

آشنائی با تجهيزات طبيعت گردی و کوهپیمائی

مدرس: حسين يوسف زمانيان



سرفصل ها

۱. کفش
۲. کوله
۳. پوشاک؛ کاپشن و شلوار، جوراب، دستکش، کلاه، گتر
۴. عینک آفتابی و طوفان
۵. هدلایت
۶. زیرانداز و کیسه خواب
۷. چادر
۸. باطوم
۹. گاز و لوازم آشپزخانه؛ کتری و قابلمه، لیوان، قاشق و چنگال، چاقو، کبریت و..
۱۰. فلاسک، قمقمه، کیسه آب
۱۱. ابزار جهت یابی و مسیریابی
۱۲. طناب و ابزار فنی؛ کلنگ، کرامپون، تبریح و..

۱- کفش

کفش چیست؟

پاپوشی با حداقل یکی از کارکردهای زیر؛

۱. حفاظت از پا در برابر عوامل محیطی (سرما، گرما، رطوبت، گرد و غبار و..)
۲. حفاظت از پا در برابر آسیب های محیطی (ضربه، زخم و خراش، گزش و..)
۳. افزایش کارائی و عملکرد (کفش باله، کفش سنگنوردی، کفش دوچرخه و..)
۴. ایجاد توانائی انجام فعالیت خاص (کفش اسکیت، اسکی و..)

۱-۱ کارکردهای کفش کوه و طبیعت گردی

۱. حفاظت از پا در برابر سرما (و گرما)
۲. حفاظت در برابر ضربه و آسیب فیزیکی؛ ضربه، زخم، خراش، سائیدگی، گزش و..
۳. افزایش کارایی و عملکرد؛ عبور از مسیرهای ناهموار (خاکی، سنگی و..)
۴. ایجاد توانائی انجام فعالیت خاص؛ نصب یخ شکن

• از این پس، بجای "کفش کوه و طبیعت گردی" به اختصار "کفش" می گوئیم.

۱-۲ ساختار و ویژگی های کفش



Photo: www.Crispius.com

CRISPI® NEVADA

۱-۲ ساختار و ویژگی های کفش



۱. عایق حرارت و رطوبت؛ بدنه و زیره

۲. استحکام در برابر عوامل محیطی؛ بدنه و زیره

۳. افزایش کارایی و عملکرد

۴. ایجاد توانایی انجام فعالیت خاص

- بدنه؛ راحتی باز و بسته کردن
- زیره؛ عبور در مسیرهای سنگلاخ و یخ و برف

- کفش سنگنوردی
- قابلیت نصب کرامپون خور

بدنه کفش

Leather *
Thinsulate
Primaluft

• عایق حرارتی:

۱. آستر دورنی

Leather *
Goretex
Pertex
Eve

• عایق رطوبت:

۲. لایه بیرونی

Leather
Fiber glass
Multiple *

• عایق حرارتی:
• عایق رطوبت:
• استحکام:

۳. لایه های حفاظتی

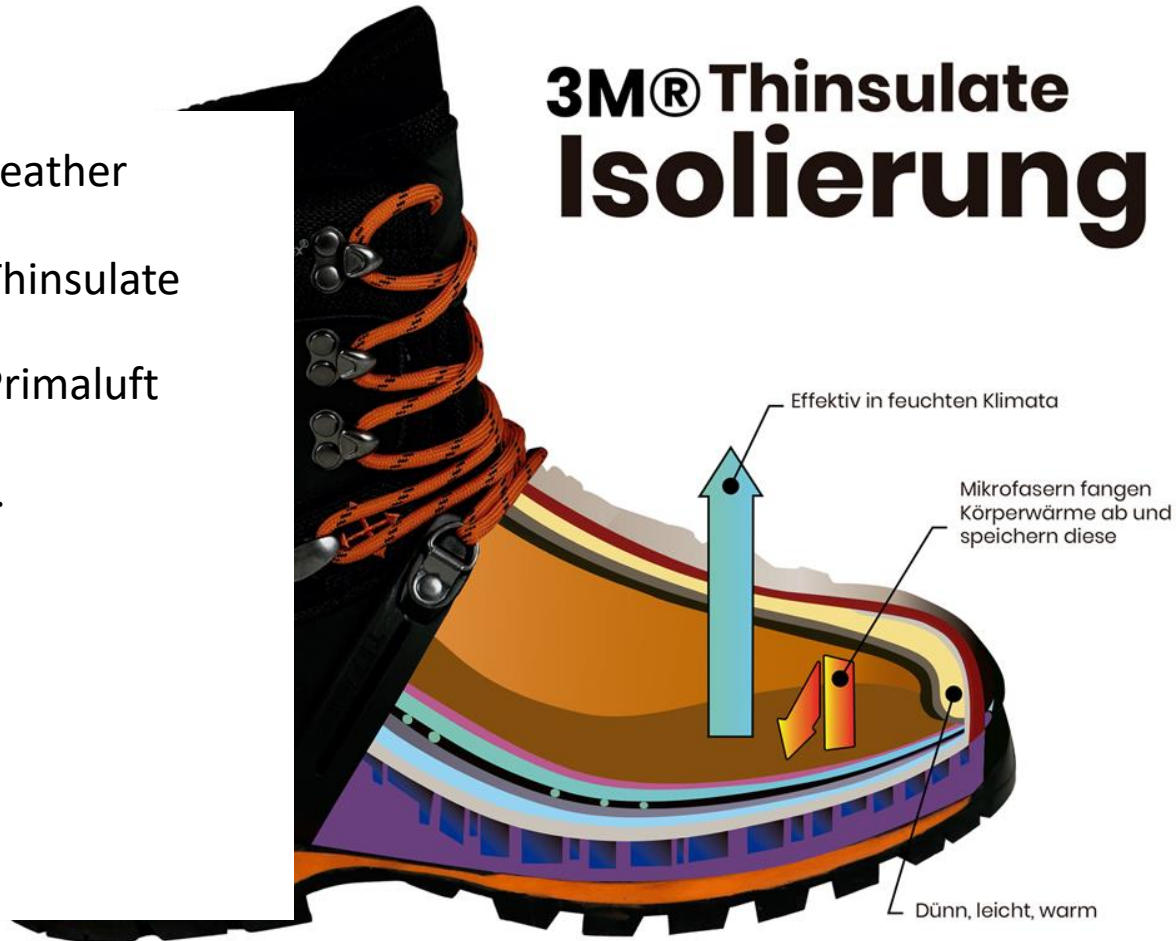
Carbon
Cordura

• محافظت از لایه بیرونی

عایق های حرارتی

1. Leather
2. Thinsulate
3. Primaloft
4. ...

3M® Thinsulate Isolierung



عایق های رطوبتی

1. Leather *
2. GORE-TEX
3. Pertex
4. Event
5. ...

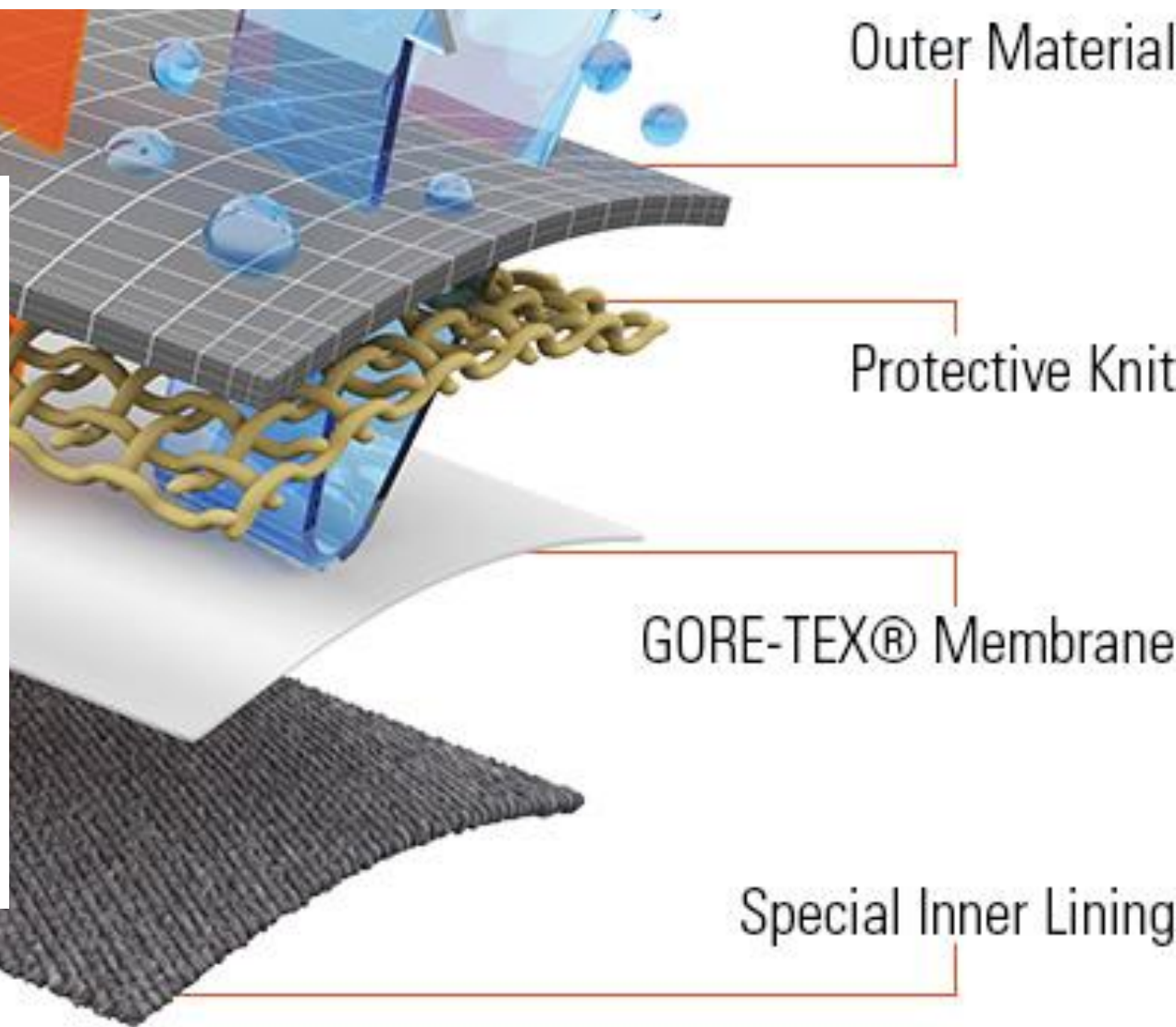


Photo: www.Crispius.com

لايه بيروني

1. Leather
2. Fiber glass
3. Multiple *

Photo: www.Lacumbreonline.cl



لایه های حفاظتی

1. Carbon
2. Cordura
3. ...



ویژگی های زیره کفش



Photo: www.quora.com

۱. عایق حرارت و رطوبت
۲. ضربه گیر
۳. دوام و استحکام
۴. کارایی در مسیرهای مختلف
۵. قابلیت نصب یخ شکن *

۱-۳ انواع کفش

۱. صندل؛ پیمایش مسیرهای هموار در هوای گرم
۲. کتونی سنگنوردی؛ سنگنوردی اسپرت و دیواره نوردی
۳. اسکای رانینگ؛ مسابقات دوی کوهستان و کوهپیمائی سرعتی *
۴. اپرچ (دسترسی)؛ پیمایش انواع مسیرها در طبیعت با کوله بار سبک
۵. هایکینگ؛ پیاده روی در مسیرهای نسبتاً هموار، با کوله بار سبک و در ارتفاعات پائین
۶. ترکینگ؛ پیمایش های ۱ روزه در طبیعت با کوله بار سبک و در در شرایط جوی معتدل
۷. بک پکینگ؛ پیاده روی در طبیعت با کوله بار سنگین (چند روزه) و در شرایط جوی مساعد
۸. نیمه سنگین؛ کوهپیمائی زمستانه، یک روزه، ارتفاع کمتر از ۴۰۰۰ *
۹. تک پوش سنگین؛ زمستانه، یک روزه، ارتفاع کمتر از ۴۵۰۰ *
۱۰. ۱. دوپوش؛ کوهنوردی زمستانه، طولانی مدت، ارتفاعات بالا *
۱۱. سه پوش؛ زمستانه، هیمالیانوردی
۱۲. کفشهای خاص؛ دره نوردی، یخنوردی، تک پوش با گتر و..

* موارد ستاره دار، توضیحات دارد

صندل



• جنس:

۱. حصیری

۲. چرمی

۳. اسفنجی

۴. پلاستیکی و فوم فشرده

• طراحی:

۱. جلو باز

۲. جلو بسته

کتونی سنگنوردی

۱. کاربری: سنگنوردی اسپرت، دیواره نوردی

۲. طراحی

۳. سایز

• نگهداری:

۱. تمیز و خشک نمودن پس از تمرین

۲. عدم شستشوی کفش و صرفاً تمیز نمودن با دستمال

۳. رعایت موارد بهداشتی جهت جلوگیری از قارچ پوستی

۴. نگهداری در محیط خشک و به دور از نور و حرارت مستقیم آفتاب

۵. پرنمودن داخل کفش با روزنامه، در صورت عدم استفاده طولانی مدت

• انتخاب کفش سنگنوردی بسیار حساس و مهم است، توصیه می شود قبل از انتخاب و خرید کفش سنگنوردی، حتماً با مربی خود مشورت نمایید.

کفش اسکای رانینگ

این کفش جهت دوی کوهستان یا دوی صحرانوردی استفاده می شود، با اینکه این کفش در گروه کفش های کوهنوردی و طبیعت گردی قرار دارد اما ساختار آن بیشتر شبیه به کتونی های رانینگ (دویدن) است تا کفش کوه، کارکرد اصلی آن راحتی و کارایی بیشتر جهت دویدن در مسیرهای ناهموار طبیعی است.

کفش اپرچ (دسترسی)

- کاربری: پیمایش انواع مسیرها در طبیعت با کوله بار سبک
- مناسب انواع مسیرهای خاکی، شنی و ماسه ای، جنگلی و کوهپایه ها، همچنین استفاده در دوچرخه سواری و سفرهای ترکیبی (طبیعت گردی - شهری)

کفش هایکینگ (گلگشت)

- کاربری: پیاده روی در مسیرهای نسبتاً هموار، با کوله بار سبک و در ارتفاعات پائین
- ویژگی ها:
- ۱. سبک (نسبت به انواع دیگر کفش کوه و طبیعت گردی)
- ۲. عایق ضعیف حرارت
- ۳. عایق رطوبت
- ۴. ساق دار (جهت محافظت از مچ پا)
- ۵. زیره نرم و انعطاف پذیر

• این کفش مناسب شرایط آب و هوایی سرد و مسیرهای برفی نیست

کفش ترکینگ (کوهپیمائی)

۱. کاربری: پیمایش های ۱ روزه انواع مسیرها (به جز یخ و برف) در طبیعت با کوله بار و در شرایط جوی معتدل

• ویژگی ها:

۱. عایق حرارت (برای شرایط جوی معتدل)

۲. عایق رطوبت

۳. ساق دار (جهت محافظت از مچ پا)

۴. طراحی زیره جهت کاهش فشار به بدن

• این کفش مناسب شرایط آب و هوایی سرد و مسیرهای برفی نیست

کفش بک پکینگ

- کاربری: پیاده روی در طبیعت با کوله بار سنگین (چند روزه) و در شرایط جوی مساعد
- ویژگی ها:

۱. عایق حرارت (برای شرایط جوی نسبتا سرد)

۲. عایق رطوبت

۳. ساق دار (جهت محافظت از مچ پا)

۴. طراحی زیره جهت کاهش فشار به بدن

۵. طراحی زیره جهت پیمایش انواع مسیرهای سنگلاخ و برفی، به غیر از مسیرهای فنی (یخچال ها و مسیرهای یخ زده که نیاز به یخ شکن دارد)

- این کفش مناسب ارتفاعات بالا و شرایط آب و هوایی زمستانه نیست

کفش نیمه سنگین



- کاربری: کوهپیمائی زمستانه، یک روزه، ارتفاع کمتر از ۴۰۰۰ *
و یا تابستانه در ارتفاعات کمتر از ۶۰۰۰
- ویژگی ها:
- ۱. عایق حرارت
- ۲. عایق رطوبت
- ۳. ساق بلند (جهت محافظت فیزیکی و عایق حرارتی)
- ۴. طراحی زیره جهت کاهش فشار به بدن
- ۵. طراحی زیره جهت پیمایش مسیرهای برف و یخ
- ۶. زیره تک فیکس؛ قابلیت نصب کرامپون نیمه اتومات

کفش تک پوش سنگین

- کاربری: کوهنوردی زمستانه، یک روزه، ارتفاع کمتر از ۴۵۰۰ *
و یا تابستانه در ارتفاعات کمتر از ۶۰۰۰
- ویژگی ها:
- ۱. عایق حرارت قوی
- ۲. عایق رطوبت
- ۳. ساق بلند (جهت محافظت فیزیکی و عایق حرارتی)
- ۴. طراحی زیره جهت کاهش فشار به بدن
- ۵. طراحی زیره جهت پیمایش مسیرهای برف و یخ
- ۶. زیره جفت فیکس؛ قابلیت نصب کرامپون اتومات

کفش دو پوش

- کاربری: کوهنوردی زمستانه، طولانی مدت، ارتفاعات بالا *
- ویژگی ها:

۱. طراحی بصورت دو پوش از هم جدا شونده
۲. پوش داخلی؛ عایق حرارتی بسیار قوی، تهویه مناسب
۳. پوش خارجی؛ عایق رطوبتی بسیار قوی (و تهویه پذیر *)
۴. ساق بلند (جهت محافظت فیزیکی و عایق حرارتی و رطوبتی)
۵. زیره مناسب پیمایش مسیرهای برف و یخ
۶. زیره جفت فیکس؛ قابلیت نصب کرامپون اتومات



Photo: www.sport-marafon.ru

کفش سه پوش

- کاربری: کوهنوردی زمستانه، طولانی مدت، ارتفاعات بالا، هیمالیانوردی
- ویژگی ها:

۱. طراحی بصورت دو پوش از هم جدا شونده
۲. دارای گتر متصل به پوش خارجی
۳. پوش داخلی؛ عایق حرارتی بسیار قوی، تهویه مناسب
۴. پوش خارجی؛ عایق رطوبتی بسیار قوی (و تهویه پذیر *)
۵. گتر بلند ساخته شده از پارچه های مقاوم، ضد آب و تهویه پذیر
۶. زیره مناسب پیمایش مسیرهای برف و یخ
۷. زیره جفت فیکس؛ قابلیت نصب کرامپون اتومات

کفش های خاص

۱. اسکی کوهستان

۲. یخنوردی

۳. دره نوردی

۴. پیمایش مسیرهای رودخانه ای

۵. غار نوردی

...

و کفشهای با طراحی خاص مانند تک پوش با گتر و..



Photo: www.evo.com

۱-۴ انتخاب و خرید

۱. شناخت نیاز و کاربرد
 ۲. سایز
 ۳. جنس و کیفیت؛ عایق ها، زیره، اتصالات بند
 ۴. طراحی داخلی؛ پنجه پهن، پنجه باریک، انعطاف مچ پا و..
 ۵. طراحی خارجی؛ میزان و کیفیت دوخت، چسب و..
 ۶. سال ساخت؛ عمر مفید کفش
 ۷. شرایط حمل و نقل و انبارداری؛ رطوبت، حرارت، فشار، ضربه
- برند معتبر تا حدودی کیفیت و طراحی مناسب کفش رو می تونه تضمین کنه، برخی از برندهای معتبر موجود در ایران؛ Millet, La sportiva, Scarpa, Lowa, Boreal, Lomer, Asolo, Salomon, Bestard, Kuflach, ..



مراقبت از پا

۱. انتخاب کفش مناسب هر برنامه
۲. روش بستن بند جهت جلوگیری از باز شدن بند در حین حرکت
۳. روشهای بستن بند در صعود و فرود
۴. پوشیدن کفش با جوراب مناسب

- برخی از برندهای جوراب معتبر موجود در بازار ایران؛
- Rohner, Mund, Boreal, Lafuma, ..



۱-۶ محافظت از کفش

۱. استفاده از هر کفش در شرایط مناسب با آن، در طول عمر مفید کفش تاثیر دارد، به عنوان مثال اگرکتونی سنگنوردی بر روی سطوح خاکی و شن و ماسه ای استفاده شود و یا کفش دو پوش بر روی سنگ و خاک استفاده شود، از طول عمر مفید آنها کاسته خواهد شد.
۲. بی توجهی در مواقع خاص باعث آسیب به کفش خواهد شد، به عنوان مثال هنگام عبور از کنار حفاظ های سیمی و یا هنگام استفاده از کلنگ و کرامپون
۳. تمیز کردن کفش در حین برنامه به روش های نامناسب، مثلاً کندن گل و خاک خشک شده و یا برف یخ زده بر روی کفش با فشار زیاد

۱-۷ شستشو و نگهداری

۱. تمیز و خشک کردن کفش پس از هر برنامه
۲. شستشو با آب ملایم
۳. استفاده از شوینده های مخصوص
۴. استفاده از اسپری های ضد آب کننده
۵. عدم استفاده از واکس، روغن و ..
۶. عدم قرارگیری در برابر هرگونه حرارت مستقیم و نور شدید آفتاب
۷. نگهداری در محیط خشک و خنک



۱-۸ تعمیر

تجربه شخصی نشان داده که تعمیر کفش کوه عملا بی نتیجه ست،
با این حال اگر تصمیم به تعمیر کفش خود گرفتید،
به هیچ عنوان کفش کوه را به تعمیرکاران غیرمتخصص نسپارید.



اما گرانترین کفشها،
بسیار کم ارزش تر از
یک انگشت پای شما هستند

متأسفانه در شرایط
اقتصادی کنونی،
کفشهای کوهنوردی
بسیار گران هستند،



Photo: www.aafp.org



گتر



Photo: www.gholeghaf.ir

- کاربرد: جلوگیری از نفوذ برف و باران به داخل کفش

- نکات مهم در هنگام خرید:

۱. جنس
۲. اتصالات و روش بستن
۳. سایز

- نگهداری:

۱. مراقبت از تسمه ها
۲. تمیز کردن پس از استفاده



۲- کوله پشتی

- کوله پشتی چیست؟
 ۱. کوله باری جهت حمل وسایل بر روی دوش به منظور؛
 - ۱. محفوظ بودن وسایل از آسیب (پارگی، خیس شدن و...) و گم شدن
 - ۲. توان حمل حداکثر بار با حداقل خستگی و فشار وارده به بدن
 - ۳. آزادی حرکت و حفظ کارائی دستها جهت انجام فعالیتهای لازم در حین حرکت
 - ۴. دسترسی سریع و راحت به وسایل (براساس اولویت و اهمیت)
- کوله پشتی می تواند جهت کارائی های خاص از قبیل حمل کتاب و لوازم التحریر، لب تاب، دوربین عکاسی، نوزاد و... طراحی و ساخته شده باشد، اما آنچه که در این کارگاه مدنظر ماست، صرفا کوله پشتی های کوهنوردی و طبیعت گردی است که از این پس به اختصار آنرا "کوله پشتی" می نامیم.

۲-۲ ساختار و ویژگی های کوله پشتی

۱. پوشش اصلی
۲. چهارچوب
۳. بند حمایل
۴. بند کمر
۵. دسترسی ها و نگهدارنده ها

Photo: www.Bergfreunde.eu

پوشش اصلی

۱. دوام و استحکام پارچه

۲. ضدآب بودن *

۳. وزن کم



Photo: www.Ukclimbing.com

چهار چوب



Photo: www.snowleader.com

۱. شکل دهی ساختمان اصلی کوله
۲. تقسیم بار بهینه (طراحی، سایز بندی، رگلاژ)
۳. شکلی دهی مناسب جهت تهویه هوا
۴. شکل دهی مناسب به منظور حفظ مانور حرکتی بدن (سر و گردن، دست ها، کمر)

بند حمایل



Photo: www.startfitness.co.uk

۱. حفظ تعادل و ایستائی کوله
۲. راحتی گذاشتن/ برداشتن کوله بر/ از روی بدن
۳. تنظیم نمودن سایز کوله بر روی بدن
۴. برخی امکانات و ویژگی ها از قبیل؛
 - حلقه جهت آویزان نمودن بی سیم، جی پی اس و..
 - سوت
 - جیب کوچک جهت دسترسی سریع به برخی وسایل
 - نگه دارنده شلنگ کیسه آب
 - و ..

بند کمر

۱. قراردادن فشار اصلی بار کوله بر روی استخوان لگن

۲. حفظ تعادل و ایستائی کوله

۳. برخی امکانات و ویژگی ها از قبیل؛

- جیب کوچک جهت دسترسی سریع به برخی وسایل

- و ..



Photo: www.Ukclimbing.com

دسترسی ها و نگهدارنده ها



۱. جیب بیرونی سرکوله
۲. جیب داخلی سرکوله
۳. جیب های کناری
۴. جای کیسه آب
۵. جیب های داخلی
۶. محفظه کیسه خواب
۷. تسمه های کناری
۸. جای کلنگ، باطوم، چوب اسکی، کلاه کاسک، کرامپون، طناب و..
۹. جیب ها و کیف های نگهداری روکش کوله، قمقمه آب، لباسهای خیس و..

Photo: www.thegearroomslc.com

۲-۲ انواع کوله بار

۱. کیف کمری
۲. کوله اسکای رانینگ (دوی کوهستان)؛ وزن کم، دسترسی سریع، حداکثر ارگونومی
۳. کوله های فنی سنگ نوردی و دیواره؛ طراحی ایرودینامیک
۴. کوله بک بکینگ؛ ساختار قوی جهت حمل بار، توزیع مناسب وزن، دسترسی ها و اتصالات
۵. کوله آلپاین؛ سبک، ایرودینامیک، اتصالات فنی (کلاه، تبر و..)
۶. کیسه بار دیواره؛ استحکام زیاد، بدون اتصالات اضافی
۷. کوله غار و دره؛
۸. کیسه بار؛ استحکام و حجم زیاد، جنس ضد آب

کیف کمری



Photo: www.Amazon.co.UK

کوله اسکای رانینگ



Photo: www.ShelbyOutdoors.com

کوله فنی سنگنوردی و دیواره نوردی



Photo: www.alpiniste.fr

ڪوله بڪ پڪينگ



Photo: www.Ukclimbing.com

ڪوله فنى



Photo: www.Thegearroomslc.com

کیسه بار دیوار



Photo: www.Oliunid.com

کوله غار و دره نوردی



Photo: www.decathlon.ro

کیسه بار



Photo: www.rodandgunconcepcion.cl

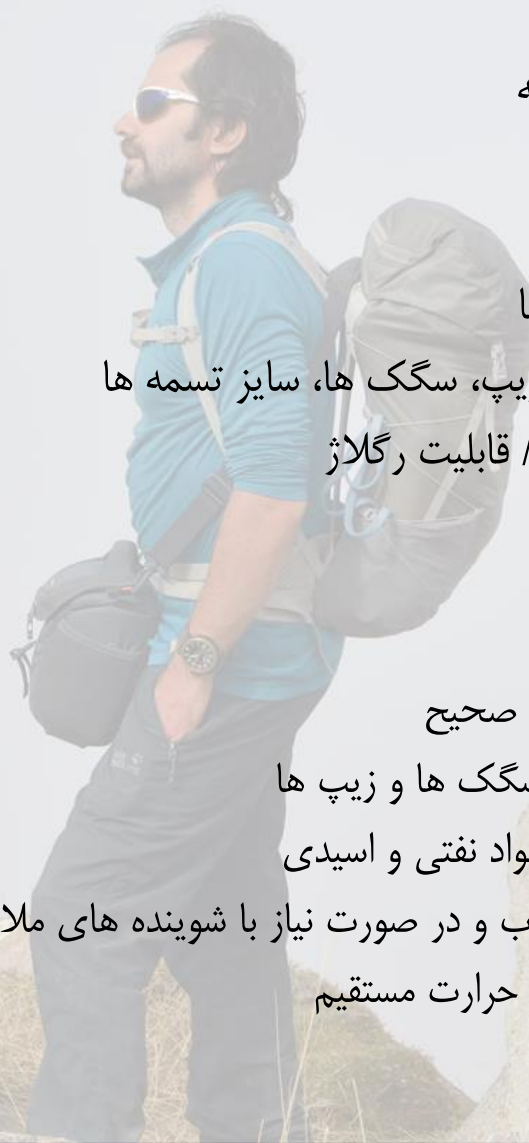
۲-۳ خرید و نگهداری کوله بار

خرید:

۱. جنس پارچه
۲. طراحی
۳. وزن
۴. دسترسی ها
۵. اتصالات؛ زیپ، سگک ها، سایز تسمه ها
۶. سایزبندی / قابلیت رگلاژ

نگهداری:

۱. حمل و نقل صحیح
۲. مراقبت از سگک ها و زیپ ها
۳. مراقبت از مواد نفتی و اسیدی
۴. شستشو با آب و در صورت نیاز با شوینده های ملایم
۵. محافظت از حرارت مستقیم



۲-۴ انتخاب و خرید کوله پشتی

۱. شناخت نیاز و کاربرد
۲. انتخاب نوع کوله براساس کاربرد
۳. انتخاب حجم کوله متناسب با سایر تجهیزات
۴. انتخاب سایز مناسب؛ سایزبندی / قابلیت رگلاژ
۵. وزن کوله
۶. جنس پارچه
۷. طراحی
۸. دسترسی ها
۹. اتصالات؛ زیپ، سگک ها، سایز تسمه ها

۲-۵ کوله چینی

۱. تهیه چک لیست از وسایل مورد نیاز برنامه
۲. حذف بارهای غیرضروری؛ ظرف های متعدد، بسته بندی های سنگین و..
۳. عایق بندی کیسه خواب، پوشاک، مدارک، کبریت، سوخت مایع و..
۴. توزیع بار مناسب
۵. رعایت اولویت بندی و دسترسی در چیدمان وسایل
۶. حفاظت از وسایل آسیب پذیر مانند کپسول گاز، سرشعله، ظروف آب و غذا و..
۷. جایگذاری مناسب وسایل حساس؛ عینک، هدلامپ و..
۸. مهار نمودن درست ابزار فنی خارج از کوله؛ کلنگ، کرامپون، کلاه کاسک و..

• کوله چینی، یک مهارت است که نیازمند تمرین و تجربه می باشد

- هد لامپ
- عینک
- چاقو
- کلید
- ..

- لوازم بهداشتی
- کاغذ و مداد
- کیف پول، مدارک
- باطری اضافه
- ..

- دستکش پر
- روکش دستکش

- بطری آب
- تیرک چادر
- سایر لوازم سنگین

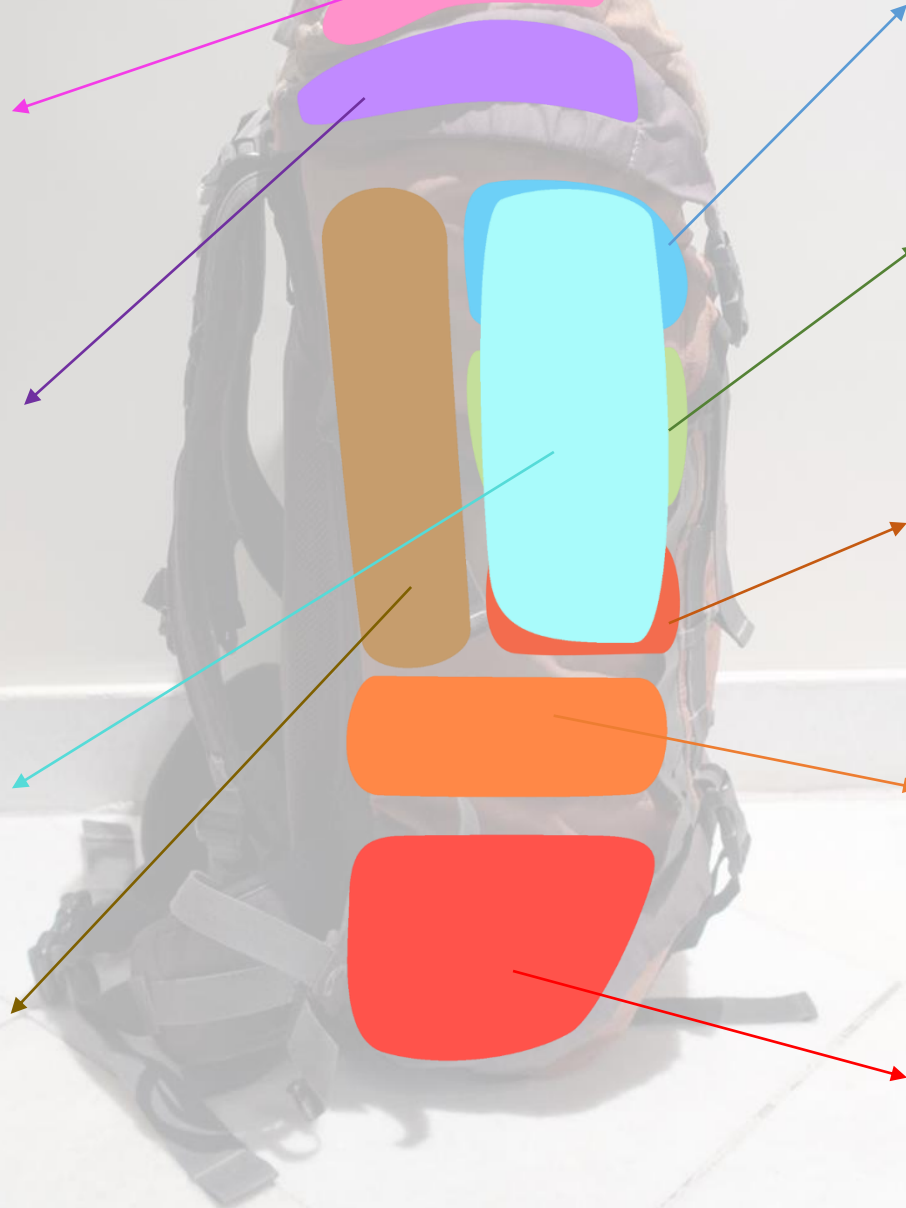
- دستکش
- کلاه
- کاپشن پر

- شکلات و تنقلات
- پک امداد

- کپسول گاز
- کتری و قلمه
- کیف بقا
- ..

- پوش چادر
- کنسرو غذا
- لباس اضافی
- ...

- کیسه خواب
- جوراب پر
- ..



۲-۶ سایز و تنظیم کوله بر روی بدن

1. تنظیم سایز چهارچوب (در صورت امکان تنظیم)
2. شل نمودن تسمه ها
3. سفت نمودن بند کمر بر روی استخوان لگن (محل قرارگیری کمر بند شلوار)
4. سفت نمودن تسمه های انتقال بار بند کمر
5. تنظیم نمودن تسمه های بند حمایل
6. تنظیم نمودن تسمه های سرشانه
7. تنظیم نمودن تسمه های تعادل قفسه سینه

سایز کوله

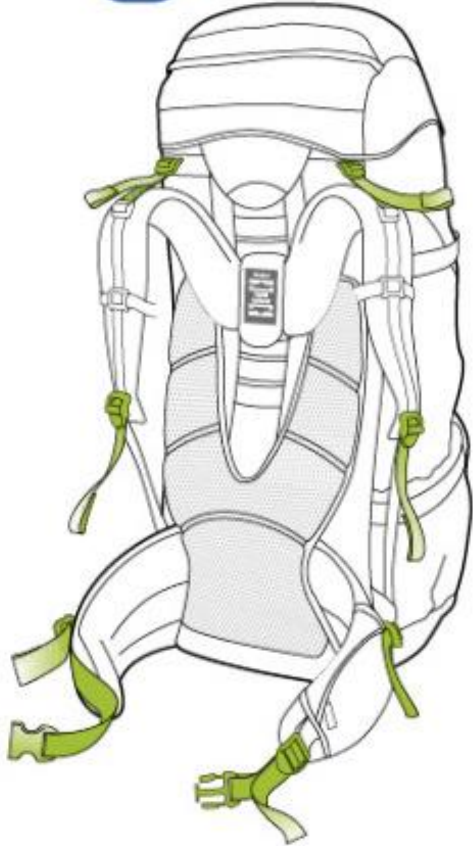
Backpack Sizing Chart (Men's and Women's Sizes)

TORSO LENGTH (in.)	BACKPACK SIZE*	TORSO LENGTH (cm)
15 ½" and below	Extra Small	39 cm and below
16" to 17 ½"	Small	41 to 44 cm
18" to 19 ½"	Medium (Regular)	46 to 49 cm
20" and above	Large (Tall)	51 cm and above

Info from hiking trails and gears website*

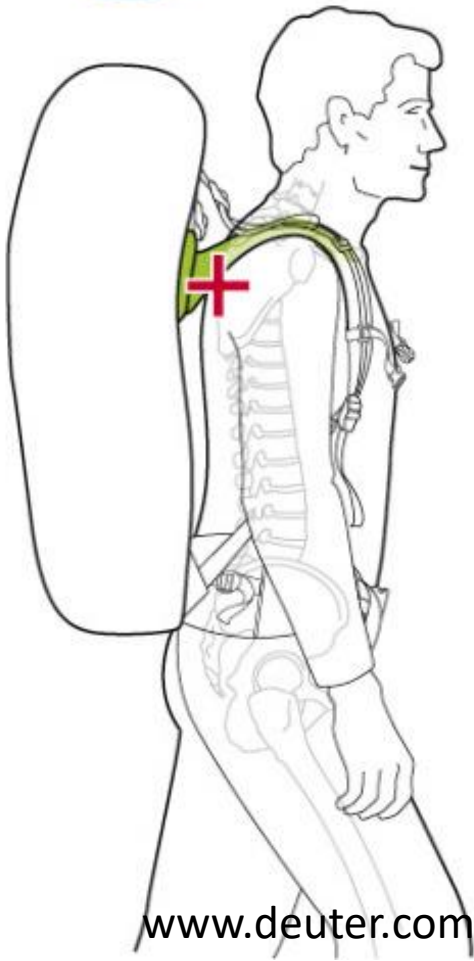
تنظیم کوله بر روی بدن

1



تنظیم کوله بر روی بدن

4



۲-۷ نگهداری

۱. حمل و نقل صحیح
۲. مراقبت از پارچه کوله در برابر خراش و پارگی
۳. مراقبت در برابر روغن، مواد شوینده اسیدی و سایر مواد شیمیایی
۴. مراقبت از زیپ ها و سگک ها؛ بستن سگک های کوله در هنگام عدم استفاده
۵. تمیز کردن کوله پس از استفاده
۶. شستشو با آب ملایم
۷. نگهداری در محیط خشک و خنک و به دور از نور مستقیم آفتاب

٨- تعميرات



۳- پوشاک



۱-۳ مبنای لایه بندی پوشاک

دمآوند, Iran Weather Forecast

Weather Forecast Issued (local time): 3 am Friday 01 Jun 2018

	Days 0-3 Weather Summary: A heavy fall of snow, heaviest during Sun morning. Temperatures will be well below freezing (max -7°C on Fri morning, min -9°C on Fri night). Winds increasing (near gales from the SW on Sat night, gales from the SW by Sun afternoon).									Days 3-6 Weather Summary: A moderate fall of snow, heaviest on Mon morning. Temperatures will be below freezing (max -2°C on Wed afternoon, min -7°C on Mon morning). Winds decreasing (severe gales from the WSW on Mon afternoon, light winds from the W by Wed night).								
$^{\circ}\text{C}$	Friday 1			Saturday 2			Sunday 3			Monday 4			Tuesday 5			Wednesday 6		
$^{\circ}\text{F}$	AM	PM	night	AM	PM	night	AM	PM	night	AM	PM	night	AM	PM	night	AM	PM	night
See all weather maps																		
Wind km/h	60	65	65	60	70	50	55	75	60	65	75	60	50	45	45	40	45	25
Summary	some clouds	snow shwrs	snow shwrs	clear	snow shwrs	snow shwrs	snow shwrs	snow shwrs	snow shwrs	snow shwrs	snow shwrs	snow shwrs	clear	clear	clear	clear	clear	clear
Snow cm	-	4	1	-	1	14	18	13	2	4	2	5	-	-	-	-	-	-
Rain mm	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-
High $^{\circ}\text{C}$	-7	-7	-7	-7	-8	-8	-8	-8	-7	-6	-6	-6	-4	-3	-4	-3	-2	-3
Low $^{\circ}\text{C}$	-8	-8	-9	-8	-9	-9	-9	-8	-8	-7	-6	-6	-4	-3	-4	-3	-3	-4
Chill $^{\circ}\text{C}$	-19	-19	-19	-19	-21	-20	-20	-21	-19	-18	-18	-17	-13	-12	-13	-12	-10	-10

۲-۳ انواع پوشاک

۱. لایه نخست
۲. لایه میانی
۳. بادگیر
۴. پوشاک پر
۵. جوراب
۶. دستکش
۷. کلاه
۸. گتر گردن(دستمال سر)



لایه نخست (بیس لایر)

- خشک نگه داشتن بدن

لایه میانی

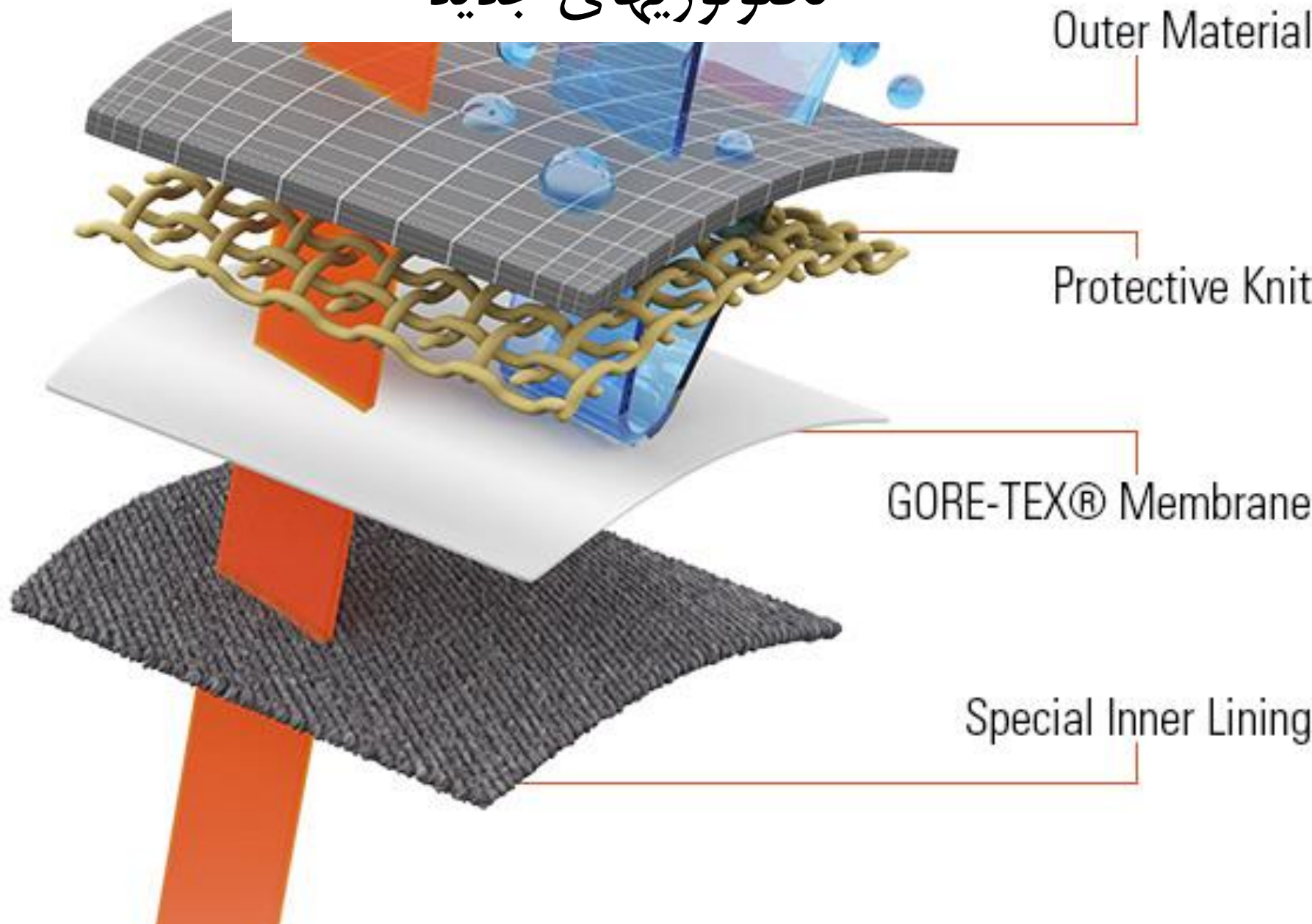
• عایق حرارتی

Photo: www.absolute-snow.co.uk

بادگیر

- عایق باد
- عایق رطوبت

تکنولوژیهای جدید



پوشاک پر

- عایق حرارتی قوی



Photo: www.adventurepeaks.com

جوراب

- خشک نگه داشتن پا
- عایق حرارتی
- ضد حساسیت پوستی
- جلوگیری از قارچ و بیماریهای پوستی
- گردش خون مناسب در پا



دستکش

- لایه نخست
- لایه میانی
- روکش دستکش
- دستکش پر / الیاف



کلاه

• جنس:

۱. پشمی

۲. الیاف مصنوعی

• طراحی:

۱. کلاه ساده

۲. کلاه طوفان

گتر گردن

• کاربری:

۱. گتر گردن

۲. دستمال سر

۳. هدبند

۴.

۳-۳ خرید و نگهداری پوشاک

خرید:

۱. شناخت نیاز
۲. جنس
۳. کیفیت زیپ و یراق آلات
۴. طراحی
۵. سایز

نگهداری:

۱. استفاده صحیح (مراقبت از زیپ و یرق آلات)
۲. محافظت در برابر باد (استفاده از بند مهار دستکش)
۳. شستشو با مواد ملایم و با روش صحیح
۴. خشک کردن صحیح (لایه ۱ ، پر)

۴- عینک



۴-۱ انواع عینک

۱. عینک آفتابی ورزشی (دوچرخه و ..)

۲. عینک آفتابی کوه (فریم بادگیر)

۳. عینک طوفان (اسکی)



۲-۴ خرید و نگهداری عینک

۱. جنس فریم
۲. سایز و طراحی فریم
۳. جنس لنز: ضد خش، ضد بخار، فتوکرومیک، پلاریزه

نگهداری

۱. مراقبت از لنز در برابر خط و خش (هنگام استفاده، هنگام نگهداری)
۲. مراقبت از شکستگی (استفاده از کیف و کاور مناسب در هنگام حمل و نقل)
۳. استفاده از دستمال مخصوص عینک
۴. شستشو با شوینده های ملایم و با روش صحیح

۵- هدلامپ (چراغ پیشانی)



۵-۱ انواع هدلامپ

۱. هدلامپ اضطراری
۲. هدلامپ با کاربری عمومی
۳. هدلامپ های خاص؛ معدن، غار و ..



۵-۲ ویژگی ها و امکانات هدلامپ

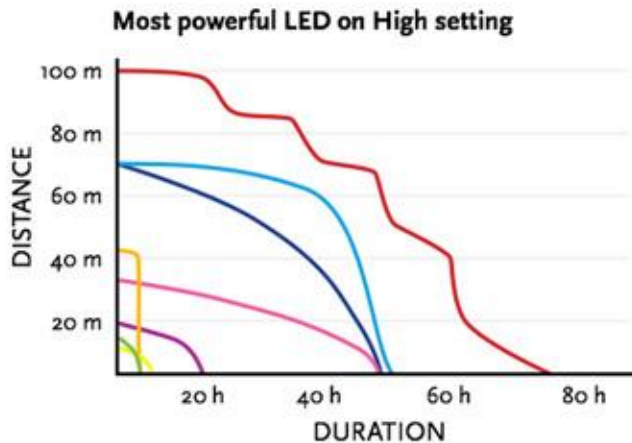
۱. نوع باطری
۲. میزان مصرف باطری (مدت کارکرد)
۳. نمودار مصرف باطری
۴. پرتاب نور
۵. وسعت نور
۶. توان خروجی (لومن)
۷. مقاومت در شرایط محیطی (آب، سرما، گردوغبار، ضربه)
۸. قابلیت قفل شدن
۹. تنظیمات راحت (دکمه های مناسب)
۱۰. حالت های مختلف نوردهی
۱۱. تنظیمات هوشمند

۳-۵ نمودار مصرف باتری

BLACK DIAMOND COMPARISON CHART



Intensity vs. Burn Time



■ Sprinter*
 ■ Icon
 ■ Storm
 ■ Spot
 ■ Cosmo/Moxie**
 ■ Gizmo
 ■ Wiz
 ■ Ion

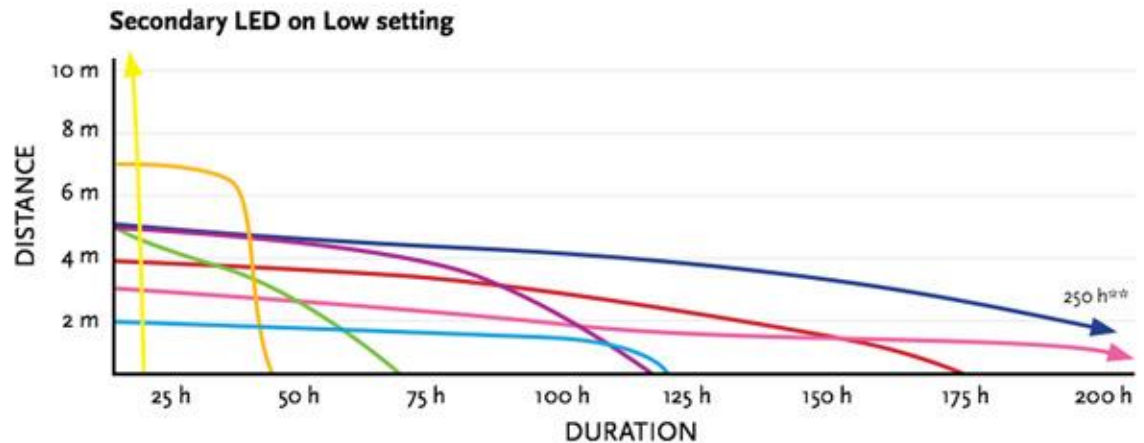


Photo: blacamondngfre.blogspot.com

*Sprinter – 6 hour continuous burn time on high
 **Spot and Cosmo/Moxie – 250 hour burn time on lowest setting

۶- زیرانداز و کیسه خواب



۶-۱ انواع زیرانداز

۱. فوم معمولی

۲. فوم سلول بسته

۳. بادی



۶-۲ انواع کیسه خواب

۱. الیاف

۲. پر

۳. ترکیبی (هیبرید)

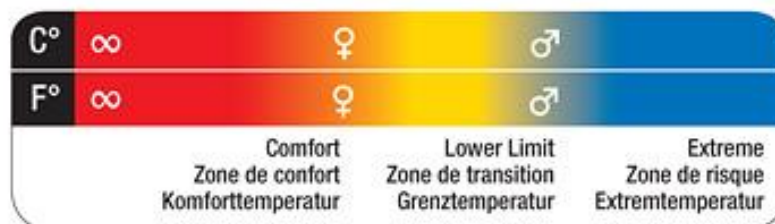
۴. کیسه بیواک



۳-۶ خرید کیسه خواب

۱. کاربرد (سفر، طبیعت گردی، کوهنوردی)
۲. جنس و کیفیت عایق (نوع الیاف، نوع پر)
۳. فرم و طراحی کیسه خواب
۴. سایز بدن
۵. وزن کیسه خواب
۶. کیفیت و کارایی زیپ (چپ / راست، جفت شونده)
۷. محدوده دمائی قابل استفاده (استاندارد)

EN 13537 TESTED



Comfort: Based on a standard woman having a comfortable nights sleep.

Lower Limit: Based on a standard man as the lowest temp. to have a comfortable nights sleep.

Extreme: A survival rating for a standard woman.

۷- چادر



۷-۱ انواع چادر

۱. مسافرتی (پیک نیک)
۲. طبیعت گردی و کوهنوردی سه فصل (تک پوش / دوپوش)
۳. چادر ارتفاع (کوهنوردی زمستانه)
۴. چادر اردوگاه کوهنوردی (بیس کمپ)



چادر مسافرتی (پیک نیک)



چادر طبیعت گردی و کوهنوردی سه فصل



چادر ارتفاع (کوهنوردی زمستانه)



چادر اردو گاه (بیس کمپ)



۷-۲ انتخاب چادر

۱. جنس و تعداد پوش
۲. وزن
۳. جنس و تعداد تیرک
۴. ظرفیت
۵. طراحی ایرودینامیک
۶. راحتی اتصالات و نصب
۷. فضای بیرونی
۸. لبه برف گیر (چادر زمستانه)
۹. فضای بین پوش ها و تهویه (برفک)
۱۰. عایق بندی درزها
۱۱. بندمه‌ار و میخ
۲۱. زیرانداز چادر

٨- باطوم



۸- باطوم

۱. کاربری: کوه، اسکی
۲. جنس: آلومینیوم، کربن و..
۳. نوع اتصالات: پیچی، ضامنی و..
۴. انواع گل باطوم، نحوه اتصال گل باطوم



۹- لوازم آشپزخانه



۹- لوازم آشپزخانه

۱. کپسول گاز؛ سایز، ترکیب گاز، نوع اتصال به سرشعله
۲. سرشعله؛ نوع سوخت، جنس، تعادل و ایستائی، انواع شلنگی و..
۳. کتری و قابلمه؛ جنس، وزن،
۴. لیوان
۵. قاشق و چنگال
۶. چاقو
۷. کبریت و فندک
۸. انواع ظروف نگهداری غذا و..



Photo: www.reboka.com

۱۰- فلاسک، قمقمه، کیسه آب



۱۰- فلاسک، قمقمه، کیسه آب

۱. فلاسک؛ تفاوت بدنه داخلی فلاکس مسافرتی با کوه، حجم و وزن، گاز عایق بین جداره ها، نگهداری، تست کارائی، انواع در

۲. قمقمه؛ جنس، ضد ضربه بودن، کارائی و کاربری در

۳. کیسه آب؛ ساده، شلنگی، نگهداری، استفاده در شرایط آب و هوایی مختلف



۱۱- ابزار جهت یابی و مسیریابی



۱۱- ابزار جهت یابی و مسیریابی

۱. قطب نما؛ انواع شمال ها، دقت، شرایط استفاده
۲. نقشه؛ توجیه کردن نقشه، سیستم های مختصات جغرافیائی
۳. جی پی اس؛ انواع جی پی اس، کارائی و دقت
۴. گوشی همراه؛ کارائی و دقت
۵. ابزار طبیعی جهت یابی *



۱۲- طناب و ابزار فنی



۱۲- طناب و ابزار فنی

۱. طناب و طنابچه؛ تک طناب، جفت طناب، نیم طناب، استاتیک، دینامیک
۲. کلنگ؛ ساده و تکنیکال
۳. کرامپون؛ پیمایش، فنی
۴. تبریح
۵. کلاه کاسک؛ صنعتی، سنگنوردی، یخنوردی، اسکی، ترکیبی
۶. هارنس؛ صنعتی، غار، دره، دیوار، سنگنوردی اسپرت
۷. انواع کارابین؛ جنس، کاربری و..
۸. انواع ابزار فنی؛ حمایت و فرود، انواع میانی، بالاکننده، قرقره و..

*** شاه کلید موفقیت ***

این ۳ نکته، از کل نکات گفته شده، مهمتر هستند

عکس: آرشیو انجمن کوهنوردی دانشجویان دانشگاه تهران

۱- مهمترین عامل موفقیت یک کوهنورد، اراده اوست، نه تجهیزات او

خیلی از صعودهای برتر و ماندگار کوهنوردی ایران و دنیا، زمانی انجام شدند که هیچ یک از تجهیزات و تکنولوژی های پیشرفته امروزی وجود نداشت!

- اولین صعود مستند و موفق به کوه دماوند به سال ۱۸۳۷ (میلادی) مربوط می شود

- اورست اولین بار در سال ۱۹۵۳ صعود شد

- K2 اولین بار در سال ۱۹۵۴ صعود شد

- اولین (و تنها) صعود زمستانه انفرادی دیواره علم کوه، در سال ۱۳۶۹ انجام شد

۲- هیچ وسیله ای، جای تلاش و تجربه رو نمی گیره



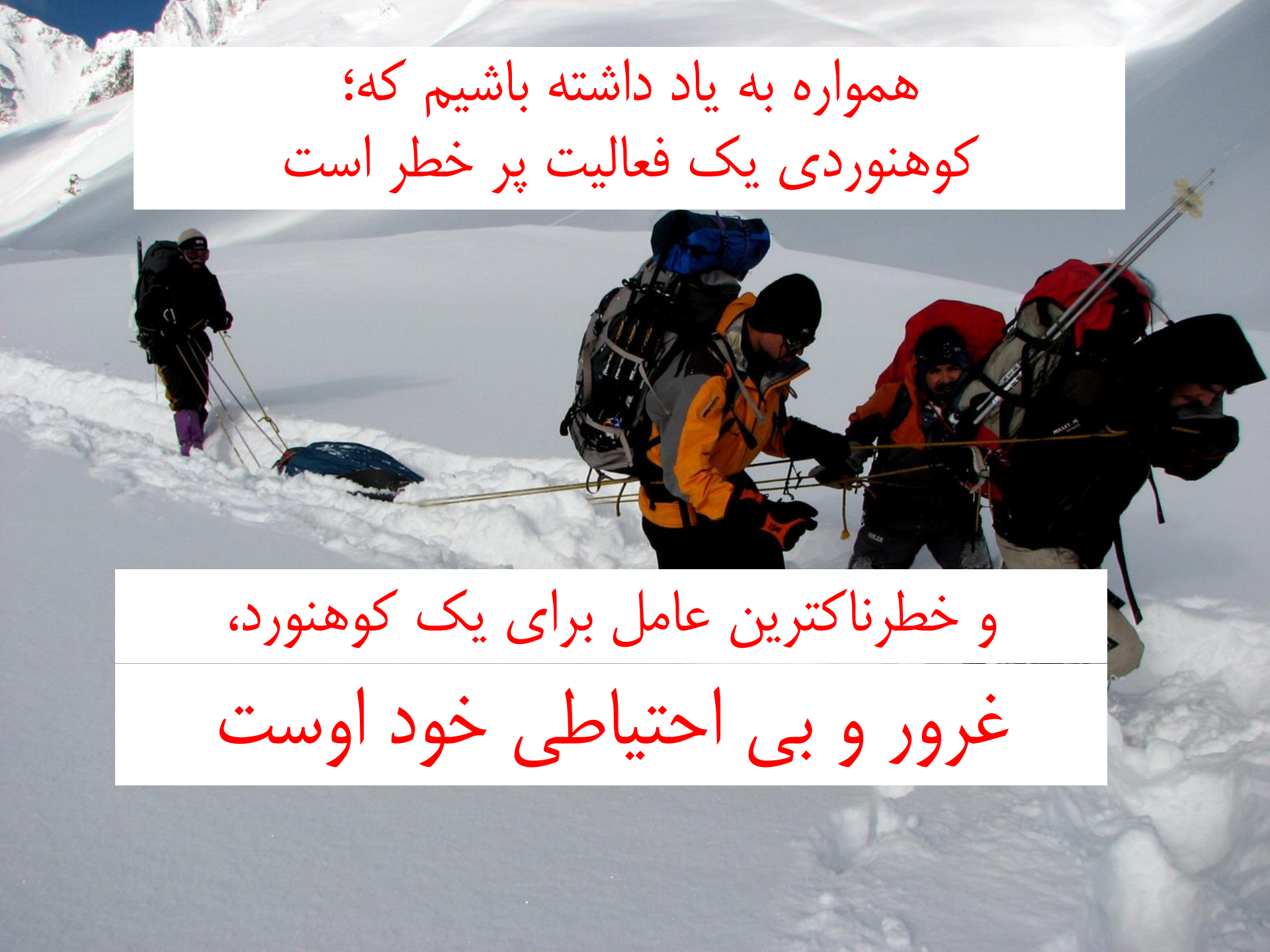
عکس: آرشیو انجمن کوهنوردی دانشجویان دانشگاه تهران

۳- وسیله خوب وسیله ای هست که باهش برنامه خوب بری



همواره به یاد داشته باشیم که؛
کوهنوردی یک فعالیت پر خطر است

و خطرناکترین عامل برای یک کوهنورد،
غرور و بی احتیاطی خود اوست



یرزی کو کوچکا

اولین کوهنوردی بود که ۳ قله ۸۰۰۰ متری را در زمستان صعود کرد:

دهالگیری در سال ۱۹۸۵

کانگچنجونگا در سال ۱۹۸۶

آناپ

سیموز

در ص

او تمام

او موفق

طی ۶

با یک

قلل م

یرزی

(رینهولد مسنر ۶ مسیر جدید که هیچ کدام زمستانی نبودند). کوچکا به همراه تاداش پیوتروفسکی مسیر

جدیدی را بر روی قله کی ۲ گشود که به «مسیر لهستانی» معروف است.

منبع: ویکی پدیا

Photo: www.dziennikzachodni.pl

اولی استک کوهنورد و دیواره نورد توانمند، معروف به "ماشین سوئیسی"
استک در سال ۲۰۱۵ رکورد صعود سرعتی دیواره شمالی کوه ایگر را با زمان ۲ ساعت و ۲۲ دقیقه به خود اختصاص داد.

دیواره ش
ترین و ف
کشور س
استک د
به همراه
در سال
صعود به
در همین
در سال
۱۸ روز !

اولی استیک در روز یکشنبه ۳۰ آوریل ۲۰۱۷ در
حالی که سعی داشت بدون ذخیره اکسیژن،
صعود از مسیری جدید را به قله اورست امتحان
کند، در جریان حادثه‌ای در نزدیکی کوه نوپتسه
درگذشت. وی هنگام بروز این حادثه تنها در
حال صعود بود.

ت
ت
بن
ت
متر"

حسن جوادیان در ۲۵ اردیبهشت ۱۳۹۴، هنگام فرود از دیواره درگذشت

حسن جوادیان از قهرمانان سنگنوردی کشور

۱. شیراز سال ۱۳۸۰ در رده سنی جوانان اول

۲. شیراز سال ۱۳۸۱ در رده سنی جوانان سوم

۳. مقام دوم جام فجر زنجان در سال ۱۳۸۲ لید

۴. مقام دوم مستر کاپ زنجان در سال ۱۳۸۲ لید

علت حادثه به خاطر عدم رعایت موارد ایمنی در
زمان فرود بوده است .

۱- طناب فرود به زمین نرسیده

۲- انتهای طناب فرود گره نداشته است

۳- از ابزار حمایتی فرود (گره پروسیک) استفاده نشده است



به روی قله ها

تن از غبار تیرگی رها

برآ چو جان تازه بر بلند خاک

همیشه بر فراز

همیشه سرفراز

فریدون مشیری

تهیه و تنظیم:

حسین یوسف زمانیان

راهنمای تخصصی کوهستان و دوچرخه

ویرایش دوم: بهار ۱۳۹۸



hossein_usef



0919 140 89 56