



فدراسیون کوهنوردی و صعودهای ورزشی جمهوری اسلامی ایران

کمیته حفظ محیط زیست کوهستان

شیوه نامه عملکرد محیط زیستی باشگاه ها و هیئت ها

ویرایش اول

مهر ۱۴۰۴



بسمه تعالی

پیشگفتار

امروزه محبوبیت ورزش کوهنوردی در کشور ایران امر پوشیده‌ای نیست و علاقه روزافزون آحاد جامعه به فعالیت‌های ورزشی در محیط کوهستان منجر به ورود تعداد قابل توجهی از اقشار مختلف جامعه به محیط‌های کوهستانی در جای جای کشور شده و چشم‌انداز آینده نیز حاکی از ورود بیش از پیش افراد به ورزش‌ها و فعالیت‌های کوهستانی است. این موضوع در کنار ضعف شدید آموزش‌های عمومی زیست‌محیطی از یک سو و فقدان قوانین بازدارنده از سوی دیگر می‌تواند منجر به بروز آسیب‌های قابل توجه و بعضاً غیر قابل جبران به محیط‌های بکر و ویژه کوهستانی که میزبان این علاقه‌مندان است گردد.

از این رو لازم است تدابیری اندیشیده شود تا فعالیت رسمی ورزش‌های کوهستانی (شامل کلیه باشگاه‌ها، هیئت‌های استان‌ها و هیئت‌های شهرستان‌ها) روند صحیحی از دیدگاه زیست‌محیطی برای فعالیت‌های خود داشته و همچنین امکان پایش عملکرد باشگاه‌ها و هیئت‌های کوهنوردی برای فدراسیون کوهنوردی مقدور باشد تا در کنار بهره‌مندی کوهنوردان از مواهب طبیعی مناطق حساس و آسیب‌پذیر کوهستانی در راستای رشد جسمی و روانی، محیط طبیعی این مناطق حساس نیز دستخوش آسیب نشده و تاثیر پذیری کوهستان از ورود این علاقه‌مندان به حداقل برسد.

در همین راستا کمیته حفظ محیط کوهستان فدراسیون کوهنوردی، شیوه‌نامه‌ای برای نحوه عملکرد زیست محیطی باشگاه‌ها و هیئت‌ها تدوین نموده است تا ضمن مشخص شدن فرایندها و عملکرد ایشان، امکان بررسی و امتیازدهی در این خصوص فراهم گشته و با کمک آیت‌های تشویقی و تنبیهی، نسبت به بهبود وضعیت موجود گامی برداشته شود. بدیهی است این مجموعه بی‌عیب نیست، اما می‌تواند با بهره‌مندی از نظرات، نقد‌ها و پیشنهادات صاحب نظران، اساتید و آحاد جامعه کوهنوردی در آینده بهبود یابد.

در همین جا لازم است از تمامی افرادی که به‌نوبه خود سهمی در تهیه و تدوین این شیوه‌نامه آموزشی داشته‌اند، به ویژه آقای جاوید کاظم زاده عطوفی قدردانی نمائیم، همچنین لازم است از کسانی که در تهیه و تدوین ویرایش‌های قبلی این شیوه‌نامه تلاش نموده‌اند و یا با نظرات خود به بهبود کیفیت این متن کمک نموده‌اند به ویژه آقایان امین معین، حامد رستگار، ابوالفضل زمانی، مهدی باقری، مرتضی رمضانی و ایمان ابراهیمی تقدیر به عمل آید. از جناب آقای مهدی داورپور نیز بابت راهنمایی‌های ارزنده‌شان سپاسگزارم.

نسترن وثوقی

کمیته حفظ محیط زیست کوهستان

مهر ۱۴۰۴

فهرست مطالب

۲	پیشگفتار
۳	فهرست مطالب
۴	مقدمه
۴	۱- هدف
۴	۲- دامنه شیوه‌نامه
۴	۳- تعاریف
۵	۴- معیارها و شرح اقدامات
۷	۵- جدول امتیازات:
۱۱	۶- نتایج و امتیازات:
۱۲	۷- فعالیت‌های کوهنوردان:
۱۲	۸- بررسی تخلفات زیست محیطی:
۱۲	۹- برگزاری رویدادهای مرتبط با محیط کوهستان
۱۳	ضمیمه: اصول هفت‌گانه ردی از خود بر جای نگذاریم

مقدمه

باشگاه‌های کوهنوردی و کوهنوردان در کنار موضوع فعالیت‌های ورزشی مرتبط با کوهستان و نیز آموزش‌های مورد نیاز، لازم است که نقشی پر رنگ در حفظ محیط کوهستان ایفا نمایند. چرا که محیط کوهستان (گذشته از نقش حیاتی اکوسیستم‌های کوهستانی در تامین آب و تنوع زیستی که باعث پایداری محیط زیست می‌شود) بستر فعالیت باشگاه‌ها بوده و پایداری آن موجب استمرار فعالیت و تقویت باشگاه‌ها خواهد گردید. در واقع گستردگی محیط کوهستان، تعداد بی‌شمار علاقه‌مندان و دوستدارانی که وارد این محیط می‌شوند، اهمیت روز افزون حفاظت از محیط زیست کوهستان و وضعیت نامناسب آن، ما را بر آن می‌دارد که از تمام ظرفیت‌های کوهنوردی و فعالان عرصه محیط کوهستان ایران زمین برای حفاظت از آن استفاده نماییم.

در این راستا انتظار می‌رود که هر کدام از باشگاه‌های فعال با همکاری و نظارت هیئت‌های استانی و شهرستان‌ها، نسبت به رعایت موارد ذکر شده زیر، اقدامات لازم را صورت دهند.

لذا در این شیوه‌نامه سعی خواهیم نمود معیارهای دارای اهمیت، مسئولیت‌ها، نقش‌ها و شیوه‌های انجام اقدامات مربوط به مراقبت از محیط زیست کوهستان را تشریح نماییم. بی‌شک نیاز به بهبودهایی مستمر نیز در این شیوه نامه حس می‌شود، ولی شایسته است این مسیر را با کفایت بررسی‌های اولیه شروع کرده و در طی آن، نسبت به تقویت و بهبود مسیر اقدام نماییم. در این راستا امید و انتظار داریم که کلیه هیئت‌ها و باشگاه‌ها که متولیان کوهنوردی در کشور هستند نقش درخور خود را در این مسیر ایفا نمایند.

۱- هدف

جلب مشارکت "ظرفیت و مسئولیت" باشگاه‌ها و هیئت‌های کوهنوردی ایران در راستای حفاظت از محیط کوهستان.

۲- دامنه شیوه‌نامه

کلیه باشگاه‌های کوهنوردی مجاز، هیئت‌های کوهنوردی، کوهنوردان، سنگ‌نوردان، دیواره‌نوردان، غارنوردان، دره‌نوردان، یخ‌نوردان و ... (تمام ورزشکاران فعال در حوزه کوهستان)

۳- تعاریف

محیط کوهستان: تمامی قلمرو کوهستانی از دشت‌های پایین دست، کوهپایه‌ها تا قله‌ها و هر آن‌چه که در این محیط قرار دارد از قبیل دیواره‌ها، دره‌ها، غارها، رودها، یخچال‌ها، جنگل‌ها و ... که مقصدی برای فعالیت رشته‌های ورزشی زیر مجموعه فدراسیون کوهنوردی است.

صعود و پیمایش مسئولانه: صعود و یا هر نوع فعالیت در عرصه محیط کوهستان که در اوج سازگاری و تعامل سازنده و بدون آسیب به محیط باشد (رعایت اصول گردشگری پایدار).

حافظ محیط کوهستان: شخصیت حقیقی و یا حقوقی که علاوه بر عدم آسیب به محیط کوهستان در اجرای برنامه‌های خود، در بهبود و بازیابی محیط کوهستان (و زیست‌مندان آن) مشارکت و دیگران را تشویق به آن می‌کند.

کمیته بازرسی حفظ محیط زیست کوهستان: این کمیته متشکل از رئیس و یک نفر نماینده کمیته حفظ محیط زیست کوهستان فدراسیون، دو نفر کارشناس محیط زیست (می‌تواند از میان مدرسان مربوطه باشد)، و یک نفر نماینده از مسئولین کمیته محیط زیست هیئت‌ها می‌باشد که برای بررسی و تصمیم در مواردی که این دستورالعمل شفاف نبوده، یا نیاز به بررسی جداگانه و جامع‌تری دارد به درخواست کمیته حفظ محیط زیست کوهستان تشکیل می‌گردد. اعضای این کمیته به صورت دو ساله و به صورت زیر انتخاب و قابل تمدید هستند.

نماینده کمیته حفظ محیط زیست کوهستان: انتخاب و معرفی توسط رئیس کمیته مذکور.

کارشناسان محیط زیست: با نظر مسئول آموزش کمیته.

نماینده مسئولین کمیته حفظ محیط زیست کوهستان هیئت‌ها: انتخاب از میان مسئولین کمیته محیط زیست هیئت‌ها توسط کمیته حفظ محیط زیست کوهستان فدراسیون

کلیه اعضا کمیته بایستی تعهد، مسئولیت‌پذیری و علاقه‌مندی لازم جهت حضور در کمیته را داشته باشند. و در صورتی که به هر دلیل نتوانند در کمیته فعالیت نمایند بلافاصله موضوع را گزارش دهند. جلسات این کمیته می‌تواند به صورت حضوری و یا مجازی برگزار گردد.

۴- معیارها و شرح اقدامات

۴-۱- رعایت اصول پایه محیط‌زیستی در برنامه‌های اجرایی: رعایت اصول هفت گانه ردی از خود به جای نگذاریم (Leave No Trace) در کلیه برنامه‌های اجرایی باشگاه.

تبصره: به حداقل رساندن زباله‌سازی و بازگرداندن زباله‌های برنامه اجراشده به "شهر" (حتی با وجود پناهگاه) و عدم استفاده از بنرها، ظروف و اقلام ناسازگار با محیط‌زیست در کلیه برنامه‌های اجرایی و در مدیریت باشگاه از ارکان اصلی این بند است. نحوه ارزیابی: خود اظهاری با ارسال مستندات لازم توسط مسئول محیط زیست باشگاه و تایید مسئول محیط‌زیست هیئت مربوطه.

۴-۲- محدودیت انجام برنامه در مقاصد آسیب‌پذیر: عدم صعود در فصل و جبهه آسیب‌پذیر یکی از انتظارات محیط‌زیستی از باشگاه‌های کوه‌نوردی است که موجب کاهش آسیب و نیز توجه به ظرفیت‌برد این مناطق می‌شود. در این راستا موارد زیر مشخص گردیده است که این موارد بنا به بررسی‌های میدانی، پیشنهادات کارشناسان و فعالان و وضعیت مقاصد می‌تواند تغییر پیدا نموده و یا اضافه گردد که در قالب اطلاعیه‌ها و نیز اصلاحات در همین دستورالعمل اطلاع رسانی می‌گردد.

قله علم کوه- مسیر هسارچال (۱ الی ۳۱ مرداد)

قله سبلان- مسیر شمال شرقی (۱ الی ۳۱ مرداد)

قله دماوند- مسیر جنوبی (۱ الی ۳۱ مرداد)

یخچال‌های کوهستانی (یخچال شمالی سبلان و هرم‌داغ، یخچال یخار، کلیه یخچال‌های دماوند از ۲۵ تیر الی ۵ شهریور)

نحوه ارزیابی: عدم تعیین این مقاصد در برنامه‌های مدون و غیرمدون باشگاه‌ها با تایید مسئول محیط‌زیست هیئت مربوطه.

۴-۳- محدودیت تعداد نفرات در برنامه‌های اجرایی با شگاه: مدیران با شگاه‌ها موظفند از برگزاری برنامه‌های با تعداد نفرات

بالا که به محیط‌های آسیب‌پذیر کوهستانی فشار مضاعف وارد می‌کند خودداری کرده و نفرات با شگاه را در تیم‌های جداگانه با تعداد محدود به برنامه‌های اجرایی در محیط‌های کوهستانی اعزام نمایند. تعداد نفرات مطابق با شیوه‌نامه‌های منظوم فدراسیون

۴-۳-۱= نحوه ارزیابی: خود اظهاری توسط مسئول محیط‌زیست باشگاه و تایید مسئول محیط‌زیست هیئت مربوطه.

۴-۴- تشریح اصول زیست‌محیطی: در تمام صعودها و برنامه‌ها در محیط کوهستان در ابتدای برنامه توسط مسئول

محیط‌زیست تیم (یا سرپرست) به صعودکنندگان تشریح شود (اصول ردی از خود بر جای نگذاریم که ضمیمه دستورالعمل است).

۴-۴-۱- نحوه ارزیابی: خود اظهاری توسط مسئول محیط‌زیست باشگاه و تایید مسئول محیط‌زیست هیئت مربوطه.

- ۴-۵- نصب لوگوی امتیاز #حافظ_محیط_کوهستان: که نشانگر عضویت و میزان فعالیت محیط‌زیستی می‌باشد (بند ع این دستورالعمل) در محل باشگاه، در صفحات فضای مجازی و در سایت باشگاه
- ۴-۵-۱- ارزیابی: ارائه گزارش تصویری توسط مسئول محیط زیست باشگاه و تایید مسئول محیط‌زیست هیئت مربوطه.
- ۴-۶- احیای طبیعت کوهستان: انجام یا مشارکت در حداقل ۲ برنامه احیای محیط‌کوهستان در سال. منظور از "محیط‌کوهستان" نیز کلیه مقاصد غارنوردی، دره‌نوردی، یخچال‌نوردی، سنگ‌نوردی، دیواره‌نوردی و... است.
- تبصره: هر نوع فعالیت و مشارکت داوطلبانه با شگاه‌ها در حفظ محیط‌کوهستان مثل احیای پوشش گیاهی بومی مناطق، احیای چشمه‌ها، پاک‌سازی اصولی و ... نیز شامل امتیاز این بند است.
- ۴-۶-۱- نحوه ارزیابی: درج در برنامه‌های مدون باشگاه (شامل گزارش و تصاویر) و خود اظهاری توسط مسئول محیط‌زیست باشگاه و تایید مسئول محیط‌زیست هیئت مربوطه.
- ۴-۷- فعالیت رسانه‌ای: انتشار حداقل ۱۲ محتوای محیط‌زیستی در سال در رسانه‌های مرتبط با باشگاه و تخصیص یک بخش محیط‌زیست در سایت و صفحات فضای مجازی.
- ۴-۷-۱- نحوه ارزیابی: تعبیه و درج در رسانه‌های باشگاه (سایت و صفحات فضای مجازی) و خود اظهاری توسط مسئول محیط زیست باشگاه و تایید مسئول محیط زیست هیئت مربوطه.
- ۴-۸- کارگاه‌های آموزشی و دانش‌افزایی: برگزاری حداقل ۲ کارگاه آموزشی محیط‌زیستی و یا دوره‌های دانش‌افزایی (به جز کلاس‌های رسمی فدراسیون) برای اعضا و یا برای عموم در سال.
- ۴-۸-۱- نحوه ارزیابی: درج در برنامه‌های مدون باشگاه و خود اظهاری توسط مسئول محیط زیست باشگاه و تایید مسئول محیط‌زیست هیئت مربوطه.
- ۴-۹- مسئول محیط‌زیست فعال: فعالیت مسئول محیط‌زیست (ترجیحا کمیته) در گروه مدیریت مجموعه و مشارکت در تصمیم‌گیری در خصوص تقویم اجرایی (رعایت محدودیت‌های زمانی و مکانی به لحاظ محیط‌زیستی به‌خصوص در مناطق چهارگانه حفاظتی با هماهنگی ارگان‌های مربوطه) و باید و نباید‌ها در برنامه‌های اجرایی و هماهنگی و همکاری کمیته محیط‌زیست باشگاه با سایر کمیته‌های باشگاه و ارائه مشاوره و اطلاعات لازم جهت فعالیت‌های اجرایی (گشایش مسیر، برنامه‌های اکتشافی، حضور در مناطق بکر و ناشناخته و ...).
- تبصره: بررسی کامل و اخذ تایید کتبی مسئول محیط‌زیست باشگاه و هیئت مربوطه برای گشایش مسیرها در محیط‌های کوهستانی لازم است. در صورت نیاز لازم است مسئولین محیط‌زیست از خبرگان فعالیت مربوطه درخواست اعلام نظر نمایند، به نحوی که ابعاد زیست‌محیطی گشایش کاملاً لحاظ شده باشد.

۱-۹-۴- نحوه ارزیابی: اعلام کتبی توسط مدیر باشگاه و تایید مسئول کمیته محیط‌زیست هیئت مربوطه.

۱۰-۴- دیدبانی مناطق کوهستانی: بررسی وضعیت منطقه کوهستانی در حین اجرای برنامه‌های اجرایی و ارائه گزارش به هیئت کوهنوردی در صورت مشاهده آسیب‌های احتمالی و یا تخلف‌های محیط‌زیستی.

نحوه ارزیابی: خود اظهاری توسط مسئول محیط‌زیست باشگاه و تایید مسئول کمیته محیط‌زیست هیئت مربوطه.

۱۱-۴- گزارش‌نویسی: در گزارشات فعالیت در محیط کوهستان توسط باشگاه‌ها و هیئت‌ها (صعود، همایش، گشایش، مسابقه، دره‌نوردی، غار نوردی، یخنوردی و ...) یک بخش به تدوین و انتشار ابعاد محیط‌زیستی برنامه تخصیص داده شود.

نحوه ارزیابی: ارائه گزارشات منتشر شده باشگاه و تایید مسئول کمیته محیط‌زیست هیئت مربوطه.

۱۱-۴- نحوه ثبت و گزارش‌دهی:

گزارش‌ارسانی باشگاه‌ها به هیئت‌ها بایستی مطابق جدول امتیازات در ادامه این دستورالعمل و با امضای مسئول محیط‌زیست و سرپرست باشگاه و گزارش‌ارسانی هیئت‌ها به فدراسیون باید به صورت جدول (نام باشگاه، ستون شاخص‌های ۱۱ گانه و امتیازات، و تاریخ ارسال گزارش) بوده و طی نامه‌ای با امضای رئیس هیئت و مسئول کمیته محیط‌زیست هیئت و به صورت مجازی خطاب به مسئول کمیته محیط‌زیست فدراسیون ارسال گردد. مهلت تهیه و ارائه گزارش‌های سالیانه (اسفند ماه هر سال) از مجموعه اقدامات انجام شده از موارد ۱۱ گانه فوق توسط باشگاه‌ها به مسئول کمیته محیط‌زیست هیئت‌ها (بر اساس نحوه‌ارزیابی مشخص شده) تا پایان فروردین ماه سال بعدی تهیه و جمع‌بندی و ارسال گزارش عملکرد باشگاه‌ها توسط هیئت‌ها به کمیته حفظ محیط کوهستان فدراسیون تا پایان اردیبهشت ماه سال آینده است.

۵- جدول امتیازات:

۵-۱- باشگاه‌ها:

باشگاه‌ها بر اساس موارد و معیارها و نحوه ارزیابی ذکر شده توسط هیئت مربوطه بررسی و رتبه‌بندی می‌شوند. امتیازات هر کدام از موارد به صورت زیر می‌باشد

ردیف	نام شاخص	مجموع امتیازات ۱۰۰
۱	رعایت اصول پایه محیط زیستی در برنامه‌های اجرایی	۳۰
۲	محدودیت انجام برنامه در مقاصد آسیب‌پذیر	۱۰
۳	محدودیت تعداد نفرات در برنامه‌های هفتگی باشگاه	۱۰
۴	تشریح اصول زیست محیطی	۱۰
۵	نصب لوگوی امتیاز #حافظ_محیط_کوهستان	۵
۶	احیای طبیعت کوهستان	۵
۷	فعالیت رسانه‌ای	۵
۸	کارگاه‌های آموزشی و دانش افزایی	۵
۹	مسئول محیط‌زیست فعال	۱۰
۱۰	دیدبانی مناطق کوهستانی	۵
۱۱	گزارش‌نویسی	۵

۵-۱-۱- رعایت اصول پایه محیط‌زیستی در برنامه‌های اجرایی کوهستان شامل موارد ذیل است:

۵-۱-۱-۱- اصول پایه

- عدم رهاسازی زباله : بازگرداندن تمام زباله‌ها (حتی پوست میوه و ته‌سیگار) به مناطق شهری
- کاهش مصرف پلاستیک : استفاده از قمقمه و ظروف چندبار مصرف.
- مدیریت پسماند انسانی : استفاده از شیوه مناسب دفع به روش استاندارد با توجه به نوع و محل اجرای برنامه، تعداد نفرات و فصل.

۵-۱-۱-۲- حفاظت از منابع طبیعی

- پرهیز از چیدن گل‌ها و گیاهان : حتی گیاهان ظاهراً کوچک نقش مهمی در اکوسیستم دارند.
- جلوگیری از آسیب به درختان : عدم آسیب به درختان (حتی درختان به ظاهر خشک و یا شاخه‌های ریخته‌شده روی زمین).
- استفاده از مسیرهای مشخص : راه رفتن در خارج از مسیرها برای جلوگیری از فرسایش خاک و تخریب پوشش گیاهی.

۵-۱-۱-۳- مدیریت منابع آب

- عدم آلودگی منابع آبی : عدم ایجاد آلودگی در منابع آبی مانند دره‌ها و غارهای آبی و چشمه سارها (عدم ایجاد هر گونه آلودگی در صورت ورود به منابع آبی در دره‌ها و غارها، شست‌وشوی ظروف یا بدن در فاصله‌ای مناسب از منابع آب و...).

۵-۱-۱-۴- تعامل با حیات‌وحش و محیط

- عدم غذا رسانی به حیوانات : این کار باعث تغییر رفتار طبیعی آن‌ها و بروز خطرات جدی برای انسان‌ها و حیات‌وحش می‌شود.
- عدم دخالت در محیط و روندهای طبیعی : عدم ایجاد هر گونه تغییر و دخل و تصرف در محیط از جمله تابلو و علامت گذاری مسیرها یا قله‌ها و یا ساخت آب‌شخور برای حیوانات بدون هماهنگی با کمیته محیط زیست هیئت کوه‌نوردی.
- رعایت فاصله ایمن : نزدیک نشدن بیش از حد و دست زدن به حیوانات و لانه‌های پرندگان (به ویژه نوزاد حیوانات یا جوجه و تخم پرندگان) و رعایت فاصله ایمن به خصوص در فصل زادآوری (بهار و تابستان).
- گزارش آسیب یا شرایط ویژه : گزارش هر گونه شرایط غیر طبیعی و یا آسیب (انواع آسیب ناشی از فعالیت انسانی مانند آسیب به پوشش گیاهی و یا شکار حیوانات، مشاهده لاشه حیوانات اهلی و یا وحشی در مناطق و ...) و یا گونه‌های با ارزش و خاص به سازمان منابع طبیعی، سازمان محیط زیست و هیئت کوه‌نوردی.

۵-۱-۱-۵- کاهش اثرات انسانی

- به حداقل رساندن اثر آتش: عدم افروختن آتش و استفاده از اجاق‌های گازی ایمن در اولویت اول و در صورت اجبار به روشن کردن آتش رعایت الزامات در افروختن و از همه مهم‌تر اطمینان از خاموش کردن با آب کافی.
- کاهش آلودگی صوتی: پرهیز از فریاد یا استفاده از بلندگو یا هر گونه صدای نامتعارف در محیط کوهستان.
- کم‌جمعیت بودن گروه‌ها: گروه‌های کوچک‌تر، اثرات کمتری بر محیط می‌گذارند.

۶-۱-۵- مسئولیت آموزشی و اجتماعی

- آموزش اعضای گروه: آشنایی همه شرکت‌کنندگان در برنامه با اصول محیط‌زیستی قبل از اجرای برنامه.
- الگو بودن برای دیگران: اجرای عملی این اصول و تشویق سایر کوهنوردان و جوامع محلی.
- گزارش تخلفات زیست‌محیطی: اطلاع‌رسانی در صورت مشاهده‌ی هر نوع تخریب یا شکار غیرقانونی.

تبصره ۱: مجموع امتیاز باشگاه‌ها حاصل جمع امتیازات کسب شده موارد فوق است. (مجموعاً ۱۰۰).

تبصره ۲: در صورت نداشتن یا عدم معرفی مسئول محیط‌زیست، امتیاز باشگاه و هیئتی که مسئول مربوطه را ندارند صفر محسوب خواهد گردید.

تبصره ۳: در مورد سه معیار "رعایت اصول پایه محیط‌زیستی در برنامه‌های اجرایی" و "محدودیت صعود به مقاصد آسیب‌پذیر" و "گشایش اصولی مسیر" اگر گزارش‌هایی مستند مبنی بر عدم رعایت بدست آید، با شگاه‌های مربوطه به میزان امتیاز هر کدام مشمول کاهش امتیاز خواهند شد.

۲-۵- متولی ارزیابی: هیئت استان ضمن ارزیابی و امتیاز دهی باشگاه‌های کوهنوردی، یک گزارش جامع به تفکیک نام باشگاه و امتیاز در هر کدام از موارد ۱۱ گانه فوق، آن را تا تاریخ تعیین شده (پایان اردیبهشت ماه هر سال، ارائه گزارش سال گذشته) به کمیته حفظ محیط کوهستان فدراسیون ارسال می‌کند.

۳-۵- هیئت‌های استانی و شهرستان‌ها:

هیئت‌های استان‌ها و شهرستان‌ها بر اساس موارد و معیارهای زیر امتیازدهی و رتبه‌بندی می‌شوند. امتیازات هر کدام از موارد به صورت زیر است:

ردیف	نام شاخص	امتیاز از ۱۰۰
۱	نظارت بر عملکرد باشگاه‌های کوه‌نوردی	۲۵
۲	برنامه ریزی جهت برگزاری انواع برنامه‌های محیط زیستی	۱۰
۳	ایجاد مسیرهای ارتباطی با سازمان‌ها	۱۰
۴	تولید محتوای علمی و تخصصی	۵
۵	بررسی وضعیت موجود و زیرساخت‌های مناطق کوهستانی	۱۰
۶	بالا بردن سطح دانش محیط زیستی در حوزه عملکرد	۱۰
۷	گزارش آسیب‌ها در حوزه عملکرد	۱۰
۸	ارائه منظم گزارشات	۲۰

توضیح اجمالی آیتم‌های جدول فوق

۱-۳-۵- نظارت بر عملکرد باشگاه‌های کوه‌نوردی در حوزه عملکرد.

شامل نظارت بر رعایت اصول زیست‌محیطی در برنامه‌های اجرایی، مشارکت باشگاه در برنامه‌های محیط‌زیستی تعیین شده توسط هیئت و فدراسیون، نظارت بر روند آموزشی و ...

۵-۳-۲- برنامه‌ریزی جهت برگزاری انواع برنامه‌های محیط‌زیستی در حوزه عملکرد.

شامل برنامه‌های اجرایی (احیای طبیعت کوهستان شامل احیای پوشش گیاهی بومی، احیای چشمه‌ها، پاک‌سازی اصولی و...)، برنامه‌های فرهنگی و کمک به فرهنگ‌سازی در مکانهای عمومی و ...

۵-۳-۳- ایجاد مسیرهای ارتباطی با سازمان‌های دولتی (محیط‌زیست، منابع طبیعی و ...) و سازمان‌های مردم‌نهاد

در حوزه عملکرد و حتی فراتر از این حوزه.

۵-۳-۴- تلاش در راستای تولید محتوای علمی و تخصصی با همکاری فدراسیون، دانشگاه‌ها و نهادهای محیط‌زیستی

در محدوده عملکرد.

شامل شناسایی مناطق کوهستانی و طبیعی و خصوصیات محیط‌زیستی (از جمله گونه‌های گیاهی، جانوری، حفاظت و ...) در حوزه عملکرد، تلاش جهت تعیین ظرفیت برد مناطق، تعیین فصول مناسب و ممنوع برای صعود و فعالیت و ...

۵-۳-۵- بررسی وضعیت موجود و زیرساخت‌های آنها در مناطق کوهستانی و طبیعی در هماهنگی با سایر کمیته‌های

هیئت و ارائه مشاوره و راهنمایی لازم جهت بهبود شرایط زیرساخت‌های فعلی در راستای کاهش آسیب‌های محیط و استفاده از شیوه‌های روزآمد در ایجاد زیرساخت‌های جدید.

شامل بررسی راه‌های دسترسی، پناهگاه‌ها و اقامت‌گاه‌ها، سرویس‌های بهداشتی، شیوه‌های جمع‌آوری و خروج پسماند از محیط، مسیرهای سنگ‌نوردی و ...

۵-۳-۶- برنامه‌ریزی جهت بالا بردن سطح دانش محیط زیستی در حوزه عملکرد.

با اولویت باشگاه‌ها، کوه‌نوردان و فعالان ورزش‌های کوهستانی و در اولویت‌های بعدی طبیعت‌دوستان، خانواده‌ها مدارس و ... در هماهنگی با فدراسیون و نهادهای محیط زیستی.

۵-۳-۷- بررسی و پی‌گیری گزارش آسیب‌ها در حوزه عملکرد و پیگیری موارد در هماهنگی با فدراسیون.

۵-۳-۸- ارائه منظم گزارشات سالانه و دوره‌ای در صورت نیاز به نهاد بالادستی (هیئت استان یا فدراسیون) در صورت لزوم نحوه بارم‌بندی جدول فوق به صورت سالانه از طرف کمیته محیط‌زیست به هیئت‌ها اعلام می‌گردد. همچنین یک نماینده از کمیته حفظ محیط‌زیست کوهستان فدراسیون می‌تواند به صورت موردی اقدام به بازبینی و ممیزی اقدامات انجام شده هیئت‌ها و باشگاه‌ها نماید.

۶- نتایج و امتیازات:

در حالی که مراقبت از محیط کوهستان یک مسئولیت طبیعی برای همگان و به‌ویژه باشگاه‌ها و نهادهای مرتبط تلقی می‌گردد، برای فعالان این حوزه امتیازات زیر در نظر گرفته می‌شود:

۱-۶- دو سال متوالی امتیاز بالای ۸۰ برای باشگاه‌ها موجب کسب نشان #حافظ_محیط_کوهستان از سوی فدراسیون می‌گردد (نماد با سه ستاره).

۲-۶- در مراسم صعودهای برتر از باشگاه‌های دارای این نشان سالیانه تقدیر می‌گردد.

۶-۳-۳- اعضای باشگاه‌های دارای این نشان، از ۲۵ درصد تخفیف استفاده از خدمات قرارگاه‌ها و پناهگاه‌های فدراسیون برخوردار می‌گردند.

۳-۶- امتیاز بالای ۸۰ برای یک سال و یا امتیاز ۷۰ و بالاتر برای دو سال متوالی برای باشگاه‌ها موجب کسب نشان #دوستدار_محیط_زیست_کوهستان از سوی فدراسیون می‌گردد (نماد با دو ستاره).

۴-۶- توسط هیئت استان از باشگاه‌ها دارای این نشان سالیانه تقدیر می‌گردد.

۵-۶- امتیاز ۵۰ و بالاتر برای باشگاه‌ها موجب کسب نشان #فعال_محیط_کوهستان از سوی فدراسیون می‌گردد (نماد با یک ستاره).

۶-۶- باشگاه‌هایی که امتیاز زیر ۵۰ کسب نمایند نشان #ضعیف_در_حفاظت_محیط_زیست_کوهستان به ایشان تعلق می‌گیرد (نماد به رنگ زرد). این باشگاه‌ها امکان اجرای طرح سیم‌رغ را نخواهند داشت و در صورت تداوم شرایط در سال‌های بعدی:

- سال دوم اخطار کتبی (نماد به رنگ نارنجی).
- سال سوم اخطار کتبی و محرومیت از برگزاری دوره‌های آموزشی (به جز حفظ محیط کوهستان) به مدت ۶ ماه (نماد به رنگ قرمز).
- سال چهارم به‌بعد عدم تمدید مجوز باشگاه.

۶-۷- به هیئت های کوهنوردی که سه سال میانگین امتیاز ۷۰ را کسب نمایند، علاوه بر کسب امتیاز در رتبه‌بندی های سالیانه فدراسیون، نشان #حافظ_محیط_کوهستانی اعطا و در مراسمی مقتضی تقدیر می‌گردند.

۷- فعالیت های کوهنوردان:

به تمامی کوهنوردانی که قصد حضور و اجرای برنامه در مناطق کوهستانی را دارند پیشنهاد می‌شود فعالیت های خود را در چارچوب باشگاه های مجاز کوهنوردی انجام دهند. در غیر این صورت درخواست می‌گردد در اجرای برنامه مورد نظر اصول هفت‌گانه ردی از خود بر جای نگذاریم (ضمیمه این شیوه‌نامه) و صعود به قله مشمول "مقاصد محدود شده" (مورد بند د-۲ همین دستورالعمل) را به عنوان اصل ابتدایی حضور در محیط های کوهستانی رعایت نمایند. لازم به ذکر نیست از تمامی کوهنوردان (مستقل از این که در چارچوب باشگاه های رسمی و یا خارج از تشکیلات باشگاه به فعالیت می‌پردازند) انتظار رفتار مسئولانه در قبال محیط کوهستان می‌رود.

همچنین برای افرادی که در پی تکمیل پروژه طرح سیمرغ می‌باشند موارد زیر صادق خواهد بود:

- صعود به قله مشمول "مقاصد محدود شده" (مورد بند د-۲) از مسیر و فصل محدود شده برای آن مقاصد مورد تایید فدراسیون نخواهد بود.
- لزوم طی دوره حفظ محیط زیست کوهستان پیش از اولین صعود. صعودهایی که پیش از دریافت مدرک دوره حفظ محیط کوهستان انجام شود مورد قبول نخواهد بود.
- در صورت وجود شواهدی که بیانگر عدم رعایت اصول زیست محیطی باشد (حتی در یک صعود) نشان سیمرغ صادر نگردیده و در صورت صدور نیز قابل ابطال خواهد بود.

۸- بررسی تخلفات زیست محیطی:

در صورت وجود گزارش هایی مستند در خصوص آسیب های زیست محیطی (فیزیکی، فرهنگی، رسانه ای) توسط کوهنوردان (تمامی فعالان عرصه کوهستان)، کمیته "بازرسی حفظ محیط زیست کوهستان" موضوع را بررسی و در صورت لزوم پی گیری اقدامات قانونی در خصوص آسیب های وارده را از طریق فدراسیون کوهنوردی انجام خواهد داد.

۹- برگزاری رویدادهای مرتبط با محیط کوهستان

کلیه باشگاه هایی که قصد انجام رویدادهایی از قبیل مسابقات، گردهمایی، همایش و ... با اهداف ورزشی، فرهنگی، اجتماعی در محیط کوهستان را داشته باشند، لازم است حداکثر دو هفته قبل از انجام تایید مسئول محیط زیست باشگاه و هیئت استان مربوطه را اخذ نمایند. اگر این رویدادها راساً توسط هیئت کوهنوردی انجام پذیرد، تنها تایید مسئول محیط زیست هیئت استان کافی است. (باشگاه باید مجوزهای لازم را کسب کند). مسئول محیط زیست مربوطه موظف است ابعاد زیست محیطی رویداد را بررسی و در صورت تشخیص آسیب زا نبودن، مورد تایید قرار دهند.

توجه: مسئولین محیط زیست در صورت نیاز می‌توانند از کارشناسان این حوزه و یا کمیته محیط زیست فدراسیون درخواست مشاوره در مورد بررسی ابعاد زیست محیطی رویدادها را داشته باشند.

ضمیمه:

اصول هفت‌گانه ردی از خود بر جای نگذاریم

اصل نخست:

از قبل برنامه‌ریزی کنید و فراتر از توان بدنی خود کوه‌نوردی نکنید.

- برنامه‌ریزی قبلی این امکان را به کوه‌نورد می‌دهد که خود را از لحاظ تجهیزات، آمادگی بدنی و رفتار مسئولانه آماده کند.
- در صورتی که برنامه‌ریزی وجود نداشته باشد نه تن‌ها جان کوه‌نورد به خطر می‌افتد بلکه امکان بروز رفتار غیرمسئولانه و آسیب به کوهستان بیشتر می‌شود.
- همواره با تجهیزات و پوشاک استاندارد کوه‌نوردی کنید. تجهیزات استاندارد و برنامه‌ریزی در فصول سرد و خنک نیاز به برپایی آتش و در نتیجه خطرات احتمالی و آسیب‌های آتش را کم می‌کند. در فصل گرم سال نیز باعث عدم خستگی زودرس می‌شود. هرگز خارج از توانایی‌های فیزیکی خود کوه‌نوردی نکنید، خستگی زودرس هم باعث بروز آسیب به شخص و هم به محیط زیست می‌شود.
- در انجام برنامه‌های کوه‌نوردی، به توان بدنی خود و سطح سختی برنامه بسیار توجه کنید. اجرای برنامه‌هایی با درجه سختی بالاتر از توان و مهارت، به جز آسیب‌های جسمی که می‌تواند به فرد وارد کند همواره احتمال بروز رفتارهای غیرمسئولانه مانند جا گذاشتن زباله برای سبک‌تر شدن کوله پشتی و موارد مشابه را افزایش می‌دهد.
- برخی اشخاص در برنامه‌ها همواره کوله‌ای بزرگ‌تر و سنگین‌تر از نیاز خود حمل می‌کنند. این کار سبب خستگی زودرس و در نتیجه باعث افزایش بروز رفتار غیرمسئولانه می‌شود. استفاده از تجهیزات استاندارد و برنامه‌ریزی به سبک سفر کردن کمک می‌کند.
- اگر شما راهنمای سفر یا سرپرست صعود می‌باشید دیگران را از قبل نسبت به مقصد، رفتار مسئولانه و اصول برجای نگذاشتن اثری در طبیعت آگاه کنید.
- قبل از شروع برنامه کوه‌نوردی برنامه‌ریزی و فکر کنید.
- برنامه غذایی خود را از قبل بنویسید و فقط در حد نیازتان مواد غذایی تهیه کنید. در برنامه‌های چند روزه برخی از کوه‌نوردان بدون برنامه‌ریزی مواد غذایی تهیه می‌کنند. نتیجه این کار سنگینی کوله‌پشتی است و در اکثر اوقات این مواد استفاده نمی‌شوند.
- قبل از سفر نقشه منطقه، مسیرها، پاکوب‌ها، چشمه‌ها و نقاط کمپ را بررسی کنید.
- از جی‌پی‌اس، قطب‌نما، نقشه و برنامه‌های کاربردی در تلفن‌های هوشمند استفاده کنید تا برای مسیریابی از علامت

- زدن سنگ، درخت و سنگ‌چین درست کردن اجتناب شود.
- در صورت سفر به مناطق ناشناخته حتماً از افرادی که به این مناطق سفر کردند مشورت بگیرید و گزارش سفرهای قبلی را مطالعه کنید. نرم افزارهایی مانند Google Earth می‌تواند مفید باشند پس کار با آن را فرا بگیرید.
- از قبل، خود را برای مواجهه با شرایط سخت آب و هوایی آماده کنید.
- همواره از نقشه، GPS یا قطب‌نما استفاده کنید تا از مسیر اصلی خارج نشوید و نیاز به علامت‌گذاری محیط پیدا نکنید.

اصل دوم:

بر روی سطوح مناسب حرکت کنید و در مکان مناسب کمپ بزنید.

- گسترش آثار منفی فعالیت‌های انسانی و در نتیجه از بین رفتن بخش عمده‌ای از ساختار و عملکرد اکوسیستم‌های مهم در سطح جهان، از مهم‌ترین مباحث محیط زیستی قرن حاضر محسوب می‌شود. امروزه، شواهد بسیاری مبتنی بر وجود مقادیر بالای استرس در بیشتر اکوسیستم‌های تحت سلطه انسان و از دست رفتن تدریجی کارایی آن‌ها وجود دارد. خدمات فراهم شده توسط این اکوسیستم‌ها برای رفاه زندگی انسان بسیار مهم هستند. در تعریف، اکوسیستم ساده به سیستمی اطلاق می‌شود که قادر است تنش‌ها و استرس‌های وارد را کنترل کند و همچنان خدمات را به انسان و اجزای اکوسیستم ارائه دهد.
- فراموش نکنید که کوه‌نوردی همواره با فرسایش خاک همراه است، هرچه کوله‌پشتی سنگین‌تر و کفش از زیره سفت‌تری برخوردار باشد، میزان فرسایش خاک در یک برنامه کوه‌نوردی بیشتر می‌شود.
 - همواره در یک خط و فقط در مسیر پاکوب حرکت کنید.
 - از پا گذاشتن بر روی سنگ‌های سست و ریزشی اجتناب کنید.
 - حرکت بر روی سطوح مناسب و پاکوب یکی از مهم‌ترین اصول است.
 - استفاده از یک پاکوب و عدم استفاده از شن اسکی به پویایی خاک و پوشش گیاهی محیط منجر می‌شود.
 - گل‌سنگ‌ها جان دارند و در اکوسیستم نقش مهمی را ایفا می‌کنند. بوته‌ها، محلی برای زندگی لاروها همچنین تغذیه پروانه‌ها می‌باشند. گل‌سنگ‌ها نشان‌دهنده پاکی هوا و پروانه‌ها نشان‌دهنده سلامت اکوسیستم می‌باشند. همین‌طور سایر حشرات یک اکوسیستم هر یک نقش مهمی در چرخه زیستی ایفا می‌کنند که حذف هر یک می‌تواند منجر به برهم خوردن تعادل اکوسیستم شود.
 - در منطق پرتردد که مسیر پاکوب‌ها مشخص است، از مسیر پاکوب خارج نشوید چرا که در آن مناطق فرسایش خاک سرعت بیشتری دارد و پاکوب‌ها بسیار سریع گسترده می‌شوند.
 - بر روس سطوح برف نیز در یک خط حرکت کنید چراکه ممکن است زیر این برف‌ها بوته‌ها و گیاهان وجود داشته باشند.
 - محل کمپ را از قبل برنامه‌ریزی و مشخص کنید و محل مورد نظر را بر روی نقشه یا جی‌پی‌اس علامت بزنید.
 - در مسیرهای پرتردد مناطق کمپ و چادر کاملاً مشخص می‌باشند، در همین نقاط چادر بزنید و نقطه جدیدی را احداث نکنید.

- محل مناسب برای کمپ ساخته نمی‌شود بلکه پیدا می‌شود، چراکه ما مجاز به دست‌کاری طبیعت برای ایجاد محل کمپ نیستیم.
- در مناطق بکر و در محیط‌های کوهستان اگر به ناچار از پاکوب خارج شدید فقط در یک خط حرکت کنید.
- در نزدیکی منابع آب (چشمه، رودخانه، رود، دریاچه و...) چادر نزنید، چراکه این مناطق به جز خطراتی مانند وقوع ناگهانی سیل، محل گذر حیوانات وحشی برای نوشیدن آب می‌باشد. همچنین وجود کمپ‌های متعدد می‌تواند منابع آب را آلوده کند.
- در فصول گرم سال مانند تابستان و بهار، هنگام صعود بر روی یخچال‌های طبیعی با احتیاط عمل کنید. در این فصول یخچال‌ها بسیار شکننده و آسیب‌پذیر می‌باشند.
- در صورت نیاز به رول‌کوبی در دیواره‌های طبیعی، از خود پرسید که آیا صعود با روش دیگری امکان‌پذیر نیست؟ آیا در صورت تمرین بیشتر می‌توانم این مسیر را بدون سوراخ‌کاری صعود کنم؟
- اگر چند روز در یک منطقه مشخص با پوشش گیاهی انبوه حضور دارید، محل کمپ را در روزهای بعدی تغییر دهید تا فرسایش در یک نقطه متمرکز نشود و پوشش گیاهی فرصت بازیابی داشته باشد.
- با استفاده از قمقمه یا گالن آب، میزان آب مورد نیاز را ذخیره کنید تا دائماً بین محل کمپ و محل آب رفت‌وآمد نکنید. -در رابطه با سنگ‌نوردی نیز موارد بسیاری می‌بایست مد نظر باشد، دیواره‌های سنگ‌نوردی و سنگ‌هایی که برای بولدر مورد استفاده قرار می‌گیرند نیز نباید از قوانین کوهنوردی پاک مستثنی باشند، می‌بایست اثرات حضورمان در آنجا را به حداقل برسانیم، بولت‌گذاری‌های بی‌مورد، خودداری از ایجاد مسیرهای که به لحاظ فنی و تکنیکی ارزش چندانی ندارند، به‌کار بردن ابزارهای میانی و موقتی و عدم به‌کارگیری ابزارهای دائمی از جمله مواردی است که می‌بایست مد نظر قرار داشته باشد.
- در صورت لگدکوب کردن گیاهان و درختان، در آخر برنامه آن‌ها را حتی به شکل فیزیکی به حالت اولیه برگردانید.
- زمانی که چادرها را جمع کردید، تمام آثار خود را از بین ببرید گویی که هرگز آنجا نبودید!

اصل سوم:

زباله‌های خود را مدیریت کنید.

- بهترین روش برای مدیریت زباله، برنامه‌ریزی کردن قبل از شروع سفر است. برنامه غذایی را قبل از شروع خرید کردن روی کاغذ بنویسید و طبق آن خرید کنید، همچنین از قبل برای روش‌های بازگرداندن زباله برنامه‌ریزی کنید.
- حتی در مجهزترین قرارگاه‌های کوهنوردی نیز زباله خود را جا نگذارید. همه کوهنوردان از لحاظ اخلاقی وظیفه داند که تمامی زباله‌های تولیدی خود را به طور کامل از محیط کوهستان خارج کنند و آن‌را به نزدیک‌ترین شهر انتقال دهند.
- روستاهای کوچک در ابتدا یا انتهای مسیرهای کوهنوردی دارای امکانات محدود و غیرقابل مقایسه با شهرهای بزرگ می‌باشند. این امکانات محدود شامل بحث تفکیک و جمع‌آوری زباله‌ها از فضای روستایی نیز می‌شود. بنابراین زباله‌ای را

- که خود تولید کرده‌اید در فضاهای محدود و کوچک روستایی رها نکنید و آن را به شهرهای بزرگ‌تر منتقل کنید.
- هرگز مواد غذایی اضافی خود حتی سالم و دست‌نخورده را در طبیعت رها نکنید.
 - در سفرهای خود از ظروف یک‌بار مصرف و کیسه‌های نایلونی یک‌بار مصرف استفاده نکنید. اگر ناچار به استفاده از کیسه‌های پلاستیکی می‌باشید، برای بسته‌بندی غذاها کیسه‌های زیپ‌کیپ (چند بار مصرف) را استفاده کنید. در عین حال کیسه‌های کاغذی یا کیسه‌های پارچه‌های گزینه بهتری می‌باشند.
 - تجزیه پوست میوه‌ها تقریباً دو هفته تا یک ماه به طول می‌انجامد و در این مدت باعث بروز آلودگی بصری می‌شود. پس آنها را در طبیعت رها نکنید. از طرفی ممکن است در پوست این میوه‌ها ارگانوسم‌هایی باشد که به عنوان گونه‌های مهاجم وارد خاک شده و سلامت اکوسیستم را به خطر بیندازند.
 - در هنگام پاک کردن ظروف غذایی، مواد داخل آن را در طبیعت و یا در آب رها نکنید و آن را در کیسه زباله بریزید.
 - برای شستشو از شوینده‌های شیمیایی استفاده نکنید. در بازار برخی شوینده‌های سازگار با محیط زیست موجود است، استفاده از آنها باعث می‌شود که کره زمین و به طور خاص محیط کوهستان زیبا و عاری از آلودگی باشد.
 - محل شستشوی ظروف باید حداقل ۷۰ تا ۱۰۰ متر از محل کمپ یا پاکوب فاصله داشته باشد. هرگز در محل چشمه‌ها و رودخانه‌ها لوازم خود را نشویید.
 - در هنگام کمپ زباله‌های خود به همراه مواد غذایی را در فاصله‌ای مناسب از کمپ قرار دهید. این مواد می‌توانند باعث جذب انواع حیوانات شوند. برای این کار از درختان، سنگ‌ها یا عوارض طبیعی منطقه استفاده کنید و زباله را از دسترس حیوانات دور کنید.
 - فضولات انسانی حاوی موادی شامل میکروب و باکتری است که باعث آلودگی خاک و آب می‌شود. این عوامل بیماری‌زا قادرند تا ماه‌ها در محل دفع فضولات انسانی زنده بمانند و حتی تکثیر شوند.
 - در بهترین شرایط، فضولات انسانی ممکن است به یک سال زمان برای تجزیه کامل نیاز داشته باشد. شیوه دفع فضولات به موقعیت محل، تعداد اعضا گروه و فصل بستگی دارد.
 - یکی از خطرناک‌ترین زباله‌های تولیدی کوهنوردان، انواع باتری‌های موجود در لوازم الکترونیکی نظیر دستگاه جی‌پی‌اس و چراغ پیشانی است. هرگز این باتری‌ها را در کوهستان رها نکنید. باتری‌ها حاوی فلزات سنگین مانند جیوه و کادمیم است و به راحتی می‌توانند منابع آب و خاک را آلوده کند. همچنین تجزیه کامل باتری‌ها هزاران سال طول می‌کشد.

اصل چهارم:

هر چیزی را که پیدا کردید، سرجایش بگذارید

- در صورت برخورد با آثار تاریخی، هرگز آنها را لمس نکنید و فقط از دور مشاهده و عکاسی کنید.
- برخی از مناطق سنگ‌نوردی ایران مانند دیواره بیستون ارزش تاریخی و فرهنگی بالایی داشته و در گروه میراث فرهنگی کشورمان قرار دارند، هر چند حفاظت از این مناطق بر عهده سازمان میراث فرهنگی است اما کوهنوردان و به

خصوص سنگ‌نوردان نیز می‌توانند ضمن ادامه فعالیت‌های حرفه‌ای‌شان به عنوان حافظان این مناطق نیز عمل کنند، مواردی مانند خودداری از ایجاد مسیرهای جدید در سایت‌های تاریخی ثبت شده این محل‌ها، یا عدم بولت‌گذاری‌های بی‌مورد از جمله این موارد است.

- سنگ‌ها را جابجا نکنید، هر سنگ محل زندگی حشرات و حیواناتی است که وجود هریک از آنها در چرخه اکوسیستم و برای حفظ تعادل زمین است. شاخه‌های شکسته و تنه‌های بزرگ شکسته شده را جابجا نکنید.

- از قطع کردن درختان تنه درختان خشک و آفت زده، اکیداً خودداری کنید. این درخت‌ها محل مناسبی برای زندگی و تغذیه برخی پرندگان و حشرات می‌باشند. علاوه بر این با این کار امکان پخش کردن آفت بین سایر درختان جنگل نیز وجود دارد.

- در صورت پیدا کردن فسیل یا سنگ‌واره هرگز برای یادگاری آن‌ها را از طبیعت خارج نکنید.

- هرگز سنگی از روی قله به یادگار بر ندارید.

- گیاهان دارویی را ترجیحاً نچینید و در صورت اصرار فقط به میزان نیازتان استفاده کنید و هرگز آن‌ها را از ریشه نکنید. برای مثال گیاه شقاق‌ل یکی از گیاهان دارویی در معرض انقراض در جنگل‌های شمال کشور است. ریشه این گیاه خواص دارویی دارد و با هر بار چیدن این گیاه، یک گونه از تعداد گونه‌های این گیاه کم می‌شود.

- از جوامع محلی گیاهان دارویی و وحشی را خریداری نکنید. چرا که خرید این قبیل محصولات آن‌ها را به چیدن گیاهان تشویق و به نابودی زودتر گیاه کمک می‌کند.

- در صورت مشاهده لاشه حیوانات، آن‌را جابجا نکنید.

- هرگز در فصل بهار به نوزاد حیواناتی که با آنها برخورد می‌کنید دست نزنید و آن‌ها را جابه‌جا نکنید، همیشه این احتمال را بدهید که مادر برای بردن و مراقبت کردن از آن‌ها نزدشان باز خواهد گشت.

- در صورت مواجهه با آشیانه پرندگان هرگز تخم‌های پرنده را جابجا نکنید. اندکی تغییر در محل قرارگیری تخم‌ها باعث بروز حس عدم امنیت به پرنده می‌شود و پرنده گاهی هرگز دوباره به محل آشیانه خود باز نمی‌گردد.

- در صورت مشاهده جوجه پرندگان در طبیعت سعی نکنید آن‌ها را به لانه برگردانید. این اتفاق جزئی از طبیعت است.

- در صورت مشاهده حیوانات زخمی یا آسیب‌دیده در طبیعت، مکان آن‌ها را به اطلاع محیط‌بانان یا افراد مطلع و آگاه به نگهداری و تیمار جانوران برسانید. از طریق شماره تلفن ۱۵۴۰ می‌توانید گزارشات خود را ارسال نمایید. در صورت وجود امکانات لازم و خطرناک نبودن جانور، آن را به مراکز بازپروری و تیمار مخصوص در شهر خود انتقال دهید. برای این کار می‌توانید با اداره حفاظت از محیط زیست شهر مورد نظر مشورت کنید تا جانور پس از گذراندن دوره نقاهت توسط افراد زنده در زیستگاه طبیعی خود رهاسازی شود.

- در صورت نگهداری از حیوانات، اگر به دلایل مختلف در نگهداری آن‌ها ناتوان شدید، هرگز آن‌ها را در طبیعت رهاسازی نکنید و با سازمان‌های مربوط مشورت کنید. بسیاری از گونه‌های بومی کشور اگر در زیستگاه خود رها نشوند نوعی آفت محسوب می‌شوند که در چرخه اکوسیستم منطقه نقش منفی را ایفا خواهند کرد. هم چنین گونه‌های جانوری غیر بومی کشور

- را هرگز در طبیعت رها نکنید چرا که اگر زنده بمانند در اغلب مواقع به یک آفت جدی تبدیل می‌شوند. برای مثال گونه غیربومی را کون در ایران از طریق نامشخصی وارد جنگل‌های شمال کشور شده و این روزها آفت جدی برای مزارع است.
- از خرید و فروش حیات وحش و از استعمال گوشت و پوست آنها در جوامع محلی اجتناب کنید.
- در صورت مشاهده مارها، آنها را تهییج نکنید. مارهای سمی برای تولید سم انرژی زیادی را مصرف می‌کنند. با تهییج مار توسط چوب یا باتوم کوهنوردی، سم مار که برای بقای حیوان بسیار ارزشمند است و برای تولید آن انرژی فراوانی صرف شده را خارج نکنید. فراموش نکنید هیچ ماری در طبیعت ایران انسان را دنبال و تعقیب نخواهد کرد.
- در کشور هیچ‌گونه مارمولک سمی وجود ندارد. در صورت مشاهده، آنها را به حال خود رها کنید.

اصل پنجم:

برپایی آتش را مدیریت کنید.

- حتی‌المقدور با برنامه‌ریزی قبلی و استفاده از تجهیزات مناسب، نیاز خود به برپایی آتش را حذف کنید.
- استفاده از نور شمع و یا یک فانوس کوچک با نور ملایم می‌تواند گزینه خوبی برای دورهم‌نشینی بعد از شام باشد.
- می‌توان با استفاده از انواع چراغ‌های خوراک‌پزی عمل پخت و پز را بدون برجای گذاشتن کمترین ردپا و اثری برای برپایی آتش محلی مناسب انتخاب کنید.
- در صورت اصرار به ایجاد آتش می‌توانید با استفاده از روش آتش تپه‌ای اثرات آتش را به حداقل برسانید.
- از مکان‌هایی که قبلاً در آنها آتش روشن شده استفاده کنید.
- آتش را کوچک نگه دارید و فقط تا زمانی که نیاز دارید، آتش را روشن نگه دارید.
- در کنار صخره‌ها آتش روشن نکنید چرا که باعث ایجاد سیاهی و دوده بر روی صخره‌ها می‌شود و این سیاهی تا سال‌ها به همان شکل باقی می‌ماند.
- در هنگام برپایی آتش به جهت باد دقت کنید.
- در برپایی آتش در فصول خشک و در جنگل‌های کوهستانی بسیار احتیاط کنید.
- برای برپایی آتش، فقط از چوب‌های خشک افتاده بر روی زمین استفاده می‌کنید.
- از کنده‌های بزرگ برای برپایی آتش استفاده نکنید.
- وسایلی مانند تبر و اره در بین وسایل کوهنوردان مرسوم شده است. این دو وسیله در کوهنوردی پاک و رفتار مسئولانه هیچ‌گونه نقشی ندارند. از خرید و تهیه آنها خودداری کنید.
- قبل از ترک محل از خاموش بودن آتش اطمینان کامل حاصل کنید.
- بعد از خاموش کردن آتش، خاکستر را دفن کنید.

اصل ششم:

به حیات وحش احترام بگذارید.

- هرگز حیوانات را دنبال نکنید.
- در صورت مشاهده لانه حیوانات از کنار آن‌ها با فاصله رد شوید و مزاحمتی برای حیوان ایجاد نکنید.
- هرگز به حیوانات وحشی غذا ندهید. این کار نه تنها لطف نیست بلکه می‌تواند منجر به مرگ آنها شود. غذا دادن به حیوانات وحشی در بسیاری از کشورهای توسعه‌یافته کاملاً ممنوع و همراه با جرائم بسیار سنگین است.
- مواد غذایی انسان‌ها به هیچ وجه مناسب رژیم غذایی حیوانات نیست و می‌تواند موجب صدمات گوارشی و بیماری‌های جدی به حیوانات شود. در این بین پرندگان از آسیب‌پذیرترین گونه‌ها هستند.
- غذا دادن به حیوانات باعث کاهش ترس طبیعی حیوانات از انسان‌ها می‌شود که در نتیجه موجب نزدیکی بیش از حد آن‌ها به محیط زندگی انسان‌ها می‌شود و از عواقب این امر بروز تنش‌های اجتناب‌ناپذیر بین انسان و حیوان است.
- غذا دادن به حیوانات توسط وسایل نقلیه و وارد شدن به زیستگاه آن‌ها توسط این وسایل، سبب کاهش ترس حیوانات از وسایل نقلیه و در نتیجه افزایش احتمال بروز تصادفات جاده‌ای می‌شود.
- نزدیک شدن بیش از حد انسان‌ها به قلمرو و حریم امن حیوانات و عدم آگاهی به رفتارشناسی گونه‌های حیاط وحش بخصوص پستانداران، موجب افزایش برخوردهای خطرآفرین خواهد شد.
- وابستگی حیوانات به غذای انسان می‌تواند باعث ترک زیستگاه طبیعی و وارد شدن به محیط زندگی انسان شود که این امر برای حیوان و انسان بسیار خطرآفرین خواهد بود.
- در برخی از گونه‌ها تغذیه فراوان می‌تواند باعث افزایش تولید و مثل و در نتیجه افزایش گونه جانوری خاص و در نتیجه برهم خوردن تعادل اکوسیستم شود.
- افزایش غذا و تغییر رژیم غذایی در برخی پرندگان باعث اختلال در روند مهاجرت آن‌ها می‌شود.
- نزدیکی انسان به حیوان باعث افزایش احتمال مبتلا شدن به بیماری‌های مشترک انسان و حیوان می‌شود. غذا دادن به حیوانات باعث روی آوردن آنها به زباله خواری می‌گردد.
- در صورت مشاهده حیوانات فقط از دور آن‌ها را مشاهده و عکاسی کنید. مزاحم استراحت و آرامش موجودات نشوید.
- در صورت مشاهده توله‌های جانوران به این فکر نکنید که توان دفاع و بقا ندارند و یا مادرشان آنها را ترک کرده است، آن‌ها را به شهر نیاورید. مادر توله‌ها همیشه در کنار آنها حضور ندارد. همچنین برای آنها هیچ جایی بهتر از محیط وحشی طبیعت نیست.
- در صورت مشاهده جانوران کمیاب و در معرض انقراض بعد از اتمام برنامه محل دقیق آنها را به اطلاع مأموران سازمان حفاظت از محیط زیست برسانید.
- از خرید لوازم تزئینی از اجزای بدن حیوانات خودداری کنید.

برخی از مناطق کوهنوردی و قله‌ها تحت مدیریت سازمان حفاظت محیط زیست هستند، این نواحی را تحت عنوان مناطق چهارگانه می‌شناسیم که عبارتند از: منطقه حفاظت شده، پناهگاه حیات وحش، پارک ملی و اثر طبیعی ملی. ورود به این مناطق ضوابط مشخصی دارد، و در برخی از زمان‌های سال مانند فصل بهار که زمان زادآوری جانوران بوده و یا در فصل پاییز که هنگام تولیدمثل جانوران مختلف است، ورود به این مناطق با محدودیت‌هایی همراه خواهد بود برای اطلاع از این محدودیت‌ها لازم است اطلاعات کافی را از اداره کل حفاظت محیط زیست هر استان به دست بیاوریم و در صورت عدم صدور مجوز به این تصمیم احترام گذاشته و صعود و برنامه کوهنوردی خود را به زمان دیگری از سال موکول کنیم.

اصل هفتم:

به دیگران احترام بگذارید.

- در کوهستان بلند آواز نخوانید. صدای شما ممکن است برای همه گوش‌نواز نباشد.
- از اسپیکر و بلندگو آهنگ پخش نکنید چرا که برای خیلی‌ها صدایی زیباتر از موسیقی کوهستان و طبیعت نیست و این کار باعث آزار دیگران می‌شود. در صورت لزوم از هدفون استفاده کنید. هر چند در کوهستان تمام حواس باید به محیط اطراف باشد. ممکن است صدای نزدیک شدن سنگ یا بهمن در لابلای آلودگی صوتی گم شود.
- آلودگی صوتی باعث اختلال در زندگی جانداران به‌خصوص پرندگان و پستانداران می‌شود.
- طبق یک قانون نانوشته در کوهستان افرادی که از بالا به پایین حرکت می‌کنند از حق تقدم برخوردار هستند.
- اگر در حین حرکت به نفر جلویی برخورد می‌کنید با کمی مکث از او فاصله بگیرید.
- روحیه کار گروهی و جمعی را در خود افزایش دهید.
- حفظ حریم شخصی دیگران را در اولویت قرار دهید و قبل از عکاسی از دیگران از آنها اجازه بگیرید.
- در فاصله خیلی نزدیک به چادر دیگران، چادر نزنید.
- به مردم محلی احترام بگذارید و کدهای اخلاقی-رفتاری گردشگران در جوامع محلی را رعایت کنید.
- گردشگران باید این نکته را بپذیرند که جوامع روستایی کشورمان پایبند به سنت‌های خود هستند. گردشگران باید در هنگام سفر به مناطق روستایی این عقیده روستاییان را در درجه اول کارهای خود قرار دهند و از گردش با پوشش نامناسب و استفاده از لباس‌های خلاف عرف روستاییان دوری کنند.
- این یکی از مهم‌ترین دلایل تنش‌های پیش‌آمده بین روستاییان و گردشگران است. با توجه به تحقیقات نگارنده، حتی این موضوع باعث بروز بدرفتاری‌ها و سست شدن بنیان خانواده در بین خود روستاییان می‌شود و اثر زیان‌باری را بین روستاییان در بلند مدت ایجاد خواهد کرد.

- اگر زمان رسیدن‌تان به محیط‌های روستایی در صبح زود و در شب هنگام بود با کمترین آلودگی صوتی به گردش خود ادامه دهید چرا که روستاییان در طول روز بسیار پرتلاش هستند و در زمان غیرکاری دوست دارند که بدون هیچ مزاحمتی استراحت کنند.
- اگر در روستا جشنی برپا بود حتماً از محلی‌ها اجازه گرفته و سپس وارد جشن شوید.
- اگر رسم، مذهب و فرهنگ آن روستا با باورهای شما مغایرت داشت هرگز با روستاییان درباره آن بحث نکنید و حتی هرگز نظراتان را در روستا علنی اعلام نکنید.
- هرگز به کودکان روستایی کمک مالی نکنید زیرا با این کار فرهنگ تکیه‌گری را رواج می‌دهید.
- کمترین اثر را از خود در محیط به جای بگذارید طوری که بعد از خروج از روستا گویی هیچ وقت در آنجا نبودید.
- سعی کنید قبل از سفر به روستا از کسانی که قبلاً به آنجا سفر کرده‌اند درباره فرهنگ، رسوم، محیط زیست و ... اطلاعات کسب کنید.
- اقامتگاه‌های روستایی دارای امکانات محدودی هستند و با هتل‌ها و اقامتگاه‌های بزرگ قابل مقایسه نیستند. هرگز کمبودها و کاستی‌ها را علنی به رخ میزبان نکشید.
- سعی کنید همواره با خرید صنایع دستی، محصولات کشاورزی، محصولات دامی و ... از کسب و کارهای کوچک روستایی حمایت کنید.
- از خرید محصولاتی که از گیاهان و حیوانات در خطر انقراض هستند خودداری کنید
- برای افراد محلی که در طول سفر به شما لطف می‌کنند هدایایی غیرنقدی را از قبل پیش بینی کنید.
- از نوشتن یادگاری در مکان‌های روستایی اجتناب کنید.
- از ورود به باغات و ملک‌های شخصی و استفاده بدون اجازه از محصولات کشاورزی دوری کنید.
- زباله‌های خود را مدیریت کنید و از جا گذاشتن زباله در روستاهای کوچک اجتناب کنید.
- هرگز به جانوران غذا ندهید این کار باعث تغییر در رژیم غذایی آن‌ها می‌شود و بعد از خروج گردشگران باعث می‌شود آن جانور برای به دست آوردن آن غذا وارد محیط‌های روستایی شود و برای خود و یا روستاییان خطرساز باشد.
- هرگز بدون اجازه از روستاییان به ویژه از زنان عکاسی نکنید.
- در روستا از خدمات استفاده کنید که کمترین آسیب را برای محیط زیست داشته باشد.

موفق باشید.

مهر ۱۴۰۴

کمیته حفظ محیط زیست کوهستان فدراسیون کوهنوردی و صعودهای ورزشی