

تپه : ارتفاعاتی که کمتر از ۶۰۰ متر ارتفاع دارند.

کوه (Mountain) :

زمینی که نسبت به پیرامون خود به طور مشخصی بر جسته تر بوده و دارای دامنه های شیب داری باشد . ارتفاع دقیقی برای آن تعریف نشده است ولی معمولاً زمین هایی که حدود ۶۰۰ متر از اطراف خود بلند تر باشند را کوه می نامند . کوه ها به سه شکل به وجود می آیند :

بر اثر چین خوردگی سطح زمین .
بر اثر فرسایش .
بر اثر فعالیت های آتشفشانی .

در جای دیگر در تعریف کوه آمده است :

کوه : توده ای مرتفع از يك سرزمین که در منطقه ای توسط دشتهای یا دره های احاطه گردد و ارتفاعش بیش از ۶۰۰ متر باشد.

صخره (Rock) : سنگهای بزرگ و یکپارچه (تخته سنگهایی که دارای شیب تند بوده و کمتر از يك طول طناب ارتفاع دارند).

گرده (Arete - Flank) : یال هایی که شیب آن ها زیاد بوده و بیشتر از مناطق سنگب و صخره ای تشکیل شده باشد، گرده نامیده می شود.



دیواره (Wall) : دیواره یا پرتگاه به مناطقی گفته می شود که دارای سنگ های یک پارچه با شیب زیاد بوده و برای صعود به آن به بیش از یک طول طناب نیاز باشد .



قله (Summit , Peak TOP): باندترین نقطه هر کوه را قله می نامند. ممکن است در بالای برخی از کوه ها دو یا چند قله ی هم ارتفاع وجود داشته باشد . کوه هایی که در راس آنها دو یا چند قله نا هم ارتفاع وجود دارد . قله بلندتر را قله ی اصلی و قله های کوتاه را قله (ها) ی فرعی می نامند .

خط الراس (Divide): به خط اصلی و بلند ترین یال بین دو قله که محل تقسیم آب باران باشد، خط الراس گفته می شود . واژه فارسی معادل آن پخشان است . خط الراس اصلی محل تقسیم دو حوزه ی آب ریز جداگانه است ، در حالی که خط الراس فرعی با این که محل تقسیم آب است ، اما آب های سرازیر شده از هر دو قسمت آن به یک حوضه ی آب ریز ریخته می شوند. **در جای دیگر در تعریف خط الراس آمده است: خط الرأس :** فصل مشترك دو دامنه وقتي يكديگر را در بالا قطع مي کنند و محل تقسیم آب باران است.

دره (Valley): محل برخورد دو دامنه ی شیب دار در پایین ترین نقطه ی تماس را دره می نامند . دره معمولاً محل عبور رودخانه های دائمی یا فصلی است.

خط القعر (Thalweg(Ger.) , Valley Line(En): ژرف ترین نقاط بستر یک رودخانه یا دره را خط القعر می نامند . گردنه (Pass) پایین ترین نقطه تماس بین خط الراس های دو کوه را گردنه می نامند . در دو طرف گردنه معمولاً دو دره از طرفین کوه سرازیر می شوند ، در نتیجه گردنه شکلی شبیه به زین اسب دارد.

یال : فصل مشترك دو سینه کش کوه در بالا ترین قسمت.

خط القعر : فصل مشترك دو سینه کش کوه در پایین را دره یا خط القعر می نامیم.

گردنه : بلند ترین نقطه بین دو قله متوالی .

شیب : هر سطحی که با افق زاویه ایجاد کند شیب نام دارد.

انواع شیب: ۵ الی ۲۵ درجه شیب خفته، ۲۵ الی ۷۵ درجه شیب تند. ۷۵ الی ۹۰ درجه دیواره ، ۹۰ به بالا شیب منفی .

روش عبور از شیبهای مختلف ۱- شیب خفته : صعود از اینگونه شیب ها مستقیم می باشد.

۲- شیب تند : با صعود زیگزاگ از تندي آن مي کاهیم.

۳- دیواره : عبور از اینگونه شیب ها مستلزم آموختن قوانین سنگنوردی و بکار گیری آنهاست.

۴- شیب منفی : سخت ترین شیب هاست که علاوه بر داشتن اطلاعات و مهارت کافی سنگنوردی داشتن عضلاتی قوی و بدنی چالاک لازمه صعود آنهاست.

تذکر این نکته لازم است که ارتفاعات ایران عموماً بر اثر تردد زیاد کوهنوردان دارای پاکوبهایی است که **مالرو** نام دارند و دارای شیب مناسبی نیز هستند که بهترین مسیر برای صعود به قله می باشند.

وزن کوله پشتی نباید از وزن بدن کوهنورد بیشتر باشد زیرا به زانو و ستون مهره ها آسیب می رساند معمولاً اجسام سنگین تر را اول داخل کوله پشتی گذارده و وسایل سبک تر را روی آن قرار می دهند کوله پشتی نباید لق بزند و یا به اصطلاح شکم دهد مواد غذایی یا آبدار باید در کیسه پلاستیکی جداگانه بسته بندی شده و در کوله پشتی قرار گیرد اجسام نوک تیز یا سنگین باید طوری چیده شوند که به پشت یا کتف تماس نداشته باشد.

()

- ۱- بدن در هر حالتی ایستاده بر سطح افق عمود باشد.
- ۲- تمامی کف پا روی زمین قرار گیرد ، باستثناء شیبهای تند که با نوک پا گام بر می داریم ، استفاده از نوک پا موجب خستگی زودرس عضلات پا میگردد.
- ۳- آهنگ حرکت یکنواخت ، قدم ها یکسان و با ریتم منظم حرکت میکنیم.
- ۴- ابتدا پنجه و بعد پاشنه پا روی زمین قرار میگیرد.
- ۵- در هر گام پای تکیه گاه صاف و سپس پای بعدی از زمین برداشته شود (نباید با زانوی خم صعود کرد).
- ۶- فاصله پاها نباید از یکدیگر زیاد باشد.
- ۷- تنفس از طریق بینی انجام شود، زیرا تنفس از راه دهان باعث خشکی گلو، تشنگی و در هوای سرد سرماخوردگی و عفونت گلو میگردد .
- ۸- در شیب های تند و ارتفاعات بالا با هر گام دم و با گام بعدی عمل باز دم را انجام میدهم.
- ۹- پس از هر يك ساعت حرکت پنج دقیقه استراحت لازم است.
- ۱۰- برای هر صعود مهم ترین مسئله تقسیم صحیح انرژی می باشد.

- روش بازگشت (گام برداری در فرود)

- ۱- پا را از زانو کمی خم میکنیم و با انعطاف حرکت میکنیم.
- ۲- ابتدا پاشنه و سپس پنجه پا روی زمین قرار میگیرد.
- ۳- اگر شیب تند است ، به روش پلکانی و از پهلو با بقل پا فرود میآییم.
- ۴- در شن اسکی ها ، باید بدن را کمی خم و پاشنه پا را در شن فرو کرده فرود بیاییم.

- چگونه حرکت کنیم؟

فرمول کلاسیک آن عبارتست از:

- هماهنگی قدم با نفس ، تنظیم سرعت حرکت با شیب و سختی مسیر.
- در تابستان استراحت در فواصل معین و در جاهای بدون باد.
- در زمستان حرکت مداوم.
- نه خیلی سریع و نه خیلی آهسته (معمولاً ابتدا آهسته و پس از گرم شدن تندتر).
- حرکت با چشم باز، با توجه به اطراف و مسیر بازگشت و با توجه به فواصل و موانع و زمانها .
- در صورت لزوم یادداشت برداری و جمع آوری هر چه بیشتر اطلاعات.
- با احتیاط و بدون خطر کردن زیاد.

هنگام کوهنوردی باید انرژی خود را به گونه ای تقسیم کرد تا کمتر خسته شویم. تند راه رفتن در سربالایی ها به ویژه در کسانی که فاقد آمادگی جسمانی لازم اند یا این که کوله پشتی سنگین با خود به همراه دارند، نه تنها باعث تنگی تنفس خواهد شد بلکه مصرف انرژی بیشتری را می طلبد، اگر این عمل ادامه یابد ، شخص کوهنورد به اصطلاح "خواهد برید". بیشتر کسانی که در کوه : می برند" آن هایی هستند که انرژی خود را به خوبی تقسیم نکرده اند.

طول قدم یک کوهنوردی باید با در نظر گرفتن قد و عوامل دیگری همچون شیب مسیر تنظیم شود. در مکان های تقریباً تخت که شیب اندکی دارند ، می توان قدمهای بلندی برداشت. ولی در سربالایی ها و مکان های پرشیب باید فاصله قدمها را کوتاه تر در نظر گرفت تا خستگی به کمترین میزان خود برسد.

هنگام راهپیمایی باید تمام سطح پا را روی زمین گذاشت . اما در بعضی از سربالایی ها میتوان فقط از قسمت جلویی پا نیز استفاده کرد.

یکی از نکات بسیار مهم در کوهپیمایی، تنفس صحیح هنگام صعود و فرود است . زیرا که با تنفس صحیح، اکسیژن کافی به بدن خواهد رسید. به خصوص که در ارتفاعات به دلیل کم شدن میزان هوا ، بدن نیاز به مصرف انرژی بیشتری برای کسب اکسیژن مورد نیاز خود دارد. هنگام دم می توان هم از بینی و هم از دهان استفاده نمود (با نسبت ۷۰ به ۳۰ درصد). استفاده صرف از بینی با توجه به تمام مزایای آن ، به دلیل حجم هوای ورودی کمتر ، گاهی اوقات امکان پذیر نیست^۱ .

هنگام بازدم باید هوای درون ریه ها را محکم از دهان خارج کرد (بازدم قوی) تا بتوان از حجم هوای مرده داخل ریه ها تا حد امکان کاست و هوای پر اکسیژن را جایگزین نمود . تعداد دم و بازدم ، به عواملی چون ارتفاع ، آمادگی جسمانی ، شیب مسیر ، طول قدم ها حجم ریه ، میزان رطوبت هوا و در نهایت نحوه فرار گیری سر و گردن بستگی دارد.

۱- استفاده از بینی به دلیل گرم و مرطوب شدن و تصفیه نسبی هوای دم به هنگام ورود به ریه ها ارجحیت دارد . تنفس بیش از اندازه از راه دهان باعث خشکی دهان و احساس تشنگی بیشتر خواهد شد .

معمولا نمي توان مدت زمان طي يك مسير معين را با دقت كامل تعيين كرد . اما روش هايي وجود دارد كه مي توان با استفاده از آن ها اين زمان را با دقت قابل قبولي به دست آورد . يكي از اين روشها به ريالانده ناي سمين (Naismith's Rule) معروف است . با استفاده از اين قانون و داشتن نقشه هاي بزرگ مقياس (مقياس ۱/۵۰۰۰ يا بزرگتر) مي توان قبل از انجام يك برنامه تقريباتي خوبي براي زمان انجام آن برنامه به دست آورد .

قائده ناي اسميت براي تخمين زمان انجام به برنامه :

- براي هر ۵ كيلومتر راهپيمائي در مسيرهاي تخت و ساده ۱ ساعت در نظر مي گيريم.
- براي هر ۳ كيلومتر كوهپيمائي در شيب ها كه شما را به تقلا وا مي دارد ، ۱ ساعت در نظر مي گيريم.
- براي هر ۱ كيلومتر مسير ناهموار ، بوته زار انبوه ، برف نرم ، شن زار ، ۱ ساعت در نظر مي گيريم.
- به ازاي هر ۵۰۰ متر افزايش ارتفاع ، ۱ ساعت به زمان كل اضافه مي كنيم.
- به ازاي هر ۱۰۰۰ متر كاهش ارتفاع ، ۱ ساعت به زمان كل اضافه مي كنيم.
- در مجموع به ازاي هر ۵ ساعت نيز ۱ ساعت اضافي براي اوقات تلف شده و استراحت در نظر مي گيريم.

بايد عادت نماييم تا بعد از حدود ۲ ساعت كوهپيمائي مداوم حدود ۱۰ تا ۱۵ دقيقه استراحت كنيم تا بدن ما بتواند خود را براي فعاليت بعدي آماده كند .

در موقع عبور از سطوح شيب دار بايد عمود بر سطح حركت نماييم در اين حالت پاها را نيز عمود بر سطح افق قرار داد.

در شيب مي توان از باتوم راهپيمائي نيز استفاده نمود.

تا حد امكان از صعود در شيب هاي پر از سنگريزه و شن اجتناب نماييد چرا كه با صرف انرژي زياد مسافت كمی را خواهيد پيمود . در اين جور مكان ها بايد جايي را انتخاب كرد تا شخص به عقب ليز نخورد ، هنگام پايين آمدن از اين نوع سطوح بايد اول پاشنه پا را روي زمين گذاشت .

هنگام پايين آمدن از شيب هاي تند بهتر است فاصله قدم ها را كوتاهتر انتخاب نماييم . رعايت فاصله مناسب با نفر جلويي نيز از واجبات است . به طوري كه اگر نفر جلويي ناگهان ايستاد ، تعادل نفر قبلي به هم نخورده و احتمالا به نفر جلو برخورد نكند. از سويي اگر تعادل نفر عقب به هم خورد ، نفر جلويي فرصت كافي براي عكس العمل داشته باشد . بايد به خاطر بسپاريم كه هنگام پايين آمدن متناسب با ميزان شيب مسير زانوها را خم و بالاته را نيز به شرط آن كه مركز ثقل بدن هنوز داخل سطح اتكاي بدن بماند. به جلو متمايل كنيم.

شیب های بیش از ۲۰ درجه را چه هنگام صعود و چه هنگام فرود حتماً به صورت مارپیچ (زیگ زاگ) طی نمایید. زیرا در این صورت فشار وارد بر بدن بسیار کمتر می شود^۱. به یاد داشته باشید که هر چه شیب تند تر می شود، زاویه بین دوخط زیگزاگ^۲ کمتر و طول مسیر زیگزاگ کمتر و طول مسیر زیگزاگ با توجه به پهنای منطقه مانور بلندتر می شود.

هنگام بالارفتن از شیب بهتر است که از پاکوب^۳ ها^۲ برای طی مسیر استفاده شود و حتی المقدور از مسیرهای نامشخص پرهیز گردد.

مسیرهای با شیب کم را می توان به طور مستقیم بالا رفت . این مسیرها اکثراً مسیرهایی هستند که از گذشته های دور اهالی کوهپایه نشین آن منطقه ، در شرایط آب و هوایی مناسب ، به دلایل متفاوت در آن تردد می کردند که اکنون مورد توجه کوهنوردان قرار گرفته است . این گونه مسیرها غالباً در کنار رودها یا کمربر کوه ها قرار دارد.

به هر روش که در حال بالارفتن از شیبی باشیم باید پای باردار بعد از هر گام همیشه به صورت مستقیم قرار بگیرد. این عمل باعث می شود تا فشار وزن بدن از روی ماهیچه های پا خارج و به استخوان ها و تاندوم ها منتقل شود. در غیر این صورت ماهیچه های پا باید دائماً وزن بدن را تحمل کنند. که این امر سبب خستگی زودرس خواهد شد .



چگونه غذا بخوریم؟

فرمول کلاسیک هرم غذایی:

- دفعات بیشتر

- مقدار هر دفعه کمتر

- آب زیادتر و به ویژه در زمستان نوشیدنی حتماً گرم و شام مقوی استفاده شود.

- نخوردن برف ، مخلوط کردن آب برف با چیزی مانند ساندیس ، آب کمپوت ، پودر میوه ، شکر و آبلیمو، قند یا....

۱- مارپیچ رفتن هنگام بالا رفتن از شیب ها ، طبق قوانین حاکم بر سطوح شیب دار به عنوان یک نوع اهرم ساده، یا اضافه کردن به بازوی محرک، شخص را در غلبه کردن بر مولفه های نیروی مقاوم یاری می نماید. اما چون انرژی لازم برای غلبه بر ارتفاع، فقط میزان ارتفاع قائم ربط دارد، پس در هر صورت به یک اندازه مصرف انرژی نیاز خواهد بود.

۲- یعنی نقاطی از مسیر زیگزاگ که تغییر جهت می دهیم.

۳- پاک.ب به راههای کم عرض کوهستانی گفته می شود که به مرور و بر اثر گذر عابران ایجاد شده است.

- ۱- برای اجرای يك برنامه کوهنوردی يك روزه یا چند روزه باید از چند روز قبل با يك رژیم غذایی مقوی به ذخیره انرژی در بدن پرداخت .
- ۲- غذای کوهستان باید مقوی ، مغذی ، زود هضم ، سبک و پر کالری باشد .
- ۳- برای تلاشهای سنگین باید به بدن خود مواد کالری زا مخصوص برسائیم. هر صد گرم گلوکز ۴۰۰ کالری انرژی دارد به سرعت انسان را گرم می کند و زود هضم و جذب می شود هر صد گرم بادام و گردو از ۳۰۰ تا ۴۰۰ کالری انرژی دارند.
- ۴- هنگام فعالیت کوهنوردی بدن ما به ۲/۵ تا ۴ لیتر آب در شبانه روز نیاز دارد . البته این امر به حرارت محیط و فعالیت ما بستگی دارد.
- ۵- به علت فعالیت ، بدن ما مقداری آب ، نمک ، پتاسیم و فسفر را از دست می دهد . پس لازم است هنگام مصرف آب و غذا کمی نمک به آنها اضافه کنیم تا از گرفتگی عضلات و برهم خوردن تعادل بدن مصون باشیم.
- ۶- آب برف کاملاً خالص و فاقد مواد معدنی است . برای جلوگیری از اسهال و پایین آمدن فشار خون می توان به آن قند ، نمک یا عصاره میوه اضافه کرد.
- ۷- پس از يك فعالیت شدید آب سرد به کلیه ها و ریه ها و دستگاه گوارش صدمه می زند . پس آب را بعد از کمی استراحت و خنک شدن بدن نوش جان کنید.
- ۸- همیشه مقداری مواد غذایی اضافه همراه داشته باشید ، زیرا ممکن است به علل مختلف به آن نیازمند شوید.
- ۹- به تاریخ مصرف و بادکردگی قوطی مواد کنسرو شده توجه داشته باشید.
- ۱۰- قبل از شروع برنامه و در خلال آن هیچگاه با شکم پر اقدام به صعود نکنید . احتیاج بدن به اکسیژن برای هضم غذا در ارتفاع و بخصوص هنگام صعود ممکن است شما را با مشکل روبرو سازد. در صورت امکان ، بعد از صرف غذا، حداقل يك ساعت استراحت کنید . در غیر اینصورت به مقدار کم به طور متناوب بخورید و بیاشامید.
- ۱۱- هرچه ارتفاع مسیر شما بالاتر می رود باید از غذاهایی که زود هضم می شوند استفاده کنید زیرا مواد غذایی دیر هضم باعث تهوع می شود.
- ۱۲- هنگام شب با استفاده از سوپ ، آب و املاح و مواد دفع شده بدن را جایگزین کنید.
- ۱۳- در استراحتهای بین راه از بیسکویت ، شکلات ، میوه های خشک و پرتقال استفاده کنید.
- ۱۴- مصرف سیر در کوه مقاومت بدن را در سرما و گرما افزایش می دهد . از سیر فقط در روزهای اول برنامه استفاده کنید . زیرا مصرف این ماده در ارتفاعات باعث تند شدن نبض می شود.

لباس باید لایه لایه باشد.

فرمول کلاسیک آن به این ترتیب است:

زیرترین لباس از جنس استرچ یا لباس کشی ترجیحاً زیپ دار(مخصوصاً در زمستان لباس زیر نخی نباشد) ، لایه بعدی از جنس پشم و لباس رومی از نوع گرم کن (نوع پولار از بهترین نوع است) . کت پر ، بادگیر نفس کش و لباس ضد آب (گورتکس) در صورت موجود نبودن گورتکس از بادگیر معمولی و پانچو می توان استفاده نمود.

چه وسایلی را برداریم؟

- لباس، کفش و گتر، کیسه خواب، چادر، کوله، زیرانداز، ظروف و وسایل گرمایشی و آشپزی متناسب با برنامه چراغ قوه کوچک.
- در صورت درگیری با برف حتماً کنگ و عینک..
- در هر شرایطی یک طناب انفرادی و یک چراغ قوه کوچک .
- در صورت احتمال هوای بد پرچم راهنما و عینک ضد طوفان.
- در صورت احتمال یخ کرامپون.
- با توجه به حساسیت و نوع برنامه ارتفاع سنج ، قطب نما و نقشه.

برخی نکات پایه در کوهنوردی

- هر نفر باید فهرست مکتوب وسایل را داشته باشد . بر اساس آن وسایل خودش را برای هر برنامه کنترل نماید تا در برنامه چیزی کم نیاورد. تکیه به حافظه معمولاً پاسخگو نیست.

- داشتن فنون سنگنوردی در حد کلاس کارآموزی واجب است.

- چه وقت حرکت کنیم؟

- مخصوصاً در زمستانها : صبح زود باید حرکت کرد چون روز کوتاه است و استفاده از روشنایی اواخر روز برای چادرزدن ضروری است.

- توجه به نوع برنامه (زمستانی یا تابستانی بودن برنامه).

- نباید در تاریکی به نقاط مشکل برخورد کنیم و در هوای بد نباید حرکت خود را آغاز کنیم بلکه باید منتظر هوای خوب بمانیم.

- در برخورد با هوای بد چه کنیم؟

همواره مسیر بازگشت را در نظر داشته باشیم و اگر هوای بد زود گذر است (مثلاً در بهار) آرام بگیریم تا بگذرد و اگر مداوم و طولانی است (مثلاً در زمستان) بر دستیابی به هدف اصرار نکنیم.

- با ارتفاع زدگی چه کنیم؟

- در صورت بروز ناراحتی خیلی سریع ارتفاع نگیریم و در صورت تشدید ناراحتی ارتفاع را کم کنیم.

- در برنامه های بلند به بالاتر صعود کنیم و در پائین تر شب مانی هم هوایی کنیم (هم هوایی انطباق بدن با کاهش فشار هوا و کاهش مقدار اکسیژن است).

- به هنگام سردردهای جزئی از مسکن های مناسب استفاده کنیم.

- مسائل سرپرستی

ایجاد هماهنگی ، تقسیم کار و کنترل انجام وظایف.

آشنایی با کوههای ایران

منطقه / رشته کوه	ارتفاع (متر)	قله
زاگرس	۳۷۰۰	الوند
البرز مرکزی	۵۶۷۱	دماوند
البرز مرکزی	۴۳۷۵	خلنو
البرز مرکزی	۴۳۷۵	آزاد کوه
البرز مرکزی	۴۳۵۰	ناظر
البرز مرکزی	۴۳۵۰	پالون گردن
البرز مرکزی	۴۳۰۰	کلون بستک
البرز مرکزی	۴۱۵۰	سرکچال
البرز مرکزی	۴۱۰۰	وروشت
البرز مرکزی	۴۱۰۰	خرسنگ
البرز مرکزی	۳۹۶۰	توچال
البرز مرکزی	۳۹۳۰	مهرچال
البرز مرکزی	۳۸۵۰	آتشکوه
البرز مرکزی	۳۸۵۰	شاه نشین
البرز غربی	۴۳۵۰	سیلان
البرز غربی	۴۳۰۰	شاه البرز
البرز غربی	۴۱۸۰	خشچال
البرز غربی	۴۱۰۰	ناز
البرز غربی	۴۰۵۰	کهار
منطقه تخت سلیمانی	۴۸۵۰	علم کوه
منطقه تخت سلیمانی	۴۶۸۰	خرسان شمالی
منطقه تخت سلیمانی	۴۶۵۹	خرسان جنوبی

منطقه تخت سلیمانی	۴۶۵۹	تخت سلیمان
منطقه تخت سلیمانی	۴۶۰۴	سیاه سنگ
منطقه تخت سلیمانی	۲۵۳۷	هفت خوان
منطقه تخت سلیمانی	۴۵۱۶	چالون
منطقه تخت سلیمانی	۴۵۰۰	سیاه گوک جنوبی
منطقه تخت سلیمانی	۴۴۴۵	سیاه گوک شمالی
منطقه تخت سلیمانی	۴۴۷۲	سیاه کمان
منطقه تخت سلیمانی	۴۴۶۵	شانه کوه
منطقه تخت سلیمانی	۴۴۱۲	کالاهو
منطقه تخت سلیمانی	۴۴۰۲	گردونکوه
منطقه تخت سلیمانی	۴۳۴۸	میان سه چال
	۴۲۵۶	لشگرک
	۴۲۰۰	زرین کوه
	۴۰۵۰	آلانه سر
	۴۰۲۰	کرمان کوه
	۴۰۰۰	پسند کوه
	۳۹۷۵	سیاه لیز
	۴۸۱۱	سیلان

«چگونه آتش روشن کنیم؟»

اصولا یکی از مهارت‌های اولیه که هر طبیعت گردی باید آنرا به خوبی فرا بگیرد باشد همین طریقه صحیح و موثر آتش درست کردن است. خصوصا که این امر در فصول سرد سال که ممکن است به خاطر شرایط بد جوی، شب مانی های اجباری در طبیعت صورت گیرد یا اینکه به هر علتی (گرم شدن، غذاپختن، خشک کردن لباس و...) احتیاج به آتش داشته باشیم، حالتی کاملا حیاتی پیدا میکند.

کلیات:

ما برای روشن کردن آتش به سه عامل اساسی احتاج داریم:

۱- **آتش زنه:** وسیله ای که میتواند اولین شعله یا جرقه را برای تولید آتش ایجاد کند، از قبیل: کبریت- فندک- ذره بین و...

۲- **آتش گیر:** موادی هستند که به سرعت مشتعل می شوند و میتوان هسته اولیه آتش را با آنها تولید کرد، از قبیل: خارو خاشاک، برگهای خشک، کاغذ، نفت، الکل و ...

۳- **سوختها:** موادی که اشتعال آنها هدف نهایی آتش روشن کردن است از قبیل: چوب، فضولات خشک حیوانات، بته و ..

قسمت اول: «آتش زنه ها»

همانطور که پیشتر گفته شد؛ آتش زنه ها وسایلی هستند که اولین شعله یا جرقه را برای تولید آتش ایجاد می کنند. که فندک و کبریت معمولی ترین نوع این وسایل هستند.

۱- فندکها:

اگر توجه کرده باشید انواع و اقسام فندک با مکانیزمهای مختلف در بازار موجود میباشد ولی انواعی که به کار بحث ما می آیند از این قرارند:

۱- بهترین نوع فندکی که می توان از آن در طبیعت و شرایط بد جوی استفاده کرد از نوعی هست که به فندک المنتی مشهور هست. این فندکها به خاطر خاصیت ضد باد بودنشان از کارایی بسیار خوبی در طبیعت برخوردارند و لی باید در اسفاده از آنها این نکته را همیشه به خاطر سپرد که: مصرف سوخت این فندکها بسیار بالاست و حتما بعد از چند بار استفاده باید شارژ مجدد شوند.

۲- فندکهای موسوم به که از سوخت مایع استفاده می کنند البته به شرطی که از انواع مرغوب آنها استفاده شود.

توجه: استفاده از فندکهای معمولی گازی مخصوصا نوع موسوم به مگنتی به خاطر عدم کارایی در هوای بادی به هیچ وجه توصیه نمیشود.

۲- کبریت:

مشخصات یک کبریت خوب:

۱- دارای چوب بلند باشد.

۲- گوگرد سر آن زیاد باشد.

کبریت متداولترین نوع آتشزنه هست ولی حساسیت آن به رطوبت بزرگترین نقطه ضعف آن می باشد. پس همیشه یادمان باشد که حداقل یک بسته کبریت را در خشکترین جای ممکن قرار دهیم به طوری که مطمئن باشیم اگر وسایلمان ساعتها در زیر باران یا در معرض رطوبت قرار گیرد، کبریتها از خیسبی در امانند!

اصولا نگه داری کبریت در لباس توصیه نمیشود چرا که حتی اگر رطوبت بیرون نتواند آن را خراب کند، رطوبت داخل خود لباس که ناشی از عمل تعرق است، ممکن است سبب خیسبی آن گردد.

حال ببینیم چگونه می توانیم یک کبریت ضد آب داشته باشیم:

برای ضد آب کردن کبریت دو روش را مورد بحث قرار می دهیم:

روش اول: ضد آب کردن تک تک چوب کبریت ها که با غوطه ور کردن آنها در پارافین مایع حاصل میشود. که البته خودم به این روش اعتقاد چندانی ندارم زیرا در این حالت کبریتها در هوای سرد به خوبی روشن نمیشوند و پارافین موجود در سر آنها سبب خرابی سمباده کبریت می شود. اگر از این روش استفاده می کنید برای رفع این عیب حتما یادتان باشد قبل از کبریت کشیدن حتما پارافین موجود در سر کبریت را جدا کنید و سپس کبریت بکشید!

روش دوم: ساختن یک قوطی کبریت ضد باد

برای این کار به یک قوطی خالی فیلم، یک شمع، مقداری پنبه و مقداری چسب برق احتیاج داریم.

یک قوطی خالی فیلم تقریبا گنجایش یک بسته کبریت پر را دارد.

در چیدن کبریتها در داخل قوطی به این روش عمل کنید:

۱- یک لایه نازک پنبه در ته قوطی قرار دهید؛ این لایه پنبه ای مانند محافظی سر های گوگردی چوبها را در بر میگیرد و مانع سایش آنها به هم می شود.

۲- دو کاغذ سمباده کبریت را هم ببرید و در داخل قوطی قرار دهید.

۳- کبریتها را طوری بچینید که سرهای گوگردی آنها در کف قوطی و بر روی پنبه قرار گیرد؛ این نحوه چیدن به این خاطر است که در هنگام استفاده اگر با دست خیس مجبور به برداشتن کبریت بشویم رطوبت دست باعث خیس شدن سر گوگردی نشود.

۴- کبریتها را به طور متراکم کنار هم بچینید به طوری که جای بازي نداشته باشد، البته نه آنقدر که سبب شکستگی سر های گوگردیشان شود.

۵- اگر طول چوب کبریتها کمتر از طول قوطی بود روی آنها یک گلوله پنبه ای قرار دهید تا بعد از بستن در قوطی نتوانند از جای خود تکان بخورند و بر روی هم بلغزند.

۶- بعد از اینکه از کاملاً بسته شدن در قوطی مطمئن شدید و در قوطی را کاملاً با پارافین مذاب آب بندی کنید برای اینکار میتوانید از یک شمع روشن استفاده کنید.

۷- خیلی سریع تا پارافین کاملاً نیسته، با استفاده از چسب برق در قوطی را ۶-۵ دور محکم چسب بپیچید.

از مزایای این قوطی این است که حتی اگر داخل آب بیفتد بر روی آن شناور میماند و کبریتها داخل آن از رطوبت مصون می باشند.

توجه: از این کبریت در مواقع کاملاً اضطراری استفاده نمایید و در حالت عادی از دیگر کبریتهایی که باید حتماً به همراه داشته باشید استفاده کنید.

نکته: در شرایطی که باد میوزد و کبریت روشن کردن مشکل است میتوان به جای یک کبریت از چند کبریت استفاده کرد به این ترتیب که کبریتها را طوری بگیرید که سر کبریت دوم تماس بر انتهای گوگرد کبریت اولی باشد (به شکل پله) و سپس کبریت بکشید.

قسمت دوم: «آتش گیر ها»

همانطوری که پیشتر ذکر شد آتش گیر ها موادی هستند که به آسانی آتش می گیرند و ما برای به وجود آوردن هسته اولیه آتش از آنها استفاده می کنیم، به عنوان مثال نفت ، الکل ، برگ خشک درختان، خارو خاشاک، پته های کوچک، کاغذ ، پنبه، قرصهای الکل جامد و... از جمله این مواد هستند.

اگر قرار به انتخاب در بین این مواد باشد؛ من خودم نفت را به همه اینها ترجیح میدهم، اگر چه این انتخاب ممکن است غیر حرفه ای بنماید ولی مزایایی دارد که نمی توان به سادگی از آنها چشم پوشید، از جمله اینکه میتوان مطمئن بود که هر چوبی را هر قدر که خیس شده باشد (به شرط آرایش درست چوبها) میتوان روشن کرد، و این نکته در فصلهای خیس سال بسیار حائز اهمیت است.

از نفت که بگذریم در مورد الکل باید بگویم که شعله آن قوت چندانی ندارد و در برابر باد نیز شعله آن مقاومت شعله نفت را ندارد، پس اگر قرار به بردن آتش گیر مایع باشد همان نفت خیلی کارا تر و بهتر است ، البته به شرطی که خوب آن را بسته بندی کنید به طوری که هیچ نشستی به داخل دیگر وسایل نداشته باشد.

بعد از آتشگیر های مایع بقیه آنهايي که ذکر شد در یک رده قرار میگیرند و اولویت خاصی نسبت به هم ندارند.

توجه: در فصلهای خیس سال حتماً آتشگیر به همراه خود داشته باشید، چند برگ روزنامه یا یک شیشه کوچک نفت یا چندتا قرص الکل جامد میتوانند در این شرایط خیلی به شما کمک کنند!

ادامه بحث آتشگیرها

طرز تهیه فتیله پارافینی

برای درست کردن این فتیله احتیاج به نخ قرقره، پنبه، پارافین مذاب (میتوانید شمع را بر روی حرارت خیلی ملایم ذوب کنید) و مقداری سیم نازک آهنی (سیم‌هایی که در گل سازی مصرف دارند) داریم.

ابتدا یک گلوله نسبتاً بزرگ پنبه را بر میداریم و آنرا به شکل یک نوار ۱۰ سانتی در می آوریم قطر این نوار باید به حدی باشد که وقتی آنرا فشرده می کنیم کمی از یک مداد معمولی ضخیم تر باشد (حدود ۶-۷ میلی‌متر) سپس از سیم یک قطعه به طول ۲۰ سانتیمتر ببریم و آن را در طول نوار پنبه ای فرو می‌کنیم به طوری که از طرف مقابل حدود ۱ سانتیمتر بیرون بزند سپس با نخ قرقره به صورت کاملاً فشرده دور نوار پنبه ای را می پیچیم در این هنگام فتیله شما باید به شکل فشفتنه در آمده باشد!

سپس فتیله را به مدت ۱۵ دقیقه در پارافین مذاب غوطه ور می‌کنیم و سپس آن را در معرض هوای آزاد قرار می دهیم تا پارافین جذب شده به خوبی بندد.

به این روش ۴-۵ عدد فتیله درست کنید و به دور هر کداو ورق نازکی از کاغذ بپیچید تا به هم نچسبند، و آنها را در جایی موصون از رطوبت و گرمای زیاد قرار دهید.

از سیم آهنی میتوانید به عنوان دسته استفاده کنید یا اینکه اگر خواستید از فتیله به عنوان منبع روشنایی استفاده کنید براحتی می توانید آن را در هر شکاف یا خاکی فرو کنید.

۳- سوختها

همانطور که گفته شد سوختها موادی هستند که اشتعال آنها هدف نهایی پروسه روشن کردن آتش است؛ از عمده ترین این مواد می توان به چوب، فضولات خشک حیوانات، زغال و... اشاره کرد.

لازم به ذکر است که چوب یا زغال هرچه سبکتر باشند تندسوزتر هستند و البته سریعتر هم آتش می گیرند. چوب درختان سوزنی برگ مثل سرو و کاج به علت داشتن صمغی که خوب می سوزد، خیلی سریع آتش می گیرند (البته به شرطی که خشک باشند).

چوبهای تازه درخت به هیچ عنوان سوخت خوبی به شمار نمیآیند و هنگام سوختن دود بسیار غلیظی در هوا منتشر می کنند که به هیچ وجه مطلوب نیست، در صورت استفاده از این چوبها باید ابتدا آنها را در اطراف آتش قرار داد تا خشک شوند و سپس از آنها استفاده نمود.

فضولات خشک حیوانات نیز سوخت بسیار مطلوبی به شمار می آیند و می توانید از آنها نیز به عنوان سوخت استفاده نمایید.

نکته : در فصل زمستان از به همراه داشتن مقداری زغال سبک چوب (زغال لیمو یا نارنج برای کار ما مطلوب نیستند) هیچگاه ضرر نخواهید کرد، این زغال ها میتوانند به عنوان هسته اولیه به کار روند و حرارت ناشی از آنها میتواند چوبهای آبدیده زمستانی را به خوبی خشک کند!

روشهای روشن کردن آتش

روشهای زیادی بسته به نوع و اندازه چوبهای موجود برای آتش روشن کردن وجود دارد، من در اینجا دو روش بسیار ساده و کاربردی را توضیح میدهم:

روش اول:

اگر در بین چوبهایی که جمع آوری کرده اید کنده (چوب قطور) هم هست از این روش استفاده کنید:

کنده را بر روی سطح صافی قرار دهید به طوری که امتداد طول کنده در جهت وزش باد باشد سپس یک طرف یا دو طرف (بسته به حجم آتش مورد نیاز) طول کنده را به طور کاملاً فشرده از مواد آتش گیر مانند خاروخاشاک و... پر کنید. سپس چوبهای نازکتر را به طور اریب به صورتی که با کنده زاویه ۹۰ درجه بسازند را روی کنده بچینید سپس مواد آتش گیر را روشن کنید وقتی خوب شعله ور شدند مقداری از همان مواد را هم روی چوبها بریزید تا چوبهای نازکتر خوب مشتعل شوند. این نوع آتش احتیاج زیادی به مراقبت ندارد فقط هر از چند گاهی به آن چوب اضافه کنید .

روش دوم:

اگر کنده در اختیار ندارید و چوبها همه نازکند از این روش استفاده کنید:

چاله کوچکی در زمین درست کنید و آن را به طور فشرده مملو از مواد آتش گیر کنید سپس چوبها را به صورت شعاعهای دایره ای که مرکز آن وسط چاله است بچینید به طوری که سرهای آنها بر روی هم قرار گیرد و حالت طبقاتی پیدا کنند. مواد زیرین را روشن کنید و وقتی خوب مشتعل شدند باز هم از مواد آتش گیر بر روی چوبها بریزید تا چوبها خوب بگیرند، این آتش احتیاج به نگره داری دارد و باید با عوض کردن جای چوبها و اضافه کردن چوب از خاموش شدن آن جلوگیری کنید.

نکات تکمیلی:

- ۱- برای جلوگیری از هدر رفتن حرارت آتش می توانیم با ساختن یک دیواره سنگی یا چوبی به شکل نیم دایره بر دور آتش حرارت آن را به سمتی که می خواهیم (جهت مقابل دیواره) رفلکت کنیم.
- ۲- در فصل زمستان و هنگام برف هیچگاه در زیر درختی که برف بر روی آن نشسته است آتش روشن نکنید و اگر مجبور به این کار هستید قبل از آن برف درخت را بتکانید.
- ۳- هیچگاه مستقیماً بر روی برف آتش درست نکنید، برای اینکار قبلاً محلی را برای درست کردن آتش با استفاده از سنگ یا چوب بسازید.

توجه: نکات بعدی در مورد تعهد ما نسبت به طبیعت و آتشی است که در آن برافروخته ایم:

- ۴- اگر در محیطی آتش روشن می کنید که مملو از چوب، خار و خاشاک و مواد سوختنی است؛ ابتدا مکانی را که میخواهید در آن آتش روشن کنید را به طور کامل از مواد سوختنی پاک کنید و سپس با چیدن سنگ به دور آن یک دیوار کوتاه درست کنید تا آتش نتواند بر اثر وزش باد گسترش پیدا کند و باعث یک آتش سوزی ناخواسته شود.
- ۵- جز در مواقع واقعا اضطراری از شاخه های سبز و تازه درختان به عنوان سوخت استفاده نکنید.
- ۶- اگر برای روشن کردن آتش از بته استفاده می کنید؛ حتی الامکان آنها را از ریشه در نیاورید بلکه با استفاده از یک وسیله تیز (کارد، داس...) قسمتی از آنها را که بیرون از خاک است ببرید.

خیلی مهم:

۷- به عنوان یک طبیعت دوست متعهد مسئولیت کامل آتشی را که برافروخته اید به عهده بگیرید و در هنگام ترک محل از خاموش بودن آن اطمینان کامل حاصل کنید.

در قدیم معروف بوده است که پا قلب دوم انسان و مخصوصاً کوهنوردان است . بنابراین کفش که محافظ پا است از مهمترین وسایل و پوشاک کوهنوردی به شمار می رود . کفش های قدیم از چرم ساخته می شد که بنا به شرایط مورد استفاده ضخامت و تعداد لایه های چرم متفاوت بود . یکی از اشکالات کفش های چرمی زمستانی وزن بالای آنها بود که با اختراع لایه ها و پارچه های جدید با عناوین گورتکس - سیمپاتکس و تینسولیت تا حدی این نقیصه جبران گردیده است . لایه گورتکس که در انواع پوشاک زمستانی کوهنوردی نیز بکار می رود دارای خاصیت یک طرفه بودن است ؛ یعنی تنها از یک طرف کاملاً ضد آب و باد است و در نتیجه از داخل بخار و گرمای ناشی از تعرق و فعالیت را بخارج

میفرستند و از خیس شدن پوشاک زیر و سرمازدگی جلوگیری می کند . لایه سیمپاتکس نیز مانند گورتکس ضد آب و ضد باد و دارای قابلیت تنفسی است . لایه تینسولیت نیز گرمازا بوده و در کفش های زمستانی و سنگین بکار می رود . زیره کفش کوهنوردی نیز از لایه های مخصوصی ساخته میشود که معروف ترین آن ویرام ایتالیا است . همچنین اخیرا لایه ای شوک گیر نیز ساخته شده که فشار ضربه های وارده به کف پا را کاسته و پا دیرتر خسته می شود و در سرازیری زانوها کمتر آسیب می بیند

با توجه به پیشرفت هایی که در زمینه ساخت کفش های کوهنوردی بدست آمده و به برخی از آنها در بالا اشاره شد ؛ امروزه برای هر نوع برنامه کوهنوردی و برای هر فصل و منطقه کفش خاصی ساخته شده و مورد استفاده قرار می گیرد و دیگر عنوان کفش های چهار فصل یا همه کاره دور از ذهن می باشد . به عنوان مثال در کفش های مخصوص سنگنوردی نوع کفش برای مرد و زن و همچنین بسته به جنس و نوع سنگ متفاوت می باشد

بطور کل می توان کفش ها را به ۶ دسته بزرگ به شرح زیر تقسیم کرد
کفش صعودهای هیمالیایی یا اکسیدیشن که سه پوش و یا دو پوش هستند . نوع دوپوش از یک کفش کوچک و تنک مثل کفش رشته کشتی که بجای بند دارای چسبک است تشکیل می شود و این کفش درون کفش اصلی که بزرگتر است قرار می گیرد . می توان شب در داخل چادر و کیسه خواب کفش بیرونی را از پا درآورد و از پوش داخلی به عنوان جوراب و یا کفش داخل چادر استفاده کرد . در نوع سه پوش علاوه بر این دو کفش یک لایه گتر بلند نیز بر روی کفش قرار می گیرد که به دور کفش دوخته شده و تمام رویه و اطراف کفش را در بر می گیرد . پوش دوم کفش یا از جنس چرم است و یا از جنس فایبر گلاس که نوع اخیر شبیه کفش های اسکی است

کفش کوهنوردی سنگین یا های مونتین در صعود های بلند زمستانی مانند ارتفاعات ایران بکار می روند و دارای یک یا چند لایه فوق الذکر می باشند و قابلیت نصب کرامپون را هم دارند
کفش کوهنوردی یا کفش نیمه سنگین که برای سه فصل اول سال مورد استفاده قرار می گیرد
کفش کوهپیمایی یا ترکیک کفش هایی سبک است و برای صعود های یک روزه یا چند روزه سبک و کم ارتفاع بکار می رود

کفش راه پیمایی یا واکینگ برای مسیر های ساده و کفی استفاده می شود . شبیه کفش های معمولی ورزشی و یا اسپرتکس های معروف می باشند
کفش سنگنوردی یا کتان سنگ جهت صعود های داخل سالن و یا سنگنوردی طبیعی بکار می

رود



نکات

بعد از هر برنامه کفش را کاملا تمیز کرده و داخل آن را با روزنامه پر کنید تا هم رطوبت آن گرفته شود و هم حالت و فرم خود را حفظ کند
هیچگاه کفش خیس را برای خشک شدن در برابر حرارت مستقیم مثل آفتاب و آتش قرار ندهید
اول فصل زمستان کفش چرمی را کاملا با پیه شتر و یا گوسفند چرب کنید و محل دوخت ها را نیز با موم عسل پوشانید تا آب وارد کفش نشود
هنگام شب خوابی در برنامه زمستانی کفش ها را با روزنامه پر کرده و داخل یک کیسه نایلنی قرار داده و در انتهای کیسه خواب قرار دهید تا یخ نزنند . در غیر اینصورت صبح روز بعد به پا کردن کفشی مانند آهن غیر ممکن است

چادر جزو وسایل گروهی کوهنوردی و خانه متحرک کوهنورد می باشد . بطور کل چادرها به دو نوع کمپینگ و ارتفاع تقسیم می شوند
نوع کمپینگ مخصوص ارتفاعات پایین و نیمه اول سال می باشد ؛ نوع ارتفاع نیز برای ارتفاعات بالا و برنامه های نیمه دوم سال است . چادرهای ارتفاع برخلاف چادرهای 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 جابجا می شوند . جنس بدنه چادر ها معمولاً از پارچه دارای قابلیت تنفسی گورتکس می باشد . چادر های ارتفاع و بعضاً کمپینگ معمولاً دو پوش هستند که پوش 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 یکی از نکات مهم در استفاده از چادر ، جلوگیری از تعرق آن است که با تنظیم و باز کردن پنجره ها و یا درجه های تعبیه شده در بدنه چادر امکان پذیر است . همچنین در صورت یکی شدن دمای داخل و خارج چادر بر روی بدنه داخلی بر اثر تنفس و بازدم افراد برفک ایجاد می شود که با گرم شدن هوا در نزدیکی صبح تبدیل به آب شده و همه وسایل داخل چادر را خیس می کند و خیس شدن کیسه خواب و لباس های پر در زمستان یعنی اول بدبختی و دردسر چادر های ارتفاع که معمولاً از ۱ تا ۴ نفر ظرفیت دارند با داشتن پوش دومی بزرگتر از خود چادر ، دارای دو بخش اضافی در جلوی دو در چادر است که یکی بعنوان انبار وسایل و لوازم غیر ضروری برای خلوت شدن داخل چادر و از فضای دیگر نیز بعنوان آشپزخانه بمنظور جلوگیری از کثیف شدن و یا آتش سوزی داخل چادر استفاده می شود



کیسه خواب نیز از وسایل ضروری یک کوهنورد است که بیشتر در برنامه های چند روزه که احتیاج به شب مانی در کوه دارد استفاده می شود . خواب یکی از ضروریات انسان مخصوصاً برای تجدید قوا می باشد . بنابراین کیسه خواب راحت و نرم و گرم از اهمیت بالایی برخوردار است . کیسه خوابها به دو نوع پر و الیاف تقسیم بندی می شوند . کیسه خوابهای پر که حاوی پر قو هستند از قدیم بسیار مورد توجه بوده اند . تنها نقیصه کیسه خواب پر اینست که اگر خیس شود خشک شدن آن به زمان زیادی نیاز دارد و خیس شدن در زمستان نیز برابر با یخ زدگی و یا مرگ است ! برای رفع این نقیصه الیاف جدیدی به شکل لوله های تو خالی ساخته شده و در ساخت کیسه خوابهای جدید و حرفه ای از آنها استفاده می شود . این الیاف با وجود سبکی از حجم بالایی برخوردارند که بسته بندی در کوله را کمی مشکل می سازد . البته این نقیصه نیز در الیاف جدید به نام ترمو لایت برطرف شده است .

چون کیسه خواب پر هنوز طرفداران زیادی دارد کمی درباره آن بیشتر توضیح می دهیم . میزان پر موجود در کیسه خواب بصورت درصد کرک و ساقه پر بیان می شود . مثلاً پر ۴۰/۶۰ یعنی ۴۰ درصد آن ساقه و ۶۰ درصد آن کرک پر است . بدین ترتیب کیسه خوابهای ۳۰/۷۰ و ۲۰/۸۰ و ۱۰/۹۰ و ۵/۹۵ نیز موجود است . که این نوع آخر بسیار حرفه ای و مخصوص صعودهای بلند می باشد . لازم بذکر است که هرچه درصد کرک پر بیشتر باشد کیسه خواب گرمتر و سبک تر است دمای مطلوب کیسه خوابها نیز با سه دمای حداقل و راحت و حداکثر بیان می شود . مثلاً ۱۰ و ۱۷- و ۲۵- درجه سانتیگراد یعنی این کیسه خواب برای دمای بین ۱۰ درجه بالای صفر تا ۲۵ درجه زیر صفر مناسب است ولی ۱۷- درجه سانتیگراد راحت ترین و مطلوبترین دمای آنست و نزدیک به دمای حداقل

از گرما و نزدیک به دمای حداکثر از سرما اذیت خواهید شد . دمای حداکثر یا نهایی تنها از یخ زدن اعضای بدن جلوگیری می کند و شما خواب خوبی در این دما نخواهید داشت . بنابراین در خرید کیسه خواب به دمای حداقل بیشتر توجه شود . ضمناً هرچه کیسه خواب درصد کربن بالاتری داشته باشد دمای متوسط آن به دمای حداکثر نزدیکتر می شود و اصطلاحاً قویتر است . و باز هم همان حرف تکراری که با توجه به برنامه خود کیسه خواب را تهیه کنید . یعنی حداقل باید دو کیسه خواب داشته باشید یکی برای بهار و دماهای بالای صفر و یکی برای پاییز و زمستان و دماهای زیر صفر . تابستانها هم که لخت می خوابید تا پشه ها دلی از غذا در بیاورند کیسه خوابهایی که در ایران موجود است تا حدود ۴۵- درجه سانتیگراد هستند و جوابگوی آب و هوای ایران هستند . هرچند می توان با افزایش لباس و پوشیدن البسه پر نیز به گرمای بدن افزود در مورد طول کیسه خواب حتماً از طول بدن شما بلند تر باشد تا در صورت نیاز بتوانید کفش و یا ظرف آبتان را شب در ته آن بگذارید که تا صبح یخ نزند



در خانه و زمانی که از کیسه خواب استفاده نمی کنید آن را بصورت باز از چوب لباسی آویزان کنید تا پر های آن پف کند و اصطلاحاً نشکند . چون شکستن پر و خوابیدن آنها بر روی هم از دمای کیسه خواب می کاهد .

نکته : حتماً موقع خواب از لباس زیر خشک استفاده کنید . چون اگر تنها زیرپوش شما بر اثر تعرق خیس شده باشد و داخل ده تا کیسه خواب هم که بروید باز سرما خواهید خورد .



در میان وسایل کوهنوردی پس از کفش مهمترین وسیله کوله پشتی می باشد ؛ چون تمام وسایل مورد نیاز کوهنورد برای صعود و فرود و شب خوابی در درون آن قرار می گیرد . کوله ها از زمان قدیم تاکنون دستخوش تغییرات فراوانی شده اند ؛ بطوریکه امروزه اگر برای اولین بار برای خرید کوله به یک فروشگاه وسایل کوه بروید شاید از دیدن سایزها و رنگها و اشکال مختلف آنها سرتان گیج رود ! بنابراین لازم است با مشورت یک فرد خبره و باتوجه به نیازتان کوله ای مناسب اختیار کنید تا همیشه و در همه حال بهترین همدم شما باشد چون اگر شکل و اندازه کوله مناسب بدن و برنامه شما نباشد ممکن است بر اثر فشارهای وارده بر شانه و ستون مهره ها برای همیشه از کوله و کوهنوردی و حتی از زندگی سیر شوید

برخی از کوله های قدیمی که امروزه نیز گاهها استفاده می شوند دارای یک زین فلزی در خارج از کوله هستند که با پشت فرد در تماس است و چون بار را به تناسب بین شانه و پشت و کفل تقسیم می کند برای بارکشی های سنگین و حتی در موارد اضطراری برای حمل مجروح مناسب است . اشکال این کوله ها وزن بیشتر و ارتفاع و پهنا زیاد است . چون در مسیرهای تنگ یا دارای شاخه های درخت و یا سنگنوردی باید از کوله های باریکی استفاده کرد که عرض آن بیشتر از بدن نباشد . کوله های قدیمی دارای جیب هایی نیز در پشت و طرفین هستند که می توانید وسایل ضروری و دم دست را در آنها قرار دهید . ولی کوله های جدیدتر که بیشتر برای برنامه های فنی و یا زمستانی بکار می روند بجای جیب های بیرونی دارای یک جیب بزرگ در روی سر کوله هستند و بعضاً نیز در بخش انتهایی کوله محفظه ای را جدا کرده اند که دارای زیپ است و می توان برای وسایل ضروری و یا کیسه خواب از آن استفاده کرد ؛ در دوطرف و پشت کوله نیز بندهایی برای بستن وسایلی مانند فوم / زیر انداز و کلنگ و باتوم و کرامپون و ... تعبیه شده است

جنس کوله ها معمولاً صد درصد ضد آب است که در انواع جدید از پارچه های گورتکس که سبکتر نیز هستند استفاده می شود . رنگ کوله نیز مانند لباسها باید بشکلی باشد که متضاد با محیط برنامه موردنظر شما باشد تا از دور کاملاً به چشم بیاید که این مسئله در صورت گم شدن و یا مجروح و

زمینگیر شدن به جستجوگران کمک زیادی می نماید . بنابراین کوله ها معمولا به رنگ های قرمز و زرد و آبی ساخته می شوند . نوعی از کوله ها که به رنگ سبز و یا پلنگی هستند مخصوص شکارچیان و یا سربازان است که می خواهند در استتار باشند

اندازه کوله ها را برحسب فضای داخل آن و با واحد لیتر اندازه گیری می نمایند که معمولا از ۳۰ تا ۱۰۰ لیتر متفاوت است . کوله های ۳۰ لیتری برای برنامه های یک روزه بدون وسایل خواب و یا دوچرخه سواری مناسب هستند که البته نوع مخصوص دوچرخه آن دارای بندک نبوده و در آن نیز با یک زیپ بزرگ نیم دایره باز می شود . همیشه کوله ای را انتخاب کنید که پس از قرار گرفتن تمام وسایل دیگر فضایی خالی نداشته باشد تا شکل و خوش فرم به پشتتان بنشیند . اگر کوله بزرگتر باشد از فرم خارج شده و با لنگر انداختن موجب خستگی و آزار شما میشود و اگر کوچکتر هم باشد که مجبورید مقدار زیادی از وسایل را به دور کوله آویزان کنید و یا در دست بگیرید

نوعی کوله نیز طراحی شده است که مخصوص حمل کودک است و علاوه بر جای مخصوص نشستن کودک که در حمایت هم باشد و سقوط نکند دارای تعدادی جیب نیز برای وسایل ضروری است ، امروزه کوله های مخصوصی نیز برای نوجوانان و بانوان ساخته می شود که متناسب با فیزیک بدنی آنهاست



بخشی از کوله که با پشت فرد در تماس است شاید مهمترین بخش باشد که باید مانع از چسبیدن کوله به پشت و عرق کردن شود

کوله ها معمولا بند بزرگی در قسمت پایین دارند که بدور کمر پیچیده می شود و در حفظ تعادل موثر است . برخی نیز دارای بندکی مشابه و در جلوی سینه هستند که تعادل بالای کوله را حفظ می کند و لی موقع صعود که تنفس و حرکت سینه زیاد و سریع است بهتر است که بسته نشود و فقط موقع پایین آمدن آنرا ببندید

کوله های باریک و لوله ای شکلی با جنس ضخیم نیز برای غارنوردی و آبشارنوردی (دره نوردی) ساخته شده اند که مناسب مسیرهای تنگ و خیس و خشن است

موقع چیدن کوله وسایل سخت و فلزی را در تماس با بدنه کوله قرار ندهید که اگر در پشتتان باشد باعث آزار و اگر در اطراف باشد بر اثر کشیده شدن کوله به در و دیوار باعث پارگی کوله می شود . وسایل را طوری بچینید که سنگین تر ها در نزدیک پشت و بالای کوله باشند و همچنین وسایل را به ترتیب استفاده داخل کوله قرار دهید . در یک کلام کوله چینی خود یک هنر است که با تمرین در شرایط مختلف روز و شب و هوای سرد و گرم و با دستکش های کلفت و ... بدست می آید . جای وسایل را کاملا بخاطر داشته باشید تا با چشم بسته هم بتوانید وسیله مورد نظر را بیابید ! مواد سوختنی را در ظروف با در محکم و چند لایه پلاستیک قرار دهید تا نشت آن باعث خرابی کوله و لباس و غذاها نشود

توصیه : در خرید کوله و همه وسایل کوهنوردی چون با آسایش و حتی جان شما سروکار دارد به قیمت فکر نکنید و بیشتر به کیفیت و دوام و راحتی و وزن کم آن بها دهید ؛ همچنین وسایل خود را تخصصی نمایید و بدنبال کوله ای برای همه برنامه ها و یا کفشی برای همه فصول نباشید

کلام آخر هم این که بقول معروف باید چند تا کوله را کهنه و یا پاره کنید تا بتوانید کوله مناسب خود را پیدا کنید