

## روز دره های پاک

### ردّی نگذاریم

**برنامه‌ریزی قبلی و آمادگی**

- مقررات و ملزومات منطقه‌ای را که می‌خواهیم برویم بشناسیم.
- برای شرایط آب و هوایی سخت، خطرات و شرایط اضطراری آماده باشیم.
- سفر خود را برنامه‌ریزی کنیم تا وقت کم نیاوریم.
- در گروه‌های کوچک به منطقه برویم. گروه‌های بزرگ را به گروه‌های چهار تا شش نفره تبدیل کنیم.
- با بسته‌بندی دوباره محصولات غذایی دور ریزها را به حداقل برسانیم.
- از نقشه و قطب‌نما استفاده کرده تا ناچار به علامت‌گذاری با رنگ، سنگ‌چین یا پرچم نشویم.

**حرکت و برپایی کمپ بر روی سطوح بادوام**

- سطح‌های سخت شامل: راه‌های پاکوب، محل‌های کمپ، سنگ و صخره، علف‌های خشک و برف می‌شود.
- برای محافظت از حاشیه رودخانه‌ها کمپ را حداقل دویست متر دورتر از دریاچه‌ها و رودها برقرار سازیم.
- یک محل خوب برای کمپ محلی است که آن را بباییم و نه آنکه آن را بسازیم. در اکثر مناطق نیازی به تغییر محل کمپ قبلی نیست.
- از پاکوب‌ها و کمپ‌های موجود استفاده کنیم.
- حتی اگر مسیر گلی یا خیس بود نیز در یک ردیف و در مرکز پاکوب حرکت کنیم.
- در منطقه‌های دست‌نخورده، کمپ را کوچک بگیریم و فعالیت را در بخشی متمرکز کنیم که گیاه ندارد.
- برای جلوگیری از ایجاد کمپ‌ها و مسیرهای دسترسی جدید در یک منطقه، تعداد زیادی به‌صورت همزمان از آن منطقه استفاده نکنیم.
- از رفتن به مناطقی که زیر فشار جمعیت بازدیدکنندگان قرار گرفته‌اند دوری کنیم.

**پسماندها را به‌طور صحیح دفع کنیم**

- ببندید و ببرید. محل کمپ و استراحتگاه خود را بازبینی کنیم تا زباله و ته‌مانده‌ی غذا باقی نمانده باشد. تمام آشغال‌ها و ته‌مانده‌های خوراک را با خود ببریم.
- مدفوع را در چاله‌هایی به عمق حدود بیست سانتی‌متر و در فاصله‌ی بیشتر از هفتاد متر از آب، کمپ و مسیر حرکت دفن کرده و محل را با محیط هماهنگ کنیم.
- دستمال توالت و اقلام بهداشتی مشابه را بسته‌بندی کنیم و با خود ببریم.
- برای شستن خود یا ظروف، آب را به فاصله‌ی بیش از هفتاد متر از رودخانه یا دریاچه برده و با مقدار کمی صابون تجزیه‌پذیر اقدام به شست‌وشو نماییم و در خاتمه، آب شست‌وشو را پخش کنیم.

## روز دره های پاک

### ردّی نگذاریم

**برنامه‌ریزی قبلی و آمادگی**

- مقررات و ملزومات منطقه‌ای را که می‌خواهیم برویم بشناسیم.
- برای شرایط آب و هوایی سخت، خطرات و شرایط اضطراری آماده باشیم.
- سفر خود را برنامه‌ریزی کنیم تا وقت کم نیاوریم.
- در گروه‌های کوچک به منطقه برویم. گروه‌های بزرگ را به گروه‌های چهار تا شش نفره تبدیل کنیم.
- با بسته‌بندی دوباره محصولات غذایی دور ریزها را به حداقل برسانیم.
- از نقشه و قطب‌نما استفاده کرده تا ناچار به علامت‌گذاری با رنگ، سنگ‌چین یا پرچم نشویم.

**حرکت و برپایی کمپ بر روی سطوح بادوام**

- سطح‌های سخت شامل: راه‌های پاکوب، محل‌های کمپ، سنگ و صخره، علف‌های خشک و برف می‌شود.
- برای محافظت از حاشیه رودخانه‌ها کمپ را حداقل دویست متر دورتر از دریاچه‌ها و رودها برقرار سازیم.
- یک محل خوب برای کمپ محلی است که آن را بباییم و نه آنکه آن را بسازیم. در اکثر مناطق نیازی به تغییر محل کمپ قبلی نیست.
- از پاکوب‌ها و کمپ‌های موجود استفاده کنیم.
- حتی اگر مسیر گلی یا خیس بود نیز در یک ردیف و در مرکز پاکوب حرکت کنیم.
- در منطقه‌های دست‌نخورده، کمپ را کوچک بگیریم و فعالیت را در بخشی متمرکز کنیم که گیاه ندارد.
- برای جلوگیری از ایجاد کمپ‌ها و مسیرهای دسترسی جدید در یک منطقه، تعداد زیادی به‌صورت همزمان از آن منطقه استفاده نکنیم.
- از رفتن به مناطقی که زیر فشار جمعیت بازدیدکنندگان قرار گرفته‌اند دوری کنیم.

**پسماندها را به‌طور صحیح دفع کنیم**

- ببندید و ببرید. محل کمپ و استراحتگاه خود را بازبینی کنیم تا زباله و ته‌مانده‌ی غذا باقی نمانده باشد. تمام آشغال‌ها و ته‌مانده‌های خوراک را با خود ببریم.
- مدفوع را در چاله‌هایی به عمق حدود بیست سانتی‌متر و در فاصله‌ی بیشتر از هفتاد متر از آب، کمپ و مسیر حرکت دفن کرده و محل را با محیط هماهنگ کنیم.
- دستمال توالت و اقلام بهداشتی مشابه را بسته‌بندی کنیم و با خود ببریم.
- برای شستن خود یا ظروف، آب را به فاصله‌ی بیش از هفتاد متر از رودخانه یا دریاچه برده و با مقدار کمی صابون تجزیه‌پذیر اقدام به شست‌وشو نماییم و در خاتمه، آب شست‌وشو را پخش کنیم.

## روز دره های پاک

### ردّی نگذاریم

**برنامه‌ریزی قبلی و آمادگی**

- مقررات و ملزومات منطقه‌ای را که می‌خواهیم برویم بشناسیم.
- برای شرایط آب و هوایی سخت، خطرات و شرایط اضطراری آماده باشیم.
- سفر خود را برنامه‌ریزی کنیم تا وقت کم نیاوریم.
- در گروه‌های کوچک به منطقه برویم. گروه‌های بزرگ را به گروه‌های چهار تا شش نفره تبدیل کنیم.
- با بسته‌بندی دوباره محصولات غذایی دور ریزها را به حداقل برسانیم.
- از نقشه و قطب‌نما استفاده کرده تا ناچار به علامت‌گذاری با رنگ، سنگ‌چین یا پرچم نشویم.

**حرکت و برپایی کمپ بر روی سطوح بادوام**

- سطح‌های سخت شامل: راه‌های پاکوب، محل‌های کمپ، سنگ و صخره، علف‌های خشک و برف می‌شود.
- برای محافظت از حاشیه رودخانه‌ها کمپ را حداقل دویست متر دورتر از دریاچه‌ها و رودها برقرار سازیم.
- یک محل خوب برای کمپ محلی است که آن را بباییم و نه آنکه آن را بسازیم. در اکثر مناطق نیازی به تغییر محل کمپ قبلی نیست.
- از پاکوب‌ها و کمپ‌های موجود استفاده کنیم.
- حتی اگر مسیر گلی یا خیس بود نیز در یک ردیف و در مرکز پاکوب حرکت کنیم.
- در منطقه‌های دست‌نخورده، کمپ را کوچک بگیریم و فعالیت را در بخشی متمرکز کنیم که گیاه ندارد.
- برای جلوگیری از ایجاد کمپ‌ها و مسیرهای دسترسی جدید در یک منطقه، تعداد زیادی به‌صورت همزمان از آن منطقه استفاده نکنیم.
- از رفتن به مناطقی که زیر فشار جمعیت بازدیدکنندگان قرار گرفته‌اند دوری کنیم.

**پسماندها را به‌طور صحیح دفع کنیم**

- ببندید و ببرید. محل کمپ و استراحتگاه خود را بازبینی کنیم تا زباله و ته‌مانده‌ی غذا باقی نمانده باشد. تمام آشغال‌ها و ته‌مانده‌های خوراک را با خود ببریم.
- مدفوع را در چاله‌هایی به عمق حدود بیست سانتی‌متر و در فاصله‌ی بیشتر از هفتاد متر از آب، کمپ و مسیر حرکت دفن کرده و محل را با محیط هماهنگ کنیم.
- دستمال توالت و اقلام بهداشتی مشابه را بسته‌بندی کنیم و با خود ببریم.
- برای شستن خود یا ظروف، آب را به فاصله‌ی بیش از هفتاد متر از رودخانه یا دریاچه برده و با مقدار کمی صابون تجزیه‌پذیر اقدام به شست‌وشو نماییم و در خاتمه، آب شست‌وشو را پخش کنیم.

## روز دره های پاک

### ردّی نگذاریم

**برنامه‌ریزی قبلی و آمادگی**

- مقررات و ملزومات منطقه‌ای را که می‌خواهیم برویم بشناسیم.
- برای شرایط آب و هوایی سخت، خطرات و شرایط اضطراری آماده باشیم.
- سفر خود را برنامه‌ریزی کنیم تا وقت کم نیاوریم.
- در گروه‌های کوچک به منطقه برویم. گروه‌های بزرگ را به گروه‌های چهار تا شش نفره تبدیل کنیم.
- با بسته‌بندی دوباره محصولات غذایی دور ریزها را به حداقل برسانیم.
- از نقشه و قطب‌نما استفاده کرده تا ناچار به علامت‌گذاری با رنگ، سنگ‌چین یا پرچم نشویم.

**حرکت و برپایی کمپ بر روی سطوح بادوام**

- سطح‌های سخت شامل: راه‌های پاکوب، محل‌های کمپ، سنگ و صخره، علف‌های خشک و برف می‌شود.
- برای محافظت از حاشیه رودخانه‌ها کمپ را حداقل دویست متر دورتر از دریاچه‌ها و رودها برقرار سازیم.
- یک محل خوب برای کمپ محلی است که آن را بباییم و نه آنکه آن را بسازیم. در اکثر مناطق نیازی به تغییر محل کمپ قبلی نیست.
- از پاکوب‌ها و کمپ‌های موجود استفاده کنیم.
- حتی اگر مسیر گلی یا خیس بود نیز در یک ردیف و در مرکز پاکوب حرکت کنیم.
- در منطقه‌های دست‌نخورده، کمپ را کوچک بگیریم و فعالیت را در بخشی متمرکز کنیم که گیاه ندارد.
- برای جلوگیری از ایجاد کمپ‌ها و مسیرهای دسترسی جدید در یک منطقه، تعداد زیادی به‌صورت همزمان از آن منطقه استفاده نکنیم.
- از رفتن به مناطقی که زیر فشار جمعیت بازدیدکنندگان قرار گرفته‌اند دوری کنیم.

**پسماندها را به‌طور صحیح دفع کنیم**

- ببندید و ببرید. محل کمپ و استراحتگاه خود را بازبینی کنیم تا زباله و ته‌مانده‌ی غذا باقی نمانده باشد. تمام آشغال‌ها و ته‌مانده‌های خوراک را با خود ببریم.
- مدفوع را در چاله‌هایی به عمق حدود بیست سانتی‌متر و در فاصله‌ی بیشتر از هفتاد متر از آب، کمپ و مسیر حرکت دفن کرده و محل را با محیط هماهنگ کنیم.
- دستمال توالت و اقلام بهداشتی مشابه را بسته‌بندی کنیم و با خود ببریم.
- برای شستن خود یا ظروف، آب را به فاصله‌ی بیش از هفتاد متر از رودخانه یا دریاچه برده و با مقدار کمی صابون تجزیه‌پذیر اقدام به شست‌وشو نماییم و در خاتمه، آب شست‌وشو را پخش کنیم.

