

## وقتی کفش مناسب، باعث صعود موفق کوه نورد می شود...!

روش های موثر در انتخاب، استفاده و مراقبت صحیح از کفش کوه نوردی

روی یک جفت کفش کوه نوردی خوب، سرمایه گذاری کنید که به خوبی مناسب باشد و پشتیبانی و کشش کافی را در زمین های مختلف فراهم کند.<sup>۱۰</sup> روی برندهای معتبر کفش های کوه نوردی که به دلیل کیفیت و دوام معروف هستند، سرمایه گذاری کنید. کفش شما، یک ابزار حیاتی است و انتخاب یک برند قابل اعتماد، می تواند به تجربه ایمن تر و لذت بخش تر کوه نوردی، کمک کند.<sup>۱۸</sup> کفش کوه، محافظ پا بوده و از مهم ترین وسایل و پوشاک کوه نوردی به شمار می رود. کفش در تمام رشته های کوه نوردی، یخ نوردی، سنگ نوردی، جنگل پیمایی، کوه پیمایی سبک و... وجود دارد. کفش کوه نوردی، بدون تردید اولین و مهم ترین وسیله به حساب می آید. انتخاب درست و استفاده به جا از آن، می تواند بسیار بر سلامتی پاهای شما تاثیر بگذارد.<sup>۱۳</sup>

**کفش کوه مناسب انتخاب نمایید.** انتخاب کفش مناسب برای یک تجربه موفق و لذت بخش کوه نوردی، ضروری است. برای انتخاب مناسب ترین کفش برای اجرای برنامه کوه نوردی خود، نیازهای خاص صعود، زمین و شرایط آب و هوایی خود را در نظر بگیرید. برای اطمینان از صعود ایمن و به یاد ماندنی، راحتی، پشتیبانی و عملکرد کفش تان را در اولویت قرار دهید.<sup>۱۸</sup> با توجه به اهمیت پوشیدن کفش مناسب، ویژگی های مهم و نکات کلیدی در انتخاب کفش مناسب کوه پیمایی و کوه نوردی را جدی بگیرید: رویه ی

کفش محکم و قابل ارتجاع باشد، ضد آب باشد (برای برنامه های غیر زمستانه و یک روزه، به خوبی مقاوم در برابر آب باشد کافی است). قابلیت تعریق داشته باشد. تا حدی برای راحتی پا، نرم و قابل انعطاف باشد. در برابر سرما، گرما و عوامل محیطی مقاوم باشد. بندها تا نزدیکی پنجه ی پا ادامه داشته باشد. تا روی پا و قوزک ها را بپوشاند.

کفش کوه نوردی می بایست ۱ تا ۱/۵ شماره از کفش معمولی شما بزرگتر باشد تا هنگام پایین آمدن به نوک پا فشار نیورد. دقت کنید که کفش کوه نوردی به هیچ عنوان جا باز نمی کند. هنگام امتحان کردن کفش، جوراب ضخیم به پا کنید و ترجیحاً بعد از ظهر (به دلیل تغییر اندازه پا) اقدام به خرید کنید. پس از پوشیدن کفش و بستن بند آن، روی یک پای خود ایستاده و با پای دیگر خود به دیوار ضربه وارد کنید. اگر کفش مناسب باشد در این حالت هیچ گونه ضربه ای به طور مستقیم به پای تان وارد نمی شود.

مطمئن شوید که کفش، از قوزک پای تان محافظت می کند. پیش از بستن بندها، پای تان را تا جایی که امکان دارد در داخل کفش به قسمت جلو برانید و پنجه ی پای تان را کاملاً در جلوی کفش قرار دهید. در این هنگام باید به اندازه حداقل قطر یک انگشت، پاشنه، با انتهای کفش فاصله داشته باشد. چسبندگی و اصطکاک خوبی داشته باشد. خاصیت ضربه گیری داشته باشد. آج های عمیق و مقاوم در برابر سایش داشته باشد. وضعیت استقرار کف پا، را در داخل کفش حفظ کند. انعطاف پذیری مناسبی (با توجه به نوع کفش و برنامه) داشته باشد.

به وزن کفش تان هم توجه کنید. هر چه کفش سنگین تر باشد، کوه پیمایی کندتر صورت می گیرد. بیشتر کفش های کوه نوردی، محکم و ضد آب هستند. کفش هایی که آج دار هستند، برای کوه نوردی مناسب اند و جلوی لیز خوردن تان را تا حد زیادی می گیرند. کفش هایی که لایه میانی شان، با کیفیت هستند، فشار وارد شده از طرف زمین به پای تان را کم می کنند و شما کمتر احساس خستگی می کنید.<sup>۱۲</sup>

مهم ترین نکته در خرید کفش کوه نوردی، اندازه ی مناسب آن است. باید عرض جلوی کفش مناسب باشد تا به انگشتان فشار نیاید.<sup>۱۰</sup> همچنین کفش کوه نوردی باید راحت بوده و برای پا، فشاری ایجاد نکند. به عبارت دیگر باید کاملا اندازه پا و خیلی راحت باشد، نه آن قدر تنگ که جریان خون را کند، و نه آن قدر گشاد که از فرمان فرد کوه نورد خارج شود.<sup>۱</sup>

هنگام صخره نوردی یا کوه نوردی، پوشیدن کفش هایی که به طور خاص برای انجام این کارها طراحی شده اند، ضروری است.<sup>۲۲</sup> کفش های کوه نوردی، دارای یک قوس هستند که به طور خاص برای کمک به شما در قسمت های پیش آمده طراحی شده است و به شما این امکان را می دهد تا به راحتی پای خود را به پایه قلاب کنید. این یک موضوع ایمنی است، نه فقط راحتی. کفش های کوه نوردی، به گونه ای طراحی شده اند که شما را از پیچیدن پای تان باز می دارند تا زمین نخورید.<sup>۲۲</sup>

کفش مخصوص کوه نوردی باید چندین کار را به هم انجام دهد: هم سبک و محکم باشد و هم ضد آب. در عین حال ، پاها باید درون آن به آسانی تنفس کنند و هم پر دوام و راحت باشد.<sup>۱</sup> کفش های کوه نوردی نباید خیلی تنگ انتخاب شود، بلکه باید اجازه حرکات انگشتان در آن وجود داشته باشد.<sup>۹</sup> علاوه بر این، کف آن هم عاجدار باشد.<sup>۱۰</sup>

در پایان روز، کفش ها را امتحان کنید. پاهای شما به طور معمول در طول فعالیت های روز، کمی متورم می شوند و در آن زمان در بزرگترین

حالت خود خواهند بود. این به شما کمک می کند تا از خرید کفش های خیلی کوچک و تنگ، خودداری کنید.<sup>۲۰</sup>

**انتخاب کفش کوه نوردی تنگ، هرگز! کفش های تنگ، موجب بروز ناراحتی، تغییر شکل پا و محدودیت در حرکات کوه نوردی می شود. کفش تنگ، موجب بروز ناراحتی خون در پاها می شود. همچنین باعث ایجاد زخم های دردناک، میخچه پا، نارسایی های گردش خون، درد و خستگی می نماید. کفش های خیلی تنگ، به بروز سرمازدگی کمک می کنند.<sup>۱</sup> استفاده از کفش های نامناسب، می تواند باعث فرو رفتگی ناخن در گوشت پا شود، به ویژه اگر ناخن ها گرایش به کج شدن داشته باشند؛ بنابراین توصیه می شود از پوشیدن کفش های تنگ که ناخن انگشتان پا را فشار می دهند، خودداری کنید. از طرف دیگر، از پوشیدن جوراب های تنگ نیز خودداری کنید.<sup>۴</sup>**

**پاهای سالم، با انتخاب کفش کوه نوردی مناسب همراه است! کفش کوه نباید با فشار و سختی پوشیده شود.<sup>۱</sup>**

**کفش کوه نوردی گشاد، هرگز! کفش کوه نوردی گشاد، موجب بروز تاول، پیچیدگی مچ پا و گاهی کاهش توانایی آن می شود.<sup>۱</sup> در نظر داشته باشید که کفش بزرگ و گشاد، به اندازه کفش کوچک می تواند ایجاد ناراحتی کند، چرا که پا در داخل آن می لغزد و ایجاد اصطکاک می کند. نتیجه این اصطکاک، موجب بروز میخچه است.<sup>۶</sup> از کفش های خیلی تنگ استفاده نکنید، توجه کنید که فضا برای پوشیدن حداقل دو جفت جوراب ضروری می باشد.<sup>۳</sup>**

**کفش کوه نوردی، نباید خیلی کلفت و سفت باشد. چنانچه ساقه کفش کوه نوردی سفت و سخت باشد، به قوزک پا آسیب می رساند. ساقه کفش، نباید پا را آزار دهد. به طور کلی کفش کوه نوردی، باید حرکات مفاصل و**

فعالیت‌های حیاتی پوست را مانع نگردد؛ در غیر این صورت باعث بروز اختلالاتی مانند میخچه پا، تغییر شکل طبیعی استخوان‌ها و حرکات مفصلی می‌شود.<sup>۱</sup>

**+** **کفش‌های خود را روی زمین رها نکنید.** در این صورت از ورود مارها، عقرب‌ها و دیگر حشرات زیان‌آور در کوه به داخل آن‌ها، در امان خواهید بود. همیشه قبل از پوشیدن کفش و لباس در کوهستان، آن‌ها را خوب تکان دهید و بی‌ملاحظه دست در جیب‌های خود نکنید. هنگام بیدار شدن از خواب در کوه، داخل کفش، پوشاک و کیسه خواب خود را کاملاً بررسی کنید، زیرا برخی از حشرات مانند هزارپاها دوست دارند برای گرم شدن در بعضی از پوشیده‌ترین نقاط بدن و پوشاک، حلقه بزنند.<sup>۱</sup>

**+** **در محیط‌های باز طبیعت و کوهستان، کفش و چکمه مناسب به پا کنید.** مارها معمولاً در فصل بهار، تابستان و پاییز در مکان‌های سایه دار و خنک و در فصل زمستان، در مکان‌هایی مانند درون غارها و تونل معادن زندگی می‌کند. تقریباً ۷۲ درصد از مارگزیدگی‌ها، در تاریکی (نیم ساعت قبل از غروب آفتاب تا ۲ ساعت بعد از آن) رخ می‌دهد. هیچگاه تلاشی برای به دام انداختن مارها و یا تخریب لانه‌های انجام ندهید.<sup>۲</sup>

**+** **کفش‌های کوه نوردی با قابلیت تنفس خوب، به تنظیم رطوبت داخل کفش کمک می‌کند و از تعریق زیاد و ناراحتی، جلوگیری می‌کند.** این امر، به ویژه در هنگام صعودهای سنگین اهمیت دارد.<sup>۱۸</sup>

**+** **بهتر است که کوه نوردان، کفش مناسب زمستانی به پا کنند.** این کفش‌ها، یک لایه عایق قابل جابه‌جایی دارند که در صورت نیاز می‌توان آن‌ها را در زمان مناسب بیرون آورده و خشک کرد. بهتر است دردماهای بسیار شدید و سرد، کیسه‌های پلاستیکی رادر 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 جوراب‌ها را می‌گیرد.<sup>۳</sup>

**+** **کفش های نو را به آهستگی بپوشید، احتمالاً در روز اول به مدت نیم ساعت بپوشید و هر روز نیم ساعت به مدت آن اضافه کنید.**<sup>۵</sup>

**+** **دقت کنید...! کفش کوه نوردی تان را از نظر وجود اشیای زاید، آستر پاره، قسمت های خشک و خشن که ممکن است به پاهای تان آسیب برساند، بررسی کنید.** کوه نوردان مبتلا به دیابت، باید مواظب سنگ ریزه در داخل کفش، جمع شدن آستر کفش، سوراخ یا ترک در زیر یا روی کفش، بلند بودن ناخن پا و یا هر چیزی که مورد آزرده گی پا می شود، باشند.<sup>۵</sup>

**+** **اگر صعود شما شامل یخ یا برف است، مطمئن شوید که کفش های شما با گرامپون سازگار است.** برخی از کفش ها دارای پیچ های گرامپون یکپارچه هستند، در حالی که برخی دیگر ممکن است به اتصالات اضافی نیاز داشته باشند.<sup>۱۸</sup>

**+** **مراقب پینه شست پا باشید.** پینه شست پا، یک برآمدگی دردناک و متورم بر روی شست پا است. عارضه پینه شست پا، ممکن است بسیار دردناک شود. پینه، در حقیقت ضخیم شدگی یا برجستگی لایه های خارجی بدون درد پوست که بر اثر فشار یا تحریک مداوم به وجود می آیند. دلیل ظاهر شدن ناگهانی این پینه ها، پوشیدن کفش تنگ است. هرگز به زور کفشی را که اندازه پای تان نیست یا خیلی سفت است به پا نکنید. روی پینه را بپوشید. گذاشتن بالشتک های مخصوص پینه بر روی آن، پوشیدن کفش را راحت تر می کند.<sup>۶</sup>

**+** **بند اضافی همراه خود داشته باشید.** هرگز فراموش نکنید که در اجرای برنامه کوه نوردی خود، بند اضافی کفش همراه داشته باشید.<sup>۸</sup>

**+** **کفش های فرسوده و یا معیوب را تمیز و تعمیر کرده یا تعویض کنید.**<sup>۸</sup>

کفش کوه خود را به طور منظم از نظر وجود خسارت‌هایی مانند نم‌دار بودن، پارگی و غیره که موجب به خطر افتادن پای شما می‌گردد، بازرسی کنید.<sup>۱</sup>

بند کفش تان را محکم کنید. چنانچه هنگام پایین آمدن از سرایشی کوه، پوتین پنجه پای تان را می‌زند، بایستید و بند کفش خود را محکم کنید.<sup>۱</sup>

قبل از پوشیدن کفش کوه، انگشتان پا را از نظر بروز ناراحتی‌های پوستی، مانند کبودی، خراشیدگی، بریدگی و فرو رفتن ناخن در گوشت به طور کامل معاینه کنید.<sup>۱</sup>

در انتخاب کفش کوه در فصل تابستان، عاقلانه تصمیم بگیرید! بهتر است کفش کوه نوردی تان، برای برنامه‌های تابستانی علاوه بر مقاوم بودن جنس، دارای ساق نیمه بلند یا بلند باشد تا علاوه بر محافظت از ساق و مچ‌ها، مانع ورود سنگ ریزه به داخل پوتین شود.

برای کوه نوردی‌های ساده از کفش‌های سبک که دارای زیره یک لا و با وزن کم هستند، استفاده کنید.<sup>۲</sup>

از پوشیدن کفش کوه نوردی که باعث فشار و پیدایش میخچه می‌شود، خودداری کرد.<sup>۱</sup> اطمینان حاصل کنید که کفش کوه شما به هیچ طریقی روی انگشتان تان فشار نمی‌آورد. معمولاً انگشت شست و انگشت کوچک پا، انگشتانی هستند که میخچه می‌گیرند.<sup>۱</sup> هنگام خرید کفش کوه، باید به اندازه آن دقت کنید چرا که اگر اندازه آن مناسب نباشد، مشکل بروز میخچه اتفاق می‌افتد.<sup>۱</sup>

در کوه نوردی‌هایی که به صورت مداوم باید از داخل آب یا برف عبور کنید، بهتر است از کفش‌های معمولی و به خصوص پرسی استفاده نکنید. تداوم رطوبت. ممکن است موجب خرابی کفش و جدا شدن زیره آن شود.<sup>۳</sup>

🚩 در پیشگیری از بروز سر مازدگی انگشتان پاها، پیش قدم شوید !

پایی که در جوراب و کفش مرطوب و یا کفش بنددار کهنه، غیر فعال باشد، بیشتر مستعد آسیب سرمازدگی 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، کوه نورد آسیب دیده را به نزدیک ترین پایگاه امداد و نجات کوهستان یا مرکز درمانی منتقل نمایید.<sup>۱۱</sup>

چنانچه پا در کفش های مرطوب و سرد، ولی نه به میزان یخ زدن به مدت طولانی قرار بگیرد باعث شکستگی در دستگاه مویرگی پوست می گردد. در این حالت پاها، سرد و آبی بی رنگ می گردد. همچنین ممکن است در روی پوست، تاول ظاهر شده و منجر به سیاه شدن عضو گردد. برای پیشگیری از بروز سرمازدگی در پاها، استفاده از کفش های مناسب جهت انجام برنامه های کوه نوردی، بسیار مهم است. از پوشیدن کفش و جوراب خیلی تنگ که موجب بروز نارسایی در جریان خون می شوند، خودداری نمایید. همچنین بندهای پوتین را سفت نبندید تا آسیبی به پاها وارد نشود.<sup>۱۱</sup>

تا می توانید از ایستادن در داخل آب، برف و گل در کوه خودداری کنید. سعی کنید در هر فرصتی که به دست می آوريد پاها را حرکت داده و چنانچه انجام این کار ممکن نیست انگشتان و پاشنه پا را در داخل کفش، حرکت دهید.

۱۱

حمايت از مچ پا بسيار مهم است، به خصوص در زمين هاي ناهموار و صخره اي. كفش هاي ساقه بلند، ثبات مچ پا را افزايش مي دهند و

خطر رگ به رگ شدن يا آسيب ديديگي را کاهش مي دهند.<sup>۱۸</sup>

هنگام راه رفتن در ميان علف هاي بلند حتما با دقت به زير پاي خود نگاه

كنيد و هنگام راه رفتن حتما از يك چوب دستي استفاده كنيد و با كشيدن آن به

زمين و ضربه زدن به سنگ ها و يا شاخه هاي جلوي پاي تان، مار را فراري

دهيد. ۸۵ درصد موارد مارگزيدگي ها از ناحيه زانو به پايين است. پس در انتخاب

كفش مناسب دقت كنيد و از جوراب هاي ضخيم استفاده كنيد.<sup>۱۴</sup>

پنجه كفش بايد پهن و داراي فضاي كافي براي حركت باشد. از پوشيدن

كفش هاي مدل تنگ و پنجه باريك پرهيز كنيد. زيرا باعث بروز تاول و

ميخچه و تغيير شكل پا مي شوند.<sup>۱۶</sup>

موقع راه رفتن، قدم ها را بايد محكم برداشت، ولي آرام حركت كرد.

هنگام كوه نوردی در فصل زمستان، بايد مراقب بود كه كفش تان يخ نزنند و

زمان استراحت، آن را داخل كوله پشتي گذاشت. در ارتفاعات، پاي كوه نورد ورم

مي كند. بنابراين بهتر است كفش و جوراب كوه، يك شماره بزرگ تر از پا

باشد.<sup>۱۴</sup>

✚ **هنگام کوه نوردی روی برف یا یخ در کوهستان ، آگاهانه راه بروید .**  
بینید که پاهای تان را کجا قرار می دهید و حرکت می کنید تا وضعیت یخ، یا یک سطح ناهموار را پیش بینی کند.<sup>۱۵</sup>

✚ **هنگام پایین آمدن در شیب هایی با برف سخت، باید به وسیله ضربه پاشنه کفش، جای پا بسازید.** با زیاد شدن شیب و سختی ساختمان برف، استفاده از کلنگ و کرامپن اجتناب ناپذیر می باشد. غالباً کلنگ در هر صعودی، در دست طرف شیب قرار می گیرد.<sup>۱۵</sup>

✚ **برای اجرای برنامه های کوه نوردی در فصل زمستان، کفش مناسب بپوشید.** برای کوه نوردی در فصل زمستان و برفی ، یک جفت کفش خوب می خواهید. کفش های کوه نوردی ضد آب منظم این کار را انجام می دهند.  
کفش های عایق کوه نوردی، در فصل زمستان ، انگشتان پاهای شما را نسبت به کفش های معمولی، گرم ترمی کند ، به خصوص اگر جوراب های پشمی گرم و غیره بپوشید. برای جلوگیری از ورود برف به داخل کفش خود ، یک جفت گتر بپوشید .  
همچنین در صورت خیس شدن جورابی که می پوشید ، تهیه یک جفت جوراب اضافی در کوله پشتی خود، ایده خوبی است.  
کفش مناسب باید کل پا را روی سطح زمین قرار دهد و دارای آج های قابل مشاهده باشد .<sup>۱۵</sup>

✚ **اگر کفش های کوه نوردی شما به ناچار کثیف یا بدبو شد، مجاز به شستن**

**آن ها هستید !** کفش های شما می توانند کثیفی و نمک را در داخل و خارج خود، ایجاد کنند. نمک حاصل از عرق، بر خاصیت ارتجاعی مواد تأثیر می گذارد، در حالی که کثیفی می تواند باعث شود سطح داخلی لغزنده و بوی بدی پیدا کند و سیاه به نظر برسد . توصیه می شود فقط با آب گرم و یک مسواک نرم یا

پارچه نرم آن را با دست تمیز کنید . از استفاده هر گونه مواد شیمیایی خشن که ممکن است لاستیک، چرم و یا چسب کفش تان را از بین ببرد، خودداری کنید .

پس از تمیز کردن، حتما آن ها را در سایه با هوا خشک کنید.<sup>۲۱</sup>

**بخش زیرین کفش باید از ماده محکمی ساخته شود تا در هنگام راه**

**رفتن مانع از وارد آمدن فشار اضافی بر مچ و قوزک پا شود.<sup>۱۶</sup>**

**نحوه شستن کفش های کوه نوردی به خاطر بسپارید.** قبل از شستشو (اختیاری) کفش های مصنوعی را حدود یک ساعت قبل از تمیز کردن در آب گرم ، خیس کنید. این کار می تواند به از بین بردن کثیفی کفش تان کمک کند . برای کفش های چرمی، انجام این کار توصیه نمی شود. کفش ها را قبل از تمیز کردن خیس کنید . برخی از کفش های نرم نباید خیس شوند، زیرا ممکن است دارای زیره میانی مبتنی بر مقوا باشند.<sup>۲۱</sup>

با استفاده از یک برس کوچک ، کفش های خود را با دست بشوید. با حرکات دایره ای کوچک، سعی کنید کثیفی داخل و خارج کفش را بردارید. در صورت اضافه کردن صابون ملایم یا شوینده لباس، مطمئن شوید که محلول را رقیق کرده اید تا بسیار ضعیف باشد. استفاده از صابون، توسط اکثر تولید کنندگان توصیه نمی شود . کفش ها را بشوید تا آب شفاف شود . آب را به اندازه کافی خنک نگه دارید تا به خوبی لمس شود. فراموش نکنید کفش های کوه نوردی و حرارت بالا ، به خوبی با هم مخلوط نمی شوند، زیرا چسب های کفش سنگ نوردی می توانند با حرارت کافی ذوب شوند .<sup>۲۱</sup>

کفش های کوه نوردی خود را به طور کامل با هواکش یا با فن یا روش های دیگر در هوا خشک کنید . خشک کردن آن ها با یک حوله نرم و الیاف دار، یا حوله کاغذی می تواند به حذف آب اضافی داخل کفش کمک کند. کفش های

کوه نوردی مصنوعی، را می توان در یک چرخه ملایم با آب سرد در ماشین لباس شویی، شست. از آب داغ یا سفید کننده استفاده نکنید! تمیز کردن کفش های کوه نوردی در ماشین لباس شویی توسط همه سازندگان توصیه نمی شود، شستن با دست گزینه بهتری است. استفاده از هر گونه مواد شیمیایی (از جمله صابون و سرکه) یا حرارت، ممکن است بسته به سازنده گارانتی را از بین ببرد.<sup>۲۱</sup>

✚ اگر هنگام استراحت در چادر، دمای هوا در درجه یخ زدگی است، کفش های مرطوب را در یک کیسه پلاستیکی یا کیسه ضد آب قرار دهید و آن ها را داخل کوله پشتی خود قرار بگذارید. هیچ کس دوست ندارد اول صبح، کفش کوه نوردی منجمد بپوشد!<sup>۱۵</sup>

✚ وزن کفش های کوه نوردی تان، بر راحتی و عملکرد کلی شما تأثیر می گذارد. کفش های سبک تر، معمولاً برای صعودهای فنی کمتر ترجیح داده می شوند، در حالی که کفش های سنگین تر و محکم تر، برای زمین های چالش برانگیز، پشتیبانی بهتری می کنند.<sup>۱۸</sup>

✚ در پایین آمدن از سطوح برفی با شیب زیاد، مراقب باشید. در هنگام پایین آمدن از سطوح برفی با شیب زیاد، چنانچه شخص نتوانست پشت به شیب پایین بیاید، باید فوراً بچرخد و رو به شیب چرخیده و با کوبیدن نوک کفش به برف، جا پا برای خود درست کند که در عین حال تکیه برای دست ها هم هست. در جاهایی با شیب کم و بدون خطر، می توان با کف کفش به طرف پایین، لیز خورد و به پایین آمد. سرعت این حرکت را می توان با بالا بردن و در برف فرو کردن نوک کفش ها و فشار کم یا زیاد پاشنه ها، تنظیم کرد.<sup>۱</sup>

در صورت لیز خوردن در سطح پرشیب برفی، باید فوراً صورت را به طرف سطح

شیب دار برگردانید و با دست ها به سطح، تکیه کرد و نوک کفش ها را با کمی فاصله به سطح، بند کرد. سر و گردن، باید اینجا بالا نگه داشته شود و بالا تنه باید از سطح برف دور گرفته شود تا نوک کفش ها، بهتر به برف گیر کنند و تمرکز بهتر صورت گیرد. چنانچه کلنگ یخ در دست باشد، بهتر است دسته اش را نزدیک سرتان گرفته و در یخ فرو برد.<sup>۱۶</sup>

**درون کفش و لایه داخلی کفش، باید نرم و بدون برآمدگی های خشن باشد تا پوست تان را تحریک نکند.<sup>۱۶</sup>**

**هرگز پا برهنه راه نروید.** این کار اصلاً درست نیست، زیرا کف پاها شدیداً سخت و کثیف، و بعد از آن آزرده و زخم می شوند. چنانچه به بیماری عروق پاها مبتلا هستید، خطر خاصی شما را تهدید می کند. کفش ها را برای محافظت از پاها ساخته اند؛ بنابراین کفش بپوشید!<sup>۱۶</sup>

**گذاشتن کفش زیر آفتاب یا داخل ماشین داغ، باعث آسیب آن می شود.** بله، آن ها را هوا دهید، اما آن ها را زیر نور خورشید رها نکنید! از نگهداری کفش های خود در زیر نور مستقیم خورشید یا گرمای شدید مانند نگه داشتن آن ها در ماشین خود در یک روز تابستانی خودداری کنید! چسبی که زیره را به بقیه کفش شما می چسبد، به حرارت حساس است و مستعد جدا شدن است.<sup>۲۱</sup>

**کفش های عایق برای کوه نوردی در محیط های سرد و یا در ارتفاعات**

بالا ضروری هستند. سطح عایق کفش تان را بر اساس محدوده دمایی مورد

انتظار در طول صعود خود در نظر بگیرید. بسته به نوع آب و هوا و زمین، کفش

های ضد آب یا مقاوم در برابر آب، ممکن است ضروری باشند.<sup>۱۸</sup>

**کفش های تان را از نظر وجود اشیای زاید، آستر پاره، قسمت های**

**خشک و خشن که ممکن است به پاهای تان آسیب برساند، واریسی**

**کنید.** کوه نوردان مبتلا به بیماری دیابت (بیماری قند) باید مواظب سنگ ریزه

در داخل کفش، جمع شدن آستر کفش، سوراخ یا ترک در زیر یا روی کفش،

بلند بودن ناخن پا یا هر چیزی که مورد آزدگی پا می شود، باشند.<sup>۱۶</sup>

**کفش های نو را به آهستگی بپوشید، احتمالاً در روز اول به مدت نیم**

ساعت بپوشید و هر روز نیم ساعت به مدت آن اضافه کنید.<sup>۱۶</sup>

**از خوش بوکننده های کفش استفاده کنید.** استفاده از خوش بو کننده ها،

برای جذب رطوبت و خنثی کردن باکتری ها در کفش های کوه نوردی به کار

می روند. وقتی کوه نوردی نمی کنید، خوش بو کننده ها را در کفش خود نگه

دارید و با خشک کردن در آفتاب، از آن ها نگهداری کنید. نکته ای که باید به

آن توجه داشت این است که همه خوش بو کننده ها نمی توانند کفش بدبو را

بدون شستن لکه یا عرق کردن، ابتدا به کفش تازه برگردانند. استفاده از

پودرهای خوش بو کننده کفش را توصیه نمی شود، زیرا وقتی با عرق مخلوط

می شود لکه هایی در کفش شما باقی می ماند.<sup>۲۱</sup>

● **زمین و شرایط آب و هوایی را که در طول صعود با آن مواجه خواهید شد،**

**شناسایی کنید.** کوه ها و مسیرهای مختلف ، چالش های مختلفی مانند سطوح

سنگی، برف، یخ یا مسیرهای گل آلود را به همراه دارند. کفشی را انتخاب کنید

که مطابق با خواسته های خاص مسیر انتخابی شما باشد.<sup>۱۸</sup>

**+ کفش های کوه نوردی جدید خود را داخل خانه بپوشید.** جوراب ها و

کفی هایی که در مسیر صعود در کوهستان می پوشید، را بپوشید و بندهای

کفش های تان را محکم ببندید، اما نه خیلی تنگ. اطمینان حاصل کنید

که پاهای تان در داخل آن راحت هستند. کفش های کوه نوردی جدید شما

در ابتدا کمی سفت خواهند بود، که خوب است در اطراف منزل و شهر با آن

ها قدم بزنید. قبل از افزایش مسافت ، مطمئن شوید که کفش های شما در

هر مرحله احساس خوبی دارند. یک روز کفش های کوه نوردی جدیدتان را

بپوشید و به مسیری بروید، خارج از سنگفرش (جایی است که شکستگی

جدی رخ می دهد). مطمئن شوید که به تدریج وزن و مسافت پیموده شده را

در طول این مرحله، افزایش می دهید.<sup>۱۹</sup>

**+ اجازه دهید کفش کوه نوردی شما، پس از اجرای برنامه کوه نوردی**

**در هوا خشک شود.** خشک کردن کفش های کوه نوردی، به کاهش بوی بد

پاها در داخل کفش ها کمک می کند. پس از اجرای یک برنامه کوه نوردی،

کفش ها، گرم و مرطوب از عرق هستند و محیطی عالی برای رشد باکتری

ها را فراهم می کنند. همان قدر که گذاشتن کفش های کوه نوردی تان در کیف

یا ماشین آسان است ، زمانی که به خانه می‌روید ، به عادت بیرون آوردن کفش‌های تان ، برای خشک شدن آن ها دست به کار شوید. ۲۱

### منابع مورد استفاده :

- ۱- پاهای سالم برای کوه نوردی، ترجمه و تدوین وحید عرفانی، فصل نامه کوه ، شماره ۳۹
- ۲- مراقب نیش ها و گزیدگی های حشرات در طبیعت و کوهستان باشید، وحید عرفانی، (vahiderfani.ir)
- ۳- راهنمای زنده ماندن در شرایط سخت در کوه، وحید عرفانی، فصل نامه کوه ، شماره ۶۹، صفحه ۹۱
- ۴- رازهای زیبایی و شادابی پوست ، وحید عرفانی ، چاپ اول، ۱۳۹۰، انتشارات آسیم
- ۵- دیابت قاتل شیرین، وحید عرفانی، چاپ سوم، ۱۳۹۶، انتشارات سفیر اردهال
- ۶- میخچه هم راه چاره دارد: آشنایی با یکی از مشکلات شایع پاها در کوه نوردی ، ترجمه و تدوین وحید عرفانی، فصل نامه کوه، شماره ۷۹، تابستان ۱۳۹۴، صص ۳۲-۲۹
- ۷- ناخن های سالم و زیبا برای بچه ها با تغذیه سالم، وحید عرفانی ، (vahiderfani.ir)
- ۸- چگونه کوه نوردی موفق در تابستان داشته باشیم؟: راهنمای کوه نوردی در تابستان، وحید عرفانی، (vahiderfani.ir)
- ۹- در پیشگیری از بروز حوادث و خطرات در کوهستان پیش قدم شوید! ، وحید عرفانی، (vahiderfani.ir)

۱۰- راهنمای ایمنی و سلامتی در کوه، ترجمه و تدوین وحید عرفانی، فصل نامه

کوه، سال هشتم، شماره سی و یکم، ۱۳۸۲ صفحه های ۸۰-۷۹

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

وحید عرفانی، فصلنامه کوه، سال دهم، شماره سی و هفتم

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

(vahiderfani.ir)

۱۳- برای کوه نوردی در فصل پاییز مجهز شوید! راهنمای صحیح کوه نوردی در

فصل پاییز، وحید عرفانی، (vahiderfani.ir)

۱۴- چگونه از حوادث در کوه، در امان بمانیم؟ وحید عرفانی،

(vahiderfani.ir)

۱۵- خطرات برف و یخ را در کوهستان جدی بگیرید! کوهنوردی ایمن، در برف

ویخ، وحید عرفانی، (vahiderfani.ir)

۱۶- قابل توجه دیابتی ها: مراقبت از پاها، برای تمام عمر، وحید عرفانی،

(vahiderfani.ir)

17-Working to Manage Diabetes. The U. S.

Department of Health and Human Services National  
Diabetes Education Program (NDEP)

18-Choosing the Right Footwear for Mountain

Climbing, linked In, 2023,(<https://www.linkedin.com>)

19-How to Break in Your Hiking Boots Recreational Equipment, 2023, (<https://www.rei.com>)

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

21-Caring for Your Climbing Shoes Climbing Anchors ABN, 2023, (<https://www.climbinganchors.com.au>)

22-Choosing the Right Climbing Shoes for Mountain Climbing Foot Solutions, 2023, (<https://www.footsolutions.ie/>)



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

شماره تلفن در صورت نیاز: ۰۹۱۲۶۱۲۸۸۵۱

[v.erfani@yahoo.com](mailto:v.erfani@yahoo.com)

[vahiderfani.ir](http://vahiderfani.ir)