

پیاده روی و راهپیمایی در زمستان

لزومی ندارد که پیاده روی و راهپیمایی را در زمستان متوقف کنید . بیشتر کلوب‌های پیاده روی در تمام طول سال فعال هستند و یکی از نشاط‌آورترین این فعالیت‌ها گردش در میان برف و مشاهده منظره درخشش پرتوهای خورشید بر روی آن است . فقط برای امنیت و راحتی بیشتر در هوای سرد احتیاط و فکر بیشتری لازم است . بیایید با راحت بودن شروع کنیم . لباس‌هایتان باید برای پیاده روی زمستانی مناسب باشند . چکمه‌ها و یک جفت جوراب پل‌ی پروپیلن و یک جوراب پشمی روی آن همان است که بوده ، گترها (ساق بندها) روی شلوار نایلونی یا پشمی کمک میکنند که برف وارد چکمه‌هایتان نشود . بالاتنه سه لایه است ، زیرپوش پولی پروپیلن (شما را خشک نگاه می‌دارد) ، پولیور فلیس (شما را گرم نگاه می‌دارد) و یک کت ضد آب و باد . لباس نخی جای خود را دارد ولی نه در فعالیت‌های زمستانی . مشکل لباس نخی این است که رطوبت را در خود نگه میدارد چه رطوبت بدنتان و چه رطوبت محیط را . رطوبت به سرعت سرد شده و شما را با یک لایه سرد یا یخ زده باقی می‌گذارد که عامل اولیه کاهش غیر طبیعی دمای بدن است . ایمنی همیشه چه در تابستان و چه در زمستان باید در نظر گرفته شود ، اما اشتباهات در زمستان کمتر قابل بخشش اند . روزها کوتاه تر هستند . مسیر را از قبل بدانید و با در نظر گرفتن زمان غروب آفتاب ، زمان برگشت خود را برنامه ریزی کنید . نقشه و چراغ قوه به همراه داشته باشید . در صورت وجود یخ در مسیر ، باتون راهپیمایی (شبیه چوب دستی اسکی است) با نوک کربوری که در یخ گیر می‌کند را با خود بردارید . شما حتما باتون‌هایتان را خیلی دوست خواهید داشت چون در تمام طول سال از آنها استفاده می‌کنید ، آنها در سرازیری ها کمک خوبی برای زانو ها هستند . میتوانید

از یخ شکن استفاده کنید . یخ شکن ها دارای زواید نوک تیزی هستند که در زیر پوتین قرار گرفته و با بندی روی آن محکم می شوند .

کاهش آب بدن : در زمستان احساس معمول تشنگی ما کاهش می یابد ، ولی باید به آب خوردن ادامه دهیم , چون بهتر است از عوارض از دست دادن آب بدن مانند گیجی ، خستگی ، عفونت مثانه و سنگ کلیه به بهترین وجه جلوگیری شود . حفاظت از آفتاب همچنان لازم است . هوای سرد شما را به اشتباه می اندازد ، ولی باید از ضد آفتاب با حداقل SPF15 استفاده کنید ، اکثر صاحب نظران حتی ضد آفتاب با قدرت بیشتر را توصیه میکنند . پیاده روی با گروه یا حداقل یک دوست . به گفته مادران , امنیت بیشتر در تعداد است و پیاده روی مثال خوبی برای این قانون است . مشکلات پیش می آیند و حضور افراد دیگر همیشه کمک کننده است . برای راحتی و ایمنی بیشتر در پیاده روی به کوله خود , چند قلم دیگر اضافه کنید . یک کیت کمک های اولیه ، یک لایه اضافی مثل یک ژاکت سبک برای وقتی که می ایستید ، یک زیر انداز (closed cell foam) که رویش بنشینید ، مقدار آب بیشتری از آنچه که می خورید ، یک ناهار خوب و مقداری چاشت پر انرژی میان روز ، یک جفت جوراب و دستکش اضافی ، شلوار ضد آب (بارانی) و کرم محافظ لب .

پیاده روی در زمستان حدی مرزی دارد : می خواهید به حدی تند بروید که گرم شوید ، ولی نباید آنقدر تند بروید که زیادی عرق کنید . راهنمایان پیاده روی بخصوص باید از این موضوع آگاه باشند ، مراقب سرعت قدم ها بوده و توقف هایی را برای تنظیم لباس و استراحت در نظر بگیرند .

کجا راه برویم ؟ در قسمت‌های جنوبی استان مناطقی وجود دارد که برف کمتری دارند یا برف ندارند مثل نیاگارا و ایروکویا Iroquoia از مسیرهای سازمان بروس
تریل Bruce Trail و منطقه جنوب برنتفورد Brantford در گراند ولی
تریل Grand Valley Trail . در جنوب لندن , الگین تریل Elgin Trail قابل توجه
است . مسیر های تورنتو لزلی استریت اسپایت Toronto Leslie Street Spit و
تورنتو آیلندز Toronto Islands و همچنین تورنتو راوینز Toronto Ravines ,
معمولاً برف کمی دارند . در بخش‌های مرکزی و شمالی استان , جاده های فرعی خلوت ,
مسیرهای خوبی برای راه رفتن هستند . نهایتاً به خاطر داشته باشید که افرادی که اسکی
صحرائوردی (cross country ski) می کنند, دوست ندارند در مسیر آنها راه
بروید .

زمستان های کانادا طولانی هستند ولی نباید مانع ورزش و لذت بردن شما از طبیعت
شوند . کارشناسان سلامتی توصیه میکنند که ورزش خارج از خانه بهترین راه پیشگیری
از SAD یعنی Seasonal Affective Disorder است, نوع مشخصی از
افسردگی که مخصوص فصل زمستان است . سخن آخر اینکه به پیاده روی ادامه دهید و از
منافع آن در تمام طول سال بهره مند شوید.