

PAGLAKAD AT PAG-HIKE SA TAGLAMIG

Hindi kailangang itigil ang paglakad at pag-hike pagdating ng taglamig. Karamihan ng mga samahan sa paglakad ay nagtutuloy ng kanilang aktibidades sa buong taon at ilan sa pinakamagandang iskursiyon ay sa yelo (snow) kung kailan ang kapiligiran ay makinang o ang araw ay kumukutitap sa mala-perlas na abu-abo. Ngunit kailangan isipin ang kaligtasan at pagiging komportable sa malamig na panahon.

Simulan natin sa pagiging komportable. Karamihan sa iyong damit pang-hike ay sapat sa paglakad sa taglamig. Ang iyong regular na botas at “medyas at kalahati” (polypropylene na layner at lana na panlabas na medyas) ay pareho pa rin. Ang lana o nylon na pantalong panglakad ay matutulungan ng pagdagdag ng mga gaiter na magpapalabas sa yelo sa iyong botas. Ang pang-itaas ay may tatlong-patong, polypropylene na pang-ilalim (para lagi kang tuyo), balahibo ng tupa na pampatong (pampa-init) at diyaket panlaban sa hangin/basa. Ang sumbrerong gawa sa balahibo ng tupa at mga guwantes ay magaan at maaring tanggalin o isuot.

Ang gawa sa bulak ay hindi angkop sa gawaing taglamig. Ang problema sa gawa sa bulak ay naiwan dito ang pagkabasa – galing man sa iyo o sa mga elemento. Ang pagkabasang ito ay madaling nakakapagpalamig, at maaaring magdulot ng sipon o yelong nakatapal sa iyo na pangunahing sinisimulan ng hypothermia. Kapag tuyo, komportable at ligtas.

Ang kaligtasan ay lagi dapat konsiderasyon, tag-init man o tag-lamig, ngunit ang mga pagkakamali sa tag-lamig ay mas delikado.

Sa maiigsing araw, Alamin ang iyong ruta. Alamin ang oras ng paglubog ng araw at planuhin na wala na sa daan bago mangyari ito. Magdala ng mapa at flashlight.

Maaaring mayroong yelo. Planuhing magdala ng haliging pang-trek (mukhang haligi sa pag-ski) na may carbide na dulo na tumutusok sa yelo. Maaari mong tuluyang magustuhan ang haligi mo at gagamitin ito sa buong taon – mahusay na pang-alalay sa tuhod pag pababa ng burol. Maaari ka ding magsuot ng “icers” na mga suwelas na may buton na naka-bigkis sa iyong botas.

Pagkatuyo (Dehydration). Ang ating normal na pakiramdam ng uhaw ay halos hindi mararamdaman pag taglamig ngunit dapat ay patuloy tayong uminom ng tubig. Ang bunga ng dehydration, katulad ng pagkalito, pagkapagod, impeksiyon sa pantog at bato sa bato ay dapat iwasan.

Proteksiyon sa araw. Kailangan pa rin. Ang malamig na panahon ay nakakaloko, pero gumamit pa rin ng sun screen. Pinakamababa ay SPF 15 at irerekomenda ng mga nakatataas na awtoridad.

Maglakad kasama ang grupo o kahit isang kaibigan. Tagubilin ng mga magulang na mas ligtas kapag madami at ang paglakad ay mahusay na aplikasyon ng bilin na ito. Magkaroon man ng problema may ibang tao sa iyong paligid na makakatulong at daramay .

I-empake ang iyong pack na may konting dagdag na bagay para mas komportable at ligtas ang pagladad. Kit na paunang lunas, ekstrang pampatong katulad ng maliit na down diyaket para sa pagtigil mo, piraso ng closed cell na foam para upuan, mas maraming tubig kaysa sa tingin mo ay kailangan, maayos na tanghalian at ilang mataas sa enerhiya na meryenda, ekstrang set ng medyas at guwantes, pantalong pang-ulan at konting proteksiyon sa labi.

Ang paglakad sa tag-lamig ay isa sa pinong linya: Ibig mong maglakat ng tamang bilis para mapa-init ang katawan, ngunit hindi masyadong mabilis para sobrang pagpawisan. Ang mga lider ng paglakad ay nakaka-alam nito, pinanonood ang tulin ng paglakad at pagbigay ng tagtigil para sa “pag-ayos ng pananamit” at pahinga.

Saan maglalakad? Sa mga dakong timog ng probinsiya ay may mga lugar na konti o walang yelo katulad ng Niagara at Iroquia na bahagi ng Bruce Trail at ang lugar na timog ng Brantford sa Grand Valley Trail. Ang Elgin Trail sa timog ng London ay sapat na isaalang-alang. Ang Leslie Street Spit sa Toronto, Toronto Islands at ang bangin ng Toronto ay kadalasang konti lang ang yelo. Sa gitna at hilagang parte ng probinsiya ay magandang lakaran pag taglamig sa mga tahimik na kalye ng bansa. Itanim sa isipan na ang mga cross-country skier ay hindi matutuwa na maglakad ka sa daanan nila.

Ang tag-lamig ng Canada ay mahaba ngunit hindi dapat maging sagabal sa pag-enjoy mo sa kalikasan at pag-ehersisiyo. Ang mga eksperto sa kalusugan ay nagsasabi na ang ehersisiyo sa labas ay isa sa pinakamahusay na paraan upang iwasan ang SAD (seasonal affective disorder – o karamdaman na naaapektuhan ng panahon), isang tipo ng pagkalungkot kapag tag-lamig. Sa madaling salita, magpatuloy sa paglakad at anihin ang benepisyo buong taon.