



Soluch.ir

مرجع تخصصی کوهنوردی و طبیعت گردی

تنظیم کوله پشتی بر روی بدن



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 کوهنورد بیشتر نقش کنترل تعادل بار را داشته باشند.

مراحل تنظیم کوله پشتی بر روی بدن:

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.





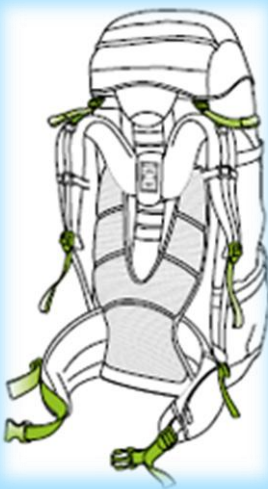
یک.

ابتدا تمامی بند شانه و کمر بند کوله را شل کنید.



دو.

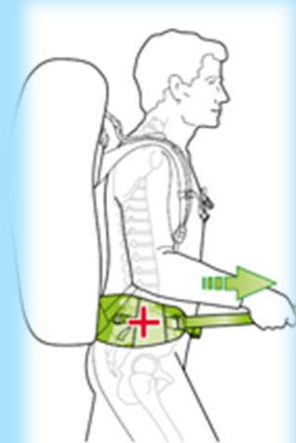
کوله را روی دوش قرار دهید، شانه ها را بالا ببندید تا کوله پشتی بالاتر قرار بگیرد. حال کمر بند کوله پشتی را روی استخوان لگن خود تنظیم کنید و کمر بند کوله را سفت ببندید.



سه.

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 بیشتر وزن کوله باید توسط کمر به پاها منتقل شود و فقط وزن کمی بروی شانه ها باشد.





چهار.

در پشت گردنتان، جایی که بندهای شانه به پشت کوله پشتی متصل می شوند توجه کنید.

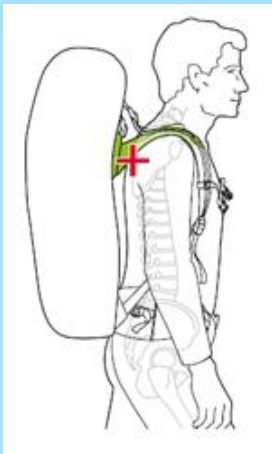


این قسمت باید در قسمت صاف بین دو کتف کمر شما قرار بگیرد. چنانچه محل آن درست نیست و این قسمت برای کوله پشتی شما قابل تنظیم است باید کوله پشتی را در آورید و محل آنرا در کوله پشتی خود تغییر دهید. این قسمت تنها برای کوله پشتی هایی عموماً با حجم ۵۰ لیتر به بالا قابل تنظیم است و برای کوله های سبک تر نیازی به این تنظیم نیست و معمولاً قابل تنظیم نیز نیستند.

(تنظیم کوله پشتی بر روی بدن)

پنج

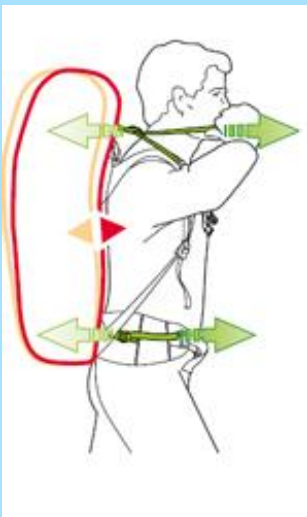
در کوله های بزرگ، بندی به نام بند کوله کشی وجود دارد. در تصویر ما نیز این بند وجود دارد و همانطور که می بینید این بند از بالای کوله با یک زاویه ۴۵ درجه روی شانه کوهنورد آمده.



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. (تنظیم کوله پشتی بر روی بدن)

شش.

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.





آزمایش تنظیم صحیح کمر بند کوله

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 کمر بند کوله شما باید در راستای بالای ران شما و مماس با آن، مطابق شکل زیر قرار بگیرد.

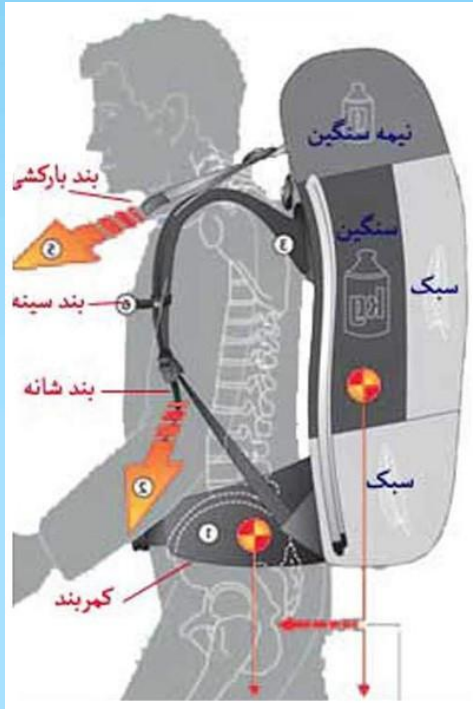


نحوه چیدن وسایل:

داخل کوله نیز مطابق شکل مشخص شده است. همانطور که در شکل می بینید سنگین ترین قسمت باید نزدیک ترین محل کوله به کمر باشد.



چگونگی بستن کوله پشتی و دسترسی آسان به لوازم



مراقبت از کوله پشتی

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. (تنظیم کوله پشتی بر روی بدن)

۲- در حمل مواد نفتی و یا هر چیز دیگری که احتمال نشت آن می رود باید دقت شود. این نوع مواد باید داخل ظرف کاملاً آببندی 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 قرارگیرد تا رطوبت تا حدودی گرفته شود.

۵- در مواقع 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 نیمگرم و صابون بشویید و از حرارت مستقیم به آن جلوگیری کنید. از شستن کوله با مواد شیمیایی (تاید)، 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 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 مواقعی 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 خود 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.

(تنظیم کوله پشتی بر روی بدن)

نکته پایانی:

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.

(تنظیم کوله پشتی بر روی بدن)

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 استفاد از روکش کوله (کاور) با رنگ 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. همچنین کاور کوله برای جلوگیری از آسیب به پارچه کوله ضروری میباشد.

منبع: <http://yon.ir/q5gP>

کلیدی: (تنظیم کوله پشتی بر روی بدن)

دسته بندی: [راهنمای خرید نگهداری لوازم کوهنوردی](#)، [آموزش کوهنوردی](#)

