



کارگاه آموزشی انتخاب بهترین باتوم

کارگاه شماره ۴

ارایه: رضا اسماعیلی
تاریخ: ۱۴۰۱/۰۸/۲۳

کارگاه آموزشی باشگاه احداث خراسان

کوه+

باشگاه احداث خراسان
معاونت برنامه ریزی و توسعه ورزش و تفریح
تاسیس ۱۳۹۲

موسسه فرهنگی ورزشی احداث خراسان با همکاری مجموعه کوه پلاس

سلسله مباحث آموزشی
کارگاه شماره ۴

چرا باید از باتوم در کوهنوردی استفاده کنیم

استفاده از باتوم در کوهنوردی و یا زیر شاخه های آن باعث حفظ تعادل بهتر در پیاده روی ها و همچنین تقسیم بار اصلی بر روی پاها و دستها می شود

بسیار مشخص است که در زمان پیاده روی ها دستها عملا کاری انجام نمی دهند و معمولا یا در جیب لباس و یا بدون حرکت در کنار بدن قرار می گیرند ولی با استفاده از باتوم ماهیچه های دست هم فعالیت میکنند و در حفظ تعادل و حمل بار

شریک می شوند

بر اساس تحقیقات انجام شده حدودا

بین ۲۵ تا ۳۰ درصد از وزن بار بر روی دستها

وارد شده و خستگی ناشی از پیاده روی را

کمتر می کند



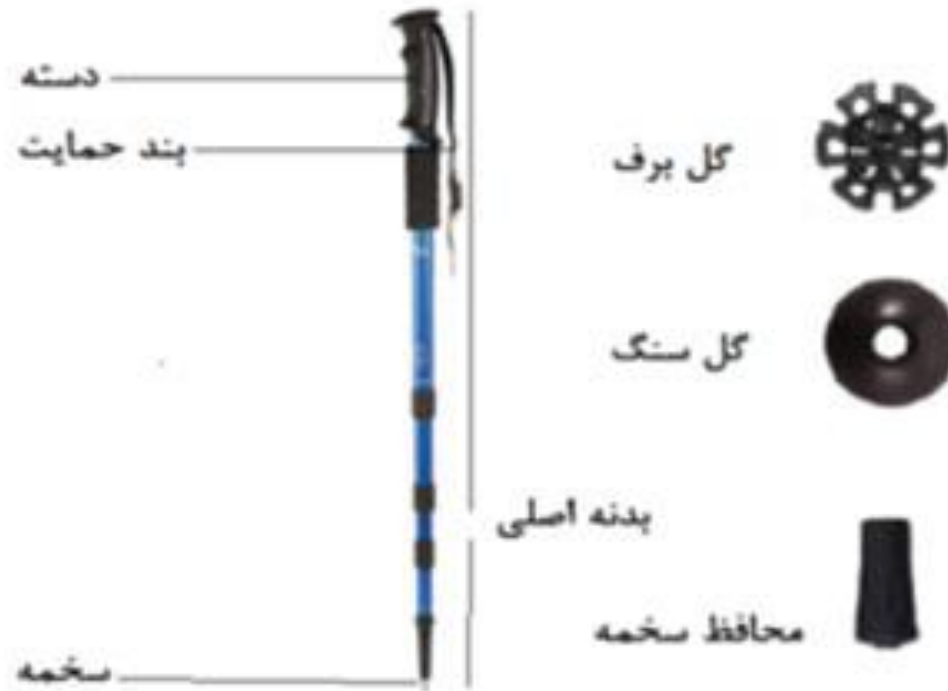
کاهش فشار وارد شده توسط کوله پشتی

کمک به بهبود ثبات و تعادل

کاهش فشار روی زانوها تا ۲۵%

کمک به ارزیابی مسیری جهت اطلاع از خطرناک بودن زمین یا تغییر سطح آن

ساختمان باتوم



ساختمان باتوم متشکل از

- دسته
- بند حمایت
- بدنه اصلی
- سخمه
- گل برف
- اتصالات قفل
- محافظ سخمه

انواع باتوم از نظر شکل

❖ باتوم های ثابت

که در شکلهای مختلف و بیشتر در رشته اسکی
مورد استفاده است

❖ باتوم های تلسکوپی

که در کوهنوردی و زیر شاخه های آن بیشتر
استفاده می شود



انواع باتوم از نظر قفل



پیچی ▶

کلیپسی ▶

پینی ▶



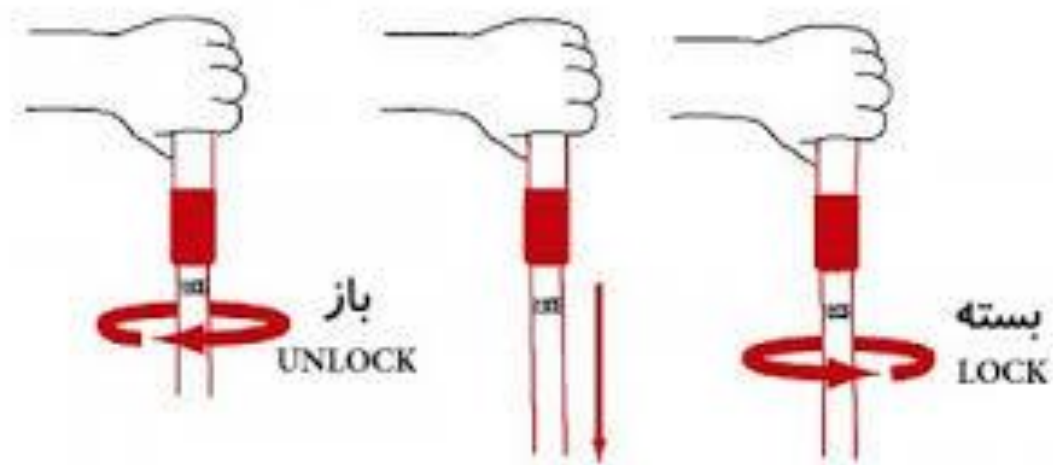
انواع باتوم از نظر جنس

- ▶ باتوم هایی از جنس کربن
- ▶ باتوم های از جنس آلومینیوم
- ▶ باتوم هایی از جنس آلیاژ



روش کار باتوم های پیچی

- ▶ این باتوم ها بر مبنای فشار دو طرفه در قسمت اتصالات قفل می شوند به صورتی که قسمت پایینی را بر جهت عقربه های ساعت بچرخانید قفل می شود و در جهت عکس عقربه های ساعت بچرخانید باز می شوند .



روش کار باتوم های کلیپسی

▶ باتوم های کلیپسی یا اهرمی یکی از بهترین انواع قفل

ها را دارند که با اشاره یک انگشت قفل شده و

همچنین با اشاره ای کوچک باز می شوند

▶ این نوع باتوم ها برای ارتفاعات و برنامه های زمستان

بسیار مناسب هستند



تفاوت مقاومت باتوم های پیچی و کلیپسی

- ▶ از نظر مقاومت سطحی باید بدانیم که جنس سطحی باتوم های می تواند در مقاومت آن بسیار موثر باشد به طور مثال کربن ها بسیار سبک و مقاومتر از آلومینیوم هستند
- ▶ اما مقاومت اتصالات در زمانی که بدنه اصلی باتوم را قفل کرده اید در باتوم های پیچی بالاتر از باتوم های کلیپسی هستند
- ▶ در زمانی که بار مضاعفی بر روی باتوم وارد می شود باتوم های کلیپسی امکان سر خوردن و کوتاه شدن را دارند اما باتوم های پیچی مقاومت بالاتری را دارند



راحتی کدام باتوم بهتر است

► بیشترین سوال در زمینه باتوم این است

کدام مدل بهتر است که تهیه کنیم؟

- اگر در زمستان برنامه ای برای پیمایش قله و یا یک مسیر را دارید که دارای شیبهای مختلف است و مجبور به کوتاه و بلند کردن باتوم خود هستید بهتر است از باتوم های کلیپسی استفاده کنید زیرا که این نوع باتوم ها با دستکش به راحتی باز و بسته می شوند ولی باتوم های پیچی ممکن است در زمان هوای سرد و همراه با دستکش های ضخیم به راحتی باز و بست نشوند
- به هیچ عنوان پیشنهاد نمی شود از باتوم های پینی برای مسیر های پر فراز و نشیب استفاده کنید زیرا که این نوع باتوم ها در سائز های مشخصی کوتاه و بلند می شوند و برای شیبهای مختلف دچار مشکل خواهید شد



روش استفاده از باتوم در کوهنوردی

بهترین روش استفاده از باتوم این است که در ابتدای مسیر باتوم ها را در دست خود سباز کنید به صورتی که بند باتوم به اندازه مچ شما باشد نه بسیار فیکس و نه آزاد

برای استفاده بهتر است که دست را از پایین بند وارد بند کنید و دسته باتوم را بگیرید به این صورت اگر باتوم از دست شما رها بشود و یا در مسیر نیاز به این باشد که از دست خود برای لحظاتی استفاده کنید باتوم شما از دست شما خارج نمی شود

برای بهتر شدن استفاده از باتوم ها باید ریتم گام برداری و ریتم تنفس و ریتم باتوم شما با هم همخوانی داشته باشند به طور مثال دست راس و پای چپ شما باید با هم حرکت کنند و بالعکس



روش سایز کردن باتوم در شیب ها

► برای بهتر فهمیدن این مطلب که باتوم چه سایزی باید باشد بهترین و متداولترین روش این است که در هر شرایطی از مسیر قرار دارید در زمانی که دسته باتوم را در دست قرار دارید زاویه آرنج شما ۹۰ درجه باشد این مساله یعنی اینکه در سرپایین ها طول باتوم ها بلند تر و در سر بالایی ها طول باتوم ها کوتاهتر خواهند بود



باتوم های دسته بلند

▶ در بعضی از باتوم های تولید شده در برندهای مختلف طول دسته باتوم ها بلند تر ساخته شده اند که در زمانهایی که در تپه ماهورها و یا مسیرهایی که طول شیبها کوتاه هستند نیاز به باز و بست کردن بدنه اصلی نباشد و شما بتوانید دست خود را پایین تر بگیرید

www.GymCenter.ir



روش حمل باتوم روی کوله پشتی



- ▶ بر روی تمامی کوله پشتی ها در قسمت پایین بند و یا کش تعبیه شده است که باتوم در آنجا قرار می گیرد
- ▶ به این صورت که باتوم باید گل برف داشته باشد در داخل کش و یا بند قرار می گیرد و در بالای کوله پشتی بندی و یا کشی برای بستن قسمت بالای باتوم تعبیه شده است

نگهداری از باتوم ها

- ▶ بهتر است باتوم ها را بعد از استفاده مخصوصا در فصول سرد و بارندگی تمیز کنید
- ▶ برای اینکار بهتر است تمامی اتصالات را باز کنید و با دستمال خشک کنید و اگر در قسمتی از آن گل و لای وجود دارد آنرا تمیز کنید
- ▶ یادتان باشد که هرگز و هرگز باتومتان را روغن نزنید این کار باعث لغزنده شدن سطح داخلی باتوم شده و از قفل شدن قسمتهای باتوم جلوگیری می کند



تعمیرات

- ▶ تمامی قسمتهای باتوم ها قابل تعویض هستند و می توانید آنرا تعویض کنید اما اینکه لوازم یدکی آن بازار پیدا بشود کمی جای تردید دارد
- ▶ اما جدا کردن قسمت گل برف که معمولا بیشترین آسیب را دارد کار بسیار راحت است و باید گل برف را مثل یک پیچ بچرخانید تا از بنده جدا شود
- ▶ برای جدا کردن قسمت سخمه بهتر است که باتوم را از انتهای آن در یک ظرف آبجوش بگذارید و مدتی با آب محل را گرم کنید تا به راحتی بتوانید آنرا جدا کنید

