

وقتی پوشاک مناسب در کوهستان، محافظ و نجات بخش شما است...! راهنمای استفاده صحیح از پوشاک، در کوه نوردی

پوشاک، از طریق ایجاد یک لایه عایق در مجاورت پوست به انسان کمک می‌کند تا احساس راحتی نماید.^۱

پوشاک ما، باید قادر به حفظ گرمای بدن در مقابل سرما باشند؛ در موارد زیادی بعضی از کوه نوردان 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 کنیم، تا بتوانند در مقابل سرما، گرما، رطوبت و... محافظ و نجات بخش ما باشند.^۱

استفاده از لباس‌های با مقاومت بالا در برابر سایش و یخ زدگی، می‌تواند ایمنی ما را در معرض خطرات کوه نوردی افزایش دهد.^{۱۴}

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 ما یک لایه ضخیم به تن کرده باشیم، نمی‌توانیم در آن تغییراتی ایجاد کنیم.^۱

پوشاک کوه نوردی را سنجیده انتخاب نماییم. لباس‌هایی با اجناس پلار و گورتکس و... وجود دارد که حتماً از کیفیت کارخانه سازنده پارچه آن مطمئن

شویم، زیرا همه آن ها به یک اندازه گرم و مطمئن نیستند و توجه داشته باشیم که لباس ها از نظر پارچه دارای تراکم و خاصیت تنفس و خصوصیات متفاوتی دیگری بایکدیگر می باشند.^۱

استفاده از کلاه، دستکش و گرمکن سر، برای محافظت از سر و دست ها در برابر سرما و آسیب بسیار حیاتی است.^{۱۴}

در تابستان یا زمستان، پوشیدن لباس های متناسب با فصول مختلف سال ، توصیه می شود، هرچند ممکن است بسته به شرایط، حتی در اوج تابستان نیز به محافظت حرارتی نیاز داشته باشیم .همیشه باید در نظر داشته باشیم که می خواهیم به چه ارتفاعی برسیم، اما به یاد داشته باشید که حتی در ارتفاعات نه چندان زیاد، در آب و هوای بد، ممکن است شرایط ما را مجبور به استفاده از لباس های تخصصی، عایق و ضد آب کند.^{۱۳}

اگر برای رفتن به کوهستان و طبیعت در حال بستن کوله پشتی خود هستیم به طور خلاصه این موارد را برای جمع آوری لباس های مناسب در نظر داشته باشیم: بهتر است از لباس های کم حجم استفاده کنیم تا مجبور به بستن کوله های زیاد و یا سنگین نباشیم. لباسی را که انتخاب می کنیم نباید آب و رطوبت را در خود نگه دارد. از لباس های ضد آب استفاده کنیم. نگه داری لباس های مرطوب در کمپ و داخل چادر و یا داخل کوله پشتی، امکان ایجاد بوی نامطبوع را به همراه دارد؛ در نتیجه از لباس هایی استفاده کنیم تا با مقداری وزش باد و تابش آفتاب، به راحتی خشک می شود.^{۱۱}

همواره هنگام کوه نوردی، با اتفاقات زیادی مواجه می شویم. امکان خراش و پاره شدن لباس، به دلایل مختلفی وجود دارد؛ در نتیجه لباس های با دوام و با کیفیت ، را انتخاب کنیم تا بتوانیم به راحتی در کوهستان از برنامه خود لذت ببریم.^{۱۱}

انتخاب لباس ها که قابلیت تنظیم دما را داشته باشند، به ما اجازه می دهد که در شرایط متفاوتی همچون برف، باد یا آفتاب، دمای بدن خود را حفظ کنیم.^{۱۴}

استفاده از الیاف نخ در پوشاک کوه نوردی بسیار نامناسب است ، حتی در مواردی ، کوه نوردان حرفه‌ای معتقد هستند که لباس‌های نخی کُشنده هستند. این لباس‌ها در خشک شدن و راندن رطوبت، عملکرد بسیار ضعیفی دارند و در مقابل، بدن ما را خیس نگه می‌دارند و باعث سرد شدن بدن نیز می‌شوند. در آب و هوای سرد پوشیدن این لباس، باعث سرماخوردگی ما می‌شود و در هوای گرم باعث می‌شود لباس به تن ما بچسبد.^{۱۲}

در برنامه کوه نوردی، در فصل زمستان و سرما، پوشاک گرم و ضد باد، یک

نیم بارانی که برف و آب در آن نفوذ نکند و پوشاک اضافی همراه خود

داشته باشیم. به طور کلی هنگام کوه نوردی در زمستان کفش، لباس و وسایل

کشتی استاندارد و سالم استفاده کنیم که می‌توانند در طیف گسترده ای از سرما

، برف، کولاک، سرعت باد ، انواع بارش (برف، تگرگ و باران) و شرایط سطح

مورد استفاده قرار گیرند.^۴

به طور کلی اگر در زمستان کوه نوردی می‌کنیم، باید در انتخاب لباس‌های

خود دقیق تر باشیم، لایه‌های بیرونی ، کاملاً ضد آب و ضد باد و همچنین

لباس‌های عایق‌بندی شده را انتخاب کنیم . در حالت ایده‌آل، پوشاک شما

همچنان باید سبک وزن باشد تا از سنگینی و خستگی زود هنگام، جلوگیری شود.^۲

انتخاب لباس ها ، با مواد فناوری مانند نایلون، گورتکس و سایر مواد ضدآب و تنفسی می تواند در مقابل باران و باد محافظت کند و در عین حال اجازه تنفس پوست را فراهم آورد.^{۱۴}

+ از پوشاک ابریشمی ، چشم پوشی کنیم ! اگر کوه نوردی را به صورت حرفه‌ای دنبال می‌کنیم و به آن می‌پردازیم الیاف ابریشمی در این لباس ، باعث عدم راندن رطوبت به طور کامل می‌شود و این لباس‌ها گزینه‌ای مناسب برای کوه نوردی سخت، به شمار نمی‌آیند. هر چند به تازگی از ابریشم فرآوری شده ، در تولید این لباس‌ها استفاده می‌کنند که عملکرد آن‌ها در راندن رطوبت بهتر بوده، اما استحکام کم‌تری نیز دارند.^{۱۲}

+ **لباس تنگ و جذب نپوشیم.** همین انتخاب نادرست می‌تواند موجب تعریق بیش از حد بدن ما شود. افزایش سوخت و ساز و عدم تنفس پوست، ما را خسته می‌کند و زودتر از آنچه برنامه ریزی کرده‌ایم باید به خانه بازگردیم. در نتیجه از انتخاب لباس‌های گشاد غافل نباشیم. پوشاک با رنگ‌های روشن را جایگزین رنگ‌های تیره کنیم تا گرما را به آسانی جذب نکنیم.^{۱۱}

اطمینان از وجود مواد تهویه در لباس ها که به تنفس پوست کمک کند و از بروز عرق و رطوبت جلوگیری کند، بسیار مهم است. این اجازه را به ما می دهد که در طول فعالیت های شدید کوه نوردی، از اضافه شدن گرما و خیس شدن لباس ها، جلوگیری کنیم.^{۱۴}

به هنگام خرید پوشاک کوه، تحت تاثیر مد قرار نگیریم! باید گفت در مواقعی لباس هایی مد هستند که هیچگونه کاربردی ندارند. بهتر است تنها تمرکز خود را بر روی کاربرد لباس ها بگذاریم، نه مد بودن آن ها. در زمان خرید پوشاک کوه نوردی به دوام، راحتی، وزن و تا حدودی قیمت آن ها توجه نماییم. همچنین در زمان خرید، توجه به این نکته که مجموعه پوشاک فوق سبک می تواند بهترین گزینه باشد، حائز اهمیت است.^{۱۲}

بهترین روش انتخاب پوشاک برای برنامه های کوه نوردی، این است که با امتحان، تجربه به دست آوریم. اگر در کوه نوردی تازه کار هستیم، بهتر است بیشتر از آن چیزی که سیستم لایه ها احتیاج دارند، لباس برداریم تا خودمان را گرم و خشک نگه داریم. فقط زمانی یک لباس را از فهرست وسایل کوله پشتی خود حذف کنیم که اطمینان داشته باشیم هر شرایطی پیش بیاید، بدون آن لباس هم می توانیم زنده بمانیم!^۱

مهارت کم کردن و اضافه کردن به موقع لباس ها در هنگام کوه نوردی، را جدی بگیریم. از آنجاکه لباس های کوه نوردی از تنفس بالایی برخوردارند، بدن ما هنگام فعالیت کمتر خیس شده و تعرق بدن مان را کمتر متوجه می شویم. از این رو، چنانچه بیش از حد نیاز لباس به تن داشته باشیم، با تعرق شدید در حال از دست دادن آب با ارزش از بدن هستیم، بدون آنکه شاید احساس کنیم.^۱

انتخاب لباس هایی که کم حجم و سبک هستند، که قابلیت جمع شدن و حمل آسان را دارند، برای کوه نوردان بسیار مهم است. این امکان را به ما می دهد تا در صورت لزوم، لباس های خود را با خود ببریم بدون اینکه حمل بار بیش از حدی داشته باشیم.

پس از توقف برای استراحت، چنانچه لباس ضد بادی به تن نداریم، اولین کار پوشیدن آن است، تا باد به بدن مرطوب ما نخورده و سرما ما را فرا نگیرد. چراکه بدن مان برای گرم کردن مجدد و جبران آن باید کالری های با ارزشی که برای صعود پس انداز کرده ایم را مصرف کند؛ بنابراین کم کردن و اضافه کردن به موقع لباس ها در حین صعود، یکی از مهارت های کوه نوردی است، که بر خلاف بی میلی بی حوصلگی در هنگام صعود، باید با تمرین به این کار عادت کنیم.^۱ اگر به دلیل برودت هوا در شروع صعود، لباس های زیادی پوشیده ایم، به

تدریج بعد از ادامه صعود و تعدیل دمای بدن از آن ها بکاهید تا دچار تعریق زیاد و ناراحتی های متعاقب آن نگردید. با کم کردن لباس های تان امکان تهویه هوا را در سطح بدن فراهم خواهید نمود.^۹

در انتخاب جوراب بیشتر دقت نماییم. 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 کوه نورد، به ویژه در شرایط سرما، یخ و برف است. از این رو، با استفاده از جوراب مناسب، مانع از بروز آسیب دیدگی آن ها شویم. جوراب ها، نباید انگشتان پا را روی هم دیگر 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.^۷

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 نماییم، زیرا این نوع جوراب ها، به آسانی خیس می شوند و پس از خشک شدن، آن قدر سخت و سفت می شوند که پاهارا درون خود مجروح می سازند. تا می توانیم جوراب های مخصوص کوه نوردی مان را پس از چند بار استفاده، عوض نموده و جوراب های تازه ای برای برنامه های بعدی تهیه نماییم.^۵

جوراب خود را با توجه برنامه کوه نوردی تان انتخاب کنیم. یک فرد کوه نورد باید پوشاک پای خود را (کفش و جوراب) با توجه به ارتفاع، شرایط و فصل صعود در منطقه مورد نظر کوهستان تدارک و انتخاب کند. ضروری است کوه نوردان قبل از اجرای برنامه کوه نوردی در فصل زمستان و سرما مطمئن شود که جوراب و پوتین مناسب در مقابل برف و سرما پوشیده اند.^۵

الیافی مانند گورتکس (Gore-Tex) و نایلون با پوشش ضد آب، می توانند لباس ها را در برابر نفوذ آب محافظت کنند، که برای کوه نوردی در شرایط بارانی یا برفی بسیار مهم است.^{۱۴}

شلوار کوه نوردی مناسب انتخاب نماییم. 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،

نشیمنگاه و کلیه های کوه نورد را جمع و جور نگه می‌دارد و با بستن بند پایین شلوار، اجازه فعالیت بیشتری به عضلات پا داده می‌شود، و پاچه آن، مانند شلوارهای شهری دست و پاگیر نبوده و به سنگ و کُلوخ کوهستان گیر نمی‌کند و در نهایت بدن به راحتی در آن تنفس می‌کند.^۲

شلوار متداول کوه نوردی، معمولاً تا روی زانو است. قسمت پایین پاها، توسط جوراب ساق بلند کاموایی یا پشمی پوشانده می‌شود. جنس این شلوار می‌تواند با توجه به فصل صعود متغیر باشد، اما از پارچه های ساده یا کرکی گرفته تا مَحْمَل و گُور تکس قابل تهیه است. شلوار گرم کوه نوردی، از نوع الیاف پلی استر، پُلار و پَرَقُو دوخته می‌شود که بسیار گرم و راحت است، موارد استفاده آن در ارتفاعات بالا و مناطق سردسیر و برنامه‌های زمستانی است و از هر طرف دارای زیپ است تا پوشیدن آن به راحتی 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 مواد مصنوعی در این زمینه خوب عمل می‌کند.^۲

الیاف تنفس پذیر مانند پلی استر، مرینو، و الیاف بازسازی شده، اجازه تنفس پوست را فراهم می‌کنند، که از ایجاد عرق و رطوبت درون لباس جلوگیری می‌کند و راحتی فرد را در فعالیت های کوه نوردی افزایش می‌دهد.^{۱۴}

شلوارهای پُلار، هر چند وزن کمتری دارند، ولی در مقابل ساییدگی و باد مقاوم نیستند. سعی کنیم 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 پاداریم بتوانید آن‌ها رابه تن کنیم.^۱

به طور کلی شلوار کوه نوردی، باید قابل تنفس و انعطاف پذیری بالایی باشد تا اطمینان حاصل شود که می توانیم آزادانه در اطراف حرکت کنیم. ما به مواد بادوام مانند پشم مرینو نیاز داریم تا از پاهای ما محافظت کنند و گرما را عایق کنند. در شرایط گرم، در عوض می توانیم شلوارک بیوشیم.^۲

الیافی که به سرعت خشک می شوند، مانند پلی استر و الیاف مخلوط، در کوهستان بسیار مفید هستند و از ایجاد رطوبت اضافی در لباس جلوگیری می کنند.

بادگیر را از یاد نبریم. اندازه بادگیر، باید به حدی باشد که بتوان سایر لایه ها را هم در زیر آن به تن داشت، بدون اینکه حالت فشردگی پیش بیاید و یا مانع حرکات و انعطاف بدن شود. بادگیر، باید دارای کلاه با یک نقاب، و در قسمت گردن دارای ریسمان های 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 جهت های گوناگون نشود. دارای قابلیت باز شدن و تنظیم کردن در قسمت جلو، کمر، زیر بغل، جوانب و سرآستین ها باشد تا بتوان تهویه در لباس به وجود آورد و یا آن را محکم بست. دندان های زیپ ها، 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 زیپ ها، از جنس ضدآب هستند. درزها و دوخت های آن خوب، ضدآب، عایق و محکم باشند. دسترسی به داخل جیب ها، با دستکش و درحالی که کوله را به پشت داریم، آسان باشد.

جیب ها 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. آستین ها، قسمت مچ را کاملاً بپوشانند. چسبانک، قَزَن قُفلی و گیره های مخصوصی، قسمت مچ را کاملاً کیپ نگه دارند.^۱

انتخاب الیاف با توجه به نیازها و شرایط خاص کوه نوردی مهم است، و این ویژگی ها می توانند به کوه نوردان کمک کنند تا لباس های مناسبی را انتخاب کنند که باعث افزایش راحتی، ایمنی و کارایی آن ها شود.

یک ژاکت، برای برنامه کوه نوردی خود انتخاب کنیم. یک ژاکت کوه نوردی، باید روی لایه های پایه ما پوشیده شود و برای زمستان بسیار مهم است. باید اطمینان داشته باشیم که ژاکت ما گرما، مقاومت در برابر سایش، مقاومت در برابر آب و مقاومت در برابر باد را ارائه می دهد. بسته به شرایط آب و هوایی، فناوری ضد آب، برای محافظت از بدن و خشک نگه داشتن ما کلیدی است.^۲

در انتخاب دستکش دقت نماییم. شاید انگشتان، سخت ترین قسمت بدن برای گرم کردن باشند، چرا که در شرایط سخت و سرد، خون آن ها به قسمت های دیگر بدن ارسال می شود.^۱ محافظ دست، اغلب از همان الگوی لایه ها پیروی می کند که بقیه لباس ها. دستکش های نازک و راحت برای آب و هوای نسبتاً گرم در درجه اول عملکرد محافظت مکانیکی دست را هنگام پیمایش در زمین های دشوار، ایجاد نقاط بند و کار با طناب دارند.^۲

ابتدا نیازهای خود را بررسی کنیم، از جمله شرایط هوایی مقصد، میزان فعالیت فیزیکی، نوع کوهستان (بارانی، برفی، آفتابی) و غیره. این کمک می کند تا به لباس هایی با ویژگی های مناسب برای خود دست پیدا کنیم.^{۱۴}

در سرمای متوسط، استفاده از دستکش های گرم با تقویت کننده راحت است. اگر یخ بندان قابل توجهی انتظار می رود، از دستکش های گرم با عایق پایین یا مصنوعی با حجم قابل توجهی استفاده می شود. آن ها معمولاً در اندازه

بزرگ انتخاب می شوند تا در صورت لزوم روی دستکش پوشیده شوند. محافظ دست، باید تا حد امکان غیر قابل نفوذ و ضد آب باشد. این در درجه اول در مورد دستکش صدق می کند. دستکش های گرم، معمولاً در شرایط بسیار سرد استفاده می شوند.^۲

برای پیدا کردن دستکش یا دستکش دو انگشتی مناسب برای خود، باید تجربه به دست آورد و بهترین آن ها را انتخاب کرد. دستکش هم مانند لباس های گرمایی، باید از الیافی ساخته شده باشد که در صورت خیس شدن، خاصیت گرمایی خود را حفظ کند. دستکش های مناسب، معمولاً از جنس الیاف مصنوعی، پشم همراه با الیاف مصنوعی و یا پشم هستند. روکش دستکش های ما، باید آن قدر بلند باشد که بتواند ۱۰ تا ۱۵ سانتیمتر از آستین بادگیر و یا کاپشن ما را بپوشاند و برای بسته شدن به دور دست دارای بندهای چسبی باشد.

به دستکش یا روکش دستکش خود، ریسمان ایمنی بدوزیم و آن را به لباس خود وصل کنیم. با این کار هنگام صعود از صخره ها و یا زمانی که باید دستکش های خود را در بیاوریم، ترسی از پایین افتادن آن ها نخواهیم داشت. زمانی که در هوای سرد سنگ نوردی می کنیم و تمایل به پوشاندن سر انگشتان خود نداریم و می خواهیم که انگشتان ما سنگ ها را لمس کنند، یک دستکش بدون نوک انگشتان می تواند مناسب کار ما باشد. بعضی از کوه نوردان هم چند جفت دستکش استرچ، همراه خود دارند و هر زمان که دستکش آن ها خیس شد، با جفتی دیگر عوض می کنند.

مطمئن شویم که لباس ها از مواد با کیفیت و مقاوم ساخته شده اند که توانایی مقابله با شرایط سخت کوهستان را داشته باشند. به ویژه توجه کنیم به مقاومت در برابر آب، باد و سایش.^{۱۴}

از دستکش های چرمی، در هنگام کارکردن با طناب مثل فرود یا حمایت کردن استفاده می شود. با این دستکش ها، می توان طناب را بهتر چسبید و در صورت ترمز کردن باطناب به هنگام سقوط، باعث داغ شدن طناب و سوختن آن نمی شوند. در صورت خیس شدن، قابلیت گرمایی ندارند و خشک شدن آن هم به آهستگی صورت می گیرد.

از گتر استفاده کنیم. گتر، از جمله پوشاکی است که یک کوه نورد در تمامی فصل های سال می تواند آن را به کار گیرد. در زمستان ها و هنگام برف و در تابستان ، هنگام عبور از مناطق شن اسکی . همچنین گتر، محافظ با ارزشی برای پاهای ما است. گتر، می تواند حد فاصل بین کفش و شلوار را بپوشاند و اجازه ورود چیزی به درون کفش ندهد. استفاده از یک گتر مناسب و بستن صحیح آن در زمستان ، بسیار مهم است . 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 بیشماری منجر به سرمازدگی می شود.^۱

مطمئن شویم که لباس هایی که انتخاب می کنید مناسب اندازه برای ما هستند و احساس راحتی در حرکت داشته باشیم. لباس های خیلی بزرگ ، ممکن است به محافظت کافی نرسند و لباس های خیلی کوچک ممکن است حرکت را محدود کنند.^{۱۴}

گتر، باید ضد آب هم باشد. یک پای خشک از یک پای خیس، گرم تر است. لایه اضافی گتر، به نگه داری 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.^۱

افرادى كه درشت قامت هستند بايد گترها را وارسي كنند كه به اندازه كافي بلند باشند. در واقع يكي از ارزش هاى گتر، اين است كه مانع از خراشيدگى كفش در طول صعود شود. اگر از گتر زيپ دار استفاده مى كنيم، زيپ آن بايد از جنس پلاستيكي و ضد آب، يا از نوع زيپ هاى رويه دار باشد.^۱

پيراهن كوه نوردى مناسب بپوشيم. پيراهن كوه نوردى، بايد راحت و بلند باشد، مانع حركت آزادانه دست ها و عضلات بدن نگردد و تنفس، به راحتی انجام شود. در كوهستان از پيراهن با يقه سفت و زبر استفاده نكنيم؛ همچنين در تابستان از پيراهن تركيب نخ و الياف و در زمستان از نوع كركى، پشمى يا الياف استفاده نماييم.^۱

پيراهن كوه نوردى، معمولاً داراى جيب هاى بيشترى است و هرگز آستين کوتاه نمى باشد، چرا كه پيراهن آستين بلند در كوهستان، به خصوص در مسيرهاى سنگى، از آسيب و خراشيدگى دست و بازو جلوگيرى كرده و پوست بدن را محافظت مى نمايد.^۱

در انتخاب لباس ها، به وزن و سبكي آنها توجه كنيم. لباس هاى سبك و كم حجم، مى توانند بار كمترى بر دوش ما بياندازند و حمل آسان ترى داشته باشند.^{۱۴}

زير پيراهن و عرق گير به تن داشته باشيم. حفاظت در مقابل سرما را مى توان از زيرپوش بلند در لايه مجاور پوست، شروع كرد. الياف پلى پروپيلن و پلى استر، در اين رابطه بسيار محبوب هستند بعضى از كوه نوردان هم پشم را ترجيح مى دهند. اين لباس ها، بايد به اندازه كافي بلند باشند تا بتوان آنها را درون شلوار زد و يا روى شلوار انداخت. فاصله بين شلوار و لباس هاى لايه بالايى، باعث فرار گرمايى

بالرزش بدن می‌شود. لباس زیر و عرق گیرهای یقه‌دار هر چند وزن بیشتری را تحمیل می‌کنند، ولی باعث گرمای بیشتری می‌شوند.^۱

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.^۱

از لباس‌های زیر مناسب استفاده نماییم. 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 داریم، شاید چاره‌ای نباشد. جنس‌های نخی و الیاف و پشمی و یا ترکیبی از آن‌ها وجود دارد که با توجه به فصل، می‌توان از آن‌ها استفاده نمود.^۱

در موارد ضروری از شلوار بارانی، استفاده نماییم. این لباس‌ها باید دارای زیپ سراسری باشند تا در حالی که کرامپون، کفش یا اسکی به پا داریم، بتوانیم آن‌ها را از تن در بیاوریم و یا به تن کنیم. از آنجایی که شلوارهای بارانی در مقایسه با کاپشن بارانی، کمتر پوشیده می‌شوند، 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 می‌روند؛ بنابراین خرید شلوار بارانی از جنس غیرقابل تنفسی، باعث صرفه جویی در پول شما می‌شود.^۱

بعضی از کوه نوردان، مخصوصاً در هوای سرد از شلوارهای ضد آب – تنفسی دارای بندهای روی شانه، به عنوان قسمت پایینی لایه بیرونی استفاده می‌کنند. 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 بالاتنه را می پوشاند و از ورود برف در قسمت کمر جلوگیری می کند.^۱

برخی لباس ها از موادی ساخته شده اند که مقاومت بالایی در برابر بو و عرق دارند که در طول مدت طولانی کوه نوردی، مفید است.^{۱۴}

در برنامه های کوه نوردی از کلاه استفاده کنیم. از آنجا که لباس بیرونی ما دارای کلاه هستند ، جهت جلوگیری از نفوذ باد و باران و افزایش گرما از آن ها 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 آن ها را به شکل کامل استفاده کرد و زمانی که هوا گرم تر می شود می توان با تا کردن و بالا زدن آن، تهویه بهتری برای قسمت یقه و گردن ایجاد کرد.^۶

سعی کنیم که دو کلاه با خودمان داشته باشیم. یک کلاه اضافی مانند یک زیرپوش اضافی، حرارت بیشتری تولید می کند و وزن آن هم زیاد نیست. جنس بعضی از کلاه های ضدباران از پارچه ضد آب- تنفسی است که باعث تهویه بیشتر می شود.^۶

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.^۶

لباس هایی را که به سلیقه خود نزدیک است و با سبک زندگی و فعالیت های ما هماهنگ هستند، انتخاب کنیم.^{۱۴}

به طور قطع استفاده از یک کلاه مناسب زمستانی، که گوش ها را بپوشاند

ضروری می باشد. کلاه های خز دار یا ژاکت کلاه دار، در چنین شرایطی مناسب

می باشند.^۴

کلاه های مشبک ترجیح داده نمی شوند، زیرا آن ها عرق را جذب نمی کنند .

اگر قرار است برای مدتی زیر نور خورشید باشیم، از کلاه لبه دار کامل استفاده کنیم

تا اشعه ها هم از صورت و هم از گردن شما خارج نشود.^۸

کت گرم کوه نوردی را در برنامه های زمستانی در نظر بگیریم. کت گرم

کوه نوردی، از پوشاک ضروری برای کوه نوردی است. معمولاً دارای کلاهی است

که تمام سروگردن را می پوشاند، البته نوع بدون کلاه آن هم موجود

می باشد. معمولاً از جنس های الیاف پلی استر، پرفو یا پولاردوخته می شود . نوع پَرآن

در بازارگران قیمت ترمی باشد و بدن کوه نوردان را به خوبی گرم نگه می دارد.

سعی کنیم درموقع انتخاب آن ، کمی گشادتر ازکت معمولی باشد ، تا بتوانیم آن را

روی همه لباس ها بپوشیم.^۱

لباس های مناسبی برای کوه نوردی خود را انتخاب کنید که به ما کمک

کند تا در صعودهای مان راحتی، ایمنی و کارایی را به حداکثر برسانیم.

در زمستان می‌توان از بلوز یقه‌اسکی استفاده نمود، که نوع پشمی آن مطلوب‌تر است و علاوه بر نگه داشتن حرارت در بدن، عایق سرما بوده و بدن به خوبی تنفس می‌نماید.^۱

منابع:

۱- اهمیت پوشاک در کوه‌نوردی را جدی بگیریم، ترجمه و تدوین وحید عرفانی، فصل نامه کوه، شماره ۸۱، سال بیست و یکم، زمستان ۱۳۹۴، صفحه های ۳۰-۳۲

2-The Complete Guide to Climbing Clothes,
(<https://www.artilect.studio>)

3-Clothes for Mountain Climbing, Kuluar ,2024,
(<https://kuluarpohod.com>)

۴- راهنمای کوه‌نوردی در زمستان، وحید عرفانی، (vahiderfani.ir)

۵- پاهای سالم برای کوه‌نوردی، ترجمه و تدوین وحید عرفانی، فصل نامه کوه، شماره ۳۹

۶- کوه‌نوردی ایمن، در برف و یخ، وحید عرفانی، (vahiderfani.ir)

۷- جوراب، پوشاکی مهم در کوه‌نوردی، ترجمه و تدوین وحید عرفانی، فصل نامه کوه، شماره ۴۷، تابستان ۱۳۸۶، ص ۱۷

8-The Complete Guide to Hiking (And Enjoying It), Art of Manliness (<https://www.artofmanliness.com>)

۹- کوه نوردی ، هنر زنده ماندن در شرایط سخت است! راهنمای زنده ماندن در شرایط

سخت، در طبیعت و کوهستان، وحید عرفانی، (vahiderfani.ir)

۱۰- برای اینکه کوه نوردی بهتری داشته باشید...، وحید عرفانی، (vahiderfani.ir)

11-<https://www.ronix.ir>

12-<https://phoenixpro1.com>

13-How to Choose Specialist Mountaineering Clothing,
Lasportiva, 2023, (<https://www.lasportiva.com/>)

14-<https://snowhawk.ir>



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

شماره تلفن در صورت نیاز: ۰۹۱۲۶۱۲۸۸۵۱

v.erfani@yahoo.com

vahiderfani.ir

