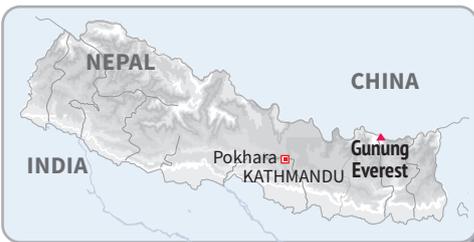


# Cabaran Gunung Everest:



6

5

4

3

2

1

**Ke Puncak:** Pendaki berdepan cabaran stamina dan tahap oksigen untuk lalui perjalanan kian curam. Pendaki yang naik dan turun berkongsi tali keselamatan yang sama. Ia satu cabaran bagi pendaki yang harus lepaskan cangkuk untuk beri laluan kepada pendaki lain.

**Zon Maut:** Sudut ini dipanggil 'zon maut' kerana manusia rata-rata tidak boleh hidup pada ketinggian ini. Semakin lama seseorang berada pada ketinggian ini, semakin mencabar untuk hidup. Pada ketinggian 8,000 meter, tahap oksigen amat rendah dan pendaki boleh alami pening jika topeng oksigen ditanggal.

**Dari Kem 3 ke Kem 4:** Harungi Yellow Band dan Geneva Spur dalam cuaca sejuk. Permukaan kedua-duanya berbatu. Pendaki perlu gunakan segenap kekuatan tangan dan kaki untuk melaluinya.

**Dari Kem 2 ke Kem 3:** Cabaran menentang graviti. Permukaan bumi tiba-tiba berubah daripada agak rata kepada condong 60 darjah. Memburukkan lagi keadaan, semuanya air batu. Jika tergelincir di cerun ini, ia satu bencana. Oleh itu, amat penting bagi pendaki diikat pada tali keselamatan yang dipasak ke bumi dan bergerak perlahan-lahan.

**Dari Kem 1 ke Kem 2:** Pendaki mungkin berdepan cuaca amat panas semasa dalam perjalanan antara Kem 1 dengan Kem 2. Ini disebabkan kedudukan gunung serta salji putih di sekeliling yang mengekalkan haba matahari dan memanaskan udara.

**Khumbu Icefall:** Ramai akan mendaki di tengah malam apabila cuaca paling sejuk. Pada masa itu, bongkah ais paling stabil. Jika bongkah ais pecah atau jatuh, bongkah-bongkah lain akan susul. Oleh itu, pendaki cuba sedaya upaya untuk mendaki secepat mungkin bagi mengelak penyakit ketinggian.

## Panduan bagi pendaki:

- Berlatih bersungguh-sungguh secara fizikal dan mental.
- Raih pengalaman sebanyak mungkin sebelum cuba mendaki gunung setinggi 8,000 meter. Pengalaman luas boleh bantu atasi cabaran.
- Timba ilmu daripada pendaki berpengalaman. Baca dan tonton video pendakian. Belajar tentang laluan dan bahaya yang boleh timbul dalam setiap peringkat.
- Bersikap rendah hati. Pendaki masih perlu bantuan dan sokongan Sherpa dan pasukan ekspedisi untuk capai ke puncak.
- Ketahui had diri dan bila untuk patah balik. Mencapai puncak satu pilihan, tapi pulang dengan selamat satu kemestian.

## Kesan paras ketinggian pada manusia

