

به نام خدا

وقتی با جوراب های مناسب، می توان کوه نوردی موفق و ایمن داشت !

باید و نبایدها در انتخاب و استفاده صحیح از جوراب ، در کوه نوردی

جوراب مناسب کوه نوردی نه تنها یک پاپوش، بلکه یک پوشاک مهم

در کوه نوردی است.^{۱۶} همچنین 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.^{۱۶}

جوراب های کوه نوردی ، از لغزش پاهای شما در کفش های تان

جلوگیری می کند. هیچ چیز بدتر از این نیست که پاهای شما با کفش

شناکنند. باهرگام در سراسی بی، انگشتان پایه سمت جلو برخورد می کنند .

همچنین باهرپیچ و تاب، متوجه می شوید که پاهای تان در حال چرخش

هستند. بالشتک ها و پارچه های جوراب های کوه نوردی ، می توانند به پاهای ما

کمک کنند تا به داخل کفش بچسبند .همچنین به پاهای ما کمک می کنند

در حین کوه نوردی، پایدارتر بمانند.^{۱۸}

در انتخاب جوراب، بیشتر دقت نماییم. پس از کفش، مهم ترین پوشاک

جهت حفظ عضلات پا در مقابل سرما، جوراب می باشد. ^۴ جوراب هایی که

از پشم و مواد مصنوعی درست شده اند، می توانند این وظایف را انجام دهند،

ولی جوراب های نخى نمى توانند. جوراب بايد عرق پا را به خود جذب کند.^{۱۶}

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.^{۱۶}

بهترین جوراب های کوه نوردی باید روی پاهای شما احساس راحتی داشته باشند، رطوبت را از پوست شما دور کنند، برای مناطقی که ضربه زیاد دارند، بالشتک (محافظ) ایجاد کنند و به حفظ دمای راحت پا برای جلوگیری از تعریق بیش از حد کمک کنند. ارزش دارد کمی بیشتر برای جوراب های کوه نوردی باکیفیت، هزینه کنیم که این جوراب ها را فراهم می کنند و از آن مراقبت می کنند. باید سال ها دوام داشته باشند.^{۲۱}

کلفتی و وزن جوراب کوه نوردی را در نظر داشته باشیم. جوراب های پیاده روی دارای ضخامت های مختلفی هستند که برای زمین ها، شرایط و اقلیم های مختلف مناسب هستند. با این حال، به یاد داشته باشید که هنگام انتخاب جوراب، هرچه ضخیم تر باشد، حجم بیشتری را در کفش کوه نوردی شما اشغال خواهد کرد.^{۲۱}

✚ جوراب کتانی نازک یا نایلونی، برای کوه نوردی مناسب نیست. 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.^{۱۶}

✚ از جوراب های پشمی استفاده کنیم. پشم، محبوب ترین جوراب کوه

نوردی است که متخصصان کفش ما، بیش از همه آن را توصیه می کنند .

دما را به خوبی تنظیم می کند تا از تعریق پاهای ما جلوگیری کند و باعث

ایجاد بالشتک می شود. مزیت دیگر این است که پشم به طور طبیعی ضد

میکروبی است، بنابراین تمایل دارد بو را کمتر از پارچه های مصنوعی حفظ

کند. این روزها بیشتر جوراب ها از پشم مرینوس ساخته می شوند که در مقایسه

با انواع قدیمی تر جوراب های پشمی، اساساً بدون خارش هستند و بیشتر

جوراب های پشمی ، ترکیبی از پشم و مواد مصنوعی برای دوام بهتر و

خشک شدن سریع تر استفاده می کنند.^۳

یکی از 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 زیادگی جلوگیری می کنند.^{۱۶} بهتر است جوراب پشمی تازه خود را

برای آن که نرم شود در آب ساده، خیس کنید و بعد خشک نمایید.^{۱۶} یک جفت

جوراب پشم ضخیم تر، ممکن است برای روزهای یخ بندان بهتر باشد، در حالی

که یک جفت پشم فوق سبک ساخته شده از الیاف مصنوعی، ممکن است شما را در روزهای گرم خنک تر نگه دارد.^{۱۹}

ضروری است از پوشیدن جوراب های نخی خودداری نماییم، زیرا این

نوع جوراب ها به آسانی خیس می شوند و پس از خشک شدن، آن

قدرسخت و سفت می شوند که پاها را درون خود مجروح می سازند.^۴

بهبتر است که دو جفت جوراب اضافی همراه داشته باشیم تا در طول

استراحت و خواب بپوشیم و جوراب های دیگر را خشک کنیم.^۱

ضروری است قبل از اجرای برنامه کوه نوردی در فصل زمستان و

سرما، مطمئن شویم که جوراب و کفش مناسب در مقابل برف و

سرما پوشیده ایم.^۵

در پیشگیری از بروز سرمازدگی پیش قدم باشیم. سرمازدگی، یک

سوختگی شدید است و ممکن است دمای بدن انسان تا ۳۵ درجه سانتیگراد

زیر صفر برسد. همچنین درمان سرمازدگی همیشه موثر نیست. به طور کلی

موثرترین و بهترین اقدام، پیشگیری از بروز آن است. علت های بروز

سرمازدگی می تواند خیس بودن پوشاک و جوراب، کفش نازک و غیر عایق،

کفش تنگ، که باعث دشواری در گردش خون می شود و نیز ثابت ایستادن

در یک محل باشد. بنابراین پوشاک خشک، عایق و تحرک، می‌توانند تا اندازه زیادی از بروز سرمازدگی جلوگیری نمایند.^۲

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 می‌تواند بسیار خطرناک باشد و منجر به از دست دادن انگشتان یا بخشی از پا شود.^{۱۶}

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 می‌شود. 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.^{۱۶}

+ در دماهای بسیار شدید و سرد، بهتر است که کیسه های پلاستیکی را در پای برهنه پوشاند و سپس جوراب پوشید. این پلاستیک، مانع بخار شده و گرما را در پاها حبس می‌کند. همچنین جلوی عرق کردن و خیس شدن جوراب ها را نیز می‌گیرد.^۱

مراقب پاهای خود باشیم. پایی که در جوراب و پوتین مرطوب و یا پوتین بنددار کهنه، غیر فعال باشد بیشتر مستعد آسیب سرمازدگی است. این جراحت می‌تواند 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، رگ‌های خونی بسته شده و جریان خون عضو قطع می‌شود. در این شرایط باید پاها را خشک کرده و برای اقدامات درمانی بیشتر مصدوم رانزدیک‌ترین پایگاه امداد کوهستان یا مرکز درمانی منتقل نماییم.^۹

هنگامی که کوه نوردان سعی می‌کنند قدم در مناطق گوناگون

کوهستان نهند قبل از هر چیزی بایستی به راه‌های مراقبت از پاهای

خود در کوه، به ویژه استفاده صحیح از جوراب‌های کوه توجه داشته

باشند. جوراب کوه نامناسب، به ویژه در فصل زمستان و سرما تاکنون باعث

بروز پیش آمدهایی ناگوار و دشواری‌های فراوان برای انگشتان پاهای یخ

زدگی کوه نورد شده و به طور قطع گاهی به قیمت آسیب و قطع انگشت

پای فرد، به ویژه بر اثر یخ زدگی و سرمازدگی تمام می‌شود.^۹

از گتر استفاده کنیم. برای جلوگیری از خیس شدن جوراب‌ها و پوتین‌ها

در برف، از گتر استفاده می‌شود.^۴

✚ جوراب گورتکس را امتحان کنیم. یک نوع جوراب دیگر نیز هست که از جنس گورتکس می باشد. در روزمره یکی از استفاده های گورتکس در پوشاک و تجهیزات کوه نوردی مانند کفش، کیسه خواب، جوراب و ... است. از آن جا که فعالیت کوه نوردی همیشه با عرق کردن بدن و خیس شدن پوشاک زیر همراه است و در عین حال ما در فعالیت های کوه نوردی 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.^{۱۶}

جوراب های ضد آب – تنفسی گورتکس در شرایط خیس، می تواند خیلی راحت باشد. چنانچه این نوع جوراب ها را روی یک جوراب معمولی بپوشید، مانند کفش 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.^{۱۶}

✚ 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.^{۱۶}

درصعودهای ساده و آسان کوه نوردی 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 پر، تنها در شرایط بسیار سخت سرما استفاده می شود.^{۱۶}

اگر جوراب های کوه نوردی به قارچ های انتقالی حاصل از پوشاک کوه نوردی آغشته به عرق بدن، آلوده شوند، قارچ ها به سرعت به پاها و انگشتان پاهای تان منتقل می شوند.^{۱۶} توجه داشته باشید که

لای انگشتان پای، محل مناسبی برای رشد و توسعه قارچ های انتقالی از پوشاک کوه نوردی است. دلیل اصلی مبتلا شدن پا و انگشتان به عفونت قارچی، عدم رعایت نکات بهداشتی پس از اجرای برنامه کوه نوردی، 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، حتما پس از پایان برنامه کوه نوردی، جوراب های شسته با آب گرم خود را در آفتاب خشک کنیم.^{۱۶}

فضای بین انگشتان پا را پس از حمام، باید کامل خشک کرد و هر نوع آلودگی پا را دور کرد. این چرک پا و جرم آن، بهترین مکان پرورش قارچ، به ویژه هنگامی که با عمل تعریق مرطوب نیز شده باشد، است.^۵

یک فرد کوه نورد، 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.^{۱۶}

جوراب های کوه نوردی در ارتفاع های متفاوتی هستند، از آن قدر کوتاه که حتی بالای کفش های تان دیده نمی شوند تا آن قدر بلند که تقریباً زانوهای تان را لمس کنند . برای انتخاب قد مناسب جوراب، نگاهی به کفش خود بیندازید . هرچه سراسین ها روی چکمه یا کفش شما بالاتر باشد، می خواهید جوراب های تان بلندتر باشد تا بتوانند از پوست شما در برابر ساییدگی مستقیم به کفش تان محافظت کنند .^۳ جوراب های بلند، در برابر سایش که کفش های بزرگ و تنومند می توانند در اطراف ساق پا ایجاد کنند، محافظت می کند . همچنین این پوشش می تواند به گرم نگه

داشتن ساق پاهای ما در هنگام کوه نوردی در طول شب و عبور از یخچال های طبیعی کمک کند.^۳

جورابی را انتخاب کنید که کمی بلندتر از کفش کوه نوردی شما باشد، تا به داخل کفش نرود. اگر جوراب خیلی پایین باشد، ممکن است در کفش بلغزد و باعث ناراحتی و احتمالاً تاول شود.^{۱۵} طول جوراب ها باید مناسب باشد و در مواقعی که جوراب آب می رود، حتی کمی بلندتر باید انتخاب شود. جوراب کوه نوردی معمولاً بلند و تا زیر زانو می باشد.^{۱۶}

✚ جوراب نباید زبر و یا نازک باشد، بلکه بهتر است پشمی، نرم و کلفت باشد.^{۱۶}

✚ ناخن های پای خود را با ناخن گیر به طور مستقیم و کوتاه بچینیم. 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 کفش 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 کنیم. چنانچه بهتر نشد به پزشک متخصص مراجعه نماییم.

✚ از پوشیدن کفش و جوراب خیلی تنگ که موجب بروز نارسایی در جریان خون می شود خودداری کنیم. کوه نوردان توجه داشته باشند بهترین کفش، هنگامی که جوراب های نادرست می پوشید، هیچ گونه فایده ای ندارد.^۴

حتی الامکان جوراب های مخصوص کوه نوردی تان را پس از چند بار استفاده، عوض نموده و جوراب های تازه ای برای برنامه های بعدی تهیه نماییم.

همواره در اجرای برنامه کوه نوردی، 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 کفش به خوبی اندازه پا باشد، یک جفت جوراب کافی می باشد. بسیاری از کوه نوردان 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. کوه نوردان 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 مواد مصنوعی را ترجیح می دهند.^{۱۶}

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.^{۱۶}

اگر کفش 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.^{۱۶}

سعی کنیم که طوری جوراب بپوشیم که بتوانیم پاهای خود را در کفش کوتاه تکان بدهیم و چنانچه جوراب اضافی باعث محدودیت جریان خون در انگشتان پا شود، گرمای اضافی تولید نمی کند.^{۱۶}

اگر از جوراب های ضدآب استفاده می کنیم، حداقل روزی یک بار پاهای خود را خشک کنید.^{۱۶}

جوراب پنبه ای، نرم است و راحتی پوست را فراهم می کند، اما رطوبت را نیز جذب می کند.^{۱۹}

در پیشگیری از بروز تاول در پاها، پیش قدم شویم. 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 کاربه ویژه هنگامی که کفش کوه نو خریده اید و هنوز آن، جا باز نکرده است و در ابتدای فعالیت های کوه نوردی که پاهای تان هنوز قوی نشده اند، بسیار موثر است.^{۱۶}

یک راه موثر دیگر علیه تاول، زدن پودر به پا، روی جوراب و درون کفش است. هرگز تاول های ایجاد شده بر روی عضو را نترکانیم. برای جلوگیری از بروز تاول، کفش ها را اندازه پای خود نماییم. لازم است پای خود را در داخل کفش خشک نگه داریم و جوراب هایی به اندازه کافی و مناسب پای خود، به پا کنیم.

۱۶

اگر قسمتی از جوراب ما خیس شد، زود آن را در آورده خشک یا تعویض کنید. لازم به یاد آوری است پایی که در جوراب و کفش مرطوب باشد، بیشتر مستعد آسیب سرمازدگی است.^۵

✚ در انتخاب جوراب کوه ، از جنس پلی استر دقت نماییم. پلی استر، یک ماده مصنوعی است که عایق،رطوبت را ازبین می بردو به سرعت خشک می شود .گاهی اوقات با پشم ویا نایلون ترکیب می شود تا ترکیب خوبی از گرما، راحتی، دوام و خشک شدن سریع ایجاد شود.^۳

✚ همواره سعی کنید از تجمع عرق در کفش جلوگیری کنید، زیرا عرق موجب فشار بر پا و نیز رشد میکروب و ضایعات پوستی می شود. عرق پاها به وسیله هر نوع جوراب یا جوراب شلواری جذب می شود و در صورت عدم تعویض روزانه جوراب به تدریج در الیاف آن ها ذخیره شده و از نظر بهداشتی به سلامتی پاها و حتی محیط زیست آسیب می رساند. برای جلوگیری از تعریق پاها، پودر زیر را در جوراب بریزید تا پا به آن آغشته شود: اسید سالیسیک ۲۵ درصد گرم، اسید بنزوئیک ۲۵ درصد گرم، اسید بوریک ۱۰ گرم، تالک ۴۰ گرم.^{۱۳}

✚ هنگام خرید کفش های کوه نوردی، جوراب هایی را که می خواهیم پوشید برداریم تا کفش را امتحان کنیم، زیرا کارکنان فروشگاه می توانند در مورد مناسب بودن جوراب ها توصیه کنند حتی بهتر؛ جوراب جدیدی بخرید که به طور خاص برای تکمیل کفش طراحی شده است!^{۱۵}

✚ قبل از اینکه جوراب های خود را داخل ماشین لباسشویی یا خشک کن بیندازید، دستورالعمل های مراقبت را بررسی کنید تا از عملکرد و سرزندگی جوراب کوه نوردی خود اطمینان حاصل کنیم . بیشتر جوراب هایی که در این بررسی آزمایش شده اند، نیاز به شستشوی گرم با ماشین لباسشویی دارند.^{۲۰}

✚ منابع مورد استفاده:

۱- راهنمای زنده ماندن در شرایط سخت، در کوه، وحید عرفانی، فصلنامه

کوه، شماره ۶۹، صفحه ۹۱

۲- مراقب حوادث خطرناک کوه در فصل زمستان باشیم. وحید عرفانی

، (vahiderfani.ir)

3-How to Choose Hiking Socks, Recreational
Equipment, 2023, (<https://www.rei.com>)

۴- اهمیت پوشاک در کوه نوردی را جدی بگیریم، ترجمه و تدوین وحید

عرفانی، فصل نامه کوه، شماره ۸۱، صفحه ۳۰

۵- پاهای سالم برای کوه نوردی، ترجمه و تدوین وحید عرفانی، فصلنامه کوه،

سال دهم، شماره سی و نهم

۶- راهنمای سلامتی در کوه نوردی، وحید عرفانی، (vahiderfani.ir)

۷- راهنمای کوه نوردی در زمستان، وحید عرفانی، (vahiderfani.ir)

۸- برای این که کوه نوردی بهتری داشته باشید...، وحید عرفانی

، (vahiderfani.ir)

۹- با کمی دقت و احتیاط سرمازدگی قابل پیشگیری است، ترجمه و تدوین

وحید عرفانی، فصلنامه کوه، شماره ۳۷

10-10 Tips to Keep Your Feet Healthy at Home,
Ryan Andrews, 2023, Cornerstone Foot & Ankle,
(<https://www.cornerstonefootandankle.com>)

۱۱-رازهای زیبایی و شادابی پوست،وحید عرفانی،چاپ اول ، ۱۳۹۰، نشر فرهنگ اندیشمندان،صص ۶۰-۵۹

۱۲-در جلوگیری از بروز تاول پیش قدم شوید!،وحید عرفانی ، (vahiderfani.ir) ،

۱۳-پاهای سالم برای تمام عمر،وحید عرفانی،(vahiderfani.ir)

۱۶-جوراب،پوشاکی مهم در کوه نوردی،وحید عرفانی،فصلنامه کوه، شماره ۴۷،تابستان ۱۳۸۶،صفحه ۱۷

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

18-Choosing The Best Hiking Socks, Exploration Alison , 2023, (<https://explorationsolo.com>)

19-How to Choose the Right Pair of Hiking Socks for you, Nike, 2023, (<https://www.nike.com>)

20-How to Choose Hiking Socks, Outdoorgearlab, 2023, (<https://www.outdoorgearlab.com>)

21-How to Choose Walking Socks: What to Look for Before Buying Hiking Socks, Walks4All, 2023, (<https://www.walks4all.com>)

برای مطالعه بیشتر:

- Howard E. smith , JR. The Complet Beginneris Guide to Mountain Climbing,Doubledaycompany , 1977
- Hugh Mc Manners: The Eutdoor Adventure Hand Book, kindersley Dorling Book , 1996
- Waltuns worth: Walking and Climbing , Routledge and Keganpaul , 1978

- آموزش کوه پیمایی و کوه نوردی از مقدماتی تا پیشرفته، غلام حسین حسن پور ، چاپ اول ۱۳۸۵ ، انتشارات بامداد کتاب
- آموزش کوه نوردی از کوه پیمایی تا صعودهای دشوار، آلن بلاکشاو، مترجمین شریفی، یوسف پور، چاپ دوم، ۱۳۷۰، ناشر مولف
- آموزش نوین کوه نوردی ، تالیف رحیم دانایی، چاپ اول، ۱۳۸۰، نشر روان
- تربیت بدنی عمومی، دکتر مهدی نمازی زاده و بهمن سلحشور، چاپ پانزدهم، ۱۳۸۱، انتشارات سمت
- دانستنی های کوه نوردی، تالیف دکتر مسعود حمیدی، چاپ اول، ۱۳۸۱، انتشارات نقش سیمرغ
- فن کوه نوردی، تالیف شهریار بیگی، چاپ اول، ۱۳۶۲، انتشارات (؟)
- کوه نوردی از ابتدا تا امداد و نجات، تالیف و گردآوری حسین درخشان، چاپ اول، ۱۳۸۳، انتشارات آیندگان.
- کوه نوردی در ایران، تالیف علی مقیم، چاپ اول، ۱۳۸۰، انتشارات روزنه
- کوه نوردی لذت آزادی در اوج بلندی ها، جلد اول، ترجمه رحیم دانایی، چاپ اول، ۱۳۸۳، نشر روان



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

شماره تلفن در صورت نیاز: ۰۹۱۲۶۱۲۸۸۵۱

v.erfani@yahoo.com

vahiderfani.ir

