



کوهستان پاک و ایمن

(راهنمای کوهپایه‌ای ایمن و دوستدار محیط زیست در کوه‌های شمال تهران)

گروه مؤلفان

به اهتمام:

سازمان پیشگیری و مدیریت بحران شهر تهران

هیأت کوهنوردی و صعودهای ورزشی استان تهران

عنوان و نام پدیدآور : کوهستان پاک و ایمن (از اهدای کوهپایه‌ای و ایمن و دوستدار محیط زیست در کوه
های شمال تهران) / گروه مولفان اردشیر منصوری، راوینگران، احمد، اهتمام سازمان پیشگیری و مدیریت بحران
شهر تهران، هیات کوهنوردی و صعودهای ورزشی استان تهران؛ به سفارش سازمان پیشگیری و مدیریت
بحران شهر تهران؛ عکس گلریز فرمانی.

مشخصات نشر : تهران: سازمان فرهنگی هنری شهرداری تهران موسسه نشر شهر، ۱۳۹۱.
مشخصات ظاهری : ۶۴ ص.؛ مصور (رنگی).
شابک : ۹۷۸-۹۶۴-۳۳۸-۵۳۱-۷

وضعیت فهرست نویسی: فیا
یادداشت
جعفر سپهری، غلامرضا فتحی، عباس محمدی.
موضوع : کوهنوردی--ایران--تهران--کتاب های راهنما
موضوع : کوهنوردی--پیش بینی های ایمنی
شناسه افزوده : منصوری، اردشیر، ۱۳۳۶ -
شناسه افزوده : فرمانی، گلریز، عباس
شناسه افزوده : سازمان پیشگیری و مدیریت بحران شهر تهران
شناسه افزوده : هیات کوهنوردی و صعودهای ورزشی استان تهران
شناسه افزوده : سازمان فرهنگی هنری شهرداری تهران، موسسه نشر شهر
رده بندی کنگره : ۱۳۹۱ ت ۹۸۳/۴۴/۷۱۹۹ GV
رده بندی دیویی : ۲۷۹۱.۵۷ : ۷۹۶/۵۴۲.۹۵۵۱۲۲۲

کوهستان پاک و ایمن

(راهنمای کوهپیمایی ایمن و دوستدار محیط زیست در کوه‌های شمال تهران)

گروه مؤلفان: اردشیر منصوری، محمود بهادری، دکتر علیرضا بهپور، دکتر فرید عباسی،

جعفر مسپیری، غلامرضا فتحی، عباس محمدی

تنظیم و ویراستاری: اردشیر منصوری

ناشر: مؤسسه نشر شهر

عکس: گلریز فرمانی، اردشیر منصوری، آفتاب یوسفی، حسین یوسف زمانیان، محمود بهادری

گرافیک و صفحه‌آرایی: محمود بهادری

مدیر اجرایی: امیردین کمان

عکس روی جلد: محمود بهادری، ارتفاعات شمال تهران

هماهنگی و نظارت چاپ: روابط عمومی سازمان پیشگیری و مدیریت بحران

چاپ و صحافی: مؤسسه نشر شهر

شابک: ۹۷۸-۶۰۴-۲۳۸-۵۳۱-۷

نوبت و تاریخ چاپ: اول - ۱۳۹۰

شمارگان: ۵۰۰۰ نسخه

بها: ۲۰۰۰ ریال

همه حقوق محفوظ است. ©

Printed in Iran



جدید کوه پیمایی و راهنمای ورزشی استان تهران



سازمان پیشگیری و مدیریت بحران شهر تهران

نشانی ناشر:

تهران، خیابان پاسداران، خیابان شهید کل نبی، خیابان شهید باطنی (نوری‌زهره)، شماره ۵۶، بوستان کتاب، واحد ۱۲

مرکز چاپ: ۸۸۲۱۱۹۰۶

فروشگاه مرکزی: ۸۸۹۵۵۵۴۴

تلفن: ۲۲۵۴۲۷۳

تلفن: ۲۲۸۳۳۷۸ - ۲۲۵۴۲۷۳

www.shahrpress.ir

E-mail: info@shahrpress.ir



پیشگفتار

۷

اصول کوهپیمایی

۹

مسیرهای ایمن کوهستان شمال تهران

۱۵

هواشناسی

۲۵

بهمن

۳۱

بقا در کوهستان

۳۷

حفاظت از محیط کوهستان

۴۳

گرمزدگی

۴۹

سرمزدگی

۵۵

بر اساس مقوبه جلسه هفتاد و هفتم شورای اسلامی شهر تهران، سازمان پیشگیری و مدیریت بحران شهر تهران موظف شده است با همکاری نهادهای دولتی، عمومی و مدنی زیربط طرح ساماندهی و توسعه خدمات و استقرار گروههای امداد کوهستان در ارتفاعات شمال شهر تهران را عملیاتی نماید. "آموزش همگانی کوهپیمایی ایمن" به عنوان بخشی از طرح مذکور طی سالهای اخیر در ارتفاعات شمال تهران اجرا شده است.

این کتاب ویراست جدیدی از مجموعه بروشورهای پروژه آموزش همگانی کوهپیمایی ایمن است که به سفارش سازمان پیشگیری و مدیریت بحران شهر تهران و با همکاری هیأت کوهنوردی و صعودهای ورزشی استان تهران تهیه و توزیع شده است. سرفصل‌ها و موضوعات کتاب بر اساس نیاز عمومی شهروندان برای اجرای یک برنامه کوهنوردی ایمن و مطمئن انتخاب شده‌اند و مولفان بر اساس دانش روز و سال‌ها تجربه در کوهنوردی به تهیه مطالب این مجموعه مبادرت ورزیده‌اند. در تنظیم و ویراستاری کتاب سعی شده است در عین برخورداری مطالب از اعتبار علمی، کاربردی بودن و سادگی زبان رعایت شود. مسلماً مطالب چنین کتابی بسیار فشرده و مختصر است. لازم است برای بهره‌مندی از مطالب تفصیلی به منابع تخصصی کوهنوردی رجوع شود.

مجموعه بروشورهای یاد شده در سال‌های اخیر در چهار مسیر پرتردد کوه‌های شمال تهران توزیع شد که استقبال خوب همشهریان گرمی را در پی داشت. برای دسترسی به نسخه الکترونیکی مطالب می‌توانید به نشانی اینترنتی زیر مراجعه کنید:

www.tdmno.ir

سازمان پیشگیری و مدیریت بحران شهر تهران
از دریافت نظرات اصلاحی و پیشنهادهای شهروندان گرمی استقبال می‌کند