



اگر اهل پیاده‌روی‌های طولانی‌مدت هستید؛ قطعاً یک عصای کوهنوردی یا باتوم کوهنوردی می‌تواند تا حد زیادی به شما در مسیر پیاده‌رویتان کمک کند. ویژگی‌های هر عصای کوهنوردی با دیگری متفاوت است اما اکثر آنها شباهت‌هایی باهم دارند. از مهم‌ترین ویژگی‌های یک باتوم کوهنوردی می‌توان به جنس بادوام، وزن کم، تنظیم

بهترین عصای کوهنور دی

شدن در چند حالت از تفرافی ویخ شکن بودن آن اشاره کرد. نکته دیگری که باید در هنگام خرید عصای کوهنوردی رعایت کنید؛ ارتفاع آن است. چراکه در باتوم‌های کوهنوردی سایزبندی وجود دارد. پس حواستان باشد تا نسبت به میزان قد خود، عصای کوهنوردی مناسب تهیه کنید.

اهم‌شده‌های

ویژگی‌های صندلی کمپینگ



صندلی تاشوی مسافرتی یکی از کاربردی‌ترین وسایلی است که شما می‌توانید در طول روز از آن استفاده کنید. داشتن یک صندلی تاشوی مسافرتی یا صندلی کمپینگ کمک می‌کند تا به راحتی بدون استرس برای پیدا کردن جا، صندلی را باز کرده و روی آن بنشینید. هر صندلی کمپینگ، بسته به نوع استفاده تقسیم‌بندی می‌شود. همان‌طور که در قسمت بالا انواع آنها را گفتیم، هر کدام دارای ویژگی‌هایی هستند که طبق آنها می‌توانید صندلی مسافرتی خود را انتخاب کنید. اما باید بدانید که اصلی‌ترین مولفه‌های انتخاب بهترین صندلی تاشوی مسافرتی عبارتند از: ابعاد، وزن، کیفیت ساخت، وزن قابل تحمل و جنس رویه. بهر است بدانید که شاید هر یک صندلی همه خصوصیات مورد نظر شما را نداشته باشد؛ پس چه بهتر که قبل از خرید صندلی کمپینگ، ویژگی‌های مورد نیاز خود را اولویت‌بندی کنید.

بهترین انتخاب برای شلوار کمپینگ

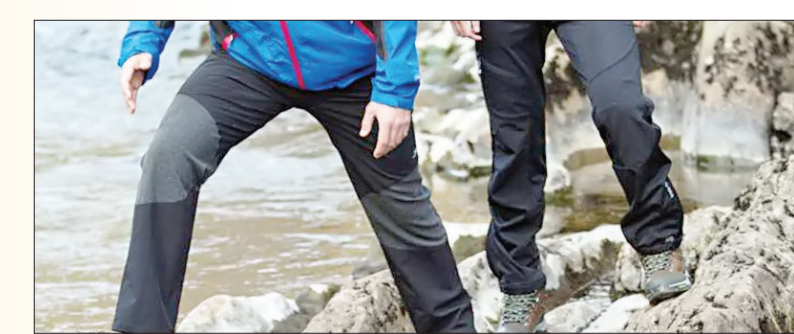
شلوار طبیعت‌گردی باید مناسب و مطابق با وضعیت انتخاب شود. به‌طور کلی بهترین شلوار کمپینگ باید به‌نجوی انتخاب شود که آزادی عمل بیشتری برای شرایط حضور در طبیعت به فرد بدهد. در طبیعت و به‌خصوص کوه، راه رفتن روی سطوح ناهموار نیازمند انعطاف بیشتری است، به همین جهت در طراحی و دوخت شلوارهای کمپینگ و طبیعت‌گردی این مورد در نظر گرفته می‌شود. در انواع شلوار طبیعت‌گردی باید اندازه در ناحیه فاق و زانو‌ها طوری باشد که در راه رفتن مشکلی ایجاد نکند و به راحتی قدم برداشته شود. در طبیعت به این دلیل که تماس بدن با اجزای طبیعت بیشتر است باید انتخاب را بر مبنای این اصل گذاشت که از بدن به خوبی محافظت شود و آسیبی متوجه اعضای بدن نباشد.

انواع شلوار کمپنگ

برای پیاده‌روی معمولی در طبیعت در یک هوای خنک یا سرد شلوارهای استاندارد بهترین انتخاب هستند. این شلوارها از پاهای شما در برابر سرما و آسیب‌هایی مثل گزش حشرات، سایش خارها و سنگ‌ها، باران و قرار گرفتن در برابر آفتاب و باد محافظت می‌کنند. این شلوارها به‌دلیل استفاده از پارچه‌های ضدآب، مناسب آب و هوای سرد و بارانی هستند. دوخت و جنس پارچه طوری است که هیچ‌گونه آبی به زیر لباس نفوذ نخواهد کرد. شلوارهای استاندارد برای کسانی که برای تفریح و تعطیلات آخر هفته به طبیعت می‌روند نیز بهترین انتخاب است. یک پیشینه‌هاد حرفه‌ای این است که

جنس شلوار کمپنگ

همانطور که گفته شد شلواری که مخصوص کمپینگ و طبیعت‌گردی است باید حالت انعطاف بیشتری داشته باشد. کسان بودن این شلوارها کار را برای بالا رفتن از کوه، صخره و رد شدن از رودخانه آسان‌تر می‌کند. اگر قصد دارید در پاییز و زمستان به طبیعت‌گردی بپردازید، توجه کنید که حتماً شلواری با ضخامت بیشتر انتخاب کنید. در تابستان که هوا بسیار گرم است باید شلوارهایی که دارای پارچه‌های مخصوص هستند استفاده کنید. یکی از نخستین و مهم‌ترین ویژگی‌های یک شلوار تابستانه برای افراد، تنفس‌پذیری مناسب پارچه است. تنفس‌پذیری موجب تهویه بهتر



آماده‌سازی ملزومات طبیعت‌گردی سخت نیست

چه لوازمی برای کمپینگ بخریم؟

حتی اگر اهل گشت‌گذار در طبیعت هم نباشید، میل به گذر از هیاهوی شهر و جاذردن در دل طبیعت می‌تواند در هر زمان هر کسی را اغوا کند. اگر اولین بار است که قصد کمپینگ دارید، ممکن است خرید تجهیزات و آماده‌سازی ملزومات کمی برای شما سخت باشد؛ اما نگران نباشید؛ ما در این مطلب شما را با ملزومات کمپینگ آشنا می‌کنیم. البته لازم است بدانید که بهترین کار برای افراد مبتدی این است که همسفر افراد باتجربه شوند. بر همین اساس می‌توانید از کلاس‌های آموزشی کمپینگ



معیارهای خرید چراغ‌قوه کمپینگ چیست؟

چراغ قوه‌ها، بسته به نوع آنها در شرایط مکانی و وضعیت‌های مختلف قابل استفاده هستند و شما باید برحسب نیاز و مکان استفاده، آن را انتخاب کنید.

وزن و سایز چراغ‌قوه: مزیت چراغ‌قوه، قابل حمل بودن آن به‌عنوان منبع نور است. بنابراین محصولی سبک با ابعاد مناسب که به راحتی قابلیت حمل داشته باشد، حائز اهمیت است. **قدرت روشنایی محصول:** واحد روشنایی چراغ‌قوه لومن یا لومن‌است، این وسایل توانایی روشنایی متفاوتی دارند، برای مثال چراغ‌قوه‌ای با توان روشنایی ۲۰۰ لومن، قادر است محدوده‌ای تا شعاع ۵۰متر را روشن کند. **منبع تغذیه و عمر چراغ‌قوه:** چراغ‌قوه‌ها با ۲منبع باتری یکبار مصرف و باتری قابل شارژ تغذیه می‌شوند، قطعاً نیاز شما تعیین‌کننده نوع باتری است. ضمن اینکه کیفیت و نوردهی خوب نباید فراموش شود. **حالت‌های مختلف نوردهی:** از مزایای چراغ‌قوه انتخاب حالاتی مثل چشمک‌زن، ثابت، تک‌لامپ و… این وسیله است. **استحکام و ضدآب بودن:** یک چراغ‌قوه خوب باید در مقابل ضربه مقاوم باشد، البته ضدآب بودن آن هم باید



بین باتری‌های آلکالینی و لیتیومی تفاوت‌های بسیاری وجود دارد. هر کدام مزایا و معایب خاصی دارند.مزایای باتری‌های آلکالینی تهیه آسان از سوپرمارکت‌ها، مفید و راحت بودن آنهاست. اما این باتری‌ها عمر مفید و ماندگاری باتری‌های لیتیومی را ندارند. باتری‌های لیتیومی یکبارمصرف عمر مفید و ماندگاری بیشتری نسبت به باتری‌های

نوع باتری چراغ قوه کمپینگ

آلکالینی دارند ولی قیمت آنها بیشتر است. باتری‌های لیتیوم بونی قابل شارژ بهترین منبع انرژی برای چراغ قوه‌های LED پیشرفته هستند. علاوه بر ماندگاری و عمر مفید بیشتر و نیز قابلیت شارژ مجدد، مزیت اصلی این باتری‌ها این است که هرگز بدون باتری نمی‌مانید.

چراغ پیشانی، همراهی بی‌نظیر برای ماجراجویی شبانه

چراغ پیشانی یکی از اجزای ضروری تجهیزات طبیعت‌گردی است. در واقع، چراغ پیشانی یکی از ابزارهایی است که به شما کمک می‌کند در شب، به راحتی در مسیرهای کوهستانی و مسیرهای پیاده‌روی حرکت کنید. چراغ پیشانی امکانات و ویژگی‌های متنوعی دارد که در ادامه به بررسی آنها خواهیم پرداخت:



قابلیت تنظیم زاویه نوردهی

یکی از مهم‌ترین ویژگی‌های چراغ پیشانی، نور قوی و متنوع آن است. برخی از چراغ‌های پیشانی، دارای چندین حالت نوری هستند که می‌توانید برای شرایط مختلفی مانند رفتن در مسیرهای پیاده‌روی، کوهنوردی و ارتفاعات، از آنها استفاده کنید. برخی از چراغ‌های پیشانی، نور قوی و بسیار روشنی دارند که می‌توانید در وضعیتی مانند شب از روشنایی آنها استفاده کنید.

نور قوی و متنوع

یکی از مهم‌ترین ویژگی‌های چراغ پیشانی، نور قوی و متنوع آن است. برخی از چراغ‌های پیشانی، دارای چندین حالت نوری هستند که می‌توانید برای شرایط مختلفی مانند رفتن در مسیرهای پیاده‌روی، کوهنوردی و ارتفاعات، از آنها استفاده کنید. برخی از چراغ‌های پیشانی، نور قوی و بسیار روشنی دارند که می‌توانید در وضعیتی مانند شب از روشنایی آنها استفاده کنید.

طراحی کم‌وزن و قابل حمل

چراغ پیشانی باید به‌گونه‌ای طراحی شده باشد که کاربر بتواند آن را به راحتی با خود حمل کند و در هنگام حرکت در مسیرهای کوهستانی و پیاده‌روی، از آن استفاده کند. برخی از چراغ‌های پیشانی، به‌گونه‌ای طراحی شده‌اند که کم‌وزن و قابل حمل هستند و شما می‌توانید آنها را به راحتی در کیف یا کوله‌پشتی خود قرار داده و به همراه خود به مسیرهای مختلف ببرید.

قابل شارژ شدن

بسیاری از چراغ‌های پیشانی، دارای باتری‌های قابل شارژ هستند. این ویژگی به شما اجازه می‌دهد که به‌صورت مداوم از چراغ پیشانی خود استفاده کنید و در شرایطی که باتری آن تمام شده، آن را شارژ کنید. این ویژگی به شما امکان می‌دهد تا در طولانی‌مدت از چراغ پیشانی خود استفاده کنید و نیازی به خرید باتری‌های جدید نداشته باشید.



نکته‌ها

خرید کفش مناسب طبیعت‌گردی

انتخاب یک کفش مناسب کوهنوردی یا کفش طبیعت‌گردی از جمله مهم‌ترین مسائلی است که باید به آن توجه داشت.انتخاب کفش کوهنوردی با جنسیت، وزن، تنوع فعالیت و مسیری که قرار است از کفش استفاده کنید رابطه مستقیم دارد. همچنین اگر قصد عبور از مسیرهای سنگی و سخت‌تری دارید باید توجه داشته باشید که راحتی و حفظ امنیت پاها بسیار مهم است. به همین دلیل کفش کوهنوردی مناسب یکی از مهم‌ترین تجهیزات کوهنوردی محسوب می‌شود. خرید یک کفش کوهنوردی مناسب هم صعود را برای شما راحت‌تر می‌کند و هم احتمال بروز هرگونه حادثه و سقوط را کاهش خواهد داد. دقت داشته باشید که کفش طبیعت‌گردی با کفش مناسب کوهنوردی بسیار متفاوت است و نمی‌توان از آنها به‌جای یکدیگر استفاده کرد زیرا کاربردهای متفاوتی دارند.

حتماً هنگام خرید کفش کوهنوردی به این نکته دقت داشته باشید که کفش باید حتماً بزرگ‌تر از سایز پای شما باشد. به این دلیل که فضای کافی برای انگشتان داشته باشد. دقت داشته باشید انگشت شست و بلندترین انگشت باید در قالب کفش قرار گرفته و راحت باشد و هیچ‌گونه فشاری روی پنجه پا وارد نیاید. بهتر است برای خرید کفش هنگام عصر اقدام کنید، زیرا سایز پا در این ساعات مقداری بیشتر است. آن هم به‌دلیل اینکه در طول فعالیت‌های روزانه و راه‌رفتن و سر پا بودن، در بزرگ‌ترین سایز خود قرار می‌گیرد. اگر از کیفی طبی استفاده می‌کنید بهتر است آنها را نیز با خود ببرید تا بتوانید سایز کفش را همراه آن اندازه بگیرید. برای اینکه نیم تا یک سایز کفش خود را بزرگ‌تر بگیرید بهتر است جوراب‌های کوهنوردی و ورزشی مناسب بپوشید که ضخیم تر هستند. هنگام خرید و پوشیدن کفش، آن را به‌سرعت از پای خود درنیاورید و بگذارید تا حداقل ۱۰ دقیقه پای شما در کفش باشد. با کفش مقداری راه بروید از سطح شیب‌داری مانند پله بالا و پایین بروید تا میزان راحتی پای خود در کفش را بسنجید.

نکته قابل توجه اینکه به هیچ‌عنوان نباید انگشتان پا در سرازیری مورد فشار قرار بگیرند یا تا شوند.



اقتصاد

دوره جدید • شماره ۱۵ • چهارشنبه ۲۴ مرداد ۱۴۰۳

۸ صفحه • ضمیمه روزنامه شماره ۹۱۷۹