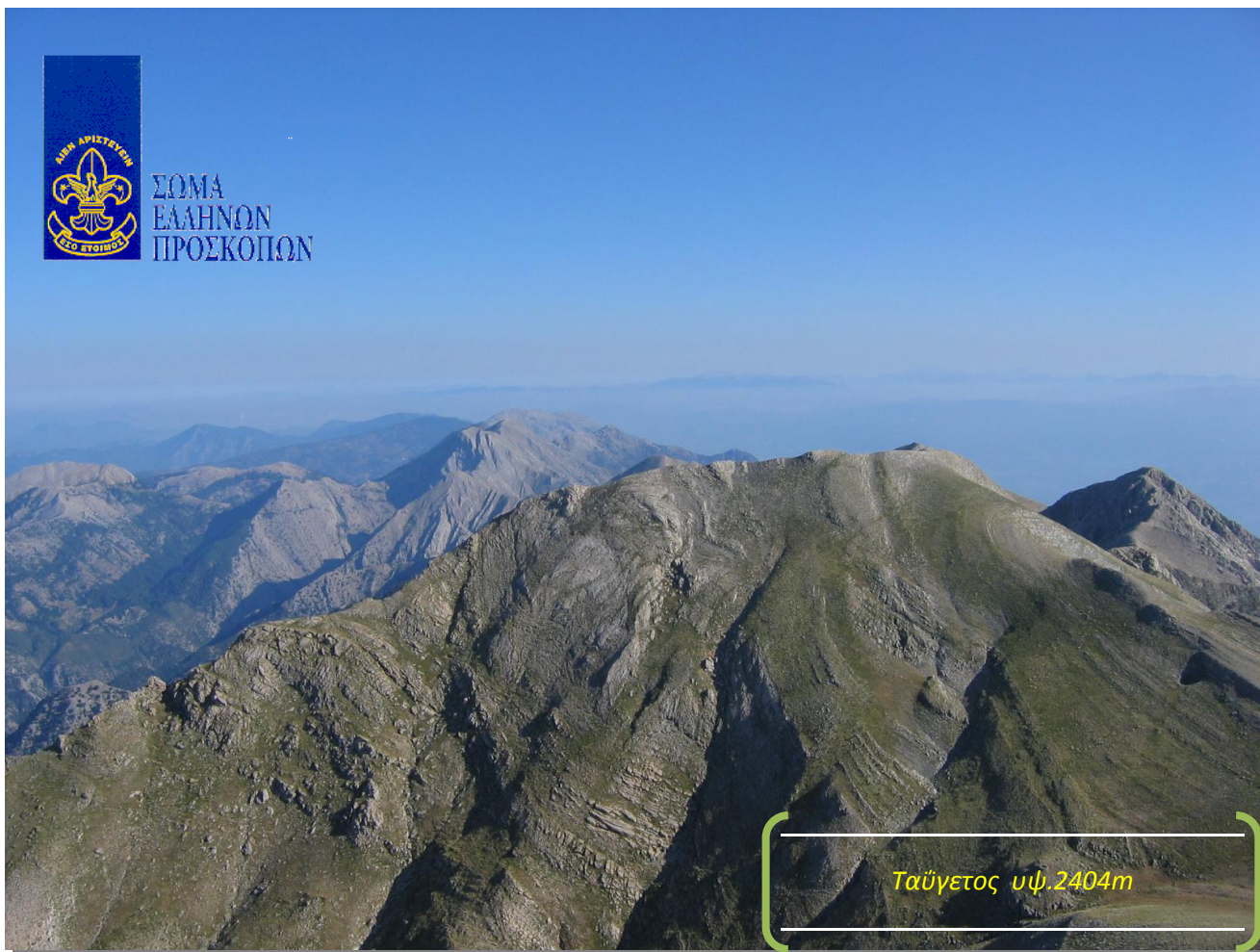




ΣΩΜΑ
ΕΛΛΗΝΩΝ
ΠΡΟΣΚΟΠΩΝ



Ταΰγετος υψ.2404m

Εξοπλισμός δραστηριοτήτων Βουνού

Κλάδος Ανιχνευτών

Τοπική Εφορεία Προσκόπων Νίκαιας – Κορυδαλλού

Απρίλιος 2009

Έκδοση 3

Εισαγωγικά:

Το θέμα του Εξοπλισμού είναι ιδιαίτερα σημαντικό για ασφαλείς εξορμήσεις στην φύση.

Ο νέος Πρόσκοπος, ο παλιός Ανιχνευτής και ο έμπειρος Βαθμοφόρος πρέπει να είναι πάντα σε θέση να γνωρίζει ποια υλικά πρέπει να έχει στην διάθεση του και τι χρειάζεται για να συμμετέχει σε μια δράση με ασφάλεια και να αποκομίσει από αυτή το μέγιστο δυνατό.

Με γνώμονα λοιπόν ότι η ζωή στην φύση είναι το Α & το Ω για την προσκοπική μας ζωή, πρέπει να είμαστε καλά προετοιμασμένοι για να την χαρούμε και να την απολαύσουμε.

Η επιλογή των σωστών υλικών δεν είναι μια εύκολη υπόθεση καθώς υπάρχουν πολλοί παράγοντες που θα πρέπει να έχουμε υπ' όψιν μας και πάνω από όλα να έχουμε κατά νου ότι ούτε ορειβάτες είμαστε ούτε επαγγελματίες. Σκοπός λοιπόν μέσα από τις επόμενες σελίδες είναι μια σύντομη γνωριμία με ένα σημαντικό κομμάτι εξοπλισμού που υπάρχει διαθέσιμος στο εμπόριο και αυτό που ζητάμε από όλους όσους συμμετέχουν σε τέτοιες δράσεις είναι να έχουν το ΕΛΑΧΙΣΤΟ απαραίτητο, σκεφτόμενοι πάντα πρώτα την **ΑΣΦΑΛΕΙΑ** (κανόνας πρώτος). Ένα δεύτερο σημαντικό κομμάτι που θα ασχοληθούμε είναι το άγνωστο -σχεδόν- σε όλους αυτό της ΣΥΝΤΗΡΗΣΗΣ του εξοπλισμού.

Να έχετε πάντα κατά νου πως χωρίς εξοπλισμό απλά θα πάμε κάπου, με σωστό εξοπλισμό θα πάμε μακριά, με σωστό και συντηρημένο εξοπλισμό θα φτάσουμε «...κει που δε βρίσκεται ανθρώπου πατησιά!»

Ξεκινώντας λοιπόν το οδοιπορικό μας ο δεύτερος κανόνας που πρέπει να έχουμε κατά νου -και ο οποίος θα γίνει εφιάλτης- είναι μια και μόνο απλή λέξη: **ΒΑΡΟΣ**. Πάντα πρέπει να σκεφτόμαστε αυτόν τον παράγοντα στον φόρτο μας χωρίς ποτέ όμως εις βάρος του πρώτου κανόνα. Έτσι λοιπόν ότι διαλέγουμε να πάρουμε μαζί μας πρέπει να έχει την πιο μινιμαλιστική συσκευασία, την πιο ελαφριά & αυτή που καταλαμβάνει λιγότερο όγκο. Περίττες πολυτέλειες που δε θα μας χρειαστούν σε καμία περίπτωση εκεί που θα πάμε πρέπει να μένουν απέξω από τον σάκο μας. Αποδεδειγμένα ΚΑΘΕ ΓΡΑΜΜΑΡΙΟ περιττού βάρους 10πλασιάζεται μετά την πρώτη ώρα πορείας. Αφήστε πίσω κολόνιες, μεγάλα αποσμητικά, φακούς με 7 μπαταρίες D size, Lipgloss, walkman, extra ρούχα από τα προβλεπόμενα, φαγητά κ.α.. αντιθέτως μοιραστείτε με τους υπόλοιπους φίλους σας την οδοντόπαστα, ένα αποσμητικό, ένα σαμπουάν, γραφική ύλη και οτιδήποτε μπορείτε να σκεφτείτε. Ίσως φαίνεται αστειό αλλά από κάτι τέτοια μικροπράγματα τα σακίδια γίνονται υπερβολικά βαριά. Να έχετε κατά νου ότι το σακίδιο δεν πρέπει να υπερβαίνει -στην χειρότερη περίπτωση- το 1/5 του βάρους του ιδιοκτήτη του.

Οι κανόνες ασφάλεια-βάρος έχουν τον πρωτεύοντα λόγο κατά την διαδικασία επιλογής ΟΛΟΥ του εξοπλισμού μας φυσικά στο μέτρο που επιβάλλουν τα οικονομικά μας. Δεν είμαστε επαγγελματίες αλλά απλοί πρόσκοποι με απαιτήσεις και διάθεση να πάμε να περάσουμε καλά και να γυρίσουμε πίσω με της καλλίτερες εμπειρίες χαραγμένες μέσα μας.

Τέλος, ο εξοπλισμός πρέπει να γίνεται σταδιακά και όχι από την μια μέρα στην άλλη. Έτσι εξασφαλίζουμε ποιο σωστές επιλογές και είναι ποιο άνετα οικονομικά.

Υποδήματα

Ένα από τα πιο σημαντικά πράγματα όπου το κόστος πρέπει να έρχεται σε δεύτερη μοίρα. Είναι προτιμότερο να γίνουν περικοπές από άλλα πράγματα και να αγοραστεί ένα σωστό ορειβατικό μπουτάκι που θα αντέξει βροχή, χιόνι, ήλιο, λάσπη και κακομεταχείριση. Σε καμία περίπτωση δεν πάμε για ανίχνευση φύσης με αθλητικό παπούτσι. Μέχρι και τα trail running παπούτσια που θυμίζουν αθλητικά έχουν πολύ μεγάλες διαφορές. Προτιμήστε κλασικό μπουτάκι ή ημιμπατάκι



(για θερινούς μήνες). **Είναι απαραίτητο ο αστράγαλος να είναι δεμένος πάντα** γιατί το στραμπούληγμα караδοκεί σε κάθε πατημασιά...

Το παπούτσι **ΔΕΝ** πρέπει να είναι σφικτό πρέπει να μπορεί κανείς να φορέσει άνετα 2 κάλτσες (1 χοντρή και μια λεπτή-liner).

Κυκλοφορούν πολλές μάρκες και τύποι υποδημάτων και ενδεχομένως να είναι εκτός πεδίου δράσεων μας. Έτσι λοιπόν διαχωρισμός γίνεται βάση αν είναι Άκαμπτα ή ημιάκαμπτα, απλής ορειβασίας, χειμερινού βουνού, Δερμάτινα, διαπνέοντα, πλαστικά κ.α. Δε πρέπει να ξεχνάμε ότι υπάρχει διαχωρισμός σε ανδρικά-γυναικεία όπου ο σχεδιασμός του υποδήματος είναι κατάλληλος για τις ιδιαιτερότητες κάθε τύπου ποδιού.



Για προσκοπικές δράσεις ένα απλό δερμάτινο μποτάκι πεζοπορίας είναι αρκετό και εφόσον είναι οικονομικά δυνατό να είναι συνθετικό ή και διαπνέον (Gore-Tex). Βασικό χαρακτηριστικό να καλύπτει όπως προείπαμε τον αστράγαλο και να είναι άνετο (όχι να κολυμπάει το πόδι).

Κατά την αγορά φορέστε ΚΑΙ τα δύο παπούτσια & περπατήστε, ανεβείτε σκάλες ή επικλινές δάπεδο. Καθώς ανεβαίνετε το πόδι δεν θα πρέπει να σηκώνετε παραπάνω από μισό εκατοστό μέσα στο παπούτσι διαφορετικά είναι μεγάλο. Καθώς κατεβαίνετε αν ακουμπούν τα άκρα των δακτύλων μπροστά, τότε τα υποδήματα είναι μικρά.

Συντήρηση

Εξωτερικά:

- ✓ Καλό πλύσιμο με καθαρό νερό να φύγουν χοντρές λάσπες σκόνες κτλ.
- ✓ Χρησιμοποιείτε ειδικά καθαριστικά για δέρμα suede ή απλό δέρμα ή για Gore-Tex σε πανί και τρίψτε καλά.
- ✓ Ξεπλύνετε με καθαρό νερό
- ✓ Ακολουθήστε τυχόν οδηγίες κατασκευαστή.

Εσωτερικά.

- ✓ Με βρεγμένο πανί που έχετε στύψει καλά, καθαρίστε καλά το εσωτερικό του υποδήματος.
- ✓ Ακολουθήστε τυχόν οδηγίες κατασκευαστή.

TIPS

- Μην πλένετε τα υποδήματα στο πλυντήριο.
- Αλείψτε με ειδική αλοιφή αδιαβροχοποίησης λίγο πριν την δράση και όχι πολύ καιρό πριν.
- Χρησιμοποιήστε μόνο ειδικό Gore-tex καθαριστικό/αδιαβροχοποιητικό για Gore-tex υποδήματα. Τα Gore-tex υποδήματα θέλουν καλή και τακτική συντήρηση για να διατηρήσουν τις ιδιότητες τους.
- ΠΟΤΕ μη στεγνώνεται τα υποδήματα δίπλα σε τζάκι, σόμπα, καλοριφέρ κλπ γιατί **ΚΑΤΑΣΤΡΕΦΟΝΤΑΙ**. Αφήστε τα να στεγνώσουν με φυσικό τρόπο.
- Βρεγμένα υποδήματα στο εσωτερικό τους στεγνώνουν γρήγορα αν τα γεμίσετε με τσαλακωμένη σε μπάλες εφημερίδα. Αντικαταστήστε τα κομμάτια εφημερίδας τακτικά γιατί γρήγορα τραβούν την υγρασία από το παπούτσι.



- Τα καινούρια υποδήματα φορέστε τα αρκετά πριν πάτε στο βουνό. Πρέπει να "στρώσουν" - μαλακώσουν και είναι καλλίτερα να σας "κτυπήσουν" σε ελεγχόμενο πεδίο παρά στο βουνό.
- Σε περίπτωση που έχουμε απλό δερμάτινο μπουτάκι μπορεί κάλλιστα να αδιαβροχοποιηθεί άριστα με την χρήση κατάλληλου κεριού(wax).

Κάλτσες

Υπάρχουν μάλλινες/συνθετικές/βαμβακερές/χοντρές/Liners κλπ. Κάθε μια έχει τα δικά της προτερήματα/μειονεκτήματα. Σκοπός της κάλτσας είναι να δέσει το παπούτσι με το πόδι να το κρατήσει ζεστό και να τραβάει συνεχώς των ιδρώτα μακριά.

Οι καλές κάλτσες σε συνδυασμό με σωστό παπούτσι δεν προκαλούν φουσκάλες, κάλους, εκδορές κ.α. Καλό είναι να φοριούνται 2 κάθε φορά: ένα λεπτό (liner) εσωτερικά και ένα χονδρό ή κανονικό (ανάλογα τον καιρό) εξωτερικά. Ο σκοπός της διπλής κάλτσας -πέρα από την άνεση- είναι η τριβή κατά την κίνηση του πέλματος να γίνεται μεταξύ των δύο καλτσών και όχι μεταξύ ποδιού με κάλτσα ενώ παράλληλα απομακρύνεται η υγρασία από το πόδι ποιο αποτελεσματικά.



Οι μάλλινες κάλτσες είναι ιδανικές για χειμώνα καθώς είναι πολύ ζεστές και τραβούν την υγρασία πολύ καλά. Συνθετικές είναι ιδανικές για liners ή γενικής χρήσης. Καλό θα ήταν να αποφεύγονται οι βαμβακερές διότι οι ιδιότητες τους δεν είναι επιθυμητές(αργούν να στεγνώσουν, δεν τραβούν υγρασία από το πόδι όπως οι μάλλινες/συνθετικές).

Συντήρηση

- ✓ Απλό πλύσιμο όπως κοινές κάλτσες, καλό θα ήταν να αποφεύγετε το μαλακτικό διότι σταδιακά καταστρέφει τις ίνες και τις ιδιότητες τους.
- ✓ Σύμφωνα με τις υποδείξεις του κατασκευαστή εάν πρόκειται για κάλτσες gore-tex.

Tips

- Δεν πρέπει οι κάλτσες να είναι σφικτές πάνω σας ή πολύ μεγάλες και ογκώδεις.
- Οι προσκοπικές κάλτσες δεν είναι κατάλληλες για πεζοπορία.
- Σε περίοδο χειμώνα τοποθετήστε τις κάλτσες της επόμενης ημέρας μέσα στον υπνόσακο ώστε να έχετε ένα ζεστό/στεγνό ξεκίνημα το πρωί.
- Δε φοράμε ποτέ μπαλωμένες κάλτσες.
- Το νωπό δέρμα είναι μαλακό και ευαίσθητο και γρήγορα εμφανίζει φουσκάλες στο δέρμα. Χρησιμοποιήστε λίγο ταλκ πριν βάλετε τις κάλτσες.



Γκέτες

Αποτελούν το κλειδί για τις extreme χειμερινές μας δράσεις. Σκοπός τους είναι η προστασία των κάτω άκρων από τα στοιχεία της φύσης που εισέρχονται μέσα στις ορειβατικές μπότες.

Είναι κατασκευασμένες από ανθεκτικό συνθετικό υλικό για να αντέχουν στις κακουχίες του βουνού. Λίγο πιο ακριβές οι Gore-Tex οι οποίες δεν συνιστώνται -λόγο κόστους- για προσκοπικές δραστηριότητες. Υπάρχουν και κοντές γκέτες για χρήση τους θερινούς μήνες (προστασία από χώμα, πέτρες, ξυλαράκια κτλ)

Συντήρηση

ελέγξτε το δέσιμο τους.

- ✓ Πλύσιμο και τρίψιμο στο χέρι με λίγο υγρό απορρυπαντικό, ξέπλυμα με νερό και φυσικό στέγνωμα.

TIPS

- Προτιμήστε αυτές που κλείνουν με Velcro ή φερμουάρ και έχουν πλαστικά/λαστιχένια δεσίματα και όχι με μεταλλικά μέρη τα οποία θα σκουριάσουν.
- Δοκιμάστε τις με τα ορειβατικά μπουτάκια που θα τις φοράτε και

Ρουχισμός

Το μυστικό για να διατηρούμε την σωστή θερμοκρασία στο σώμα μας και να μπορούμε να κινηθούμε άνετα είναι να υιοθετήσουμε το σύστημα ένδυσης με πολλαπλές στρώσεις ρούχων. Με αυτό τον τρόπο επιτυγχάνουμε την δημιουργία ενός ελεγχόμενου μικροκλίματος γύρω από το σώμα μας το οποίο ευέλικτο σε υγρασία, άνεμο, χαμηλή/υψηλή θερμοκρασία.

Με αυτό το σκεπτικό μπορούμε να χωρίσουμε σε 3 βασικές στρώσεις τον ρουχισμό μας:

Τα εσώρουχα, την μεσαία στρώση -όπου βρίσκεται η κύρια μόνωση- και τα εξωτερικά που προστατεύουν από τα στοιχεία της φύσης.

Εσώρουχα

www.Globetrotter.de
© 2006/07

Σε αυτή την κατηγορία ανήκουν πέρα των γνωστών και τα θερμοεσώρουχα (ισοθερμικά) τα οποία μπορούν να χρησιμοποιηθούν παντός καιρού. Έχουν ιδιαίτερη σημασία διότι έρχονται σε άμεση επαφή με το σώμα και πρέπει να είναι εφαρμοστά ώστε να λειτουργούν απομακρύνοντας τον ιδρώτα από το σώμα μας. Το υγρό στοιχείο είναι καλός αγωγός θερμότητας με αποτέλεσμα ένα εσώρουχο με ιδρώτα να αποβάλλει γρήγορα μεγάλες ποσότητες θερμότητας από το σώμα μας με το οποίο έρχεται σε επαφή. Προτιμούμε λοιπόν συνθετικά υλικά (πολυεστέρας, πολυπροπυλένιο) τα οποία αφενός είναι ελαφριά, ανθεκτικά και αφετέρου έχουν την ιδιότητα της μεταφοράς ιδρώτα προς τα εξωτερικά στρώματα της ένδυσης μας και στεγνώνουν πολύ γρήγορα.

Αν και υπάρχουν και σε αυτόν τον τομέα πολύ ειδικευμένα προϊόντα δε συνίσταται η χρήση τους για τις προσκοπικές δράσεις λόγω κόστους. Κυκλοφορούν όμως φθηνά αντίστοιχα προϊόντα αντάξια των προσδοκιών μας από πολλούς γνωστούς ή όχι κατασκευαστές ή ακόμα και προϊόντα σε στοκ πολύ προσιτά οικονομικά.

Συντήρηση

- ✓ Απλά εσώρουχα με τον συνηθισμένο τρόπο πλύσης.
- ✓ Θερμοεσώρουχα ή ειδικά εσώρουχα πλύσιμο και τρίψιμο στο χέρι με λίγο υγρό απορρυπαντικό, ξέπλυμα με νερό και φυσικό στέγνωμα.

TIPS

- Προτιμήστε τα θερμοεσώρουχα με τις λιγότερες ραφές.
- Προσοχή στην ποιότητα και την χρήση τους για την οποία προτείνει ο κατασκευαστής.
- Πρέπει να είναι εφαρμοστά επάνω στο σώμα όχι σφικτά και σε καμία περίπτωση φαρδιά, έτσι εξασφαλίζουμε ότι θα λειτουργήσουν σωστά.



www.Globetrotter.de
© 2006/07

Μεσαία στρώση

Αποτελούν το ρουχισμό «μόνωση» του σώματος μας και συνεπώς να διατηρούν την θερμότητα που παράγει το σώμα μας ενώ ταυτόχρονα πρέπει να συνεχίζουν την μεταφορά ιδρώτα από τα εσώρουχα προς έξω. Τα καλύτερα υλικά για αυτή την χρήση είναι τα μάλλινα και τα συνθετικά (fleece) διότι έχουν τέτοια δομή που αποθηκεύουν στις ίνες τους μόρια θερμού αέρα από το σώμα μας.

Κυκλοφορούν στο εμπόριο αμέτρητοι τύποι ρουχισμού σε αυτήν την κατηγορία και για κάθε κατηγορία τιμής σε πολλούς σχεδιασμούς και καινοτομίες, με φερμουάρ για εξαερισμό με κουκούλες, πρακτικές τσέπες κ.α.

Fleece

Ένα από τα καλλίτερα υλικά που μπορεί κανείς να εμπιστευτεί οπουδήποτε. Έχει τρομερές ιδιότητες που δύσκολα τις συναντά κανείς όλες μαζί σε άλλο υλικό. Ξεκινώντας λοιπόν μια καλή ποιότητα fleece είναι ανθεκτική για πολλά έτη χρήσης διατηρώντας όλα χαρακτηριστικά της. Πέρα από την μόνωση που προσφέρει, ανάλογα το βάρος της (μονάδα μέτρησης) μπορεί να χρησιμοποιηθεί από απλό θερμοεσώρουχο μέχρι και σαν το απόλυτο θερμομονωτικό. Έχει την ιδιότητα να τραβάει την υγρασία γρήγορα προς τα εξωτερικά στρώματα ρουχισμού και επίσης στεγνώνει γρήγορα. Ακόμα και βρεγμένο μπορεί να κρατήσει ζεστασιά. Ψάχνοντας κανείς θα βρει αμέτρητα προϊόντα με βάση το υλικό fleece και σε διάφορες ποιότητες και με extra χαρ/κα.



Συντήρηση

- ✓ Βάση οδηγίων κατασκευαστή αλλά καλύτερα πλύσιμο στο χέρι με λίγο υγρό απορρυπαντικό, ξέπλυμα με νερό και φυσικό στέγνωμα.
- ✓ ΠΟΤΕ δεν χρησιμοποιούμε μαλακτικό διότι καταστρέφει τις ίνες με σκοπό να γίνουν μαλακές.

TIPS

- Τα fleece όσο ογκώδη και αν φαίνονται μπορούν να συμπιεστούν σε μεγάλο βαθμό και να μην καταλαμβάνουν χώρο στον σάκο.
- Ένας καλός συνδυασμός 2 ή 3 fleece είναι αρκετός για τις χαμηλότερες θερμοκρασίες που μπορούμε να συναρτήσουμε στις δράσεις μας.
- Αν ιδρώνετε περισσότερο από το κανονικό διαλέξτε ρουχισμό με extra φερμουάρ κάτω από τις μασχάλες και σε άλλα σημεία για καλλίτερο εξαερισμό.
- Για ζεστά κλίματα προτιμήστε διαιρούμενα παντελόνια ώστε να έχετε 2 σε 1 και λιγότερο φόρτο.



Εξωτερικός ρουχισμός.

Εδώ γίνεται η προστασία μας από τα στοιχεία της φύσης. Ενώ κρατάμε μακριά νερό & άνεμο πρέπει να γίνεται ανακυκλοφορία του αέρα στο εσωτερικό και η υγρασία που έρχεται να εξατμίζεται. Υπάρχουν λοιπόν τα αντιανεμικά για χρήση όπου δεν περιμένουμε(:) βροχή και οι αδιάβροχες μεμβράνες για υγρά κλίματα. Ανάλογα την ποιότητα, τον κατασκευαστή και τα extra χαρ/κα, υπάρχουν αρκετές οικονομικά προσιτές υλοποιήσεις σε κάθε κατηγορία στην οποία μπορούμε να κινηθούμε ενώ μπορούμε να φτάσουμε και σε υπερβολικά ποσά τα οποία δεν αρμόζουν στην φύση των προσκοπικών δραστηριοτήτων.



Δεν παραλείπουμε να αναφέρουμε τα απλά κλασικά PVC αδιάβροχα και τις ντισεράδες οι οποίες όμως μπορούν να αποδώσουν μέτρια σε κάθε τομέα διότι ούτε ευκινησία προσφέρουν ούτε είναι ανθεκτικά και το κυριότερο ότι δεν μπορεί να τα φορέσει κανείς για πολύ ώρα. Αποτελούν όμως μια καλή αρχή για μετέπειτα εξέλιξη.

Μπουφάν

Η χρήση κοινού μπουφάν δεν συνιστάται ειδικά όταν είμαστε σε κινητή κατασκήνωση και όχι στατικοί σε ένα μέρος. Ένα μπουφάν ποτέ ΔΕΝ είναι 100% αδιάβροχο (εκτός αν έχετε δώσει μια μικρή περιουσία) και αν βραχεί καλά είναι πρακτικά άχρηστο, βαρύ και αργεί να στεγνώσει. Μπορεί άνετα και ποιο σωστά να αντικατασταθεί από ένα συνδυασμό fleece + αντιανεμικό ή αδιάβροχο. Υπάρχουν όμως υλοποιήσεις από συνθετικά ή πουπουλένια μπουφάν κατάλληλα για χρήση στο βουνό με πολύ καλές ιδιότητες αλλά παραμένουν ιδιαίτερα ακριβές.

Υλικά που χρησιμοποιούνται εξωτερικά στα τζάκετ- μπουφάν και αδιάβροχα είναι ο πολυεστέρας και το νάιλον. Ο πολυεστέρας έχει 10πλάσια υδαταπωθητική ικανότητα από το νάιλον είναι ανθεκτικός στον χρόνο όχι όμως σε κακομεταχείριση και στην τριβή. Το νάιλον αν και δεν αντέχει ιδιαίτερα στο νερό είναι ιδιαίτερα ανθεκτικό σε σκληρή χρήση. Ακριβά νάιλον έχουν καλλίτερες ιδιότητες απομακρύνοντας νερό και χιόνι. Τέλος το νάιλον σε συνδυασμό με άλλα υλικά αυξάνει τις ικανότητες του και αποτελεί την καλλίτερη επιλογή κα σχέση απόδοσης/τιμής.



Σκούφοι-γάντια

50% θερμότητα σώματος χάνεται από ακάλυπτο λαιμό και κεφάλι. Με αυτό γνώμονα δεν πρέπει ποτέ να αφήνουμε αυτά τα μέρη ακάλυπτα όταν κρυώνουμε. Ένα φτηνός fleece σκούφος που καλύπτει τα αυτιά και ένα fleece κασκόλ δίνει μόνιμα λύση. Δε λείπουν οι full face υλοποιήσεις αλλά δεν είναι και τόσο αισθητικά αποδεκτές για προσκόπους παρά μόνο σε αλπική χρήση απο κοινότητες.



Τα κρύα χέρια είναι ένα άλλο μεγάλο θέμα. Αν σκοπός μας είναι να προστατευτούμε μόνο από το κρύο ένα ζευγάρι μάλλινα ή fleece γάντια είναι αρκετά ενώ έχουμε σκοπό παιχνίδι στο χιόνι τότε πρέπει να πάμε σε κάτι πιο στεγανό και ογκώδες γάντι χωρίς να είναι αναγκαίο να φτάσουμε σε ακριβά τελείως αδιάβροχα & διαπνέοντα γάντια. Επίσης μπορούν να φορεθούν και διπλά γάντια όπου το πρώτο γάντι είναι πολύ λεπτό και συνθετικό.

Συντήρηση

- ✓ Για τζάκετ-μπουφάν ακολουθήστε πιστά τις οδηγίες του κατασκευαστή
- ✓ Για μεμβράνες και διαπνέοντα ακολουθήστε τις οδηγίες του κατασκευαστή ενώ προτιμότερο το πλύσιμο στο χέρι. Υπάρχουν ειδικά σαμπουάν/σαπούνια & αδιαβροχοποιητικά που θα εγγυηθούν την διατήρηση της ιδιότητας αυτών των ειδικών υλικών.
- ✓ Τακτικό πλύσιμο σε μεμβράνες/ αντιανεμικά διότι η παγιδευμένη βρωμιά στις ίνες τους αποτρέπει την σωστή λειτουργία τους.



Σακίδιο

Ο αχώριστος φίλος σε κάθε δράση μας. Υπάρχουν δεκάδες σακίδια που μπορούν να καλύψουν οποιαδήποτε ανάγκη σε κάθε τύπου δραστηριότητα όμως λόγω κόστους πρέπει να έχουμε 1 το πολύ 2 σακίδια στην κατοχή μας. Διαβαθμίσεις υπάρχουν βάση της χωρητικότητας ξεκινώντας από σάκους ημέρας 15 έως 35 λίτρα από 35 -55 για αλπική χρήση από 55 έως 75 για πολυήμερες δραστηριότητες και 75+ λίτρα για πολύ μεγάλες και πολυήμερες δραστηριότητες. Οι κατηγορίες που πρέπει να μας απασχολούν είναι κυρίως η τρίτη και κατά δεύτερο λόγο η πρώτη. Επίσης διαχωρισμός γίνεται σε ανδρικά γυναικεία επειδή γίνεται καλλίτερη εκμετάλλευση του σωματικού τύπου.



Διαλέγοντας σάκο

Επειδή οι σάκοι δέχονται πολύ κακομεταχείριση, τρίβονται συνεχώς σε κλαδιά κ.α., πρέπει να είναι πολύ ανθεκτικοί και αυτό φαίνεται με την πρώτη ματιά ψηλαφίζοντας το εξωτερικό τους ύφασμα και κοιτάζοντας τις ραφές οι οποίες δεν θα πρέπει να είναι εύκολα ορατές και εσωτερικά να είναι καλυμμένες με ύφασμα ώστε να μην φθείρονται.



Κοιτάξτε για ιμάντες συμπίεσης όλου του σάκου (συνήθως στα πλαϊνά) ενώ στα θετικά είναι η παρουσία ενσωματωμένου αδιάβροχου. Εξετάστε τον τύπο ανάρτησης του σακιδίου, φορέστε τον και δείτε πως δένει πάνω σας. Να έχετε κατά νου πως οι ώμοι σας πρέπει να παίρνουν το 30-40% του συνολικού βάρους του σακιδίου, ο μπροστινός ιμάντας-κλιπ κρατά το σάκο στο κέντρο ενώ να είναι εύκαμπτος για να διευκολύνει την αναπνοή στο στήθος. Τέλος το υπόλοιπο βάρος πηγαίνει στο ισχίο σας μέσω του ιμάντα στην μέση. Αυτός ο ιμάντας πρέπει να είναι πολύ στιβαρός, να ανοίγει και να ρυθμίζεται με ευκολία. Ελέγξτε και τους ιμάντες γύρω από όλη την ανάρτηση και κατά πόσο επιτρέπουν μικρορυθμίσεις.

Το μέρος του σάκου που έρχεται σε επαφή με την πλάτη πρέπει να είναι ιδιαίτερα μαλακό ώστε να μην ενοχλεί στο περπάτημα. Συνήθως τα καλά σακίδια έχουν μπανέλες αλουμινίου ή άκαμπτου πλαστικού που βοηθούν στην διατήρηση σωστού σχήματος του γεμάτου σακιδίου και επιτρέπουν την ομοιόμορφη κατανομή του βάρους σε ώμους και ισχίο. Τέλος πρέπει ο σάκος να έχει extra ιμάντες πρόσδεσης περιφερειακά του.

Οι γυναικείοι σάκοι έχουν αρκετές διαφορές από τους ανδρικούς, είναι πιο κοντοί σαν κατασκευές και έχουν τους ώμους πιο στενούς. Επίσης έχουν διαφορετικούς ιμάντες στο στήθος αλλά και στο ισχίο.

ΣΥΝΤΗΡΗΣΗ

- ✓ Μόλις γυρίσουμε από την δράση χαλαρώνουμε ΟΛΟΥΣ ανεξαιρέτως τους ιμάντες.
- ✓ Για πλύσιμο αφήστε να μουλιάσει με λίγο υγρό απορρυπαντικό μέσα σε μεγάλη λεκάνη. Έπειτα τρίψτε ελαφρά και ξεπλύνετε με άφθονο νερό. Στεγνώστε ανάποδα με φυσικό τρόπο.
- ✓ Ποτέ δεν πλένουμε σάκο στο πλυντήριο.
- ✓ Μην αφαιρέσετε τις μπανέλες για να πλύνετε τον σάκο ποτέ.
- ✓ Πάντα αποθηκεύουμε τον σάκο χωρίς ίχνος υγρασίας σε σκιερό και ξηρό μέρος.

TIPS

- Όσες λιγότερες ραφές έχει ένα σακίδιο τόσο πιο ανθεκτικό είναι.
- Διαλέξτε σάκο με βάση το ύψος της πλάτης σας και όχι του συνολικού ύψους. Αυτό είναι ιδιαίτερα σημαντικό στις γυναίκες.
- Ο ιμάντας πρόσδεσης στην μέση πρέπει να κάθεται ομαλά και να αγκαλιάζει πάνω από τα κόκαλα της λεκάνης χωρίς να αφήνει κενά.

Υπνόσακος

Μια από τις απολαύσεις της περιπέτειας στην ύπαιθρο είναι η στιγμή που μπαίνεις μέσα στον υπνόσακο σου και ξέρεις πως θα είναι ζεστά και αναπαυτικά για να ξεκουραστείς. Αντίθετα μια κακή επιλογή υπνόσακου μπορεί να φέρει την... καταστροφή. Οι υπνόσακοι διαχωρίζονται με βάση το υλικό κατασκευής τους και με βάση την θερμοκρασία στην οποία θα χρησιμοποιηθούν. Έτσι λοιπόν έχουμε βάσει υλικού τους συνθετικούς και τους πουπουλένιους και βάση θερμοκρασίας, καλοκαιρινούς (παράλιας), 3 εποχών και χειμερινούς.

Διαλέγοντας υπνόσακο

Βάσει των συνθηκών των δράσεων μας συνιστάται η χρήση κατά πρώτο λόγο ενός υπνόσακου 3 εποχών που καλύπτει ένα μεγάλο χρονικό κομμάτι του έτους και αργότερα έναν καλό χειμερινό. Μην σας ξεγελάνε οι ενδείξεις θερμοκρασίας στις ταμπέλες. Αφορούν μετρήσεις υπό ιδανικές συνθήκες που σε καμία περίπτωση δεν ισχύουν στην εξοχή.

Συνθετικοί υπνόσακοι

Οι υπνόσακοι με συνθετικό γέμισμα αποτελούν την κύρια επιλογή μας από πλευράς κόστους/απόδοσης. Είναι υποαλλεργικοί, αρκετά ζεστοί, ενώ ακόμα και σε περίπτωση που βραχούν μπορούν να κρατήσουν λίγη ζεστασιά. Ποικίλουν σε γέμισμα ανάλογα την ποιότητα του υλικού, γίνονται πιο ζεστοί και ανθεκτικοί αλλά ταυτόχρονα πιο βαριοί, ογκώδεις και ακριβοί.



www.Globetrotter.de
© 2006

Πουπουλένιοι υπνόσακοι

Τα πούπουλα αποτελούν μια από τις καλλίτερες φυσικές μονώσεις. Τίποτα δε συγκρίνεται με την ζεστασιά, το μικρό βάρος και το πόσο μπορεί να συμπιεστεί ένας τέτοιος υπνόσακος. Η δυνατότητα του να απορροφά ιδρώτα είναι μοναδική. Το μόνο μειονέκτημα που παρουσιάζουν (πέρα από το υπερβολικό κόστος) είναι ότι αν βραχούν χάνουν την ικανότητα τους να κρατούν ζεστό το σώμα μας.

Σε κάθε τύπο υπνόσακου συναντάμε 2 κυρίως σχεδιασμούς που ακολουθούν οι κατασκευαστές:

Τύπος μούμιας.

Υπνόσακοι ελάχιστα στενοί με σκοπό την ελάττωση του βάρους αλλά και την διατήρηση της θερμοκρασίας του σώματος μας. Είναι πιο στενοί στα πόδια ενώ φαρδαίνουν στους ώμους και κλείνουν με κουκούλα. Θυσιάζουμε ευρυχωρία και παίρνουμε λιγότερο βάρος και περισσότερη ζεστασιά. Δε πρέπει να ξεχνάμε ότι έως και 50% της θερμοκρασίας χάνεται από λαιμό-κεφάλι οπότε η ύπαρξη κουκούλας τους καθιστά ιδανικούς για χειμερινή χρήση.

Ορθογώνιος τύπος.

Κυρίως χρήση για ζεστά κλίματα, είναι ευρύχωροι αλλά με περισσότερο βάρος και όγκο. Λόγω σχήματος αφήνουν πολύ ζεστασιά να χάνεται. Είναι κατά κανόνα πιο φθηνοί



www.Globetrotter.de
© 2006

ΣΥΝΤΗΡΗΣΗ

- ✓ Οι πουπουλένιοι υπνόσακοι είναι πολύ ευαίσθητοι και χρειάζονται σχολαστική συντήρηση για να διατηρήσουν τις ιδιότητες τους.
- ✓ Καθαρισμός υπνόσακων με λίγο ελαφρύ απορρυπαντικό ή άλλο ειδικό για τέτοια χρήση. Πλύσιμο καλλίτερα στο χέρι σε μπανιέρα ή σε πλυντήριο με πλαϊνή πόρτα στα ευαίσθητα. Αν πλύνουμε στο χέρι κλείνουμε το φερμουάρ και απαλά τρίβουμε τον υπνόσακο. Έπειτα

ξεπλύνουμε πολύ καλά και τέλος ελαφρά πιέζουμε να βγει το νερό. Για το στέγνωμα πουπουλένιων συνιστάται στεγνωτήριο με πλαϊνή πόρτα στην χαμηλότερη θερμοκρασία. Για συνθετικούς οριζόντιο άπλωμα και στέγνωμα με φυσικό τρόπο.

- ✓ Αποθήκευση κάθε τύπου υπνόσακου σε ειδικό μεγάλο υφασμάτινο σάκο σε άτακτη μορφή χωρίς να είναι συμπιεσμένοι. ΠΟΤΕ στον σάκο τους γιατί πρέπει να διατηρούν την αρχική τους μορφή. Πρέπει να αερίζονται αρκετά και μακριά από υγρασία.

TIPS

- Διατηρήστε τον υπνόσακο σας πάντα στεγνό μακριά από υγρασία κατά την διάρκεια δράσης απλά με τον να τον βάζετε σε μια καλά κλεισμένη σακούλα σκουπιδιών.
- Κατά την αγορά ποτέ δεν κοιτάμε την extreme θερμοκρασία που αναγράφεται σε έναν υπνόσακο αλλά την comfort και λίγο ποιο πάνω.
- Χρησιμοποιήστε λεπτά liners με πουπουλένιους υπνόσακους ώστε το λίπος από το σώμα να μην επηρεάζει την γέμιση.
- Δεν πρέπει να μαζεύουμε τον υπνόσακο με τον παραδοσιακό τύπο κάνοντας τον ρολό διότι έτσι τον τσαλακώνουμε στο ίδιο σημείο με αποτέλεσμα να σπάει η γέμιση και να έχουμε απώλεια θερμότητας. Ο καλλίτερος και αφάνταστα γρήγορος τρόπος είναι το «πσουβάλιασμα» του μέσα στον σάκο του ξεκινώντας από το κάτω μέρος του υπνόσακου.
- Για να είστε ποιο ζεστοί την νύχτα φροντίστε να επισκεφτείτε την τουαλέτα πριν κοιμηθείτε. Δε χρειάζεται ο οργανισμός σας να καταναλώνει ενέργεια για να θερμαίνει και αυτά!
- Ελέγξτε ότι το φερμουάρ βρίσκεται στην αντίθετη πλευρά από το "καλό" σας χέρι.

Υπόστρωμα

Το υπόστρωμα είναι υπεύθυνο κατά κύριο λόγο στην άνεση του ύπνου αλλά και για την ζεστασιά του υπνόσακου καθώς είναι το μονωτικό υλικό ανάμεσα στο το σκληρό κρύο έδαφος και το σώμα μας.

Κυκλοφορούν σε διάφορα πάχη και σχέδια ανάλογα την χρήση. Για θερινούς μήνες συνίσταται η χρήση απλού υποστρώματος αλλά για χειμερινή διαβίωση η ακόμα και σε χιόνι χρειάζονται 2 υποστρώματα ή ένα με μεγάλο πάχος. Επίσης υπάρχουν και τα φουσκωτά υποστρώματα τα οποία



είναι ιδανικά για όλες τις χρήσεις και λίγο ποιο ακριβά για απλή προσκοπική χρήση. Αυτά έχουν μεγαλύτερη μονωτική ικανότητα (λόγω παγιδευμένου αέρα), είναι ποιο μαλακά από τα συμβατικά και ταυτόχρονα ποιο ελαφριά και λιγότερο ογκώδεις στο μάζεμα.

ΣΥΝΤΗΡΗΣΗ

- ✓ Απλό πλύσιμο-ξέβγαλμα στο χέρι για απλά συμβατικά υποστρώματα.
- ✓ Απλό πλύσιμο με λίγο υγρό απορρυπαντικό και καλό ξέβγαλμα για τα φουσκωτά.
- ✓ Αποθήκευση σε ρολό για τα συμβατικά ενώ τα φουσκωτά πρέπει να είναι ανοικτά με 50% αέρα για να διατηρούν την αρχική τους μορφή.



Φακός

Ότι ποιο απαραίτητο μετά την δύση του ηλίου. Κυκλοφορούν σε δεκάδες σχέδια και μεγέθη. Συγκρίνοντας τα χαρακτηριστικά των κλασσικών φακών με λάμπα αλογόνου/ xenon έναντι των φακών led καταλήγουμε στο συμπέρασμα ότι οι δεύτεροι υπερτερούν καθαρά διότι, δεν χρειάζονται ποτέ αλλαγή τα λαμπάκια LED(διάρκεια ζωής έως και 100000 ώρες), οι μπαταρίες διαρκούν πολύ περισσότερο, λειτουργούν σε θερμοκρασίες -40 έως +80°C είναι αρκετά προσιτοί οικονομικά,

καταλαμβάνουν λίγο χώρο και έχουν ελάχιστο βάρος. Αφήνουμε πίσω λοιπόν τους τεράστιους MAGLITE που δε προσφέρουν τίποτα περισσότερο από βάρος και παίρνουμε μαζί μας ένα μικρό φακό κεφαλής με 2 ή 3 led. Οι φακοί κεφαλής είναι ιδιαίτερα πρακτικοί διότι έχουμε τα χέρια μας ελεύθερα ενώ φωτίζουν άμεσα εκεί που θέλουμε. Επίσης στην πλειονότητα τους είναι ανθεκτικοί στο νερό.



Μπατόν

Τα μπατόν έχουν την ικανότητα να μεταφέρουν ένα 20% του βάρους από την μέση μας ξεκουράζοντας τα πόδια και βελτιώνουν την ευστάθεια κατά πολύ. Μόλις συνηθίσει κανείς την χρήση τους, δύσκολα τα αποχωρίζεται.

Στο εμπόριο μπορεί κανείς να βρει διάφορους τύπους όπως σπαστά σε 2 ή 3 μέρη, με ειδικές λαβές, με ανάρτηση και πολλές άλλες καινοτομίες οι οποίες όμως κοστίζουν. Για χρήση από προσκόπους προαιρετικά συνιστάται η χρήση 2 απλών διαιρούμενων μπατόν. Προτιμήστε μπατόν αλουμινίου και όχι ξύλινα διότι είναι πιο ελαφριά και ανθεκτικά.



Είδη Εστίασεως

Οι κοινές караβάνες για τους προσκόπους που αποτελούν συνήθως το πιάτο τους ενώ για τους ανιχνευτές το μαγειρικό μέσο και το πιάτο. Πέρα από τις κλασσικές τετράγωνες οι οποίες έχουν ένα μειονέκτημα όσο αφορά τον χρόνο βρασμού του νερού υπάρχουν και οι στρογγυλές ανοξείδωτες που αποτελούν μια πολύ καλή εναλλακτική λύση. Δε γίνεται λόγος εδώ για εξωτικές караβάνες τιτανίου διότι πέρα από τα υπέροχα χαρακτηριστικά τους η τιμή είναι άκρως απαγορευτική. Όμως υπάρχουν στο εμπόριο σετ προσωπικού μαγειρέματος αλουμινίου σε πάρα πολύ καλές τιμές και πολύ καλλίτερα από τις κλασσικές караβάνες.

Υπάρχουν επίσης σετ πτυσσόμενων πιάτων, ποτηριών που είναι ανθεκτικά, ελαφριά δεν πιάνουν χώρο και πάμφθινα.



Για μαχαιροπήρουνα καλό θα ήταν να αποφεύγονται οι σουγιάδες με κουταλομαχαιροπήρουνα διότι είναι δύσκολα στον καθαρισμό και ιδιαίτερα ογκώδεις ενώ αμφίβολη η χρηστικότητα τους. Ένα απλό σετ ορειβατικών ή απλών μαχαιροπήρουνων έχει αμελητέο κόστος και υψηλή χρηστικότητα. Τελευταία έχουν κάνει την εμφάνισή τους τα

λεγόμενα "spork" δηλαδή κουτάλι και πηρούνι μαζί σε ένα και αποτελούν μια εύχρηστη λύση για μικρές εξορμήσεις στο βουνό. Μαχαιροπήρουνα φτιαγμένα από πλαστικό Lexan είναι πολύ φθηνά ελαφριά και με εξαιρετική αντοχή.

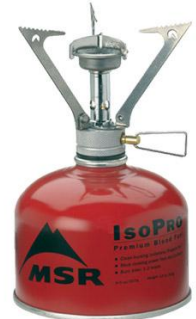
Εστίες μαγειρέματος

Οι εστίες δεν είναι τίποτα άλλο από τα κλασσικά γκαζάκια (βουτανίου/προπανίου) του καφέ (camping gaz). Για πρακτικούς λόγους προτιμήστε αυτές που έχουν σπαστή βάση για το σκεύος και από κάτω που βιδώνει η φιάλη να είναι όσο πιο απλή γίνεται. Μια κλασσική εστία έχει ισχύς 1200W και βράζει 1 λίτρο νερό σε 7 περίπου λεπτά.

Εναλλακτικά μπορεί κανείς να προμηθευτεί εστία με γκαζάκι μείγματος βουτανίου/ισοβουτανίου/προπανίου. Τα πλεονεκτήματα έναντι της κλασσικής



εστίας είναι ότι οι φιάλες δε χρειάζονται να είναι συνεχώς βιδωμένες, διαρκούν πολύ περισσότερο και κυκλοφορούν σε διάφορες συσκευασίες ανάλογα την ποσότητα καυσίμου. Το φλόγιστρο έχει καλλίτερη απόδοση στο ψήσιμο (από 3000W, 3.5 λεπτά χρόνος βρασμού 1 λίτρου νερού) και τέλος είναι πολύ πιο ελαφριά σαν συσκευές. Μειονέκτημα το ακριβότερο κόστος κτήσης χωρίς όμως να είναι απαγορευτικό. Μια κατηγορία ακόμα αποτελούν οι εστίες μαγειρέματος με οινόπνευμα οι οποίες όμως αν και αποδοτικές είναι ογκώδεις με



πολλά εξαρτήματα και δεν συνιστώνται για κινητή κατασκήνωση.

TIPS

- Ποτέ δεν μαγειρεύουμε μέσα στην σκηνή υπό οποιεσδήποτε συνθήκες.
- Υπολογίστε καλά πόση ποσότητα καυσίμου θα χρειαστείτε ανάλογα με το είδος των γευμάτων που σκοπεύετε να μαγειρέψετε..
- Εξασφαλίστε ότι το γκαζάκι είναι ΣΤΑΘΕΡΟ πριν ξεκινήσετε το μαγείρεμα.
- Ξεκινήστε το μαγείρεμα σε σημείο που δεν φυσάει με φυσικό ή τεχνητό τρόπο.
- ΚΡΑΤΑΜΕ ΣΥΝΕΧΩΣ ΤΟ ΣΚΕΥΟΣ ΣΤΟ ΟΠΟΙΟ ΤΗΓΑΝΙΖΟΥΜΕ ΛΑΔΙ.

Παγούρια

Τα κλασσικά προσκοπικά παγούρια πλέον ανήκουν στην ιστορία. Δεν είναι χρηστικά διότι είναι βαριά, πίνουν πολύ χώρο σε κάθε περίπτωση και δεν χωρούν πολύ νερό. Μπορούν άνετα να αντικατασταθούν από 2-3 μικρά μπουκάλια νερού ή ένα μεγάλο. Αυτά εκτός ότι είναι ανάλαφρα μπορούν να μοιραστούν καλλίτερα στον σάκο είναι εύκολα στην χρήση και είναι διάφανα για να βλέπουμε τι βάζουμε μέσα από της πηγές...

Εναλλακτικά μπορεί κανείς να προμηθευτεί σε πολύ προσιτή τιμή ένα παγούρι σακιδίου με σωλήνα για να εξασφαλίσει την μέγιστη πρακτικότητα. Προσοχή κατά την επιλογή να είναι ανθεκτικό και να μπορεί να καθαριστεί εύκολα.



Επίλογος

Σκοπός αυτού του εντύπου είναι μια γρήγορη πρώτη επαφή με τα κυριότερα υλικά που μπορεί να χρησιμοποιήσει κανείς στο βουνό ,άλλα και οπουδήποτε αλλού, με προσανατολισμό την ευχρηστία και την σωστή χρήση για κάθε δραστηριότητα. Δε πρέπει να ξεχνάμε ότι ο εξοπλισμός μας γίνεται πάντα σταδιακά βάσει προτεραιοτήτων έτσι ώστε να μην γίνονται παραχωρήσεις σε ποιότητα. Εναλλακτικές λύσεις υπάρχουν σε όλα τα προϊόντα αρκεί να ψάξουμε καλά την αγορά.



ΚΑΛΕΣ ΠΡΟΣΚΟΠΙΚΕΣ ΔΡΑΣΕΙΣ !