

چادر، خانه کوه نورد در طبیعت و کوهستان

چگونه از چادر در کوه نوردی و طبیعت گردی به خوبی استفاده کنیم؟



مقدمه

چادر، جزو وسایل گروهی کوه نوردی و خانه متحرک کوه نورد می باشد. در برنامه های زمستانی که زمان اجرای برنامه و برپایی چادر مسئله عمده و حیاتی است . رعایت اصول برپایی و انتخاب محل های چادر زدن، امری ضروری است . حُسن انتخاب محل مناسب برای چادر و استراحت و تجدید قوا، درصد موفقیت را بالا می برد و آگاهی نداشتن به این مسئله، می تواند همچنان که سابقه هم داشته، جان افراد تیم را به خطر بیاندازد.

اگر قرار است از این پس، بعد از راه پیمایی ها و کوه نوردی های خود در طبیعت به همراه دوستان کوه نورد خود، شبی را در کوهستان بگذرانیم به چادری با دوام، مقاوم در برابر، آب، پَرشِ سنگ، خراشیدگی و سبک نیاز داریم. برای

کمپینگ‌های حرفه‌ای‌تر، برای کوه نوردی و یا پیشروی در طبیعت، افراد باید چند چادر کوچک و مناسب داشته باشند.

یکی از نکات مهم در استفاده از چادر، جلوگیری از تعرق آن است که با تنظیم و باز کردن پنجره‌ها و یا دریچه‌های در نظر گرفته شده در بدنه چادر، امکان پذیر است.

انواع چادرها:

چادرها در انواع متنوع و بنا به نیازهای مختلفی طراحی شده‌اند. به غیر از چادرهای معمولی و قدیمی، اکثر چادرها امروزه از جنس پارچه ضد باد و آب و از الیاف محکم ساخته شده‌اند و دارای کف پوش صد در صد ضد آب و متصل می‌باشند و به اشکال و انواع و رنگ‌های متنوع تولید می‌شوند و دارای تیرک‌های سبک و مقاوم از جنس فلز آلومینیوم و فایبرگلاس می‌باشند.

حجم و وزن آن‌ها بسیار کم و به اشکال خیمه‌ای، گنبدی، هرمی، چهارگوش و تونلی و... ساخته می‌شوند. گنجایش آن‌ها از ۲ تا ۳ و ۵ نفر می‌باشد.

برای برنامه‌های زمستانی و ارتفاعات بلند، چادر دو پوش، سه پوش و ضد طوفان مورد استفاده قرار می‌گیرد. ظرفیت هر چادر مشخص است.

چادرها، می‌توانند از یک نفره تا چند نفره طراحی شده باشند.

استفاده بیش از ظرفیت، موجب وارد آمدن خسارت به چادر می‌شود.

به طور کل چادرها، به دو نوع کمپینگ و ارتفاع تقسیم می‌شوند. نوع کمپینگ، مخصوص ارتفاعات پایین و نیمه اول سال می‌باشد. نوع ارتفاع، نیز برای ارتفاعات بالا و برنامه‌های نیمه دوم سال است.

چادرهای ارتفاع، برخلاف مدل کمپینگ دارای ارتفاع و وزن کمی می باشند و معمولاً به شکل گنبدی هستند که با تیرک های سبک فلزی (آلومینیوم یا تیتانیوم) و یا فایبر گلاس، مقاومت خوبی در برابر بادهای تند ارتفاعات داشته و سریع برپا و یا جابه جا می شوند.

به طور کلی انتخاب یک چادر، باید بر اساس یک سری محاسبات و فصل مشترک ها بین استحکام ، سختی ، وزن ، راحتی و قیمت آن باشد.

جنس چادرها:

جنس بدنه چادر ها، معمولاً از پارچه دارای قابلیت تنفسی گورتکس می باشد. مدل های چادر ارتفاع و بعضی از چادرهای کمپینگ، معمولاً دو پوش هستند که پوشش خارجی آن ضد آب و باد و پوش داخلی، گورتکس است. بین این دو لایه نیز حدود ۱۰ سانتیمتر فاصله برای تبادل هوا وجود دارد.

چادر های ارتفاع که معمولاً از ۱ تا ۴ نفر ظرفیت دارند با داشتن پوشش دومی بزرگ تر از خود چادر ، دارای دو بخش اضافی در جلوی دو در است که یکی به عنوان انبار وسایل و لوازم غیر ضروری برای خلوت شدن داخل چادر و از فضای دیگر نیز به عنوان آشپزخانه به منظور جلوگیری از کثیف شدن و یا آتش سوزی داخل چادر استفاده می شود.

ویژگی محلی برای برقراری چادر:

ویژگی های محلی که می توان در آن چادر را برقرار کرد بسیار متعدد است، ولی مهم ترین عواملی که باید رعایت شود به این ترتیب می باشند:

- محل بر پایی چادر در کوه، نباید احتمال ریزش سنگ یا بهمن داشته باشد.
سیل گیر نباشد.

- تami توانیم برفراز قله ها و تیغه هاچادر نزنیم و کمی پایین تر از خط الراس
ها را با در نظر گرفتن جهت وزش باد انتخاب کنیم.

انتخاب محل مناسب برای چادر زدن را جدی بگیریم.

- زیر چادر، از هرگونه سنگ و بوته باید پاک باشد . زمین های نرم خاکی و
ماسه ای ، بهترین نوع انتخاب می باشند، زیرا نرمی آن استراحت مطلوبی را بدنبال
دارد و همچنین کف چادر صدمه نخواهد دید .

- در کنار چشمه ها و نهرها نباشد، زیرا اکثر حیوانات برای استفاده از آب
ناچاراً به ما نزدیک می شوند.

- در مسیرهای مال رو و عبور حیوانات وحشی، نباشد.

- به دیواره های سنگی بسیار نزدیک نباشد، زیرا این امر، به ما امکان نمی
دهد برف های انباشته شده روی چادر را پاک کنیم.

- مکان مورد نظر تا می توانیم در پناه باشد تا در مواقع باد و توفان کمترین
فشار به چادر وارد شود.

نحوه چادر زدن را امتحان کنیم:

- یک مکان خوب برای چادر خود پیدا کنیم. به دنبال زمین صاف و هموار و عاری از چوب یا کُنده درخت باشید.^۳

- در صورت نیاز، قبل از برپایی، کف چادر، سنگ‌ها، شاخه‌ها و هر شیء قابل جابه جایی دیگری را کنار بزنیم. حتماً پس از ترک محل کمپ، این اشیاء را دوباره سر جای خود قرار دهیم.^۳

محل انتخابی چادر، دور از محل ریزش بهمن، سنگ و سیل در نظر گرفته شود. محل چادر، باید زمینی هموار و بدون شیب باشد و در صورت اجبار باید تا آنجا که می شود زمین را هموار نمود. زمین، رطوبت نداشته باشد.

- فراموش نکنیم که به بالای سر خود نگاه کنیم. مطمئن شویم که فضای ما عاری از درختان خشک، شاخه‌های درخت آویزان کم ارتفاع که در حال افتادن هستند، باشد.^۳

- قبل از رفتن به محل کمپ بعدی خود، مهم است که با چادر خود آشنا شوید و نحوه برپایی آن را در خانه تمرین کنیم.^۳

- **رد پا را پهن کنیم.** رد پا، اساساً یک برزنت زمینی است که از کف چادر محافظت می‌کند. هنگامی که مکان خوبی پیدا کردیم، رد پا را به صورت صاف روی زمین قرار دهیم، به طوری که طرف براق آن رو به بالا باشد.^۳
- **بدنه چادر را پهن کنیم.** بدنه چادر را روی رد پا قرار دهیم و هر گوشه بدنه را با هر گوشه ردپا مطابقت دهیم. مطمئن شویم که درها، با در نظر گرفتن جهت باد، رو به جهت درست هستند.^۳

یک چادر با پایه مناسب، می‌تواند ما را از شرایط نامساعد آب و هوایی محافظت کند و قبل یا بعد از یک ماجراجویی در فضای باز، خواب راحتی را برای ما فراهم کند.^۳

- **تیرک‌ها را مونتاز کنیم.** برای قرار دادن دقیق هر تیرک در تیرک مجاور وقت بگذاریم و مطمئن شویم که هر تیرک، به طور کامل در تیرک بعدی قرار گرفته است. از شکستن تیرک‌ها، به خودی خود و همچنین از شکستن تیرک‌ها تحت نیروی طناب بانجی، جلوگیری کنیم.^۳

- پس از قرار دادن تیرک و اتصال بدنه چادر، قبل از پرتاب آن از بالای تیرک‌های چادر، تیرک خود را به یک گوشهٔ بدنه چادر خود وصل کنیم. این کار، از تبدیل شدن چادر ما به بادبادک، جلوگیری می‌کند.^۴
- تیرک‌ها را با حلقه‌های روی بدنه چادر و رد پا، مطابقت دهیم. حلقه‌ها، روزنه‌های فلزی است که در هر گوشه چادر یافت می‌شوند.^۳

- قبل از نصب تیرک‌ها، سعی کنیم رد پا و بدنه چادر خود را همزمان با استفاده از تیرک‌های یکسان، محکم کنیم.^۳

- محافظ باران، را روی چادر پهن کنیم. قبل از اتصال محافظ به تیرک‌های چادر، مطمئن شویم که زیپ‌های محافظ، بسته هستند. این کار، از مشکلات احتمالی زیپ‌های درب چادر ما، جلوگیری می‌کند. مطمئن شویم که درب چادر بارانی، با درب چادر مطابقت دارد. چادر بارانی را به هر گوشهٔ چادر وصل کنیم.^۳
- چادر را محکم کنیم. گوشه‌ای از چادر را انتخاب کنیم و یک میخ را در حلقهٔ اتصال قرار دهیم.^۳
- میخ‌ها را با زاویه ۴۵ درجه به زمین فشار دهیم، به طوری که بالای میخ به سمت بیرون از سرپناه باشد. برای جلوگیری از خم شدن میخ هنگام برخورد با

خاک سفت، هرگز با کفش به میخ لگد نزنیم. در عوض، از یک سنگ متوسط، برای کوبیدن آرام میخ به زمین استفاده کنیم. این کار را روی هر گوشه چادر تکرار کنیم، و سپس روی درها و تمام طناب‌های مهار.^۳

- بدنه چادر را به تیرک‌ها وصل کنیم. بدنه چادر را بالا بیاورید و با استفاده از گیره‌ها، آن را به تیرک‌ها محکم کنیم.^۳

- استفاده از قلاب‌های مهار در هر بار برپایی چادر، بسیار مهم است . قلاب‌های مهار در کنار تیرک‌های مهار برای حفظ یکپارچگی ساختاری چادر شما عمل می‌کنند . ممکن است هنگام برپایی کمپ، باد شدید به نظر نرسد، اما هرگز نمی‌دانیم که آب و هوا در طول شب یا در حین ماجراجویی چه تغییراتی ممکن است ایجاد کند .^۴

- قلاب‌های مهار، زمانی بیشترین تأثیر را دارند که مستقیماً در جهت باد غالب نصب شوند . اغلب اوقات می‌توانیم قلاب‌های مهار را به میخ‌هایی که روی بدنه چادر استفاده کرده‌ایم، وصل کنیم . همچنین می‌توانیم چندین قلاب □ مهار را به یک میخ وصل کنیم.^۴

نکته حرفه‌ای: اگر در منطقه‌ای بادخیز هستیم، تمام تلاش خود را بکنیم تا چادر خود را طوری تنظیم کنیم که قسمت پایین (سمت کوتاه‌تر) رو به باد غالب باشد. این کار، چادر ما را در بهترین موقعیت قرار می‌دهد تا حتی در برابر بادهای شدید نیز مقاومت کند و صدهای بال زدن را در طول شب کاهش دهد.^۴

- چادر بارانی را محکم کنیم. بندهای قابل تنظیم را محکم کنیم تا زمانی که چادر، تمام اطراف و گوشه‌های کف چادر را بپوشاند. حتماً هر گوشه را به طور مساوی بکشیم تا مطمئن شویم که درزها، روی تیرک‌ها قرار می‌گیرند.^۳

➤ بیشتر چادرها برای پایداری بیشتر در بادهای شدید، دارای طناب مهار هستند. ما این طناب‌ها را به حلقه‌های محکم نقاط مهار در مکان‌های استراتژیک اطراف چادر بارانی وصل می‌کنیم.^۵

➤ توجه داشته باشید که حلقه‌های لبه پایینی طناب مهار، برای دور کردن طناب از چادر هستند، نه برای اضافه کردن طناب مهار تثبیت‌کننده. حلقه‌هایی که مستقیماً بالای میله چادر قرار ندارند، برای افزایش کشش و تهویه هستند، نه برای افزایش قدرت باد.^۵

نکته حرفه‌ای: اگر انتظار بادهای شدید و آب و هوای نامساعد را داریم، میخ‌های چادر اضافی بیاوریم و هر طناب مهار را تا می توانیم به میخ مخصوص خود، دور از چادر خود، محکم کنیم. برای کمک به نگه داشتن آن ها در جای خود، سنگ‌هایی را به بالای میخ‌ها اضافه کنیم!^۴

- نقاط مهار را در وسط دیوار چادر، مستقیماً بالای میله، خواهیم یافت. استفاده از طناب □ مهار، اختیاری است. با این حال، اگر پیش‌بینی هوا، ضعیف باشد، نصب آن ها قبل از شب، در حالی که هوا هنوز معتدل است، بسیار آسان‌تر خواهد بود.^۵

توصیه های مهم:

🚩 در انتخاب چادر کوه، دقیق باشیم. بهترین پیشنهاد برای خرید [چادر کوه] با بالاترین استاندارد می باشد. در هنگام خرید دقت نماییم که این [وسیله انتخابی]، کاملاً "متناسب و اندازه [تعداد] ما باشند. ترجیحاً سعی کنیم که این این وسیله دارای استاندارد های معتبر جهانی و از بهترین جنس و کیفیت باشد.^۱

برای خرید چادر به نکات زیر توجه نماییم: استاندارد بودن چادر، وزن سبک
چادر همراه با تجهیزات، ضد حریق بودن جنس بدنه چادر، ضد آب بودن بدنه
چادر، عایق در مقابل رطوبت (در قسمت کف)، مقاوم در برابر باد، امنیت داخل
چادر برای حفظ حریم خصوصی (نازکی یا ضخامت بدنه)، سادگی نصب چادر
، کفی مناسب برای جلوگیری از نفوذ حشرات به داخل، دارای سیستم تهویه هوا
، خدمات پس از فروش .

همیشه یک برزنت یا زیرانداز چادر ، برای قرار دادن در زیر چادر خود
بیاوریم تا از نفوذ رطوبت به داخل جلوگیری شود. همچنین، یک برزنت اضافی
برای نصب روی لایه محافظ باران خود، در نظر بگیریم.^۲

خرید یک چادر سه فصل خوب را در نظر بگیریم . چادری می‌خواهیم که دارای
یک لایه محافظ باران کامل باشد تا رطوبت را از خود دور نگه دارد.^۲

بند طناب مهار اضافی همراه داشته باشیم تا بتوانیم در صورت نیاز، طناب
بلندتری نصب کنیم یا طناب مهار اضافه کنیم . همچنین میخ‌های اضافی و
سفت‌کننده‌های طناب مهار (قطعات پلاستیکی کوچکی که سفت کردن

طناب را آسان می‌کنند) نیز همراه داشته باشیم. ما باید یک سر طناب را به یک حلقه مهر ببندیم.^۵

اگر چه کف چادر عایق است بهتر است زیر چادر، زیر انداز (تا حد امکان ضد آب) پهن گردد. این کار، مخصوصا در تمیز نگه داشتن چادر بسیار مفید است. همچنین برای بیشتر شدن دوام کف چادر، می توان این کار را انجام داد تا از برخورد مستقیم آن با سطح زمین، جلوگیری شود.^۲

🚩 درانتخاب زیرانداز خواب در چادر، دقت نماییم اینها برای عایق کردن بدن ما

از زمین سرد، بسیار مهم هستند. یک پد سلول بسته خوب، تهیه کنیم و در صورت

نیاز، آن را با یک پد فومی دیگر دو برابر کنیم. از نظر حفظ گرما، این یکی از

مهمترین کارهایی است که می‌توانیم برای گرم ماندن در شب انجام دهیم.^۲

🚩 برای چیدمان وسایل در چادر، طرح داشته باشیم تا وسایل داخل چادر

همواره در دسترس تان باشند و در شلوغی داخل چادر، گم نشوند. درحد

امکان، قبل از ورود به چادر وسایل مورد نیاز را جدا کرده و در بسته‌های مشخص

داخل چادر ببریم و از بردن بارهای اضافه و غیر ضروری به داخل چادر اجتناب

کنیم.

کلیه وسایل، مخصوصاً غذا و کفش حتما باید درون چادر باشد.

هرگز گاز و شمع روشن و ظروف مایعات و غذای در حال پخت را در چادر رها نکنیم.

مواد خوراکی و و دیگر مواد مورد استفاده را بدون کیسه در بسته، داخل جیب‌های چادر قرار ندهیم.

مایعات را فقط به اندازه مورد نیاز، از ظروفِ دردار، خالی کنیم و در صورت اضافه آمدن، آن را دوباره به ظرف در دار برگردانیم.

در زمستان ، حتما برف زیر چادر را بکوبیم. در محلی که ناچاریم چادر را بر روی برف قرار دهیم اول باید جایگاه برپایی چادر را کوبید و مُسطح نمود. با این کار، هم چادر در حصارِ قرار می گیرد، هم برفِ کوبیده شده کمتر تغییر شکل می دهد. سطح به دست آمده را تا حد ممکن بکوبید و در نهایت، با دقت آن را صاف کرده و برای مدتی رها کنیم تا یخ بزند. پس از چادر زدن، با قرار گرفتن در چادر با گرمای بدن و خوابیدن و نشستن در آن، برفِ نکوبیده، ناصاف می شود و شکل نا مناسبی می گیرد.

بند های چادر را در حد لازم، کشیده و سفت نماییم، چرا که فشار بیش از اندازه، موجب پاره شدن بند و یا بدنه چادر می شود.

✚ برای باز و بسته نمودن زیپ های چادر، از دو دست استفاده کنیم و به صورت صاف و بدون زاویه، آن ها را باز و بسته نماییم. هنگام باز و بسته کردن زیپ، فشار را از دو طرف زیپ برداریم و بیش از حد به شیطونک زیپ فشار نیاوریم.

✚ بعد از هر برنامه، چادر را از داخل و خارج نظافت کرده و خشک کنیم. جیب های داخل چادر را یکی یکی برگردانده و خُرده ریزهای داخل آن را خالی کنیم. در صورت بلا استفاده ماندن چادر برای زمان بیشتر از شش ماه، آن را از بسته بندی خارج کرده، از نظر کپک زدگی و پوسیدگی کنترل نماییم و بعد از یک روز، دوباره بسته بندی نماییم.

شب، هنگام خواب، حتماً یکی از پنجره های چادر را باز کنیم، یا اگر هوا خنک است و احساس سردی می کنیم حداقل زیپ رویی پنجره ها را بکشیم تا هوا وارد چادر شود. توجه داشته باشیم که پشه بندها، بسته باشند و تنها، لایه رویی را جمع کنیم.

✚ تیرک ها و میخ ها ی چادر را، همیشه در کیسه مخصوص آن ها حمل کنیم و از پخش کردن آن ها در موقع نصب و یا جمع آوری چادر ، خودداری نماییم تا در زیر پا گج و شکسته نشوند؛ ضمناً از گم شدن آن ها ، جلوگیری شود. همواره بعد از جمع آوری میخ ها و تیرک ها، آن ها را بشماریم و از کامل بودن آن ها در قبل و بعد از برنامه، مطمئن شویم .

✚ با انتخاب منطقه ای مسطح، (نسبتاً) عاری از آوار و دور از خطرات احتمالی مانند درختان و شاخه های خشک آویزان شروع کنیم .به دنبال مناطقی باشیم که نسبتاً از عناصر طبیعی محافظت می شوند . چادر زدن در کنار سنگ های بزرگ، دیواره های دره یا زیر درختان سالم و محکم می تواند به ما کمک کند تا استراحت شبانه آرام تری داشته باشیم.^۴

از آنجا که چادر از پارچه ساخته شده است، در تماس با اجسام تیز و بُرنده به سرعت پاره می شود. به همین جهت ، باید در بسته بندی آن دقت شود تا میخ های چادر و تیرک ها، در کیسه ای محکم و به طور جداگانه در کنار چادر ،جای گیرد و از قرار دادن آن ها ، در لا به لای چادر ، بدون حفاظ خودداری کنیم.

✚ در حالی که ممکن است چادر زدن در کنار نهر یا رودخانه وسوسه‌انگیز باشد، مطمئن شویم که چادر ما به اندازه کافی بالا آمده است تا از هرگونه بالاآمدن آب یاسیل ناگهانی، جلوگیری شود و به محافظت از اکوسیستم‌های حساس ساحلی کمک کند!^۴

✚ حتی اگر در جایی که هستیم انتظار باران نداریم، طوفان‌های چندین مایل بالاتر از رودخانه، می‌توانند باعث افزایش سطح آب شوند. به طور مشابه، مطمئن شویم که محل ما اجازه می‌دهد آب از زیر چادر ما خارج شود و از مناطقی که ممکن است در طول طوفان آب در آن‌ها جمع شود، اجتناب کنیم.^۴

✚ در موقع نصب چادر، به ویژه در فصل زمستان و مواقعی که باد و بُوران در جریان است باید جهت وزش باد را در نظر بگیریم. دَرَبِ چادر هیچ‌گاه نباید در مقابل باد قرار گیرد، چرا که موجب می‌شود باد، برف و باران و خاک را به داخل چادر ریخته و آنرا خیس و کثیف نماید.

گاهی لازم است در زمستان، از بلوک‌های برفی برای محافظت از چادر از باد و بُوران استفاده کرد.

✚ "حتما" در زمستان و باد و بُوران، قبل از انجام هر کار دیگری چادر را مهار کنیم تا باد آن را نبرد.

✚ اگر چادر را به تازگی تهیه کرده ایم حتماً پیش از استفاده، یک بار آن را کاملاً باز نماییم تا نحوه نصب آن را تمرین کنیم. همچنین بتوانیم در محل نصب، در هر شرایطی اعم از تاریکی، چادر را به راحتی بر پا کنیم.

✚ با نگاه کردن به برف محلی که برای چادر زدن در نظر گرفته ایم، مناسب بودن آن مشخص می شود. اگر برف مانند سنگ سخت است و سوزنی شده است و یا در سطح زمین شکل هایی از برف درست شده است، به معنی باد خیز بودن منطقه است. اما اگر منطقه، حاوی برف پُردری یا شُل است به نشانه آن است که منطقه از باد چندانی برخوردار نیست.

بهتر است پیش از اجرای هر برنامه کوه نوردی، چادر خود را ابتدا در خانه یک مرتبه باز کرده و تمامی تجهیزات آن شامل میله ها و پارچه رُویی و کف آن را چک کنیم.

✚ یک منطقهٔ گود در برفِ پُودری، می تواند پناهگاه خوبی از دست باد باشد .

ولی شاید مجبور باشیم که برفِ □ روی چادر را مرتباً "پاک" نماییم . احتمال پیدا کردن یک محل ایده آل در زمستان و ارتفاعات، بسیار کم است.

✚ از چادر زدن در گوسفند سراها که معمولاً دارای سنگ‌چین هم هستند، به علت اینکه آنجا محل زندگی کنه ها و دیگر جانوران موذی می باشد پرهیز کنیم.

✚ اگر احتمال صاعقه در منطقه زیاد است ، در انتخاب محل چادر زدن دقت بیشتری کنیم. در نگه داری وسایل فلزی درون چادر هم تجدید نظر کنیم.

✚ هنگام خروج از چادر، وسایل را بسته بندی کرده و داخل یک کیسهٔ بار قرار دهیم تا بر اثر ضربات طوفان، از داخل به چادر ضربه نزنند و در صورتی که چادر پاره شد وسایل در کوهستان پراکنده نشوند.

مُتناسب با تعداد نفرات، چادر انتخاب کنیم. چادرهای کوچک، توسط افراد از داخل آسیب می بینند و چادرهای بزرگ علاوه بر تَحْمیل بار اضافه در هنگام برپایی، به زمان و انرژی بیشتری نیاز دارند.

✚ محل چادر را دقیقاً ثبت کنیم تا در تاریکی یا مه آن را گم نکنیم. اگر نمی‌توانید از پیدا کردن مجدد آن مطمئن شویم با سنگ‌چین و یا پرچم در کنار آن، علامت بگذاریم.

✚ با توجه به اینکه چادر زدن در شرایط نامناسب وقت زیادی می‌گیرد، بهتر است قبل از اینکه هوا به شدت خراب شود و قدرت دید و عملکرد ما را بگیرد، چادر را برپا کنیم و این زمان را که ۲ تا ۳/۵ ساعت هم دیده شده در تنظیم ساعت فعالیت روزانه در نظر بگیریم.

✚ به نحوه جمع شدن یک چادر توجه کنیم. برخی چادرها، فتری هستند و باز و بسته کردن آنها آسان‌تر است. برخی دیگر میله‌ای هستند و باز و جمع کردن آنها کمی وقت می‌برد. پس هنگام خرید یک چادر، حوصله خود را در نظر بگیریم و صرفاً به زیبایی یک چادر توجه نکنیم!

اگر لکه‌های سرسخت روی چادر ظاهر شدند، از اسفنجی با آب صابون ملایم، بدون مواد شیمیایی قوی که می‌توانند به پارچه آسیب برسانند، استفاده کنیم.^۶

❖ برخی از چادرها، دو لایه هستند، یعنی به غیر از خود چادر، لایه‌ای نیز مجدداً روی آن از بالا کشیده می‌شود. این نوع چادرها، به ویژه برای مناطقی با آب و هوای بد مناسب‌تر است. بسیاری از چادرها، دارای دفترچه راهنما هستند که حتماً باید مطالعه شود. در این دفترچه ها، حتی ترتیب خوابیدن نیز نشان داده شده است.

❖ دستورالعمل‌ها را با دقت بخوانیم و قطعات را فهرست کنیم. خواندن دستورالعمل‌ها، به جای برداشتن وسایل و جا گذاشتن آن‌ها، راهی عالی برای جلوگیری از سردرگمی و آسیب به قطعات چادر است و اگر قطعه‌ای گم شده است، ما زمان کافی برای تهیه آن قبل از سفر خود را فراهم کرده‌ایم. فراموش نکنیم که یک نسخه از دستورالعمل‌ها را همراه داشته باشیم.^۵

نگه داری منظم چادر، از فرسودگی زودرس جلوگیری می‌کند و آن را برای

برنامه های کوه نوردی و طبیعت گردی بعدی، در شرایط عالی نگه می‌دارد.^۶

❖ مرتباً پس از هر بار استفاده، تمیز کنیم. تمیز کردن منظم چادر پس از هر بار استفاده، برای حفظ دوام و کارایی آن ضروری است. پس از هر بار گردش، خاک،

شن و ماسه و زباله‌ها را با استفاده از یک برس نرم یا پارچه مرطوب پاک کنیم .

فضای داخلی چادر را تمیز کنیم تا از تجمع گرد و غبار باقیمانده جلوگیری شود .^۶

✚ پس از هر بار استفاده، به خصوص اگر چادر در معرض رطوبت یا باران قرار

گرفته باشد، آن را در مکانی خشک و با تهویه مناسب آویزان کنیم تا کاملاً

خشک شود، از جمله گوشه‌ها و درزها . آن را تا نکنیم تا کاملاً خشک شود . اگر

نیاز داریم که آن را سریع انبار کنیم، در اسرع وقت آن را باز کنیم تا خشک شود .

این کار باعث حفظ یکپارچگی چادر ما می‌شود و تضمین می‌کند که برای برنامه

های آینده ما، در شرایط خوبی باقی بماند.^۶

حتماً قبل از انبار کردن، چادر را کاملاً بشوییم و بگذاریم کاملاً خشک شود .

خشک کردن کامل چادر قبل از انبار کردن، برای جلوگیری از تشکیل کپک،

بوهای بد و خراب شدن مواد، بسیار مهم است.^۶

✚ از یک برزنت زیر چادر استفاده کنیم. استفاده از یک برزنت زیر چادر، که به آن

"ردپا" نیز گفته می‌شود، راهی عالی برای محافظت از کف چادر ما در برابر سایش

و رطوبت است . برزنت، به عنوان مانعی در برابر اشیاء تیز مانند سنگ و ریشه عمل

می‌کند و در نتیجه خطر پارگی یا سوراخ شدن کف چادر را کاهش می‌دهد .

همچنین به جلوگیری از نفوذ رطوبت زمین به داخل چادر، به خصوص در زمین‌های مرطوب یا گلی، کمک می‌کند.

✚ مطمئن شویم که برزنت کمی کوچکتر از کف چادر باشد تا در صورت باران از جمع شدن آب بین برزنت و چادر جلوگیری شود. این کار طول عمر چادر ما را افزایش داده و راحتی ما را در هنگام کمپینگ بهبود می‌بخشد. ^۶

مرتباً درزهای چادر را بررسی کنیم تا آسیب‌های احتمالی، مانند پارچه ساییده شده یا قسمت‌های دوخته نشده را تشخیص دهیم. بررسی و نگهداری درزهای چادر برای تضمین ضد آب بودن و مقاومت آن، ضروری است.

✚ از زیپ‌ها، محافظت کنیم. محافظت از زیپ‌های چادر، برای جلوگیری از ساییدگی یا گیر کردن آن‌ها، بسیار مهم است. آن‌ها را مرتباً تمیز کنیم تا خاک، شن یا زباله‌هایی که می‌توانند جمع شوند و باعث گرفتگی شوند، از بین بروند. می‌توانید از یک بُرس یا پارچه نرم کوچک برای این کار استفاده کنیم. ^۶

✚ زیپ‌ها را با یک محصول خاص یا مداد مومی چرب کنیم تا لغزش آن‌ها آسان شود و از ساییدگی جلوگیری شود. از کشیدن ناگهانی آن‌ها، به

خصوص اگر تحت فشار هستند، خودداری کنیم. با مراقبت از زیپ‌ها، طول عمر آن‌ها را افزایش داده و با هر بار استفاده، از آب‌بندی محکم آن‌ها اطمینان حاصل می‌کنیم.^۶

پس از هر بار استفاده از چادر، قبل از تا کردن و نگهداری آن، مطمئن شوید که کاملاً خشک است. از فشردن شدن چادر، خودداری کنیم.^۶

✚ اگر درزهای آسیب‌دیده‌ای در چادر پیدا کردیم، از درزگیر، برای تقویت خاصیت ضدآب و جلوگیری از نفوذ آب به داخل چادر استفاده کنیم. برای درزهای بسیار فرسوده، ممکن است لازم باشد آن‌ها را با نخ محکم و مقاوم در برابر آب، دوباره بدوزیم. نگهداری درزها، محافظت بهینه در برابر آب و هوا را تضمین می‌کند و دوام چادر ما را افزایش می‌دهد.^۶

✚ بازرسی‌های منظم انجام دهیم. بازرسی منظم چادر ما، برای تشخیص سریع مشکلات کوچک قبل از جدی شدن آن‌ها بسیار مهم است. قبل و بعد از هر بار استفاده، وضعیت پارچه، درزها، زیپ‌ها و میله‌ها را بررسی کنیم. به دنبال پارگی، نواحی فرسوده یا نشی‌های احتمالی باشیم. همچنین مطمئن شویم که طناب‌ها و

میخ‌ها در وضعیت خوبی هستند. در صورت مشاهده آسیب، فوراً آن را با یک کیت تعمیر مناسب تعمیر کنید.^۶

پس از هر بار استفاده از چادر، قبل از تا کردن و نگهداری، مطمئن شوید که کاملاً خشک است. از فشرده شدن آن، خودداری کنیم.^۶

✚ چادر را در جای خشک و دارای تهویه نگهداری کنید. نگهداری چادر در جای خشک و دارای تهویه، برای حفظ مواد آن و جلوگیری از تشکیل کپک ضروری است.

✚ پارگی‌های کوچک چادر را به سرعت تعمیر کنیم. برای تعمیر پارگی کوچک روی چادر، ابتدا اطراف پارگی را تمیز کنیم تا کثیفی و رطوبت از بین برود. سپس، یک نوار تعمیر مخصوص چادرها را بچسبانیم، آن را با دقت روی پارگی قرار دهیم و آن را به خوبی صاف کنیم تا از ایجاد حباب هوا جلوگیری شود.^۶

✚ اگر نوار نداریم، از چسب مخصوص پارچه استفاده کنید، مقدار کمی از آن را روی لبه‌های پارگی بمالیم، سپس قطعات را به هم فشار دهیم. برای پارگی‌های بزرگتر، ناحیه آسیب دیده را با نخ محکم بدوزیم، سپس با نوار یا یک محصول آب‌بندی، تقویت کنیم تا از دوام تعمیر، اطمینان حاصل شود. این کار، عمر چادر ما را بدون اتلاف وقت زیاد افزایش می‌دهد.^۶

بازرسی منظم از چادر، به افزایش عمر آن کمک می‌کند و تضمین می‌کند که

همیشه آماده استفاده است.^۶

✚ از میخ‌های مناسب استفاده کنیم. استفاده از میخ‌های مناسب برای چادر و نوع

خاکِ شما، برای اطمینان از پایداری مطلوب ضروری است. برای زمین سخت،

میخ‌های فولادی یا آلومینیومی را انتخاب کنیم که مقاوم‌تر هستند و بهتر نفوذ

می‌کنند. در زمین نرم یا شنی، میخ‌های بلندتر و پهن‌تر را که مخصوص این نوع

زمین طراحی شده‌اند، انتخاب کنیم.^۶

✚ میخ‌های V شکل یا Y شکل، چسبندگی بهتری را فراهم می‌کنند و از شل

شدن چادر در شرایط باد جلوگیری می‌کنند. برای مقاومت بهتر، همیشه میخ‌ها

را با زاویه ۴۵ درجه بکوبید. استفاده از میخ‌های مناسب، تضمین می‌کند که چادر

شما حتی در شرایط دشوار، به خوبی مهار شود.^۶

✚ از قرار گرفتن طولانی مدت چادر در معرض آفتاب، خودداری کنیم. جلوگیری

از قرار گرفتن طولانی مدت چادر در معرض آفتاب، برای حفظ مواد آن ضروری

است. اشعه ماوراء بنفش، می‌تواند پارچه‌ها، به ویژه پارچه‌های ساخته شده از

نایلون یا پلی‌استر را تخریب کند و آن‌ها را شکننده و ضد آب کند.^۶

نکات مراقبت از چادر، شامل سه بخش اصلی است: استفاده، نگهداری تمیز،

خشک و در وضعیت مناسب.^۷

در صورت امکان، چادر خود را در سایه، برپا کنیم یا از یک برزنت محافظ
برای محدود کردن قرار گرفتن مستقیم در معرض آفتاب استفاده کنیم. اگر
چندین روز در یک مکان اردو می‌زنیم، جهت چادر خود را تغییر دهیم یا در طول
روز آن را بپوشانیم. این کار، با کاهش ساییدگی ناشی از اشعه ماوراء بنفش، به
افزایش طول عمر چادر ما کمک می‌کند.^۶

چادر خود را بیرون بیاوریم، بررسی کنید که همه چیز سالم باشد و هر آنچه
را که نیاز داریم، داشته باشیم. برای شناسایی هرگونه پوسته پوسته شدن، به
درزهای آن توجه ویژه داشته باشیم.^۷

انتخاب نوع زمین، نقش زیادی در طول عمر چادر ما دارد. به دنبال جایی
باشیم که از عناصر طبیعی محافظت کند و زباله‌هایی مانند شاخه‌ها و
سنگ‌ها را که می‌توانند به کف چادر آسیب بزنند، دور نگه داریم.^۷

اگر چادر جدیدی داریم، باید قبل از برپا ساختن آن در شرایط چالش

برانگیزتر، آن را در خانه تمرین کنیم.^۷

✚ هنگام برپایی چادر، وقت خود را صرف کنیم تا مطمئن شویم که به درستی نصب شده است و کشش مناسبی در تیرک‌ها و طناب‌های مهار وجود دارد. این کار از شکستن تیرک‌ها و پاره شدن بدنه چادر در صورت وزش باد، جلوگیری می‌کند.^۷

✚ اگر چادر را برای مدت طولانی انبار می‌کنید، آن را به صورت شُل در یک کیسه بزرگتر بسته‌بندی کنیم تا پارچه آن در معرض تا خوردن، شُل‌تر قرار گیرد.^۷

✚ بسته‌بندی چادر بسته‌بندی دقیق، عمر چادر شما را طولانی‌تر می‌کند. وقتی آماده بسته‌بندی چادر خود شدیم، زیپ درها را تا حدی باز کنیم تا هوا آزاد شود. میله‌ها را جدا کنید و آن‌ها را از آستین‌های شان بیرون بکشیم. کشیدن میله‌های چادر، باعث می‌شود که آن‌ها بیشتر گیر کنند و کشش بیش از حد به کش میله و پارچه چادر وارد شود.^۷

اگر مدت زیادی از چادر خود استفاده نمی‌کنیم، بهتر است هر چند ماه یکبار آن را بیرون بیاورید تا هوا به آن برسد.

همیشه کیسه چادر را طوری نگهداری کنیم که میله‌ها صاف باشند. ایستادن

آن به صورت ایستاده، می‌تواند به مرور زمان فشار غیرضروری به میله‌ها وارد کند.

۷

چادر را به اندازهٔ کیف خود تا نماییم، آن را فقط پُر نکنیم، زیرا این کار

احتمال آسیب به پارچه را افزایش می‌دهد. ۷

چادرها را فقط باید زمانی که خشک و تمیز هستند، نگهداری کنیم. قبل از

بسته‌بندی، هرگونه کثیفی قابل توجه را از سطح چادر با استفاده از محلول صابون

مُلايم پاک کنیم. سپس با یک پارچه تمیز، پاک نماییم تا حد امکان آب آن گرفته

شود. در صورت امکان، قبل از بسته‌بندی، بگذاریم در هوای آزاد خشک شود. اگر

مجبورید چادر خود را در حالی که هنوز مرطوب است، جمع کنید، باید در اسرع

وقت آن را در معرض هوا قرار دهیم. ۷

نگهداری چادر را می‌توان به دو دسته تقسیم کرد: نگهداری مداوم و تعمیرات.

نگهداری منظم، احتمال بروز مشکلات را کاهش می‌دهد، اما تعمیرات مناسب،

چادر ما را در صورت بروز مشکل، در وضعیت مناسب نگه می‌دارد. ۷

✚ هر قسمتی از چادر را که به وضوح کثیف است، تمیز و با دست بشوییم و اجازه دهیم به طور طبیعی خشک شود.^۷

✚ زیپ چادر را با استفاده از موم چرب کنیم؛ این کار باعث می شود زیپ به طور موثر سر بخورد و از ورود گرد و غبار و شن در هنگام باد شدید جلوگیری کند. روان کننده زیپ، را می توان روی میله ها نیز استفاده کرد و به آن ها اجازه می دهد راحت تر از طریق آستین ها، سر بخورند و مانعی در برابر رطوبت ایجاد کنند.^۷

✚ برای سوراخ های چادر، نوار چسب برای رفع سریع در حین کمپینگ مناسب است، اما وقتی به خانه رسیدیم از یک کیت تعمیر چادر مخصوص استفاده کنیم. قبل از استفاده از وصله، مطمئن شویم که محل تمیز و خشک است و تعمیر را روی یک سطح صاف و سخت انجام دهیم تا از چین خوردن زیر وصله، جلوگیری شود.

رعایت اصول نگهداری منظم چادر، یک سرمایه گذاری زمانی کوچک است که عمر آن را افزایش می دهد.^۷

🚩 درزهای چادر را از نظر گنده شدن، بررسی کنیم. اگر درزگیر، شروع به گنده شدن کرده است، آن را در امتداد طول چادر برداریم و درزگیر درز را اعمال کنیم. اجازه دهیم درزگیر درز، به مدت ۲۴ ساعت در جای خشک و خنک، خشک شود تا یک درزگیر ضد آب، ایجاد کند.^۷

منابع :

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

2-45 Tips for Foolproof Fall Camping, The Wilderness Society, (<https://www.wilderness.org>)

3-How to Pitch a Tent, The Appalachian Mountain Club (<https://www.outdoors.org>)

4-Tips: Tents Everything On Your Tent Has a Purpose, Big Agnes, (<https://www.bigagnes.com>)

5-How to Set Up a Tent, Recreational Equipment, 2026, (<https://www.rei.com>)

6-10 Essential Tips for Maintaining Your Tent, Vet Security , (<https://vetsecurite.com>)

7- How to Care for Your Tent, The North Face,
(<https://www.thenorthface.com>)

برای مطالعه بیشتر:

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

عرفانی، فصلنامه کوه، شماره ۸۱، صفحه ۳۰

- راهنمای ایمنی و سلامتی در کوه، ترجمه و تدوین وحید عرفانی، فصلنامه

کوه، قسمت دوم، شماره ۳۱، صفحه

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

کوه، شماره ۶۹، صفحه ۹۱

-Dennis K. Graver: Aquatic Rescue and Safety,

Human Kinetics, 2004

-10 Tips Camping at High Altitude, by Gerlina

Grimes, a division of info space, 2016

-Gerrie Mc Call: The Handbook of the Weather,

Amber Books, 2004

-Tips for Camping in the Mountains, EBay, 2014

-Howard D. Backer: **Wilderness First Aid**, Jones and
Bartlett Publishers, 2002

=====



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

v.erfani@yahoo.com

vahiderfani.ir

Telegram: جاده سلامتی

Telegram: با کوه نوردان

.