14 PEAKS
MOUNTAINEERING INSTITUTE

पर्वतीय जीवनको साथमा

शुरुआती पर्वतारोहण तालिम

पाठ्यक्रम पुस्तिका २०२६

यो पुस्तिका नयाँ प्रशिक्षार्थीहरूका लागि तयार गरिएको प्रवेश-स्तर (Entry Level) प्रशिक्षण सामग्री हो। यसमा फिक्स्ड रोपको सुरक्षित प्रयोग, आधारभूत प्राविधिक सीप, सुरक्षा मापदण्ड तथा व्यावसायिक आचारसंहिताको परिचय समावेश गरिएको छ।

www.14peaksexpedition.com
info@14peaksexpedition.com

१४ पिक्स माउन्टेनियरिङ इन्स्टिच्युट

यस तालिममा समावेश हुने विषयहरू

यस आधारभूत तालिममा निम्न विषयहरू समेटिएका छन्:

- ०१ आधारभूत पाठ्यक्रमको परिचय – स्वागत, पाठ्यक्रमको उद्देश्य, प्रशिक्षण विधि तथा खेलकुद आचारसंहिता।
- ०२ आधारभूत उपकरणहरू – फिक्स्ड रोपमा प्रयोग हुने आवश्यक सामग्रीहरूको परिचय तथा सही प्रयोग।
- ०३ सुरक्षा तथा जोखिम व्यवस्थापन – जोखिमको पहिचान, मार्ग योजना (Route Planning) तथा आपतकालीन कार्यप्रणाली (3×3 Method)।
- ०४ उपकरणको हेरचाह तथा मर्मत – उपकरणको निरीक्षण, मर्मत, मापदण्डअनुसार प्रतिस्थापन तथा आवश्यक सामग्री खरिद सम्बन्धी मार्गदर्शन।
- ०५ फिक्स्ड रोपमा आधारभूत आवागमन प्रविधि (Basic Progression Techniques)।
- ०६ सर्ट रोप (Short Rope) प्रविधि।
- ०७ फिक्स्ड रोपमा आरोहण तथा र्यापेल (Rappel) प्रविधि।
- ०८ सहायता प्राप्त र्यापेल (Assisted Rappel)।
- ०९ हिम चिरा (Crevasse) उद्धारका आधारभूत सिद्धान्तहरू।
- १० विशेष पर्वतारोहण प्रविधिहरू (Special Maneuvers)।
- ११ प्राथमिक उपचार (First Aid) – चिकित्सक वा उद्धार टोलीलाई आवश्यक आधारभूत जानकारी संकलन गर्ने विधि।
- १२ वातावरण संरक्षण तथा सम्मान – Leave No Trace सिद्धान्त तथा स्थानीय नियमहरूको पालना।
- १३ पेशागत आचारसंहिता – प्रशिक्षक, सहकर्मी तथा ग्राहकहरूसँगको व्यावसायिक व्यवहार र नैतिक जिम्मेवारी।

०१. आधारभूत तालिमको परिचय

१४ पिक्स माउन्टेनियरिङ इन्स्टिच्युटमा तपाईंलाई हार्दिक स्वागत छ।

यो आधारभूत तालिम हाम्रो संस्थासँगको तपाईंको यात्राको पहिलो चरण हो। तपाईं भविष्यमा एक पेशेवर पर्वत मार्गदर्शक (Mountain Guide) बन्न चाहनुहुन्छ वा फिक्स्ड रोप प्रयोग गरी सुरक्षित पर्वतारोहणको बलियो आधार निर्माण गर्न चाहनुहुन्छ, यो पाठ्यक्रम तपाईंका लागि तयार गरिएको हो।

यस तालिमका क्रममा तपाईंले सुरक्षित कार्यशैली, सही निर्णय क्षमता तथा प्राविधिक सीपहरूको विकास गर्नुहुनेछ। यही आधारमा संस्थाका अन्य सबै उन्नत तालिमहरू निर्माण गरिएका छन्।

यस अवधारणाको इतिहास

१४ पिक्स माउन्टेनियरिङ इन्स्टिच्युटको स्थापना एउटा सरल तर महत्वपूर्ण विचारबाट प्रेरित भएको हो।

पहाड तथा चट्टानी भूभागमा आरोहण गर्नु स्वभावतः जोखिमपूर्ण गतिविधि हो। यस्तो जोखिमपूर्ण वातावरणमा अरूको सुरक्षा सुनिश्चित गर्ने मार्गदर्शकहरूले अनौपचारिक अनुभव वा परम्परागत अभ्यासमा मात्र निर्भर हुनु हुँदैन; उनीहरूले अन्तर्राष्ट्रिय स्तरको व्यवस्थित, वैज्ञानिक तथा प्राविधिक शिक्षाबाट प्रशिक्षित हुन आवश्यक छ।

यस प्रशिक्षण पुस्तिका International Federation of Mountain Guides Associations (UIAGM/IFMGA) द्वारा प्रयोग गरिने प्राविधिक तथा शैक्षिक सामग्री, साथै १४ पिक्स माउन्टेनियरिङ इन्स्टिच्युटको गाइड स्कूलमा प्रयोग हुने अभ्यासहरूको आधारमा तयार गरिएको हो।

यसको उद्देश्य प्रारम्भिक तालिमदेखि अन्तर्राष्ट्रिय स्तरको पर्वत मार्गदर्शक बन्ने सम्पूर्ण प्रशिक्षण यात्रामा समान सैद्धान्तिक आधार प्रदान गर्नु हो।

प्रशिक्षण विधि (Methodology)

हाम्रो प्रत्येक तालिम सम्बन्धित स्थानको मौसम, भू-भाग, सहभागीहरूको संख्या तथा उनीहरूको तयारीको स्तरअनुसार सञ्चालन गरिन्छ।

त्यसैले कुनै पनि दुई तालिम पूर्ण रूपमा एउटै हुँदैनन्। तर निम्न आधारभूत सिद्धान्तहरू भने सधैं समान रहन्छन्।

- पर्वतारोहणमा कुनै पनि प्रविधिलाई पूर्ण वा अन्तिम विधि मानिँदैन। सबैले पालना गर्नुपर्ने न्यूनतम सुरक्षा मापदण्ड हुन्छन्, जसमा प्रत्येक प्रशिक्षक वा मार्गदर्शकले आफ्नो अनुभवअनुसार कार्यशैली विकास गर्न सक्छन्।
- प्रशिक्षकहरूले प्रत्येक अभ्यासका लागि आवश्यक न्यूनतम प्रविधि सिकाउनेछन् तथा आफ्नै कार्यशैलीसँग तुलना गर्दै त्यसको प्रयोग देखाउनेछन्। कुनै कुरा स्पष्ट नभए तुरुन्त प्रश्न सोध्न प्रोत्साहित गरिन्छ।
- धेरैजसो अभ्यासहरूमा एउटै कार्य सम्पन्न गर्ने एकभन्दा बढी तरिका प्रदर्शन गरिनेछ, ताकि सहभागीहरूले केवल एउटा निश्चित प्रक्रिया याद नगरी त्यसको वास्तविक सिद्धान्त बुझ्न सकून्।
- यस तालिमको सबैभन्दा ठूलो सफलता भनेको प्रत्येक सहभागी सुरक्षित रूपमा घर फर्कनु, कुनै दुर्घटनाविना उत्कृष्ट अनुभव प्राप्त गर्नु तथा आत्मविश्वासका साथ आगामी तालिमका लागि तयार हुनु हो। प्रयोग गरिएको विशेष प्रविधिभन्दा सुरक्षा नै सधैं पहिलो प्राथमिकता हो।

कुनै पनि पुस्तिकाले प्रत्यक्ष मैदानी प्रशिक्षणको विकल्प हुन सक्दैन।

खेलकुद तथा पेशागत आचारसंहिता

यस तालिमअन्तर्गत गरिने प्रत्येक गतिविधि उच्च पेशागत तथा नैतिक मापदण्डमा आधारित हुन्छ।

सहभागीका रूपमा—र भविष्यमा सम्भावित प्रशिक्षक वा पर्वत मार्गदर्शकका रूपमा—तपाईंबाट निम्न अपेक्षाहरू गरिन्छ।

- आफ्नो व्यक्तिगत प्रतिष्ठा, गति वा शिखरमा पुग्ने चाहनाभन्दा सधैं सुरक्षा पहिलो प्राथमिकतामा राख्नु।
- १४ पिक्स माउन्टेनियरिङ इन्स्टिच्युट तथा सम्पूर्ण पर्वत मार्गदर्शन पेशाको प्रतिनिधित्व सधैं इमान्दार, जिम्मेवार तथा व्यावसायिक रूपमा गर्नु।
- प्रशिक्षक, सह–सहभागी तथा भविष्यका ग्राहकहरूसँग सम्मान, धैर्यता र स्पष्ट सञ्चार कायम राख्नु।
- पर्वतारोहण पेशामा अझै पनि विद्यमान रहेका असमानताहरू—विशेष गरी लैङ्गिक असमानता—प्रति सचेत रहँदै समावेशी तथा समान अवसरयुक्त वातावरण निर्माण गर्न योगदान पुऱ्याउनु।

०२. फिक्स्ड रोपका लागि आधारभूत उपकरणहरू

फिक्स्ड रोपसम्बन्धी कुनै पनि प्राविधिक अभ्यास सुरु गर्नु अघि प्रत्येक प्रशिक्षार्थीले प्रयोग हुने उपकरणहरूको नाम, उद्देश्य तथा सही प्रयोगबारे समान बुझाइ हुनु अत्यन्त आवश्यक हुन्छ। यस अध्यायको उद्देश्य तालिमभरि प्रयोग हुने आधारभूत उपकरणहरूको परिचय गराउनुका साथै डोरी (Rope) का विभिन्न भागहरूको सही नाम र तिनको प्रयोगबारे जानकारी प्रदान गर्नु हो।

डोरी (Rope) का विभिन्न भागहरू

स्पष्ट बुझाइ तथा प्रभावकारी सञ्चारका लागि १४ पिक्स माउन्टेनियरिङ इन्स्टिच्युट ले निम्न शब्दावली प्रयोग गर्दछ।

१. डोरीको अन्तिम भाग (Tip / End)

डोरीको सबैभन्दा अन्तिम भागलाई Tip वा End भनिन्छ।

२. बेइट (Bight)

डोरीलाई कुनै गाँठो नपारी हल्का रूपमा मोडिएको वा घुमाइएको भागलाई Bight भनिन्छ।

३. लुप (Loop)

जब Bight आफैंमाथि काटेर गोलाकार आकार बनाउँछ, त्यसलाई Loop भनिन्छ।

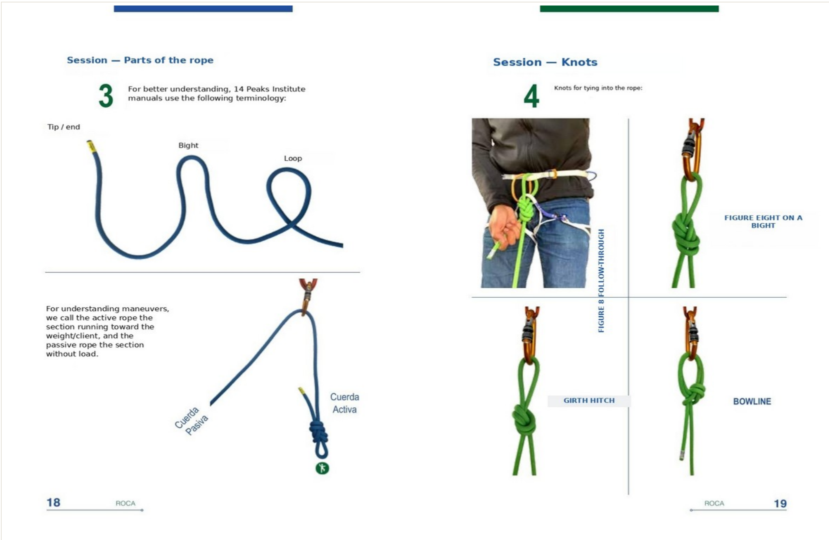
सक्रिय डोरी (Active Rope) र निष्क्रिय डोरी (Passive Rope)

कुनै पनि पर्वतारोहण प्रविधि बुझ्नका लागि डोरीलाई दुई भागमा विभाजन गरी बुझिन्छ।

- सक्रिय डोरी (Active Rope): भार, आरोही वा ग्राहक (Client) तर्फ जाने तथा प्रत्यक्ष भार वहन गरिरहेको डोरीको भाग।
- निष्क्रिय डोरी (Passive Rope): कुनै भार नपरेको तथा नियन्त्रणका लागि प्रयोग भइरहेको डोरीको भाग।

यी दुई भागको सही पहिचानले सबै प्रकारका फिक्स्ड रोप प्रविधि सुरक्षित रूपमा प्रयोग गर्न सहयोग पुऱ्याउँछ।

आधारभूत गाँठाहरू (Basic Tie-in Knots)



फिक्स्ड रोप प्रणालीमा अभ्यास गरिने आधारभूत गाँठाहरू (Tie-in Knots) ।

यस तालिमका क्रममा प्रशिक्षार्थीहरूले फिक्स्ड रोप प्रणालीमा प्रयोग हुने आधारभूत गाँठाहरू (Tie-in Knots) सिक्ने तथा अभ्यास गर्नेछन्। यी गाँठाहरू सुरक्षित रूपमा डोरीसँग जोडिन तथा विभिन्न सुरक्षा प्रणाली सञ्चालन गर्न अत्यन्त महत्वपूर्ण हुन्छन्।

फिक्स्ड रोपका लागि आवश्यक उपकरणहरू

फिक्स्ड रोपमा सुरक्षित रूपमा कार्य गर्न प्रत्येक पर्वतारोहीसँग निम्न आधारभूत उपकरणहरू हुनु आवश्यक हुन्छ।

- प्रमाणित पर्वतारोहण हार्नेस (Harness)
- सुरक्षा हेल्मेट (Helmet)
- लकिङ कराबिनर (Locking Carabiner)
- नन-लकिङ कराबिनर (Non-locking Carabiner)
- स्लिङ (Slings) तथा कर्ड (Cord)
- व्यक्तिगत एङ्कर टेथर (Personal Anchor Tether / Lifeline)
- बिले / र्यापेल उपकरण (Belay / Rappel Device)

- हेडल्याम्प वा हातमा बोक्न मिल्ने प्रकाश स्रोत (Headlamp / Handheld Light)

प्रत्येक उपकरणको आफ्नै निश्चित उद्देश्य हुन्छ। त्यसैले कुनै उपकरण कसरी प्रयोग गर्ने भन्ने सिक्नुअघि त्यो किन प्रयोग गरिन्छ भन्ने कुरा बुझ्नु अझ महत्वपूर्ण हुन्छ।

हार्नेस (Harness) र हेल्मेट (Helmet)

हार्नेस र हेल्मेट पर्वतारोहणका सबैभन्दा आधारभूत सुरक्षा उपकरण हुन्। फिक्स्ड रोपमा प्रवेश गर्नु अघि सधैं निम्न कुराहरू सुनिश्चित गर्नुपर्छ।

- हार्नेस सही तरिकाले लगाइएको छ।
- सबै बकल (Buckles) पूर्ण रूपमा सुरक्षित छन्।
- हेल्मेट राम्रोसँग फिट गरिएको छ।
- चिन स्ट्र्याप (Chin Strap) मजबुत रूपमा बाँधिएको छ।

कुनै पनि अवस्थामा यी उपकरणहरू सही रूपमा प्रयोग नगरी आरोहण सुरु गर्नु हुँदैन।

कराबिनर (Carabiner)

प्रत्येक प्रशिक्षार्थीले लकिङ (Locking) र नन-लकिङ (Non-locking) कराबिनरबीचको अन्तर स्पष्ट रूपमा बुझ्नुपर्छ।

- लकिङ कराबिनर सुरक्षा अत्यन्त महत्वपूर्ण हुने स्थानहरूमा प्रयोग गरिन्छ।
- नन-लकिङ कराबिनर कम जोखिम भएका तथा छिटो सञ्चालन आवश्यक हुने कार्यहरूमा प्रयोग गरिन्छ।

कुन अवस्थामा कुन प्रकारको कराबिनर प्रयोग गर्ने भन्ने निर्णय पर्वतारोहण सुरक्षाको महत्वपूर्ण पक्ष हो।

व्यक्तिगत एङ्कर टेथर (Personal Anchor Tether / Lifeline)

डोरी झोलाबाट निकालेर प्रयोग गर्नासाथ पर्वतसँगको तपाईंको प्रत्यक्ष सुरक्षा सम्बन्ध व्यक्तिगत एङ्कर टेथर (Lifeline) मार्फत स्थापित हुन्छ। यसैले प्रत्येक पटक फिक्स्ड रोपमा प्रवेश गर्दा आफ्नो एङ्कर प्रणाली पूर्ण रूपमा सुरक्षित रहेको सुनिश्चित गर्नु अत्यावश्यक हुन्छ।

बिले / र्यापेल उपकरण (Belay / Rappel Device)

बजारमा विभिन्न प्रकारका बिले तथा र्यापेल उपकरण उपलब्ध छन्। तर प्रारम्भिक चरणमा धेरै उपकरण प्रयोग गर्नुभन्दा एउटा उपकरणलाई पूर्ण रूपमा बुझ्नु, त्यसको सही प्रयोगमा दक्ष हुनु तथा त्यसपछि मात्र अन्य उपकरणहरू सिक्नु सबैभन्दा सुरक्षित र प्रभावकारी अभ्यास हो।

०३. सुरक्षा तथा जोखिम व्यवस्थापन

प्राविधिक सीप मात्र राम्रो भएर सुरक्षित पर्वतारोहण सम्भव हुँदैन। एक सफल पर्वतारोही वा पर्वत मार्गदर्शक बन्नका लागि जोखिमको सही मूल्याङ्कन गर्ने क्षमता, उचित योजना तथा आपतकालीन अवस्थाको तयारी उत्तिकै आवश्यक हुन्छ।

यस अध्यायमा १४ पिक्स माउन्टेनियरिङ इन्स्टिच्युट ले जोखिमको पहिचान गर्ने, सुरक्षित मार्ग योजना (Route Planning) बनाउने तथा कुनै पनि दुर्घटना हुनुअघि नै प्रभावकारी आपतकालीन कार्ययोजना तयार गर्ने आधारभूत विधिहरू प्रस्तुत गर्दछ।

जोखिमको पहिचान (Hazard Identification)

प्रत्येक प्रशिक्षण तथा पर्वतारोहण गतिविधि जोखिमबारे समान बुझाइबाट सुरु हुन्छ। सबैभन्दा पहिले जोखिम (Risk) भनेको के हो, त्यसका विभिन्न प्रकारहरू के हुन्, र ती जोखिमलाई कसरी व्यवस्थापन गर्ने भन्ने विषय बुझ्न आवश्यक हुन्छ। मुख्य रूपमा जोखिमलाई दुई प्रकारमा वर्गीकरण गर्न सकिन्छ।

१. प्राकृतिक जोखिम (Objective Hazards)

यी जोखिमहरू मानव नियन्त्रणभन्दा बाहिर हुन्छन्, जस्तैः

- ढुङ्गा खस्नु (Rockfall)
- हिमपहिरो (Avalanche)
- प्रतिकूल मौसम
- हिम चिरा (Crevasse)

- बरफ तथा हिउँको अवस्था

यस्ता जोखिमहरूलाई हटाउन सकिँदैन, तर सही योजना र सावधानीद्वारा न्यून गर्न सकिन्छ।

२. मानवीय जोखिम (Human Factors)

यी जोखिमहरू मानिसका निर्णय, व्यवहार वा त्रुटिका कारण उत्पन्न हुन्छन्। उदाहरणका लागि—

- गलत निर्णय गर्नु
- पर्याप्त तयारी नगर्नु
- कमजोर सञ्चार
- अत्यधिक आत्मविश्वास
- थकान वा मानसिक दबाब

यी जोखिमहरू उचित प्रशिक्षण तथा अनुशासनद्वारा धेरै हदसम्म नियन्त्रण गर्न सकिन्छ।

महसुस गरिएको जोखिम र स्वीकार्य जोखिम

सबै जोखिम समान हुँदैनन्। कहिलेकाहीँ कुनै अवस्था धेरै जोखिमपूर्ण जस्तो देखिए पनि वास्तवमा नियन्त्रणभित्र हुन सक्छ। त्यसैगरी सामान्य देखिने परिस्थितिमा पनि ठूलो जोखिम लुकेको हुन सक्छ। त्यसैले प्रत्येक पर्वतारोहीले महसुस गरिएको जोखिम (Perceived Risk) र स्वीकार्य जोखिम (Acceptable Risk) बीचको अन्तर बुझ्न आवश्यक हुन्छ।

निर्णय क्षमतामा प्रभाव पार्ने मानसिक प्रवृत्तिहरू (Heuristic Traps)

धेरै पर्वत दुर्घटनाहरू प्राविधिक कमजोरीका कारण नभई गलत निर्णयका कारण हुने गर्छन्। त्यसैले प्रशिक्षार्थीहरूले निर्णय प्रक्रियामा असर पार्ने निम्न मानसिक प्रवृत्तिहरू पहिचान गर्न सिक्नुपर्छ।

- परिचित स्थान वा अनुभवमा अत्यधिक भरोसा (Familiarity)
- समूहको दबाबमा निर्णय गर्नु (Social Pressure)
- धेरै समय वा प्रयास गरिसकेको कारण पछि हट्न नचाहनु (Sunk Cost)
- जसरी भए पनि शिखर पुग्नैपर्छ भन्ने मानसिकता (Summit Fever)

यी मानसिक अवस्थाहरूले अनुभवी पर्वतारोहीलाई समेत गलत निर्णयतर्फ लैजान सक्छन्।

मार्ग योजना (Route Planning)

सुरक्षित पर्वतारोहणको तयारी आरोहण सुरु भएपछि होइन, त्यसभन्दा धेरै अगाडि नै सुरु हुन्छ। उचित मार्ग योजनामा निम्न विषयहरू समावेश हुनुपर्छ।

- डिजिटल तथा परम्परागत (Analog) नेभिगेसन प्रणालीको प्रयोग
- अनुमानित यात्रा समयको गणना
- आवश्यक नक्सा तथा मार्गसम्बन्धी जानकारी
- मार्गदर्शकले साथमा राख्नुपर्ने अभिलेख तथा आवश्यक कागजात

तर एउटा राम्रो मार्ग योजना भनेको केवल गन्तव्यसम्म पुग्ने योजना मात्र होइन। यसले निम्न प्रश्नको पनि स्पष्ट उत्तर दिनुपर्छ। "यदि यात्राको बीचमा कुनै समस्या आयो भने हाम्रो वैकल्पिक योजना (Plan B) के हुनेछ?"

आपतकालीन कार्यप्रणाली — 3×3 विधि

१४ पिक्स माउन्टेनियरिङ इन्स्टिच्युट ले जोखिम मूल्याङ्कनका लागि 3×3 Method लाई आधारभूत प्रणालीका रूपमा प्रयोग गर्दछ। यस विधिमा तीनवटा फरक स्तरमा जोखिमको मूल्याङ्कन गरिन्छ।

मूल्याङ्कन गरिने तीन स्तर

- सम्पूर्ण क्षेत्र (Region)
- विशिष्ट ढलान वा मार्ग (Slope / Route)
- तत्कालको अवस्था (Immediate Situation)

यी प्रत्येक स्तरमा निम्न तीन पक्षहरूको मूल्याङ्कन गरिन्छ।

- मौसम तथा वातावरणीय अवस्था (Conditions)
- भू–भाग (Terrain)
- सहभागी वा टोली (People)

यसरी निर्णय गर्दा कुनै पनि जोखिमलाई धेरै व्यापक र व्यवस्थित रूपमा मूल्याङ्कन गर्न सकिन्छ।

TECAP शैलीको योजना (Incident Planning)

यस अध्यायमा सहभागीहरूलाई TECAP शैलीको सोच पनि परिचय गराइन्छ। यसको मुख्य उद्देश्य दुर्घटना भएपछि प्रतिक्रिया दिने होइन, दुर्घटना हुनुअघि नै स्पष्ट योजना तथा कार्यप्रणाली तयार राख्नु हो। एक पेशेवर पर्वत मार्गदर्शक सधैं सम्भावित समस्यालाई पूर्वानुमान गरी त्यसका लागि तयारी अवस्थामा रहन्छ।

प्रत्येक दिनको सुरक्षा बैठक (Daily Guide Meetings)

प्रत्येक प्रशिक्षण दिनको सुरुवात र अन्त्य संरचित समीक्षा (Structured Check-in) बाट गरिन्छ।

बिहानको बैठक (Morning Guide Meeting)

आरोहण सुरु गर्नु अघि टोलीले निम्न विषयहरूमा छलफल गर्छ।

- मौसम तथा वर्तमान अवस्था
- दिनको उद्देश्य
- तय गरिएको मार्ग
- सम्भावित जोखिम
- वैकल्पिक योजना (Plan B)

साँझको बैठक (Evening Guide Meeting)

दिनको अन्त्यमा टोलीले समीक्षा गर्छ।

- आज के राम्रो भयो?
- के सुधार गर्न आवश्यक छ?
- भोलिको योजना के हुनेछ?
- आवश्यक परिवर्तनहरू के-के छन्?

यस आधारभूत तालिमको अन्त्यसम्म प्रत्येक प्रशिक्षार्थीले यस्ता सुरक्षा बैठक सञ्चालन गर्ने आधारभूत क्षमता विकास गर्ने अपेक्षा गरिन्छ।

> **मुख्य सन्देश**
>
> "सुरक्षित पर्वतारोहण भाग्यको परिणाम होइन; सही तयारी, जोखिमको उचित मूल्याङ्कन र समयमै लिइएको सही निर्णयको परिणाम हो।"

०४. उपकरणको हेरचाह, मर्मतसम्भार तथा प्रतिस्थापन

उपकरणहरूको निरीक्षण तथा मानकीकरण (Inspection and Standardization)

एक पेशेवर पर्वतारोही वा पर्वत मार्गदर्शकले आफ्नो उपकरणको अवस्था नियमित रूपमा जाँच गर्नु अनिवार्य हुन्छ। यसका साथै टोलीभित्र प्रयोग हुने प्रत्येक उपकरणको नाम, प्रयोग तथा उद्देश्यबारे समान बुझाइ हुनु पनि उत्तिकै आवश्यक छ। यसले पर्वतमा कार्य गर्दा हुने भ्रम तथा सञ्चारसम्बन्धी त्रुटिहरूलाई कम गर्छ। प्रत्येक तालिमका क्रममा निम्न कुराहरूमा विशेष ध्यान दिनुपर्छ।

१. उपकरणहरूको सही पहिचान

यस तालिममा प्रयोग हुने प्रत्येक उपकरणको नाम, उद्देश्य तथा प्रयोगको विधि स्पष्ट रूपमा बुझ्नुपर्छ, ताकि पर्वतमा कुनै पनि अवस्थामा गलत सञ्चार नहोस्।

२. नियमित निरीक्षण (Regular Inspection)

प्रयोगमा रहेका सबै उपकरणहरू नियमित रूपमा निरीक्षण गर्नुपर्छ। विशेष गरी निम्न कुराहरूमा ध्यान दिनुपर्छ।

- डोरी (Rope) र स्लिङ (Slings) मा च्यातिएको, घिस्रिएको वा तन्तु (Fibers) बाहिर निस्किएको अवस्था छ कि छैन।
- धातुका उपकरणहरू (Metal Hardware) जस्तै कराबिनर, डिसेन्डर वा पुलीमा बाङ्गिएको, चिरा परेको, तीखा किनारा बनेको वा अन्य क्षति भएको छ कि छैन।
- हेल्मेट (Helmet) मा कुनै बलियो ठक्कर (Impact) लागेको इतिहास छ कि छैन तथा बाहिरी वा भित्री

भागमा क्षति देखिएको छ कि छैन।

कुनै पनि उपकरणमा शंका लागेमा त्यसलाई प्रयोग गर्नु हुँदैन।

३. व्यक्तिगत तयारी (Personal Readiness)

पर्वतारोहण उपकरणबाहेक प्रत्येक प्रशिक्षार्थीसँग सधैं तयार अवस्थामा रहने व्यक्तिगत झोला (Pack) पनि हुनुपर्छ। यसमा आवश्यक सामग्रीहरूसँगै निम्न वस्तुहरू समावेश गर्न सिफारिस गरिन्छ।

- नोटबुक
- पेन्सिल

यी सामग्रीहरू मार्गको अवस्था, मौसम, जोखिम तथा महत्वपूर्ण निर्णयहरूको अभिलेख राख्न अत्यन्त उपयोगी हुन्छन्।

उपकरणहरूको हेरचाह, मर्मतसम्भार तथा प्रतिस्थापन (Equipment Care, Maintenance, and Replacement)

पर्वतारोहणमा प्रयोग हुने प्रत्येक उपकरणले तपाईंको सुरक्षा सुनिश्चित गर्न महत्वपूर्ण भूमिका खेल्छ। तर कुनै पनि उपकरण सुरक्षित तब मात्र हुन्छ जब त्यसको नियमित निरीक्षण, उचित हेरचाह तथा समयमै प्रतिस्थापन गरिन्छ। यस अध्यायमा १४ पिक्स माउन्टेनियरिङ इन्स्टिच्युट ले उपकरणहरूको निरीक्षण, मर्मतसम्भार, प्रयोग अवधि, सुरक्षित रूपमा सेवा निवृत्त गर्ने (Retire) प्रक्रिया तथा नयाँ उपकरण छनोट गर्ने आधारभूत मापदण्डहरूको परिचय गराउँछ।

उपकरण सेवा निवृत्त (Retire) गर्ने तथा प्रतिस्थापन गर्ने प्रक्रिया

हरेक पर्वतारोहण उपकरणको निश्चित आयु हुन्छ। निम्न अवस्थामा कुनै पनि उपकरण तुरुन्तै प्रयोगबाट हटाउनुपर्छ।

- अत्यधिक घिस्रिएको अवस्थामा
- निर्धारित प्रयोग अवधि समाप्त भएपछि
- ठूलो झड्का (Hard Fall) वा गम्भीर प्रभाव परेको अवस्थामा
- संरचनात्मक क्षति देखिएमा

यस्ता उपकरणहरू पुनः प्रयोग गर्नु अत्यन्त जोखिमपूर्ण हुन सक्छ।

उपकरण हटाउनु अघि अभिलेख राख्ने

कुनै उपकरण स्थायी रूपमा प्रयोगबाट हटाउनु अघि त्यसको तस्बिर (Photographic Record) सुरक्षित राख्नुपर्छ। यसका मुख्य उद्देश्यहरू हुन्।

- उपकरणको प्रयोग इतिहासको अभिलेख राख्नु।
- भविष्यमा कुनै समस्या आएमा प्रमाणका रूपमा प्रयोग गर्न सक्नु।
- कुनै विशेष प्रकारको उपकरण अपेक्षाभन्दा छिट्टै बिग्रिरहेको छ कि छैन भन्ने विश्लेषण गर्न सहयोग पुग्नु।

व्यवस्थित अभिलेख राख्नु पेशेवर पर्वत मार्गदर्शनको महत्वपूर्ण अभ्यास हो।

नयाँ उपकरण खरिद सम्बन्धी मार्गदर्शन

नयाँ प्रशिक्षार्थीहरूसँग तालिमको पहिलो दिनदेखि सम्पूर्ण व्यक्तिगत उपकरण हुनु आवश्यक छैन। १४ पिक्स माउन्टेनियरिङ इन्स्टिच्युट ले सहभागीहरूलाई निम्न विषयमा आवश्यक परामर्श प्रदान गर्दछ।

- सुरुमा कुन उपकरणलाई प्राथमिकता दिने।
- गुणस्तरीय उपकरण छनोट गर्दा कुन अन्तर्राष्ट्रिय प्रमाणपत्र (जस्तै CE तथा UIAA) हेर्ने।
- भरपर्दो उत्पादक (Manufacturer) तथा आपूर्तिकर्ता (Supplier) छनोट गर्ने।
- आवश्यक परे समूहगत खरिद (Group Purchasing) समन्वय गर्ने।

यसरी सही उपकरणमा सुरुदेखि नै लगानी गर्दा दीर्घकालीन सुरक्षा तथा आर्थिक बचत दुवै सुनिश्चित गर्न सकिन्छ।

> **मुख्य सन्देश**
>
> "उपकरणले तपाईंलाई सुरक्षित बनाउँदैन; सही अवस्थामा रहेको, नियमित रूपमा निरीक्षण गरिएको र उचित रूपमा प्रयोग गरिएको उपकरणले मात्र तपाईंको सुरक्षा सुनिश्चित गर्छ।"

०५. फिक्स्ड रोपमा आधारभूत आवागमन प्रविधि

फिक्स्ड रोप प्रयोग गरेर सुरक्षित रूपमा आवागमन गर्नुअघि प्रत्येक पर्वतारोहीले एउटा आधारभूत नियम सधैं सम्झनुपर्छ। हिमनदी (Glacier) पार गर्ने अवस्थाबाहेक, यदि डोरी (Rope) प्रयोग गरिएको छ भने त्यो सधैं पर्वत वा सुरक्षित एङ्कर (Anchor) सँग जोडिएको हुनुपर्छ। यस अध्यायमा डोरी प्रयोग नगरी गरिने साधारण आवागमनदेखि

लिएर फिक्स्ड रोपमा गरिने आधारभूत प्रगतिशील (Progression) प्रविधिहरूको परिचय दिइन्छ।

डोरी प्रयोग गर्नु अघि (Before Taking Out the Rope)

हरेक अवस्थामा डोरी प्रयोग गर्नु आवश्यक हुँदैन। कुन अवस्थामा डोरी प्रयोग गर्ने वा नगर्ने भन्ने निर्णय भू–भाग, सम्भावित जोखिम तथा उपलब्ध सुरक्षा नियन्त्रणका आधारमा गर्नुपर्छ। प्रत्येक परिस्थितिमा निम्न तीन कुराहरू विचार गर्नुपर्छ।

- भू–भागको प्रकृति (Terrain)
- लड्दा हुने सम्भावित परिणाम (Consequences of a Fall)
- लडाइँ रोक्न सक्ने क्षमता (Braking Capacity)

सही परिस्थितिमा मात्रै डोरी प्रयोग गर्नु नै सुरक्षित तथा प्रभावकारी पर्वतारोहणको आधार हो।

१. डोरीबिना सामान्य आवागमन (Ideal Route Without a Rope)

यदि भू–भाग सहज, स्थिर तथा कम जोखिमयुक्त छ भने डोरी प्रयोग गर्नु आवश्यक नहुन सक्छ। यस्तो अवस्थामा निम्न कुराहरूमा ध्यान दिनुपर्छ।

- सजिलो र सुरक्षित मार्ग रोज्नु।
- अनावश्यक जोखिमयुक्त स्थानबाट नहिँड्नु।
- समूहको गति नियन्त्रणमा राख्नु।

सामान्य गल्ती: सबैभन्दा सजिलो प्राकृतिक मार्ग उपलब्ध हुँदाहुँदै पनि अनावश्यक रूपमा कठिन बाटो रोज्नु।

२. डोरीबिना प्रदर्शन (Demonstration Without a Rope)

सजिलो भू–भागमा प्रशिक्षकले कुनै प्रविधि देखाउन डोरी प्रयोग नगर्न सक्छन्। तर सहभागीहरूको क्षमतालाई सधैं ध्यानमा राख्नुपर्छ।

सामान्य गल्ती: प्रशिक्षार्थी पनि प्रशिक्षकजत्तिकै दक्ष छन् भन्ने अनुमान गर्नु।

३. डोरीबिना गति निर्धारण (Pace-setting Without a Rope)

सजिलो मार्गमा टोलीको गति निर्धारण गर्दा प्रशिक्षक वा समूह नेताले सबै सदस्यको क्षमताअनुसार गति कायम गर्नुपर्छ।

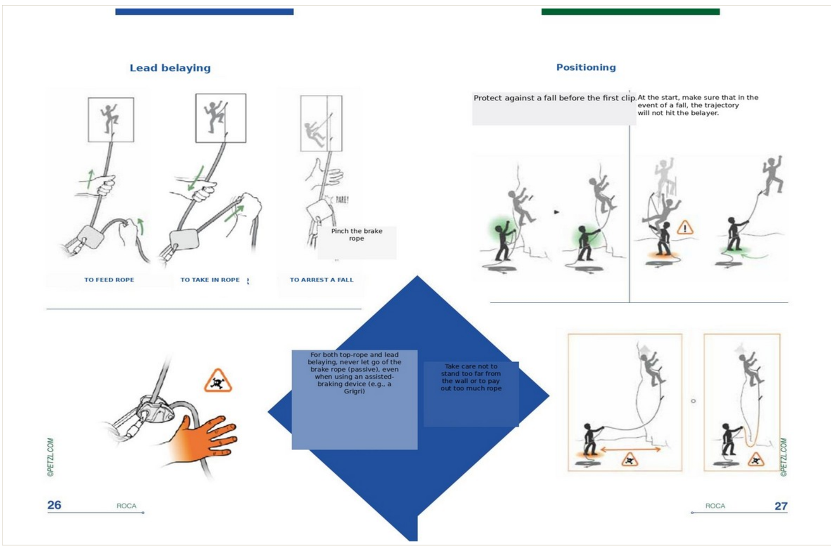
सामान्य गल्ती: टोलीको क्षमताभन्दा धेरै छिटो हिँड्नु, जसले थकान, दूरी बढ्ने तथा जोखिम निम्त्याउन सक्छ।

४. डोरीबिना प्रत्यक्ष सुरक्षा (Spotting Without a Rope)

छोटो तथा सजिलो चट्टानी भाग (Scrambling Terrain) मा कहिलेकाहीँ डोरी प्रयोग नगरी प्रशिक्षकले प्रत्यक्ष रूपमा सहभागीलाई सुरक्षा दिन सक्छन्। यस अवस्थामा प्रशिक्षकले आवश्यक परे तुरुन्त सहयोग गर्न सक्ने स्थानमा रहनुपर्छ।

सामान्य गल्ती: स्पष्ट मौखिक निर्देशन (Verbal Commands) नदिनु।

एकसाथ आवागमन (Simultaneous Progression)



मध्यम भू- भागमा डोरीको सहायताले गरिने एकसाथ आवागमन।

जब भू–भागको कठिनाइ बढ्छ र डोरी प्रयोग गर्न आवश्यक हुन्छ, तब सबैभन्दा आधारभूत प्रविधि Simultaneous Progression हो। यस प्रविधिमा—

- समूहका सबै सदस्यहरू एकै समयमा अघि बढ्छन्।
- सबैजना एउटै डोरीद्वारा एक-अर्कासँग जोडिएका हुन्छन्।

- डोरी सधैं उचित तनाव (Tension) मा राखिन्छ।

यस प्रणालीमा सम्पूर्ण सुरक्षा जिम्मेवारी टोली नेतामा हुन्छ। नेताले अगाडिको मार्ग अवलोकन गर्नुका साथै पछाडि रहेका सदस्यहरूको अवस्थालाई पनि निरन्तर ध्यान दिनुपर्छ। यदि कुनै पनि क्षण भू–भाग असुरक्षित देखियो वा शंका उत्पन्न भयो भने तुरुन्तै अझ सुरक्षित प्रविधि अपनाउनुपर्छ। Simultaneous Progression केवल मध्यम तथा सजिलो भू–भागका लागि उपयुक्त प्रविधि हो।

डोरी सधैं तन्किएको (Taut) अवस्थामा राख्नुहोस्

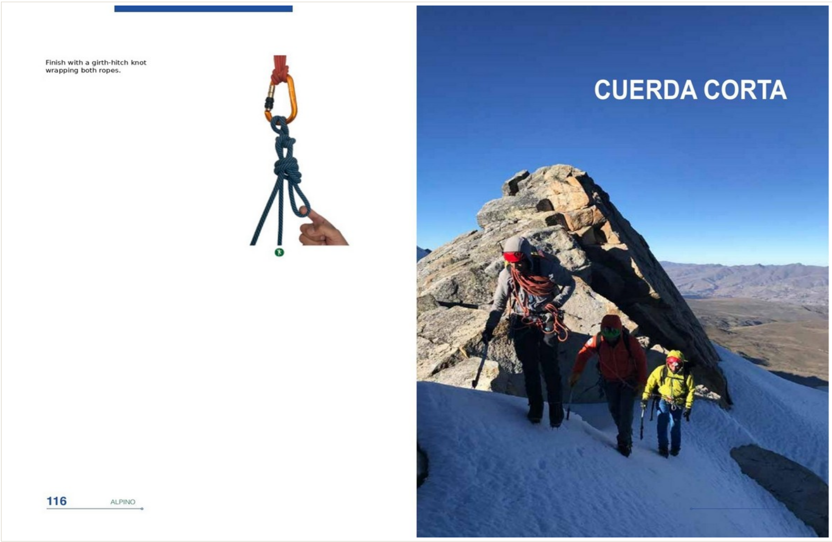
यस अध्यायको सबैभन्दा महत्वपूर्ण नियममध्ये एक हो— डोरीमा कहिल्यै अनावश्यक फुस्रोपन (Slack) हुन दिनु हुँदैन। यदि डोरी खुकुलो भयो भने—

- लडाइँको दूरी बढ्न सक्छ।
- झट्का (Impact Force) धेरै बढ्न सक्छ।
- टोलीका अन्य सदस्यहरू पनि असन्तुलित हुन सक्छन्।
- दुर्घटनाको सम्भावना उल्लेखनीय रूपमा बढ्छ।

त्यसैले फिक्स्ड रोपमा आवागमन गर्दा डोरी सधैं उचित तनावमा राख्नुपर्छ।

> **मुख्य सन्देश**
>
> “डोरी प्रयोग गर्नु मात्रै सुरक्षा होइन। सही समयमा, सही भू–भागमा, सही प्रविधिसहित प्रयोग गरिएको डोरीले मात्र सुरक्षा सुनिश्चित गर्छ। फिक्स्ड रोपमा हिँड्दा डोरी सधैं पर्वतसँग सुरक्षित रूपमा जोडिएको र उचित तनावमा रहेको हुनुपर्छ।”

०६. सर्ट रोप प्रविधि



मध्यम भू- भागमा सर्ट रोप प्रविधि प्रयोग गरी मार्गदर्शकले सहभागीलाई डोर्‍याउँदै।

सर्ट रोप (Short Rope) एक पेशेवर पर्वत मार्गदर्शन (Professional Guiding) प्रविधि हो। यो प्रविधि अनुभवी तथा योग्य पर्वत मार्गदर्शकले मध्यम कठिनाइ भएका भू–भागमा आफ्ना साथी वा ग्राहक (Client) लाई सुरक्षित रूपमा अगाडि बढाउन प्रयोग गर्छन्। यो प्रविधि प्रशिक्षार्थीहरूले एक-अर्कामाथि स्वतन्त्र रूपमा अभ्यास गर्ने विधि होइन। यसलाई सधैं अनुभवी प्रशिक्षकको प्रत्यक्ष निगरानी तथा निर्देशनमा मात्र प्रयोग गरिनुपर्छ।

सर्ट रोप प्रविधिको उद्देश्य

सर्ट रोप प्रविधिको मुख्य उद्देश्य भनेको सहभागीको सन्तुलन बिग्रनु अघि नै त्यसलाई नियन्त्रण गर्नु हो। यस प्रविधिमा पर्वत मार्गदर्शक र सहभागीबीचको डोरीको दूरी छोटो राखिन्छ, जसले गर्दा आवश्यक पर्दा तुरुन्तै नियन्त्रण गर्न सकिन्छ। यसले विशेष गरी निम्न अवस्थामा ठूलो भूमिका खेल्छ।

- मध्यम कठिनाइ भएको भू–भाग
- छोटो तर जोखिमयुक्त खण्ड
- छिटो तर सुरक्षित रूपमा अघि बढ्नुपर्ने अवस्था

सर्ट रोप प्रविधिका फाइदाहरू

सही परिस्थितिमा प्रयोग गर्दा Short Rope Technique ले धेरै महत्वपूर्ण फाइदाहरू प्रदान गर्छ।

- सहभागीमा आत्मविश्वास बढाउँछ।
- समूहको गति (Rhythm) कायम राख्न सहयोग गर्छ।
- पूर्ण रूपमा Pitch-by-Pitch आरोहणभन्दा छिटो र प्रभावकारी हुन्छ।
- जोखिमयुक्त क्षेत्रमा बिताउने समय कम हुन्छ।
- मार्गदर्शकले सहभागीलाई निरन्तर प्रत्यक्ष नियन्त्रणमा राख्न सक्छ।

यस प्रविधिको सीमितता

सर्ट रोप प्रविधि सबै परिस्थितिका लागि उपयुक्त हुँदैन। यसको सम्पूर्ण सुरक्षा मार्गदर्शकको शारीरिक क्षमता, सन्तुलन, अनुभव तथा सही अवस्थिति (Positioning) मा निर्भर हुन्छ। यदि कुनै पनि अवस्थामा शंका उत्पन्न भयो भने तुरुन्तै अझ सुरक्षित प्रविधि अपनाउनु आवश्यक हुन्छ।

कुन अवस्थामा सर्ट रोप प्रयोग गर्ने?

सर्ट रोप प्रयोग गर्ने निर्णय गर्दा निम्न पक्षहरूको मूल्याङ्कन गर्नुपर्छ।

- मार्गदर्शकको अनुभव तथा प्राविधिक क्षमता
- सहभागीको शारीरिक अवस्था
- सहभागीको प्राविधिक दक्षता
- भू–भागको कठिनाइ
- सम्भावित जोखिम

यी सबै पक्षहरूको संयुक्त मूल्याङ्कनपछि मात्र Short Rope Technique प्रयोग गर्नुपर्छ।

मुख्य सिद्धान्त

यस प्रविधिको मूल उद्देश्य लडिसकेपछि रोक्नु होइन। लड्न नै नदिने हो। त्यसैले—

- सहभागी र मार्गदर्शकबीचको दूरी छोटो राखिन्छ।
- सँगै अघि बढ्दा डोरी सधैं उचित तनावमा राखिन्छ।
- आवश्यकता अनुसार मात्र दूरी केही बढाइन्छ, जब त्यसले मार्गदर्शकलाई अझ सुरक्षित अवस्थिति दिन्छ।

१. हातद्वारा बिले (Hand Belay)

Hand Belay सबैभन्दा आधारभूत Short Rope प्रविधिहरूमध्ये एक हो। यसमा मार्गदर्शकले—

- डोरीलाई सधैं तन्किएको अवस्थामा राख्छ।
- सम्भव भएसम्म भू–भागसँग घर्षण (Friction) प्रयोग गरेर नियन्त्रण क्षमता बढाउँछ।
- सम्भावित लडाइँ हुने दिशाको विपरीततर्फ स्थिर र सन्तुलित अवस्थामा उभिन्छ।

यसले सानो चिप्लाइ (Slip) तुरुन्त नियन्त्रण गर्न मद्दत गर्छ।

सामान्य गल्ती: यस प्रविधिलाई ठाडो (Vertical) चट्टानमा प्रयोग गर्ने प्रयास गर्नु। यस्तो अवस्थामा Hand Belay ले पर्याप्त सुरक्षा प्रदान गर्न सक्दैन।

२. शोल्डर बिले (Shoulder Belay)

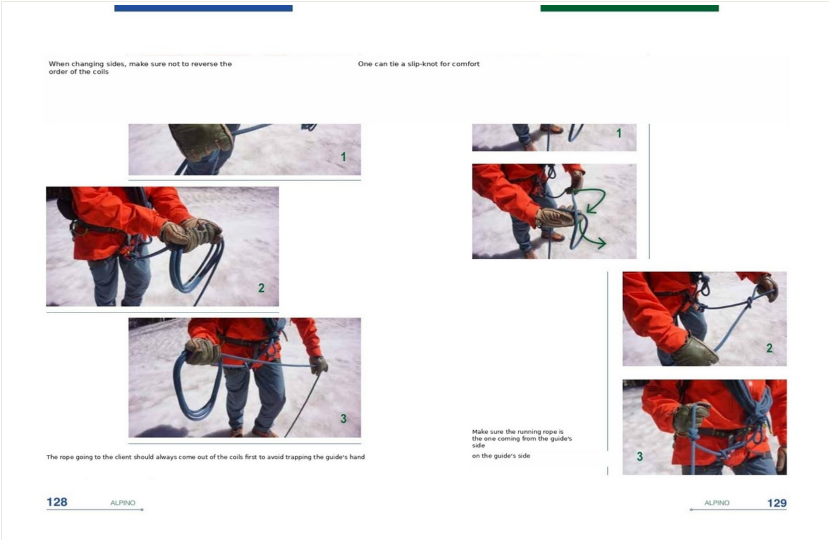
Shoulder Belay मध्यम कठिनाइ भएको भू–भागमा प्रयोग गरिने प्रभावकारी प्रविधि हो। यसमा मार्गदर्शक—

- आरामदायक तथा स्थिर स्थानमा उभिन्छ।
- अगाडिको खुट्टा सहभागीतर्फ जाने डोरीसँग एउटै लाइनमा राख्छ।
- सक्रिय डोरी (Active Rope) कुहिनो पछाडिबाट ल्याई ढाड हुँदै विपरीत काँधबाट अगाडि निकाल्छ।
- अगाडिको भागमा रहेको डोरीलाई नियन्त्रण (Brake Rope) का रूपमा प्रयोग गर्छ।

यसरी शरीरको घर्षण प्रयोग गरेर सहभागीको गति नियन्त्रण गर्न सकिन्छ।

सामान्य गल्तीहरू: डोरीलाई काँधको सट्टा घाँटीमाथिबाट लैजानु (Neck Belay); अगाडिको खुट्टा सक्रिय डोरीसँग एउटै लाइनमा नराख्नु। यी गल्तीहरूले नियन्त्रण क्षमता कम गर्न सक्छन्।

३. कम्मर बिले (Waist Belay)



कम्मर बिले (Waist Belay) को उचित अवस्थिति र बचाउनुपर्ने सामान्य गल्ती।

Waist Belay अर्को आधारभूत शारीरिक बिले (Body Belay) प्रविधि हो। यसमा मार्गदर्शक—

- स्थिर तथा आरामदायक स्थानमा बस्छ।
- डोरीलाई झोलाको पछाडिबाट लैजान्छ।
- सहभागीतर्फ जाने डोरी र नियन्त्रण गर्ने डोरी (Brake Rope) दुवै कुहिनामुनिबाट बाहिर निस्कन्छन्।

यदि सहभागी लड्न थालेमा मार्गदर्शकले नियन्त्रण गर्ने हातलाई पेटतर्फ तानेर डोरी रोक्छ।

सुरक्षित अवस्थिति

Waist Belay प्रयोग गर्दा सम्भव भएसम्म मार्गदर्शक स्वयं पनि पर्वतसँग एङ्कर गरिएको हुनुपर्छ। सक्रिय डोरी (Active Rope) लाई पनि त्यही एङ्करसँग एउटै लाइनमा राख्नुपर्छ। यसले सम्भावित लडाइँको समयमा शरीर घुम्ने (Rotation) सम्भावना कम गर्छ। यस प्रविधिको अझ सुरक्षित विकल्प भनेको Munter Hitch प्रयोग गरी Belay Loop मा Dynamic Belay बनाउनु हो।

४. शरीर र एङ्करको संयुक्त प्रयोग (Body + Anchor Belay)

कहिलेकाहीँ आरामदायक स्थान उपलब्ध हुँदैन। यस्तो अवस्थामा मार्गदर्शकले आफ्नो शरीरसँगै पर्वतमा बनाइएको

सुरक्षित एङ्कर प्रयोग गरेर सुरक्षा बढाउँछ। यसलाई Two-Point System भनिन्छ। यस प्रणालीमा दुईवटा सुरक्षा बिन्दु हुन्छन्।

- प्राकृतिक वा कृत्रिम एङ्कर
- मार्गदर्शकको आफ्नै शरीर

दुवैले सम्भावित लडाइँको भार साझा रूपमा वहन गर्छन्।

भू–भाग बिले (Terrain Belay)

यदि उपयुक्त आकारको बलियो चट्टान उपलब्ध छ भने डोरीलाई त्यसको पछाडिबाट घुमाएर प्राकृतिक घर्षण प्रयोग गरी बिले गर्न सकिन्छ। यसले कुनै अतिरिक्त उपकरणबिना पनि नियन्त्रण क्षमता बढाउन मद्दत गर्छ। तर यस अवस्थामा पनि निम्न नियमहरू सधैं पालना गर्नुपर्छ।

- डोरी सधैं तन्किएको अवस्थामा राख्नु।
- सहभागीलाई डोरी खुकुलो हुने गरी धेरै छिटो अघि बढ्न नदिनु।
- प्रत्येक चालमा नियन्त्रण कायम राख्नु।

> **मुख्य सन्देश**
>
> "सर्ट रोप प्रविधिको उद्देश्य लडेपछि रोक्नु होइन, लड्नै नदिनु हो। यस प्रविधिको सफलता मार्गदर्शकको अनुभव, सही अवस्थिति, निरन्तर नियन्त्रण र समयमै सही निर्णयमा निर्भर हुन्छ।"

०७. फिक्स्ड रोपमा आरोहण तथा र्‍यापेल

पर्वतारोहणमा सुरक्षित रूपमा तल झर्नु (Descent) माथि चढ्नु जत्तिकै महत्वपूर्ण प्राविधिक सीप हो। धेरै दुर्घटनाहरू आरोहणका क्रममा नभई अवतरण (Descent) को समयमा हुने भएकाले, प्रत्येक पर्वतारोहीले फिक्स्ड रोपमा सुरक्षित रूपमा र्‍यापेल (Rappel) गर्ने सही प्रविधि सिक्न आवश्यक हुन्छ।

यस अध्यायमा १४ पिक्स माउन्टेनियरिङ इन्स्टिच्युट ले फिक्स्ड रोपमा सुरक्षित रूपमा अवतरण गर्ने आधारभूत प्रविधि, व्यक्तिगत सुरक्षा प्रणाली तथा र्‍यापेलको सही तयारीबारे जानकारी प्रदान गर्दछ।

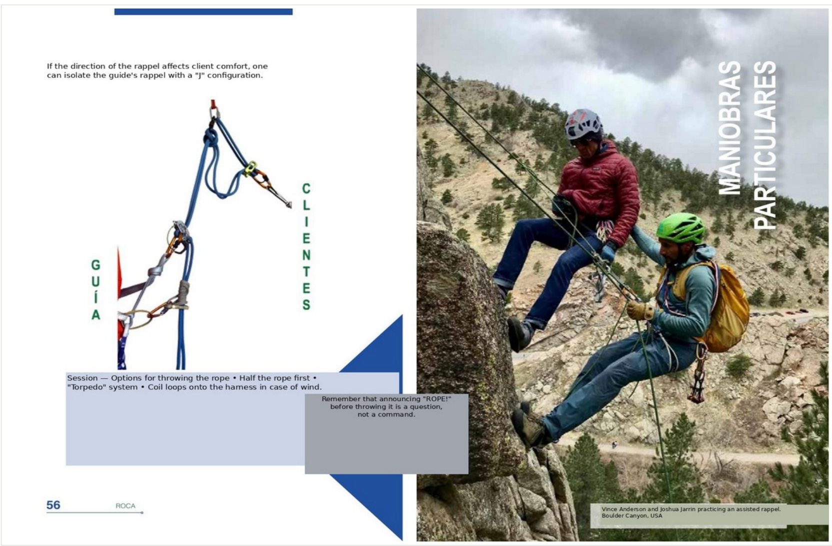
फिक्स्ड रोपमा अवतरण गर्ने विधिहरू (Lowering and Rappelling Options)

फिक्स्ड रोप भएको भागबाट सुरक्षित रूपमा तल झर्न विभिन्न विधिहरू प्रयोग गरिन्छ। मुख्य रूपमा निम्न विकल्पहरू प्रयोग गरिन्छ।

- आफ्नै र्यापेल उपकरण (Rappel Device) प्रयोग गरेर अवतरण गर्ने।
- ठूलो चेन (Chain Link) भएको Lower-off Anchor प्रयोग गर्ने।
- डोरी दोहोरो (Double Rope) नगरिएको Lower-off Anchor प्रणाली प्रयोग गर्ने।

कुन प्रविधि प्रयोग गर्ने भन्ने निर्णय सम्बन्धित स्थानमा पहिले नै जडान गरिएको एङ्कर (Anchor System) को प्रकारमा निर्भर गर्दछ।

व्यक्तिगत एङ्कर टेथर (Personal Anchor Tether / Lifeline)



फिक्स्ड रोप एङ्करसँग जोड्ने व्यक्तिगत एङ्कर टेथरका विभिन्न विकल्पहरू।

फिक्स्ड रोपमा काम गर्दा व्यक्तिगत एङ्कर टेथर (Lifeline) तपाईंको सबैभन्दा महत्वपूर्ण सुरक्षा प्रणालीमध्ये एक हो। यसले तपाईंलाई एङ्करसँग प्रत्यक्ष रूपमा सुरक्षित रूपमा जोडिराख्छ। प्रत्येक र्यापेल सुरु गर्नु अघि प्रशिक्षार्थीहरूले अतिरिक्त सुरक्षा (Backup Safety) सहित अभ्यास गर्नुपर्छ। प्रारम्भिक चरणमा प्रशिक्षकले दोस्रो डोरी (Backup Rope) प्रयोग गरी Lowering Mode मा अतिरिक्त सुरक्षा प्रदान गर्नेछन्।

व्यक्तिगत एङ्कर छनोट गर्दा ध्यान दिनुपर्ने कुराहरू

व्यक्तिगत एङ्कर टेथरका विभिन्न प्रकार उपलब्ध छन्। उपयुक्त प्रणाली छनोट गर्दा निम्न विषयहरू विचार गर्नुपर्छ।

- त्यस दिन कति पटक र्यापेल गर्नुपर्नेछ।
- प्रयोग गरिएको स्लिङ (Sling) वा कर्ड (Cord) को प्रकार।
- प्रयोग गर्दा हुने सहजता तथा आराम (Comfort)।

हाल बजारमा यस उद्देश्यका लागि विशेष रूपमा निर्मित (Purpose-built) उपकरणहरू उपलब्ध छन्। पर्वतारोहणमा अनुभव बढ्दै जाँदा यस्ता गुणस्तरीय उपकरणमा लगानी गर्नु उपयुक्त हुन्छ।

पूर्वतयार र्यापेल (Pre-rigged Rappel)

प्रत्येक र्यापेल प्रणाली सुरु गर्नु अघि सम्पूर्ण प्रणाली सुरक्षित रूपमा तयार (Rigged) गरिएको हुनुपर्छ। सामान्य रूपमा र्यापेल प्रणालीमा निम्न सुरक्षा व्यवस्था हुन्छ।

- दुईवटा तनावयुक्त डोरी (Two Loaded Rope Strands)
- एउटा अतिरिक्त Friction Knot वा Blocking Knot (Backup Knot)

कुनै पनि अवस्थामा प्रणालीमा पूर्ण भार दिनुअघि (Weighting the System) प्रत्येक पटक निम्न चार कुराहरू अनिवार्य रूपमा जाँच गर्नुपर्छ।

र्यापेल सुरु गर्नु अघि जाँच गर्ने चार आधारभूत बुँदाहरू

- एङ्कर (Anchor)
- र्यापेल उपकरण (Rappel Device)
- कराबिनर (Carabiner)
- वरिपरिको वातावरण (Surrounding Environment)

यी चारवटा पक्ष प्रत्येक र्यापेलअघि पुनः जाँच गर्नु सुरक्षित पर्वतारोहणको आधारभूत नियम हो।

प्रशिक्षकको भूमिका

आधारभूत तालिममा सामान्यतया प्रशिक्षक सबैभन्दा पहिले र्यापेल गरेर तल जान्छन्। त्यसपछि प्रत्येक सहभागीको

र्यापेल उपकरण पुनः जाँच गरी सही रूपमा जडान गरिन्छ र त्यसपछि मात्र सहभागीलाई अवतरण गर्न अनुमति दिइन्छ। यस प्रक्रियाले प्रारम्भिक चरणमा सम्भावित त्रुटिहरू न्यून गर्न मद्दत गर्दछ।

र्यापेलका लागि डोरी फ्याँक्ने विधि (Throwing the Rope)

कहिलेकाहीँ र्यापेल सुरु गर्नु अघि डोरी तल फ्याँक्न आवश्यक हुन्छ। त्यसका लागि विभिन्न विधिहरू प्रयोग गर्न सकिन्छ।

- पहिले डोरीको आधा भाग फ्याँक्ने।
- “Torpedo Coil” प्रणाली प्रयोग गर्ने।
- हावा धेरै चलेको अवस्थामा डोरीका लुपहरू हार्नेसमै व्यवस्थित राख्दै तल पठाउने।

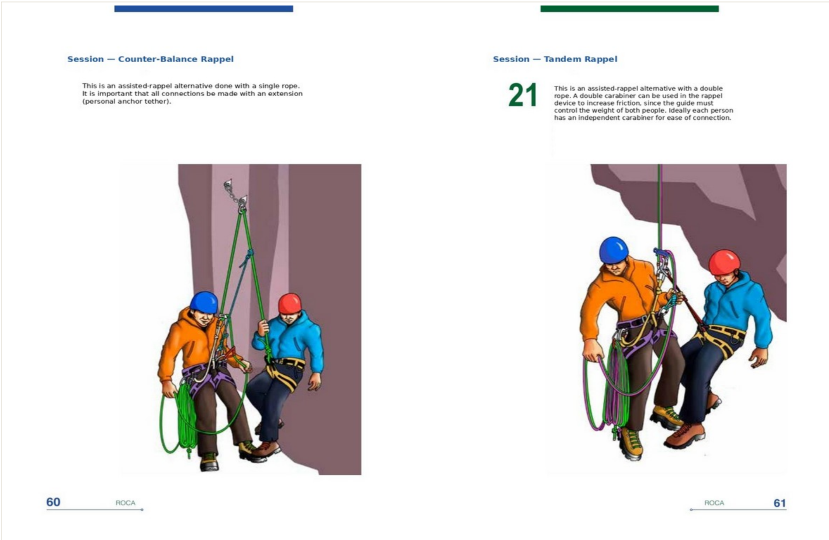
डोरी फ्याँक्ने तरिका स्थान, मौसम तथा हावाको अवस्थाअनुसार छनोट गरिनुपर्छ।

“ROPE!” भन्ने संकेत

डोरी तल फ्याँक्नु अघि सधैं ठूलो स्वरमा “ROPE!” भन्नुपर्छ। तर यो आदेश (Command) होइन। यो तल रहेका व्यक्तिहरूसँग गरिएको सुरक्षा पुष्टि (Safety Communication) हो। त्यसैले तलबाट स्पष्ट जवाफ प्राप्त भएपछि मात्र डोरी फ्याँक्नुपर्छ। यसले तल रहेका व्यक्तिहरूलाई सम्भावित जोखिमबाट जोगाउन मद्दत गर्छ।

> **मुख्य सन्देश**
>
> “सुरक्षित रूपमा तल झर्न सक्ने पर्वतारोही मात्र वास्तवमा सफल पर्वतारोही हो। प्रत्येक र्यापेल अघि एङ्कर, उपकरण, कराबिनर र वरिपरिको वातावरण अनिवार्य रूपमा जाँच गर्नुहोस्, र कुनै पनि अवस्थामा सुरक्षा प्रक्रियालाई कहिल्यै बेवास्ता नगर्नुहोस्।”

०८. सहायता प्राप्त र्यापेल



काउन्टर-ब्यालेन्स र्यापेल र ट्यान्डम र्यापेल।

कहिलेकाहीँ कुनै सहभागीले स्वतन्त्र रूपमा र्यापेल (Rappel) गर्न सक्दैन। यसको कारण अनुभवको कमी, शारीरिक चोटपटक, अत्यधिक थकान वा कठिन भू–भाग हुन सक्छ। यस्ता परिस्थितिमा १४ पिक्स माउन्टेनियरिङ इन्स्टिच्युट ले सुरक्षित अवतरणका लागि दुईवटा मानक (Standard) सहायता प्राप्त र्यापेल प्रविधिहरू प्रयोग गर्दछ।

सहायता प्राप्त र्यापेल (Assisted Rappel) को उद्देश्य

सहायता प्राप्त र्यापेलको मुख्य उद्देश्य भनेको कुनै सहभागीलाई अतिरिक्त नियन्त्रण र सुरक्षासहित सुरक्षित रूपमा तल झार्नु हो। यस प्रविधिमा प्रशिक्षकले सम्पूर्ण प्रणालीको नियन्त्रण आफ्नो हातमा राख्छन् र आवश्यक पर्दा सहभागीको तौल, गति तथा सन्तुलन नियन्त्रण गर्दै अवतरण गराउँछन्। यो प्रविधि केवल प्रशिक्षित तथा योग्य पर्वत मार्गदर्शक (Mountain Guide) द्वारा मात्र सञ्चालन गरिनुपर्छ।

१. काउन्टर–ब्यालेन्स र्यापेल (Counter-balance Rappel)

Counter-balance Rappel एकल डोरी (Single Rope) प्रयोग गरेर गरिने सहायता प्राप्त र्यापेल प्रविधि हो। यस प्रणालीमा प्रशिक्षक र सहभागी एउटै डोरीमा एकसाथ अवतरण गर्छन्। दुवै व्यक्तिको तौल एक-अर्काको सन्तुलन

(Counter Balance) का रूपमा कार्य गर्ने भएकाले सहभागीलाई सुरक्षित रूपमा तल झार्न सकिन्छ।

यस प्रविधिका मुख्य विशेषताहरू

- एउटै डोरी (Single Rope) प्रयोग गरिन्छ।
- प्रशिक्षक र सहभागी सँगै अवतरण गर्छन्।
- दुवैको तौलले एक-अर्कालाई सन्तुलन प्रदान गर्छ।
- सम्पूर्ण नियन्त्रण प्रशिक्षकसँग रहन्छ।

सुरक्षामा विशेष ध्यान

यस प्रणालीमा गरिने प्रत्येक जडान (Connection) व्यक्तिगत एङ्कर टेथर (Personal Anchor Tether / Lifeline) प्रयोग गरेर मात्र गर्नुपर्छ। यसमा कुनै पनि प्रकारको छोटो बाटो (Shortcut) अपनाउने वा सुरक्षा प्रक्रियामा सम्झौता गर्ने कुनै ठाउँ हुँदैन। प्रत्येक कराबिनर, एङ्कर तथा जडान पुनः जाँच गरेपछि मात्र र्यापेल सुरु गर्नुपर्छ।

२. ट्यान्डम र्यापेल (Tandem Rappel)

Tandem Rappel डबल डोरी (Double Rope) प्रयोग गरी गरिने सहायता प्राप्त र्यापेल प्रविधि हो। यस प्रणालीमा प्रशिक्षक र सहभागी एउटै समयमा अवतरण गर्छन्, तर प्रणालीले दुवै जनाको संयुक्त तौल वहन गर्नुपर्ने भएकाले अतिरिक्त नियन्त्रण आवश्यक हुन्छ।

घर्षण (Friction) बढाउने व्यवस्था

दुई जनाको संयुक्त तौल नियन्त्रण गर्न र्यापेल उपकरणमा डबल कराबिनर (Double Carabiner) प्रयोग गरिन्छ। यसले डोरीमा घर्षण (Friction) बढाएर प्रशिक्षकलाई अवतरणको गति सुरक्षित रूपमा नियन्त्रण गर्न सहयोग गर्छ।

व्यक्तिगत कराबिनरको प्रयोग

सुरक्षा तथा सञ्चालनलाई सहज बनाउन आदर्श अवस्थामा—

- प्रशिक्षकको आफ्नै कराबिनर हुनुपर्छ।
- सहभागीको पनि छुट्टै कराबिनर हुनुपर्छ।

यसरी दुवै व्यक्तिलाई स्वतन्त्र रूपमा जडान (Connection) तथा विच्छेदन (Disconnection) गर्न सकिन्छ, जसले प्रक्रिया अझ सुरक्षित र व्यवस्थित बनाउँछ।

सहायता प्राप्त र्यापेल कहिले प्रयोग गर्ने?

निम्न अवस्थामा Assisted Rappel प्रयोग गर्न सकिन्छ।

- सहभागीले स्वतन्त्र रूपमा र्यापेल गर्न नसक्दा।
- सहभागी घाइते भएको अवस्थामा।
- सहभागी अत्यधिक थकित भएको अवस्थामा।
- कठिन वा जोखिमयुक्त भू–भागमा अतिरिक्त सुरक्षा आवश्यक हुँदा।
- प्रशिक्षकले थप नियन्त्रण आवश्यक ठानेको अवस्थामा।

यस्तो निर्णय सधैं अनुभवी पर्वत मार्गदर्शकले परिस्थितिको मूल्याङ्कन गरी लिनुपर्छ।

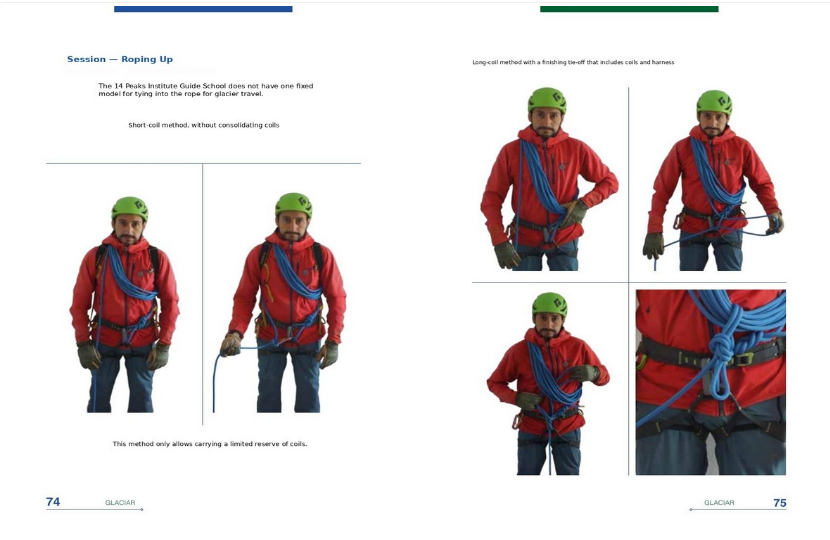
सुरक्षाका आधारभूत सिद्धान्तहरू

सहायता प्राप्त र्यापेल सञ्चालन गर्दा सधैं निम्न नियमहरू पालना गर्नुपर्छ।

- प्रत्येक जडान (Connection) पुनः जाँच गर्नु।
- व्यक्तिगत एङ्कर टेथर (Lifeline) अनिवार्य रूपमा प्रयोग गर्नु।
- कराबिनर सही रूपमा लक गरिएको सुनिश्चित गर्नु।
- र्यापेल सुरु गर्नु अघि सम्पूर्ण प्रणाली परीक्षण गर्नु।
- अवतरणभरि प्रशिक्षकले पूर्ण नियन्त्रण कायम राख्नु।

> **मुख्य सन्देश**
>
> “सहायता प्राप्त र्यापेलको उद्देश्य केवल सहभागीलाई तल झार्नु होइन, बरु प्रत्येक परिस्थितिमा अधिकतम सुरक्षा सुनिश्चित गर्नु हो। सही प्रणाली, सही जडान र अनुभवी मार्गदर्शकको नियन्त्रण नै सुरक्षित अवतरणको आधार हो।”

०९. हिम चिरा उद्धार



हिमनदीमा डोरी प्रयोग गरी यात्रा गर्नु — हिम चिरा दुर्घटनाबाट बचाउने पहिलो सुरक्षा उपाय।

हिमनदी (Glacier) मा सुरक्षित रूपमा यात्रा गर्दा डोरी (Rope) प्रयोग गर्नु नै हिम चिरा (Crevasse) मा खस्ने दुर्घटनाबाट बच्ने पहिलो र सबैभन्दा महत्वपूर्ण सुरक्षा उपाय हो।

हिम चिरा हिमनदीमा पाइने प्रमुख प्राकृतिक जोखिमहरूमध्ये एक हो। यदि कुनै पर्वतारोही हिम चिरामा खस्यो भने, उद्धारको विधि त्यहाँ उपलब्ध जनशक्ति, उपकरण तथा वरपरको भू–भागको अवस्थाअनुसार फरक हुन सक्छ। यस आधारभूत तालिममा हिम चिरा उद्धारको अवधारणा तथा प्रारम्भिक उद्धार प्रक्रिया (Basic Rescue Sequence) को परिचय गराइन्छ। पूर्ण प्राविधिक दक्षता भने ग्लेसियर तालिम (Glacier Module) मा विस्तृत रूपमा सिकाइनेछ।

हिम चिरामा सुरक्षित यात्रा (Roped Travel on a Glacier)

हिमनदीमा यात्रा गर्दा टोलीका सदस्यहरू सामान्यतया एउटै डोरीद्वारा आपसमा जोडिएका हुन्छन्। यसको उद्देश्य कुनै सदस्य हिम चिरामा खसेमा अन्य सदस्यहरूले तुरुन्तै लडाइँ रोक्न (Arrest the Fall) तथा उद्धार प्रक्रिया सुरु गर्न सकून् भन्ने हो। सही डोरी व्यवस्थापन, उचित दूरी तथा निरन्तर सतर्कता हिमनदीमा सुरक्षित यात्राका आधारभूत सिद्धान्त हुन्।

हिम चिरा उद्धारको आधारभूत प्रक्रिया (The Basic Rescue Sequence)

यदि कुनै व्यक्ति हिम चिरामा खस्यो भने उद्धार निम्न चरणअनुसार सञ्चालन गरिन्छ।

१. तुरुन्तै लडाइँ रोक्नु (Arrest the Fall Immediately)

उद्धारको पहिलो चरण भनेको खसिरहेको व्यक्तिलाई तुरुन्तै रोक्नु हो। टोलीका अन्य सदस्यहरूले आफ्नो शरीर, डोरी तथा आवश्यक परे आइस एक्स (Ice Axe) को सहायताले तत्काल लडाइँ नियन्त्रण गर्नुपर्छ। यस चरणमा थप व्यक्तिहरू हिम चिरामा खस्न नदिन विशेष सावधानी अपनाउनुपर्छ।

२. बलियो एङ्कर निर्माण गर्नु (Build a Solid Anchor)

लडाइँ नियन्त्रण भएपछि सबैभन्दा पहिले बलियो तथा भरपर्दो एङ्कर (Anchor) निर्माण गर्नुपर्छ। उद्धारको सम्पूर्ण भार यही एङ्करमा स्थानान्तरण गरिने भएकाले यसको मजबुती अत्यन्त महत्वपूर्ण हुन्छ।

३. भारलाई एङ्करमा स्थानान्तरण गर्नु (Transfer the Load)

सुरुमा भार उद्धारकर्ताको शरीरमा हुन्छ। एङ्कर तयार भएपछि उक्त भारलाई विस्तारै शरीरबाट एङ्करमा स्थानान्तरण गर्नुपर्छ। यदि आवश्यक परे एङ्करलाई थप मजबुत (Reinforce) पनि गर्नुपर्छ। यस प्रक्रियामा कुनै पनि झट्का नदिई नियन्त्रणपूर्वक भार सार्नु आवश्यक हुन्छ।

४. हिम चिरा र पीडितको अवस्था मूल्याङ्कन गर्नु (Evaluate the Situation)

भार सुरक्षित रूपमा एङ्करमा स्थानान्तरण भएपछि निम्न कुराहरू मूल्याङ्कन गर्नुपर्छ।

- हिम चिराको किनार (Crevasse Lip) सुरक्षित छ वा छैन।
- पीडितको शारीरिक अवस्था कस्तो छ।
- उनी सचेत छन् वा छैनन्।
- थप जोखिम छ वा छैन।

यस मूल्याङ्कनका क्रममा उद्धारकर्ता स्वयं पनि डोरीद्वारा सुरक्षित (Belayed) रहनुपर्छ।

५. पीडितसम्म डोरी पठाउनु (Send a Rope to the Victim)

यदि आवश्यक भयो भने पीडितलाई अर्को डोरी तल पठाइन्छ। सामान्यतया यसका लागि Reserve Rope प्रयोग गरिन्छ, किनकि प्रारम्भिक डोरी धेरैजसो हिम चिराको किनार (Lip) मा दबिएको वा प्रयोग गर्न असहज भएको हुन सक्छ।

पुली प्रणाली (Pulley Systems)

यदि पीडित आफैं बाहिर निस्कन सक्षम छैन भने पुली प्रणाली (Pulley System) प्रयोग गरेर माथि तानिन्छ। पुली प्रणालीको उद्देश्य कम बल प्रयोग गरेर बढी तौल सुरक्षित रूपमा तान्नु हो।

पुली प्रणालीका आधारभूत सिद्धान्तहरू

हरेक पुली प्रणाली दुईवटा मुख्य तत्वमा आधारित हुन्छ।

१. प्रोग्रेस क्याप्चर मेकानिज्म (Progress Capture Mechanism)

यस प्रणालीले डोरीलाई केवल एउटा दिशामा मात्र चल्न दिन्छ। यदि तान्ने क्रममा नियन्त्रण छुट्यो भने डोरी तुरुन्त लक हुन्छ र पीडित पुनः तल झर्न पाउँदैन।

२. ग्रिप प्रणाली (Grip System)

यो सामान्यतया फ्रिक्सन नट (Friction Knot) को सहायताले बनाइन्छ। यसले तान्ने डोरीलाई सुरक्षित रूपमा नियन्त्रण गर्दै पीडिततर्फ भार स्थानान्तरण गर्न सहयोग गर्छ।

ब्याकअप प्रणाली (Backup System)

प्रत्येक पुली प्रणाली पूर्ण रूपमा बन्द (Closed System) र अतिरिक्त सुरक्षा (Backup) सहित तयार गरिनुपर्छ। यदि मुख्य प्रणाली असफल भयो भने पनि पीडित करिब एक मिटरभन्दा बढी तल झर्न नपाओस् भन्ने उद्देश्यले यो सुरक्षा व्यवस्था अनिवार्य हुन्छ।

समूहगत उद्धार (Team Rescue)

यदि उद्धारका लागि धेरै व्यक्तिहरू उपलब्ध छन् भने उनीहरूलाई प्रभावकारी रूपमा प्रयोग गर्नुपर्छ। थप उद्धारकर्ताहरू सहभागी हुँदा—

- यान्त्रिक लाभ (Mechanical Advantage) बढ्छ।
- कम बल प्रयोग गरेर बढी तौल तान्न सकिन्छ।
- उद्धारको गति बढ्छ।
- सम्पूर्ण प्रक्रिया अझ सुरक्षित हुन्छ।

त्यसैले सम्भव भएसम्म एक्लै उद्धार गर्ने प्रयास नगरी समूहको सहायतामा उद्धार गर्नु नै उचित हुन्छ।

> **मुख्य सन्देश**
>
> "हिम चिरा उद्धारको सफलताको आधार छिटो प्रतिक्रिया, बलियो एङ्कर, व्यवस्थित भार व्यवस्थापन र टोलीबीचको प्रभावकारी समन्वय हो। हिमनदीमा सुरक्षित यात्रा नै हिम चिरा दुर्घटनाबाट बच्ने पहिलो सुरक्षा उपाय हो।"

१०. विशेष पर्वतारोहण प्रविधिहरू

वास्तविक पर्वतीय भू–भागमा प्रत्येक अवस्था पूर्वनिर्धारित योजना अनुसार अघि बढ्दैन। मौसम, भू–भाग, उपकरण वा सहभागीहरूको अवस्थाअनुसार अप्रत्याशित परिस्थितिहरू सिर्जना हुन सक्छन्। यस अध्यायको उद्देश्य प्रत्येक सम्भावित परिस्थितिका लागि निश्चित विधि सिकाउनु होइन, बरु असामान्य परिस्थितिमा सुरक्षित रूपमा निर्णय लिन आवश्यक आधारभूत सिद्धान्त र कार्यप्रणालीको परिचय गराउनु हो।

विशेष प्रविधिहरूका आधारभूत नियमहरू (Ground Rules for Any Special Maneuver)

विशेष पर्वतारोहण प्रविधि प्रयोग गर्दा निम्न सुरक्षा नियमहरू सधैं पालना गर्नुपर्छ।

१. प्रत्येक प्रणाली बन्द (Closed System) हुनुपर्छ

प्रत्येक प्रविधि सञ्चालन गर्दा सम्पूर्ण प्रणाली पूर्ण रूपमा सुरक्षित (Closed System) हुनुपर्छ। साथै निष्क्रिय डोरी (Passive Rope) मा सधैं एउटा अतिरिक्त सुरक्षा प्रणाली (Backup) राख्नुपर्छ, जसलाई प्रायः "तेस्रो हात (Third Hand)" भनिन्छ।

२. प्रत्येक र्यापेलमा व्यक्तिगत एङ्कर टेथर अनिवार्य हुन्छ

र्यापेल (Rappel) गर्दा सधैं Personal Anchor Tether (Lifeline) प्रयोग गर्नुपर्छ। यसले एङ्करसँग प्रत्यक्ष सुरक्षा प्रदान गर्छ र उपकरण परिवर्तन वा अन्य कार्य गर्दा अतिरिक्त सुरक्षा सुनिश्चित गर्छ।

३. सक्रिय डोरीमा केवल फ्रिक्सन गाँठोलाई मात्र सुरक्षा नमान्नुहोस्

यदि डोरीमा भार परेको छ भने (Loaded Active Rope), त्यसमा केवल Friction Knot वा Blocking Knot प्रयोग गरेर मात्र सुरक्षा सुनिश्चित गरिएको मानिँदैन। सधैं अतिरिक्त सुरक्षा प्रणाली (Backup System) अनिवार्य हुनुपर्छ।

४. पुली प्रणालीमा लडाइँको दूरी सीमित हुनुपर्छ

यदि पुली प्रणाली (Pulley System) प्रयोग भइरहेको छ र मुख्य प्रणाली असफल भयो भने, पीडित एक मिटरभन्दा बढी तल झर्नु हुँदैन। यसका लागि उपयुक्त ब्याकअप प्रणाली अनिवार्य हुन्छ।

५. फिक्स्ड रोप चढ्दा पनि सुरक्षा सीमा कायम हुनुपर्छ

यदि फिक्स्ड रोपमा आरोहण (Ascending Fixed Rope) गर्दा मुख्य प्रणाली असफल भयो भने, दुई मिटरभन्दा बढी लडाइँ हुन दिनु हुँदैन। यसका लागि सही ब्याकअप तथा सुरक्षा प्रणाली प्रयोग गर्नुपर्छ।

६. ब्याकअप कराबिनरको सही प्रयोग

ब्याकअप प्रणाली निर्माण गर्दा निम्नमध्ये कुनै एक विधि अपनाउनुपर्छ।

- एउटा Locking Carabiner, वा
- दुईवटा Non-locking Carabiner, जसका गेटहरू विपरीत दिशामा (Opposed Gates) राखिएका

हुन्छन्।

यसले कराबिनर आकस्मिक रूपमा खुल्ने सम्भावना न्यून बनाउँछ।

सहभागीलाई कठिन चाल पार गराउने (Assisting a Client Through a Move)

कहिलेकाहीँ कुनै सहभागीलाई सम्पूर्ण मार्गमा होइन, केवल एउटा कठिन भाग (Move) पार गर्न मात्र अतिरिक्त सहयोग आवश्यक हुन सक्छ। यस्तो अवस्थामा परिस्थिति अनुसार विभिन्न प्रविधि प्रयोग गर्न सकिन्छ।

छोटो लिफ्ट सहायता (Short-lift Assist)

यदि सहभागीले राम्रो होल्ड (Hold) समात्न सकिरहेको छैन भने, प्रशिक्षकले छोटो दूरीसम्म माथि उचालेर (Short Lift) उपयुक्त स्थानसम्म पुग्न सहयोग गर्न सक्छ।

सरल तान्ने प्रणाली (Simple Hauling System)

यदि सहभागीले आफ्नै बल प्रयोग गर्न नसक्ने अवस्था छ भने, सरल Hauling System प्रयोग गरेर उनलाई माथि तान्न सकिन्छ।

कम्प्याक्ट पुली प्रणाली (Compressed Pulley System)

यदि कार्य गर्ने ठाउँ साँघुरो छ, वा सहभागी प्रत्यक्ष देखिँदैन, भने सहायक डोरी (Auxiliary Cord) प्रयोग गरी सानो पुली प्रणाली निर्माण गर्न सकिन्छ। यसले सीमित स्थानमा पनि प्रभावकारी उद्धार वा सहायता सम्भव बनाउँछ।

सेल्फ-लकिङ बिले उपकरणबाट बाहिर निस्कने (Escapes from a Belay System)

Self-locking Belay Device सामान्य अवस्थामा माथिबाट बिले (Belaying from Above) गर्न अत्यन्त प्रभावकारी हुन्छ। तर यदि पछि सहभागीलाई तल झार्नुपर्ने (Lower) अवस्था आयो भने, यही प्रणालीलाई सुरक्षित रूपमा परिवर्तन गर्नु केही जटिल हुन सक्छ। त्यसैले प्रशिक्षकले आवश्यक परे उक्त प्रणालीबाट सुरक्षित रूपमा बाहिर निस्कने (Escape) प्रविधि जान्नुपर्छ।

डोरीको गाँठो पार गराउने (Passing a Knot)

कहिलेकाहीँ कसैलाई तल झार्ने क्रममा डोरीमा बाँधिएको गाँठो (Knot) र्यापेल वा बिले उपकरणसम्म आइपुग्न सक्छ। यस्तो अवस्थामा प्रणाली रोकिन सक्छ। यस समस्यालाई समाधान गर्न—

- सहायक डोरी (Auxiliary Cord), वा
- स्टाटिक डोरी (Static Rope) मा उपलब्ध अतिरिक्त भाग (Slack)

प्रयोग गरेर गाँठोलाई सुरक्षित रूपमा उपकरण पार गराइन्छ।

यस अध्यायमा समावेश गरिएका प्रविधिहरूको उद्देश्य सहभागीलाई अवधारणा (Concept) बुझाउनु मात्र हो। पूर्ण दक्षता (Competency) भने संस्थाका आगामी उन्नत तालिम (Advanced Modules) मा निरन्तर अभ्यासद्वारा विकास गरिनेछ।

> **मुख्य सन्देश**
>
> "विशेष पर्वतारोहण प्रविधिहरूमा निश्चित सूत्रभन्दा पनि सही निर्णय, सुरक्षित प्रणाली, प्रभावकारी ब्याकअप र परिस्थितिअनुसार अनुकूलन गर्ने क्षमता सबैभन्दा महत्वपूर्ण हुन्छ। प्रत्येक प्रणाली सधैं बन्द (Closed System) र अतिरिक्त सुरक्षासहित सञ्चालन गरिनुपर्छ।"

११. प्राथमिक उपचार: चिकित्सकका लागि जानकारी सङ्कलन

यस आधारभूत तालिमले तपाईंलाई वन तथा दुर्गम क्षेत्रमा प्राथमिक उपचार (Wilderness Medicine) सम्बन्धी प्रमाणपत्र प्रदान गर्दैन। त्यसका लागि Wilderness First Responder (WFR) वा सोसरहको विशेष तालिम आवश्यक पर्दछ, जुन १४ पिक्स माउन्टेनियरिङ इन्स्टिच्युट को उन्नत प्रशिक्षण कार्यक्रमको एक औपचारिक भाग हो।

यस अध्यायको उद्देश्य भने दुर्घटना वा आपतकालीन अवस्थामा चिकित्सक, उद्धार टोली वा स्वास्थ्यकर्मीलाई आवश्यक पर्ने आधारभूत जानकारी छिटो, व्यवस्थित र सही रूपमा सङ्कलन तथा प्रस्तुत गर्ने सीप विकास गर्नु हो।

कुनै पनि दुर्घटनापछि सुरुका केही मिनेटमा सङ्कलन गरिएको सही जानकारीले उपचारको गुणस्तर र उद्धार कार्यको प्रभावकारितामा महत्वपूर्ण भूमिका खेल्छ।

किन सही जानकारी सङ्कलन गर्नु आवश्यक छ?

दुर्घटनास्थलमा सबैभन्दा पहिले उपलब्ध हुने व्यक्ति प्रायः पर्वत मार्गदर्शक वा टोलीका सदस्यहरू हुन्छन्। त्यसैले चिकित्सक वा उद्धार टोली घटनास्थलमा पुग्नुअघि नै आवश्यक स्वास्थ्यसम्बन्धी जानकारी व्यवस्थित रूपमा सङ्कलन गर्नु अत्यन्त महत्वपूर्ण हुन्छ। सही जानकारीले:

- उपचार प्रक्रिया छिटो सुरु गर्न मद्दत गर्छ।
- गलत उपचारको सम्भावना कम गर्छ।
- उद्धार टोलीलाई सही निर्णय लिन सहयोग पुऱ्याउँछ।
- बिरामीको अवस्था बुझ्न सहज बनाउँछ।

SAMPLE विधि (SAMPLE Assessment)

वन तथा पर्वतीय उद्धार कार्यमा व्यापक रूपमा प्रयोग हुने आधारभूत मूल्याङ्कन विधि SAMPLE हो। यस विधिले बिरामीसँग छोटो समयमा आवश्यक स्वास्थ्य जानकारी सङ्कलन गर्न मद्दत गर्दछ।

S – Symptoms (लक्षणहरू)

सबैभन्दा पहिले बिरामीलाई सोध्नुहोस्:

- तपाईंलाई कहाँ दुखिरहेको छ?
- के समस्या महसुस भइरहेको छ?
- सास फेर्न गाह्रो भइरहेको छ कि छैन?
- चक्कर, वाकवाकी वा अन्य असामान्य लक्षण छन् कि?

बिरामीले अनुभव गरिरहेको प्रत्येक लक्षण स्पष्ट रूपमा अभिलेख गर्नुपर्छ।

A – Allergies (एलर्जी)

बिरामीलाई कुनै एलर्जी छ कि छैन भन्ने जानकारी लिनुपर्छ। उदाहरणका लागि:

- औषधिप्रति एलर्जी
- खानेकुराप्रति एलर्जी

- किरा वा अन्य वस्तुप्रति एलर्जी

यस जानकारीले उपचारका क्रममा हुने सम्भावित जटिलताबाट बचाउन मद्दत गर्दछ।

M – Medications (औषधि)

बिरामीले नियमित रूपमा कुनै औषधि सेवन गरिरहेको छ कि छैन भन्ने जानकारी लिनुपर्छ। साथै दुर्घटनापछि कुनै औषधि सेवन गरिएको छ भने त्यसको पनि विवरण उल्लेख गर्नुपर्छ।

P – Pertinent Medical History (सम्बन्धित स्वास्थ्य इतिहास)

बिरामीको विगतको स्वास्थ्य अवस्थाबारे जानकारी सङ्कलन गर्नुपर्छ। उदाहरण:

- पुराना रोगहरू
- शल्यक्रिया (Surgery)
- गम्भीर चोटपटक
- अन्य सम्बन्धित स्वास्थ्य समस्या

यी विवरणहरूले चिकित्सकलाई उचित उपचार योजना बनाउन सहयोग गर्छ।

L – Last Intake (पछिल्लो खाना तथा पानी सेवन)

बिरामीले अन्तिम पटक:

- खाना कहिले खायो?
- पानी कहिले पियो?

भन्ने जानकारी अत्यन्त महत्वपूर्ण हुन्छ। यसले उपचार तथा सम्भावित शल्यक्रियाको तयारीमा सहयोग पुर्‍याउँछ।

E – Events Leading to the Incident (घटनाको क्रम)

दुर्घटना कसरी भयो भन्ने जानकारी सम्भव भएसम्म क्रमबद्ध रूपमा सङ्कलन गर्नुपर्छ। उदाहरण:

- दुर्घटनाभन्दा ठीक अघि के भइरहेको थियो?
- लडाइँ कसरी भयो?

- कति उचाइबाट खस्यो?
- कुनै वस्तुले लागेको थियो कि?

घटनाको सही विवरण चिकित्सकीय मूल्याङ्कनका लागि अत्यन्त महत्वपूर्ण हुन्छ।

निरन्तर अवलोकन (Ongoing Observation)

केवल एक पटक जानकारी सङ्कलन गर्नु पर्याप्त हुँदैन। उद्धार टोली आइपुग्दासम्म बिरामीको अवस्था निरन्तर अवलोकन गर्नुपर्छ। विशेष गरी निम्न पक्षहरूमा ध्यान दिनुपर्छ।

- चेतनाको स्तर (Level of Responsiveness)
- श्वासप्रश्वास (Breathing)
- बाहिरी रक्तस्राव (Bleeding)
- शरीरमा देखिने विकृति वा चोट (Visible Deformities)

यदि अवस्थामा कुनै परिवर्तन देखियो भने त्यसलाई तुरुन्त अभिलेख गर्नुपर्छ।

अभिलेख (Record Keeping)

सम्भव भएसम्म सबै अवलोकनहरू लिखित रूपमा वा समय उल्लेख (Timestamp) सहित टिपोट गर्नुपर्छ। यस्तो अभिलेख:

- चिकित्सकलाई बिरामीको अवस्था बुझ्न सहयोग गर्छ।
- उपचारको क्रममा आएको परिवर्तन देखाउन मद्दत गर्छ।
- मौखिक रूपमा सम्झनुभन्दा धेरै भरपर्दो हुन्छ।

धेरै अवस्थामा यस्ता व्यवस्थित अभिलेखहरू एकपटकको मौखिक विवरणभन्दा बढी उपयोगी हुन्छन्।

यस तालिमको सीमा (Scope of This Module)

यस अध्यायमा जानकारी सङ्कलन गर्ने विधि मात्र समावेश गरिएको छ। आधारभूत प्रमाणित प्राथमिक उपचार (Basic Certified First Aid) भन्दा बाहिरको कुनै पनि उपचार, औषधि प्रयोग वा चिकित्सकीय हस्तक्षेप हाल मान्य

Wilderness Medical Training प्राप्त व्यक्तिले मात्र गर्नुपर्छ।

> **मुख्य सन्देश**
>
> "दुर्घटनापछि सबैभन्दा मूल्यवान् सहायता सधैं उपचार मात्र होइन; सही समयमा सङ्कलन गरिएको सही जानकारी पनि हो। शान्त रहनु, व्यवस्थित रूपमा SAMPLE मूल्याङ्कन गर्नु, र चिकित्सकलाई स्पष्ट जानकारी उपलब्ध गराउनु एक पेशेवर पर्वत मार्गदर्शकको महत्वपूर्ण जिम्मेवारी हो।"

१२. वातावरणप्रति सम्मान तथा संरक्षण

पर्वत केवल आरोहण गर्ने स्थान मात्र होइन, ती प्राकृतिक सम्पदा, जैविक विविधता, स्थानीय संस्कृति तथा समुदायहरूको साझा सम्पत्ति हुन्। १४ पिक्स माउन्टेनियरिङ इन्स्टिच्युट ले सञ्चालन गर्ने अधिकांश क्षेत्रहरू आज पनि आफ्नो प्राकृतिक स्वरूप, सांस्कृतिक महत्व तथा वातावरणीय संवेदनशीलताका कारण विशेष रूपमा संरक्षित छन्।

त्यसैले प्रत्येक प्रशिक्षार्थी तथा पर्वत मार्गदर्शकको जिम्मेवारी केवल सुरक्षित आरोहण गर्नु मात्र नभई प्रकृति, स्थानीय समुदाय र वातावरणको सम्मान तथा संरक्षण गर्नु पनि हो। यस अध्यायमा वातावरणीय संरक्षणका आधारभूत सिद्धान्तहरू तथा स्थानीय नियमहरूको पालना गर्ने आवश्यकताबारे जानकारी प्रदान गरिएको छ।

Leave No Trace सिद्धान्त

Leave No Trace अन्तर्राष्ट्रिय रूपमा मान्यता प्राप्त वातावरणीय आचारसंहिता हो, जसको मुख्य उद्देश्य प्राकृतिक क्षेत्रमा मानव गतिविधिबाट हुने प्रभावलाई न्यूनतम बनाउनु हो। १४ पिक्स माउन्टेनियरिङ इन्स्टिच्युट का प्रत्येक सहभागीले यी सिद्धान्तहरूलाई आफ्नो पर्वतारोहण अभ्यासको आधारभूत नियमका रूपमा अपनाउनुपर्छ।

१. अग्रिम योजना बनाउनु (Plan Ahead and Prepare)

सुरक्षित तथा जिम्मेवार पर्वतारोहण उचित तयारीबाट सुरु हुन्छ। यात्रा अघि निम्न कुराहरूको योजना बनाउनु आवश्यक हुन्छ।

- मौसमको जानकारी
- मार्ग (Route)
- आवश्यक उपकरण
- स्थानीय नियमहरू
- आपतकालीन योजना

राम्रो तयारीले वातावरणीय प्रभाव कम गर्नुका साथै दुर्घटनाको जोखिम पनि घटाउँछ।

२. दिगो तथा उपयुक्त सतहमा यात्रा र क्याम्प गर्नु (Travel and Camp on Durable Surfaces)

हिँड्दा र क्याम्प स्थापना गर्दा सकेसम्म पहिलेदेखि प्रयोग हुँदै आएका बाटो तथा क्याम्प स्थलहरू प्रयोग गर्नुपर्छ। अनावश्यक रूपमा नयाँ बाटो बनाउने वा वनस्पति भएको क्षेत्रमा हिँड्दा वातावरणमा दीर्घकालीन असर पर्न सक्छ।

३. फोहोरको उचित व्यवस्थापन गर्नु (Dispose of Waste Properly)

पर्वतमा लगिएको प्रत्येक वस्तु पुनः फर्काएर ल्याउनु पर्वतारोहीको जिम्मेवारी हो। यसमा समावेश हुन्छ:

- प्लास्टिक
- कागज
- खाद्य पदार्थका अवशेष
- धातु वा काँचका सामग्री
- अन्य सबै फोहोर

“Pack In – Pack Out” अर्थात् “जे लैजानुभयो, त्यो सबै फर्काएर ल्याउनुहोस्” भन्ने सिद्धान्त सधैं पालना गर्नुपर्छ।

४. प्राकृतिक वस्तुहरू नहटाउनु (Leave What You Find)

प्राकृतिक वा सांस्कृतिक महत्व भएका वस्तुहरूलाई आफ्नो स्थानबाट नहटाउनुहोस्। उदाहरणका लागि:

- ढुङ्गा
- बिरुवा
- फूल

- जीवाश्म (Fossils)
- ऐतिहासिक वा धार्मिक वस्तुहरू

यी वस्तुहरू भविष्यका आगन्तुक तथा स्थानीय समुदायका लागि त्यही अवस्थामा सुरक्षित रहनुपर्छ।

५. आगोको प्रभाव न्यून गर्नु (Minimize Campfire Impact)

सम्भव भएसम्म खुला आगो बाल्नबाट बच्नुपर्छ। यदि आगो बाल्नै परे:

- स्थानीय नियमहरूको पालना गर्नुहोस्।
- वातावरणमा न्यूनतम असर पर्ने स्थान छान्नुहोस्।
- आगो पूर्ण रूपमा निभाएर मात्र स्थान छोड्नुहोस्।

धेरै पर्वतीय क्षेत्रमा खुला आगो बाल्न प्रतिबन्ध हुन सक्छ।

६. वन्यजन्तुको सम्मान गर्नु (Respect Wildlife)

वन्यजन्तुहरू प्राकृतिक वातावरणका अभिन्न अंग हुन्। त्यसैले:

- उनीहरूलाई अनावश्यक रूपमा नजिक नजानुहोस्।
- खाना नखुवाउनुहोस्।
- डराउने वा तर्साउने व्यवहार नगर्नुहोस्।
- सुरक्षित दूरी कायम राख्नुहोस्।

वन्यजन्तुको प्राकृतिक व्यवहारमा हस्तक्षेप गर्नु वातावरणीय सन्तुलनका लागि हानिकारक हुन सक्छ।

७. अन्य आगन्तुकप्रति सम्मानजनक व्यवहार गर्नु (Be Considerate of Other Visitors)

पर्वत सबैका लागि साझा स्थान हो। त्यसैले:

- अनावश्यक ठूलो आवाज नगर्नुहोस्।
- बाटो प्रयोग गर्दा शिष्टाचार अपनाउनुहोस्।
- अन्य टोलीहरूको सुरक्षालाई सम्मान गर्नुहोस्।
- सहकार्य तथा सहयोगको भावना कायम राख्नुहोस्।

जिम्मेवार व्यवहारले सबैलाई सुरक्षित तथा सकारात्मक अनुभव प्रदान गर्दछ।

स्थानीय नियमहरूको पालना (Local Regulations)

Leave No Trace सिद्धान्तसँगै प्रत्येक क्षेत्रका आफ्नै कानुनी तथा स्थानीय नियमहरू पनि हुन्छन्। १४ पिक्स माउन्टेनियरिङ इन्स्टिच्युट ले सञ्चालन गर्ने विभिन्न क्षेत्रमा निम्न विषयहरू लागू हुन सक्छन्।

- राष्ट्रिय निकुञ्ज तथा संरक्षण क्षेत्रका नियमहरू
- पर्वतारोहण अनुमति (Permits)
- संरक्षित क्षेत्रसम्बन्धी कानुनी व्यवस्था
- स्थानीय समुदायसँग भएका सहमति तथा नियमहरू

विशेष गरी स्थानीय तथा आदिवासी (Indigenous) समुदायसँग कार्य गर्दा उनीहरूको संस्कृति, परम्परा तथा जीवनशैलीप्रति उच्च सम्मान देखाउनु प्रत्येक सहभागीको दायित्व हो।

जिम्मेवार पर्वतारोहण (Responsible Mountaineering)

एक सफल पर्वतारोही शिखरमा पुग्ने व्यक्तिलाई मात्र भनिँदैन। वास्तविक सफल पर्वतारोही त्यो हो जसले—

- आफू सुरक्षित रहन्छ,
- आफ्नो टोलीलाई सुरक्षित राख्छ,
- स्थानीय समुदायको सम्मान गर्छ,
- र पर्वतलाई आफूले भेटेको अवस्थामै जोगाएर फर्किन्छ।

प्राकृतिक वातावरणको संरक्षण भविष्यका पर्वतारोहीहरू तथा स्थानीय समुदायप्रतिको हाम्रो साझा जिम्मेवारी हो।

> **मुख्य सन्देश**
>
> "पर्वत हाम्रो सम्पत्ति होइन; यो भावी पुस्ताका लागि सुरक्षित राख्नुपर्ने साझा प्राकृतिक सम्पदा हो। जिम्मेवार पर्वतारोहण भनेको सुरक्षित आरोहणसँगै वातावरण, स्थानीय संस्कृति र समुदायप्रतिको सम्मान पनि हो। Leave No Trace सिद्धान्त तथा स्थानीय नियमहरूको पालना प्रत्येक पर्वतारोहीको आधारभूत कर्तव्य हो।"

१३. पेशागत आचारसंहिता

एक उत्कृष्ट पर्वतारोही हुनु र एक उत्कृष्ट पर्वत मार्गदर्शक (Mountain Guide) हुनु एउटै कुरा होइन। प्राविधिक सीप, शारीरिक क्षमता र अनुभव जत्तिकै महत्वपूर्ण विषय भनेको पेशागत आचरण (Professional Conduct) हो।

पर्वतमा ग्राहक, सहकर्मी, स्थानीय समुदाय तथा अन्य टोलीहरूसँग गरिने व्यवहारले तपाईंको व्यक्तिगत पहिचान मात्र होइन, तपाईंले प्रतिनिधित्व गर्ने संस्था र सम्पूर्ण पर्वतारोहण समुदायको प्रतिष्ठालाई पनि प्रतिनिधित्व गर्दछ। यस अध्यायमा १४ पिक्स माउन्टेनियरिङ इन्स्टिच्युट ले प्रत्येक प्रशिक्षार्थीबाट अपेक्षा गरिने पेशागत व्यवहार, जिम्मेवारी तथा नैतिक मापदण्डहरूको परिचय गराउँछ।

पेशागत व्यवहार (Professional Behaviour)

एक पर्वत मार्गदर्शकले सधैं शान्त, जिम्मेवार र अनुशासित व्यवहार प्रदर्शन गर्नुपर्छ। यसमा समावेश छन्:

- समयको सम्मान गर्नु।
- सबैसँग सम्मानपूर्वक व्यवहार गर्नु।
- स्पष्ट र प्रभावकारी सञ्चार गर्नु।
- कठिन परिस्थितिमा पनि धैर्य कायम राख्नु।
- टोलीको हितलाई व्यक्तिगत स्वार्थभन्दा माथि राख्नु।

पेशागत व्यवहार विश्वास निर्माण गर्ने पहिलो आधार हो।

सुरक्षा पहिलो प्राथमिकता (Safety First)

कुनै पनि अवस्थामा शिखर (Summit) भन्दा सुरक्षा (Safety) बढी महत्वपूर्ण हुन्छ। एक पेशेवर पर्वत मार्गदर्शकले कहिल्यै पनि ग्राहक, सहकर्मी वा टोलीलाई अनावश्यक जोखिममा राख्नु हुँदैन। आवश्यक परे शिखर प्रयास रोक्ने वा फर्कने निर्णय लिनु पनि एक जिम्मेवार नेतृत्वको उदाहरण हो।

स्पष्ट र इमानदार सञ्चार (Clear and Honest Communication)

प्रभावकारी सञ्चार सफल अभियानको आधार हो। प्रत्येक मार्गदर्शकले:

- सही र सत्य जानकारी दिनुपर्छ।
- जोखिम लुकाउनु हुँदैन।
- गलत आश्वासन दिनु हुँदैन।
- सहभागीहरूको प्रश्नको सम्मानपूर्वक उत्तर दिनुपर्छ।

विश्वास सधैं इमानदार सञ्चारबाट निर्माण हुन्छ।

टोलीप्रतिको जिम्मेवारी (Responsibility to the Team)

पर्वतारोहण व्यक्तिगत उपलब्धिभन्दा धेरै टोलीको सहकार्य (Teamwork) मा आधारित हुन्छ। त्यसैले प्रत्येक सदस्यले:

- एक-अर्कालाई सहयोग गर्नुपर्छ।
- आवश्यक परे सहायता माग्न संकोच गर्नु हुँदैन।
- टोलीका निर्णयहरूको सम्मान गर्नुपर्छ।
- कमजोर सदस्यलाई साथ दिनुपर्छ।

सफल टोली त्यही हो जहाँ सबै सदस्य एक-अर्काको सुरक्षाप्रति जिम्मेवार हुन्छन्।

ग्राहकप्रतिको व्यवहार (Working with Clients)

पर्वत मार्गदर्शकको भूमिका केवल बाटो देखाउने होइन। उहाँको जिम्मेवारीमा समावेश हुन्छ:

- ग्राहकलाई सुरक्षित राख्नु।
- स्पष्ट निर्देशन दिनु।
- उनीहरूको क्षमताको सम्मान गर्नु।
- अनावश्यक दबाब नदिनु।
- आत्मविश्वास बढाउन सहयोग गर्नु।

प्रत्येक ग्राहक फरक अनुभव, फरक क्षमता र फरक लक्ष्य लिएर आएको हुन्छ भन्ने कुरा सधैं सम्झनुपर्छ।

स्थानीय समुदायप्रतिको सम्मान (Respect for Local Communities)

पर्वत स्थानीय समुदायको जीवन, संस्कृति र पहिचानसँग गहिरो रूपमा जोडिएको हुन्छ। त्यसैले प्रत्येक सहभागीले:

- स्थानीय परम्परा र संस्कृतिको सम्मान गर्नुपर्छ।
- स्थानीय नियमहरूको पालना गर्नुपर्छ।
- समुदायसँग विनम्र व्यवहार गर्नुपर्छ।
- स्थानीय स्रोतहरूको जिम्मेवारीपूर्वक प्रयोग गर्नुपर्छ।

स्थानीय समुदायसँगको राम्रो सम्बन्ध सफल तथा दिगो पर्वतारोहणको आधार हो।

निरन्तर सिकाइ (Continuous Learning)

पर्वतारोहणमा सिकाइ कहिल्यै समाप्त हुँदैन। एक पेशेवर मार्गदर्शकले सधैं:

- नयाँ प्रविधि सिक्नुपर्छ।
- आफ्ना सीपहरू अद्यावधिक गर्नुपर्छ।
- आफ्ना गल्तीहरूबाट सिक्नुपर्छ।
- अनुभवहरू साझा गर्नुपर्छ।

निरन्तर सिक्ने बानीले मात्र उत्कृष्ट पर्वत मार्गदर्शक बन्न सकिन्छ।

१४ पिक्स माउन्टेनियरिङ इन्स्टिच्युटको मूल्य (Our Standard)

हामी विश्वास गर्छौं कि एक सफल पर्वत मार्गदर्शकले:

- सुरक्षालाई पहिलो प्राथमिकता दिन्छ।
- इमानदारी र जिम्मेवारीका साथ काम गर्छ।
- टोली र ग्राहकको सम्मान गर्छ।
- प्रकृति र स्थानीय समुदायको संरक्षणमा प्रतिबद्ध रहन्छ।
- आजीवन सिक्ने संस्कृतिलाई आत्मसात् गर्छ।

यी मूल्यहरू १४ पिक्स माउन्टेनियरिङ इन्स्टिच्युट को व्यावसायिक पहिचानका आधार हुन्।

> **मुख्य सन्देश**
>
> “एक महान् पर्वत मार्गदर्शकलाई केवल उसको प्राविधिक दक्षताले होइन, उसको चरित्र, जिम्मेवारी, इमानदारी र पेशागत आचरणले परिभाषित गर्छ। शिखरमा पुग्नु उपलब्धि हो, तर सबैलाई सुरक्षित रूपमा घर फर्काउनु नै वास्तविक सफलता हो।”