

کوله پشتی، خانه کوچک کوه نورد

روش های صحیح انتخاب، استفاده و نگه داری کوله پشتی برای کوه نوردی



➤ کوه نوردی، یک ورزش فنی است که برای لذات کامل از آن به تجهیزات

خاصی نیاز دارد. ۴

➤ کوله پشتی، برای داشتن لوازم مورد نیاز برای کوه نوردی نزدیک به

دست، بدون اینکه مانع حرکت شما شود، حیاتی است. ۴

➤ کوله پشتی، یک وسیله بسیار مهم در هر سفر کوهستانی است. یک مدل

خوب طراحی شده با ساختار بادوام و ظرفیت مناسب، حمل وسازماندهی

تجهیزات شما را آسان تر می کند و آزادی حرکت و ایمنی را در هنگام کوه

نوردی یا پیاده روی تضمین می کند. ۵

➤ به لطف کوله پشتی است که می توانید ضروری ترین چیزها مانند لباس،

کیسه خواب، چادر، غذا یا سایر وسایل کوه نوردی را با خود ببرید. ۵

برای بسیاری از افراد، انتخاب کوله پشتی مناسب برای کوهستان می تواند کمی چالش برانگیز باشد! ^۵

چه به یک کوه پیمایی یک روزه یا یک برنامه کوه نوردی طولانی تر بروید، انتخاب کوله پشتی مناسب، تاثیر زیادی بر راحتی و آسایش شما در سفر دارد. ^۵

هنگام خرید کوله پشتی نه تنها به ظرفیت آن، بلکه به ساختار آن نیز توجه کنید. ^۵

مدل های زیادی از کوله پشتی را در بازار پیدا خواهید کرد؛ بهترین کوله پشتی ممکن را برای برنامه های کوهستانی خود انتخاب کنید. ^۵

شکل کوله پشتی، کاملاً متناسب با کمر شما است؛ بدون اینکه از کناره ها بیرون بیاید تا راحتی و تعادل را که در کوه نوردی از اهمیت فوق العاده ای برخوردار است، فراهم کند. ^۴

کوله پشتی مناسب استفاده کنید. در انتخاب یک کوله پشتی مناسب، ابتدا باید مورد مصرف آن را بدانیم. اول از همه باید کوله پشتی مناسبی را انتخاب کنید، وگرنه نکات دیگر، مفید نخواهد بود. هنگامی که کوله ای را انتخاب کردید که دوست دارید و کار خود را انجام می دهد، برای مراقبت از آن تلاش

خواهید کرد، یا ممکن است فکر کنید کوله دیگری بخرید یا فقط آن را در آنجا

بگذارید؛ بنابراین، ابتدا کوله پشتی مناسب را انتخاب کنید.^۹

همیشه مطمئن شوید که یک کوله پشتی با کیفیت انتخاب کرده اید،

جزئیات کوله مانند دوخت، زیپ، بند شانه، تنظیمات جیب داخلی و غیره

را بررسی کنید.^۹

کوله پشتی را در جای خشک نگهداری کنید. لازم است کوله خود را در جای

خشک نگهداری کنید تا با کپک پوشانده نشود.

پس از انتخاب کوله پشتی مناسب، هرگز نباید آن را زیاد کنید! برای

کوله پشتی فرسوده و زیاد کارکرده، معمولاً از درز، بند و زیپ پاره می شود .

برای به حداقل رساندن آسیب، حداقل نباید اجازه دهید کوله پشتی شما اضافه،

بار شود؛ علاوه بر این، باید بیاموزید که چگونه برای سفرتان سبک، پُر کنید و

وسایل را به خوبی سازماندهی کنید تا از قرار گرفتن بیش از اندازه جلوگیری

نمایید.^۹

برای اینکه کوله ها قوی و مستحکم باشند، سازندگان آن ها، ترکیباتی از

پارچه ها و مواد مختلف در کوله های خود استفاده می کنند که دوام

طولانی تر و مطمئن تری را ممکن می سازند.^۴

هنگام انتخاب یک کوله پشتی برای کوهستان، توجه به موادی که از آن

ساخته شده است بسیار مهم می باشد؛ لازم است که با دوام، مقاوم در برابر

آسیب مکانیکی و رطوبت باشد.^۵

خوب است که نه تنها به پارچه، بلکه به کیفیت دوخت کوله پشتی توجه کنید. درزها، باید در نواحی کلیدی تقویت شوند تا از دوام و مقاومت در برابر پارگی کوله پشتی، اطمینان حاصل شود.^۵

تمیز کردن و مراقبت از کوله پشتی بسیار مهم است، زیرا یک سرمایه

گذاری است و هر فصل کوله نمی خرید. به طور خلاصه، نکاتی در مورد

دستورالعمل های تمیز کردن و مراقبت از کوله پشتی ها مانند انتخاب یک کوله

پشتی هوشمند مناسب، بسته بندی هوشمند، مراقبت و استفاده به آرامی، تمیز

کردن و مراقبت منظم و نگهداری به شیوه ای مناسب، باعث می شود کوله

پشتی شما عمر طولانی تری داشته باشد.^۹

هنگام تمیز کردن کوله پشتی خود، باید از استفاده از صابون های تند و

لکه برها اجتناب کنید، زیرا می توانند پوشش ضد آب آن را فرسایش دهند یا

حتی به پارچه کوله پشتی آسیب برسانند. توصیه می شود که کوله خود را

حداقل یک بار در هر فصل یا در صورت نیاز تمیز کنید، اما این کار را اغلب انجام ندهید.^۹

ابتدا از جارو برقی برای تمیز کردن کثیفی های کوله پشتی استفاده کنید؛^۹

✚ لکه های پیش روی کوله پشتی را با لکه بر، از قبل پاک کنید. هرگز از موادی که می توانند سفید کننده باشند، استفاده نکنید. قبل از شستن کوله پشتی، آن را یک یا دو ساعت در آب خیس کنید این کار قبل از شست و شو، تمیز کردن کوله را آسان تر می کند.^۹

✚ از زیپ های کوله پشتی به خوبی مراقبت کنید. زیپ ها، برای خرابی سخت افزار در کوله پشتی ها، رایج هستند. اگر زیپ ها را به درستی نگهداری کنید، کوله پشتی می تواند بیشتر دوام بیاورد.^۹

✚ سه نکته برای مراقبت از زیپ ها در کوله پشتی، وجود دارد: زیپ ها را به زور نکشید؛ زیپ ها را مرتب تمیز کنید و آن ها را روغن کاری کنید که باعث می شود کوله پشتی شما، دوام بیشتری داشته باشد و به نرمی کار کند.^۹

تهویه کوله پشتی، باید بهینه باشد. از آنجایی که بدن به کوله پشتی بسیار نزدیک است، باید قابل تنفس باشد تا از رطوبت ناشی از تعریق در کوهستان جلوگیری شود که می تواند از راحتی و لذت جلوگیری کند.^۴

✚ برای تهیه کوله پشتی حتماً با مربیان کوه نوردی مشورت کنید، زیرا امروزه با تغییرات کلی که در ساختار و کاربرد کوله پشتی داده شده حمل آن بسیار آسان شده و هیچگاه کوه نورد، از حمل کوله پشتی احساس ناراحتی نمی کند.

✚ یکی از ویژگی های مهم کوله پشتی این است که بسیار سبک وزن، اما قوی است. وزن کوله پشتی، یکی از عوامل کلیدی است که باید در کوه نوردی مورد توجه قرار گیرد؛ زیرا می تواند تعادل شما را در هنگام صعودهای فنی بر هم زده و ورزش را دشوارتر و راحت تر کند.^۴

✚ کوله پشتی های کوه نوردی باید کاربردی باشند و قابلیت استفاده بالایی را ارائه دهند؛ بنابراین لوازمی را که برای کوه نوردی شما مهم هستند در اولویت قرار دهید و کوله ای متناسب با نیاز خود انتخاب کنید.^۴

✚ یک کوله پشتی سبک به طور قابل توجهی راحتی بیشتر و آزادی حرکت بیشتری را ارائه می دهد.^۴

مهم است که کوله پشتی دارای یک محفظه اصلی بزرگ برای نگهداری تمام وسایل ضروری، باشد.^۵

نوع بسته شدن کوله پشتی مهم است. مدل هایی با زیپ یا یقه اضافی و آویزان را پیشنهاد می شود. توجه به کوله پشتی هایی با دهانه اضافی در جلو، که امکان دسترسی آسان به تمام تجهیزات را فراهم می کند، ارزش دارد.^۵

اگر کوله سنگینی انتخاب می کنید، مطمئن شوید که کیفیت آن خوب است تا کاملاً متناسب با بدن شما باشد و زیاد دست و پا گیر نباشد.^۴

کوله پشتی های فوق سبک، اولین انتخاب برای کوه نوردی ایده آل هستند.^۴

لوازم داخل کوله پشتی را باید شخص کوه نوردی که از آن استفاده می کند، تنظیم کند تا هنگام استفاده از وسایل داخل کوله پشتی حتی با چشم بسته هم سریع و آسان بتواند آن را بیرون بیاورد؛ به همین دلیل لوازم و تجهیزات، باید بر حسب اهمیت استفاده شود.

مهم است که کوله پشتی را انتخاب کنید که متناسب با بدن شما باشد و بتواند هر آنچه را که نیاز دارید بدون اینکه خیلی حجیم یا ناراحت کننده باشد، حمل کند.^۶

در موقع خرید کوله پشتی به نکات زیر توجه کنیم:

- پارچه کوله از جنس خشک و بسیار نرم نباشد و مقاوم و محکم باشد.
- بندها و بست‌ها ی کوله مقاوم و به آسانی تنظیم و باز و بسته شود.
- رنگ کوله، به گونه ای باشد که در شرایط نا مساعد هوا، به راحتی قابل دیدن باشد.
- پهنا ی بندهای شانه، شش سانتیمتر باشد.
- در موقع قرار دادن کوله پشتی بر بدن بین کوله و پشت، فاصله عبور هوا وجود داشته باشد.
- کوله پشتی حتماً بند کمری و سینه ای داشته باشد.

هرگز در کوه پیمایی از یک بند شانه کوله پشتی استفاده نکنید؛ سعی کنید هر دو بند آن را به کار بگیرید و کوله پشتی روی بدن شما کاملاً تنظیم شود، نه بسیار فیکس و محکم بر بدن که در حرکت، شما را ناراحت کند و نه این که بندهای آن بسیار آزاد که مهار کوله پشتی در اختیار شما نباشد.

🚩 کوله پشتی برای سفر به کوهستان، باید بدون توجه به اندازه آن به چندین عنصر کلیدی مجهز باشد؛ این موارد عبارتند از :

- **تسمه های فشرده :** به شما امکان می دهد حجم کوله پشتی را تنظیم کنید. می توانید برای کاهش فضا، آن ها را سفت کنید، یا برای افزایش آن شل کنید .
- **جیب های اضافی :** کوچک، اما بسیار کاربردی هنگام کوه نوردی . آن ها برای دسترسی سریع به نقشه، قطب نما، بطری و سایر لوازم جانبی کوچک استفاده می شوند .
- **تسمه:** به شما امکان می دهد میله ها، ژاکت، پد خواب ، تجهیزات کوه نوردی و غیره را به کوله پشتی بچسبانید.
- **پوشش:** حتی بادوام ترین مواد در هنگام بارندگی های بسیار شدید ، محافظت کاملی از کوله پشتی ایجاد نمی کند؛ بنابراین یک کوله پشتی خوب برای کوه

نوردی یا کوه پیمایی، باید یک پوشش یکپارچه داشته باشد، یا به یک پوشش جداگانه و اختصاصی مجهز باشد.

باید روش حفظ و نگهداری، مقدار حجم لوازم، وسایل داخل کوله پشتی و
طریقه حمل آن را بدانید.

بهترین راه برای انتخاب کوله‌پشتی کوه نوردی این است که مدت سفرتان را در نظر بگیرید، چه نوع محیطی را کوه نوردی کنید، به چه اندازه و کوله ای نیاز دارید، و به چه وسایلی برای کوه نوردی نیاز دارید.^۶

مدت سفر کوه نوردی خود را مشخص کنید. هنگام انتخاب کوله پشتی مناسب برای [کوه پیمایی و کوه نوردی]، مهم است که طول سفر خود را به عنوان اولین عامل در نظر بگیرید. برای کوه پیمایی یک روزه؛ یک کوله پشتی با ظرفیت ۱۰ تا ۲۵ لیتر کافی است. چنین کوله پشتی باید فضای کافی برای حمل وسایل ضروری مانند بطری آب، لوازم پیک نیک، ژاکت و ضد آفتاب را فراهم کند تا اطمینان حاصل شود که شما برای همه شرایط آب و هوایی، آماده هستید.^۶

برای برنامه های طولانی همیشه روی یک کوله با کیفیت بالا سرمایه‌گذاری کنید. برخی از کوله‌ها، وزن‌های سنگین را مانند کوله های دیگر

پشتیبانی نمی‌کنند؛ بنابراین، مهم است که در اوایل، میزان وزنی را که می‌توان حمل کنید برنامه‌ریزی کرده و یک کوله معتبر برای آن دسته از برنامه‌ها خریداری کرد.^۶

برای اجرای برنامه‌های چند روزه کوه نوردی، به مدت سه روز یا بیشتر توصیه می‌شود یک کوله پشتی با حداقل ظرفیت ۴۰ لیتر انتخاب کنید؛ حتی اگر قصد اقامت در پناهگاه‌ها را دارید.^۶

با افزایش طول مسیر کوه نوردی، احتمال مواجهه با آب و هوای غیر قابل پیش بینی و نیاز به وسایل و لباس اضافی نیز افزایش می‌یابد. یک کوله پشتی بزرگتر و سنگین‌تر با فضای کافی، برای همه وسایل شما آرامش خاطر شما را در طول برنامه فراهم می‌کند.^۶

سعی کنید از فضای درونی کوله پشتی طوری استفاده کنید تا فرم ظاهری کوله پشتی خیلی تغییر نکند و کوله پشتی شما، راحت و درست روی پشت شما قرار گیرد.

با تمام دقت و وقت کافی، لوازم کوله پشتی خود را ببندید.

اگر چاقو و لوازم تیز غلاف ندارند، در داخل پارچه‌ای پیچیده و در کوله پشتی جا دهید.

مقدار وسایل مورد نیاز برای کوه نوردی یک هفته ای در کوهستان با سفر

به صحرا یا ساحل متفاوت است.^۶

قبل از شروع برنامه کوه نوردی، بسیار مهم است که در مورد آب

و هوای محلی تحقیق کنید و پیش بینی آب و هوا را بررسی کنید، زیرا این

عوامل به شما کمک می کند اندازه و مدل کوله پشتی خود را تعیین کنید .

۶

آب و هوای مقصد شما ، نقش مهمی در تعیین وسایلی که با خود

می آورید و حجم کوله پشتی شما بر حسب لیتر خواهد داشت .همچنین بر

ویژگی های موارد فنی کوله پشتی شما تأثیر می گذارد(با هدف بهینه سازی

عملکرد، بدون به خطر انداختن راحتی) .^۶

در برنامه های گروهی و دسته جمعی، هر کس باید لوازم و وسایل و

همچنین مواد غذایی لازم را خودش حمل کند و از یک کوله پشتی برای

چند نفر نباید استفاده شود و ممکن است با این کار به کسی که آن را

حمل می کند آسیب برسد.

وزن کوله پشتی شما برای یک کوه پیمایی ساده و یک روزه، نباید بیش از ۵

کیلوگرم باشد.

✚ برای یافتن کوله پشتی مناسب، به منظور کوه نوردی، مراحل زیر را دنبال

کنید :

- **طول تنه خود را اندازه گیری کنید.** از یک نوار اندازه گیری برای اندازه

گیری فاصله بین برجستگی استخوانی در پایه گردن و بالای باسن خود استفاده

کنید. این طول تنه شما است. نمودار اندازه سازنده را بررسی کنید اکثر

کوله پشتی های کوه نوردی بر اساس طول تنه در اندازه های مختلف هستند. نمودار

اندازه ارائه شده، توسط سازنده را بررسی کنید تا محدوده اندازه متناسب با طول تنه

خود را بیابید .

- **کوله پشتی را امتحان کنید.** کوله پشتی را قرار دهید و بند های شانه را

طوری تنظیم کنید که به راحتی روی شانه های شما قرار گیرند .

- **کوله پشتی باید به راحتی روی پشت شما قرار گیرد، اما این**

بستگی زیادی به طراحی کلی کوله شما و راحتی شخصی تان

دارد.

- **کمر بند باسن، را تنظیم کنید.** کمر بند باسن، باید به راحتی در اطراف باسن شما قرار بگیرد؛ به طوری که بالای کمر بند، درست بالای استخوان های لگن شما قرار گیرد. کمر بند باسن، باید بیشتر وزن کوله پشتی را تحمل کند.^۶

دقت کنید بندهای کوله پشتی شما سالم باشد. دو تسمه و بندی که به صورت بالشتک روی شانه قرار می گیرد و دیگر تسمه های کمر بند و سینه، کاملاً سالم و مورد استفاده باشد.

تسمه های بار بر را تنظیم کنید. تسمه های بار بر، قسمت بالای تسمه های شانه ای، را به بالای کوله پشتی متصل می کند و برای تنظیم زاویه کوله پشتی استفاده می شود. آن ها را طوری تنظیم کنید که کوله پشتی به راحتی روی پشت شما بنشیند، بدون اینکه شانه های تان را عقب بکشید. بند جناغ را تنظیم کنید.^۶

با کوله پشتی راه بروید. پس از تنظیم کوله پشتی، چند دقیقه با آن راه بروید تا مطمئن شوید که احساس راحتی و تعادل می کند. به یاد داشته باشید که تناسب کامل، ممکن است به آزمون و خطا نیاز داشته باشد؛ بنابراین قبل از پیدا کردن کوله پشتی که مناسب شماست، آماده باشید که چندین کوله پشتی را امتحان کنید.^۶

بعد از هر برنامه کوه نوردی، لوازم و وسایل خود را تمیز کرده و مورد بازرسی قرار دهید و اشکال آن را برطرف کنید. بازدید بعد از برنامه از کوله پشتی باعث خواهد شد تا مواد غذایی مانده داخل آن را تخلیه کرده و چنانچه از مواد غذایی چیزی در کوله پشتی ریخته شده است، آن را تمیز کنید.

🚩 هزینه و دوام کوله پشتی را در نظر بگیرید. برای تصمیم گیری آگاهانه هنگام خرید کوله پشتی برای کوه نوردی، مهم است که هم هزینه و هم دوام آن را در نظر بگیرید. از یک طرف، شما می خواهید روی یک کوله پشتی باکیفیت، سرمایه گذاری کنید که برای سفرهای زیادی دوام بیاورد و تجربه ای راحت و ایمن را در مسیر ارائه دهد. از سوی دیگر، شما نمی خواهید برای کوله پشتی ای که بیش از بودجه شما است، خرج کنید.

تعیین اینکه آیا یک کوله پشتی کوه نوردی با کیفیت خوب است یا خیر، به ارزش اعتباری، ویژگی ها و مواد استفاده شده در کوله پشتی بستگی دارد. ایجاد تعادل بین هزینه و کیفیت بسیار مهم است، زیرا کوله پشتی گران تر، ممکن است دوام بهتر و طول عمر بیشتری داشته باشد؛ در حالی که کوله پشتی ارزان تر، ممکن است نیاز به تعویض زودتر داشته باشد.^۶

یکی از نکات مهم این است که این کوله چقدر برای شما راحت است .

اگر پوشیدن آن راحت نیست و پشتیبانی کافی از قاب شما ایجاد نمی کند، خرید

گران ترین کوله، فایده ای ندارد.^۶

برای تعیین تعادل مناسب، هزینه و دوام کوله پشتی های کوه نوردی خود،

تعداد و انواع کوه نوردی که قصد انجام آن را دارید، بودجه خود و

ویژگی هایی که برای شما مهم تر است را در نظر بگیرید.^۶

توصیه می شود در کوله پشتی خود، یک جعبه کوچک لوازم کمک های

اولیه و بعضی از داروهای ضروری را همراه داشته باشید.

همیشه برای رها کردن کوله پشتی تان هنگام سقوط، آمادگی داشته

باشید.^۱

در هنگام فرود، وزن شما و کوله پشتی شدیداً روی ران ها، زانو و پاها

وارد می شوند. انگشتان ، به جلو جمع می شوند. تکان های گوناگون بدن

به بالای ستون مهره ها حرکت می کنند و همه بدن را تکان می دهند.^۱

همراه داشتن یک سگ اضافی، برای قسمت های مهم کوله پشتی ، مثل

کمر می تواند شما را از دردسر زیادی نجات دهد.^۲

ضروری است که کوله پشتی با شکل بدن شما سازگار باشد؛ این حتی از

عوامل دیگر مانند وزن نیز مهم تر است.^۳

➤ به کمر بند کمری کوله پشتی، اهمیت بدهید. کمر بند کمری کوله پشتی،

مهم ترین قسمت کوله پشتی است. بسیاری از مردم به اشتباه فکر می کنند که

وزن کوله پشتی روی شانه ها قرار می گیرد. اینطور نیست: حداقل ۷۵ تا ۸۵

درصد وزن باید روی کمر بند بیفتد. اگر آن درصد وزن را روی کمر بند ندارید، یا

کوله پشتی ناکافی دارید؛ یا باید به درستی تنظیم شود.^۳

➤ پس از شل کردن کامل بند های شانه کوله پشتی، کمر بند را تنظیم کنید

تا وزن کل روی کمر بند بیفتد. هنگامی که احساس کردید کمر بند وزن را

تحمل می کند، تسمه های شانه ای را تنظیم کنید تا مقداری از بار کمر بند را

تحمل کند. اگر مجبور بودید کمر بند را بیش از حد سفت کنید تا وزن کامل

کوله را تحمل کنید، اکنون زمان آن است که کمی آن را شل کنید تا زمانی که

نسبت وزن مشخص شده بین تسمه های شانه و کمر بند، را احساس کنید.^۳

مشخص کنید به چه ویژگی ها و ضمیمه هایی در کوله پشتی کوه نوردی خود

نیاز دارید. هنگام انتخاب کوله پشتی کوه نوردی، مهم است که ویژگی ها و

ضمیمه هایی را در نظر بگیرید که تجربه کوه نوردی شما را بهبود می بخشد و

عملی و راحتی را ارائه می دهد.^۶

ویژگی‌های کلیدی که باید به دنبال آن باشید عبارتند از: مَحفظه‌های متعدد برای سازمان‌دهی وسایل، سیستم آبرسانی، جیب‌هایی برای دسترسی سریع به وسایل پُر کاربرد، تسمه‌های قابل تنظیم و سیستم‌های پشتیبانی بار برای متعادل کردن وزن کوله‌پشتی؛ به علاوه، ضمائم برای عصاهای کوه نوردی، کیسه خواب یا پدهای خواب نیز می‌توانند مفید باشند؛ به خصوص اگر قصد ماندن در کوه یا کوه نوردی در محیط‌های چالش برانگیز را دارید. با انتخاب کوله‌پشتی که دارای این ویژگی‌ها و ضمیمه‌ها باشد، می‌توانید یک تجربه کوه نوردی موفق و لذت‌بخش را تضمین کنید.^۶

ویژگی‌ها و لوازم جانبی مورد نیاز شما در کوله‌پشتی برای کوه نوردی، به مدت زمان برنامه و محیطی که قصد دارید در آن حرکت کنید، بستگی خواهد داشت.^۶

کوله‌پشتی‌های بسیار کوچک هم برای فعالیت در فضای باز و هم برای حرکت در مسیر کوهستان، نیازی به کمربند ندارند؛ زیرا برای حمل تنها ۲ تا ۳ کیلوگرم طراحی شده‌اند. به همین دلیل نباید با بار سنگین تری پُر شوند.^۳

یکی از مشکلات کلاسیک کوله‌پشتی در آب و هوای گرم، گرمای بیش از حد و تعریق است. طرح‌های تهویه‌ای که سازندگان با کیفیت، اخیراً

طراحی کرده اند این مشکل را به حداقل می رساند، زیرا همه کوله پشتی های با کیفیت دارای کانال های تهویه هستند و با مواد جاذب عرق ساخته شده اند.^۳ بهترین تهویه، با فضایی در پشت پشتی به دست می آید، از تماس کامل جلوگیری می کند و اجازه می دهد هوا جریان کامل پیدا کند.^۳

برای کوله پشتی کوه نوردی، حجم بر حسب لیتر بسیار مهم است . حجم مورد نظر را بر حسب لیتر محاسبه می کنید که به اندازه وسایلی که باید همراه داشته باشید، نگاه کنید. هرچه برنامه کوه نوردی طولانی تر باشد، کوله پشتی شما به میزان بیشتری نیاز دارد تا بتواند همه وسایل شما را در خود جای دهد.^۴

کوله پشتی های بیست تا چهل لیتری برای سفرهای یک روزه و معمولاً کوله های چند منظوره، برای کوه نوردی مناسب هستند. بار، معمولاً شامل لباس گرم، مقداری غذا و آبرسانی و موارد ایمنی و فنی در صورت لزوم مانند تبر یخ، تیرک (اما نه کیسه خواب، وسایل آشپزی و غیره) است.^۳

اگر کوله ای بیش از ۴۰ لیتر انتخاب می کنید، باید به وزن آن توجه کنید . یک کوله با ظرفیت بسیار زیاد، می تواند لوازم و وسایل زیادی را در خود جای دهد، اما در نتیجه سنگین تر خواهد بود.^۴

✚ اکثر کوله های کوه نوردی، اگر نگوییم همه، دارای جیبهای داخلی و خارجی، دریچههای جانبی هستند و برخی دارای یک غلاف داخلی برای مخزن و درگاه خروج لوله هستند.

✚ اگر فقط می توانستیم یک وسیله جانبی کوله پشتی را انتخاب کنیم، آن روکش باران بود؛ زیرا در حالی که اکثر کوله پشتی ها در برابر آب مقاومت می کنند، به خصوص در قسمت درزها کاملاً ضد آب نیستند. هیچ چیز بدتر از این نیست که در بدترین لحظه تمام لباس ها، غذا و کیسه خواب شما خیس باشد. برخی از مدل ها دارای یک پوشش بارانی داخلی در یک جیب هستند، برخی دیگر ندارند.^۳

در مورد وزن، اگر به دنبال کوله ای سبک وزن هستید، مهم است که وزن کم کوله، با مواد و طراحی سبک تر به دست آید و نه برش های ساختاری. اگر یک کوله پشتی بسیار سبک باشد، بریدگی ساختاری نداشته باشد؛ همچنین مقاوم باشد، برای جدیدترین مواد و طراحی نو آورانه باید هزینه پرداخت کرد.^۳

✚ در نهایت وسایل شما باید فشرده شود. توصیه می شود که در کوله پشتی، از یک کیسه کم حجم برای لوازم جانبی کوچک مانند مسواک استفاده کنید! فراتر از این موارد، فشرده سازی در کوله پشتی شما از بسته بندی متفکرانه، استفاده از

اقلام ضخیم و نازک با هم برای پر کردن دقیق فضا و در نهایت استفاده مناسب از بندهای فشرده‌سازی کوله، به وجود می‌آید.^۷

✚ **هنگامی که همه وسایل را درون کوله گذاشتید، آن را ببندید.** هر تسمه فشاری را در طرفین و از دَرَبِ کوله خود، محکم ببندید و همه چیز را به طور یکنواخت به پایان، فشار دهید. نگه‌داشتن بندها، تا زمانی که سگک‌ها تقریباً بشکنند، ضروری نیست؛ اما اعمال نیروی محکم خوب برای سفت کردن بیشتر باری که حمل می‌کنید، مفید است.^۷

توجه داشته باشید که قرار دادن وسایل بیش از حد سنگین به سمت بالا یا خارج از کوله، باعث می‌شود که کوله در هنگام راه رفتن تاب بخورد، که اگر در زمین‌های شیب‌دار حرکت کنید، می‌تواند نه تنها آزار دهنده باشد، بلکه خطرناک نیز هست.^۷

✚ **وسایل شما باید در هنگام بسته بندی متعادل باشند.** با وسایل سنگین‌تر شروع کنید تا بار را به سمت باسن و پشت خود نگه دارید؛ مراقب باشید که از وسایل سخت و نرم، برای چسباندن صفحه پشتی در جایی که روی پشت شما قرار می‌گیرد، استفاده کنید و مطمئن شوید که وزن را به طور مساوی در پهلوها تقسیم کنید.^۷

✚ **هنگام انتخاب یک کوله پشتی، طول بند کمر معمولاً مشکلی نیست، زیرا**

می توان آن را به گونه ای تنظیم کرد که متناسب با اکثر اندازه ها باشد؛ با این حال، باید بررسی کنید که قسمت کمر بند کمری، به درستی پیچیده شود، در غیر این صورت نمی تواند عملکرد خود را انجام دهد. اگر خیلی کوچک باشد، احتمالاً می توانید کمر بند را کم آنش کنید، اما قسمت بالشتک شده ، قادر به تحمل بار نیست.^۳

نحوه چیدن کوله پشتی می تواند تأثیر زیادی بر راحتی و کارایی شما در طول کوه نوردی داشته باشد. ابتدا، لوازم سنگین تر مانند چادر، سیستم خواب و غذاهای بسته بندی شده را در نزدیکی و مرکز کمر خود قرار دهید تا وزن به طور مساوی، توزیع شود و تعادل شما حفظ شود.^۸

وسایلی که به طور مرتب به آن ها نیاز دارید، مانند نقشه، قطب نما، چراغ قوه و خوراکی ها باید در جیب های جانبی یا بالایی کوله قرار گیرند تا به راحتی قابل دسترس باشند.^۸

استفاده از کیسه های فشرده سازی برای لباس ها و وسایل نرم ، می تواند فضای بیشتری را در کوله پشتی آزاد کند و از حرکت وسایل درون کوله ، جلوگیری کند.^۸

مراقب باشید که وسایل تیز مانند چاقو یا ابزارهای کوه نوردی را به گونه ای بسته بندی کنید که به کوله یا سایر وسایل آسیب نرسانند.^۸

قبل از حرکت، کوله پشتی خود را بر دوش بگیرید و تنظیمات بندها را بررسی کنید تا از اندازه و تناسب صحیح آن با بدن خود، اطمینان حاصل کنید. این کار به شما کمک می‌کند تا در طول کوه نوردی، احساس راحتی بیشتری داشته باشید و از فشار بیش از اندازه بر روی شانه‌ها و کمر جلوگیری کند.^۸

وسایل ضروری شما در کوله پشتی باید در دسترس باشند؛ بنابراین وقتی شروع به بسته‌بندی می‌کنیم، مطمئن شوید وسایل به درستی در دسترس هستند.^۷

منابع:

۱- در پایین آمدن از کوه عجله نکنید، زیرا که ...: راهنمای صحیح پایین آمدن از

کوه، وحید عرفانی، (vahiderfani.ir)

۲- وقتی به دنبال کوه نوردی سالم و ایمن در زمستان هستید...!: باید و نباید

های کوه نوردی در زمستان، وحید عرفانی، (vahiderfani.ir)

3-How to Choose Your Backpack for Mountaineering , Hiking and Trekking, Barrabes, 2024,

(<https://www.barrabes.com>)

4-How do you choose a bag for mountaineering? , Millet Mountain Group, 2021, (<https://www.millet.com/>)

5-How to Choose a Backpack Recreational Equipmen, 2024, (<https://www.rei.com>)

6-How to Choose a Hiking Backpack: Everything you need to know, K2 Base Camp, 2024, (<https://k2.com.au/>)

7-<https://k2iran.com>

8-<https://himalayawear.ir>

9-Top 9 Tips of Care Instructions for Backpacks, Nayo Smart, 2024, (<https://nayosmart.com>)

=====



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

شماره تلفن در صورت نیاز: ۰۹۱۲۶۱۲۸۸۵۱

v.erfani@yahoo.com

vahiderfani.ir