

توصیه هایی برای پیاده روی

--چه با خود داشته باشید :

* کفش یا پوتین پیاده روی راحت . در صورت خیس بودن مسیر , کفش ضد آب مناسب تر است .

* پوشیدن دو جفت جوراب , سایش و احتمال تاول زدن پا را کم می کند . ابتدا یک جفت جوراب نرم و راحت , از جنسی که رطوبت را در خود نگه نمی دارد , بپوشید و سپس روی آن جوراب ضخیمی که به ساییده نشدن کمک کند . از جوراب نخی استفاده نکنید . یک جفت جوراب اضافی با خود بردارید که اگر پاهایتان خیس شد , استفاده کنید .

* لایه لایه لباس بپوشید , که در صورت تغییر درجه حرارت هوا یا میزان تحرکتان بتوانید آنرا کم یا اضافه کنید . لباس های الیاف مصنوعی بهتر از لباس های نخی شما را خشک نگه میدارند . کلاه , شال و دستکش در هوای سرد کمک زیادی میکنند و جای زیادی را هم در کوله اتان نمی گیرند .

*کت بارانی یا پانجو و شلوار بارانی , کیسه پلاستیکی برای حفاظت دوربین و تلفن همراه یا سایر دستگاه هایی که به همراه دارید از باران .

*آفتاب گیر , عینک آفتابی و استفاده از کرم ضد آفتاب . اینها تدابیری هوشمندانه هستند که حتی در زمستان کارایی دارند .

* آب آشامیدنی , حداقل یک لیتر و در هوای گرم دو تا سه لیتر . قبل , بعد و در طول پیاده روی آب بنوشید .

* ناهار ، چاشت میان روز ، و کیسه برای زباله هایتان .

*سوت ، رادیو یا تلفن همراه ، جهت فرستادن علامت یا گرفتن تماس برای درخواست کمک .

* جعبه کمک‌های اولیه شخصی ، بانداژ و چسب زخم برای جلوگیری از تاول زدن یا حفاظت آنها .

* باتونهای پیاده روی . در زمین‌های لغزنده داشتن یک باتون کمک می‌کند تا تعادل خود را حفظ کنید . استفاده از دو باتون در سراشیبی‌ها فشار روی کمر و مفاصل پا را کاهش میدهد.

* نقشه مسیر از کتاب راهنمای مسیر پیاده روی Trail Guidebook . تغییرات مسیر در خبر نامه ORTA's Trail Talk آورده میشود .

* قطب نما . بدانید برای جهت یابی چگونه از آن استفاده کنید .

* تلفن همراه در مواقع اضطراری مفید است .

* از ماه می تا جولای مواد ضد حشرات مفید هستند .

* اگر د وربین به همراه داشتید ، خواهشمند است عکس‌های خود را برای استفاده در خبر نامه ،وب سایت ، کتاب راهنما و نمایشگاه با ORTA سهیم شوید .

پیاده روی با دوستان و افراد فامیل

* ایمن‌ترین روش پیاده روی با گروه بودن است و نه تنها بودن . با دیگران بمانید .

* مسیر را بر اساس میزان وقت، آب و هوا و توانایی ضعیف‌ترین فرد گروه انتخاب کنید .

* به یک نفر بگو یید کجا می‌روید ، با چه کسانی هستید و چه وقت برمی‌گردید .

* اگر احتمال دارد زمانی که هوا تاریک می‌شود هنوز بیرون باشید ، چراغ قوه با باتری‌های قوی به همراه داشته باشید .

* اتومبیل خود را در مکانی امن خارج از مسیر جاده و جایی که مزاحمتی برای املاک خصوصی نداشته باشد ، پارک کنید .

پیاده روی با یکی از گروه های پیاده روی ORTA

* برای اطلاع از جزییات ، شرح پیاده روی را در خبر نامه یا وب سایت مطالعه کنید .
آمادگی داشته باشید که در منطقه اعلام شده برای راهپیمایی ، سرعت تعیین شده را در تمام طول مسیر رعایت کنید . بر اساس تعاریف ORTA، سرعت کم یعنی ۲-۳ کیلومتر در ساعت . سرعت متوسط یعنی ۳-۴ کیلومتر در ساعت ، سریع یعنی ۴-۵ کیلومتر در ساعت و خیلی سریع یعنی ۵ کیلومتر در ساعت یا بیشتر .

* اگر سوالی در مورد میزان سختی ، مدت زمان راهپیمایی ، نقاط خروج در میانه راه ، وسایل همراه ، محل اولیه تجمع ، نحوه نقل و انتقال و آوردن سگ و غیره داشتید ، قبلا به راهنمای گروه تلفن بزنید .

* نام و تلفن شخصی که راهنما بتواند در صورت گم شدن یا صدمه‌ای به شما با ایشان تماس بگیرد را به همراه داشته باشید .

* زمان کافی برای یافتن و رسیدن به محل ملاقات گروه اختصاص دهید . طوری که قبل از زمان برنامه ریزی شده آنجا باشید .

* در اتومبیل خود سوخت کافی داشته باشید چون ممکن است لازم باشد برای انتقال گروه به ابتدای مسیر , مجددا رانندگی کنید .

* به دستورا عمل‌های راهنما و همکارش ، که در انتهای گروه حرکت می‌کند ، عمل کنید .

* با گروه بمانید - پشت سر راهنما و جلو تر از همکارش (اصطلاحا sweep نامیده میشود) حرکت کنید .

* هر مشکلی را فوری به راهنما یا همکارش بگویید . هر گز بدون اینکه به راهنما یا همکارش اطلاع دهید گروه را ترک نکنید .

* اگر نیاز به دستشویی دارید به راهنما بگویید . اگر نتوانستید به راهنما برسید دوست یا کوله یا ژاکت خود را به نشانه اینکه مسیر را ترک کرده و به داخل جنگل یا بوته‌ها رفته اید ، برای اطلاع همکار راهنما (sweep) ، در کنار مسیر بگذارید . همکار راهنما در همان نزدیکی منتظر شما خواهد ماند . کوله اتان را در جهتی که پیاده روی می‌کنید قرار دهید ، تا وقتی برمیگردید اگر کسی در محدوده دیدتان نبود ، فراموش نکنید که در کدام جهت میرفتید . آنرا در سمتی که به داخل جنگل رفته اید بگذارید ، تا اگر برگشتید گروه بداند کدام جهت به دنبالتان بگردد .

به تازه واردین ، برای پیوستن به یکی از پیاده روی هایی که هدایت میشوند ، خوش آمد می‌گوییم . ما انواع پیاده روی‌های گروهی را داریم ، کوتاه یا بلند ، آهسته یا سریع ، صاف یا تپه ماهور . در طول هفته یا آخر هفته‌ها و در تمام طول سال ، با بیش از ۲۰۰ برنامه در

سال ، پیاده روی می‌کنیم . حتما" خواهید توانست آنچه برای شما مناسب است را انتخاب کنید .

با راهپیمایی در گروه , شما مناطق زیبای جدیدی را کشف می‌کنید ، از راهنمایان مطلع یاد می‌گیرید ، گروهی دوستانه را ملاقات می‌کنید و هر کمکی که نیاز داشته باشید را می‌گیرید .

اعضای ORTA برنامه زمانی تمام پیاده روی‌ها را در خبر نامه فصلی Trail Talk دریافت می‌کنند . شما همچنین می‌توانند جهت کسب اطلاع از پیاده روی‌های آتی به سایت www.oakridgestrail.org رجوع کنید ، یا با یکی از شماره تلفن‌های ما 905.833.6600 و یا 1.877.319.0285 تماس بگیرید و پیام بگذارید .