



اصول کوله چینی

در کوهنوردی

تهییه ، تنظیم و گردآوری : فرزین غلامیان

مربی فدراسیون کوهنوردی و صعودهای ورزشی ج.ا.ا.

دسته بندی کوله ها از نظر جنسیت :



جنسیت فاکتور بسیار مهمی است چرا که فیزیک بدنی آقایان با خانم ها تفاوت فاحشی دارد و به همین دلیل شرکت های معتبر، کوله هایی ویژه بانوان و آقایان طراحی میکنند. خانمها عموماً نسبت به آقایان استخوان بندی ریز تر و ظریف تری دارند، شکل پایین تنه و خصوصاً، فیزیک استخوان لگن آنها متفاوت است و سرشانه های بزرگی ندارند. کوله های مناسب خانم ها با عالیمی مثل women - lady - SL و اشکالی مثل گل شیپوری مشخص میشود که بستگی به کمپانی سازنده دارد. البته آقایانی هم که دارای استخوان بندی ریزتری هستند می توانند از این نوع کوله ها استفاده کنند.

تقسیم بندی کوله ها از نظر حجم :

حجم یا همان لیتر، باریست که شما میخواید درون کوله قرار بدهید. با این وجود میزان حجم باری که درون یک کوله می توان قرار داد به دو واحد مختلف لیتر و یا اینچ مکعب بیان می شود. در واقع حجم دقیق یک کوله با واحد اینچ مکعب تعیین می شود، اما به دلیل قابل فهم بودن برای همه، آن را به واحد لیتر تبدیل کرده و بیان می کنند و اینکه بعضی وقتها میشنویم حجم کوله مثلاً ۶۰ لیتری دقیقاً ۶۰ لیتر نیست به خاطر همین تبدیل است که ممکن است پس از تبدیل، عددی مثل $59\frac{1}{83}$ شود و دقیقاً حجم ۶۰ لیتر را به ما ندهد ولی هیچ کجا حجم کوله به لیتر را به صورت اعشار بیان نمی کنند. نکته مهم بعدی اینه که برخی کوله ها به خصوص شرکت های آمریکایی دارای سایز بندی :

small – medium – large در کوله ها هستند که بین این سایز بندی ها شاهد اختلاف یک یا دو لیتر هستیم اما از آنجا که در ایران اکثراً محصولات کشورهای اروپایی در بازار موجود است، با این مسایل کمتر مواجه میشویم. گذشته از اینها میدانیم که حجم مناسب، به عواملی مثل: مدت زمان برنامه، فصل اجرا و نهایتاً حجم وسایل یا بار کاربر بستگی دارد که بسته به این عوامل، کوله ها اندازه و اشکال متفاوتی دارند. برای مثال کوله ای که برای یک روزه در تابستان استفاده میشود با کوله ای که برای اجرای برنامه چندین روزه در زمستان استفاده میشود، از نظر حجم قابل مقایسه نیستند. حجم وسایل در زمستان از سایر فصلها بیشتر بوده و هرچه وسایل حرفه ای تر و کم حجم تر باشد به کوله کوچکتری نیاز داریم. با توجه به توضیحات فوق می توان کوله ها را بطور خلاصه به صورت زیر دسته بندی کرد:

۱۵ لیتری – برای حمل وسایل مختصر، معروف به کوله قله.

۲۵ الی ۴۰ – برنامه های یک روزه در فصول مختلف.

۴۰ الی ۶۵ – برای برنامه های ۲ روزه و چند روزه.

۸۵ الی ۸۰ – جهت اجرای برنامه های ویژه چند روزه در فصول مختلف.

اندازه کوله پشتی:



اندازه کوله باید متناسب قد شما باشد. اگر قد کوله برای شما کوتاه باشد فشار وزن کوله بیشتر در قسمت میانی کمر قرار میگیرد که در مدت زمان طولانی باعث درد در قسمت میانی کمر شما خواهد شد و اگر قد کوله بلند باشد روی عضلات سرینی قرار میگیرد و مانع در حرکت مناسب شما خواهد شد و تعادلتان را بهم خواهد زد. قبل از خرید کوله پشتی باید به این نکته دقت کنید، چیزی که کمتر کسی به آن اهمیت میدهد و اتفاقاً بسیار مهم نیز می باشد. هر کوله پشتی برای یک محدوده مشخص اندازه تنہ کو亨نورد مناسب می باشد (باسن تا گردن).

دقت در محدوده اندازه تنہ کو亨نورد در هنگام خرید کوله:

حال در موقع خرید کوله پشتی باید کوله ای را بخرید که اندازه تنہ شما در محدوده اندازه ذکر شده کوله پشتی باشد. چنانچه اندازه تنہ شما برای دو سایز مختلف کوله مناسب بود همیشه اندازه کوچکتر را انتخاب کنید. البته در ایران که اکثراً کوله های اروپایی به فروش می رسد هر کوله تنها در یک سایز ارایه می شود اما اکثر کوله های آمریکایی حداقل در سه سایز کوچک، متوسط و بزرگ ارایه می شود و اینجاست که می توانید تفاوت تکنولوژی و دقت آمریکایی را با اروپایی مقایسه کنید. به همین دلیل، کاری که هنگام خرید در ایران باید بکنیم این است که چنانچه اندازه تنہ ما در محدوده کوله انتخابی نبود باید یا به سراغ نوع دیگر برویم یا چنانچه اندازه تنہ کو亨نورد کوچک تر از محدوده بود و کو亨نور مرد بود به سراغ مدل زنانه آن کوله برود.

تنظیم کوله پشتی روی بدن کو亨نورد:

حالا که کوله پشتی مورد نظر خود را انتخاب کردید باید به بهترین نحو و متناسب با فیزیک بدنتان آن را تنظیم کنید. هدف از تنظیم، انتقال صحیح وزن بار به بدن شما است. به نحوی که حدود ۸۰٪ از وزن بار به روی پایین کمر و قسمت لگن منتقل شود و شانه های کو亨نورد بیشتر نقش کنترل تعادل بار را داشته باشند. قبل از تنظیم کوله، آنرا با وزنی بین ۷ تا ۱۰ کیلوگرم پر کنید و بعد به سراغ مراحل تنظیم بروید. البته توصیه می شود هنگام بلند کردن کوله پشتی به جای کمر، زانو ها خم شوند و این در مورد برداشتن تمامی اشیا با هر مقدار وزنی صدق میکند.



برای تنظیم صحیح کوله پشتی و به اصطلاح فیت شدن آن روی بدن به روش زیر عمل کنید:

۱- ابتدا تمامی بند شانه و کمربند کوله را شل کنید. کوله را روی دوش قرار دهید، شانه ها را بالا بیاندازید تا کوله پشتی بالاتر قرار بگیرد، حال کمربند کوله پشتی را روی استخوان لگن خود تنظیم کنید و کمر بند کوله را سفت ببندید.

۲- بند شانه را با کشیدن رو به پایین سفت ببندید تا کوله به شما نزدیک شود. تسمه های شانه کوله پشتی باید طوری تنظیم شود که کوله از ناحیه آخرین مهره کمری که به موازات خط ناف در ناحیه پشتی قرار دارد پائین تر نیامده و شانه ها در حالت عادی نگهدار و گردن و شانه ها را آزار ندهد.



تمایل شانه ها به طرف جلو به جا ماندن آثار بند کوله ها و ایجاد قرمزی روی پوست افراد و افت کوله به سمت پائین از استاندارد نبودن کوله پشتی است. تسمه های کوله پشتی باید بطور متقارن تنظیم شده باشد عدم تقارن دو تسمه موجب بر هم خوردن تعادل بدن می شود. بهتر است از کوله پشتی هایی که دارای بند شانه با حداقل عرض پنج سانتی متر است استفاده کنید. بند نازک کوله پشتی به رگ های عصبی و خونی آسیب وارد کرده و احتمال ایجاد دردهای عصبی مزمن و ناراحتی های پوستی را افزایش می دهد.

۳- در پشت گردن، جایی که بندهای شانه به پشت کوله پشتی متصل می شوند توجه کنید. این قسمت باید در قسمت صاف بین دو کتف کمر شما قرار بگیرد. چنانچه محل آن درست نیست و این قسمت برای کوله پشتی شما قابل تنظیم است باید کوله پشتی را در آورید و محل آنرا در کوله پشتی خود تغییر دهید. این قسمت تنها برای کوله پشتی هایی عموما با حجم ۵۰ لیتر به بالا قابل تنظیم است و برای کوله های سبک تر نیازی به این تنظیم نیست و معمولاً قابل تنظیم نیز نیستند.

۴- در کوله های بزرگ، بندی به نام بند کوله کشی وجود دارد. این بند از بالای کوله با یک زاویه ۴۵ درجه روی شانه کو亨نورد آمده است. در زمان کوله کشی و سنگین بودن کوله می توان با کشیدن این دو بند، کوله پشتی را به بدن نزدیک تر نگاه داشت و به بدن در تحمل وزن کوله کمک کرد. این بند در کوله های کوچک وجود ندارد چون نیازی هم ندارند. در کوله های کوچک تر بندی که در ابتدای بند شانه ها و کمی عقب تر از شانه کو亨نورد قرار دارد را با بند کوله کشی اشتباه نگیرید و در هین حرکت آنرا نکشید بلکه این بند را تا انتهای سفت کنید تا کوله کمترین فاصله را تا بدن شما داشته باشد.

۵- آخرین قسمت بستن بند سینه کوله پشتی است. توجه کنید این بند باید مقداری محکم باشد اما نباید موجب سختی تنفس و اختلال در آن باشد. به میزان مناسب آنرا سفت کنید تا شانه های شما بر اثر وزن کوله به عقب متمایل نشوند و در طول بارکشی در وضعیت طبیعی بمانند. بهتر است این بند را در هنگام فرود از شیبها ببندید.

۶- در نهایت اگر تنظیمات کوله پشتی را به خوبی انجام داده باشد، باید بتوانید یکی از زانوهای خود را ۹۰ درجه خم کنید. در این حالت کمربند کوله شما باید در راستای بالای ران شما و مماس با آن قرار بگیرد.

چیدمان کوله :



دارید، کوله شما باید متناسب با فعالیت یک روزه شما باشد، یعنی یک کوله متوسط.

قبل از اینکه وسایل خود را درون کوله پشتی جای دهید، ابتدا آنها را تهیه و در روی یک سطح قرار دهید. هیچ چیزی رادر داخل بطری های شیشه ای حمل نکنید. چیزهایی مثل مرba، عسل و خوردنیهای مشابه را در ظروف پلاستیکی حمل کنید. ظروف شیشه ای هم سنگین هستند و هم احتمال شکسته شدن آنها بر اثر ضربه خوردن درون کوله وجود دارد که در این صورت فاجعه خواهد بود!



چنانچه به یک برنامه زمستانی و یا بهاره می روید که احتمال خیس شدن وسایل وجود دارد، سعی کنید که کیسه های پلاستیکی برای آنها تهیه و اجناس خود را درون آنها قرار دهید. توجه داشته باشید که کت، شلوار یا کیسه خواب پر در صورت خیس شدن سه روز طول میکشد که خشک شوند. داشتن کاور کوله در رنگهای مختلف در برنامه ها و فصول مختلف الزامی است.

اگر کوله چینی به طریقه مناسب صورت نگیرد ، مرکز ثقل بدن دچار اختلال می شود. در این وضعیت فرد تحت تاثیر نیرو به عقب و جلو خم شده و بنابراین مرکز ثقل دیگر روی بدن شخص متمرکز نیست و شخص از حالت تعادل و ایستایی خارج می شود. در چنین شرایطی بدن سعی می کند به حالتی پایدار برسد تا از افتادن جلوگیری کند و این امر در شرایطی که کوله بر پشت حمل می شود یعنی تحمیل فشار بیشتر بر ستون فقرات و کمر که نتیجه آن آسیب دیدگی در این ناحیه ها می باشد.

بنابراین هرگاه بخواهیم برای حمل چیزی بر پشت و یا برداشتن چیزی از سطح زمین اقدام کنیم و تعادل خود را از دست ندهیم باید مرکز ثقل را نزدیک بدن قرار دهیم. این کاریست که بدن به صورت خودکار همیشه در تمام حالت های راه رفتن، پریدن، دویدن، شیرجه زدن و... انجام می دهد.

مواردی که در هنگام چیدن کوله پشتی باید مد نظر داشت :

- ۱- توزیع مساوی وزن بین راست و چپ کوله.
- ۲- دسترسی سریع به وسایل درون کوله و دانستن محل هر کدام از وسایل.
- ۳- در راه پیمایی ساده، برای استقرار بهتر، اقلام سنگین کمی بالاتراز کمر قرار داده شود.
- ۴- در راه پیمایی سنگین، برای تعادل بیشتر سنگینی کوله نزدیک به کمر قرار گیرد.
- ۵- بسته بندی وسایل داخلی کوله کمک بزرگی برای پیدا کردن سریع آنهاست. بهتر است برخی اقلام مرتبط در کیسه هایی با رنگ های متفاوت قرار دهیم. مثل: کمک های اولیه، غذا، تنقلات و...
- ۶- از حجم داخلی ظروفی مثل لیوان و قابلمه می توان برای جا دادن موارد ظریف و حساس استفاده کرد.
- ۷- غذای خود را زیر کپسول خوراک پزی در کوله قرار ندهید.
- ۸- از تمام فضای داخلی کوله استفاده کنید، وقتی که کوله را حمل می کنید نباید اقلام داخل آن حرکتی داشته باشند.
- ۹- از تسمه های کوله جهت تنظیم فضای داخلی کوله برای چیدن بهتر اقلام داخل کوله استفاده کنید.
- ۱۰- از تسمه های روی دسته کوله جهت نزدیک کردن کوله به بدن استفاده شود.
- ۱۱- کوله پشتی باید توسط کسی که آن را حمل می کند بسته شود. کوله پشتی موقعی خوب بسته شده که ضمن حرکت اگر چیزی بخواهد، فوراً روی آن دست بگذارد.
- ۱۲- قبل از حرکت و بعد از چینش وسایل در منزل، کوله را بر پشت خود قرار داده و نحوه قرار گیری کوله را بر پشت خود بیازمایید تا اشکالات احتمالی برطرف شود.

۱۳- سعی شود وسایل و پوشاسکی را که در موقع ضروری و کلاً در طول روز به آن نیاز نیست در بخش زیرین کوله چیده شود و بهتر است برای جلوگیری از خیس شدن وسایل، مخصوصاً کیسه خواب و پوشاسک، آنها داخل کیسه های پلاستیکی قرار داده شوند. پس از آن وسایل سنگین تر خود شامل کنسروها و ... را در راستای ستون فقرات از قسمت بالای لگن نزدیک به بدن در قسمت بالای کوله قراردهید.

۱۴- مواد غذایی مورد نیاز در طول روز مثل قممه، آب، تنقلات، غذای بین راه، کمکهای اولیه، بادگیر، کلاه، دستکش، چراغ قوه، چاقو، لیوان، طناب انفرادی، یک عدد کارابین را در جیوهای بغل و درب کوله جای دهید.

۳ ناحیه مهم در کوله پشتی عبارتند از :

ناحیه ۱ : این ناحیه شامل قسمت پایین کوله می شود و در آن اقلام سبک وزن مثل کیسه خواب قرار می گیرد. (در کوله های دو حجمی می توان کنار کیسه خواب (در صورت بودن فضای خالی) بعضی از پوشاسک مثل بادگیر و غیره را نیز جای داد).

ناحیه ۲: این ناحیه مختص وسایل سنگین مثل : آب ، غذا ، کنسرو ، تجهیزات کوهنوردی (کلنگ و باتوم و... در جیوهای کنار کوله)، چادر و زیر انداز (جیوهای کنار کوله) و ... می باشد از آنجایی که این ناحیه به پشت فرد نزدیک است بهتر است که وسایل نوک تیز کاملاً مهار شوند.

ناحیه ۳ : در این ناحیه وسایلی که وزن متوسط دارند و حجمی هستند جای میگرند ، مثل : پوشاسک و...



تقسیم بندی کوله پشتی ها از نظر کاربرد :



کوله های کوهپیمایی در اندازه های مختلفی دوخته و آماده می شوند. زینی که در پشت کوله تعییه می شود، فشار بار را به ناحیه کتف ها و در صورت بستن کمربند کوله به بالای استخوان های لگن منتقل و در نتیجه از فشار واردہ بر کمر و کتف ها می کاهد. کوله های کوهپیمایی عموماً دارای جیب های بغل بیشتری می باشند، اما در هنگام خرید باید سعی شود که عرض این کوله ها از عرض بدن شخص بیشتر نباشد.

کوله های کوهنوردی برای حمل بار در ساعتهای طولانی مناسب بوده و جیبهای کمتری در اطراف دارند. عرض کوله های فنی از عرض بدن کمتر بوده و در اطراف آن جیبی که برجسته باشد کار گذاشته نمی شود. جنس این نوع از کوله ها در مقابل کشیده شدن بر روی سنگ ها از نوع معمولی مقاوم تر است. کم عرض بودن این کوله ها، به دلیل جلوگیری از درگیر شدنشان با سنگ به هنگام صعود دیواره ها و تنوره ها می باشد.



کوله های فنی - آلپی: از نظر ظاهر جزء شیکترین کوله ها می باشند. گاهها از جیب در اطراف آنها خبری نیست. همچنین طراح در طراحی آنها مکانهایی برای حمل وسایلی مانند چوب اسکی، کرامپون، تبرهای یخ و ... را در نظر گرفته است.

کوله های سنگ نوردی: کوله ای باریک و بلند که از عرض پهلوهای سنگ نورد باریک تر است تا دستهای سنگ نورد مانور بیشتری داشته باشند و سنگ نورد بتواند به راحتی از میان تنوره ها و شکاف ها عبور کند.

کوله های یخ نوردی: کوله ای کاملا ضد آب با ویژگی های کوله سنگ نوردی، اما داری بندهای مخصوص جهت حمل وسایل یخ نوردی.



کوله های غار نوردی: کوله ای بسیار کشیده و استوانه ای، با ظاهری بسیار ساده، اما کاملا مقاوم و ضد آب.

کوله های مخصوص جهت برنامه های ویژه. مانند: امداد و نجات، شکار، پیمایش دره و جنگل، حمل کودک، پیمایش کویر و باربری.

مراقبت از کوله پشتی ها :

- ۱) از حمل ظرف شیشه ای در داخل کوله ها خودداری کنید زیرا احتمال شکسته شدن و در نتیجه پاره کردن کوله ها و خرابی آنها می باشد. ضمن آنکه وزن این ظروف غالباً سنگین نیز می باشد.
- ۲) در حمل مواد نفتی و یا هر چیز دیگری که احتمال نشت آن می رود باید دقت شود. این نوع مواد باید در داخل ظروف کاملاً آب بندی شده قرار گیرند.
- ۳) به هنگام حمایت یا حمل کوله با طناب از دیواره توجه شود که طناب یا کارابین حتماً از داخل یکی از بندهای کتف و حلقه حمایت کوله عبور داده شود و تنها به بند حمایت اکتفا نشود.
- ۴) به هنگام استراحت سعی شود پشت کوله که معمولاً مرطوب می باشد به سمت خورشید قرار گیرد تا رطوبت تا حدودی گرفته شود.
- ۵) در موقع استراحت کوله را در جای مناسب قرار دهید تا از غلطیدن به پایین جلوگیری شود.
- ۶) چنانچه کوله پشتی شما کثیف شد؛ می توانید آنرا با آب نیم گرم و صابون بشویید و از حرارت مستقیم به آن جلوگیری کنید. از شستن کوله با مواد شیمیایی ، چنگ زدن و انداختن در ماشین لباسشویی خودداری نمایید زیرا مواد ضد آب آن بعد از مدتی از بین خواهد رفت.
- ۷) هنگام مراجعت از برنامه کوه حتماً کوله خود را از ظروف کثیف یا مواد غذایی مانده از برنامه و نیز لباسهای خیس و کثیف تخلیه کنید.
- ۸) می توان کاوری جهت مراقبت از کوله در مقابل باران و خیس شدن آن تهیه کنیم. (پارچه ای ضدآب به اندازه سطح کوله تهیه و دور آن کش می دوزیم. هنگام حرکت در زیر باران و یا در موقعی که کوله در بیرون چادر است می توان از آن استفاده کرد).
- ۹) چنانچه در کوله پشتی پارگی مشاهده کردید در اسرع وقت آن را ترمیم کنید.
- ۱۰) قبل از اجرای برنامه از سالم بودن کوله، بندها و گیره های آن اطمینان حاصل کنید.
- ۱۱) اغلب مشاهده می شود که در برنامه های بلند مدت که مجبور می شویم کوله پشتی خود را داخل صندوق اتوبوسها و یا باربند قرار دهیم با مشکل کثیف شدن، خیس شدن و یا پاره شدن کوله مواجه هستیم. بهتر است کیسه ای برای حفاظت کوله تهیه کنیم.

نکته مهم :

مجموع وزنی که یک فرد مجاز به حمل آن است برای افراد با تناسب اندام حداکثر یک سوم وزن شخص و برای افراد عادی حداکثر یک چهارم وزن فرد می باشد.

نکته : کوله ای که در برنامه های مختلف از آن استفاده میکنید باید دارای رنگ مناسب باشد. یعنی رنگی مخالف رنگ محیط داشته باشد تا از فواصل دور نمایان باشد استفاده از روکش کوله (کاور) با زنگ های مختلف که هم رنگ محیط نباشد. برای مثال در محیط برفی از روکش قرمز، در جنگل از نارنجی یا زرد و در شب یا محیط های تاریک از رنگ سفید یا روکش شبرنگ استفاده نمایید.

پایان

F.GHOLAMIN@GMAIL.COM

FARZIN_GHOLAMIN@YAHOO.COM

09119322678