

دستی به سفر سه یار یگرنگ زدیم
 بر دامن کوه چنگ بر سنگ زدیم
 با عشق به دنبال سعودی به دنیا
 دیوار شمال غرب به خون رنگ زدیم
 ۱۷ شهریور یاد و خاطره و سالگرد کوهمردان
 (بیژن قائدشرف / علی پرمه زاده / محمود فرپور)
 در حادثه خونین ۱۳۶۳ دنیا گرامی باد



باشگاه فرهنگی ورزشی شیراز جوان

گاهنامه آموزشی، خبری همنورد

شماره ۱۴ سال چهارم شهریور ماه ۱۳۹۵

باشگاه فرهنگی ورزشی شیراز جوان

همایش هفتگی: یکشنبه هر هفته ساعت ۱۸/۳۰ بوستان خلدبرین

طبیعت زیبا و کوهستان پاک و این همراه با کوهنوردی مسئولانه را کوهنورد خوب و دوستدار طبیعت می سازد

زمان لازم برای تجزیه ی مواد گوناگون در طبیعت



زباله جمع کردن وظیفه نیست، نریختن زباله وظیفه است

حفاظت کوه ها، ضامن ماندگاری بشر

حفاظت از کوهستان، به خاطر تضمین برقراری آبخیزها و بقای حیات وحش و حفظ زیبایی باشکوه این تفرجگاه های بی مانند، وظیفه سازمان های دولتی و تک تک استفاده کنندگان از کوه، به ویژه کوهنوردان است.

ارزش کوه ها

سرچشمه همه رودهای بزرگ، و منشا نیمی از آب های شیرین جهان، کوهستان است. کوه ها، زیستگاه گونه های بی شمار گیاهی و جانوری، خاستگاه بخش مهمی از تنوع زیستی و پناهگاه بسیاری از گونه هایی هستند که در دشت ها نابود شده اند. کوه ها، بزرگترین گردشگاه ها و ورزشگاه ها هستند و با داشتن چشم اندازی باشکوه و هوای پاک، امکان پیاده روی و ورزش در یک محیط دل انگیز را فراهم کرده اند. چند عامل اصلی تخریب در کوهستان چرای دام، ساخت و ساز، معدن کاوی، جاده سازی، گردشگری ناسالم، چیدن گل ها و گیاهان، نوشتن یادگاری، انباشت زباله و ...

حفاظت کوهستان، مسئله کوهنوردان

اگر چه ممکن است یک کوهنورد طبیعت دوست، نقشی در ایجاد و تشدید بسیاری از عوامل تخریب کوهستان نداشته باشد، اما چون انگیزه اصلی کوهنورد برای رفتن به کوه، بهره مندی از محیط طبیعی است، خود را برای حفظ محیط کوهستان و کاهش عوامل مخرب مسئول می داند. طبیعت را باید پاکیزه، آرام و با عظمت

نگه داریم. فقط کوه های وحشی چیزی برای گفتن دارند، اگر جاده و خط های بالابر در همه جا وجود داشته باشد، طبیعت و زیبایی از دست رفته است. (راینهولد مسنر، نخستین صعود کننده ۱۴ قله بالای ۸۰۰۰ متر)

وظیفه کوهنوردان در حفظ محیط زیست

- احساس مسئولیت در قبال فرزندانمان تا در آینده بتوانند همچون ما از طبیعت بهره ببرند.
- برنامه های کوهنوردی پر جمعیت که فشار ناگهانی زیادی را بر طبیعت وارد می کند، اجرا نکنیم.
- در هنگام کوهنوردی، چون یک محیط بان مسئول، مراقب تخلف ها و آسیب رسانی های دیگران باشیم.
- بیشتر کسانی که اشتباه کوچکی مرتکب می شوند، با یک تذکر محترمانه قانع می شوند.
- از فعالیت های مخرب محیط های کوهستانی گزارش تهیه کرده و برای انعکاس آن ها در رسانه ها و اطلاع رسانی به سازمان های مسئول اقدام کنیم.
- به جای درخواست از مسئولان برای ایجاد تسهیلات کوه نوردی در دل طبیعت (مانند پناهگاه)، خواستار ساخت خانه کوهنورد در شهر یا روستا، برای برگزاری نشست ها و تاسیس کتابخانه و مرکز اطلاعات کوهنوردی شویم، یا به جای حمایت از پناهگاه سازی، خواستار ایجاد مجتمع های کوهستانی در مبادی مسیرها و دامنه کوهستان شویم.
- در سازمان های غیر دولتی طرفدار محیط زیست عضو شویم و در برنامه هایی مانند روز پاک سازی کوهستان، روز جهانی کوهستان، روز جهانی زمین پاک، روز ملی دماوند و ... مشارکت کنیم.
- کنترل رشد جمعیت، به عنوان عامل اساسی در حفظ محیط زیست و ارتقای کیفیت زندگی است.
- مشارکت در اداره ی امور مربوط به محیط زیست و رعایت اصول طبیعت گردی پاک را ترویج کنیم.

کوهپیمایی مسئولانه و سازگار با محیط زیست را ترویج کنیم.

اصول طبیعت گردی پاک

- زباله ها را در محیط زیست و طبیعت رها نکنیم، همیشه چند کیسه همراه ببریم و همه زباله های تجزیه شدنی و تجزیه نشدنی را به شهر برسانیم.
- پرهیز از کندن گل ها و گیاهان و شکستن شاخه های درختان.
- پرهیز از نزدیک شدن به آشیانه جانوران و آسیب رساندن به آن ها.
- خودداری از افروختن آتش (استفاده از آتش با رعایت اصول و فقط در موارد اضطراری)
- راهپیمایی در مسیرهای پاکوب و پرهیز از پیمودن دامنه های بکر و رویشگاه گیاهان.
- برپایی کمپ با کمترین آسیب به پوشش گیاهی.



- دوری از دفع ادرار و مدفوع در رودها و نزدیکی چشمه ها و جویبار و نقاط پرتردد.

- پرهیز از ایجاد سر و صدا در محیط آرام کوهستان.

در کوهستان، گل ها و گیاهان را بگذارید در جای خود باقی بمانند، سبزتر و زیباتر بشوند و رشد کنند. زندگی آن ها نیز مانند زندگی شما، با ارزش است. (استاد جلیل کتیبه ای)

در طبیعت ردی به جا نگذاریم!

زباله ها

- مواد زائد تجزیه نشدنی (شیشه، پلاستیک و فلز) در کوهستان باقی می ماند و به محیط زیست آسیب می رسانند. تنها راه حل، حمل مواد زائد به شهر است. زباله ها را در سطل های مسیر، کافه ها یا پایین دست رها نکنیم.

- زباله های تجزیه شدنی مانند پسمانده های غذایی، پوست میوه ها، کاغذ و ... نیز برای تجزیه کامل، به زمان طولانی (حتی یک سال) نیاز دارند. ریختن آن ها در طبیعت چشم انداز زشتی ایجاد می کند و موجب آلودگی محیط می شود.

مسیرهای رفت و آمد

- از راه های پاکوب عبور کنیم. گذر از مسیرهای میان بر و جدید، سبب از میان رفتن پوشش گیاهی و فرسایش خاک می شود.

- خودداری از آسیب رساندن به گیاهان. از چیدن گل ها، گیاهان، شکستن شاخه ی درختان و سوزاندن آن ها پرهیز کنیم.

- خودداری از آسیب رساندن به جانوران. طبیعت، خانه گیاهان و جانوران گوناگون است؛ ما به این خانه وارد شده ایم و نباید باعث آزار ساکنان آن شویم. از نزدیک شدن به آشیانه جانوران و آسیب رساندن به آن ها خودداری کنیم.

برپایی آتش

در حفظ درختان بکوشیم و هیچ گاه با شاخه درختان و بوته های زنده آتش روشن نکنیم و تا جایی که امکان دارد، آتش روشن نکنیم. در صورت نیاز، از اجاق های گازی، الکلی یا بنزینی استفاده کنیم. در صورت ضرورت برای برپایی آتش، حتما در حجم کم و در محل های مشخص اقدام به برپایی آن بکنیم تا از تخریب خاک و گسترش آتش جلوگیری نماییم. قبل از ترک محل، آتش را کاملا خاموش کنیم و روی آن خاک بریزیم.



فرهنگ اصیل کوهنوردی در مسیر فراموشی

لزوم توجه به رعایت موازین فرهنگی و اخلاقی

فرهنگ اصیل کوهنوردی امری شایان توجه در اخلاق ورزشکاران این رشته محسوب می شود که متأسفانه به دست فراموشی شده و با این وصف رعایت موازین فرهنگی و اخلاقی امری مهم در این رشته ورزشی است . گاهی افراد علاقه مند به کوهنوردی تیمی را تشکیل می دهند که قله ای را فتح کنند اما در میانه راه به دلیل نداشتن فرهنگ کوهنوردی و خودخواهی افراد و نداشتن قوام مدیریتی این تیم از هم می پاشد و در این راستا افراد از تیم جدا شده و هر یک به سویی می روند که در نتیجه باعث می شود افراد راه را گم کرده و یا فوت کنند.

کوهنوردی ورزش نیست بلکه سبک زندگی است چراکه افراد باید در این رشته یاد بگیرند و بدانند که چگونه از تیم خود و یکدیگر حمایت کنند.

کوهنوردی یکی از ورزش هایی است که در مناطق کوهستانی مورد توجه افراد قرار می گیرد و به همین دلیل علاقه مندان زیادی را به خود جذب می کند که گاهی اوقات دیده می شود برخی از این افراد دارای فرهنگ کوهنوردی نیستند.

در کوهنوردی جان افراد از اهمیت بالایی برخوردار است تا بتوانند به سلامت به کوه بروند و برگردند. رعایت موازین اخلاقی و فرهنگی در ورزش کوهنوردی بسیار مهم است که متأسفانه کمتر روی آن کار شده است.

در راستای موازین اخلاقی و فرهنگی باید کتاب ها و مقاله های زیادی نوشته شود و برای کوهنوردان کلاس هایی برای آشنایی بیشتر با این موازین در رشته کوهنوردی گذاشته شود.

در رشته کوهنوردی برای غارنوردی، صخره نوردی و غیره کتاب هایی نوشته شده و کلاس گذاشته می شود اما برای فرهنگ کوهنوردی تا به حال کلاسی گذاشته نشده است که باید به این امر توجه ویژه ای شود . در رعایت موازین اخلاقی در کوهنوردی اهتمام ویژه ای صورت گیرد

تا به حال روی افراد کوهنورد از لحاظ رعایت موازین اخلاقی و فرهنگی کار نشده است و در این راستا باید اهتمام زیادی توسط مسئولان مرتبط صورت گیرد.

اخیرا بحث فرهنگ کوهنوردی با موارد غیر فنی باعث شده است تا تیم های کوهنوردی انسجام و وحدت خاص خود را نداشته باشند و این موضوع در بین آنها کمرنگ شده است.

احترام ها در کوهنوردی اصالت خود را از دست داده است

احترام ها در کوهنوردی اصالت خود را از دست داده است و گاهی اعضای تیم احترام پیشکسوت ها در این رشته را نمی گیرند و از مدیر تیم حمایت همه جانبه ای انجام نمی دهند که این امر منجر به یکی از مشکلات در ورزش کوهنوردی شده است.

بیشترین فعالیتی که در این راستا باید انجام شود گذاشتن کلاس های آموزشی برای کوهنوردان است.

در راستای کوهنوردی تجهیزات خوبی در بازار وجود دارد اما متأسفانه دور شدن از فرهنگ اصیل کوهنوردی به مشکلات افزوده است و هر کس به فکر خود و صعود به قله است و کار گروهی را نادیده می‌گیرد. گاهی افراد می‌خواهند به صورت سرعتی و انفرادی به قله صعود کنند که البته نمی‌شود این امر را مضموم شمرد.

صعود تیمی در بین افراد کم‌رنگ شده است بهتر است صعودها به صورت تیمی انجام شود، متأسفانه در ایران و استان فارس صعود تیمی کم‌رنگ شده است و حالت با هم بودن و طبیعت‌گرایی خود را از دست داده است که باید در این راستا کار فرهنگی صورت گیرد.

هنگامی که افراد می‌خواهند به قله صعود کنند باید نکات ایمنی را در نظر گیرند و فقط به فکر صعود نباشند و موازین عرفی را در جامعه کوهنوردی مورد توجه قرار دهند.

عمده مشکلاتی که در کوهنوردی استان جود دارد این است که با توجه به گسترش کوهنوردی و هم‌پوشانی که در تفریح آن وجود دارد اکثر کسانی که به کوه می‌روند کوهنورد واقعی نیستند.

وظیفه پیش‌کسوتان هست که در امر فرهنگ‌سازی ورود پیدا کنند و فرهنگ غنی کوهنوردی را در بین افراد و عموم جامعه بازسازی کنند. و در اجرا گاهی اوقات در راستای فرهنگ کوهنوردی مشکلات زیادی وجود دارد.

در کوهنوردی گاهی دیده می‌شود افرادی به کوه می‌آند که اصلاً به فرهنگ کوهنوردی آشنا نیستند و موجب آزاد افراد در کوه می‌شوند و با کوه و کوهپیمایی آشنا نیستند و فقط برای تفریح به آنجا آمده‌اند و در نهایت با آتش زدن علف‌ها، جا به جایی سنگ‌ها و آلوده کردن محیط از منطقه کوهستان خارج می‌شوند. باید فرهنگ‌سازی توسط مسئولان در کوهنوردی انجام شود.

امید می‌رود که عموم مردم خصوصاً مردم استان با فرهنگ کوهنوردی آشنایی بیشتری پیدا کنند و بتوانند از این مواهب الهی و طبیعی به خوبی استفاده کنند چرا که مردم حال و ام‌دارانی برای نسل آینده هستند.

فرهنگ کوهنوردی



تبلور ارزش‌ها و ضدارزش‌های اخلاقی برای هر فرد مجموعه صفاتی است که از سوی یک جامعه یا افراد تشکیل‌دهنده آن مورد پذیرش قرار گرفته است. با گذر زمان تلقی اکثریت افراد جامعه و معیارهای مشترک اعضای آن به خرده فرهنگ و سپس فرهنگ عمومی تبدیل می‌شود

تبلور ارزش‌ها و ضدارزش‌های اخلاقی برای هر فرد مجموعه صفاتی است که از سوی یک جامعه یا افراد تشکیل‌دهنده آن مورد پذیرش قرار گرفته است. با گذر زمان تلقی اکثریت افراد جامعه و معیارهای مشترک اعضای آن به خرده فرهنگ و سپس فرهنگ عمومی تبدیل می‌شود.

از جمله ضدا ارزش هایی که در جامعه ما تقریباً تبدیل به فرهنگ شده، رسیدن به اهداف شخصی بدون توجه به منافع مشترک جمعی و دستیابی به آن به هر قیمت ممکن است ولو اینکه عمل فرد منجر به از دست رفتن جان انسانی دیگر شود، حتی اگر آن خواسته غیرمادی و یک هدف متعالی باشد. اما غرض، نقد فرهنگ عمومی در حوزه ورزش از جمله ورزش کوهنوردی است که چند صباحی است دوستدارانش را به کام حادثه کشانده و سرانجامی اسف بار را رقم زده و البته پس از هر حادثه مباحثی چون حادثه آفرین بودن ورزش کوهنوردی، عدم آموزش مناسب، نداشتن تجهیزات کافی و... مطرح شده است. اما آیا مشکلات جامعه کوهنوردی ما تنها به این موارد بازمی گردد؟

آیا اگر همه آموزش دیده باشند شاهد حوادثی اینگونه نخواهیم بود؟ یا اینکه دیگر کشورهایی که به صورت حرفه ای و در کوهستان های دشوار به صعود می پردازند، با تلفاتی اینچنینی روبه رو هستند؟ به زعم نگارنده نکته مغفول این گفته این است که < هدف از کوهنوردی جای خود را به کوهنوردی به عنوان یک هدف داده است > که خود بسی جای تاسف دارد.

حالا برای تفریق دو خاستگاه فوق پیامدهای هر یک به اختصار بیان می شود: هنگامی که هدف از کوهنوردی مورد پرسش باشد انگیزه هایی همچون تندرستی یا سلامت روح و پرورش جان مطرح می شود که اغلب ارزش های اخلاقی در آن نهفته است و نیازهایی چون شادابی و تفریح را نیز دربرمی گیرد، اما هر گاه این ورزش به عنوان یک هدف مورد توجه باشد خواست هایی مانند شهرت، برتری جویی، کسب عنوان و ... را مطالبه می کند که در چنین برداشتی از کوهنوردی، بسیاری از ارزش های

اخلاقی رنگ می بازد و تنها کامیابی شخصی بروز می یابد. البته کسب شهرت و عنوان در هر فعالیت ورزشی امری کاملاً بدیهی است اما در کوهنوردی کامیابی جمعی بر شهرت فردی ارجحیت دارد و مصلحت اندیشی شخصی عواقبی زیانبار به همراه دارد و نسبت به دیگر ورزش ها بسیار خطرناک تر خواهد بود.

اما آنچه در ماه های اخیر، همچون مواردی که در صعود به قله هیمالیا و همچنین قله لنین روی داده و منجر به مرگ چندین کوهنورد ایرانی شده، خود به روشنی گواه این بوده که کوهنوردی به عنوان یک هدف مدنظر بوده چراکه اگر هدف از کوهنوردی که بدیهی ترین آن سلامت جسم است مورد توجه بود، شاید امروز شاهد مرگ سامان نعمتی نبودیم و دوستان او اگر به این امر توجه می کردند که او را به تنهایی رها نکنند، تا به هدف شخصی خود که تنها صعود به قله ۸ هزار متری بوده برسند، امروز جای خالی او را حس می کنند. یا اگر دکتر بهاء‌لو تنها به صعود فکر نمی کرد شاید امروز فدراسیون کوهنوردی در مظان اتهام قرار نمی گرفت.

دردی که ورزش کوهنوردی به آن مبتلاست شامل تمامی کوهنوردان، چه حرفه ای و غیر حرفه ای و محدود به مسیرهای دشوار و صعودهای خطرناک نیست چراکه هر ساله شاهد رخدادهایی اینگونه حتی در صعودهای کم خطرتر نیز هستیم، همچون اتفاقی که سال گذشته برای دیگر هموردان در کوه های ایران رخ داده است. به هر روی ناهنجاری های اخلاقی در جامعه کوهنوردی رفته رفته تبدیل به هنجار شده اند و این خود نمودی

از فرهنگ عمومی جامعه است. باید توجه داشت که ورزشکاران نیز عضوی از این جامعه هستند که در آن عده ای تنها به فکر پر کردن انبان خود هستند و عده ای تنها دغدغه نشستن بر مسند قدرت را دارند، فارغ از اینکه چه سرنوشتی در انتظار این جامعه خواهد بود!



یکی مرغ بر کوه نشسته و برخاسته به آن کوه چه افزوده و از آن چه کاسته

کوهنورد کیست و کوهنوردی چیست!!!

شاید این سؤالی باشد که همانند آن موضوع کذائی انشا که "علم بهتر است یا ثروت" بی پاسخ بماند و تا زمانی که به کوهنوردی مشغولیم نفهمیم کوهنورد هستیم یا خیر، و اصولاً چه تعریفی را باید ارائه نمود تا بر اساس شاخص های آن تعریف خود را در معرض آزمون قرار دهیم که آیا در زمره کوهنوردان قرار می گیریم ... و اگر غیر از اینست چه مراحل را باید طی نمود تا در تعریف گنجانده شویم . در دهه های اخیر برخلاف دهه های ۳۰ و ۴۰ که بیشتر فعالیت های کوهنوردی مبتنی بر همت فردی و خلاقیت در ابتکار عمل به خرج دادن برای خلق ابزار و تجهیزات و گشایش و پیمودن مسیر بود بیشتر تکیه ها بر ابزار و وسایل و البته دانشی است که ماحصل آزمون و خطاهای همان جوانان دهه ۳۰ و ۴۰ و به طور قطع بر گرفته از ترجمه های غربی است که ید طولانی در کوهنوردی داشته و دارند . (توافق در دهه های ۳۰ و ۴۰ بین همنوردان بیش از دهه فعلی بود) .

دوره های آموزشی اعم از فنی و غیر فنی، مقدماتی و پیشرفته و در کنار آن ، دوره های بازآموزی و تهیه ابزار و تجهیزات لازم و مهم تر از همه اینها توانائی و همت جسمی و اراده لازم و ملزوم یکدیگرند تا بتوانیم فردی را دارای حداقل مشخصه های لازم بعنوان یک کوهنورد بنامیم که در کوهنوردی نفس می زند. "کوهنوردی امروزه" بر خلاف "کوهنوردی سنتی" که در آن عزم و اراده حرف نخست را می زد تابع چون و چراهایی است که نه بواسطه اجرای برنامه های بهتر بلکه به لحاظ رشد و افزایش اطلاعات در کنار تکنولوژی روز بدان نیازمندیم و چنانچه فردی امروزی فاقد این اطلاعات باشد باید آن را در زمره کوهنوردی سنتی به حساب آورد که دور از کوهنوردی مدرن و سواد خاص آن است.

داشتن سواد کوهنوردی در دنیای امروز کوهستان فارغ از کوهنوردی داخلی و یا هیمالیانوردی، حرف نخست را می زند که این سواد در ذات خود تجارب ارزشمند دیگران را به ما می آموزاند، که اگر بخواهیم از آن اجتناب نمائیم در واقع خود را مستعد خطراتی نموده ایم که به واسطه آموزش می شد از آن گریز داشت. درواقع باید اینگونه گفت که دانش و تجربه در کنار همت و عزم فردی همانند دو ریل موازی هستند که هیچ یک به تنهائی قادر به سرانجام رساندن قطار کوهنوردی نبوده و باید همواره در ورود به این عرصه به خصوص در دهه فعلی هر دو را با هم پیش ببریم .

در عصر کنونی خرید یک کوله پستی ۷۰ لیتری ۱۵+ مارک دار نمی تواند از ما یک کوهنورد زنده بسازد چرا که درون این کوله می تواند پر از غروری باشد که ما را به سقوط فرا می خواند و ما نمی توانیم تجربه را از فروشنده خریداری نماییم زیرا تجربه را عنصر زمان به بهای گران از دست دادن عمر به ما خواهد فروخت که برای عدم پرداخت این هزینه گزاف تنها یک راه حل وجود دارد و آنهم آموزش و استفاده از طرح درس هایی است که ماحصل همان تجربیاتی است که پیشکسوتان ما هزینه گزافش را پرداخته اند و راه دوباره را پیمودن جز حماقت نمی تواند باشد.

و نتیجه اینکه " نه هر آنکسی که سر تراشد قلندری داند... " و البته راه طولانی برای امثال ما برای نیل به این اهداف وجود دارد ...



"بندهای از بیانیه تیرویل"

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 تیرویل:

-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 یک میزان احترام می گذاریم . حتی در شرایط بحرانی و تنش زا هم فراموش نمیکنیم که باسایرین چگونه رفتار کنیم که دوست داریم با ما رفتار شود "

توصیه های بیانیه تیرویل:

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

-به عنوان یک 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 از ما 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.

کوهستان خالی از خطر نیست با آموزش ، تمرین ، احتیاط و خودداری از غرور بیجا

احتمال بروز حادثه را حداقل برسانیم.