

پیاده روی تابستانی

هنر پیاده روی

با استفاده از نقشه، سفر خود را برنامه ریزی کنید و نقاط مقصد خود را در طول یک روز مشخص کنید. مقصد مورد نظر شما باید به اندازه همه افراد گروه سرپناه داشته باشد. درغیراینصورت باید به فکر تجهیزات مورد نیاز کمپینگ باشید. مسیرها باید به گونه ای انتخاب شود که همه افراد انرژی کافی برای لذت بردن از سفر را داشته باشند. مطمئن شوید که همه افراد گروه موافق هستند و توانایی فیزیکی و تجربه کافی برای رسیدن به اهداف مورد نظر را دارند. برای مواقع اضطراری نیز برنامه ریزی ذخیره داشته باشید. سفرنامه خود را به فرد مسئولی بسپارید و تاریخ برگشت خود را نیز اطلاع دهید.

لیستی از تمام تجهیزات مورد نیاز سفر، فراهم کنید که شامل لیست کمکهای اولیه و دیگر وسایل مورد نیاز مواقع اضطراری در آن منطقه بخصوص است مثل آب اضافه در مناطق خشک، مطمئن شوید از افراد گروه کسی بار اضافه با خود برنمیدارد.

سفر را به آرامی شروع کنید تا بدن‌تان گرم شود و قدم‌هایتان هماهنگ شود. کفشها باید مناسب و کوله پشتی شما راحت و متعادل باشد.

لباس راحت و سبک بپوشید. سر خود را بپوشانید. مطمئن شوید لباس و تجهیزات مناسب در شرایط پیش بینی نشده سفر را همراه خود برداشته اید. سفر را به آرامی دنبال کنید و عجله نکنید.

هر چند وقت یکبار بایستید، کوله پشتی را درآورده و بازوهایتان را بکشید و حرکت دهید، پیشرفت خود را روی نقشه چک کنید. اگر می بینید به خاطر سختی راه و یا کندی افراد از برنامه خود عقب افتاده اید مقصد جدیدی را بلافاصله درنظر بگیرید. مثلاً اگر مشکلات جدی پیش آمده و یا رسیدن به مقصد مورد نظر در زمان مشخص شده بعید به نظر می آید میتوانید روی کمپینگ حساب کنید. به یاد داشته باشید که اگر در ابتدای راه با مشکلاتی رو به رو شدید تا آخر سفر، برنامه دچار مشکل خواهد شد. اگر روحیه افراد خیلی مثبت و آماده نیست بهتر است سفری که با مشکل آغاز شده اجرا نشود.

از سربالایی ها به شکل زیگزاگ بالا بروید. این کار انرژی شما را بیشتر حفظ میکند و میتوانید مسافت بیشتری را پیاده روی کنید و روز بعد دچار انقباض عضلانی کمتری شوید.

وقتی از تپه ای بالا می‌روید، مراقب قدم برداشتن خود باشید. وزن شما باید به شکل هماهنگ از پای راست به پای چپ منتقل شود. وقتی که پای راست شما در جای خوب و مناسب قرار گرفت،

وزن خود را بر روی آن منتقل کنید و به سمت بالا حرکت کنید.

وقتی که از سراشیب پایین می‌روید بندهای شانه ای کوله پشتی خود را محکم کنید زیرا اگر کوله پشتی مدام جابجا شود تعادلتان به هم می‌خورد. پوتین های خود را چک کنید و مطمئن شوید که بندها محکم بسته شده به طوری که انگشتان شست پا، جلوی کفشها را لمس نمی‌کند (پا به جلو نمی‌لغزد). اگر تشخیص این کار سخت است بهتر است یک جفت جوراب اضافی بپوشید. چگونه از سراشیبی پایین بیایید:

در سفر همیشه فرض کنید که مشکلات بر سر راه هستند، خود را برای هر گونه اتفاق غیرمنتظره ای آماده کنید. هنگام پایین آمدن از دامنه ها و یا سراشیبی مطمئن شوید که در وضعیت تعادل قرار دارید به طوری که میتوانید به شکل زیگزاگ به پایین آمدن ادامه دهید. درحین پایین آمدن مواظب صخره ها یا قسمتهایی از زمین که برف نشسته، باشد. همیشه برای رها کردن کوله پشتی تان هنگام سقوط آمادگی داشته باشید.

مشکلاتی که امکان دارد با آن مواجه شوید:

عبور از رودخانه یا نهر، سنگهای لغزنده، لزوج و درحال حرکت.

حرکت از روی صخره هایی که روی آنها خزه روییده.

خالی شدن ناگهانی خاک زیر یا روی صخره ها.

شب‌نم صبحگاهی روی صخره ها، کنده درختان و سبزه ها، که آنها را لغزنده می‌کند.

سرما ریزه صبحگاهی که مانند شب‌نم صبحگاهی شاید مشکل زا باشد.

کنده درختها و تک چوبهایی که در آب افتاده، مراقب آنها باشید زیرا ممکن است جابجا شوند،

لغزنده باشند و یا هنگام عبور از رودخانه پوست آنها به راحتی کنده شود.

رگ به رگ شدن زانو.

جیره بندی غذا در ارتش یونان باستان

در سال **BC 150** فردی به نام فیلون اهل بیزانس نوعی قرص رژیمی را برای سربازانش تهیه

کرد. این قرص به اندازه یک زیتون بوده و از مواد زیر تشکیل شده بود: دانه های کنجد، عسل،

تریاک، خشخاش و ریشه نوعی گیاه به نام اسکویل. این قرص تأمین کننده پروتئین (کنجد)،

هیدروکربنات (عسل)، مسکن، تخفیف دهنده گرسنگی و تقویت کننده کلی بود.

از طرفی اسکویل به عنوان مسکن در کاهش سرفه کاربرد داشت (مصرف بالای این ماده سبب

استفراغ شدید میشود) به سربازان فعال هر روز دو قرص یکی هشت صبح و دیگری چهار

بعدازظهر داده می‌شد.

هر کیلومتر چند قدم است؟

زمین و سطح معمولی ۲۱۱۲ قدم در هر ۱۶۰۰ متر
زمین با پستی و بلندی ۲۸۰۰ قدم در هر ۱۶۰۰ متر

توانایی پیاده روی یک انسان

4 تا 6 کیلومتر در هر ساعت

روش اندازه گیری مسیرها روی نقشه

سیم نازک و مسی را بر روی مسیر سفر خود روی نقشه قرار دهید سپس سیم را صاف کرده و براساس مقیاس نقشه، مقدار واقعی آن را محاسبه کنید. این روش بسیار بهتر است از جمع کردن اعداد کوچکی که روی نقشه نشان دهنده مسافت است.

جرائمی که هنگام کمپینگ و یا پیاده روی با آن مواجه می شوید
حمله و یا ورود بدون اجازه به اتومبیل و یا تعصبات ضد ماشین مشکلات بالقوه ای است که در مناطق ویژه پارک اتومبیل در جاده ممکن است با آنها رو به رو شوید.
اقدامات حفاظتی درمقابل دزدی یا جرائم دیگر جاده ای شامل موارد زیر است:
وضعیت آمار منطقه را از نظر جرائم جاده ای به خوبی بررسی کنید.
اتومبیل را در محلی امن مثل گاراژ یا ایستگاههای جنگل بانی پارک کنید.
همه اشیا و وسایل با ارزش را بردارید.
کلیدها، کیف پول، مدارک ماشین و کارتهای اعتباری را داخل اتومبیل نگذارید.

پیاده روی با کودکان

اولین سفر همراه کودکان

اولین سفر همراه با کودکان را، طوری برنامه ریزی کنید که لذت بخش باشد:
سفر باید کوتاه و متناسب با توانایی جسمانی کودک باشد. در طول سفر چندین توقف داشته باشید و سفر را جذاب کنید (برای مثال یافتن آبگیرهایی که محل زندگی قورباغه هاست).
مسیر سفر را از روی نقشه به کودک نشان دهید.

خیلی تند راه نروید و به کودک فرصت دیدن طبیعت اطراف را

اگر از برنامه سفر خود عقب افتادید کودک را مجبور به تندتر حرکت کردن نکنید. سفر باید به گونه ای برنامه ریزی شده باشد که شما بتوانید قبل از غروب به هدف تعیین شده رسیده باشید.
کارهایی را که در طول سفر باید انجام دهید برای کودک توضیح دهید برای مثال انتخاب محل مناسب برای برپا کردن آتش یا چگونگی گذشتن از عرض رودخانه و...

همیشه خطرات احتمالی وجود دارد پیشگیری از انجام چنین فعالیتهایی را برایش تشریح کنید

بدون اینکه او را بترسانید.

در طول مسیر پیاده روی با او بازی کنید، این بازیها به کودک کمک میکند که طبیعت را بهتر درک کند. سرگرمیهایی مثل راه نرفتن از روی مورچه و یا لگدن ریشه گیاهان، توجه به حیوانات وحشی، پرندگان و پیدا کردن وزغها.

در طول راه غذاهای سالم و سبک به کودک بدهید.

به حرفهایش گوش کنید و درباره همه صداهایی که می شنوید و مکانهای تاریک و کم نور برایش توضیح دهید تا نترسد.

درباره مسیر پیاده روی و مشخصه های اکولوژیکی مثبت آن برایش توضیح دهید.

تجهیزات مورد نیاز برای کودک

لباس

لباس کودک باید سبک و با لایه های مختلف باشد که بتواند موقع گرما به آن کم کند و یا در موقع سرما به آن اضافه کند. بهتر است کودک یک ژاکت ضد آب و سبک در اندازه مناسب که او را در مقابل خورشید، باران، خراش شاخه های درختان و غیره حفظ کند نیز به همراه داشته باشد.

کلاهی با لبه پهن که روی صورت و فک را می پوشاند.

لوازم و تجهیزات مورد نیاز روزهای بارانی را همراه خود داشته باشید. یک جفت جوراب اضافی بردارید زیرا جورابهای اول مطمئناً خیس خواهند شد. لباس کودکان باید به رنگ روشن باشد که به راحتی در جاده ها و یا جنگل دیده شوند.

پوشش پا

پوشش پا باید در اندازه مناسب، ضخیم، سبک، محافظ و راحت باشد.

کوله پشتی

کوله پشتی باید مناسب قد و وزن کودک باشد. مقدار باری که او حمل میکند نباید بیشتر از بیست درصد وزن او باشد. به کودک مسئولیتهایی واگذار کنید و اجازه دهید که بعضی از وسایل مهم را حمل کند.

کوله پشتی کودک

کوله پشتی بچه ها باید حاوی موارد زیر باشد:

سوت

آب و خوردنی های سبک:

به کودک پیاموزید که مقداری از آب و غذا را برای مواقع اضطراری نگه دارد.

کلاه آفتاب گیر

عینک آفتابی با کیفیت خوب

ماده ضد حشرات: سعی کنید از مواد ضد حشرات طبیعی استفاده کنید. مطمئن شوید که ضد

حشراتی که برای بچه ها به کار می برید حاوی بیشتر از سی درصد DEET نیست .

چراغ قوه ای که روشن و خاموش کردن آن آسان باشد.

وسایل کمکهای اولیه: اگر کودک آسیب دید بگذارید از وسایل کمکهای اولیه خود استفاده کند.

دستمال توال و کیسه زباله: کیسه زبالی میتواند در مواقع بارش به عنوان پانچو مورد استفاده قرار

گیرد. مطمئن شوید که کودک در کیسه خفه نشود.

ساعت: ساعت به کودکان و نوجوانان فاکتورهای مورد استفاده آن را می آموزد. مثلاً تعیین زمان

بازگشت به محل ایشان قبل از تاریکی هوا.

نقشه مسیر که راه و مقصد را مشخص میکند. نشانه های اصلی مسیر را روی نقشه شناسایی کنید

(مثل پلها، رودخانه ها و تپه ها) و در طول مسیر آنها به کودک نشان دهید.

چادر سفری کوچک که در بعضی مواقع کودک بتواند در آن به تنهایی بخوابد.

دوربینهای قابل استفاده برای کودکان.