

اهمیت پوشاک در کوهنوردی را جدی بگیریم! راهنمای استفاده صحیح از پوشاک در کوهنوردی

یکی از مباحث مهم در تجهیزات کوهنوردی «پوشاک» است؛ که شاید یکی از نقاط ضعف ما در کوهنوردی باشد که اکثراً بدون توجه به آن، دلیل را در جای دیگری جست و جو می‌کنیم. پوشاک، از طریق ایجاد یک لایه عایق در مجاورت پوست به انسان کمک می‌کند تا احساس راحتی نماید. لباس‌های شما باید قادر به حفظ گرمای بدن در مقابل سرما باشند؛ در موارد زیادی افراد بد شانس با پوشاک غیراستاندارد دچار سرمازدگی شده‌اند که این بیماری خطرناک، باعث بروز بسیاری از مرگ و میرها در کوهستان است. باید با دقت پوشاک خود را انتخاب کنید، تا بتوانند در مقابل سرما، گرما، رطوبت و... محافظونجات بخش شما باشند.

پوشاک کوهنورد به علت سرعت در تغییر شرایط جوی یا شرایط بدنی، باید قابلیت سرعت عمل و انعطاف پذیری لازم را داشته باشد. البته منظور از انعطاف، تغییر پذیری با شرایط کوهنورد است، نه نرمی و لطافت پوشش! همچنین به علت تغییرات در شرایط فیزیکی، نمی‌توان از لباس‌های تک لایه ضخیم استفاده کرد، چراکه برای مثال در ابتدای حرکت، بدن سرد است، ولی پس از ۱۵ دقیقه، میزان سوخت و ساز بدن به شدت بالا می‌رود و کوهنورد، نیاز به کم کردن پوشاک در حین حرکت دارد. اما اگر شما یک لایه ضخیم به تن کرده باشید، نمی‌توانید در آن تغییراتی ایجاد کنید.

توصیه های مهم:

- پوشاک کوه نوردی را سنجیده انتخاب نمایید. لباس هایی با اجناس پلار و گرتکس و... وجود دارد که حتما از کیفیت کارخانه سازنده پارچه آن مطمئن شوید، زیرا همه آنها به یک اندازه گرم و مطمئن نیستند و توجه داشته باشید که لباس ها از نظر پارچه دارای تراکم و خاصیت تنفس و خصوصیات متفاوتی دیگری بایکدیگر می باشند. بهترین روش انتخاب پوشاک برای برنامه‌های کوهنوردی، این است که با امتحان، تجربه بدست آورید. اگر در کوه نوردی تازه کار هستید، بهتر است بیشتر از آن چیزی که سیستم لایه ها احتیاج دارند، لباس بردارید تا خودتان را گرم و خشک نگه دارید. فقط زمانی یک لباس را از فهرست وسایل کوله پشتی خود حذف کنید که اطمینان داشته باشید هر شرایطی پیش بیاید، بدون آن لباس هم می‌توانید زنده بمانید.

از آنجاکه لباس های کوهنوردی از تنفس بالایی برخوردارند، بدن شما هنگام فعالیت کمتر خیس شده و تعرق بدن تان را کمتر متوجه می‌شوید. از این رو، چنانچه بیش از حد نیاز لباس به تن داشته باشید، با تعرق شدید در حال از دست دادن آب با ارزش از بدن هستید، بدون آنکه شاید احساس کنید. از طرفی

پس از توقف برای استراحت چنانچه لباس ضد بادی به تن ندارید، اولین کار پوشیدن آن است، تا باد به بدن مرطوب شما نخورده و سرما شما را فرا نگیرد. چراکه بدن شما برای گرم کردن مجدد و جبران آن باید کالری‌های با ارزشی که برای صعود پس انداز کرده‌اید را مصرف کند؛ بنابراین کم کردن و اضافه کردن به موقع لباس‌ها در حین صعود یکی از مهارت‌های کوهنوردی است، که علی‌رغم بی‌میلی بی‌حوصلگی در هنگام صعود، باید با تمرین به این کار عادت کنید.

- در انتخاب جوراب بیشتر دقت نمایید. پس از کفش، مهم‌ترین پوشاک جهت حفظ عضلات پا در مقابل سرما، جوراب می‌باشد. نوک انگشتان پا یکی از حساس‌ترین و آسیب‌پذیرترین قسمت‌های اندام بدن کوهنورد به ویژه در شرایط سرما، یخ و برف است. از این رو با استفاده از جوراب مناسب، مانع از بروز آسیب دیدگی آنها شویم. جوراب‌ها، نباید انگشتان پاراروی همدیگر جمع کنند. همچنین نباید باعث فشردگی انگشتان پاشوند. بهترین کاری که مامعمولا می‌توانیم در مورد جوراب انجام دهیم این است که از استفاده جوراب بسیار تنگ اجتناب ورزیم. طول جوراب‌ها باید مناسب باشد. جوراب کوهنوردی معمولاً بلندتر از زیرزانو می‌باشد. ضروری است از پوشیدن جوراب‌های نخی خودداری نمایید زیرا این نوع جوراب‌ها به آسانی خیس می‌شوند و پس از خشک شدن، آن قدر سخت و سفت می‌شوند که پاها را درون خود مجروح می‌سازند. حتی الامکان جوراب‌های مخصوص کوهنوردی تان را پس از چند بار استفاده عوض نموده و جوراب‌های تازه‌ای برای برنامه‌های بعدی تهیه نمایید.

- شلوار کوهنوردی مناسب انتخاب نمایید. یکی دیگر از پوشاک لازم در کوهنوردی شلوار مخصوص کوه است، که البته کمتر به آن توجه می‌شود. بارها شنیده‌ایم که می‌گویند شلوار کوهنوردی با شلوار معمولی فرق ندارد، اما باید گفت ممکن است این نقل قول صرفاً در راهپیمایی‌های ساده صادق باشد، ولی تجربه ثابت کرده است که وجود شلوار کوهنوردی در مسیرهای سنگی و فنی کوهستان اجتناب‌ناپذیر است. یکی از خصوصیات این شلوار این است که قسمت شکم و تهیگاه و کلیه‌های کوهنورد را جمع و جور نگه می‌دارد و با بستن بند پایین شلوار اجازه فعالیت بیشتری به عضلات پا داده می‌شود، و پاچه آن مانند شلوارهای شهری دست و پاگیر نبوده و به سنگ و کلوخ کوهستان گیر نمی‌کند و در نهایت بدن به راحتی در آن تنفس می‌کند. شلوار متداول کوهنوردی معمولاً تا روی زانو است. قسمت پایین پاها توسط جوراب ساق بلند کاموایی یا پشمی پوشانده می‌شود. جنس این شلوار می‌تواند با توجه به فصل صعود متغیر باشد، اما از پارچه‌های ساده یا کرکی گرفته تا مخمل و گودتکس قابل تهیه است.

شلوار گرم کوهنوردی از نوع الیاف پلی‌استر، پلار و پرکو دوخته می‌شود که بسیار گرم و راحت است، موارد استفاده آن در ارتفاعات بالا و مناطق سردسیر و برنامه‌های زمستانی است و از هر طرف دارای زیپ است تا

پوشیدن آن براحتی انجام شود. جنس پارچه آنها باید از الیاف به هم فشرده درست شده باشد، تا در مقابل باد و ساییدگی مقاوم باشند، پشم و ترکیب پشم و موادمصنوعی در این زمینه خوب عمل می کند. شلوارهای پولار هر چند وزن کمتری دارند ولی در مقابل ساییدگی و باد مقاوم نیستند. سعی کنید شلوارهایی انتخاب کنید که در قسمت نشیمنگاه و زانوها دارای لایه‌های اضافی باشد و دارای زیپ‌هایی باشد تا حتی زمانی که کرامپون یا اسکی به پادارید بتوانید آنها رابه تن کنید.

- بادگیر را از یاد نبرید. اندازه بادگیر باید به حدی باشد که بتوان سایر لایه ها را هم در زیر آن به تن داشت، بدون اینکه حالت فشردگی پیش بیاید و یا مانع حرکات و انعطاف بدن شود. بادگیر باید دارای کلاه با یک نقاب، و در قسمت گردن دارای ریسمان‌های کشیدنی برای کوچک تر کردن قسمت صورت باشد، تا باران صورت و گردن را خیس کند.

کلاه بادگیر باید آن قدر بزرگ باشد که بتوان یک کلاه ایمنی در زیر آن بر سر گذاشت، ولی در عین حال بزرگی آن باعث محدود شدن دید، مخصوصاً در جوانب نشود. دارای قابلیت باز شدن و تنظیم کردن در قسمت جلو، کمر، زیر بغل، جوانب و سراسر آنها باشد تا بتوان تهویه در لباس بوجود آورد و یا آن را محکم بست. دندان‌های زیپ‌ها بزرگ و مقاوم باشند و روی زیپ دارای زبانه باشد تا آن را از خیس شدن حفظ کند، ولی اجازه تهویه لباس را بدهد. بعضی از زیپ‌ها از جنس ضدآب هستند. درزها و دوخت‌های آن خوب ضدآب و عایق و محکم باشند. دسترسی به داخل جیب‌ها با دستکش و در حالیکه کوله را به پشت دارید، آسان باشد. جیب‌ها باید دارای درپوش مناسب برای محافظت از باران باشند. قد آن به اندازه کافی بلند باشد و تا زیر قسمت کمر شلوار را بپوشاند و در این قسمت دارای یک بند کشیدنی باشد تا قسمت پایین تنه را کیپ کند. آستین‌ها، قسمت مچ را کاملاً بپوشاند. چسبانک، قزن قفلی و گیره‌های مخصوصی قسمت مچ را کاملاً کیپ نگه دارند.

- درانتخاب دستکش دقت نمایید. شاید انگشتان سخت‌ترین قسمت بدن برای گرم کردن باشند، چرا که در شرایط سخت و سرد، خون آنها به قسمت‌های دیگر بدن ارسال می‌شود. برای پیدا کردن دستکش یادستکش دوانگشتی مناسب برای خود، باید تجربه بدست آورد و بهترین آنها را انتخاب کرد. دستکش هم مانند لباس‌های گرمایی، باید از الیافی ساخته شده باشد که در صورت خیس شدن، خاصیت گرمایی خود را حفظ کند. دستکش‌های مناسب معمولاً از جنس الیاف مصنوعی، پشم همراه با الیاف مصنوعی و یا پشم هستند.

روکش دستکش‌های شما باید آنقدر بلند باشد که بتواند ۱۰ تا ۱۵ سانتیمتر از آستین بادگیر و یا کاپشن شما را بپوشاند و برای بسته شدن به دور دست دارای بندهای چسبی باشد. به دستکش یا روکش دستکش خود ریسمان ایمنی بدوزید و آن را به لباس خود وصل کنید. با این کار هنگام صعود از صخره‌ها و یا

زمانی که باید دستکش های خود را در بیاورید، ترسی از پایین افتادن آنها نخواهید داشت. زمانی که در هوای سرد سنگ نوردی می کنید و تمایل به پوشاندن سر انگشتان خود ندارید و می خواهید که انگشتان شما سنگ ها را لمس کنند، یک دستکش بدون نوک انگشتان می تواند مناسب کار شما باشد.

بعضی از کوه نوردان هم چندجفت دستکش استرچ با خود دارند و هر زمان که دستکش آنها خیس شد با جفتی دیگر عوض می کنند. 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.

- از گتر استفاده کنید. گتر از جمله پوشاکی است که یک کوهنورد در تمامی فصول می تواند آن را به کار گیرد. در زمستان ها و هنگام برف و در تابستان ها هنگام عبور از مناطق شن اسکی، گتر محافظ با ارزشی برای پاهای شماست. گتر می تواند حد فاصل بین کفش و شلوار را پوشاند و اجازه ورود چیزی به درون کفش ندهد. استفاده از یک گتر مناسب و بستن صحیح آن در زمستان بسیار مهم است. گتر باید لباس ها را از فرسایش محافظت کند در واقع گتر باید خشکی پا در طول برنامه صعود را تضمین کند.

گتر باید گرم هم باشد. پاهای سرد، لذت صعود را از بین می برد و در موارد بیشماری منجر به سرمازدگی می شود. گتر باید ضد آب هم باشد. یک پای خشک از یک پای خیس گرم تر است. لایه اضافی گتر به نگهداری گرمای بدن کمک می کند و خطر سرد شدن پاها را تا حد زیادی کاهش می دهد. اگر پاها خیس شوند، خون از حد معمول سردتر خواهد شد و انگشتان را گرم نمی کند. همچنین گتر باید لباس ها را از فرسایش محافظت کند.

گتر باید کاملاً به رویه کفش بچسبد و روی آن محکم شود و گشاد نباشد تا برف بین رویه کفش و گتر جمع نشود. افرادی که درشت قامت هستند باید گترها را واریسی کنند که به اندازه کافی بلند باشند. در واقع یکی از ارزش های گتر این است که مانع از خراشیدگی کفش در طول صعود شود. اگر از گتر زیپ دار استفاده می کنید، زیپ آن باید از جنس پلاستیکی و ضد آب با از نوع زیپ های رویه دار باشد.

- پیراهن کوهنوردی مناسب بپوشید. پیراهن کوهنوردی، باید راحت و بلند باشد، مانع حرکت آزادانه دست ها و عضلات بدن نگردد و تنفس به راحتی انجام شود. در کوهستان از پیراهن با یقه سفت و زبر استفاده نکنید؛ در تابستان از پیراهن ترکیب نخ و الیاف و در زمستان از نوع کرکی، پشمی یا الیاف استفاده نمایید. پیراهن کوهنوردی معمولاً دارای جیب های بیشتری است و هرگز آستین کوتاه نمی باشد، چراکه پیراهن آستین بلند در کوهستان، به خصوص در معابر سنگی از آسیب و خراشیدگی دست و بازو جلوگیری کرده و پوست بدن را محافظت می نماید.

- زیرپیراهن و عرق گیر به تن داشته باشید. حفاظت در مقابل سرما را می‌توان از زیرپوش بلند در لایه مجاور پوست شروع کرد. الیاف پلی پروپیلن و پلی استر در این رابطه بسیار محبوب هستند. بعضی از کوه نوردان هم پشم را ترجیح می‌دهند. این لباس‌ها باید به اندازه کافی بلند باشند تا بتوان آنها را درون شلوار زد و یا روی شلوار انداخت. فاصله بین شلوار و لباس‌های لایه بالایی باعث فرار گرمای با ارزش بدن می‌شود.

لباس زیر و عرق گیرهای یقه‌دار هر چند وزن بیشتری را تحمیل می‌کنند، ولی باعث گرمای بیشتری می‌شوند. زیرپوش‌های بلند تیره، در زیر نور آفتاب حرارت زیادی به خود می‌گیرند و سریع تر خشک می‌شوند. لباس‌های با رنگ روشن، برای روزهای گرم مناسب هستند و بلندی آنها باعث حفظ پوست بدن از آفتاب و یا حشرات می‌شود.

- از لباس‌های زیر مناسب استفاده نمایید. چند لایه لباس نازک بهتر از یک لایه لباس ضخیم است. زیرا هوای بین لباس‌ها مانع هدر رفتن گرما می‌شود. لباس‌های نخی با توجه به اینکه رطوبت را در خود نگه می‌دارد و مقداری از گرمای بدن صرف خشک کردن آن می‌شود پیشنهاد نمی‌شود. این مسئله در زمستان اهمیت بیشتری پیدا می‌کند. البته اگر نسبت به پوشاک با الیاف مصنوعی حساسیت دارید، شاید چاره‌ای نباشد. اجناس نخ و الیاف و پشم و یا ترکیبی از آنها وجود دارد که با توجه به فصل می‌توان از آنها استفاده نمود.

- در موارد ضروری از شلوار بارانی استفاده نمایید. این لباس‌ها باید دارای زیپ سراسری باشند تا در حالی که کرامپون، کفش یا اسکی به پا دارید، بتوانید آنها را از تن در بیاورید و یا به تن کنید. از آنجایی که شلوارهای بارانی در مقایسه با کاپشن بارانی کمتر پوشیده می‌شوند، چرا که بیشتر مواقع گترها کافی هستند و این شلوارها در عبور از مناطق دارای درختچه و گیاه و یا سرخوردن روی برف از بین می‌روند، بنابراین خرید شلوار بارانی از جنس غیر قابل تنفسی باعث صرفه جویی در پول شما می‌شود.

بعضی از کوهنوردان، مخصوصاً در هوای سرد از شلوارهای ضد آب – تنفسی دارای بندهای روی شانه به عنوان قسمت پایینی لایه بیرونی استفاده می‌کنند. بعضی از این شلوارها دارای لایه عایق گرمایی هستند که مناسب استفاده در برنامه‌های خیلی سرد است. این شلوارها به طور قابل ملاحظه‌ای گرم‌تر از شلوار بارانی هستند، چرا که قسمت بیشتری از بالاتنه را می‌پوشاند و از ورود برف در قسمت کمر جلوگیری می‌کند.

- در برنامه‌های کوه نوردی تان از کلاه استفاده کنید. از آنجا که لباس بیرونی ما دارای کلاه هستند جهت جلوگیری از نفوذ باد و باران و افزایش گرما از آنها کمک می‌گیریم. کلاه‌های عایق و گرم معمولاً از جنس پشم، پلی پروپیلن و یا پولار هستند. کلاه‌های توفان که تمام گردن و سر را

می‌پوشانند، دارای کارکردهای چند جانبه هستند و می‌توان در سرمای زیاد آنها را به شکل کامل استفاده کرد و زمانی که هوا گرم‌تر می‌شود با تا کردن و بالا زدن آن، تهویه بهتری برای قسمت یقه و گردن ایجاد کرد.

سعی کنید که دو کلاه با خودتان داشته باشید. یک کلاه اضافی مانند یک زیرپوش اضافی، حرارت بیشتری تولید می‌کند و وزن آن هم زیاد نیست. جنس بعضی از کلاه‌های ضدباران از پارچه ضد آب- تنفسی است که باعث تهویه بیشتر می‌شود. کلاه‌های آفتاب‌گیر مدور با لبه‌های عریض، باعث ایجاد سایه روی گردن و گوش‌ها می‌شوند و بین صعودکنندگان محبوبیت زیادی دارند. یک کلاه نقاب‌دار دارای بند هم می‌تواند برای این منظور به کار رود که نقاب آن باعث ایجاد سایه روی چشم‌ها می‌شود و شیشه‌های عینک را از برف و باران محافظت می‌کند. بنابراین استفاده از کلاه در کوهنوردی چه در تابستان و چه در زمستان لازم است.

- کت گرم کوهنوردی رادر برنامه های زمستانی در نظر بگیرید. کت گرم کوهنوردی از تجهیزات ضروری برای کوهنوردی است، معمولاً دارای کلاهی است که تمام سر و گردن را می‌پوشاند، البته نوع بدون کلاه آن هم موجود می‌باشد. معمولاً از جنس‌های الیاف پلی استر، پرفو یا پولار دوخته می‌شود، نوع پرآن در بازار گران قیمت تر می‌باشد و بدن کوه نوردان را به خوبی گرم نگاه می‌دارد. سعی کنید در موقع انتخاب کمی گشادتر از کت معمولی باشد، تا بتوانید آن را روی همه لباس‌ها بپوشید.
- در زمستان می‌توان از بلوز یقه اسکی استفاده نمود، که نوع پشمی آن مطلوب تر است و علاوه بر نگهداشتن حرارت در بدن، عایق سرما بوده و بدن به خوبی تنفس می‌نماید.

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

شماره تلفن در صورت نیاز: ۰۹۱۲۶۱۲۸۸۵۱

v.erfani@yahoo.com

