

زي التسلق  
كتاب الأطفال  
نورة طاع الله

هيا نقرأ الكتاب باللغة العربية

هل تعلم يا بني ما هو زي التسلق؟

التسلق هو نشاط رياضي ممتع يتعلم فيه الإنسان صعود الجبال أو الصخور أو الجدران العالية بطريقة آمنة ومنظمة. ويحتاج هذا النشاط إلى قوة وتركيز وتدريب، كما يحتاج إلى ملابس ومعدات خاصة تساعد المتسلق على الحماية أثناء الصعود، وتسمى هذه الملابس زي التسلق.

صُمم زي التسلق لجعل حركة الإنسان سهلة وآمنة أثناء الصعود والنزول. فهو ليس مجرد ملابس عادية، بل ملابس قوية ومريحة تساعد الجسم على التحرك

بحرية دون أن تعيق الحركة، لأن التسلق يحتاج إلى رفع اليدين والقدمين باستمرار.

يرتدي المتسلق عادة ملابس خفيفة لكنها متينة في نفس الوقت، حتى تتحمل الاحتكاك بالصخور أو الجدران. وتكون هذه الملابس قريبة من الجسم بشكل مناسب، حتى لا تعلق في الأدوات أو تعيق الحركة أثناء الصعود.

ومن أهم أجزاء زي التسلق الحذاء الخاص بالتسلق، وهو حذاء قوي ومتين، يساعد على تثبيت القدم على

الصخور أو الجدران. ويكون نعل الحذاء مصممًا بطريقة تمنع الانزلاق، حتى يتمكن المتسلق من الوقوف بثبات في الأماكن المرتفعة أو الصعبة.

ويرتدي المتسلق أيضًا خوذة لحماية الرأس من سقوط أي حجر أو جسم صغير من الأعلى، لأن السلامة مهمة جدًا في هذا النشاط. كما قد يستخدم قفازات لحماية اليدين من الخدوش والاحتكاك أثناء الإمساك بالحبال أو الصخور.

ويستخدم المتسلق حزام الأمان، وهو جزء مهم جدًا من معدات التسلق، حيث يتم ربطه بحبل قوي يساعد على منع السقوط. هذا الحبل يكون متصلًا بأماكن ثابتة، بحيث يبقى المتسلق في أمان أثناء الصعود أو النزول.

كما قد يرتدي المتسلق حقيبة صغيرة خفيفة تحتوي على الماء وبعض الأدوات البسيطة، لأن شرب الماء مهم جدًا أثناء الجهد والحركة. ويحرص على أن تكون الحقيبة خفيفة حتى لا تعيقه أثناء التسلق.

وقبل البدء في التسلق، يتأكد المتسلق من أن جميع أدواته سليمة ومثبتة بشكل صحيح، مثل الحزام والحبل والخوذة. كما يستمع إلى تعليمات المدرب أو الشخص المسؤول، لأن اتباع التعليمات يساعد على تجنب الحوادث.

ولا يجب على الأطفال ممارسة التسلق في الأماكن العالية أو الطبيعية إلا مع مدربين متخصصين وفي أماكن مخصصة وآمنة، مثل جدران التسلق في الأندية أو المدارس، مع وجود إشراف كامل.

يعلّمنا زي التسلق أن السلامة تأتي أولاً في كل نشاط،  
وأن الاستعداد الجيد يساعد على النجاح. كما يعلّمنا  
أهمية القوة والصبر والتركيز، والعمل الجماعي، واتباع  
التعليمات. وعندما نرتدي زي التسلق المناسب  
ونستخدم الأدوات الصحيحة، نستطيع ممارسة هذا  
النشاط الممتع بأمان وثقة، ونستمتع بتحدي الارتفاعات  
واكتشاف قدراتنا.

هيا نقرأ الكتاب باللغة الإنجليزية

**Do you know what climbing gear is, my  
son?**

### **Climbing Gear**

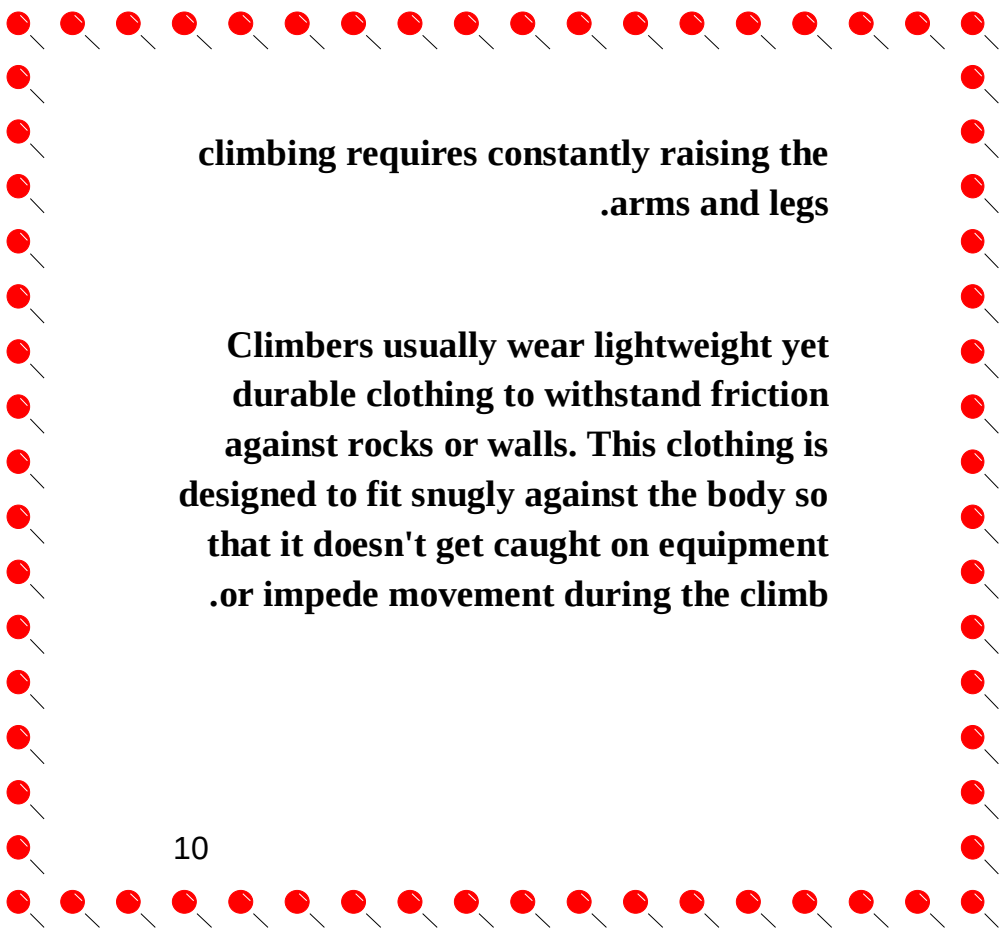
**Climbing is an enjoyable sporting  
activity where one learns to ascend  
mountains, rocks, or high walls in a safe  
and organized manner. This activity  
requires strength, focus, and training, as**





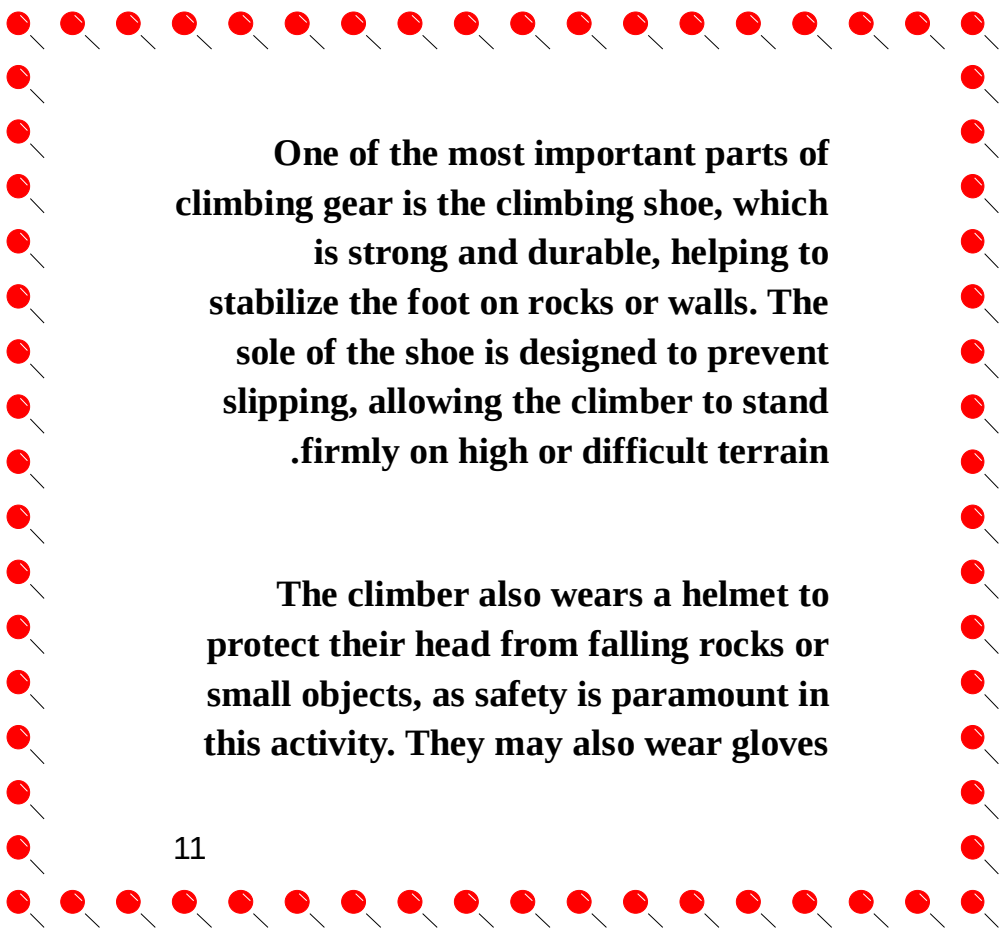
**well as special clothing and equipment to  
help the climber protect themselves  
during the ascent. This clothing is called  
.climbing gear**

**Climbing gear is designed to make  
movement easy and safe during ascents  
and descents. It is not just ordinary  
clothing, but strong and comfortable  
clothing that allows the body to move  
freely without hindering movement, as**



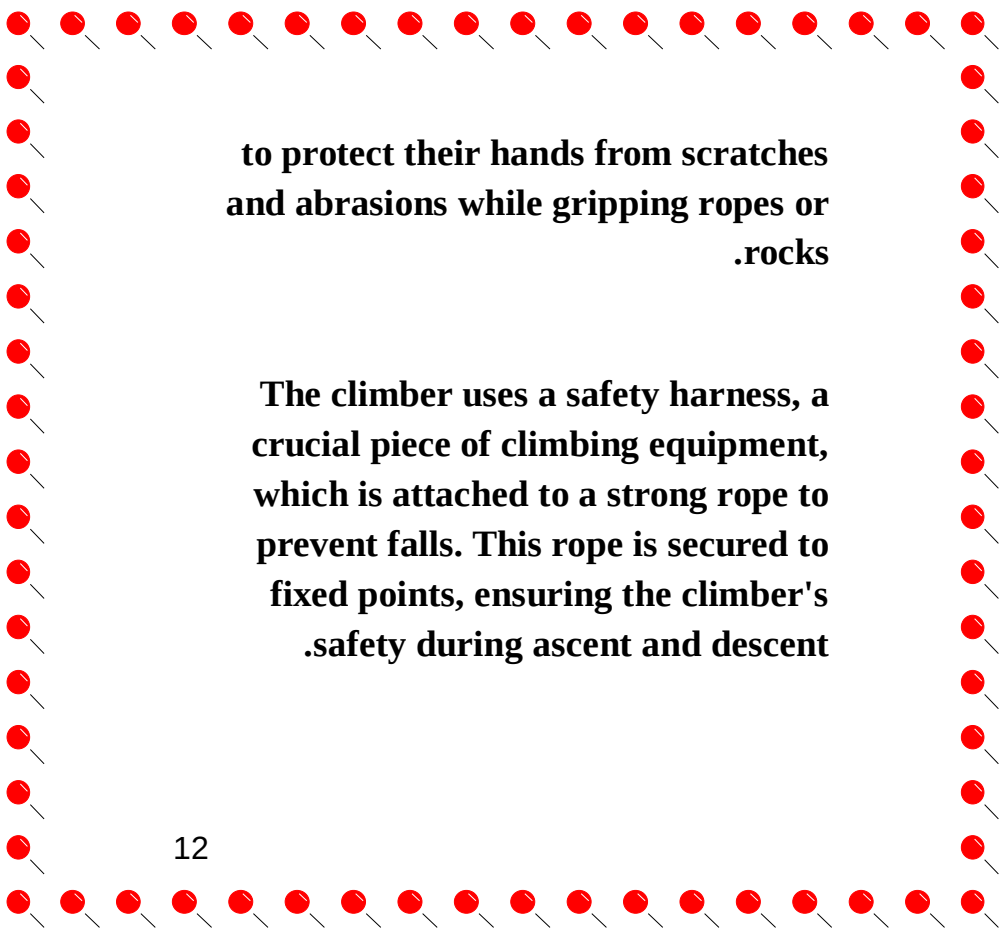
**climbing requires constantly raising the  
.arms and legs**

**Climbers usually wear lightweight yet  
durable clothing to withstand friction  
against rocks or walls. This clothing is  
designed to fit snugly against the body so  
that it doesn't get caught on equipment  
.or impede movement during the climb**



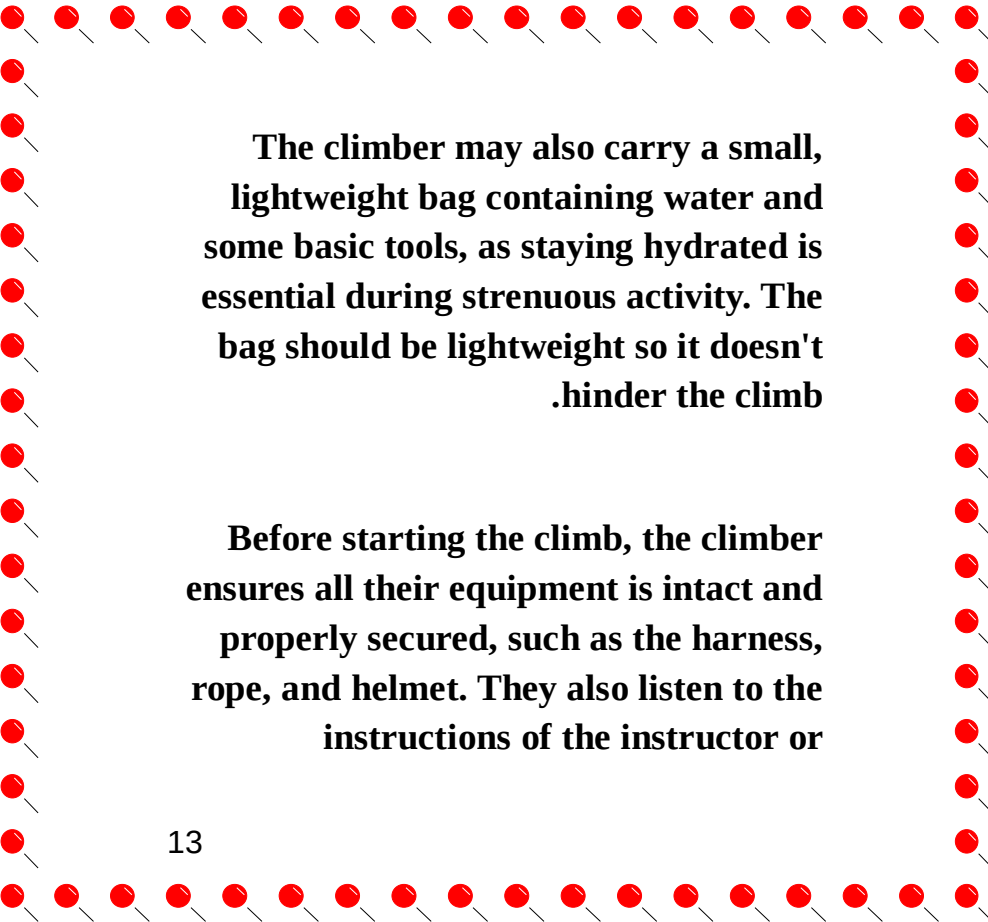
**One of the most important parts of climbing gear is the climbing shoe, which is strong and durable, helping to stabilize the foot on rocks or walls. The sole of the shoe is designed to prevent slipping, allowing the climber to stand .firmly on high or difficult terrain**

**The climber also wears a helmet to protect their head from falling rocks or small objects, as safety is paramount in this activity. They may also wear gloves**



**to protect their hands from scratches  
and abrasions while gripping ropes or  
.rocks**

**The climber uses a safety harness, a  
crucial piece of climbing equipment,  
which is attached to a strong rope to  
prevent falls. This rope is secured to  
fixed points, ensuring the climber's  
.safety during ascent and descent**



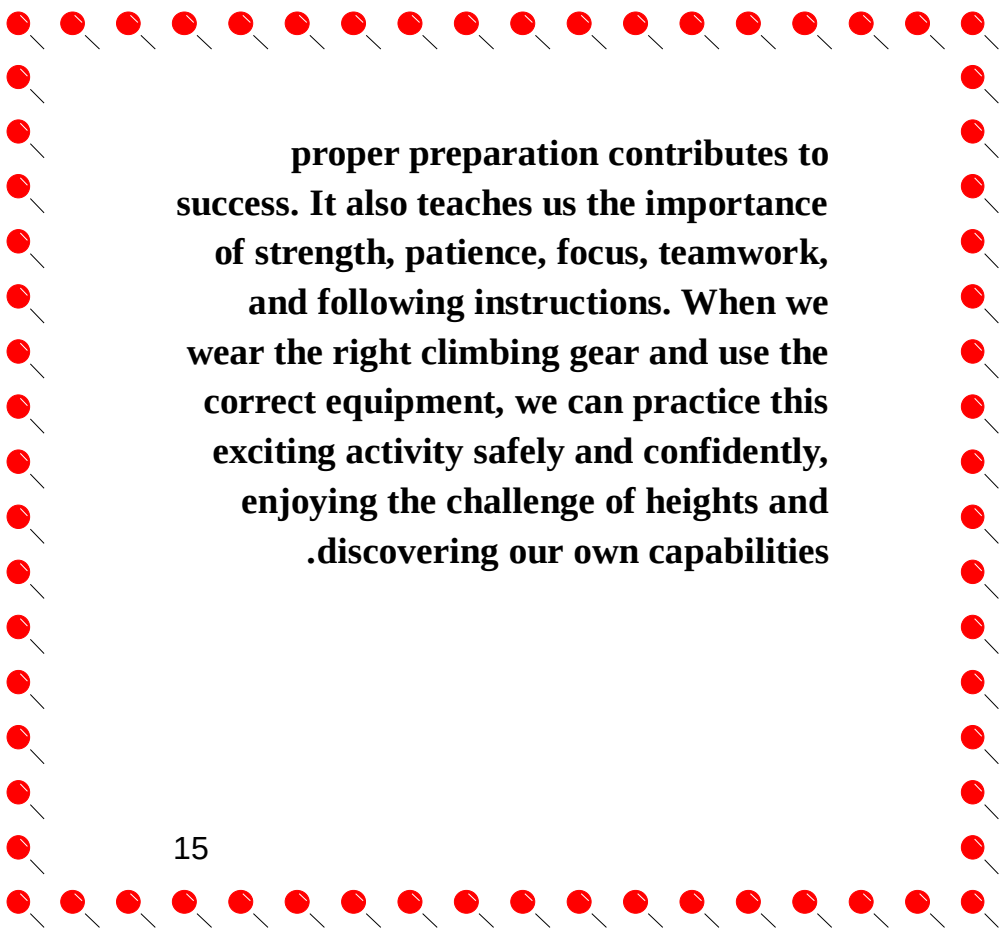
**The climber may also carry a small, lightweight bag containing water and some basic tools, as staying hydrated is essential during strenuous activity. The bag should be lightweight so it doesn't hinder the climb**

**Before starting the climb, the climber ensures all their equipment is intact and properly secured, such as the harness, rope, and helmet. They also listen to the instructions of the instructor or**

**supervisor, as following instructions  
.helps prevent accidents**

**Children should only practice climbing  
in high or natural locations with  
qualified instructors and in designated,  
safe areas, such as climbing walls in  
.clubs or schools, under full supervision**

**Climbing gear teaches us that safety  
comes first in every activity, and that**



**proper preparation contributes to success. It also teaches us the importance of strength, patience, focus, teamwork, and following instructions. When we wear the right climbing gear and use the correct equipment, we can practice this exciting activity safely and confidently, enjoying the challenge of heights and .discovering our own capabilities**