



موسسه ورزشی کوهنوردی احداث خراسان
www.Chaharmahal.com
شماره ثبت: ۱۳۹۲
تاسیس: ۱۳۹۲

آذر ماه ۱۳۹۷

کارگاه تخصصی آموزشی پوشاک کوهستان

برگزار کننده: باشگاه کوهنوردی احداث خراسان

ارائه دهنده: رضا اسماعیلی

پوشاک کوهنوردی زمستانی

سیستم سه لایه و چهار لایه



پایه سیستم لایه‌ای جهت ورزش‌های درون طبیعت عموماً متکی بر سه نوع لایه است: لایه اول، برای خشک و تمیز نگاه داشتن بدن در طول فعالیت؛ لایه دوم، برای حفظ گرما و تامین دمای مناسب بدن در طول فعالیت یا به هنگام استراحت در کمپ یا توقفها؛ لایه سوم و بیرونی، جهت محافظت از باد، باران و برف.

در برخی از سیستم‌ها تعداد این لایه‌ها به ۴ لایه افزایش یافته، که تفاوت آن در تفکیک لایه میانی یا حرارتی به دو لایه مجزای ضد باد و گرمایشی است، که قابلیت انعطاف پذیری بیشتری را بالاحص در فصول سرد سال ایجاد می‌کند.



پوشاک کوهنوردی زمستانی

اما سیستم لایه‌ای چیست؟ این پوشش‌های چند لایه چگونه باید باشد؟
و جنس آنها چگونه انتخاب شود؟!

با استفاده از پوشیدن لایه‌ای لباس می‌توانید تأثیر و قابلیت آن را بالا ببرید.
این سیستم، با بالا و پائین رفتن حرارت بدن و شرایط جوی کوهستان سازگار
است. هدف سیستم لایه‌ای این است که با حداقل وزن و حجم لباس، حرارت
بدن را در تمام مدت در سطح مطلوبی حفظ کند

پوشاک کوهنوردی زمستانی

پوشاک کوهنوردی برای فصل سرما و زمستان در تمامی قسمت‌های بدن از جوراب تا کلاه شامل لایه‌های مختلفی می‌باشند

- لایه اول BASE LAYERS
- لایه میانی layer Middle
- لایه عایق یا گرمایی Insulation layer
- لایه بیرونی Hard shell



بیس لایر اولین لایه لباس

بیس ها تنوع زیادی دارند و معمولا از الیافی ساخته می شوند که رطوبت را به خود جذب نمیکنند و در کمترین دما هم خشک می شوند و حالت آنتی باکتریال دارند.

- ۱ - انتقال تعریق بدن به لایه های بیرونی
- ۲- حفظ سلامتی پوستی
- ۳- محافظت از اشعه های مضر خورشید





بسی لایر ها شامل تمامی پوشاک می شوند

- جوراب
- شلوار
- پیراهن
- دستکش
- کلاه

پیراهن و شلوار لایه اول زمستانی که غالباً سنگین تر هستند، از نوع پشم مصنوعی بوده که بدن را در مین فعالیت گرم نگه می‌دارند و تا مدودی نیز در مقابل نفوذ باد مقاوم هستند



لایه میانی INSULATION لایه عایق

کاربرد این لایه حفظ دمای بدن در مطلوبترین حالت ممکن است

همراه داشتن یک لایه میانی خوب در برنامه های زمستانی بسیار حائز اهمیت است در انتخاب یک لباس مناسب برای صعود های زمستانی بسیار دقت بعمل بیاورید.



لایه های میانی از چند دسته پوشاک استفاده می شوند

بهترین پوشاک برای این لایه

- الیافی از جنس پشم های مصنوعی
- پولار
- انواع پولار تک
- جلیقه های پر
- کت پر لایت



لایه های میانی

Active Layer

این پوشاک را بر روی پوشاک لایه اول می‌پوشند و هدف آن گرم نگه داشتن بدن است، به این معنا که گرم نگه داشتن بدن شما منوط به انجام فعالیت است. آنگاه این لباس گرما را کمتر از دست داده و شما احساس تعادل می‌کنید اما اگر برای دقایقی متوقف شوید رفته رفته احساس سرما به شما باز می‌گردد. از این رو به این پوشاک لایه فعال یا Active layer می‌گویند، یعنی

پوشاک در زمان فعالیت



لایه میانی

از پوشاک جنس الیاف یا پر، جهت حفظ دما و گرم نگه داشتن بدن در زمانی که فعالیتی ندارید استفاده می‌شود، مثل توقف‌های طولانی‌تر داخل چادر و استراحتگاه. در واقع عمدتاً هر جا پوشاک به عنوان لایه میانی یا layer Middle دسته بندی شد، منظور همان Active Layer است و هر جا پوشاک به عنوان Insulation بیان شد، منظور پوشاک پر یا الیاف است.



لایه میانی

از بهترین انواع پوشاک میانی الیاف پولار هستند ، که تقسیم میشوند به سه دسته:

- پولار تک
- پولار معمولی
- پولار وینداستایپر

پولار تک در انواع مختلف تولید می شود
پولار های خرسی از انواع پولار معمولی هستند

 **POLARTEC**
POWER STRETCH®

 POLARTEC®

لایه میانی

پولار تک بهترین نوع پولار است که با حجم بسیار پایین و وزن کم بهترین نوع حفظ دمای بدن را دارد و در بعضی از برندها این نوع الیاف با رشته های ویند پروف ترکیب شده که تا مدی هم بتواند جلوی باد را بگیرد. این نوع پلار به راحتی خشک می گردد.

پلار تک ها در واقع از نوع پوشاک ACTIVE LAYER ممسوب می شوند.



لایه میانی

پولار ویندستاپر

- در واقع این نوع پوشاک فقط در اسکی، درای تولینگ در هوای سرد و گشت های روزانه در شهرهایی که دمای ممیط آن پایین باشد استفاده می شود .

این نوع پوشاک بعلت عدم تبادل دما و نداشتن تنفس باعث تعریق زیاد در لایه های زیرین می گردد که در صورت عدم مدیریت باعث افت شدید دمای بدن شده و برای شفص کوهنورد بسیار آسیب رسان است.



لایه بیرونی

Hard shell layer

این لایه آخرین لباسی است که می‌پوشیم و در معرض فضای آزاد قرار می‌گیرد. بنابراین این پوشاک می‌بایست علاوه بر ضد باد و ضد آب بودن، بتواند رطوبت یا همان بخار آبی که از لایه اول به میانی و سپس به آن رسیده را نیز به بیرون انتقال دهد تا چرله خشک ماندن بدن با چرله خشک ماندن لباسها کامل شود



www.freeride.com

لایه بیرونی



. لایه بیرونی خود با دو دسته‌بندی جداگانه معرفی می‌شود:

لایه نرم Soft shell لایه سفت Hard shell
لایه نرم، پوشاکی از جنس پشم مصنوعی اما بسیار مقاوم در برابر باد و رطوبت است و در مقابل لایه سفت پوشاکی از جنس نوعی پلاستیک است، که به پارچه چسبانده یا اصطلاحاً لمینیت شده، که قابلیت تنفس بالایی دارد و صددرصد ضدباد و آب است.

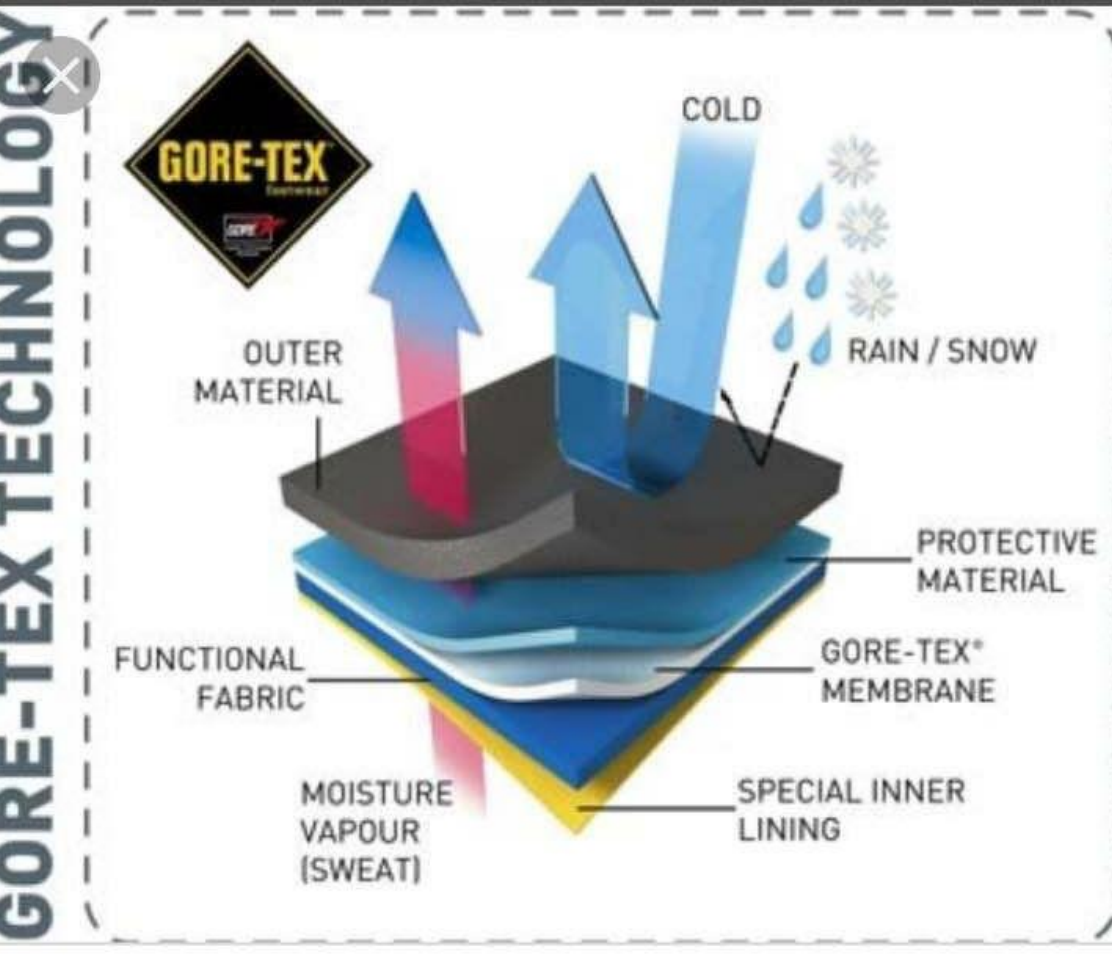


لایه بیرونی

پارچه های دارای تنفس بالا
GORETEX

جنس پارچه گورتکس

لایه های گورتکس ترکیبی از دو ماده بی نظیر است که یکی از آنها تترا فلوئورو اتیلن خالص میباشد که با میلیاردها منفذ بسیار ریز در هر اینچ مربع، مانع نفوذ آب به داخل لباس میشود. و ماده دیگر تشکیل دهنده گورتکس، ماده ایست که دافع چربی بوده و به همین دلیل از آلودگی به مواد چرب نظیر انواع روغن های نفتی، حشره کشها و مواد خوراکی و غیره جلوگیری میکند



لایه بیرونی

انواع گورتکس :

- گورتکس CLASSIC
- گورتکس PRO
- گورتکس ACTIVE
- گورتکس XCR



لایه بیرونی

گورتکس GORETEX

شرکت تولید کننده پارچه گور برای تولید پارچه هایی با مقاومت بالا در برابر باران و باد و سایش این اجازه را به تولید کننده گان دیگر می دهد تا از نام تجاری گور برای تولید پوشاک استفاده کنند و از استانداردهای تایید شده توسط این شرکت پیروی کنند.

این استانداردها شامل
تست باران تست مقاومت تست باد تست انعطاف تست رامتی
می باشند.



لایه بیرونی

گورتکس GORETEX

گورتکس پرو Gore-Tex Pro

دارای بیشترین مقاومت پارچه با مقیاس حداقل ۴۰ دنایر (مقیاس مقاومت پارچه در برابر سایش) است در عین حال سبکترین و انعطاف پذیر ترین انواع گورتکس محسوب می شود و درصد تنفس پذیری آنها تا ۲۸ درصد بیشتر از انواع دیگر گورتکس می باشد.

در تست های نهایی تا ۲۰۰ روز در برابر باران مقاوم بوده و برای کوهنوردی آلپاین و یا صعودهای بلند از آن استفاده می شود که در برابر سایش کرامپون ها و یا کوله کشی بسیار مقاوم هستند.



لایه بیرونی

گورتکس GORE TEX

در محصولات **گورتکس اکتیو** تاکید روی حداکثر تنفسی بودن و حداقل وزن بدون کم شدن کارایی ضد آب بودن محصول میکند. این پارچه ها سه لایه هستند و یک غشای نرم بین لایه رویی و آستر قرار میگیرد تا یک شل ضخیم تک و سبک ایجاد کند. گورتکس اکتیو برای فعالیتهای شدید "یک روزه" طراحی شده ، مثل صعودهای چالش برانگیز با چند طول، صعودهای ترکیبی سریع و ورزشهای برفی جدی. میزان مقاومت آنها در بهترین حالت تا ۳۰ دنایر می رسد و از نظر مقاومت سایشی در سطح بسیار مطلوبی قرار دارند.



لایه بیرونی

گورتکس GORE TEX

گورتکس CLASSIC

این نوع گورتکس "اساسی ترین"

نوع گورتکس است که میتوان

در طیف وسیعی از ساختارهایی یافت که در اصطلاح گورتکس دولایه،

سه لایه و آستر Z خوانده میشود.

تکنولوژی گورتکس بهمنظور استفاده در پیاده روی کلاسیک و کاپشنهای کوهنوردی

قوی و همه کاره است اما ویژگیهای کم کردن شدید وزن و تنفسی که در محصولات

گورتکس اکتیو هست یا استحکام زیاد نسبت به وزن که در محصولات گورتکس

پرو هست در این نوع گورتکس دیده نمیشود.



لایه بیرونی

گورتکس GORE TEX

گورتکس XCR

این نوع گورتکس غشایی ضدآب،

ضدباد و تنفسی هست که نوعا در کفش، دستکش و جوراب استفاده میشود.

از ساختار سه لایه برخوردار هستند و آستر داخلی آنها که با پوست در تماس

است تافته ایی است راحت که در مقابل سایش مقاوم است. این نوع گورتکس

تنفسی تر از گورتکس نوع دولایه است و ۲۵ درصد تنفسی تر از گورتکس سه

لایه است. لذا برای حفظ پایتان از رطوبت که در صورت عدم خروج عرق میتواند

مشخصا ناراحت و بد بو شود عالی هستند!

لایه بیرونی



بهترین نوع لایه های بیرونی از جنس گورتکس هستند.

تولید کننده های این نوع پوشاک برای بهتر شدن کارایی آن در قسمتهایی از لباس که بیشترین ساییش را با اجسام دیگر دارد از نوعی پارچه ضد فش استفاده میکنند که به پوشاک عمر بیشتری می دهد

نکته مهم

اگر در یک برنامه جدی قصد شرکت دارید در انتخاب یک لایه بیرونی خوب دقت بیشتری داشته باشید
کاپشن های گورتکس دوپوش به هیچ عنوان گزینه مناسبی برای برنامه های جدی نمی باشند



پوشاک پر

گرمترین ماده عایق و گرمایی با وزن کم است. این ماده همچنین قابلیت فشرده شدن زیادی دارد و هر چقدر هم که کوچک و فشرده شود، بعد از بازکردن، خیلی سریع هوا را دربین خود ذخیره می‌کند و از این‌رو بسیار گرم است. این خواص

باعث محبوبیت پر برای تولید کت و انواع کیسه خواب شده است. پر خوب دوام بیشتری نسبت به بسیاری مواد عایق دیگر دارد.



پوشاک پر

نکات مهم در مورد خرید یک

پوشاک پر مناسب

-
- درصد پر
- نوع پر
- وزن پر

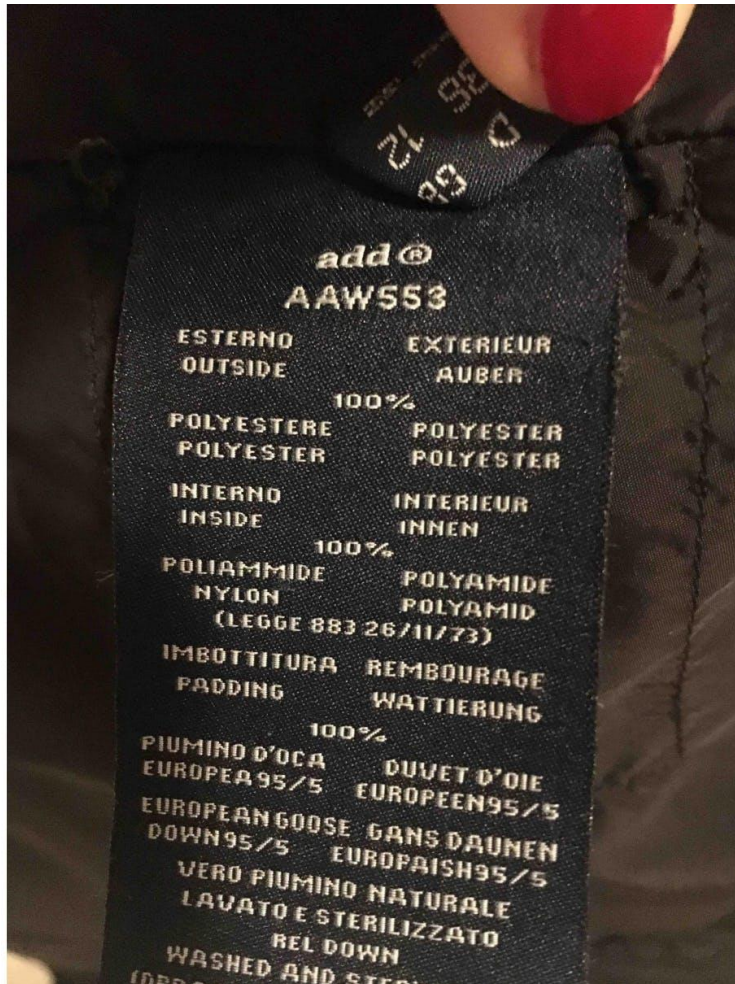
- Fill power

پوشاک پر

درصد پر

به مقدار مشخص شده ای از ترکیب پر و کرک که در پوشاک و کیسه خواب استفاده می شود اتلاق می گردد.. که با علامت هایی مانند ۹۰/۱۰ یا ۸۰/۲۰ یا ۸۵/۱۵ و... نمایش داده می شود

بهترین درصد پر ۹۵/۵ است که در این نوع ۹۵ درصد از کرک و پنج درصد از پر استفاده شده است





پوشاک پر

بهترین نوع پر

بهترین نوع پر که از پرندگان مناطق قطبی به دست می آید پر غاز است که به خاطر نوع زیست این پرنده دارای بیشترین حجم در باره مبس تونل های هوا در بین کرک می باشد ..

که در کشورهایمانند چین با توجه به حجم تولید بالا با استفاده از علم ژنتیک به نوعی پر از غازهای پرورشی دست پیدا

کرده اند که بسیار مطلوب است

Fill power

در واقع به میزان حجم گرفتگی مقدار پر در یک سانتی متر مکعب اطلاق می شود که هر چه مقدار آن بیشتر باشد از مرغوبیت بالاتری برخوردار است. در یک مشخص هر چه مقدار فیل پاور پر بالاتر باشد مقدار هوای مپس شده در لابه لای آن بیشتر خواهد بود دمای بهتری را عایق بندی میکند

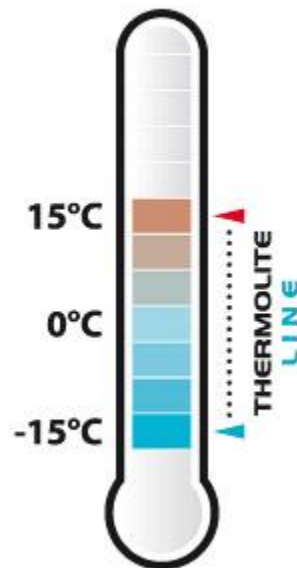
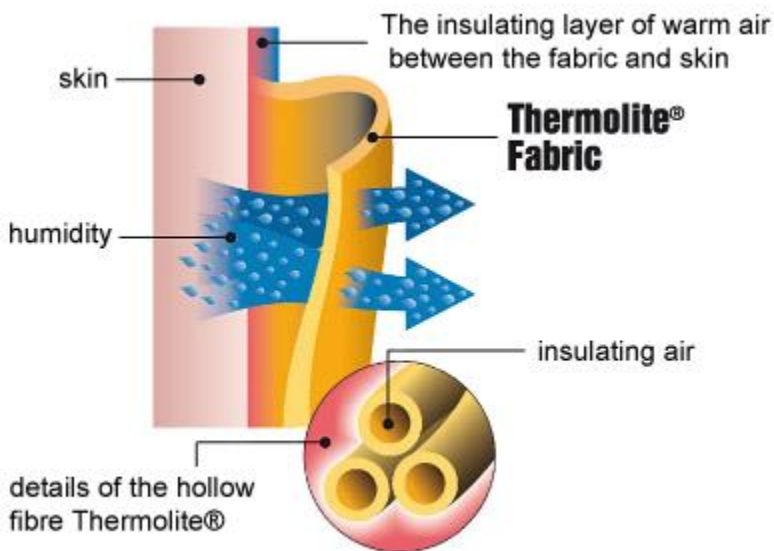
پوشاک پر



پوشاک پر



در طراحی های جدید برای پوشاک پر از نوعی پارچه به نام پرتکس که وزن بسیار پایین دارد و خاصیت ویند پروف هم دارند استفاده می شود. در این نوع پوشاک از نوع دوفتهای پرسی استفاده می شود که دیگر به هیچ عنوان پر ریزی نخواهند داشت.



الیاف جدید در پوشاک کوهنوردی

THERMOLITE

این نوع الیاف نسبت به بارندگی و فیس شدن مقاومت فیلی بالایی دارند متی در شرایط سفت، علاوه بر این فن آوری ترمولایت نسبت به شستشو و دواھ کالا در برابر دیگر الیاف بسیار مقاومتر عمل میکند.

به لحاظ محیط زیستی با توجه به اینکه ۳۵ درصد از این الیاف از مواد بازیافتی تشکیل می شود می توان گفت که در جایگاه ویژه ای قرار دارد .



الیاف جدید در پوشاک کوهنوردی

THERMOLITE

این نوع الیاف که در تمامی پوشاک کوهنوردی قابل استفاده است از وزن کمتر نسبت به پر برخوردار است ، مقاومت آن در برابر رطوبت بسیار بالاتر از پر می باشد و نگهداری آن نیز نسبت به پر بسیار راحت تر است.

بسیاری از تولید کنندگان پوشاک در طی بیست سال گذشته به تولید این کالا سوق پیدا کرده اند.

THERMOLITE®

نگهداری پوشاک

لایه اول

توجه به توصیه های شرکت
های تولید کننده که معمولا
در بروشورهای کالا توضیح
داده میشود بهترین راه
برای نگهداری پوشاک است

با توجه به اینکه معمولا این نوع پوشاک از پشم های مصنوعی و یا مواد مصنوعی دیگر تولید
می شود شستن آن با ماشین لباسشویی بلا مانع است و می توان آن را در هر شرایطی شست

پوشاک گرتکس

شستن ژاکت گورتکس آسیبی به آن نمیرساند. در واقع شستن مرتب آن به نگهداری پوشش ضد آب بیرون پارچه که بجای جذب آب آنرا قطره ای کرده و دفع میکند کمک خواهد کرد.

قبل از شستشو تمام زیپها و بندها را خوب ببندید. میتوانید برای شستشو از ماشین لباسشویی های معمول با آب سرد و در دور ملایم استفاده کنید و یا آنرا با دست درون تشت بشورید.

از سفید کننده یا نرم کننده، خشک شویی استفاده نکنید و بحالت مرطوب در جا لباسی قرار ندهید.

لباس ها را در دمای معمولی اتاق خشک کنید و پس از اینکه کاملا خشک شد می توانید از اسپری های گورتکس اس—تفاده کنی—د..

توجه به توصیه های شرکت
های تولید کننده که معمولا
در بروشورهای کالا توضیح
داده میشود بهترین راه
برای نگهداری پوشاک است

نگهداری پوشاک پر

در مراقبت از پوشاک و کیسه خواب پر آن‌ها را به صورت آزاد و بدون فشرده کردن نگهداری کنیم. اگر خیس شدند قبل از نگهداری آن‌ها را کاملاً خشک کنیم. آن‌ها را تمیز نگه داریم.



تومیه می‌شود که پوشاک پر را در دست بشویید اگرچه که شستن آن با ماشین لباسشویی نیز مشکلی ندارد. برای شستن با ماشین از دستور العمل پوشاک گرتکس تبعیت کنید. نکته مهم در شستشوی پوشاک پر نحوه خشک کردن آن است که باید پس از شستن در محلی که هوا جریان دارد و دمای محیط مطلوب است به صورت پهن بگذارید و در هر روز چندین بار با دست پره‌های به هم چسبیده را جدا کنید. ممکن است که خشک شدن یک کاپشن پر بین یک هفته تا ده روز طول بکشد.

آدرس: بخش امامت ۱۹، باشگاه ورزشی فرهنگی احد خراسان



برای اولین بار

زمان دوشنبه نوزدهم آذر ماه ساعت بیست و یک

کارگاه تخصصی آموزشی پوشاک زمستانه کوهنوردی



ارائه دهنده: رضا اسماعیلی

برگزار کننده: باشگاه کوهنوردی احد خراسان

با همکاری فروشگاه لوازم کوهنوردی کوه پلاس

ارائه دهنده :
رضا اسماعیلی
www.koohplus.com



Koohplus



@koohplus