

چادر، خانه ی کوهنورد در طبیعت و کوهستان!

راهنمای استفاده صحیح از چادر در کوه

چادر، جزو وسایل گروهی کوهنوردی و خانه متحرک کوهنورد می باشد. در برنامه های زمستانی که زمان اجرای برنامه و برپایی چارمسئله عمده و حیاتی است. رعایت اصول برپایی و انتخاب محل های چادر زدن امری ضروری است، حسن انتخاب محل مناسب برای چادر و استراحت و تجدید قوا درصد موفقیت را بالا می برد و آگاهی نداشتن به این مسئله می تواند همچنان که سابقه هم داشته جان افراد تیم را به خطر بیندازد. اگر قرار است از این پس، بعد از راه پیمایی ها و کوه نوردی های خود در طبیعت به همراه دوستان کوه نورد خود، شبی را نیز در کوهستان بگذارید به چادری با دوام، مقاوم در برابر، آب، پرش سنگ، خراشیدگی و سبک نیاز دارید. برای کمپینگ های حرفه ای تر برای کوه نوردی و یا پیش روی در طبیعت، افراد باید چند چادر کوچک و مناسب داشته باشند.

چادر ها در انواع متنوع و بنا به نیازهای مختلفی طراحی شده اند. به غیر از چادر های معمولی و قدیمی اکثر چادر ها امروزه از جنس پارچه ضد باد و آب و از الیاف محکم ساخته شده اند و دارای کفپوش صد در صد ضد آب و متصل می باشند و به اشکال و انواع و رنگ های متنوع تولید می شوند و دارای تیرک های سبک و مقاوم از جنس فلز آلومینیوم و فایبرگلاس می باشند.، حجم و وزن آنها بسیار کم و به اشکال خیمه ای- گنبدی-هرمی-چهارگوش و تونلی و... ساخته می شوند. گنجایش آنها از ۲ تا ۳ و ۵ نفر می باشد. برای برنامه های زمستانی و ارتفاعات بلند چادر دو پوش، سه پوش و ضد طوفان مورد استفاده قرار می گیرد. ظرفیت هر چادر مشخص است، چادرها می توانند از یک نفره تا چند نفره طراحی شده باشند.

استفاده بیش از ظرفیت موجب وارد آمدن خسارت به چادر می‌شود. به طور کل چادرها به دو نوع کمپینگ و ارتفاع تقسیم می‌شوند. نوع کمپینگ، مخصوص ارتفاعات پایین و نیمه اول سال می‌باشد؛ نوع ارتفاع نیز برای ارتفاعات بالا و برنامه‌های نیمه دوم سال است. چادرهای ارتفاع، برخلاف مدل کمپینگ دارای ارتفاع و وزن کمی می‌باشند و معمولاً به شکل گنبدی هستند که با تیرک‌های سبک فلزی (آلومینیوم یا تیتانیوم) و یا فایبر گلاس، مقاومت خوبی در برابر بادهای تند ارتفاعات داشته و سریع برپا و یا جابه‌جا می‌شوند.

جنس بدنه چادرها معمولاً از پارچه دارای قابلیت تنفسی گورتکس می‌باشد. مدل‌های چادر ارتفاع و بعضی از چادرهای کمپینگ معمولاً دو پوش هستند که پوش خارجی آن ضد آب و باد و پوش داخلی، گورتکس است. بین این دو لایه نیز حدود ۱۰ سانتیمتر فاصله برای تبادل هوا وجود دارد. یکی از نکات مهم در استفاده از چادر، جلوگیری از تعرق آن است که با تنظیم و باز کردن پنجره‌ها و یا دریچه‌های در نظر گرفته شده در بدنه چادر، امکان پذیر است.

چادرهای ارتفاع که معمولاً از ۱ تا ۴ نفر ظرفیت دارند با داشتن پوشش دومی بزرگ‌تر از خود چادر، دارای دو بخش اضافی در جلوی دو در است که یکی به عنوان انبار وسایل و لوازم غیر ضروری برای خلوت شدن داخل چادر و از فضای دیگر نیز به عنوان آشپزخانه به منظور جلوگیری از کثیف شدن و یا آتش‌سوزی داخل چادر استفاده می‌شود. به طور کلی انتخاب یک چادر باید بر اساس یک سری محاسبات و فصل مشترک‌ها بین استحکام، سختی، وزن، راحتی و قیمت آن باشد.

توصیه‌های مهم:

- برای خرید چادر به نکات زیر توجه نمایید: *استاندارد بودن چادر، وزن سبک چادر همراه با تجهیزات، ضدحریق بودن جنس بدنه چادر، ضدآب بودن بدنه چادر، عایق در مقابل رطوبت (در قسمت کف)،*

مقاوم در برابر باد، امنیت داخل چادر برای حفظ حریم خصوصی (نازکی یا ضخامت بدنه)، سادگی نصب چادر، کفی مناسب برای جلوگیری از نفوذ حشرات به داخل، دارای سیستم تهویه هوا، خدمات پس از فروش.

- اگر چه کف چادر عایق است بهتر است زیر چادر، زیر انداز (تا حد امکان ضد آب) پهن گردد. این کار مخصوصا در تمیز نگه داشتن چادر بسیار مفید است. همچنین برای بیشتر شدن دوام کف چادری توان این کار را انجام داد تا از برخورد مستقیم آن با سطح زمین جلوگیری شود.
- برای چیدمان وسایل در چادر طرح داشته باشید تا وسایل داخل چادر همواره در دسترس تان باشند و در شلوغی داخل چادر، گم نشوند. در حد امکان قبل از ورود به چادر وسایل مورد نیاز را جدا کرده و در بسته‌های مشخص داخل چادر ببرید و از بردن بارهای اضافه و غیر ضروری به داخل چادر اجتناب کنید. هرگز گازو شمع روشن و ظروف مایعات و غذای در حال پخت را در چادرها نکنید. مواد خوراکی و و دیگر مواد مورد استفاده را بدون کیسه در بسته، داخل جیب‌های چادر قرار ندهید. مایعات را فقط به اندازه مورد نیاز از ظروف در دار خالی کنید و در صورت اضافه آمدن آن را مجدداً به ظرف در دار برگردانید.
- کلیه وسایل مخصوصاً غذا و کفش حتماً باید درون چادر باشد.
- ویژگی‌های محلی که می‌توان در آن چادر را برقرار کرد بسیار متعدد است، ولی مهم‌ترین عواملی که باید رعایت شود به این ترتیب می‌باشند: زیر چادر از هرگونه سنگ و بوته باید پاک باشد. زمین‌های نرم خاکی و ماسه‌ای بهترین نوع انتخاب می‌باشند، زیرا نرمی آن استراحت مطلوبی را بدنبال دارد و همچنین کف چادر صدمه نخواهد دید.

محل انتخابی دور از محل ریزش بهمن ، سنگ وسیل در نظر گرفته شود. محل چادر باید زمینی هموار و بدون شیب باشد و در صورت اجبار باید تا آنجا که می شود زمین را هموار نمود. زمین رطوبت نداشته باشد. مکان مورد نظر حتی الامکان در پناه باشد تا در مواقع باد و توفان کمترین فشار به چادر وارد شود.

- در زمستان حتما برف زیر چادر را بکوبید. در محلی که ناچاریم چادر را بر روی برف قرار دهیم اول باید جایگاه برپایی چادر را کوبید و مسطح نمود با این کار هم چادر در حصار ی قرار می گیرد هم برف کوبیده شده کمتر تغییر شکل می دهد. سطح بدست آمده را تا حد ممکن بکوبید و در نهایت با دقت آن را صاف کرده و برای مدتی رها کنید تا یخ بزند. پس از چادر زدن با قرار گرفتن در چادر با گرمای بدن و خوابیدن و نشستن در آن، برف نکوبیده ناصاف می شود و شکل نا مناسبی می گیرد.

- بند های چادر را در حد لازم کشیده و سفت نمایید ،چرا که فشار بیش از حد موجب پاره شدن بند و یا بدنه چادر می شود .

- برای باز و بسته نمودن زیپ های چادر از دو دست استفاده کنید و به صورت صاف و بدون زاویه آنها را باز و بسته نمایید . هنگام باز و بسته کردن زیپ ،فشار را از دو طرف زیپ بردارید و بیش از حد به شیطونک زیپ فشار نیاورید .

- بعد از هر برنامه چادر را از داخل و خارج نظافت کرده و خشک کنید. جیب های داخل چادر را یکی یکی برگردانده و خرده ریزهای داخل آن را خالی کنید. در صورت بلااستفاده ماندن چادر برای زمان بیشتر از شش ماه آن را از بسته بندی خارج کرده، از نظر کپک زدگی و پوسیدگی کنترل نمایید و بعد از یک روز دوباره بسته بندی نمایید.

- شب هنگام خواب حتماً یکی از پنجره‌های چادر را باز کنید، یا اگر هوا خنک است و احساس سردی می‌کنید حداقل زیپ رویی پنجره‌ها را بکشید تا هوا وارد چادر شود. توجه داشته باشید که پشه‌بندها، بسته باشند و تنها لایه رویی را جمع کنید.
- تیرک‌ها و میخ‌های چادر را همیشه در کیسه مخصوص آنها حمل کنید و از پخش کردن آنها در موقع نصب و یا جمع‌آوری چادر خودداری نمایید تا در زیر پا کج و شکسته نشوند و ضمناً از گم شدن آنها جلوگیری شود. همواره بعد از جمع‌آوری میخ‌ها و تیرک‌ها آنها را بشمارید و از کامل بودن آنها در قبل و بعد از برنامه مطمئن شوید.
- از آنجا که چادر از پارچه ساخته شده است، در تماس با اجسام تیز و برنده به سرعت پاره می‌شود. به همین جهت باید در بسته‌بندی آن دقت شود تا میخ‌های چادر و تیرک‌ها در کیسه‌ای محکم و به طور جداگانه در کنار چادر، جای‌گیرد و از قرار دادن آنها در لای چادر به صورت بدون حفاظ خودداری کنید.
- انتخاب محل مناسب برای چادر زدن را جدی بگیرید. محل بر پایی چادر در کوه نباید احتمال ریزش سنگ یا بهمن داشته باشد. سیل‌گیر نباشد. حتی الامکان بر فراز قله‌ها و تیغه‌ها چادر ننزید و کمی پایین‌تر از خط‌الراس‌ها را با در نظر گرفتن جهت وزش باد انتخاب کنید. در کنار چشمه‌ها و نهرها نباشد، زیرا اکثر حیوانات برای استفاده از آب ناچاراً "به ما نزدیک می‌شوند. در مسیرهای مال‌رو و عبور حیوانات وحشی نباشد. به دیواره‌های سنگی بسیار نزدیک نباشد. زیرا این امر به مامکان نمی‌دهد برف‌های انباشته شده روی چادر را پاک کنیم.

- در موقع نصب چادر ، به ویژه در فصل زمستان و مواقعی که باد و بوران در جریان است باید جهت وزش باد را در نظر بگیرید. درب چادر هیچ‌گاه نباید در مقابل باد قرار گیرد، چرا که موجب می‌شود باد، برف و باران و خاک را به داخل چادر ریخته و آنرا خیس و کثیف نماید.
- گاهی لازم است در زمستان از بلوک های برفی برای محافظت از چادر از باد و بوران استفاده کرد.
- در زمستان و باد و بوران حتما قبل ازانجام هرکار دیگری چادر را مهار کنید تا باد آن را نبرد
- بهتر است پیش از اجرای هربرنامه کوه نوردی ،چادر خود را ابتدا در خانه یک مرتبه باز کرده و تمامی تجهیزات آن شامل میله‌ها و پارچه رویی و کف آنرا چک کنید.
- با نگاه کردن به برف محلی که برای چادر زدن در نظر گرفته اید مناسب بودن آن مشخص می شود اگر برف مانند سنگ سخت است و سوزنی شده است و یا در سطح زمین شکل هایی از برف درست شده است، به معنی بادخیز بودن منطقه است. اما اگر منطقه حاوی برف پودری یا شل است به منزله آن است که منطقه از باد چندانی برخوردار نیست. . یک منطقه گود در برف پودری، می تواند پناهگاه خوبی از دست باد باشد .ولی شاید مجبور باشید که برف روی چادر را مرتبا پاک نمایید . احتمال پیدا کردن یک محل ایده آل در زمستان و ارتفاعات بسیار کم است.
- از چادر زدن در گوسفند سراها که معمولا دارای سنگ‌چین هم هستند، به علت اینکه آنجا محل زندگی کنه ها و دیگر جانوران موذی می باشد پرهیز کنید.
- اگر احتمال صاعقه در منطقه زیاد است ،در انتخاب محل چادر زدن دقت بیشتری کنید. (در نگه داری وسایل فلزی درون چادر هم تجدید نظر کنید).
- هنگام خروج از چادروسایل رابسته بندی کرده وداخل یک کیسه بار قرار دهیدتا بر اثر ضربات طوفان، از داخل به چادر ضربه نزنند ودر صورتی که چادر پاره شد وسایل در کوهستان پراکنده نشوند.

- محل چادر را دقیقاً ثبت کنید تا در تاریکی یا مه آن را گم نکنید. اگر نمی‌توانید از پیدا کردن مجدد آن مطمئن شوید با سنگ‌چین و یا پرچم در کنار آن علامت بگذارید.
 - متناسب با تعداد نفرات چادر انتخاب کنید. چادرهای کوچک، توسط افراد از داخل آسیب می‌بینند و چادرهای بزرگ علاوه بر تحمیل بار اضافه در هنگام برپایی به زمان وانرژی بیشتری نیاز دارند.
 - با توجه به اینکه چادر زدن در شرایط نامناسب وقت زیادی می‌گیرد، بهتر است قبل از اینکه هوا به شدت خراب شود و قدرت دید و عملکرد ما را بگیرد چادر را برپا کنیم و این زمان را که ۲ تا ۳/۵ ساعت هم دیده شده در تنظیم ساعت فعالیت روزانه در نظر بگیریم.
 - به نحوه جمع شدن یک چادر توجه کنید. برخی چادرها فوری هستند و باز و بسته کردن آنها آسان‌تر است. برخی دیگر میله‌ای هستند و باز و جمع کردن آنها کمی وقت می‌برد. پس هنگام خرید یک چادر حوصله خود را در نظر بگیرید و صرفاً به زیبایی یک چادر توجه نکنید.
- برخی از چادرها دو لایه هستند، یعنی به غیر از خود چادر، لایه‌ای نیز مجدداً روی آن از بالا کشیده می‌شود. این نوع چادرها به ویژه برای مناطقی با آب و هوای بد مناسب‌تر است. بسیاری از چادرها دارای دفترچه راهنما هستند که حتماً باید مطالعه شود. در این دفترچه‌ها حتی ترتیب خوابیدن نیز نشان داده شده است.

منابع مورد استفاده:

- 1-Dennis K. Graver: Aquatic rescue and safety, Human Kinetics, 2004
- 2-Know before you go: 18 Tips for foolproof camping, by Laura Schwecherl, 2013

3-10 Tips camping at high altitude, by Gerlina Grimes, a division of info space LLC, 2016

4-Gerrie Mc Call: The Handbook of the weather, Amber Books, 2004

5-Tips for camping in the cold, by Dan Smuts, Great outdoors.com

6-Tips for camping in the mountains, eBay Inc, 2014

7-45 Tips for foolproof fall camping, The Wilderness Society, (wilderness.org)

8-Howard D. Backer: Wilderness first aid, Jones and Bartlett Publishers, 2002

۹- اهمیت پوشاک در کوه نوردی راجدی بگیرییم، ترجمه و تدوین وحید عرفانی، فصلنامه کوه، شماره

۸۱، صفحه ۳۰

۱۰- راهنمای ایمنی و سلامتی در کوه، ترجمه و تدوین وحید عرفانی، فصلنامه کوه، قسمت دوم، شماره

۳۱، صفحه

۱۱- ۷۸ راهنمای زنده ماندن در شرایط سخت، در کوه، وحید عرفانی، فصلنامه کوه، شماره ۶۹

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

شماره تلفن در صورت نیاز: ،

۰۹۱۲۶۱۲۸۸۵۱

v.Erfani@yahoo.com

