

تسلق الجبال:

✚ أهم الأسس والقواعد اللازمة للسلامة أثناء ممارسة رياضة تسلق الجبال تشمل الاشتراطات على ما

يلى:-

١. تصريح تسلق من الجهات المختصة (مكتب السفارى – ادارة المحمية)، والإبلاغ عن موعد النزول، والسير حسب تعليمات برنامج الرحلة المرفق .
 ٢. اصطحاب دليل متمرس فى هذه المنطقة، وعدم الصعود بدونه، لأنه أدرى بالأماكن.
 ٣. اتباع تعليمات الدليل، وعدم التخلف عنه تحت أى ظرف من الظروف، لأن القرار الخاطئ قد يهدر الحياة.
 ٤. يتم التسلق مع رفيق أو وسط مجموعة .
 ٥. السير فى مجموعة واحدة، وعدم التوجه للسير بشكل منفرد لأن إنقاذ فريق أسهل من إنقاذ أفراد «مبعثرين».
 ٦. يجب على المتسلقين أن يكونوا على دراية بأحوال الطقس المختلفة والمخاطر.
 ٧. ارتداء ملابس ثقيلة تناسب الطبيعة الجبلية والتقلبات الجوية، وكوفيه وقبعة سميكة، وحذاء مناسب للتسلق.
 ٨. حمل حقيبة ظهر، يتوفر فيها ما يكفى من مياه، وبعض المأكولات الجافة التى تكفى لمدة يومين على الأقل.
 ٩. حمل كشافات وبطاريات احتياطية، والاتفاق مع الدليل على إشارات ضوئية فى حال فقد طريقه.
 ١٠. التوقف والاحتماء بمغارة جبلية أو مجموعة من الصخور أثناء العاصفة .
 ١١. فى حالة هبوب عاصفة يجب الصعود لأعلى نقطة ممكنة لا النزول، لأن الأماكن العالية تتضح فيها الرؤية .
 ١٢. عدم حمل أسلحة للصيد.
 ١٣. لا تحاول الهبوط مسرعاً أو دون الانتباه للطريق الذى تسلكه.
 ١٤. يحظر القيام باى رسومات او نقوش أثناء صعود الجبل أو الاضرار ما هو قائم بالفعل .
 ١٥. على متسلق الجبال ان يحرص دائماً على التدريب واكتساب الخبرات عن طريق زيادة صعوبة التسلق تدريجياً.
 ١٦. يحرص متسلقوا الجبال على رفع لياقتهم البدائية وقوه تحملهم ومعرفتهم باستخدام الادوات اللازمة لممارسة النشاط.
 ١٧. فى حالة مخالفة التعليمات يقع المخالف تحت طائلة القانون رقم ١٠٢ لسنة ١٩٨٣ فى شان المحميات الطبيعية .
- ✚ أدوات ممارسة نشاط تسلق الجبال :

" حقيبة رياضية للظهر – شنطة اسعاف صغيرة - جاكيت رياضي – حذاء رياضي قوى التحمل – سلينج باد – قفازات رياضية – كشاف راسي للاضائة – كاميرا صغيرة – أحبال – الرزة الجبلية ومشبك الحبل ودليل الحبل أو مطرقة وبلطات ومسامير قلاووظ للثلج "