

ਹਾਈਕਰਸ ਲਈ ਟਿਪਸ

ਨਾਲ ਕੀ ਲਿਆਉਣਾ ਹੈ

- ❖ ਅਰਾਮਦਾਇਕ ਹਾਈਕਿੰਗ ਜੁੱਤੇ ਜਾਂ ਹਾਈਕਿੰਗ ਬੂਟ। ਵਾਟਰਪਰੂਫ ਜੁੱਤੀ ਨਹੀਂ ਵਾਲੀਆਂ ਹਾਲਤਾਂ ਲਈ ਚੰਗੀ ਰਹਿੰਦੀ ਹੈ।
- ❖ ਦੋ ਜੋੜੇ ਜੁਰਾਬਾਂ ਦੇ ਰਗੜ ਤੇ ਘਿਸਰਨ ਨੂੰ ਘਟਾਉਂਦੇ ਹਨ। ਇੱਕ ਪਤਲੀ ਮੁਲਾਇਮ ਅੰਦਰੂਨੀ ਜੁਰਾਬ ਮੁੜਕੇ ਦੇ ਪਾਣੀ ਨੂੰ ਸੋਖਣ ਅਤੇ ਇੱਕ ਬਾਹਰੀ ਮੋਟੀ ਜੁਰਾਬ ਮੁਲਾਇਮ ਤੇ ਗੱਦੇਦਾਰ ਪਹਿਨੋ। ਸੂਤੀ ਜੁਰਾਬਾਂ ਨਾ ਪਹਿਨੋ। ਇੱਕ ਵਾਧੂ ਜੋੜਾ ਜੁਰਾਬਾਂ ਦਾ ਨਾਲ ਰੱਖੋ, ਜੇਕਰ ਕਿਤੇ ਤੁਹਾਡੇ ਪੈਰ ਗਿੱਲੇ ਹੋ ਜਾਣ।
- ❖ ਕੱਪੜਿਆਂ ਦੀਆਂ ਤਹਿਆਂ, ਤਾਪਮਾਨ ਅਤੇ ਤੁਹਾਡੀਆਂ ਗਤੀਵਿਧੀਆਂ ਦੇ ਬਦਲਾਓ ਅਨੁਸਾਰ। ਸਿੰਥੈਟਿਕ ਤੁਹਾਨੂੰ ਸੂਤੀ ਕੱਪੜਿਆਂ ਦੇ ਮੁਕਾਬਲੇ ਵੱਧ ਸੁੱਕਾ ਰਖਦਾ ਹੈ। ਹੈਟ, ਸਕਾਰਫ ਅਤੇ ਦਸਤਾਨੇ ਠੰਡੇ ਮੌਸਮ ਵਿੱਚ ਬਹੁਤ ਮਹੱਤਵ ਰਖਦੇ ਹਨ, ਅਤੇ ਪੈਕ ਵਿੱਚ ਬਹੁਤ ਜ਼ਿਆਦਾ ਜਗ੍ਹਾ ਨਹੀਂ ਲੈਂਦੇ।
- ❖ ਬਰਸਾਤੀ ਜੈਕਟ, ਪੋਨਚੋ ਅਤੇ ਬਰਸਾਤੀ ਪੈਟਾਂ। ਪਲਾਸਟਿਕ ਦਾ ਬੈਗ ਕੈਮਰੇ, ਸੈਲ ਫੋਨ ਅਤੇ ਹੋਰ ਸਮਾਨ ਦੀ ਮੀਂਹ ਤੋਂ ਰੱਖਿਆ ਲਈ।
- ❖ ਸੂਰਜੀ ਹੈਟ, ਧੁੱਪ ਵਾਲੀਆਂ ਐਨਕਾਂ। ਬਾਹਰੀ ਚਮੜੀ ਤੇ ਸਨਸਕਰੀਨ ਵਰਤੋ। ਇਹ ਸਮਝਦਾਰ ਅਤੇ ਧਿਆਨ ਰੱਖਣਯੋਗ ਗੱਲਾਂ ਸਿਆਲ ਵਿੱਚ ਵੀ ਲਾਭਦਾਇਕ ਹਨ ।
- ❖ ਪੀਣ ਵਾਲਾ ਪਾਣੀ। ਘੱਟੋ ਘੱਟ ਇੱਕ ਲੀਟਰ; ਦੋ ਤੋਂ ਤਿੰਨ ਲੀਟਰ ਗਰਮ ਦਿਨਾਂ ਲਈ। ਹਾਈਕ ਤੋਂ ਪਹਿਲਾਂ, ਹਾਈਕ ਦੌਰਾਨ ਤੇ ਬਾਅਦ ਵਿੱਚ ਵੀ ਇਸ ਦੀ ਵਰਤੋਂ ਕਰੋ।
- ❖ ਲੰਚ (ਦੁਪਹਿਰ ਦਾ ਖਾਣਾ), ਸਨੈਕਸ, ਅਤੇ ਬੈਗ ਆਪਣੇ ਕੂੜੇ ਕਰਕਟ ਨੂੰ ਸਾਂਭਣ ਲਈ।
- ❖ ਅਰਾਮਦਾਇਕ ਪੈਕ।
- ❖ ਸੀਟੀ, ਰੇਡੀਓ ਜਾਂ ਸੈਲ ਫੋਨ, ਸਿਗਨਲ ਭੇਜਣ ਜਾਂ ਮਦਦ ਮੰਗਣ ਲਈ।

- ❖ ਨਿੱਜੀ ਫਸਟ ਏਡ ਕਿੱਟ (ਮੁੱਢਲੀ ਸਹਾਇਤਾ ਕਿੱਟ) ਜਿਸ ਵਿੱਚ ਬੈਡ ਏਡਜ਼, ਛਾਲਿਆਂ ਨੂੰ ਰੋਕਣ ਅਤੇ ਇਸ ਦੇ ਇਲਾਜ ਲਈ ਸਮਾਨ।
- ❖ ਹਾਈਕਿੰਗ ਪੋਲ(ਸ)। ਪੋਲ ਤੁਹਾਨੂੰ ਤਿਲਕਵੀਂ ਜ਼ਮੀਨ ਉਪਰ ਸੰਭਾਲਣ ਵਿੱਚ ਮਦਦ ਕਰਦੇ ਹਨ। ਦੋ ਪੋਲਾਂ ਦੀ ਵਰਤੋਂ ਪਹਾੜੀਆਂ ਦੀ ਉਤਰਾਈ ਵੇਲੇ ਤੁਹਾਡੀ ਪਿੱਠ ਅਤੇ ਲੱਤਾਂ ਦੇ ਜੋੜਾ ਉਪਰ ਘੱਟ ਭਾਰ ਪਾਉਣ ਵਿੱਚ ਮਦਦ ਕਰਦੇ ਹਨ।
- ❖ ਮੌਜੂਦਾ ਟਰੇਲ ਅਗਵਾਈ ਕਿਤਾਬ ਵਿੱਚੋਂ ਸਬੰਧਤ ਟਰੇਲ ਦਾ ਨਕਸ਼ਾ। ਟਰੇਲਾਂ ਦੇ ਬਦਲਾਓ ORTA ਦੇ ਟਰੇਲ ਟਾਕ ਸਮਾਚਾਰ ਵਿੱਚ ਛੱਪਦੇ ਹਨ।
- ❖ ਕੰਪਾਸ। ਇਸ ਦੀ ਵਰਤੋਂ ਬਾਰੇ ਤੁਸੀਂ ਜਾਣਕਾਰੀ ਪ੍ਰਾਪਤ ਕਰੋ।
- ❖ ਸੈਲੂਲਰ ਫੋਨ ਅਪਾਤਕਾਲੀ ਹਾਲਾਤਾਂ ਵੇਲੇ ਬਹੁਤ ਹੀ ਲਾਭਦਾਇਕ ਹੈ।
- ❖ ਕੀਟ ਭਜਾਉਣ ਵਾਲੀ ਦਵਾਈ ਮਈ ਤੋਂ ਜੁਲਾਈ ਤੱਕ ਜ਼ਰੂਰੀ ਹੈ ।
- ❖ ਜੇਕਰ ਤੁਸੀਂ ਕੈਮਰਾ ਲੈ ਕੇ ਆਉਂਦੇ ਹੋ ਤਾਂ ਕਿਰਪਾ ਆਪਣੀਆਂ ਫੋਟੋਆਂ ORTA ਨਾਲ ਵੰਡੋ ਜੋ ਕਿ ਸਮਾਚਾਰ ਚਿੱਠੀਆਂ, ਵੈਬ ਸਾਈਟ, ਅਗਵਾਈ ਕਿਤਾਬ ਅਤੇ ਸਲਾਈਡ ਸ਼ੋਅ ਵਿੱਚ ਦਿਖਾਈਆਂ ਜਾ ਸਕਣ।

ਮਿੱਤਰਾਂ ਜਾਂ ਪਰਿਵਾਰ ਨਾਲ ਹਾਈਕਿੰਗ

- ❖ ਕਿਸੇ ਸਮੂਹ ਨਾਲ ਚੜਾਈ ਚੜਨਾ ਸੁਰੱਖਿਅਤ ਹੈ, ਇੱਕਲੇ ਨਹੀਂ। ਇੱਕਠੇ ਰਹੋ।
- ❖ ਸਮੇਂ, ਮੌਸਮ ਅਤੇ ਆਪਣੇ ਸਭ ਤੋਂ ਕਮਜ਼ੋਰ ਮੈਂਬਰ ਦੀਆਂ ਯੋਗਤਾਵਾਂ ਅਨੁਸਾਰ ਹੀ ਰਸਤੇ ਦੀ ਪਲਾਨਿੰਗ ਕਰੋ।
- ❖ ਕਿਸੇ ਨੂੰ ਦੱਸ ਕੇ ਜਾਓ ਕਿ ਤੁਸੀਂ ਕਿੱਥੇ ਜਾ ਰਹੇ ਹੋ, ਤੁਹਾਡੇ ਨਾਲ ਕੌਣ ਹੈ, ਅਤੇ ਤੁਸੀਂ ਕੱਦ ਤੱਕ ਵਾਪਸ ਆਓਗੇ।
- ❖ ਮਜ਼ਬੂਤ ਬੈਟਰੀਆਂ ਵਾਲੀ ਛੋਟੀ ਫਲੈਸ਼ ਲਾਈਟ, ਜੇਕਰ ਹਨੇਰਾ ਹੋਣ ਤੋਂ ਬਾਅਦ ਤੁਹਾਡੇ ਬਾਹਰ ਰਹਿਣ ਦੀ ਸੰਭਾਵਨਾ ਹੈ।

- ❖ ਕਿਸੇ ਅਜਿਹੀ ਜਗ੍ਹਾ ਤੇ ਠਹਿਰੋ ਜੋ ਰਸਤੇ ਤੋਂ ਪਾਸੇ ਹੋਵੇ ਅਤੇ ਜਿਸ ਨਾਲ ਜ਼ਮੀਨ ਦੇ ਮਾਲਕਾਂ ਲਈ ਮੁਸ਼ਕਿਲ ਖੜੀ ਨਾ ਹੋਵੇ।

ORTA ਸਮੂਹ ਨਾਲ ਹਾਈਕਿੰਗ

- ❖ ਹਾਈਕ ਦੀ ਵਿਸਥਾਰਤ ਜਾਣਕਾਰੀ ਲਈ ORTA ਦੇ ਟਰੇਲ ਟਾਕ ਮੈਗਜ਼ੀਨ ਵਿੱਚੋਂ ਹਾਈਕਿੰਗ ਬਾਰੇ ਮਹੱਤਵਪੂਰਣ ਜਾਣਕਾਰੀ ਪ੍ਰਾਪਤ ਕਰੋ । ਛਪੀ ਹੋਈ ਦੂਰੀ, ਗਤੀ, ਅਤੇ ਰਸਤਿਆਂ ਮੁਤਾਬਿਕ ਤਿਆਰੀ ਕਰੋ । ORTA ਦੀ ਪਰਿਭਾਸ਼ਾ ਅਨੁਸਾਰ, ਹੌਲੀ ਗਤੀ ਦਾ ਮਤਲਬ 2-3 ਕਿਲੋਮੀਟਰ ਪ੍ਰਤੀ ਘੰਟਾ ਹੈ। ਮੱਧਮ ਗਤੀ ਮਤਲਬ 3-4 ਕਿਲੋਮੀਟਰ ਪ੍ਰਤੀ ਘੰਟਾ ਹੈ। ਤੇਜ਼ ਮਤਲਬ 4-5 ਕਿਲੋਮੀਟਰ ਪ੍ਰਤੀ ਘੰਟਾ ਹੈ। ਬਹੁਤ ਤੇਜ਼ ਮਤਲਬ 5 ਕਿਲੋਮੀਟਰ ਜਾਂ ਵੱਧ ਪ੍ਰਤੀ ਘੰਟਾ ਹੈ।
- ❖ ਸਮੇਂ ਤੋਂ ਪਹਿਲਾਂ ਆਗੂ ਤੋਂ ਜਾਣਕਾਰੀ ਲਵੋ ਜੇਕਰ ਤੁਹਾਡਾ ਇਹਨਾਂ ਬਾਰੇ ਕੋਈ ਪ੍ਰਸ਼ਨ ਹੈ :- ਮੁਸ਼ਕਿਲਾਂ ਬਾਰੇ, ਸਮੇਂ, ਰੁਕਣ ਵਾਲੇ ਸਥਾਨ, ਕੀ ਲਿਆਈਏ, ਮਿਲਣ ਦਾ ਸਥਾਨ, ਕਾਰ ਸ਼ਟਲ, ਕੁੱਤੇ ਨੂੰ ਲਿਆਉਣ ਬਾਰੇ ਆਦਿ।
- ❖ ਆਪਣੇ ਨਾਲ ਕਿਸੇ ਦੇ ਨਾ ਅਤੇ ਟੈਲੀਫੋਨ ਦੀ ਜਾਣਕਾਰੀ ਲਿਆਓ ਤਾਂ ਜੋ ਤੁਹਾਡੇ ਗੁੰਮ ਜਾਂ ਜਖਮੀ ਹੋਣ ਦੀ ਸੂਚਨਾ ਆਗੂ ਦੇ ਸਕੇ।
- ❖ ਮਿਲਣ ਵਾਲੀ ਜਗ੍ਹਾ ਲਈ ਖੁੱਲ੍ਹੇ ਸਮੇਂ ਅਤੇ ਨਿਰਧਾਰਿਤ ਸਮੇਂ ਤੋਂ ਪਹਿਲਾਂ ਪਹੁੰਚੋ।
- ❖ ਕੋਈ ਵੀ ਕਾਰਾਂ ਦੇ ਅੱਗੇ ਪਿੱਛੇ ਜਾਣ ਲਈ ਜੋ ਕਿ ਕਿਸੇ ਵੇਲੇ ਜ਼ਰੂਰੀ ਹੁੰਦਾ ਹੈ ਲਈ ਵਾਧੂ ਤੇਲ ਆਪਣੇ ਵਹੀਕਲਾਂ ਵਿੱਚ ਰੱਖੋ।
- ❖ ਹਾਈਕ ਆਗੂ ਅਤੇ ਸਵੀਪ ਦੀਆਂ ਹਦਾਇਤਾਂ ਦੀ ਪਾਲਣਾ ਕਰੋ।
- ❖ ਸਮੂਹ ਦੇ ਨਾਲ ਰਹੋ - ਆਗੂ ਦੇ ਪਿੱਛੇ ਅਤੇ ਸਵੀਪ ਦੇ ਅੱਗੇ ਰਹੋ।
- ❖ ਹਾਈਕ ਆਗੂ ਅਤੇ ਸਵੀਪ ਨੂੰ ਆਪਣੀਆਂ ਮੁਸ਼ਕਿਲਾਂ ਬਾਰੇ ਤੁਰੰਤ ਦੱਸੋ।
- ❖ ਕਦੇ ਵੀ ਆਗੂ ਜਾਂ ਸਵੀਪ ਨੂੰ ਦੱਸੇ ਬਿਨਾਂ ਸਮੂਹ ਨੂੰ ਨਾ ਛੱਡੋ।

❖ ਜੇਕਰ ਤੁਸੀਂ ਬਾਥਰੂਮ ਜਾਣ ਲਈ ਰੁਕਣਾ ਹੈ ਤਾਂ ਆਗੂ ਨੂੰ ਦੱਸੋ। ਜੇਕਰ ਤੁਸੀਂ ਆਗੂ ਤੋਂ ਦੂਰ ਹੋ, ਤਾਂ ਆਪਣੇ ਕਿਸੇ ਦੋਸਤ, ਜਾਂ ਪੈਕ ਜਾਂ ਜੈਕਟ ਨੂੰ ਟਰੇਲ ਦੇ ਨੇੜੇ ਨਿਸ਼ਾਨੀ ਦੇ ਤੌਰ ਤੇ ਛੱਡੋ ਤਾਂ ਜੋ ਸਵੀਪ ਨੂੰ ਤੁਹਾਡੇ ਟਰੇਲ ਤੋਂ ਦੂਰ ਹੋਣ ਦੀ ਜਾਣਕਾਰੀ ਮਿਲ ਸਕੇ। ਸਵੀਪ ਤੁਹਾਡੀ ਨੇੜੇ ਹੀ ਉਡੀਕ ਕਰੇਗਾ। ਪੈਕ ਨੂੰ ਉਸ ਦਿਸ਼ਾ ਵੱਲ ਰਖੋ ਜਿਸ ਦਿਸ਼ਾ ਵੱਲ ਤੁਸੀਂ ਹਾਈਕਿੰਗ ਕਰ ਰਹੇ ਸੀ, ਤਾਂ ਕਿ ਜੇਕਰ ਤੁਹਾਡੇ ਵਾਪਸ ਆਉਣ ਤੇ ਕੋਈ ਨਾ ਮਿਲੇ ਤਾਂ ਤੁਸੀਂ ਭੁਲ ਨਾ ਜਾਓ ਕਿ ਤੁਸੀਂ ਕਿਸ ਦਿਸ਼ਾ ਵੱਲ ਹਾਈਕਿੰਗ ਕਰ ਰਹੇ ਹੋ। ਇਸ ਨੂੰ ਉਸ ਜਗ੍ਹਾ ਵੱਲ ਰਖੋ ਜਿਥਰ ਤੁਸੀਂ ਗਏ ਹੋ ਤਾਂ ਜੋ ਸਮੂਹ ਨੂੰ ਪਤਾ ਲੱਗ ਸਕੇ ਕਿ ਤੁਸੀਂ ਕਿਸ ਦਿਸ਼ਾ ਵੱਲ ਗਏ ਹੋ, ਤਾਂ ਕਿ ਗਰੁਪ ਜਾਣ ਸਕੇ ਕਿ ਟਰੇਲ ਦੇ ਕਿਸ ਪਾਸੇ ਵੱਲ ਤੁਹਾਨੂੰ ਲੱਭਣਾ ਹੈ, ਜੇਕਰ ਤੁਸੀਂ ਵਾਪਸ ਨਾ ਮੁੜੋ।

ਨਵੇਂ ਆਉਣ ਵਾਲਿਆਂ ਦਾ ਉਕ ਰਿਜ ਟਰੇਲ ਐਸੋਸੀਏਸ਼ਨ ਹਮੇਸ਼ਾ ਅਗਵਾਈ ਹਾਈਕਸ ਵਿੱਚ ਸ਼ਾਮਿਲ ਹੋਣ ਨੂੰ ਜੀ ਆਇਆ ਕਹਿੰਦੀ ਹੈ। ਅਸੀਂ ਕਈ ਕਿਸਮ ਦੇ ਸਮੂਹ ਹਾਈਕਸ ਦਾ ਆਯੋਜਨ ਕਰਦੇ ਹਾਂ - ਛੋਟੀਆਂ ਜਾਂ ਲੰਬੀਆਂ, ਹੌਲੀ ਜਾਂ ਤੇਜ਼, ਸਮਤਲ ਜਾਂ ਪਹਾੜੀ ਵਾਲੀਆਂ। ਅਸੀਂ ਸਾਰਾ ਸਾਲ ਹਫਤੇ ਦੇ ਆਖੀਰ ਜਾਂ ਹਫਤੇ ਦੇ ਦਿਨਾਂ ਵਿੱਚ ਅਤੇ 200 ਤੋਂ ਵੱਧ ਹਾਈਕਸ ਇੱਕ ਸਾਲ ਵਿੱਚ ਆਯੋਜਿਤ ਕਰਦੇ ਹਾਂ। ਸੋ, ਇਸਲਈ ਤੁਸੀਂ ਆਪਣੇ ਵਾਸਤੇ ਯਕੀਨੀ ਤੌਰ ਤੇ ਸਹੀ ਹਾਈਕ ਲੱਭ ਸਕਦੇ ਹੋ। ਤੁਸੀਂ ਨਵੇਂ ਸੁੰਦਰ ਸਥਾਨ ਤੇ ਜਗ੍ਹਾ, ਮਾਹਿਰ ਆਗੂਆਂ ਤੋਂ ਜਾਣਕਾਰੀ, ਦੋਸਤਾਨਾ ਲੋਕਾਂ ਨਾਲ ਮੇਲਜੋਲ ਅਤੇ ਹਰ ਤਰ੍ਹਾਂ ਦੀ ਮਦਦ ਲਈ ਜੋ ਤੁਸੀਂ ਚਾਹੁੰਦੇ ਹੋ, ਪ੍ਰਾਪਤ ਕਰ ਸਕਦੇ ਹੋ।

ORTA ਦੇ ਮੈਂਬਰ ਤਿਮਾਹੀ ਟਰੇਲ ਟਾਕ ਅਖਬਾਰ ਵਿੱਚ ਸਾਰੀਆਂ ਹਾਈਕਸ ਦੇ ਸਮੇਂ ਬਾਰੇ ਜਾਣਕਾਰੀ ਪ੍ਰਾਪਤ ਕਰ ਸਕਦੇ ਹਨ। ਤੁਸੀਂ ਸਾਡੀਆਂ ਆਉਣ ਵਾਲੀਆਂ ਹਾਈਕਸ ਬਾਰੇ ਜਾਣਕਾਰੀ ਸਾਡੀ ਵੈਬਸਾਈਟ www.oakridgestrail.org ਜਾਂ ਫੋਨ ਨੰਬਰਾਂ 905-833-6007 / 1-877-319-0285 ਤੇ ਆਪਣਾ ਸੁਨੇਹਾ ਛੱਡ ਕੇ ਵੀ ਪ੍ਰਾਪਤ ਕਰ ਸਕਦੇ ਹੋ।