

اهمیت پوشاک در کوه نوردی را جدی بگیریم.

راهنمای استفاده صحیح از پوشاک در کوه نوردی

یکی از مباحث مهم در تجهیزات کوه نوردی "پوشاک" است که شاید یکی از نقاط ضعف ما در کوه نوردی باشد که اکثراً بدون توجه به آن، دلیل را درجای 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 غیر استاندارد 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... محافظ و نجات بخش شما باشند.

پوشاک کوه نورد 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 کوه نورد 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 کوه نورد، 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 حتماً 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 کوه نوردی، این است که با امتحان، تجربه به دست آورید. اگر در کوه نوردی تازه کار هستید، بهتر است بیشتر از آن چیزی که سیستم لایه‌ها 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 لباس‌های کوه نوردی 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 کوه نوردی است، که علی‌رغم بی‌میلی و 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 پا را روی همدیگر جمع کنند. همچنین نباید باعث فشردگی انگشتان پا شوند.

بهترین کاری که ما معمولاً می‌توانیم در مورد جوراب انجام دهیم این است که از استفاده جوراب بسیار

تنگ اجتناب ورزیم. طول جوراب ها باید مناسب باشد. جوراب کوه نوردی معمولاً بلند و تا زیر زانو می باشد. ضروری است از پوشیدن جوراب های نخی خودداری نمایید، زیرا این نوع جوراب ها به آسانی خیس می شوند و پس از خشک شدن، آن قدر سخت و سفت می شوند که پاها را درون خود مجروح می سازند. حتی الامکان جوراب های مخصوص کوه نوردی تان را پس از چند بار استفاده عوض نموده و جوراب های تازه ای برای اجرای برنامه های بعدی، تهیه نمایید.

- شلوار کوه نوردی مناسب انتخاب نمایید. یکی دیگر از پوشاک لازم در کوه نوردی، شلوار مخصوص کوه است، که البته کمتر به آن توجه می شود. بارها شنیده ایم که می گویند شلوار کوه نوردی با شلوار معمولی فرق ندارد، اما باید گفت ممکن است این نقل قول صرفاً در راه پیمایی های ساده صادق باشد، ولی تجربه ثابت کرده است که وجود شلوار کوه نوردی در مسیرهای سنگی و فنی کوهستان اجتناب ناپذیر است.

یکی از خصوصیات این شلوار، این است که قسمت شکم و تهیگاه و کلیه های کوه نورد را جمع و جور نگه می دارد و با بستن بند پایین شلوار اجازه فعالیت بیشتری به عضلات پا داده می شود، و پاچه آن مانند شلوارهای شهری دست و پاگیر نبوده و به سنگ و کلوخ کوهستان گیر نمی کند و در نهایت بدن به راحتی در آن تنفس می کند. شلوار متداول کوه نوردی، معمولاً تا روی زانو است. قسمت پایین پاها توسط جوراب ساق بلند کاموایی یا پشمی پوشانده می شود. جنس این شلوار می تواند با توجه به فصل صعود متغیر باشد، اما از پارچه های ساده یا کرکی گرفته تا مخمل و گورتکس قابل تهیه است. شلوار گرم کوه نوردی از نوع الیاف پلی استر، پلار و پرفو دوخته می شود که بسیار گرم و راحت است، موارد استفاده آن در ارتفاعات بالا و مناطق سرد سیر و برنامه های 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 می‌کند. 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 را به تن کنید.

● بادگیر را از یاد نبرید. اندازه بادگیر باید به حدی باشد که بتوان سایر لایه‌ها را هم در زیر آن به تن داشت، بدون اینکه حالت فشرده‌گی 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 نکند. 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 سرآستین‌ها 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، 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 بپوشانند. 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 یا دستکش دو انگشتی مناسب برای خود، باید تجربه به دست 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 بالیاف 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 دوردست، 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 دستکش‌های خود را در بیاورید، ترسی از پایین افتادن آنها نخواهید داشت. زمانی که در هوای سرد سنگ نوردی می‌کنید و تمایل به پوشاندن سرانگشتان خود ندارید و می‌خواهید که انگشتان شما سنگ‌ها را لمس کنند، یک دستکش بدون نوک انگشتان می‌تواند مناسب کار شما باشد.

بعضی از کوه نوردان هم چند جفت دستکش استرچ با خود دارند و هر زمان که دستکش آن‌ها خیس شد با جفتی دیگر عوض می‌کنند. از دستکش‌های چرمی در هنگام کار کردن با طناب مثل فرود یا حمایت کردن استفاده می‌شود. با این دستکش‌ها، می‌توان طناب را بهتر چسبید و در صورت ترمز کردن با طناب به هنگام سقوط، باعث داغ شدن طناب و سوختن آن نمی‌شوند. در صورت خیس شدن قابلیت گرمایی ندارند و خشک شدن آنها هم به آهستگی صورت می‌گیرد.

- از گتر استفاده کنید. گتر از جمله پوشاکی است که یک کوه نورد در تمامی فصول می تواند آن را به کار گیرد. در زمستان ها وهنگام برف و در تابستان ها هنگام عبور از مناطق شن اسکی، گتر محافظ بارزشی برای پاهای شما است. گتر می تواند حد فاصل بین کفش و شلوار را بیوشاند 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 بیشمار 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 کوه نوردی مناسب بپوشید.** پیراهن کوه نوردی، 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 زیر استفاده نکنید؛ در تابستان از پیراهن ترکیب نخ و الیاف و در زمستان از نوع کرکی، پشمی یا الیاف استفاده نمایید. پیراهن کوه نوردی معمولاً دارای جیب های بیشتری است و هرگز آستین کوتاه

نمی‌باشد، 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 می‌نماید.

- 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 زیرمناسب 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 آن جایی که

شلوارهای بارانی در مقایسه با کاپشن بارانی کمتر پوشیده می شوند، 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 می روند. بنابراین، خرید شلوار بارانی از جنس غیرقابل تنفسی باعث صرفه جویی در پول شما می شود. بعضی از کوه نوردان، مخصوصاً در هوای سرد از شلوارهای ضد آب - تنفسی دارای بندهای روی شانه به عنوان قسمت پایینی لایه بیرونی استفاده می کنند. بعضی از این شلوارها دارای لایه عایق گرمایی هستند که مناسب استفاده در برنامه های خیلی سرد است. این شلوارها به طور قابل ملاحظه ای گرم تر از شلوار بارانی هستند، چرا که قسمت بیشتری از بالا تنه را می پوشاند و از ورود برف در قسمت کمر جلوگیری می کند.

- در برنامه های 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 می گیریم. کلاه های عایق و گرم معمولاً از جنس پشم، پلی پروپیلن و یا پولار هستند. کلاه های توفان، که تمام گردن و سر را می پوشانند، دارای کارکردهای چند جانبه هستند و می توان در سرمای زیاد آنها را به شکل کامل استفاده کرد و زمانی که هوا گرم تر می شود 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 می کند و وزن آن هم زیاد نیست. جنس بعضی از کلاه های ضد باران از پارچه ضد آب - تنفسی است که باعث تهویه بیشتر می شود. کلاه های آفتاب گیر مدور با لبه های عریض، باعث ایجاد سایه روی گردن و گوش ها می شوند و بین صعودکنندگان محبوبیت زیادی دارند. یک کلاه نقاب دار دارای بند هم می تواند برای این منظور به کار رود که نقاب آن باعث ایجاد سایه روی چشم ها می شود و شیشه های عینک را از برف و باران محافظت می کند. بنابراین استفاده از کلاه در کوه نوردی چه در

تابستان و چه در زمستان لازم است.

- کت گرم کوه نوردی را در برنامه های زمستانی در نظر بگیرید. کت گرم کوه نوردی از تجهیزات ضروری برای کوه نوردی است، معمولاً دارای کلاهی است که تمام سر و گردن را می پوشاند، البته نوع بدون کلاه آن هم موجود می باشد. معمولاً از جنس های الیاف پلی ا ستر، پرقو یا پولار دوخته می شود، نوع پرآن در بازار گران قیمت تر می باشد و بدن کوه نوردان را به خوبی گرم نگاه می دارد. سعی کنید در موقع انتخاب کمی گشادتر از کت معمولی باشد، تا بتوانید آن را روی همه لباس ها بپوشید.
- در زمستان می توان 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 می نماید.

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

شماره تلفن در صورت نیاز: ۰۹۱۲۶۱۲۸۸۵۱

v.erfani@yahoo.com

vahiderfani.ir

