

به نام خدا

جوراب، پوشاک مهم در کوهنوردی

عضلات پا در کوهنوردی از پرکارترین و مهم ترین ماهیچه های بدن هستند و تلاش بیشتری نسبت به دیگر عضلات بدن انجام می دهد؛ زیرا که تمامی فشار کوه پیمایی در همه مراحل آن بر روی عضلات پا استوار است؛ از این رو ضروری است مراقبت و مواظبت زیادی نسبت به آن نمایید و جوراب مناسب کوهنوردی نه تنها یک پاپوش، بلکه یک پوشاک مهم در کوهنوردی است.

هنگامی که کوهنوردان سعی می کنند قدم در مناطق گوناگون کوهستان نهند قبل از هر چیزی بایستی به راه های مراقبت از پاهای خود در کوه، به ویژه استفاده صحیح از جوراب های کوه توجه داشته باشند. جوراب کوه نامناسب، به ویژه در فصل زمستان و سرما تاکنون باعث بروز پیش آمدهایی ناگوار و دشواری های فراوان برای انگشتان پاهای یخ زدگی کوهنورد شده و به طور قطع گاهی به قیمت آسیب و قطع انگشت پای فرد به ویژه بر اثر یخ زدگی و سرما زدگی تمام می شود. جوراب مهم ترین، پوشاک گرم و راحت نگه داشتن پا، به ویژه در فصل زمستان و سرما است. جوراب باعث به وجود آمدن یک لایه در زیر پا می شود و پا را گرم می کند و از بروز اصطکاک بین پا و کفش جلوگیری می کند. جوراب هایی که از پشم و مواد مصنوعی درست شده اند، می توانند این وظایف را انجام دهند، ولی جوراب های نخی نمی توانند. جوراب باید عرق پا را به خود جذب کند.

از آن جایی که کفش ها قابلیت تنفس کردن و بیرون دادن بخار و عرق پا را ندارند، تا هنگامی که کفش ها را از پا در نیاورده باشید عرق پا در کفش ها جمع شده است. جوراب هایی از نوع ترکیبات

الیاف مصنوعی سریع تر از جوراب های پشمی خشک می شوند. جوراب کتانی نازک یا نایلونی برای کوهنوردی مناسب نیست.

پس از کفش، مهم ترین پوشاک جهت حفظ عضلات پا در مقابل سرما، جوراب می باشد. نوک انگشتان پا یکی از حساس ترین و آسیب پذیرترین قسمت های 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. جوراب ها نباید انگشتان پا را روی همدیگر جمع کنند. همچنین نباید باعث فشردگی انگشتان پا شوند. بهترین کاری که ما معمولاً می توانیم در مورد جوراب انجام دهیم این است که از استفاده جوراب بسیار تنگ اجتناب ورزیم.

برای جلوگیری از خیس شدن جوراب ها و پوتین ها در برف از گتر استفاده می شود. جنس جوراب های نایلونی و پرلون، برای بهداشت پا مناسب نیست، زیرا ممکن است ایجاد حساسیت نماید، به علاوه مانع از تعریق پوست می گردد. بهتر است به جای جوراب هایی که از جنس نایلون بالیاف مصنوعی بافته شده است، از جوراب های پشمی استفاده نماییم. مزیت های جوراب های پشمی آن است که به واسطه خاصیت چربی، رطوبت را در خود نمی گیرد و به این ترتیب از بروز خطر سرمازدگی و یخ زدگی پاها تا اندازه زیادی جلوگیری می کنند. جوراب های نخی، خیلی زود خیس و از آن اشباع می شوند و به پا می چسبند و پوست را نازک می کنند و باعث بروز تاول می شوند. یک نوع جوراب دیگر نیز هست که از جنس گورتکس می باشد. در روزمره یکی از استفاده های گورتکس در پوشاک و تجهیزات کوهنوردی مانند کفش، کیسه خواب، جوراب و ... است. از آن جا که فعالیت کوهنوردی همیشه با عرق کردن بدن و خیس شدن پوشاک زیر همراه است و در عین حال ما در فعالیت های کوهنوردی همیشه در معرض هوای بارانی یا رطوبتی کوهستان قرار داریم،

لباس های گورتکس می تواند بهترین وسیله برای دفع عرق بدن و محافظ لباس و بدن ما در مقابل باران و برف باشند.

جوراب های ضد آب – تنفسی گورتکس در شرایط خیس می تواند خیلی راحت باشدو چنانچه این نوع جوراب ها را روی یک جوراب معمولی بپوشید، جوراب های گورتکس مانند پوتین های با لایه گورتکس عمل می کنند، با این تفاوت که ساق آن ها یلندتر و نرم تر خواهد بود. خاصیت جوراب گورتکس این است که درون پا را گرم نگه می دارد و از عرق کردن پا جلوگیری می نماید. در یک هوای بسیار سرد می توان یک جفت جوراب ضدآب بین دو جوراب اصلی بپوشید. جوراب های ضدآب برای هوای بسیار سرد که خطر بروز سرمازدگی وجود دارد، پوشاکی خوبی هستند، البته چنانچه خیس بودن پاها برای مدت زیادی ادامه پیدا کند، پوست پا ورقه ورقه خواهد شد.

در صعودهایی ساده و آسان کوهنوردی می توان از جوراب های کاموایی کلفت استفاده کرد. جوراب مشکی گرم تر است.از جوراب گرم در چادر پس از درآوردن پوتین کوه در محل اقامت استفاده می شود و برای بیشتر گرم ماندن پا در کیسه خواب به پا می کنند و در انواع گوناگون (پرقو، الیاف، پلی استر، نمدطبیعی) تهیه می گردد. استفاده از جوراب پرقو در ارتفاعات بالا و سرما، به خصوص در داخل چادر و کیسه خواب از یخ زدگی انگشتان پا به خوبی جلوگیری و محافظت می کند. جوراب پرقو با کف عایق فوم دار از جمله مهم ترین پوشش برای آن جایگزینی نمی توان یافت. از جوراب های پَر، تنها در شرایط بسیار سخت سرما استفاده می شود.

اگر جوراب های کوهنوردی به قارچ های انتقالی حاصل از پوشاک کوهنوردی آغشته به عرق بدن ، آلوده شوند، قارچ ها به سرعت به پاها و انگشتان پاهای تان منتقل می شوند. کامل بودن پوشاک و از جمله جوراب مناسب در برنامه های کوهنوردی، به ویژه در فصل زمستان و سرمای شدید از بروز

بیشتر حوادث ، مانند سرمازدگی در کوه جلوگیری می کند. یک فرد کوهنورد باید پوشاک خود واز جمله جوراب ها را با توجه به ارتفاع، شرایط و فصل صعود در منطقه مورد نظر کوهستان تدارک و انتخاب کند.

برای پیشگیری از بروز سرمازدگی انگشتان پاها در کوه، استفاده از جوراب های مناسب در فصل زمستان و سرما بسیار مهم است. پایی که در جوراب و پوتین مرطوب و یا پوتین بند دار کهنه غیرفعال باشد بیشتر مستعد آسیب زدگی است. این جراحت می تواند بسیار خطرناک باشد و منجر به از دست دادن انگشتان یا بخشی از پا شود. اگر پا مدتی طولانی در این وضعیت باشد متورم شده و در نتیجه فشار ناشی از تورم، رگ های خونی بسته شده و جریان خون عضو قطع می شود. در این شرایط باید پاها را خشک کرده و برای اقدامات درمانی بیشتر مصدوم را به نزدیک ترین پایگاه امداد کوهستان یا مرکز درمانی منتقل نمایید.

توصیه های مهم:

- ضروری است کوهنوردان قبل از اجرای برنامه کوهنوردی در فصل زمستان و سرما مطمئن شوند که پوشاک و از جمله جوراب مناسب در مقابل برف و سرما پوشیده اند. همچنین به اندازه کافی پوشاک و جوراب اضافی، حداقل یک جفت همراه خود داشته باشد. بهتر است جنس جوراب کوهنوردی پشمی، کرکی و یا ترکیبی از پشم و نایلون باشد. ترکیب این مواد، جوراب را گرم و مقاوم می نماید و به واسطه موادی که در آن به کار رفته در زمستان گرم و در تابستان تا اندازه ای عایق گرماست و به اشکال گوناگون (ساقه کوتاه، متوسط، بلند) و اندازه و رنگ های گوناگون تهیه می گردد. جوراب کلفت بافته شده از نایلون و پشم خوب است، زیرا برف روی آن نمی ماند و آب نمی شود.

- جوراب نباید زبر و یا نازک باشد، بلکه بهتر است پشمی، نرم و کلفت باشد.
- طول جوراب ها باید مناسب باشد و در مواقعی که جوراب آب می رودحتی کمی بلندتر باید انتخاب شود. جوراب کوهنوردی 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.
- توجه داشته باشید که لای انگشتان پای، محل مناسبی برای رشد و توسعه قارچ های انتقالی از پوشاک کوهنوردی است. دلیل اصلی مبتلا شدن پا و انگشتان به عفونت قارچی، عدم رعایت نکات بهداشتی پس از اجرای برنامه کوهنوردی، به ویژه استفاده از لباس و جوراب های خیس و آلوده است. بنابراین برای جلوگیری از توسعه سریع و رشد قارچ در لای انگشتان پا، حتماً پس از پایان برنامه کوهنوردی، جوراب های شسته با آب گرم خود را در آفتاب خشک کنید.
- ناخن های پای خود را با ناخن گیر به طور مستقیم و کوتاه بچینید. همه می توانند با رعایت توصیه ها و نکات بهداشتی و تغذیه ای ناخن های قوی، سالم، و زیبا داشته باشند. با کوتاه کردن ناخن ها، می توان تا حدود زیادی از جمع شدن هر گونه میکروب بیماری زا در زیر آن جلوگیری کرد. رشد ناخن درون پوست (به ویژه هنگامی که پوتین کوه تنگ است) دردناک می باشد و زمانی ایجاد می شود که ناخن به طرف داخل پوست یا گوشه انگشت پا رشد کند. در این حالت ناخن را خیس نموده و به دقت آن را کوتاه کنید. چنانچه بهتر نشد به پزشک متخصص مراجعه نمایید.

- از پوشیدن کفش و جوراب خیلی تنگ که موجب بروز نارسایی در جریان خون می شود خودداری نمایید. کوهنوردان توجه داشته باشند بهترین کفش هنگامی که جوراب های نادرست می پوشید، هیچ گونه فایده ای ندارد.
- حتی الامکان جوراب های مخصوص کوهنوردی تان را پس از چند بار استفاده عوض نموده و جوراب های تازه ای برای برنامه های بعدی تهیه نمایید.
- همواره در اجرای برنامه کوهنوردی، به ویژه در فصل زمستان و سرما، دو یا چند جوراب بپوشید تا پاهای شما از سرما و آسیب های پوستی مانند زخم و تاول در امان باشند. استفاده از دو جوراب نرم به جای یک جوراب بهتر است، ولی چنانچه پوتین، به خوبی اندازه پا باشد، یک جفت جوراب کافی می باشد. بسیاری از کوهنوردان دو جفت جوراب روی هم می پوشند. جوراب نزدیک به پا یک جوراب نخی است که عرق را از پا دور می کند و به نوعی در جریان کار خشک باقی می ماند.
- جوراب دوم کلفت و ضخیم تر انتخاب می شود تا بتواند رطوبت عرق پا را از جوراب دیگر جذب کند و تشکیل لایه ای در زیر پا بدهد. کوهنوردان معمولاً یک جفت جوراب نازک نخی معمولی و روی آن یک جفت جوراب ساق بلند پشمی – نایلونی و در آخر یک جفت جوراب ساق کوتاه پشمی می پوشند. بعضی ها هم یک جفت جوراب نیمه کلفت یا کاملاً کلفت از جنس پشم یا موادمصنوعی را ترجیح می دهند. در کوه پیمایی یک جفت جوراب ساق بلند کافی است. برای صخره نوردی یک جفت جوراب ضخیم کفایت می کند و خون به آسانی در پاها جریان پیدا می کند و پا سرد نمی شود. داشتن جوراب ساق کوتاه اضافی ضروری است.

- اگر پوتین جای دو جفت جوراب نداشته باشد و بخواهیم پاها را گرم تر کنیم می توان یک جفت جوراب ابریشمی بلند سبک زیر بپوشیم یا یک جفت جوراب پشمی بلند را رکابی کرده رو بپوشیم. جوراب پشمی، تا اندازه ای هم پا را از آسیب ضربه سنگ ها در امان نگه می دارد.
- همیشه در برنامه کوهنوردی و کوه پیمایی خود، یک جفت جوراب اضافی همراه داشته باشید، به ویژه هنگامی که جوراب ها خیس شوند و راه درازی در پیش داشته باشید. در این شرایط جوراب خشک به طور یقین نعمت بزرگی است.
- سعی کنید که طوری جوراب بپوشید که بتوانید پاهای خود را در کفش کوتاه تکان بدهید و چنانچه جوراب اضافی باعث محدودیت جریان خون در انگشتان پا شود، گرمای اضافی تولید نمی کند.
- بهتر است جوراب پشمی تازه خود را برای آن که نرم شود در آب ساده خیس کنید و بعد خشک نمایید.
- اگر از جوراب های ضدآب استفاده می کنید، حداقل روزی یک بار پاهای خود را خشک کنید.
- پیش از این که جوراب خود را به پا کنید، نقاطی که در آن جا خطر تاول زدگی وجود دارد، مانند پشت پاها را با نوار چسب زخم بپوشانید. این کار به ویژه هنگامی که پوتین کوه نو خریده اید و هنوز آن، جا باز نکرده است و در ابتدای فعالیت های کوهنوردی که پاهای تان هنوز قوی نشده اند، بسیار موثر است. یک را موثر دیگر علیه تاول، زدن پودر به پا، روی جوراب و درون کفش است. هرگز تاول های ایجاد شده بر روی عضو را نترکانید. برای

جلوگیری از بروز تاول، کفش ها را اندازه پای خود نمایید. لازم است پای خود را در داخل پوتین خشک نگه دارید و جوراب هایی به اندازه کافی و مناسب پای خود، به پا کنید.

منابع مورد استفاده

- Howard E. smith , JR. **The complet Beginneris Guide to Mountain Climbing**,Doubledaycompany,Inc, 1977
- Hugh Mc Manners: **The outdoor adventure hand book** , Dorling kindersley book , 1996
- Waltuns worth: **Walking and climbing** , Routledge and keganpaul , 197۸

-آموزش کوه پیمایی و کوهنوردی از مقدماتی تا پیشرفته غلام

حسین حسن پور ، چاپ اول ۱۳۸۵ ، انتشارات بامداد کتاب

-آموزش کوهنوردی از کوه پیمایی تا صعودهای دشوار، آلن بلاکشاو، مترجمین شریفی، یوسف پور، چاپ دوم، ۱۳۷۰، ناشر مولف.

- آموزش نوین کوهنوردی ، تالیف رحیم دانایی، چاپ اول، ۱۳۸۰، نشر روان.

- پاهای سالم برای کوهنوردی، ترجمه و تدوین وحید عرفانی، فصل نامه کوه، سال دهم، شماره سی و نهم.

- تربیت بدنی عمومی، دکتر مهدی نمازی زاده و بهمن سلحشور، چاپ پانزدهم، ۱۳۸۱، انتشارات سمت.

- دانستنی های کوهنوردی، تالیف دکتر مسعود حمیدی، چاپ اول، ۱۳۸۱، انتشارات نقش سیمرغ.

- راهنمای ایمنی و سلامتی در کوه، ترجمه و تدوین وحید عرفانی، قسمت دوم، فصلنامه کوه، سال هشتم، شماره سی و یکم.

- با کمی دقت و احتیاط سرمازدگی قابل پیشگیری است، ترجمه و تدوین وحید عرفانی، فصلنامه کوه، سال دهم، شماره سی و هفتم.

- فن کوهنوردی، تالیف شهریار بیگی، چاپ اول، ۱۳۶۲، انتشارات (؟)

- کوهنوردی از ابتدا تا امداد و نجات، تالیف و گردآوری حسین درخشان، چاپ اول، ۱۳۸۳، انتشارات آیندگان.
- کوهنوردی در ایران، تالیف علی مقیم، چاپ اول، ۱۳۸۰، انتشارات روزنه.
- کوهنوردی لذت آزادی در اوج بلندی ها، جلد اول، ترجمه رحیم دانایی، چاپ اول، ۱۳۸۳، نشر روان.
- کوهنوردی لذت آزادی در اوج بلندی ها، جلد چهارم، ترجمه رحیم دانایی، ۱۳۸۴، نشر روان

=====

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

