

اهمیت پوشیدن دستکش در کوهنوردی را جدی بگیریم!

دستکش، بهترین محافظ برای دست ها

شاید انگشتان سخت‌ترین قسمت بدن برای گرم کردن باشند، چرا که در شرایط سخت و سرد، خون آنها به قسمت‌های دیگر بدن ارسال می‌شود. متأسفانه این تغییر مسیر جریان خون، باعث اختلال در کارهایی که انجام آنها از طریق انگشتان صورت می‌گیرند مثل کشیدن زیپ یا گره زدن می‌شود که به نوبه خود می‌تواند باعث کندی حرکت گروه در هنگامی که احتیاج به سرعت بیشتر برای پیدا کردن پناهگاه دارند، بشود.

دستکش‌ها، بهترین محافظ برای دست‌ها هستند. دست‌ها، سر و پاها جزء اعضای سه‌گانه‌ی حساس بدن محسوب می‌شوند که نقاط تبادل حرارتی بدن انسان با محیط خارج است. استفاده از دستکش برای کوهنوردان و افرادی که مبتلا به بیماری‌های مفاصل دست هستند، ضروری است. حرارت بدن به راحتی از سر انگشتان دست‌ها از طریق مجاورت با هوای محیط و یا تماس با وسایل و عناصر خارجی که احتمالاً خیس یا سرد هستند تخلیه می‌شود و این خود باعث از دست رفتن گرمای بدن در نتیجه سرد شدن بدن می‌شود. برای ممانعت و پیشگیری از این عارضه گردشگران، طبیعت گردان و کوهنوردان از دستکش‌های مختلف با قابلیت‌ها و خواص مختلفی استفاده می‌کنند.

دستکش مناسب دستکشی است که کاملاً اندازه باشد و در آن احساس راحتی کنید؛ به همین دلیل باید سعی کنید دستکشی بخرید که دقیقاً سایز دست شما باشد که البته کار ساده‌ای نیست، چون دستکش‌های زمستانی سایزبندی متنوعی ندارند و معمولاً در چهار سایز کوچک، متوسط، بزرگ و خیلی بزرگ تولید می‌شوند. دستکش‌های موجود در بازار در انواع چرمی، جیر و پشمی یافت می‌شوند. به طور معمول، دستکش‌های چرمی گرمی زیادی به دستان شما نمی‌دهند، مگر اینکه در داخل آن آستری دوخته شده باشد. این دستکش‌ها بیشتر جنبه فانتزی دارند و قیمت‌شان هم از انواع دیگر دستکش بالاتر است.

دستکش یکی از تجهیزات انفرادی است که در برنامه های زمستانی نقش اساسی را در حفاظت از دسته ها ایفا می نماید. دستکش های شما باید قادر به حفظ گرمای بدن در مقابل سرما باشند؛ در موارد زیادی کوه نوردان با دستکش غیراستاندارد دچار سرمازدگی انگشتان شده‌اند که این بیماری خطرناک، باعث بروز آسیب های دست ها در کوهستان می شود. دستکش نسبت به برنامه های که انجام می دهیم متفاوت می باشد.

دستکش‌ها در مدل‌های جعبه‌ای، انگشتی ساده، نیم‌بند انگشتی، کلاه‌دار یا جعبه‌ای دکمه‌دار وجود دارند که انتخاب آن به سلیقه شما بستگی دارد. برای پیدا کردن دستکش یا دستکش دوانگشتی مناسب برای خود باید تجربه بدست آورد و بهترین آنها را انتخاب کرد. برای تصمیم گرفتن در این مورد باید توافقی از ضریب‌های

گرمایی و خوش دستی دستکش را به حساب آورد. انتخاب دستکش نسبت به برنامه‌های که انجام می‌دهیم متفاوت می‌باشد. دستکش‌های پر و دو انگشتی و سه انگشتی را، در برنامه‌های سنگین زمستانی و دستکش‌های پنج انگشتی و پلار در برنامه‌های سبک استفاده می‌کنند.

قبل از خرید از هر دستکشی اول چارت سایزبندی آن را بررسی کنید. البته به خاطر داشته باشید که دستکش زمستانی اگر بزرگ باشد بهتر از این است که کوچک باشد چون در دستکشی که کمی بزرگ است آزادی حرکت بیشتری وجود دارد. بیشتر دستکش‌ها هم بند و کش مخصوصی دارند که به تنظیم سایز دستکش کمک می‌کند. در مورد دستکش زمستانی سعی کنید بیشتر کاربرد و عملکرد دستکش را در نظر داشته باشید و مد و زیبایی را در اولویت بعدی قرار دهید. دستکش زمستانی نسبت به انواع دیگر دستکش ضخیم‌تر است و مقاومت بیشتری در مقابل سرما دارد. دستکش‌های نخی برای جلوگیری از برخورد اشعه ماوراء بنفش خورشیدی و آفتاب سوختگی و همچنین در هوای مرطوب و یا کمی سرد برای قرار گرفتن در مجاورت پوست بدن و حفظ گرمای سطح پوست بدن بسیار مناسب می‌باشند.

بطور کلی حجیم بودن دستکش به معنی گرم بودن آن و کاهش خوش دستی است. هرچقدر صعود فنی‌تر می‌شود، مسئله سازگاری این دو ضریب هم برجسته می‌شود. سیستم پوشیدن لایه ای را در مورد دستکش هم می‌توان به کار برد. اولین لایه می‌تواند یک دستکش پنج انگشتی باشد و برای لایه اضافی از یک دستکش دو انگشتی استفاده کرد. دستکش‌های دو انگشتی گرم‌تر از دستکش‌های معمولی هستند، چرا که انگشتان در آنها کنار هم قرار می‌گیرند و یکدیگر را گرم می‌کنند. از دستکش‌های پنج انگشتی در صعود یا در مواقع فنی استفاده می‌شود چون می‌توان از هر پنج انگشت به راحتی استفاده کرد و از دستکش‌های دو انگشتی در طوفان‌ها یا هوای بسیار سرد از آن استفاده می‌شود. دستکش‌های دو انگشتی گرم‌تر از دستکش‌های پنج انگشتی هستند چرا که انگشتان در آنها کنار هم قرار می‌گیرند و یکدیگر را گرم می‌کنند. یک سیستم که حاوی دستکش نخی با دستکش دو انگشتی روی آن باشد تا زمانی که باعث محدودیت گردش خون نشود خیلی خوب عمل می‌کند. دستکش و یا دستکش‌های دو انگشتی هم مانند لباس‌های گرمایی باید از الیاف ساخته شده باشند.

دستکش هم مانند لباس‌های گرمایی، باید از الیافی ساخته شده باشد که در صورت خیس شدن، خاصیت گرمایی خود را حفظ کنند. دستکش‌های مناسب معمولاً از جنس الیاف مصنوعی، پشم+الیاف مصنوعی و یا پشم هستند...

دستکش پشمی از الیاف بافته شده مصنوعی ساخته می‌شود که میزان گرم کنندگی بالایی دارد. میزان گرم کنندگی این دستکش بستگی به وزن آن دارد چون ضخامت آن در عملکرد دست و انگشت‌ها تاثیر می‌گذارد، یعنی هرچه دستکش ضخیم‌تر باشد گرم‌تر است اما آزادی عمل کمتری برای دست و انگشت‌ها فراهم خواهد کرد. این دستکش‌ها ضدآب نیستند و برای قرار گرفتن در معرض باد شدید هم مناسب نیستند؛ بنابراین

برای ورزش کردن گزینه مناسبی نیستند. از دستکش های چرمی در هنگام کار کردن با طناب مثل فرود یا حمایت کردن استفاده می شود. با این دستکش ها می توان طناب را بهتر چسبید و در صورت ترمز کردن با طناب به هنگام سقوط، باعث داغ شدن طناب و سوختن آن نمی شوند. در صورت خیس شدن قابلیت گرمایی ندارند و خشک شدن آنها هم به آهستگی صورت می گیرد.

دستکش عادی از چند لایه الیاف مصنوعی عایق ساخته شده است و لایه بیرونی آن کاملاً ضد آب است. با وجود عایق بودن این دستکش ها قابلیت تنفس هم دارند و برای آب و هوای مرطوب گزینه مناسبی هستند. دستکش یک لایه، نازک تر و تنگ تر است و دست در آن آزادی حرکت بیشتری دارد، علاوه بر این ضد آب هم هست و برای هوای بادی هم قابل استفاده است؛ پس برای ورزش در هوای سرد گزینه مناسبی به شمار می رود. بیشتر مواقع این دستکش زیر دستکش های دیگر مورد استفاده قرار می گیرد. دستکش دولایه، بسیار سبک و راحت و چند منظوره هستند که در مقابل آب و باد و برف هم مقاومت دارند. این دستکش برای هوای خیلی سرد و همین طور ورزش های زمستانی انتخاب ایده آلی است، چون دست ها را به خوبی گرم نگه می دارد و آزادی حرکت بالایی هم دارد.

توصیه های مهم:

- یک فرد کوهنورد باید دستکش خود را با توجه به ارتفاع، شرایط و فصل صعود در منطقه مورد نظر کوهستان تدارک و انتخاب کند. ضروری است کوهنوردان قبل از اجرای برنامه کوهنوردی در فصل زمستان و سرما مطمئن شود که دستکش مناسب در مقابل برف و سرما پوشیده اند. جنس دستکش کوه باید از نوع مرغوب باشد تا در فصل زمستان و سرما در برابر یخ زدن زود هنگام مقاومت بیشتری نماید.
- در موقع خرید دستکش دقت کنید که دستکش شما به اندازه کافی بلند باشد و قسمت مچ و بالای آنرا کاملاً بپوشاند تا از نفوذ سرما و باران و برف جلوگیری به عمل آورد.
- برای دستکش یکی از بهترین ترکیب ها استفاده از دستکش جذب لایه اول، یک جفت دستکش گرم پنج انگشتی به عنوان لایه میانی و یک جفت روکش دستکش ضد آب و باد تنفسی سبک دو انگشتی به عنوان لایه بیرونی است که نسبت به سختی شرایط می توانید از آنها استفاده کنید
- در شرایط سردتر می توان از دستکش های گرم تر که از جنس پولی استر و یا پشم طبیعی هستند، استفاده کرد و یا در شرایط طوفان و بارش می توان از یک لایه محافظ اضافه که خاصیت ضد باد و یا ضد آب دارد، استفاده کرد.
- توجه نمایید که در برنامه های کوه نوردی به همراه داشتن چند جفت دستکش گاهاً ضروری است. چون ممکن است شما دستکش خود را به دلیل کثیف شدن و یا گم شدن از دست بدهید و مجبور به استفاده از دستکشی دیگر شوید.

- با محافظت دست ها بادستکش مناسب و استاندارد و حمل یک جفت اضافی از آن در برنامه های کوه نوردی در زمستان ،خطر سرمازدگی را به حداقل ممکن کاهش دهید.
- دستکش در هنگام سرمای شدید و بارش برف نباید از دست در آورد و روی زمین قرار داد ،بلکه داخل جیب یا لباس قرار دهیم ؛چون داخل آن یخ می زند و وقتی دوباره بخواهیم از آن استفاده کنیم انگشتان دچار سرمازدگی می شوند.
- به دستکش یا روکش دستکش خود ریسمان ایمنی بدوزید و آن را به لباس خود وصل کنید. با این کار هنگام صعود از صخره ها و یا زمانی که باید دستکش های خود را در بیاورید، ترسی از پایین افتادن آنها نخواهید داشت.
- در سالهای اخیر وسیله ای بنام روکش دستکش درست شده است که علاوه بر گرم نگه داشتن دستها خاصیت ضدآب هم داردوازیخس شدن دستکش جلو گیری می کند. برای دستکش های پر و الیاف در زمستان می باید از روکش دستکش استفاده نمود تا دیرتر خیس شوند. روکش دستکش های شما باید آنقدر بلند باشد که بتواند ۱۰ تا ۱۵ سانتی متر از آستین بادگیر و یا کاپشن شما را بپوشاند و برای بسته شدن به دوردست دارای بندهای چسبی باشد
- در مدتی که در کمپ هستید، استفاده از دستکش های استرچ و یا دستکش هایی که در قسمت نوک انگشتان سوراخ هستند، کارکردن دستها آسان تر می کنند و احتیاج به درآوردن کامل آنها در حین کار نیست. بعضی از کوهنوردان هم چند جفت دستکش استرچ با خود دارند و هر زمان که دستکش آنها خیس شد با جفتی دیگر عوض می کنند. توجه داشته باشید که اکثر الیاف مصنوعی بر اثر حرارت دیدن ذوب می شوند.
- اگر در طوفان مدت زیادی مجبور بودید از سنگ ها صعود کنید یا تبر یخ در دست داشته باشید، کم کم دستکش شما یخ می زند. آن را قبل از اینکه دست های تان سرد شود، با جایگزین خشک تعویض کنید؛ می توانید دستکش یدکی را داخل لباس بگذارید تا با دمای بدن شما گرم شود.
- اگر می خواهید با پرداخت هزینه ای معقول، از دست های تان در برابر سرما محافظت کنید، دستکش های پشمی را انتخاب کنید. تنوع رنگ این دستکش ها نیز زیاد است.
- زمانی که در هوای سرد سنگنوردی می کنید و تمایل به پوشاندن سرانگشتان خود ندارید و می خواهید که انگشتان شما سنگ ها را لمس کنند، یک دستکش بدون نوک انگشتان می تواند مناسب کار شما باشد.

- برای دستکش یکی از بهترین ترکیب ها استفاده از دستکش جذب لایه اول ، یک جفت دستکش گرم پنج انگشتی به عنوان لایه میانی ، یک جفت روکش دستکش ضد آب و باد تنفسی سبک دوانگشتی به عنوان لایه بیرونی است؛ که نسبت به سختی شرایط می توانید از آنها استفاده کنید.
- اگر دستتان داخل دستکش چرمی بوی عرق می‌گیرد، برای رفع بوی عرق می‌توانید در زیر آن دستکش نخی بپوشید .

منابع مورد استفاده:

- ۱- آسیب ها و بیماری های پوستی ناشی از کار در صنعت ، ترجمه و تدوین وحید عرفانی، ماهنامه صنعت و ایمنی، شماره ۶۲، مهر و آبان ۱۳۷۷
- ۲- اهمیت پوشاک در کوه نوردی را جدی بگیریم، ترجمه و تدوین وحید عرفانی، فصل نامه کوه، شماره ۸۱، سال بیست و یکم، زمستان ۱۳۹۴، صفحه های ۳۰-۳۲
- ۳- رازهای زیبایی و شادابی پوست، وحید عرفانی، چاپ اول، ۱۳۹۰، انتشارات آسیم
- ۴- مراقب آفتاب سوختگی در کوه باشید ، ترجمه و تدوین وحید عرفانی، فصل نامه کوه، شماره ۷۹، سال بیستم، تابستان ۱۳۹۴، صفحه های ۶۷-۶۵

5-<http://www.the-ultralight-site.com>

6-Sauer, Hall: Manual of Skin disorders, seventh edition, Lippincott_ Raven, 1996

7-Malcolm Greasey: The complete Rock climber, pp.158-159, 175, Lorenz Books, 1999

8-Hugh McManners: The Outdoor Adventure Handbook, Dorling Kindersley, 1996

ترجمه و تدوین: وحید عرفانی، نویسنده و پژوهشگر در حوزه سلامت

شماره تلفن در صورت نیاز: ۰۹۱۲۶۱۲۸۸۵۱

v.erfani@yahoo.com