

کیسه خواب، مهم ترین وسیله شب ماندن در کوه

هر کوهنورد با تجربه می بایستی به تدریج و با برنامه ریزی خاصی در طول دوران کوهنوردی خود به تکمیل وسایل و تجهیزات کوهنوردی خود اقدام کند و پس از آن که به سطح ارزنده ای از آن دست یافت، خواهد توانست خود را با شرایط بسیار گوناگون و دشوار سازگار نماید.

کیسه خواب، مهم ترین وسیله شب ماندن در کوهستان است که علاوه بر استراحت شبانه، از آن می توان در طول روز جهت نگهداری و استراحت شخص آسیب دیده در کوه نیز استفاده نمود. کیسه خواب برای کوهنورد سرمایه ارزنده ای است. کیسه خواب از وسایلی ضروری یک کوهنورد که بیشتر در برنامه های چند روزه که نیاز به شب ماندن در کوه دارد استفاده می شود. گاهی موارد سلامت و زندگی کوهنورد به طور مستقیم به کیفیت و کارایی کیسه خوابش وابسته است.

خواب یکی از راه های نیاز های انسان، به ویژه برای تجدید قوای یک کوهنورد می باشد. بنابراین کیسه خواب راحت و نرم و گرم از اهمیت بالایی برخوردار است. حجم کیسه خواب به طرز عایق کاری و نگهداری حرارت بستگی دارد. یک آستر با کیفیت، کمترین وزن و حجم را دارد، در حالی که قابل حمل است و بیش ترین حرارت را نگه می دارد. آستر کرک و پرغاز سفید بهترین کیفیت را دارد.

کیسه خواب باید جادار و در شرایط سرما کلاه داشته باشد. این مهم است که کیسه خواب اندازه بدن شما باشد. کیسه خواب خیلی عریض، جاگیر، سرد و سنگین تر است. چنانچه کیسه خواب برای شما تنگ باشد، باید به زور زیپ آن را ببندید و داخل آن بخوابید. در این حالت بدن شما با فشاری که به دیواره کیسه خواب وارد می کند، باعث فشرده شدن لایه عایق آن می شود و هوای ما بین

آن را خالی می کند و در نتیجه کیسه خواب سرد می شود. اگر کیسه خواب خیلی کوتاه باشد، لایق عایق در قسمت پا و سرفشده تر می شود و باعث سردتر شدن کیسه خواب می شود.

کیسه خواب گرما ندارد، اما باید گرمای بدن را نگه دارد. گرما به وسیله مواد پوشش های عایق حفظ می شود. سردی ترکیبات نایلونی کیسه خواب با استفاده از یک آستر پنبه ای از بین می رود. آستر به بدن می چسبد و بدن را گرم نگه می دارد. یک کیسه خواب خوب با کیفیت، باعث هدر رفتن حرارت بدن نمی شود. کیسه خواب در کمترین دما، شما را گرم نگه می دارد.

کارخانه های ساخت کیسه خواب، درجه را در روی آن می نویسند. دمای مطلوب کیسه خواب ها با سه دمای حداقل، راحت و حداکثر بیان می شود. برای مثال ۱۰، ۱۷-، ۲۵- درجه سانتیگراد، یعنی اینکه کیسه خواب برای دمای ۱۰ درجه بالای صفر تا ۲۵ درجه زیر صفر مناسب است، ولی ۱۷- درجه سانتی گراد راحت ترین و مطلوب ترین دمای آن است و نزدیک به دمای حداقل از گرما و نزدیک به دمای حداکثر از سرما اذیت خواهید شد. دمای حداکثر یا نهایی تنها از یخ زدن اندام های بدن جلوگیری می کند و شما خواب خوبی در این دما نخواهید داشت، بنابراین در خرید کیسه خواب به دمای حداقل بیشتر توجه شود. ضمناً هر چه کیسه خواب در صد کرک بالاتری داشته باشد دمای متوسط آن به دمای حداکثر نزدیکتر می شود و به اصطلاح قوی است.

در سطح جهانی، تولیدکنندگان بین المللی، هر کیسه خواب را برای محدوده درجه حرارت معینی طراحی کرده اند و هر چه این درجه حرارت پایین تر می رود، قیمت کیسه خواب هم بیشتر می شود. چنانچه فقط در تابستان برنامه های چند روزه اجرا می کنید، نیازی ندارید که یک کیسه خواب برای حرارت ۲۰ درجه زیر صفر خریداری نمایید. در تابستان در بسیاری از نقاط، درجه حرارت به

صفر نمی رسد و شما با خرید یک کیسه خواب که ۵ تا ده درجه بالای صفر را تحمل کند، می توانید برنامه خود را اجرا نمایید.

اندازه کیسه خواب باید مطابق به اندازه بدن شما باشد. کیسه خواب باید تا اندازه ممکن کوچک باشد، چون گرما را بهتر نگه می دارد. وزن کیسه خواب به عواملی مانند میزان نگه داشتن حرارت، اندازه، موادعایق کننده و روکش آن، طرح و موادی که در ترکیب آن به کار رفته و لوازم نصب کردنی مانند زیپ بستگی دارد.

کیسه خواب معمولا یا از جنس پر هستند، یا الیاف مصنوعی و یا ترکیبی از این دو. کیسه خواب های پر، سبک، گرم و کم حجم هستند. هر کیسه خواب پر باید حاوی حداقل یک کیلوگرم پر باشد. به طور یقین بهترین و مناسب ترین کیسه خواب برای کوهنوردی در زمستان و ارتفاعات بالای کوه، کیسه خواب های پر هستند؛ به ویژه چنانچه روپوش ضدآب برای این کیسه خواب ها تهیه کرده باشید.

میزان پر موجود در کیسه خواب به صورت در صد کرک و ساقه پر بیان می شود. برای مثال پر ۴۰/۶۰ یعنی ۴۰ درصد آن ساقه و ۶۰ در صد آن کرک است. بدین ترتیب کیسه خواب های ۳۰/۷۰، ۲۰/۸۰، ۱۰/۹۰، ۵/۹۵ نیز موجود است، که این نوع آخر بسیار حرفه ای و مخصوص صعودهای بلند می باشد. لازم به ذکر است که هر چه درصد کرک پر بیشتر باشد کیسه خواب گرم تر و سبک تر است.

عیب کیسه های پر این است که چنانچه خیس شود از حالت محکمی و ثابت در می آید و دیر خشک می شود؛ البته کیسه خواب معمولا در چادر استفاده می شود و به ندرت خیس می گردد. کیسه خواب پر، نیاز به مراقبت مخصوص دارد و به جز در طول برنامه که کیسه خواب را جمع می

کنید، در ایامی که در منزل از آن استفاده نمی کنید، باید کیسه خواب را باز نمایید. بهترین روش این است که آن را به یک چوب لباسی آویزان و در کمد قرار دهید.

سبکی و گرمی فوق العاده آن به واسطه پف نمودن پر در کیسه، به خصوص استفاده از روکش پلی استر کیسه خواب های پر به آن خاصیت مقاومت در مقابل سرما را می دهد. بهترین پر، پر غاز سفید است که بیشترین گرما را دارد، تفاوت مهم پر اردک و غاز این است که پر غاز خیلی دیر و سخت به هم تنبیده و می چسبد که این باعث ثابت ماندن قسمت بالایی کیسه می شود. اما پر اردک خیلی زود در هم پیچیده می شود و باید پر بیشتری را مصرف کرد که معادل آن وزن زیاد می شود. از مواد دیگری مانند موی شتر آسیایی، موی بز تبتی یا پيله کرم ابریشم هم برای عایق استفاده می گردد.

کیسه خواب الیاف نسبتا سبک ولی پر حجم هستند و در زمستان کارایی زیادی ندارد، به جز نوع جدید آن ها که از خاصیت های شگفتی برخوردارند و تهیه فقط برای برنامه های کوهنوردی بهاره و تابستانی کارایی دارند. کیسه خواب های الیاف مصنوعی نسبت به کیسه خواب پر سنگین تر ولی ارزان تر هستند و در صورت خیس شدن زودتر خشک می شوند.

کیسه خواب های پر مخلوط با الیاف مصنوعی هم مانند کیسه خواب پر نیاز به مراقبت مخصوص دارند و در عین حال نسبتا گرم می باشند. کیسه خواب های ایده آل با پارچه گورتکس هم ساخته شده اند که دیگر خیال تان از جهت خیس شدن درون کیسه خواب راحت است و چنانچه در طول شب به دلیل گرمی هوا عرق کردید، بخار آن به بیرون دفع می شود.

پوشش کیسه خواب خاصیت عایق کیسه را در پمپ های بدون چادر بهتر می کند. ته کیسه خواب ها خاصیت ضدآب دارند و جنس قسمت بالای کیسه از پنبه یا موادی با خاصیت تنفسی است.

ممکن است کوهنوردان به جای کیسه خواب بزرگسالان از کیسه خواب بچه ها استفاده کنند. کیسه خواب بچه ها برای حمل سبک تر است. حجم کمتری دارد و فقط پاها و ران ها را می پوشاند. آن ها برای پوشش بالا تنه خود از نیم تنه پوست حیوانات استفاده می کنند.

بعضی از کیسه خواب هادارای کلاه مخصوص هم هستند که سر، کاملاً در آن جا می گیرد و نیازی به زیرسری نمی باشد. این مهم است که کیسه خواب اندازه بدن باشد. کیسه خواب خیلی عریض، جاگیر، سرد و سنگین تر است. چنانچه کیسه خواب برای شما تنگ باشد، باید به زور زیپ آن را ببندید و داخل آن بخوابید. در این حالت بدن شما با فشاری که به دیواره کیسه خواب وارد می کند، باعث فشرده شدن لایه عایق آن می شود و هوای ما بین آن را خالی می کند و در نتیجه کیسه خواب سرد می شود.

اگر کیسه خواب خیلی کوتاه باشد، لایه عایق در قسمت پا و سر فشرده تر می شود و باعث سردتر شدن کیسه خواب می شود. از دیگر مزایای کیسه خواب های جدید این است که زیپ آن ها از درون بسته می شود و درون کیسه خواب یک یا دو جیب قرار دارد که از آن ها می توان جهت قرار دادن کلاه، چراغ قوه و دستکش استفاده نمود.

توصیه های مهم:

- در انتخاب نوع جنس و شکل کیسه خواب دقیق باشید و از افراد با تجربه کمک بگیرید.
- کیسه خوابی را انتخاب کنید که درجه حرارت آن مشخص باشد. شما می توانید یک کیسه خواب تابستانی، کیسه خواب فصلی و یک کیسه خواب ترکیبی چهارفصل را بخرید.

- از آن جایی که خرید کیسه خواب مستلزم بودجه نسبتاً سنگینی می باشد و هر کیسه خواب باید حداقل ده سال برای شما کار کند، بنابراین باید برای خودتان مشخص نمایید که از کیسه خواب در چه برنامه هایی می خواهید استفاده کنید؟ تابستانی، زمستانی یا هر دو؟!
 - از کیسه خواب خود به خوبی نگهداری کنید.
 - بهتر است در هر صعود، با توجه به برنامه، شرایط جغرافیایی کوهستان، ارتفاع، فصل و توان جسمانی خود، کیسه خوابی مناسب همراه داشته باشید. برای مثال در فصل تابستان و در ارتفاعات پایین نیاز ندارد، کیسه خواب پر که از الیاف مصنوعی سنگین تر است، همراه ببرید و بهتر است از کیسه خواب های سبک تر استفاده نمایید.
 - حداقل دو کیسه خواب داشته باشید یکی برای بهار و دمای بالاتر از صفر و یکی برای پاییز و دماهای زیر صفر. کیسه خواب هایی که در ایران موجود است تا حدود ۴۵- درجه سانتیگراد هستند و جوابگوی آب و هوای ایران می باشند. هر چند می توان با افزایش پوشاک و پوشیدن لباس های پر نیز به گرمای بدن افزود.
 - هنگامی که زیر آسمان پر ستاره می خوابید کیسه خواب تان را در مسیر باد قرار دهید. طوری که پاهای تان رو به باد باشد. در این حالت باد در اطراف شما می وزد نه در داخل کیسه خواب، در حالی که شما در کیسه خواب، بادشکن خوابیده اید.
 - در زمستان ها حتی چنانچه کلبه یا پناهگاهی را برای ماندن شب و استراحت در کوهستان در نظر گرفته اید، به فکر کیسه خواب و زیراندازی مناسب با شرایط جغرافیایی منطقه و شدت سرما باشید.

- بهترین کیسه خواب از نوع پر است. تعیین بهترین زیرانداز، نوع اسفنجی است که در قطره‌های گوناگون موجود است و از کارایی بالایی برخوردار است.
- توجه کنید که در هنگام خرید، کیسه خواب شما متناسب قدتان باشد. یک فرد کوتاه نیاز نیست که کیسه خوابی بلند و بزرگ بخرد و همیشه بار اضافی بر دوش بکشد. این مهم است که کیسه خواب، اندازه بدن شما باشد.
- برای فعالیت‌های زمستانی کیسه خواب خود را کمی بلندتر، از طول بدن تان انتخاب نمایید، تا در صورت نیاز بتوانید کفش و یا ظرف آب تان را شب در فضای اضافی آن بگذارید که تا صبح یخ نزیند.
- بعد از هر استفاده باید کیسه خواب را تکان داد و در معرض هوا قرار داد تا بخارهای سمی و بوی بد از آن خارج شوند.
- برای شست و شوی کیسه خواب از آب داغ و مواد شوینده قوی استفاده نکنید. زیرا این کار موجب کاهش مقاومت و فرسودگی آن خواهد شد و شاید در کوهستان مشکل آفرین شود و یا زمینه‌های خطرانی مانند سرمازدگی، یخ زدگی، اختلال در گرم کردن بدن و غیره را برای کوهنورد فراهم سازد.
- کیسه خواب را داخل تشت بزرگی با آب ملایم و صابون با دست بشویید. با آب، همه صابون‌ها را خوب پاک نمایید. وقتی خیس است آن را بلند نکنید. در یک جای پهن و شیب دار بگذارید تا کاملاً خشک شود.
- ضروری است همیشه کیسه خواب ابتدا در پوششی نایلونی (پوشش نایلونی مخصوص خودش، یک کیسه نایلونی) قرار دهید و بعد آن را داخل کوله پشتی بگذارید؛ تا در صورت بارش باران،

- برف و یا خیس بودن زمین و یا رطوبت موجود در داخل کوله پشتی، کیسه خواب شما مرطوب و غیرقابل استفاده نشود. کیسه خواب های پر باید با دقت در کیسه های ضدآب حفظ گردند.
- از آن جایی که جنس سطح داخلی کیسه خواب ها معمولاً از مواد مصنوعی است و این مواد معمولاً سرد هستند، بهترین راه گرم کردن سریع خودتان این است که یک ملحفه پارچه ای به شکل کیسه بدوزید و ابتدا به درون آن بروید و سپس به داخل کیسه خواب. با این کار کیسه خواب هم زود کثیف نمی شود و نیاز نیست که آن را بشویید، بلکه می توان ملحفه را شست.
 - فکر خوبی نیست که پوشاک خیس را با پوشاندن یا آوردن داخل کیسه خواب خشک کنیم. فقط کیسه خواب خیس شده و لباس خیس مزاحمت برای تان ایجاد خواهد گرفت. در شرایط واقعا سرد شاید لازم باشد پوتین ها و دستکش های خود را هم به داخل کیسه خواب بیاورید تا شبانه یخ نزند. هر گاه چنین است آن ها را خوب در کیسه پلی تن بپیچید.
 - کیسه خواب خود را در داخل یک جای کیسه ای به کوه ببرید. بیشتر کیسه خواب ها با یک جای کیسه نگهداری آن ها از نوع ضدآب فروخته می شوند و چنانچه آن را گم کردید می توانید آن را جداگانه بخرید.
 - هنگامی که از کوه به خانه بر می گردید کیسه خواب تان را کاملاً تمیز و باز کنید و در محلی مناسب قرار دهید تا به خوبی هوا بخورد و خشک شود. با انجام این کار، هر بار که عازم کوه هستید کیسه خواب تمیز، سالم و مطمئن را همراه خواهید برد.
 - در خانه و هنگامی که از کیسه خواب استفاده نمی کنید آن را به صورت باز از چوب لباسی آویزان کنید یا به آرامی رول نمایید. تا پره های آن پف کند و به اصطلاح نشکند، زیرا شکستن پر و خوابیدن آن ها بر روی هم از دمای کیسه خواب می کاهد.

- چنانچه از دیگر کوهنوردان کیسه خوابی به امانت گرفته اید، در حفظ و مراقبت آن تلاش و دقت نمایید و با مراقبت کامل کیسه خواب را دوباره تمیز و خشک نمایید و به آن ها برگردانید.
- مقادیر زیادی حرارت از طریق سربرهنه (قسمت بالایی کیسه خواب) دفع می گردد. بنابراین هر گاه کیسه ،سرتان را نمی پوشاند، یک کلاه بر سر گذارید.

منابع مورد استفاده:

-Manners: *The Outdoor Adventure Handbook* , Dorling MC Hugh Kindersley , 1996

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

- دانستنی های کوهنوردی، تالیف دکتر مسعود حمیدی، چاپ اول ۱۳۸۱، انتشارات موسسه فرهنگی نقش سیمرخ.

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

- کوهنوردی در ایران، تالیف علی مقیم، چاپ اول ۱۳۸۰، انتشارات روزنه.

- کوهنوردی، سنگ نوردی، امداد نجات، گروه کوهنوردی قایا شهرستان بیله سوار، اینترنت.

- کوهنوردی لذت آزادی در اوج بلندی ها، جلد اول کوهنوردی، نوشته چهل تن از کوهنوردان آمریکا، ترجمه رحیم دانایی، چاپ اول ۱۳۸۳، نشر روان.

- کوهنوردی و هنر سرپرستی، نوشته اریک لانگمیر، ترجمه سید جواد صالحی، چاپ اول، ۱۳۶۹، انتشارات راهگشا.

- کیسه خواب، گردآوری وحید اشرفی، اینترنت.

- هنر زنده ماندن در طبیعت، نویسنده پل تورل، مترجم مینو حسنی اصفهانی، چاپ اول، ۱۳۸۵، ناشر مترجم.

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