

پیش بینی طوفان ها و شرایط جوی برای کوهنوردان

۲

مواجهه با شرایط اضطراری و چالش های طبیعی



تنها با ذهنی آرام و واضح می توان بهترین تصمیم را در شرایط بحرانی گرفت، از جمله انتخاب مسیر مناسب برای بازگشت یا یافتن پناهگاه ایمن.

چالش های طبیعی مانند بهمن، یخ زدگی و سقوط سنگ از جمله تهدیدهای جدی در کوهستان هستند. برای مقابله با این خطرات، کوهنوردان باید آموزش های لازم در زمینه استفاده از تجهیزات حفاظتی، مانند کرامپون، تبر یخ، و طناب های ثابت را ببینند. علاوه بر این، توانایی ارزیابی و شناسایی خطرات طبیعی و پیش بینی تغییرات جوی نیز از مهارت های حیاتی است که هر کوهنورد باید در خود پرورش دهد.

در نهایت، مواجهه با شرایط اضطراری در کوهستان نه تنها به آمادگی فنی و جسمانی، بلکه به آمادگی روانی نیز نیاز دارد.

روحیه استوار، توانایی کار گروهی، و داشتن یک برنامه اضطراری می تواند در شرایط بحرانی تفاوت بزرگی ایجاد کند. کوهنوردان حرفه ای، نه تنها در مسیرهای دشوار، بلکه در مواقع اضطراری نیز از تجربه و دانش خود بهره می برند تا جان خود و همراهانشان را نجات دهند.

مواجهه با شرایط اضطراری و چالش های طبیعی در کوهستان، یکی از پیچیده ترین و خطرناک ترین تجربیات برای هر کوهنورد است. در دل کوهستان، جایی که شرایط به سرعت تغییر می کند و هر لحظه ممکن است چالش های جدیدی پیش بیاید، توانایی مدیریت بحران و اتخاذ تصمیمات درست می تواند سرنوشت ساز باشد. طبیعت کوهستان به ویژه در فصل های سخت، مانند زمستان، بی رحم و غیرقابل پیش بینی است. بنابراین، درک دقیق از شرایط طبیعی، آمادگی جسمانی و فنی، و توانایی حفظ آرامش در لحظات بحرانی از اصول ضروری برای هر کوهنورد است. اولین گام در مواجهه با شرایط اضطراری، پیش بینی و آمادگی است. کوهنوردانی که پیش از صعود، شرایط جوی را بررسی می کنند و تجهیزات مناسب را به همراه دارند، احتمالاً در برابر بسیاری از خطرات مقاوم تر خواهند بود. اما حتی با وجود بهترین آمادگی ها، گاهی شرایط پیش بینی نشده ای مانند طوفان های ناگهانی، تغییرات دما، یا حتی آسیب های جسمی می تواند به بروز بحران منجر شود. در چنین مواقعی، حفظ آرامش و قدرت تصمیم گیری سریع ضروری است.

چگونه از گم شدن

در طبیعت جلوگیری کنیم؟

۳

راهکار مقابله با

خطرات کوهستان

۴

آموزش اصولی کوهنوردی؛ از مبتدی تا حرفه ای

کوهنوردی یکی از جذاب ترین و چالش برانگیزترین ورزش ها است که نیازمند مهارت های فنی و جسمانی خاصی می باشد. آموزش اصولی این رشته از سطح مبتدی تا حرفه ای، می تواند تفاوت میان موفقیت و حادثه را رقم بزند. بسیاری از کوهنوردان تازه کار به دلیل نداشتن آموزش مناسب، با مشکلات جدی مواجه می شوند. آشنایی با تجهیزات پایه مانند چادر، کیسه خواب، کفش مناسب و نحوه استفاده از آن ها، نخستین قدم در این مسیر است. همچنین، یادگیری اصول جهت یابی، استفاده از قطب نما و نقشه، و شناخت شرایط جوی، از ملزومات اساسی برای مبتدیان است.

با کسب تجربه، باید به تکنیک های پیشرفته تری مانند استفاده از کرامپون، تبر یخ و طناب های مخصوص تسلط پیدا کرد. کوهنوردی در شرایط سخت نیاز به آمادگی فنی و جسمانی بالایی دارد و توانایی مدیریت خطراتی همچون بهمن، یخ زدگی و مشکلات تنفسی در ارتفاعات باید در نظر گرفته شود. در نهایت، آموزش اصولی نه تنها مهارت های فنی را تقویت می کند، بلکه روحیه قوی و توانایی تصمیم گیری در شرایط بحرانی را نیز افزایش می دهد.

آماده‌سازی تجهیزات کوهنوردی؛ از کوله‌پشتی تا ابزار یخ‌نوردی

امکان را می‌دهند که به راحتی در مسیرهای یخی حرکت کنند و از سر خوردن جلوگیری کنند. تبر یخ نیز یکی دیگر از ابزارهای ضروری برای عبور از مسیرهای یخ‌زده است که به ویژه در هنگام صعودهای عمودی یا فرود از ارتفاعات مورد استفاده قرار می‌گیرد. در نهایت، فراموش نکردن تجهیزات اضطراری از جمله چراغ پیشانی، گوشی ماهواره‌ای برای ارتباط در مواقع اضطراری، جعبه کمک‌های اولیه و دستگاه GPS ضروری است.

این ابزارها در مواقع بحرانی می‌توانند نجات‌دهنده باشند. بنابراین، آماده‌سازی صحیح تجهیزات، تنها به داشتن لوازم درست محدود نمی‌شود، بلکه باید آگاهی از نحوه استفاده صحیح از هر یک نیز در دستور کار قرار گیرد.

کوهنوردان با آماده‌سازی مناسب تجهیزات، نه تنها امنیت خود را تضمین می‌کنند، بلکه با اعتماد به نفس بیشتر می‌توانند با چالش‌های طبیعی روبه‌رو شوند.

ساختار مقاوم در برابر شرایط سخت طبیعت، اولین قدم در آماده‌سازی است.

در کنار کیف‌پشتی، انتخاب کفش‌های مناسب کوهنوردی نیز بسیار حائز اهمیت است. کفش باید در برابر لغزش، رطوبت و سرما مقاوم باشد و در عین حال راحتی لازم برای پیمایش مسیرهای طولانی را فراهم کند. همچنین، سایر لوازم جانبی مانند لباس‌های ضدآب و چندانلایه، دستکش‌های مقاوم و کلاه مناسب برای محافظت از سر و صورت در برابر سرما و بادهای شدید ضروری هستند.

اما در میان تجهیزات کوهنوردی، ابزارهایی مانند کرامپون‌ها، تبر یخ و طناب‌های مخصوص یخ‌نوردی از اهمیت ویژه‌ای برخوردارند. برای کوهنوردانی که به ارتفاعات برف‌پوش یا یخ‌زده صعود می‌کنند، این ابزارها به عنوان تجهیزات اصلی برای حفظ امنیت در مسیرهای یخ‌زده و صعودهای دشوار عمل می‌کنند. کرامپون‌ها، که به صورت اجزای نوک‌دار به کفش‌های کوهنوردی متصل می‌شوند، به کوهنورد این

آماده‌سازی تجهیزات کوهنوردی، به ویژه در شرایط سخت و مسیرهای دشوار، یکی از مهم‌ترین بخش‌های هر صعود است. به طور کلی، انتخاب و استفاده صحیح از تجهیزات می‌تواند تفاوت میان یک صعود موفق و یک حادثه ناگوار باشد. از کیف‌پشتی گرفته تا ابزار یخ‌نوردی، هر جزء از تجهیزات باید با دقت انتخاب شود و آمادگی لازم برای استفاده بهینه از آن‌ها وجود داشته باشد. در این مسیر، کوچک‌ترین اشتباه در انتخاب یا استفاده از تجهیزات می‌تواند به فاجعه ختم شود.

یکی از اولین و مهم‌ترین تجهیزات در کوهنوردی، کیف‌پشتی است. این وسیله، نه تنها برای حمل تجهیزات ضروری، بلکه برای حفظ نظم و تقسیم‌بندی مناسب ابزارها نیز نقش حیاتی دارد. یک کیف‌پشتی مناسب باید با بدن کوهنورد هماهنگ باشد، فشار اضافی وارد نکند و قابلیت تقسیم‌بندی فضای داخلی را برای دسترسی سریع به وسایل مختلف فراهم کند. انتخاب کیف با ظرفیت مناسب و

پیش‌بینی طوفان‌ها و شرایط جوی برای کوهنوردان

در پیش‌بینی وضعیت جوی کمک می‌کند. به طور مثال، طوفان‌های کوهستانی معمولاً در ساعات خاصی از روز و در اثر گرم شدن زمین به وجود می‌آیند و در صورت شناخت این الگوها، می‌توان زمان مناسب برای صعود یا فرود را انتخاب کرد.

در نهایت، تصمیمات به موقع و درست در برابر تغییرات جوی می‌تواند جان کوهنوردان را نجات دهد.

کوهنوردانی که به خوبی آموزش دیده‌اند و از فناوری‌های جدید بهره می‌برند، در مقایسه با آن‌هایی که به شرایط پیش‌بینی نشده بی‌توجه هستند، شانس بیشتری برای مقابله با خطرات و رسیدن به قله دارند.

بنابراین، پیش‌بینی طوفان‌ها و شرایط جوی، نه تنها یک مهارت ضروری برای هر کوهنورد است، بلکه یکی از ارکان اصلی برای حفظ ایمنی در کوهستان به شمار می‌آید.

هوا می‌تواند از وقوع حوادث غیرقابل جبران جلوگیری کند. بنابراین، کوهنوردان باید همواره به منابع معتبر اطلاعات جوی و پیش‌بینی‌های هواشناسی دسترسی داشته باشند و آگاهی کافی از علائم پیش‌آمد طوفان‌ها یا تغییرات ناگهانی داشته باشند. استفاده از فناوری‌های نوین، مانند دستگاه‌های ردیاب وضعیت جوی، اپلیکیشن‌های پیش‌بینی وضعیت آب و هوا و دستگاه‌های اندازه‌گیری فشار و دما، می‌تواند کمک زیادی به کوهنوردان در برنامه‌ریزی دقیق و تصمیم‌گیری به موقع در شرایط بحرانی کند. این ابزارها قادرند اطلاعات به روز و دقیقی در اختیار کوهنوردان قرار دهند تا آن‌ها بتوانند در صورت نیاز مسیر خود را تغییر دهند یا به نقطه امنی بازگردند.

علاوه بر این، شناخت دقیق رفتار طوفان‌ها و الگوهای جوی در مناطق خاص، یکی دیگر از عواملی است که به کوهنوردان

پیش‌بینی طوفان‌ها و شرایط جوی یکی از ارکان اصلی موفقیت در کوهنوردی است که نقش تعیین‌کننده‌ای در امنیت و بقا کوهنوردان در شرایط سخت دارد. تغییرات سریع وضعیت جوی در کوهستان می‌تواند شرایط بسیار خطرناکی ایجاد کند که حتی با آمادگی فنی و تجهیزات مناسب، اگر کوهنوردان نتوانند پیش‌بینی صحیحی از وضعیت هوا داشته باشند، جانشان در خطر می‌افتد. بنابراین، توانایی تحلیل و پیش‌بینی شرایط جوی، بخش حیاتی در برنامه‌ریزی و اجرای هر صعود است.

در کوهستان، شرایط جوی به شدت ناپایدار و تغییرات آن به سرعت اتفاق می‌افتد. طوفان‌های برفی، تغییرات ناگهانی دما و وزش بادهای شدید می‌تواند تهدیدی جدی برای هر کوهنورد باشد. به ویژه در ارتفاعات بالا، جایی که دما به سرعت افت می‌کند و شرایط به شدت سخت می‌شود، توانایی پیش‌بینی دقیق وضعیت

چگونه از گم شدن در طبیعت جلوگیری کنیم؟

استفاده از آن‌ها برای جهت‌یابی در شب و روز، از دیگر مهارت‌های ضروری است. با این وجود، اگرچه ابزارها و تکنیک‌های مختلف جهت‌یابی در کوهستان می‌توانند کمک‌کننده باشند، اما مهم‌ترین اصل در جلوگیری از گم شدن، داشتن آمادگی ذهنی و تصمیم‌گیری به موقع است. در صورتی که فرد متوجه شد که مسیر را اشتباه رفته است، باید به سرعت دست به تصمیم‌گیری منطقی زده و از ادامه مسیر در شرایط نامعلوم خودداری کند. در این مواقع، بازگشت به نقطه‌ای که مسیر مشخص است یا ایجاد کمپ اضطراری می‌تواند بهترین گزینه باشد. در نهایت، جهت‌یابی در کوهستان تنها به ابزار و تکنیک‌ها محدود نمی‌شود، بلکه به تجربه، آگاهی از محیط و توانایی حفظ آرامش در شرایط بحرانی بستگی دارد. کسانی که این مهارت‌ها را به‌درستی فرا می‌گیرند، می‌توانند با اطمینان بیشتری به کوهستان قدم بگذارند و از تجربه خود بهره ببرند.

برای جهت‌یابی وجود ندارند، از اهمیت ویژه‌ای برخوردار است. علاوه بر این، ابزارهای مدرن مانند GPS و دستگاه‌های ردیابی ماهواره‌ای نیز به کوهنوردان کمک می‌کنند تا مسیرهای خود را با دقت بیشتری شبیه‌سازی و دنبال کنند. این دستگاه‌ها می‌توانند اطلاعات دقیق‌تری در اختیار کوهنوردان قرار دهند و در صورت گم شدن یا تغییر مسیر، به سرعت موقعیت کنونی آن‌ها را مشخص کنند. با این حال، این تکنولوژی‌ها نیز بدون آموزش مناسب و آشنایی با نحوه استفاده صحیح، می‌توانند کارایی خود را از دست دهند. در کنار ابزارهای فنی، شناخت علائم طبیعی نیز بخش مهمی از جهت‌یابی است. به‌عنوان مثال، در بسیاری از مناطق کوهستانی، جهت حرکت رودخانه‌ها به‌طور معمول از بالا به پایین است، یا حضور گیاهان خاص در ارتفاعات خاص می‌تواند نشانه‌ای از موقعیت جغرافیایی باشد. همچنین، آشنایی با وضعیت خورشید و ستارگان و چگونگی

جهت‌یابی در کوهستان یکی از مهارت‌های حیاتی برای هر کوهنورد است که می‌تواند تفاوت بین یک صعود موفق و یک وضعیت اضطراری جدی باشد. کوهستان محیطی پیچیده و پر از تغییرات است که هر لحظه می‌تواند گمراه‌کننده و خطرناک باشد. شرایط جوی ناپایدار، زمین‌های ناهموار و مسیرهای پیچیده، همه می‌توانند فرد را از مسیر اصلی خود خارج کنند. بنابراین، داشتن دانش و مهارت‌های جهت‌یابی برای جلوگیری از گم شدن در این محیط ضروری است.

اولین گام در جهت‌یابی کوهستانی، آشنایی با نقشه و قطب‌نما است. این دو ابزار، حتی در شرایط بد آب و هوایی و در مواقعی که دید به شدت محدود می‌شود، همچنان قابل اعتماد و کارآمد هستند. استفاده صحیح از نقشه‌های توپوگرافی و توانایی تطبیق آن‌ها با واقعیت‌های محیطی می‌تواند کمک زیادی به تعیین موقعیت و مسیر درست کند. اما قطب‌نما به‌ویژه در محیط‌هایی که علامت‌های طبیعی مانند قله‌ها یا رودخانه‌ها

انرژی‌زایی و حفظ سلامت در طول صعود

از این مواد مغذی نیاز دارد. بنابراین، مصرف غذاهایی که حاوی ویتامین C و کلسیم هستند، مانند مرکبات و سبزیجات خشک‌شده، می‌تواند به تقویت سیستم ایمنی بدن و مقابله با اثرات منفی ارتفاع کمک کند. همچنین، مصرف مواد غذایی حاوی آهن به کوهنوردان کمک می‌کند تا از خستگی و کمبود انرژی در اثر کاهش اکسیژن در ارتفاعات بالا جلوگیری کنند. در نهایت، برنامه‌ریزی دقیق برای تغذیه در طول صعود، نقش مهمی در حفظ سلامتی و توان جسمی کوهنوردان دارد. انتخاب زمان مناسب برای خوردن، خوردن وعده‌های غذایی کوچک و مکرر و اجتناب از پرخوری می‌تواند از مشکلات گوارشی جلوگیری کند و انرژی پایدار را در بدن فراهم آورد. به یاد داشته باشید که تغذیه صحیح نه تنها به تأمین انرژی بدن کمک می‌کند، بلکه در حفظ سلامت و استقامت کوهنورد در برابر چالش‌های طبیعی نیز بسیار مؤثر است.

قابلیت حمل آسان تهیه شوند تا کوهنورد بتواند به راحتی از آن‌ها استفاده کند. یکی از مزایای مهم این مواد، تأمین انرژی به‌صورت تدریجی است که می‌تواند برای ساعات طولانی بدن را سرپا نگه دارد. در کنار تأمین انرژی، مصرف مایعات و حفظ هیدراتاسیون در کوهستان از اهمیت زیادی برخوردار است. هوای سرد و خشک می‌تواند به راحتی موجب کمبود آب بدن شود، حتی اگر احساس تشنگی نکنیم. بنابراین، کوهنوردان باید به‌طور منظم آب بنوشند و از مصرف نوشیدنی‌های کافئین‌دار که خاصیت دیورتیک دارند، پرهیز کنند. بهترین گزینه‌ها، نوشیدنی‌های گرم و آب تصفیه شده هستند که می‌توانند به حفظ دمای بدن و تأمین مایعات مورد نیاز کمک کنند. از دیگر جنبه‌های تغذیه در کوهستان، نیاز به تأمین مواد معدنی و ویتامین‌ها است. در ارتفاعات بالا، بدن به دلیل کاهش فشار اکسیژن و هوای سرد، به میزان بیشتری

تغذیه صحیح در کوهستان نه تنها به تأمین انرژی لازم برای صعود کمک می‌کند بلکه نقشی حیاتی در حفظ سلامت کوهنوردان در طول مسیر دارد. در شرایط سخت کوهستانی، جایی که بدن تحت فشار فیزیکی و شرایط محیطی نامساعد قرار می‌گیرد، تغذیه مناسب می‌تواند تفاوت زیادی در عملکرد و ایمنی کوهنوردان ایجاد کند. بنابراین، آگاهی از اصول تغذیه در کوهستان، از جمله انتخاب صحیح مواد غذایی و زمان‌بندی مناسب مصرف آن‌ها، برای هر کوهنورد ضروری است. اولین نکته‌ای که در تغذیه کوهنوردان باید مورد توجه قرار گیرد، تأمین انرژی است. در طول صعود، بدن به میزان زیادی از انرژی خود را از دست می‌دهد و نیاز به منابع انرژی‌زا دارد. غذاهای پرکالری و مغذی مانند آجیل، شکلات، پنیر و غذاهای خشک مانند برنج یا پاستا، می‌توانند انرژی لازم را برای بدن تأمین کنند. این مواد غذایی باید در حجم کم و با

طریقه جلوگیری از مشکلات ناشی از صعود به ارتفاعات بالا

پیش آید، کاهش توانایی بدنی به دلیل کمبود اکسیژن است. در این شرایط، تنفس عمیق تر و منظم تر به بدن کمک می کند تا اکسیژن بیشتری جذب کند.

همچنین، مصرف داروهای خاص، همچون داروهای مکمل اکسیژن یا داروهای تجویزی برای کاهش اثرات بیماری ارتفاع، می تواند در این مواقع مؤثر باشد.

البته، در صورتی که علائم بیماری ارتفاع شدیدتر شد، بهترین گزینه بازگشت به ارتفاعات پایین تر است.

در نهایت، بهترین راهکار برای جلوگیری از مشکلات ناشی از ارتفاعات بالا، آمادگی جسمانی و فکری قبل از صعود است.

آگاهی از شرایط جوی، برنامه ریزی دقیق برای صعود و آشنایی با نشانه های اولیه مشکلات مرتبط با ارتفاعات می تواند کوهنوردان را در مواجهه با شرایط دشوار یاری دهد و شانس موفقیت آن ها را افزایش دهد.

زمان بیشتری برای اکلیمتاسیون در ارتفاعات میانه فراهم آورد تا بدن به طور تدریجی با شرایط جدید سازگار شود.

همچنین، حفظ هیدراتاسیون و مصرف غذاهای مغذی نیز به تقویت سیستم بدن در برابر کاهش اکسیژن کمک می کند.

علاوه بر بیماری ارتفاع، یخ زدگی و هایپوترمی نیز از دیگر مشکلات شایع در ارتفاعات بالا هستند. به دلیل سرمای شدید و تغییرات ناگهانی دما، بدن قادر به حفظ حرارت خود به طور طبیعی نخواهد بود.

بنابراین، استفاده از لباس های مناسب چندلایه، پوشش سر و گردن و دست ها و در صورت لزوم، استفاده از دستگاه های گرمایشی می تواند از بروز این مشکلات جلوگیری کند. داشتن چادرهای ضد سرما و کیسه خواب های با کیفیت، همچنین، می تواند به حفظ دمای بدن در شب های سرد کمک کند.

مشکل دیگری که در ارتفاعات بالا ممکن است

صعود به ارتفاعات بالا همواره با چالش های خاص خود همراه است. یکی از مهم ترین مشکلاتی که کوهنوردان در ارتفاعات بالا با آن مواجه می شوند، تأثیرات منفی بر بدن ناشی از کاهش فشار اکسیژن و تغییرات فیزیکی محیط است.

این مشکلات می توانند به سرعت سلامت و توان جسمانی کوهنوردان را تحت تأثیر قرار دهند. بنابراین، شناخت و پیشگیری از این مشکلات، می تواند تأثیر زیادی در موفقیت یک صعود ایمن داشته باشد.

یکی از رایج ترین مشکلات در ارتفاعات بالا، بیماری ارتفاع است که به دلیل کاهش اکسیژن در هوای رقیق ایجاد می شود. این بیماری معمولاً با علائمی چون سر درد، تهوع، تنگی نفس و خستگی عمومی همراه است. برای پیشگیری از این مشکل، ضروری است که کوهنوردان از تکنیک هایی مانند صعود تدریجی استفاده کنند. یعنی به جای صعود سریع به ارتفاعات بالا، باید

راهکار مقابله با خطرات کوهستان

بررسی دقیق شرایط جوی پیش از حرکت، انتخاب مسیرهای مطمئن، شناخت علائم اولیه بهمن یا تغییرات ناگهانی آب و هوا، و زمان بندی درست برای صعود و بازگشت، می توانند از بروز بسیاری از حوادث جلوگیری کنند.

همچنین، حرکت گروهی و هماهنگی میان اعضای تیم اهمیت زیادی دارد. کوهنوردان باید همواره ارتباط خود را با یکدیگر حفظ کرده و در مواقع بحران، تصمیم گیری گروهی و عقلانی داشته باشند.

در نهایت، کوهستان جایی بی احتیاطی و آزمون و خطا نیست. هر گامی در مسیر صعود باید با آگاهی، آمادگی و احترام به طبیعت برداشته شود.

شناخت خطرات و تلاش برای پیشگیری از آن ها، نشانه ای از بلوغ کوهنوردی است و ضامن بازگشتی سالم از دل طبیعت وحشی کوهستان.

کوهنوردی، نقش مؤثری در کاهش خطرات دارد.

همچنین آموزش اصولی، به ویژه درباره کار با طناب، عبور از مسیرهای یخ زده، کمک های اولیه و نحوه واکنش در شرایط اضطراری، باید بخشی از برنامه های آمادگی هر کوهنورد باشد.

در کنار آمادگی بدنی، داشتن تجهیزات کامل و مناسب از دیگر عوامل پیشگیری از خطرات است.

لباس های چندلایه، کفش های ضد لغزش، چراغ پیشانی، قطب نما، نقشه، دستگاه GPS، کیت کمک های اولیه و خوراکی های پرکالری، از جمله اقلامی هستند که در مواقع بحرانی می توانند نجات بخش باشند. بدون تجهیزات مناسب، حتی ساده ترین صعود نیز ممکن است به خطری جدی تبدیل شود.

از سوی دیگر، آگاهی و رعایت اصول ایمنی در برنامه ریزی مسیر صعود بسیار حیاتی است.

کوهستان با تمام زیبایی ها و عظمتش، محیطی است پر از چالش و خطر. برای کسانی که به دنبال صعود به قله ها هستند، درک واقعیت های این محیط خشن و آمادگی برای مقابله با خطرات آن، ضرورتی انکارناپذیر است.

خطرات کوهستان تنها به شرایط آب و هوایی محدود نمی شود؛ بلکه مجموعه ای از عوامل طبیعی و انسانی می تواند صعودی ساده را به حادثه ای مرگبار تبدیل کند.

از سقوط سنگ و بهمن گرفته تا گم شدن در مسیر، سرمازدگی، خستگی مفرط و بیماری ارتفاع، همگی می توانند جان کوهنورد را تهدید کنند.

یکی از اصلی ترین راه های مقابله با خطرات کوهستان، داشتن آمادگی جسمانی و روانی کافی پیش از صعود است.

بسیاری از خطرات زمانی بروز می کنند که فرد توان کافی برای مقابله با سختی ها را ندارد. تمرینات منظم بدنی، تقویت استقامت و مهارت در استفاده از تجهیزات