

# سمینار پوشش مناسب و وسایل ضروری کوهنوردی



**ارائه : حمیدرضا درباری**  
**باشگاه کوهنوردی ردپا**

# پوشاک کوهنوردی

یکی از مباحث مهم در تجهیزات کوهنوردی «پوشاک» است؛  
که شاید یکی از نقاط ضعف ما در کوهنوردی باشد.

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

«راحتی» در کوهنوردی اصطلاحی نسبی است.

در کوهنوردی مسئله اساسی در رابطه با «راحتی»، خشک نگه داشتن خود، و در صورت خیس  
شدن، گرم نگهداشتن و خشک کردن سریع بدن است.



قابلیت تهویه، تنفسی بودن و محافظت از اشعه خورشید، از خصوصیات مهم پوشاک کوهنوردی هستند.

راحتی ← ایمنی

یکی از نکات مهم در پوشاک کوهنوردی لایه لایه بودن یا پوشش چند لایه است.

اما سیستم لایه‌ای چیست؟ این پوشش‌های چند لایه چگونه باید باشد؟ و جنس آنها چگونه انتخاب شود؟!

- با استفاده از پوشیدن لایه‌های لباس می‌توانید تأثیر و قابلیت آن را بالا ببرید. این سیستم، با بالا و پائین رفتن حرارت بدن و شرایط جوی کوهستان سازگار است.

- هدف سیستم لایه‌های این است که با حداقل وزن و حجم لباس، حرارت بدن را در تمام مدت در سطح مطلوبی حفظ کند.

پایه سیستم لایه‌ای جهت ورزش‌های درون طبیعت عموماً متکی بر سه نوع لایه است:

لایه اول: برای خشک و تمیز نگاه داشتن بدن در طول فعالیت؛

لایه دوم: برای حفظ گرما و تامین دمای مناسب بدن در طول فعالیت یا به هنگام استراحت در کمپ یا توقفها؛

لایه سوم و بیرونی: جهت محافظت از باد، باران و برف

## • لایه اول:

این پوشاک شامل پیراهن ، شلوار ، دستکش ، کلاه و حتی جوراب می شود.

پوشاک این گروه در تماس مستقیم با بدن و پوست بوده و وظیفه انتقال رطوبت ناشی از تعرق از پوست به بیرون لباس (یا لایه های بعدی) را بر عهده دارند ، تا بدن تا جای ممکن خشک بماند.

از نکات اصلی پوشاک این لایه ، جذب بودن یا همان استرچ بودن آنهاست.

## • لایه میانی

این پوشاک را بر روی پوشاک لایه اول می پوشند و هدف آن گرم نگه داشتن بدن است؛ از این رو به آن لایه گرمایی **insulation** نیز می گویند. مثل لباس های پر و الیاف پولار و پر مانند مصنوعی

گرم نگه داشتن بدن شما منوط به انجام فعالیت است آنگاه این لباس گرما را کمتر از دست داده و شما احساس تعادل می کنید. اما اگر برای دقایقی متوقف شوید رفته رفته احساس سرما به شما باز می گردد.

از این رو به این پوشاک لایه فعال یا **Active layer** می گویند ، یعنی پوشاک در زمان فعالیت.

## • لایه بیرونی:

این لایه آخرین لباسی است که می پوشیم و در معرض فضای آزاد قرار می گیرد. بنابراین این پوشاک می بایست علاوه بر ضدباد و ضدآب بودن ، بتواند رطوبت یا همان بخار آبی که از لایه اول به میانی و سپس به آن رسیده را نیز به بیرون انتقال دهد تا چرخه خشک ماندن بدن با چرخه خشک ماندن لباسها کامل شود.

مانند:

گتر ، شلوار گورتکس و کاپشن گورتکس

# فعالیت‌های نصف روزه در تابستان

برای یک فعالیت نیمروزی در فصل تابستان ما یک سیستم دولایه را پیشنهاد می‌کنیم.



بنابراین استفاده از یک بلوز آستین بلند از جنس پشم یا الیاف مصنوعی به عنوان لایه اول به همراه یک بادگیر سبک و کم حجم ، کافی و مناسب است.



# فعالیت‌های یک یا چند روزه در تابستان

ممکن است شرایط آب و هوا شما را یک فعالیت یک یا چند روزه در کوهستان و طبیعت، با پیشامدهای غیرقابل پیش‌بینی و متغیر از قبیل باد، طوفان، رعد و برق و کاهش دما در ارتفاع غافلگیر کند.



لایه اول همانند فعالیت نیم‌روزی می‌باشد.

یک بلوز آستین بلند یقه زیپ دار از پشم

مرینوس یا الیاف مصنوعی باشد بعلاوه یک

لایه میانی نسبتاً گرم با وزن مناسب که با

بک بالاپوش سبک ضد باد و آب کامل می‌شود.

برای اطمینان بهتر است یک کلاه گرم هم همراه داشته باشید

# فعالیت‌های زمستانی

یک سیستم چهار لایه بهترین عملکرد را دارد و به شما این امکان را می‌دهد تا هنگام فعالیت زیاد در روز خنک و هنگام توقف در هوای سرد گرم بمانید.



لایه آخر یک لایه سخت است که با انتخاب جنس‌های گورتکس یا مشابه آن شما را در برابر عوامل خارجی محافظت می‌کند.

# انواع لباس کوهنوردی:

در هوای سرد، لباس‌های زیادی مورد احتیاج است. لباس‌های نیم تنه بالایی عموماً شامل زیرپوش‌های بلند، پیراهن‌های پشمی یا الیاف مصنوعی، جلیقه از جنس پولار، کت پر و یا لباس‌های انباشته شده از الیاف مصنوعی است؛ برای نیم تنه پائینی می‌توانید از زیرشلوار گرم بلند یا شلوار پشمی، الیاف ترکیبی، استرچ، نایلون بافته شده یا پولار استفاده کرد.

در شرایط آب و هوایی سرد می‌توان از لباس‌های عایق و گرمایی سرتاسری (مثل لباس‌های اسکی) استفاده کرد.

# پیراهن کوهنوردی

پیراهن کوهنوردی باید راحت و بلند باشد ، مانع حرکت آزادانه دستها و عضلات بدن نگردد و تنفس براحتی انجام شود.



در کوهستان از پیراهن با یقه سفت و زبر استفاده نکنید ؛  
در تابستان از پیراهن ترکیب نخ و الیاف استفاده شود.  
در زمستان از نوع کرکی ، پشمی یا الیاف استفاده نمائید.

# کت گرم کوهنوردی



معمولاً دارای کلاه‌بست که تمام سر و گردن را می‌پوشاند ، البته نوع بدون کلاه آن هم موجود می‌باشد. معمولاً از جنس‌های الیاف پولیستر ، پرقو یا پولار دوخته می‌شود ، نوع پر آن در بازار گران قیمت تر می‌باشد و بدن کوهنوردان را به خوبی گرم نگاه می‌دارد.

سعی کنید در موقع انتخاب کمی گشادتر از کت معمولی باشد ، تا بتوانید آن را روی همه لباسها بپوشید.

# بادگیر

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 ریسمان‌های کشیدنی برای کوچکتر کردن قسمت صورت باشد، تا باران صورت و گردن را خیس کند.

جیب‌ها 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.

# گرم کن، زیرشلواری

گرمکن و زیر شلورای باید گرم و نرم انتخاب شود و عضلات بدن براحتی در آن حرکت و تنفس نمایند. در ارتفاعات بالا بهتر است زیرشلواری نرم پشمی اختیار نمود. در کوهنوردی بلندمدت در ارتفاعات برای حفظ و گرم ماندن عضلات پا، استفاده از گرمکن اجتناب ناپذیر است.



# شلوار کوهنوردی



وجود شلوار کوهنوردی در مسیرهای سنگی و

فنی کوهستان اجتناب ناپذیر است.

یکی از خصوصیات این شلوار این است که قسمت شکم

و تهیگاه و کلیه های کوهنورد را جمع و جور نگه می دارد.

و با بستن بند پائین شلوار اجازه فعالیت بیشتری

به عضلات پا داده می شود.

پاچه آن مانند شلوارهای شهری دست و پاگیر

نبوده و به سنگ و کلوخ کوهستان گیر نمی کند

و در نهایت بدن براحتی در آن تنفس می کند.



# لوازم ضروری کوهنوردی

## وسایل شخصی :

کوله پشتی ( بنا بر شرایط برنامه و مدت آن حجمش متفاوت میگردد )، کوله حمله ، کیف کمبری



کفش مناسب (سه پوش ، سنگین ، نیمه سنگین ، سبک ، کتانی )

- کاپشن (پلار ، گورتکس ، بادگیر ، پر)

- بلوز (پلار ، نخ و.....)

- پیراهن مخصوص کوهنوردی

- شلوار (پلار ، گورتکس ، بادگیر ، پر) —

- شلوار گرم ورزشی — شلوار معمولی - شلوار و لباس زیر مناسب ترجیحا "نخی

- جوراب (کلفت ، نخ ، اضافی )

دستکش ( نخى ساده ، پلار ، گورتکس ، بادگیر ، پر )

- کیسه خواب ( بنا بر شرایط جوی برنامه )

- زیر انداز مناسب ( ضد آب و رطوبت )

- کلاه ( آفتابی ، گرم ، طوفان )

- عینک ( آفتابی ، طوفان )

- کلنگ ( معمولی ، یخ و برف ) - باطوم

- قمقمه یا ظرف مناسب جهت حمل آب

- فلاکس چای ( در فصول سرد بیشتر توصیه می گردد ) - قوری - ظرف گرم کننده غذا

- قاشق - چنگال - کارد - لیوان - بشقاب - سفره

- دستمال کاغذی - روزنامه - نخ و سوزن - ناخنگیر - دربازکن

**نایلون بزرگ**

- چراغ گرم کننده (گازی ، پریموس ، الکلی و....)
- کارت شناسایی – کارت بیمه ورزشی – پول
- موبایل – شارژر موبایل – کیف موبایل
- مواد غذایی مناسب ( که بنا بر شرایط جوی و طول مدت برنامه تعیین می گردد)
- تنقلات ( شکلات ، کشمش ، خرما ، پسته ، بادام ، انجیر خشک و....)
- کرم ضد آفتاب – مقداری کمکهای اولیه انفرادی
- طنابچه انفرادی
- قطب نما – سوت – کروکی محل! – کبریت یا فندک
- چراغ قوه – باتری اضافی
- گتر – کرامپون یا یخ شکن

# وسایل فنی:

- میتوان قسمتی از آن را انفرادی و قسمتی را گروهی استفاده نمود
- - طناب ( در سایز و طولهای مختلف )
- - کارابین ( ساده ، پیچ ) - اسلینگ - هشت فرود
- - نوار- تسمه - طنابچه
- - صندلی سنگنوردی
- - انواع میخ - انواع فرند - انواع گوه و.....
- - رل و دسته رل - چکش مخصوص
- - کلاه مخصوص سنگنوردی

# منابع

- <http://wikimountain.ir>
- *chibepoosham.com*
- مجله کوهستان
- *alamkoo.blogfa.com*
- *www.amavand.ir*