**توصیه هایی برای پیاده‌روی**

**--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 می‌کند . ابتدا یک جفت جوراب نرم و راحت ,از جنسی که رطوبت را در خود نگه نمیدارد, 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 . لباس‌های الیاف مصنوعی‌  بهتر از لباس‌های نخی شما را خشک نگهمیدارند . 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 ازکرم ضد آفتاب . اینها تدابیری هوشمندانه هستند که حتئ در زمستان کارآیی 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 بهمراه 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 توانا یی 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 باطری‌های 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 یعنی۳-۲ کیلومتر در ساعت . سرعت متوسط یعنی‌ ۴-۳ کیلومتر در ساعت ، سریع یعنی‌ ۵-۴ 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 لعمل‌های 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 بر نگشتید 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 .**

**اعضأی ORTA  برنامه زمانی‌ تمام پیاده روی‌ها را در خبر نامه فصلی** Trail Talk **دریافت می کنند . شما همچنین میتوانند جهت کسب اطلاع از پیاده روی‌های آتی به** سایتwww.oakridgestrail.org **رجوع کنید ، یا با یکی از شماره تلفن‌های ما** 905.833.6600 و یا1.877.319.0285 **تماس بگیرید و پیام بگذارید .**