ ، جامعه ، ساختار سیاسی ، هنر و مذهب کشوری که به آن وارد می شویم ، اطلاعات کسب نمائیم تا درك بیشتری از مردم آنجا و محیط پیرامون خود داشته باشیم . در شرایط سیاسی ناپایدار و نامشخص از مشورت با افراد رسمی استفاده می کنیم .

- بهتر است کمی درمورد لغات و جملات کلیدی زبان آن مردم بدانیم . نحوه سلام و احوالپرسی ، تشکر و قدردانی ، روزهای هفته ، زمان ، اعداد ، ..... . گاهی اوقات شگفت زده می شوید که تا چه حد این سرمایه گذاری اندك در کیفیت ارتباط تان موثر است . به این شیوه ما به درك متقابل فرهنگی كمك می کنیم .

- هرگز از فرصت تبادل مهارت های صعود خود با افراد مشتاق محلی غافل نشوید . ملحق شدن به اردوهایی که نفرات کشور میزبان در آن شرکت دارند بهترین راه برای تبادل تجارب است .



- تحت هیچ شرایط و به هیچ قیمتی با احساسات مذهبی میزبانان خود مخالفت نمی کنیم . برای مثال نباید برهنه در جایی حاضر شویم . ( بخصوص در جایی که از نظر مذهبی یا دلایل اجتماعی این کار قابل قبول نیست . ) اگر برخی از نظرات و بیانات مذهبی دیگران خارج از درك ماست ، صبر می کنیم و از قضاوت پرهیزی نمائیم .

- به تمام ساکنین محلی در صورت نیاز ایشان کمک می دهیم . پزشك تیم گاهی در شرایطی خاص می تواند تغییرات سرنوشت سازی در وضعیت زندگی هر شخص بیمار بوجود آورد .

- در صورت مناسب بودن شرایط و به منظور کمک به اقتصاد مردم بومی از خدمات محلی موجود استفاده می کنیم .

- تمایل ما همواره بر همکاری با اجتماعات محلی کوهنوردی به وسیله کمک به شکل گیری زیر ساخت ها و حمایت از توسعه های احتمالی ، می باشد . برای مثال از همکاری در امور آموزش و خدمات آموزشی یا سرمایه گذاری های اقتصادی هماهنگ با محیط زیست و حفظ آن می توان یاد کرد .



بند ۵ - مسئولیت راهنمایان کوهستان و سایر سرپرستان :

اصل اخلاقی :

راهنمایان حرفه ای کوهستان ، سایر سرپرستان و اعضای گروه هر کدام باید به درك متقابلی از یکدیگر برسند و به خواسته ها و حقوق دیگری احترام بگذارد . برای رسیدن به درجه ی يك راهنما ، سرپرست یا عضو خوب باید خطرات و ریسك های هدف مورد نظر را شناخته و مهارتها ، تجارب و تجهیزات لازم برای رسیدن به آنها را فراهم نمود. بررسی شرایط جوی جزءلاینفك يك برنامه می باشد .

توصیه های بیانیه تیرول :

- راهنما یا سرپرست گروه می بایست مشتری یا عضو تیم را درموردخطر ذاتی هر صعود و سطح خطر صعود مورد نظر مطلع سازد و اگر تجربه لازم درمورد آن کار را داشتند آنان را در روند تصمیم گیری مشارکت داد .

- مسیر صعود و فعالیت باید بر اساس تجارب و مهارت های مشتری یا اعضای تیم



شقایق

باشگاه کوهنوردی

تاریخ تاسیس : ۱۳۷۰



انتخاب شود . با انتخاب مسیر مناسب می بایست ضمن ایجاد حس نشاط و لذت کافی از برنامه موجب ارتقاء سطح تجربه و آگاهی ها نیز شد

- اگر لازم باشد راهنما یا سرپرست می بایست به محدودیت های توان خود اشاره کرده و در شرایط مناسب از اعضای تیم یا مشتریان همراهی بیشتری طلب کند . و همچنین مشتریان و اعضای تیم هم در صورتیکه فکر می کنند میزان خطر و ریسک انجام برنامه ای ، بیشتر از توان و مهارت آنهاست ، می بایست وضعیت خود را اعلام دارند تا جایگزین مناسب برای آنان در نظر گرفته شود .

- در شرایط صعودهای سخت و ارتفاعات بالا ، سرپرستان و راهنمایان می بایست با دقت نفرات تیم را در حداقل تعداد انتخاب کنند . ایشان باید مطمئن باشند که همه اعضا کاملاً نسبت به وجود محدودیت در حمایت و مراقبت از طرف سرپرست و راهنما ( در شرایط خاص ) آگاهی دارند .

- راهنمایان محلی همراهان بازدید کننده را از ویژگی های منطقه و شرایط موجود مطلع می سازد .

بند ۶ - حوادث و مرگ و میر

اصل اخلاقی :

" به جهت آمادگی برای رویارویی با شرایط و وضعیت های اضطراری ، حوادث جوی و خطرات احتمالی کوهستان کلیه ی شرکت کنندگان در برنامه باید درک صحیحی از خطرات بالقوه داشته و از مهارت لازم و تجهیزات مناسب برای این شرایط برخوردار باشند و همچنین آمادگی کمک به یکدیگر و رویارویی با عواقب ناشی از يك واقعه ی ناگوار را داشته باشند . "

توصیه های بیانیه تیرویل :

- کمک به فردی که دچار مشکل شده است قطعاً برسیدن به هدف مقدم است . حفظ زندگی يك فرد یا کم کردن آسیب فرد مصدوم بسیار ارزشمند تر از تلاش و سختی نخستین صعود است .

- در شرایط اضطراری و زمانی که تیم نیازمند کمک می باشد و امکان دستیابی به کمک از بیرون وجود ندارد ، باید تمام توان و امکانات را متوجه کمک به فردی که دچار مشکل شده است سازیم . تا جائیکه خود را به خطر نیندازیم .

- شخصی که به شدت آسیب دیده یا در حال مرگ است را باید تا حد ممکن آرام نگاه داشته و به او کمک های زندگی بخش داد .

- در صورت فوت فرد سانحه دیده و در هنگامیکه امکان رسیدگی و انتقال فرد مصدوم و نجات آن بخاطر دور افتاده بودن منطقه وجود ندارد ، می بایست موقعیت و محل مورد نظر را دقیقاً ثبت و تا حد امکان نشانه گذاری نمود تا یافتن مکان مورد نظر امکان پذیر باشد .

- وسایل شخصی ، همچون دوربین فیلم برداری و عکاسی ، نوت بوک ، نامه ها و سایر وسایل شخصی فرد فوت شده می بایست برای تحویل به بستگان متوفی کاملاً مراقبت شوند .

- تحت هیچ شرایطی نباید عکس های متوفی بدون اجازه و رضایت خانواده اش منتشر شود .



اصل اخلاقی :

" معتقدیم که آزادی دست یابی به مناطق کوهستانی و رشته های صخره ای با نگرشی مسئولانه حق ماست . می بایست همواره درحین اجرای برنامه ها نسبت به محیط پیرامون با حساسیت برخورد کنیم و مراقب طبیعت باشیم . ما به قوانین ، باید ها و نبایدهایی که در مناطق کوهستانی مورد توافق کوهنوردان است احترام می گذاریم و به سازمانها و مسئولین حفظ این مناطق توجه می کنیم . "



توصیه های بیانیه تیرول :

- از اقداماتی که برای حفظ محیط کوهستان و حیات وحش آن لازم است ، حمایت می کنیم . ضمن پرهیز از ایجاد سر و صدا در محیط بکر طبیعت ، مزاحمت برای حیات وحش را به حداقل می رسانیم و سایر کوهنوردان را به انجام این امر ترغیب می کنیم .

- در صورت امکان برای رسیدن به مقصد از وسایل حمل و نقل عمومی استفاده میکنیم تا ترافیک جاده ای را به حداقل برسانیم .

- به منظور پرهیز از تخریب و ایجاد مزاحمت برای محیط وحشی کوهستان ، در حین صعود و فرود روی مسیرهای مشخص حرکت می کنیم . در مناطق وحشی ، برای حفظ محیط زیست ، بهترین مسیر را انتخاب می کنیم .

- در زمان آشیانه سازی و زاد و ولد گونه های زیستی به محدودیت های دسترسی فصلی احترام میگذاریم و به محض مطلع شدن از زمان آن سایر کوهنوردان را هم مطلع می سازیم تا اطمینان حاصل کنیم آنان نیز وارد آن منطقه نمی شوند .

- در اولین صعود ، مراقب هستیم تا به گونه های نادر جانوری و گیاهی آسیب نرسانیم . در زمان ابزار گذاری ها و گشایش مسیرها تمام دقت خود را می کنیم تا حداقل تاثیر را روی محیط بگذاریم .

- افزایش نفرات در يك منطقه و عمومی سازی مسیرها با امکانات و شیوه های قدیمی می بایست با ملاحظات دقیق انجام شود . چرا که افزایش نفرات ممکن است حرکت بر



روی مسیر را با دشواری همراه سازد .

- با استفاده از حداقل تکنیک های حمایتی آسیب رسان ، کمترین آسیب را به صخره ها می رسانیم .

- نه تنها زباله های خود را به مناطق شهری باز میگردانیم ، بلکه زباله های بر جای مانده از سایرین را هم با خود می آوریم .

- در غیاب سرویس های بهداشتی ، فاصله مناسب از خانه ها ، محل های کمپ ، نهرها ، دریاچه ها و چشمه ها را گرفته و تمام اقدامات لازم جهت پرهیز از آسیب به اکوسیستم را انجام می دهیم . از آنچه باعث آسیب به حس زیبایی شناسی سایرین می شود پرهیز می کنیم .

- ما محل کمپ ها را تمیز نگه می داریم ، از ریختن مواد دفعی تا حد امکان اجتناب می کنیم و یا بطور شایسته زباله هایمان را منهدم می سازیم .

- مصرف انرژی را به حداقل می رسانیم . خصوصا در کشورهایی که کمبود جنگل دارند و از فعالیت هایی که می تواند به کاهش آبی جنگلها منجر شود ، پرهیز می کنیم .

- در هنگام برگزاری اردو ها و بخصوص در شرایطی که جنگل ها در معرض خطر می باشند ، سوخت به میزان کافی برای تهیه غذای تمامی شرکت کنندگان را به همراه خواهیم داشت .

- گردشگری با هلی کوپتر می بایست در جایی که به طبیعت و فرهنگ منطقه ای آسیب می رساند به حداقل برسد .

- می بایست برای یافتن راه حل مناسب و مورد توافق طرفین در اختلافاتی که بر سر موضوع دست یابی به مسیر صعود با مالکین زمین ها و مسئولین و گروهها به وجود می آید ، مذاکره کرد .

- فعالان در راه تحکیم و عمومی سازی قوانین حامی محیط زیست و بوجود آوردن زیر ساخت های ضروری اقدام می کنیم .

- با گروههای کوهنوردی و سایر تشکلهای زیست محیطی در مسائل سیاسی که به حفظ طبیعت و حوزه های پیرامون آن مربوط می شود ، همراه می شویم .

بند ۸ - سبک و شیوه

اصل اخلاقی :

" مشخص بودن کیفیت اجرای يك برنامه و روشهای حل مشکلات موجود در آن ، بسیار مهمتر از پرداختن به خود مشکل است . اینکه چگونه به مسائل پردازیم مهمتر از آن است که صرفا به يك مسئله ( بصورت موردی ) پرداخته شود . ما سعی داریم اثری از خود در طبیعت بر جای نگذاریم . "

توصیه های بیانیه تیرول :

- سعی داریم ویژگی های اصلی و ذاتی مناطق صعود را حفظ کنیم . خصوصا آنهایی که ارزش تاریخی دارند . این موضوع بدین معناست که کوهنوردان نباید حمایت های ثابت را در مسیر های موجود افزایش دهند . مگر در مواردی که با مردم محلی اتفاق نظر بدست آید و از طریق توافق نامه ، نخستین صعودکنندگان سطح ثابت گذاری ، جایگزین کردن ابزار جدید یا خارج کردن ابزار موجود را تغییر دهند .



- ما به گوناگونی رفتارها و رسوم منطقه ای احترام می گذاریم و قصد نداریم دیدگاههای خود را بر فرهنگ کوهنوردی دیگران تحمیل کرده یا انتظار نداریم روش آنها روی ما تحمیل شود .

- صخره ها و کوه ها منابع محدودی برای فعالیت و ماجراجویی هستند و می بایست بین کوهنوردانی که دارای علائق فراوان و متنوع می باشند و همچنین نسل های آینده بدرستی تقسیم شوند . ما می دانیم که نسلهای آینده نیازمند یافتن راههای نو ماجراجویی خود در این منابع محدود هستند . سعی می کنیم راهها و مسیرها را به گونه ای باز کنیم که فرصتی را از آیندگان نگیریم .

- در مناطق سنگنوردی که برای رول کوبی مانعی وجود ندارد ، مطلوب آن است که حتی در این گونه مسیرها از حداقل رول کوبی استفاده شود تا بدینوسیله به تمام سلیقه های گوناگون در صعود احترام گذاشته و فضای ایمن برای ماجراجویی های آتی را حفظ کنیم .

- مسیر هایی که از حمایت های میانی سازگار با طبیعت برخوردار هستند نیز می توانند به اندازه مسیرهایی که نیازمند به رول کوبی می باشند ، برای کوهنوردان خلاق جذاب و امن باشند . بیشتر کوهنوردان می توانند در مورد جایگزین کردن حمایت امن طبیعی بجای استفاده از رول کوبی آموزش ببینند و باید بیاموزند که این روش در واقع ماجراجویی بیشتری را برای آنها فراهم می کند و تجارب طبیعی و ارزشمندی را همراه دارد در عین حالیکه از نظر امنیت هم در همان سطح است ، البته فراموش نشود ایمنی زمانی بدست می آید که تکنیک های روش های صعود بدرستی آموزش داده شده باشد - در شرایط بحث و جدل میان گروههایی با سلیقه ها و علائق مختلف ، کوهنوردان باید از طریق مذاکره و بررسی موضوع اختلافات را حل کنند تا این تفاوت ها باعث ایجاد مشکلاتی نگردد که در نهایت امکان دسترسی آنها به منطقه را از بین ببرد .

- هرگز نباید فشارهای اقتصادی روی مسائل اخلاقی صعود مردم يك منطقه تاثیر گذارد .

- داشتن سبك و روش خوب در مسیرهای ارتفاعات بالای کوهستان به معناي استفاده از طناب ثابت ، استفاده از داروی انرژی زا یا کپسول اکسیژن نیست .



بند ۹ - نخستین پیمایش

اصل اخلاقی :





" نخستین صعودها و گشایش مسیرها فعالیتی خلاقانه است و می بایست در حد امکان از نظر شیوه و سبک خوب و متناسب با سنت ها و معیارهای آن منطقه انجام شود و در برابر کوهنوردی محلی متعهدانه عمل نماید . در این کار نو می بایست نیاز های نسلهای آینده ی کوهنوردی را هم در نظر داشت . "

توصیه های بیانیه تیرول :

- نخستین صعود باید از نظر زیست محیطی بی عیب و نقص انجام شود . این تلاشهای نو می بایست با قوانین محلی ، خواست مالکین زمین های منطقه و ارزشهای معنوی جامعه بومی هماهنگ باشد .

- با برش دادن سنگها و افزودن گیره ها قصد تخریت آنها را نداریم .

- در منطقه آلپ نخستین صعودها باید منحصر بصورت سر طناب انجام گیرد .

- بعد از احترام کامل به قواعد و رسوم محلی ، تعیین نوع و سطح حمایت ها و ثابت گذاری در مسیر برعهده نخستین گشاینده و صعودکننده است .

- در مناطقی که توسط گروه های محلی به عنوان زیستگاه حیات وحش یا محدوده های حفاظت شده مشخص شده اند ، به منظور بوجود آمدن کمترین آسیب محیطی ، می بایست از حداقل رول کوبی استفاده کرد .

- در نخستین گشایش ها و پیمایش ها می بایست با کمترین میزان سوراخ کردن و ابزار گذاری ثابت در مسیر صعود همراه باشد . ( حتی در کارگاههای ثابت هم از رول کوبی استفاده نشود ، مگر واقعا ضروری باشد . )

- مسیرهایی که شرایط انجام صعود و ماجراجویی را دارند ، می بایست تا حد امکان به شکل طبیعی خود باقی بمانند . باید به حمایت های میانی متحرک اعتماد کرد ( در جائیکه امکان آن وجود دارد . ) و رول کوبی فقط در زمان ضرورت و آنهم بر اساس شرایط مسیر استفاده نمود .

- ویژگی مستقل بودن مسیرهای مجاور نباید در اثر صعود ما در معرض خطر قرار گیرد .

- در زمان گزارش اولین صعود می بایست به جزئیات کار تا حد امکان با صحت و درستی پرداخته شود . صداقت کوهنورد و صحت گفته هایش تا زمانیکه مدارک مستدل ارائه ندهد به اثبات نمی رسد .

- کوههای ارتفاع بالا منابع محدودی هستند ، ما درمورد آنها بطور ویژه کوهنوردان را تشویق می کنیم تا بهترین روشها را انتخاب کنند .

بند ۱۰ - حمایت مالی ، تبلیغات و روابط عمومی

اصل اخلاقی :

" همکاری بین حامیان مالی و ورزشکاران می بایست بصورت رابطه ای حرفه ای و در جهت منافع کوهنوردان تعریف شود . وظیفه ی جامعه کوهنوردی آموزش و اطلاع رسانی به افکار عمومی و رسانه ها در تمامی جنبه ها و به شیوه ای فعال می باشد . "

توصیه های بیانیه تیرول :

- درك متقابل حامی مالی و ورزشکار برای معین کردن اهداف مشترك ضروری است . بسیاری از جنبه های ورزشهای کوهستان نیازمند مشخص شدن داشته های هر دو



طرف ( ورزشکار و حامی مالی ) به گونه ای روشن و شفاف است تا بدین روش فرصت ها افزایش یابد .

- برای حفظ و افزایش سطح عملکرد ، کوهنوردان نیازمند حمایت مداوم از سوی حامیان مالی شان هستند . به همین دلیل ضروری است که حامیان حتی بعد از مجموعه ای از شکستها و عدم موفقیت ها همچنان به حمایت خود از کوهنوردان ادامه دهند . تحت هیچ شرایطی حامی مالی نمی تواند کوهنورد را مجبور به اجرای کاری کند .

- برای حضور دائم در رسانه ها می بایست مجاری ارتباطی ایجاد و ارتباط با آنها حفظ شود .

- گزارش واقع گرایانه ی کوهنوردان از فعالیت هایشان آنها را به زحمت خواهد انداخت اما گزارش صحیح و صادقانه نه تنها اعتبار صعود آنان را افزایش می دهد بلکه به اعتبار این ورزش در نزد افکار عمومی نیز می افزاید .

- ورزشکار نهایتا خودش مسئول به نمایش گذاشتن اصول اخلاقی و روشهای عملکرد ( ذکر شده در بیانیه تیرول ) در رابطه با جوامع و محیط طبیعت نزد حامی مالی و رسانه ها و افکار عمومی است

منبع سایت فدراسیون جهانی کوهنوردی و صعود های ورزشی



