

به نام آفریننده کوهها

باشگاه کوهنوردی شقایق

واحد آموزش

[www.shaghayeghclub1992.com](http://www.shaghayeghclub1992.com)

[training@shaghayeghclub1992.com](mailto:training@shaghayeghclub1992.com)

دستکش کوهنوردی



## کاربرد :

- « کوهنوردان از دستکش برای محافظت از دستان در مقابل عوامل جوی (باد، برف، نور خورشید و سرما) استفاده می کنند.
- « در زمستان هیچ چیز مانند یک دستکش ضد آب به ما کمک نمی کند تا بتوانیم دستهای خود را خشک و گرم نگه داریم.
- « برای خرید یک دستکش خوب باید ببینیم چه انتظاری از آن داریم، خطاهایی که دیگران در هنگام انتخاب و خرید دستکش داشته اند را باید در نظر گرفت.

## برای کوهنوردی در فصلهای مختلف و شرایط گوناگون به چند جفت دستکش نیاز داریم؟

- « شما به عنوان یک کوهنورد که در فصلهای مختلف و در محل های گوناگون فعالیت دارد به بیش از یک جفت دستکش برای انجام برنامه ها نیاز دارید.
- « برای مثال: استفاده از یک دستکش از جنس پلار و یک دستکش از جنس گورتکس در یک برنامه زمستانی سرد و معمولی مناسب است ولی اگر شرایط جوی نا مناسب باشد باید دید باز هم میشود دستها را گرم نگه داشت؟

## اگر یکی از دستکش ها گم شد چه باید کرد؟؟؟

### انواع دستکش کوهنوردی از لحاظ در بر گرفتن انگشتان

دستکشهای کوهنوردی از لحاظ در بر گرفتن انگشتان به سه دسته کلی تقسیم میشوند.

« پنج انگشتی ها

« سه انگشتی ها

« دو انگشتی ها



## انواع دستکش از لحاظ نوع جنس

« پلار: ویژه حفظ گرمای اولیه دستان ما، این ماده خیلی نرم از خاصیت حفظ گرمای خوبی برخوردار است.

« گورتکس یا ایونت: این پارچه دارای قابلیت تنفس است، یعنی اینکه تار و پود این نوع پارچه دارای فواصل معینی از همدیگر هستند، مولکول های آب خیلی بزرگتر از آن هستند که بتوانند از آن عبور کنند در حالی که مولکول های بخار آب اندازه بسیار کوچکتري از این حفره ها دارند و می توانند از آن عبور کنند. همچنین نوع خاص قرار گرفتن این الیاف کنار یکدیگر به باد هم اجازه ورود به دستکش را نمیدهد.

« پر: یکی از سبکترین مواد حفظ کننده گرمای بدن است، خوشبختانه از آن در ساخت دستکش ها هم استفاده می شود. از دستکشهای پر میتوان در شرایط آب و هوایی خیلی سرد و هنگام استراحت که بدن رو به سردی می رود استفاده کرد.



## انواع دستکش کوهنوردی از لحاظ لایه ها

« لایه اول:

نازک ترین دستکش به عنوان لایه اصلی می باشد و شبیه دستکش های کشدار روزمره که در شهر می بینیم نیست.

دستکش لایه اول سبک، محکم و با دوام است و خواص خود را حفظ میکند.

کف دستکش لایه اول می تواند از جنس لاتکس مرغوب باشد، در این صورت زمانی که آنها را به دست داریم احتمال سر خوردن اشیاء از دستان کمتر می شود و کار کردن با آنها ساده تر میگردد (تنظیم باتوم).



## « لایه دوم:

دستکشی که روی لایه اول پوشیده می شود و از جنس ضد آب، ضد باد و قابلیت تنفس را داراست بدین منظور که دست شما در آن عرق نکند. (محافظ در برابر عوامل جوی)

در صورتی که دستهای شما عرق کرده باشد و در شرایط سرد و وزش باد آنها را ناگهان از دستکش خارج کنید میتواند منجر به سرما زدگی دستهایتان شود

هنگام کوهنوردی ممکن است دستهای شما به مدت طولانی و شاید تمامی روز در داخل دو دستکش که بر روی هم پوشیده اید قرار بگیرد و اگر شرایط مناسب برای گردش خون وجود نداشته باشد (دستکش تنگ) دچار سرد شدن خواهد شد و اگر دستهایتان بیش از حد گرم شده یا عرق کند ممکن است کارایی خود را از دست بدهد.

انعطاف پذیری این دستکش نسبت به لایه اول کمتر است و باید نوعی را انتخاب کرد که دست در آن راحتتر باشد و بتوانیم با آن بعضی کارها را مانند استفاده از کوئیک دراو و کارابین، بستن تسمه ها و غیره را در شرایط سرد انجام دهیم.



## « لایه سوم:

استفاده از دو دستکش در شرایط آب و هوایی معتدل یا سرد کوهستان مناسب است ولی اگر وضعیت جوی سرد و یخبندان و همراه با طوفان یا بوران باشد باید از دستکش لایه سوم معروف به دو انگشتی استفاده کرد.

این دستکش ها (گورتکس) در شرایط خیلی سرد یا ارتفاع زیاد که اغلب با بوران برف همراه است بسیار مناسب بوده و آنرا روی دو دستکش قبلی می پوشند، بنابراین باید قدری بزرگتر از دستکش لایه دوم باشد که بتوانیم هر دو لایه قبلی را در آن جای دهیم.

البته باید دانست که نمیتوان کارهای ظریف مانند بستن بند کفش و باز و بسته کردن ملزومات را با آن انجام داد و در هنگام خرید باید دقت کرد که انگشتان با دو دستکش قبلی در جای خود راحت باشند.

« دستکشهای دو انگشتی پر به خاطر عملکرد بهتر نیازمند پف کردن هستند ، از این رو در صورتی که آنها را با لایه دوم در دست کنید عملکرد آنها مختل میشود یا اصلا دو لایه قبلی در آن جا نمیشود پس میتوان آنها را مستقیماً روی لایه اول به دست کرد.

(از معایب دستکشهای پر اینست که در صورت خیس شدن خاصیت حفظ گرما را از دست میدهند ، از اینرو باید آنها را در برابر آب محافظت کرد)



**شما میتوانید در منزل انجام کارها را با دستکش تمرین کنید تا در شرایط واقعی دچار غافلگیری نشوید.**



### **دستکش های اضافه**

« فرض کنید در شرایط سرد کوهستان دستکش شما یا هموردتان را باد ببرد یا اینکه خیس شود و کسی هم نباشد که دستکش اضافه خود را در اختیار شما قرار دهد، در این صورت تکلیف شما چیست؟؟؟  
جواب: باید منتظر از دست دادن دستهای خود باشید.

پس توصیه می شود همیشه یک جفت دستکش اضافه همراه خود ببریم. اینکه دستکش اضافه از کدام نوع باشد بستگی به برنامه ای که به آن می روید دارد ولی ترجیها میتواند یکی از نوع دستکش های لایه اول یا دوم باشد.

### **نکاتی در مورد دستکشها**

« ساق دستکشها از جمله مواردی است که باید لحاظ گردد، ساق دستکش باید زیر آستین کاپشن شما قرار گیرد تا از نفوذ برف به داخل آن جلوگیری شود، اندازه آن هم باید مناسب باشد، ساق کوتاه و زیاد بلند هر دو مشکل آفرین خواهند شد.

« نوع سگک و تسمه ها باید از جنسی باشد که در شرایط بسیار سرد خوب عمل کند یا نشکند.

« گرم بودن دستها بسیار لازم است اما اگر بیش از حد باشد سبب ورم یا عرق کردن دست میشود، پس در هر شرایط آب و هوایی به اندازه مورد نیاز دستکش بر دست داشته باشید.

« راحتی و اندازه دستکش بسیار مهم است اگر دستکش شما به اندازه کافی بزرگ نباشد جریان خون کاهش یافته و کارایی دستهای شما کم می شود.

« از نکات مهم راحتی قرار گرفتن انگشت شصت در محل اصلی خود است، چون باید این انگشت در محل خود حرکت کند یا به اصطلاح بازی کند، در غیر این صورت کوهنورد نمیتواند اشیاء مختلف مثل طناب، کلنگ و ... را به خوبی در دست بگیرد و ممکن است سبب رها شدن آنها و بروز حوادث شود.

« لایه های درونی دستکشها باید از جنس کرک، پشم یا الیاف مصنوعی اعلا باشد تا هم خاصیت عایق خوبی داشته باشد و هم در هنگام درآوردن شان لایه رویی به لایه زیرین نجسبند.

« برای جلوگیری از سرد شدن و یخ زدن دستکش برای استفاده در روز بعد بهتر است آنها را درون یک کیسه قرار داده و شب با خود درون کیسه خواب ببریم.

« در کوهستان باید بسیار مواظب باشیم که دستکشهای خود را از دست ندهیم، دستکشهای بیرونی را میتوان توسط بندهایی که بدین منظور طراحی شدهاند به آستین کاپشن یا توسط بندهایی که از درون آستین ها عبور می کند به هم وصل کرد. همچنین وقتی آنها را از خود جدا کردیم باید فوری آنها را در جیب کاپشن یا کوله پشتی گذاشت تا باد آنها را نبرد.

« باید مواظب باشیم که هرگز دستکش لایه اول را به علل مختلف خیس نکنیم (مثلا پاک کردن عرق پیشانی، لمس اشیاء خیس یا برف) زیرا خشک کردن اشیاء خیس در هوای سرد کوهستان بسیار زمانبر و سخت است. اگر این لایه خیس شود میتواند درون لایه بعدی خود را خیس کرده و باعث سرد شدن دستهای شما شود.

در این صورت و در هوای خراب حتی اگر شما هر سه دستکش را بر دست داشته باشید دستان شما سرد خواهند شد.

**استفاده از چند لایه دستکش بجای یک دستکش ضخیم به ما این کمک را میکند تا در شرایط جوی مختلف بتوانیم آنها را کم و زیاد کنیم. ضمن اینکه استفاده از سیستم لایه ای به حفظ گرما کمک میکند.**



## برای خشک کردن دستکشی که خیس شده

« میتوانیم ظرف آب فلزی خود را از آب جوش پر کرده و در تماس با دستکش قرار دهیم (این روش کمی زمان بر است)

« میتوانیم آنها را با فاصله مناسب توسط اجاق گاز خشک کنیم (این کار سبب هدر رفتن سوخت اجاق گاز میشود یا ممکن است منجر به آتش گرفتن دستکش شود)

« میتوان درون آنها با مقداری روزنامه یا دستمال کاغذی پر کرد و باز درون روزنامه و دستمال کاغذی پیچید و با خود درون کیسه خواب برد (این روش معمولاً کمی رطوبت در دستکش به جای میگذارد)

## نکاتی در مورد دستکش ها

« ممکن است از یک دستکش فقط یکبار در طول سال استفاده کنید ولی همان یکبار بتواند سلامتی دستهای شما را تضمین کند، از این رو باید خساست را کنار گذاشت و در خرید دستکش مناسب، جدی بود. (از خرید دستکهای فانتزی خودداری کنید)

« پس از اتمام هر برنامه در صورتی که دستکش شما کثیف شده برای تمیز نمودن آن باید از آب معمولی و سرد یا واکسها و مواد توصیه شده از طرف تولید کنندگان استفاده کرد. (استفاده از واکسهای مجاز سبب حفظ خاصیت تنفسی، مقاومت سطح روئی و ضد آب ماندن آن می شود).

« برای اجرای برنامه های فنی باید از دستکشهایی که دارای کفی مقاوم هستند (مانند چرم مرغوب) استفاده کرد. این کفی ها دارای اصطکاک بوده و در درگیری با سنگ، حمایت و فرود بهتر عمل کرده و کمتر آسیب می بیند.

« هر شب در چادر دستکش های خود را از لحاظ خیس بودن بررسی نمائید و در صورت نیاز آنها را خشک کنید.

« دستکش های خود را جز در موارد اضطراری به کسی قرض ندهید.

با آرزوی موفقیت

تهیه و جمع آوری : فرید صفری