



نکات کاربردی برای خرید کوله پشتی

زحمتی برای شانه ها



امسال با وجود واکسیناسیونی که در کشور انجام شده، امید می رود مدارس و دانشگاه ها به زودی بازگشایی شده و دانش آموزان و دانشجویان راهی کلاس های درس شوند. یکی از پرکاربردترین کیف هایی که از آن استفاده می شود، کوله پشتی است که هم وزن را روی شانه ها تقسیم می کند و هم مزاحمتی برای دست ها ندارد. به بهانه اول مهر رفتیم سراغ دنیای کوله پشتی ها تا ببینیم با هر منظور چه کوله ای باید خرید.

ندانه

روزنامه نگار

کوله پشتی های روزمره

مرسوم ترین نوع کوله پشتی های روزمره، کوله های دانشگاهی هستند که طرفداران زیادی دارد و به دلیل مقرون به صرفه بودن، جادار و متنوع بودن طرح های آنها برای مدرسه، دانشگاه، اداره، مسافرت و حتی در طول سفر هم قابل استفاده اند. محفظه اصلی این کوله های جادار، در جلو قرار گرفته و حجمی بین ۲۰ تا ۴۰ لیتر دارند. اگر وسایل ریز و درشت زیادی دارید، این کوله گزینه مناسبی است که جیب های مختلفی برای جا دادن وسایل در اختیاران می گذارد. مشکلی که این کوله پشتی ها دارند این است که اگر به طور کامل پر نشود، شکل اصلی خود را از دست می دهند. این کوله ها ضد آب نیست و فاقد پدهای مخصوص روی پشت و بندها را ندارد، بنابراین برای فعالیت های ورزشی و کوهنوردی که زمان زیادی باید استفاده شود، خیلی گزینه مناسبی نیستند.

کوله پشتی های لپ تاپ

این کوله پشتی ها در کنار محفظه های دیگر، محفظه ای هم مخصوص لپ تاپ دارند تا این وسیله آسیب نبیند. البته شما می توانید از این قسمت برای قرار دادن شارژر، تبلت، هدفون، نوت بوک و هر وسیله دیگری هم استفاده کنید. اما فرق آن با انواع دیگر کوله پشتی ها، داشتن محفظه کوچک تر است. به طوری که ۵ تا ۱۰ لیتر کوچک تر از کوله پشتی های معمولی هستند. این کوله ها به دلیل فشار و وزن بالایی که باید تحمل کنند، مجهز به بندها و پشتی های نرم و ابری هستند تا فشار زیادی روی شانه ها و کمر وارد نشود. کوله های لپ تاپ در حالت خالی هم شکل ظاهری خود را حفظ می کنند. این کوله ها برای دانش آموزان، دانشجویان و کارمندان اداره گزینه مناسبی است اما برای مسافرت و کوهنوردی خیلی توصیه نمی شود.

کوله پشتی های تک بند

بعضی ها دوبنده بودن کوله پشتی ها را نمی پسندند و ترجیح می دهند کیف یا کوله ای با یک بند استفاده کنند. برای این منظور، کوله هایی تک بند طراحی و ساخته شده که ظاهری حلزونی دارد و بند آن به صورت ضربدری از یک طرف کوله به سمت دیگر کشیده شده است. درست است که کوله های تک بند راحت بوده و گزینه مناسبی برای مدرسه یا دانشگاه به شمار می رود اما توصیه می کنیم برای استفاده طولانی مدت مانند مسافرت به کار نرود. علاوه بر این، فضای داخلی کوله های تک بند به مراتب کمتر از کوله های دوبنده است. محفظه اصلی آن بزرگ است اما جیب اضافی برای قرار دادن وسایل دیگران ندارد.

کوله های کوچک

کوله ها همیشه ابعاد بزرگی ندارند، بلکه گاهی در ابعاد کوچک تر و برای قرار دادن وسایل کم حجم تر مورد استفاده قرار می گیرند. این کوله پشتی ها معمولاً قابلیتی مشابه کیف های دستی دارند و معمولاً از چرم تولید می شوند. جنس شان هم به گونه ای است که در حالت خالی یا نیمه پر هم شکل خود را حفظ می کنند. کوله های کوچک به اندازه مدل های دیگر مقاومت بالایی ندارند، بنابراین نباید داخل آن را خیلی سنگین کرد و تنها برای مسافرت های کوتاه یک روزه یا مهمانی های خودمانی مناسب هستند. اگر می خواهید برای مدرسه از این نوع کوله ها بخرید، باید بدانید به دلیل محفظه کوچک شان، گنجایش کتاب و دفتر زیادی ندارند.

کوله پشتی های مسافرتی

این کوله پشتی ها ابعاد و حجم بالاتری نسبت به کوله های معمولی دارند تا در سفر، حجم بالایی از وسیله و ابزارها را در خود جای دهد. البته ابعاد آنها به گونه ای است که اگر قصد سفر با هواپیما را هم دارید، به راحتی درون محفظه بار کابین قرار گیرد. این کوله به توجه به محفظه های بزرگ و کوچک و زیادی که دارد، اقلام زیادی را در خود جای می دهد. برخی از این کوله ها محفظه ای هم برای لپ تاپ دارند. کوله های مسافرتی با بندها و پدهای ضخیم و نیز دوام و راحتی که دارند، گزینه بسیار مناسبی برای مسافرت محسوب می شوند.

کوله های چرخ دار

کوله های چرخ دار یکی از مناسب ترین گزینه ها برای مسافرت است که هم جایگزین خوبی برای چمدان بوده و هم راحتی چمدان را دارند. با داشتن این چمدان ها، به راحتی می توانید به بالا کشیدن دسته کوله، آن را با توجه به چرخ هایی که برای آن تعبیه شده، روی زمین بکشید و دیگر لزومی به تحمل بار سنگین کوله ندارید. در مسیرهای ناهموار هم می توانید دسته کوله را داخل برده و آن را روی شانه ها بیندازید و سریع تر حرکت کنید. این کوله پشتی ها بسیار جادار بوده و محفظه های مختلفی برای قرار دادن وسایل دارند.

ویژگی های یک کوله خوب

وزن مناسب: از مهم ترین ویژگی های یک کوله پشتی وزن ایده آل آن است. وزن یک کوله مناسب با وسیله باید ۱۰ درصد وزن دانش آموز مقطع ابتدایی و راهنمایی باشد. اما این وزن برای دانش آموزان متوسطه می تواند تا ۱۵ درصد وزن فرد را هم شامل شود.

جنس خوب: مناسب ترین و مقاوم ترین کوله ها از جنس چرم یا برزنت هستند. این کوله ها به راحتی تغییر شکل نداده و شکل اولیه خود را حفظ می کنند. البته کوله های برزنتی به دلیل وزن کمتری که دارند نسبت به کوله های چرمی اولویت داشته و کاربردی تر هستند.

بندهای مناسب: پهنای بند کوله پشتی باید پنج سانتی متر باشد تا فشار وارده به شانه ها را تقسیم کند. ارتفاع هر دو بند هم باید یک اندازه باشد تا سنگینی کوله تنها روی یک شانه حس نشود.

بندهای کمربند: بندهای کمربند، یکی دیگر از معیارهایی است که وجود آن در کوله باعث کاهش ۵۰ تا ۷۰ درصدی فشار وارد بر ستون مهره ها می شود. وجود و بستن این بندهای کمربند، فشار را از ستون مهره ها به استخوان لگن منتقل می کند. **پد پشتی کوله:** کوله هایی که پد پشتی دارند، راحت تر بوده و احتمال آسیب دیدن بدن و فرو رفتن اشیای نوک تیز از داخل کوله به بدن کاهش می یابد.

راهنمای استفاده از کوله پشتی

کوله پشتی باید طوری روی کمر قرار گیرد که چهار سانتی متر پایین تر از خط کمر یعنی امتداد ناف باشد. پایین تر یا بالاتر قرار گرفتن کوله، آسیب هایی را به کمر وارد می کند و خستگی به همراه دارد. همچنین مراقب باشید موقع استفاده از کوله، کمر کاملاً صاف نگه داشته شود. اگر کوله پشتی بیش از حد سنگین باشد، بدن به سمت جلو خم شده و فشار بیش از حدی به ساق پا وارد می شود. دقت کنید لبه بالایی کوله باید هم سطح شانه ها باشد تا استاندارد آن رعایت شود. سعی کنید برای راحتی بیشتر وسایل را داخل کوله تقسیم کنید به طوری که یک طرف آن سنگین تر و یک طرف سبک تر نباشد. این کار، وزن کوله پشتی را روی شانه ها تقسیم می کند. برای همین کوله هایی بخرید که جیب ها و محفظه های مختلفی دارند تا بتوانید وسایل تان را تقسیم کنید. برای تقسیم وسایل، سنگین ترها را نزدیک به ستون مهره ها و لوازم سبک تر را داخل کوله پشتی و دور از ستون مهره ها قرار دهید. بهتر است برای آسیب کمتر، هر دو بند کوله را روی شانه بیندازید تا فشار روی یک طرف کمتر شود.