

ਬੈਕਪੈਕਿੰਗ ਦੀ ਜਾਣਕਾਰੀ

ਪਹਾੜੀਆਂ ਤੇ ਚੜ੍ਹੇ ਅਤੇ ਚੰਗੀਆਂ ਜਾਣਕਾਰੀਆਂ ਪ੍ਰਾਪਤ ਕਰੋ। ਕੁਦਰਤੀ ਸ਼ਾਂਤੀ ਤੁਹਾਡੇ ਅੰਦਰ ਸਮਾ ਜਾਵੇਗੀ ਜਿਵੇਂ ਕਿ ਸੂਰਜ ਦੀ ਰੋਸ਼ਨੀ ਦਰਖਤਾਂ ਅੰਦਰ ਬਿਖਰ ਜਾਂਦੀ ਹੈ। ਹਵਾਵਾਂ ਤੁਹਾਡੇ ਅੰਦਰ ਨਵੀਂ ਤਾਜ਼ਗੀ ਤੇ ਤੁਹਾਡੀ ਊਰਜਾ ਨੂੰ ਤੁਫਾਨੀ ਤਾਕਤ ਦੇਣਗੀਆਂ, ਜਦੋਂ ਕਿ ਤੁਹਾਡੇ ਦੁੱਖ ਤਕਲੀਫ ਪਤਝੜ ਦੇ ਪੱਤਿਆਂ ਦੀ ਤਰ੍ਹਾਂ ਡਿੱਗ ਪੈਣਗੇ। (ਜੋਹਨ ਮੁਇਰ)

ਕੀ?

ਬੈਕਪੈਕਿੰਗ ਆਪਣੇ ਘਰ ਦੇ ਸਮਾਨ ਨਾਲ ਚੜ੍ਹਾਈ ਚੜ੍ਹਨਾ ਹੈ। ਰਾਜ ਦੀਆਂ ਕੁੱਝ ਕੁਦਰਤੀ ਪੈੜਾਂ ਬੈਕਪੈਕਿੰਗ ਦੁਆਰਾ ਹੀ ਪ੍ਰਾਪਤ ਕੀਤੀਆਂ ਜਾ ਸਕਦੀਆਂ ਹਨ: ਜਿਵੇਂ ਕਿ ਵਿਆਗਰ ਟਰੇਲ ਦੇ ਭਾਗ, ਪੁਕਾਸ਼ਕਾਵਾਂ ਦੇ ਕੋਸਟਲ ਟਰੇਲ, ਕਲੇਨਰੀ ਦੇ ਸਿਲਹੋਟੀ ਟਰੇਲ ਅਤੇ ਗਨਾਰਾਸਕਾ ਟਰੇਲ ਦੇ ਵਿਲਡਰਨੈਸ ਭਾਗ, ਕੁਝ ਨਾਮ ਹਨ। ਇਸ ਲਈ ਇੱਥੇ ਸ਼ੁਰੂ ਕਰਨ ਲਈ ਕੁੱਝ ਵਿਚਾਰ ਦਿੱਤੇ ਗਏ ਹਨ।

ਕਦੋਂ?

ਚੰਗੇ ਮੌਸਮ ਦੀ ਕੈਮਪਿੰਗ ਦੇ ਨਾਲ ਸ਼ੁਰੂ ਕਰੋ। ਭਾਵੇਂ ਕਿ ਤੁਸੀਂ ਆਪਣੀ ਪਹਿਲੀ ਯਾਤਰਾ ਲਈ ਗਰਮੀਆਂ ਨੂੰ ਚੁਣ ਸਕਦੇ ਹੋ, ਬਹਾਰ ਦੇ ਸ਼ੁਰੂ ਜਾਂ ਗਰਮੀਆਂ ਦਾ ਅਖੀਰ ਹਰੇਕ ਦੇ ਆਪਣੇ ਫਾਇਦੇ ਹਨ: ਘੱਟ ਭੀੜ, ਕੱਟਣ ਵਾਲੀਆਂ ਮੱਖੀਆਂ ਨਾ ਹੋਣਾ ਤੇ ਸੌਣ ਲਈ ਠੰਡੀਆਂ ਰਾਤਾਂ।

ਕਿੱਥੇ

ਆਪਣੇ ਸੂਚਨਾ ਟਰਿੱਪ ਲਈ ਲਗਭਗ ਮਿਲਦੇ ਜੁਲਦੇ ਅਤੇ ਸੱਭਿਅਤਾ ਦੇ ਨੇੜੇ ਦੇ ਟਰੇਲ ਹੀ ਚੁਣੋ । ਤੁਸੀਂ ਭਾਵੇਂ ਦੂਰ ਜਾ ਰਹੇ ਹੋ, ਪਰ ਕਿਸੇ ਵੀ ਦੁਰਘਟਨਾ ਜਿਹੜੀ ਕਿ ਤੁਹਾਨੂੰ ਪੇਸ਼ ਆਵੇ ਦੇ ਹੱਲ ਕਰਨ ਦੇ ਯੋਗ ਹੋਵੋ, ਜਿਵੇਂ ਕਿ ਮਾੜਾ ਮੌਸਮ ਜਾਂ ਸਮਾਨ ਦੀ ਸਮੱਸਿਆ।

ਕਿੰਨੀ ਲੰਮੀ ਹੋਵੇ?

ਪਹਿਲਾ ਟਰਿੱਪ ਹਫ਼ਤੇ ਦੇ ਅਖੀਰ ਵਿੱਚ ਸ਼ੁਰੂ ਕਰੋ। ਜਦੋਂ ਤੁਸੀਂ ਆਪਣੇ ਵਿਸ਼ਵਾਸ ਅਤੇ ਯੋਗਤਾ ਨੂੰ ਪੂਰੀ ਤਰ੍ਹਾਂ ਵਿਕਸਿਤ ਕਰ ਲਵੋ, ਤਾਂ ਹੀ ਤੁਸੀਂ ਕਿਸੇ ਵੱਡੀ ਮੁਹਿੰਮ ਤੇ ਜਾ ਸਕਦੇ ਹੋ।

ਯੋਜਨਾ ਧਿਆਨ ਨਾਲ ਬਣਾਓ

ਘਰ ਵਿੱਚ ਹੀ ਵਿਸਥਾਰ ਨਾਲ ਜਾਣਕਾਰੀ ਲਵੋ; ਸਭ ਕੁਝ ਸਹੀ ਪੱਥ ਤੇ ਜਾਵੇ। ਆਪਣਾ ਰੂਟ ਸਾਵਧਾਨੀ ਨਾਲ ਚੁਣੋ ਅਤੇ ਵਿਸਤ੍ਰਿਤ ਨਕਸ਼ੇ ਤੇ ਯਾਤਰਾ ਸਮਾਂ ਸਾਰਨੀ ਦੀ ਯੋਜਨਾ ਬਣਾਓ। ਚੰਗੇ ਸਾਂਭੇ ਹੋਏ ਰਸਤਿਆਂ ਤੇ, ਹਰ ਲੈਵਲ ਤਿੰਨ ਕਿਲੋਮੀਟਰ ਲਈ ਇੱਕ ਘੰਟਾ ਲਵੋ ਅਤੇ ਇੱਕ ਘੰਟਾ ਹਰ 300 ਮੀਟਰ ਦੀ ਉਚਾਈ ਪ੍ਰਾਪਤ ਕਰਨ ਲਈ ਜੋੜੋ। ਮਾੜੀਆਂ ਟਰੇਲ ਹਾਲਤਾਂ ਜਾਂ ਮੌਸਮ ਲਈ ਜਾਂ ਸਿਰਫ ਫੁੱਲਾਂ ਦੀ ਸੁਰੰਧ ਲੈਣ ਲਈ, ਵਾਧੂ ਸਮੇਂ ਦੀ ਵਿਵਸਥਾ ਰੱਖੋ। ਜੇਕਰ ਤੁਸੀਂ ਤੰਦਰੁਸਤ ਹੋ ਤਾਂ ਹੋਰ ਵੀ ਜ਼ਿਆਦਾ ਮਜ਼ਾ ਲੈ ਸਕਦੇ ਹੋ। ਰੋਜ਼ਾਨਾ ਦੀ ਐਰੋਬਿਕ ਕਸਰਤ ਜਿਵੇਂ ਤੇਜ਼ ਚੱਲਣਾ, ਸਾਈਕਲ ਚਲਾਉਣਾ ਅਤੇ ਦੌੜਨਾ ਆਦਿ ਤੁਹਾਡੀਆਂ ਦਿਲ ਦੀਆਂ ਗਤੀਵਿਧੀਆਂ ਅਤੇ ਲੱਤਾਂ ਦੇ ਪੱਠਿਆਂ ਨੂੰ ਸਹਾਇਤਾ ਕਰਨਗੀਆਂ।

ਸਮਾਨ

ਔਜਾਰ ਘੱਟ ਹੀ ਚੰਗਾ ਹੁੰਦਾ ਹੈ। ਸ਼ੁਰੂ ਸ਼ੁਰੂ ਵਿੱਚ ਬੈਕਪੈਕਰਜ਼ ਅਤੇ ਕੁਝ ਪੁਰਾਣੇ ਤਜਰਬੇਕਾਰ ਵੀ, ਆਪਣੀਆਂ ਜ਼ਰੂਰਤਾਂ ਦਾ ਲੋੜ ਤੋਂ ਵੱਧ ਅਨੁਮਾਨ ਲਗਾ ਲੈਂਦੇ ਹਨ ਅਤੇ ਬਹੁਤ ਜ਼ਿਆਦਾ ਸਮਾਨ ਲੈ ਲੈਂਦੇ ਹਨ। ਸ਼ਾਂਤੀ ਨਾਲ ਸੋਚੋ! ਬੈਕਪੈਕਿੰਗ ਜਿੰਨੀ ਸੰਭਵ ਹੋ ਸਕੇ ਹੌਲੀ ਹੋਵੇ ਪਰ ਮਜ਼ਬੂਤ ਹੋਵੇ ਤਾਂ ਕਿ ਮਾੜੀਆਂ ਹਾਲਤਾਂ ਵਿੱਚ ਵੀ ਖਲੋ ਸਕੇ। ਘਰ ਛੱਡਣ ਤੋਂ ਪਹਿਲਾਂ, ਆਪਣੇ ਪੂਰੇ ਭਰੇ ਪੈਕ ਦਾ ਭਾਰ ਤੋਲੋ। ਜੇਕਰ ਤੁਸੀਂ ਗਰਮੀਆਂ ਵਿੱਚ ਹਫ਼ਤੇ ਦੇ ਅਖੀਰ ਵਿੱਚ ਜਾਂਦੇ ਹੋ ਤਾਂ ਤੁਹਾਡੇ ਪੈਕ ਦਾ ਭਾਰ 16 ਕਿਲੋਗ੍ਰਾਮ ਤੋਂ ਵੱਧ ਨਾ ਹੋਵੇ। ਇਹ ਇੱਕ ਚੰਗਾ ਨਿਯਮ ਹੈ ਕਿ ਭਾਰ ਤੁਹਾਡੇ ਸ਼ਰੀਰਕ ਭਾਰ ਦਾ 30 ਪ੍ਰਤੀਸ਼ਤ ਤੋਂ ਵੱਧ ਨਾ ਹੋਵੇ। ਕੋਈ ਵੀ ਪੈਕ ਜਿਸ ਦਾ ਭਾਰ 20 ਕਿਲੋਗ੍ਰਾਮ ਤੋਂ ਵੱਧ ਹੋਵੇ, ਤੁਹਾਡੇ ਤਜਰਬੇ ਦਾ ਮਜ਼ਾ ਖਤਮ ਕਰ ਦੇਵੇਗਾ। ਸੋ ਸਾਰੀਆਂ ਗੈਰਜ਼ਰੂਰੀ ਚੀਜ਼ਾਂ ਘਰ ਛੱਡ ਜਾਵੋ।

ਕੱਪੜੇ

ਚੰਗਾ ਪਹਿਰਾਵਾ ਤੁਹਾਨੂੰ ਗਰਮ, ਖੁਸ਼ਕ ਅਤੇ ਆਰਾਮਦਾਇਕ ਰੱਖਦਾ ਹੈ। ਤਹਿਦਾਰ ਕੱਪੜੇ ਵਾਲਾ ਪਹਿਰਾਵਾ ਤੁਹਾਨੂੰ ਗਰਮੀ ਅਤੇ ਵਿਭਿੰਨਤਾ ਪ੍ਰਦਾਨ ਕਰਦਾ ਹੈ। ਇਸ ਵਿੱਚ ਨਮੀ ਨੂੰ ਸੋਖਣ ਵਾਲਾ ਪੋਲੀਪਰੋਲੀਨ ਦਾ ਅੰਦਰੂਨੀ ਵਸਤਰ, ਇੱਕ ਇੰਸੂਲੇਸ਼ਨ ਪਰਤ, ਇੱਕ ਹਵਾ ਰੋਕੂ ਪਾਣੀ ਰੋਕੂ ਬਾਹਰੀ ਪਰਤ ਵੀ ਰੱਖੋ।

ਆਪਣੇ ਪੈਰਾਂ ਦੀ ਦੇਖਭਾਲ ਕਰੋ

ਚੰਗੇ ਹੰਢਣਸਾਰ ਹਾਈਕਿੰਗ ਬੂਟ ਤੁਹਾਡੇ ਸਮਾਨ ਦਾ ਇੱਕ ਜ਼ਰੂਰੀ ਅੰਗ ਹਨ। ਉਹ ਭਰੇ ਹੋਏ ਪੈਕ ਦੇ ਵਾਧੂ ਭਾਰ ਨੂੰ ਸਹਿਣਯੋਗ ਹੋਣੇ ਚਾਹੀਦੇ ਹਨ। ਆਰਾਮਦਾਇਕ ਜੁਰਾਬਾਂ ਵੀ ਜ਼ਰੂਰੀ ਹਨ। ਜ਼ਿਆਦਾ ਬੈਕਪੈਕਰਜ਼ ਅੰਦਰੂਨੀ ਪਤਲੀ ਲਾਈਨਿੰਗ ਜੁਰਾਬ ਅਤੇ ਬਾਹਰੀ ਸੋਖਣ ਵਾਲੀ ਜੁਰਾਬ ਪਹਿਣਦੇ ਹਨ।

ਬੈਕ ਪੈਕ

ਇਹ ਇੱਕ ਬਹੁਤ ਜ਼ਰੂਰੀ ਵਸਤੂ ਹੈ। ਇਹ ਯਕੀਨੀ ਕਰ ਲਵੋ ਜੇ ਤੁਹਾਡਾ ਪੈਕ ਅਡਜਸਟੇਬਲ ਅਤੇ ਤੁਹਾਡੇ ਢਾਂਚੇ ਦੇ ਅਨੁਕੂਲ ਹੋਵੇ। ਮੋਢਿਆਂ ਦੀਆਂ ਤਣੀਆਂ ਤੇ ਪਿੱਠ ਵਾਲੀ ਬੈਲਟ ਪੈਡਡ (ਨਰਮ) ਹੋਣੀਆਂ ਚਾਹੀਦੀਆਂ ਹਨ ਅਤੇ ਇਹ ਤੁਹਾਡੇ ਸਾਰੇ ਸਮਾਨ ਨੂੰ ਲੈ ਜਾਣ ਦੇ ਯੋਗ ਹੋਣਾ ਚਾਹੀਦਾ ਹੈ - 80 ਲਿਟਰ ਕਾਫੀ ਹੈ, ਜੇਕਰ ਤੁਹਾਡਾ ਸੌਣ ਵਾਲਾ ਬੈਗ ਭਾਰੀ ਨਹੀਂ ਹੈ। ਲਮਕਵਾਂ ਤੇ ਵਾਧੂ ਵਧੇ ਹੋਏ ਪੈਕ ਤੋਂ ਪ੍ਰਹੇਜ਼ ਹੀ ਕਰਨਾ ਚਾਹੀਦਾ ਹੈ, ਜਿੱਥੇ ਇਹ ਸਿੱਲਾ, ਗੁਆਚ ਜਾਂ ਖਰਾਬ ਹੋ ਸਕਦਾ ਹੈ। ਇਹ ਜ਼ਰੂਰੀ ਹੈ ਕਿ ਤੁਹਾਡਾ ਪੈਕ ਸੁੱਕਾ ਹੀ ਰਹੇ, ਸੋ ਪਲਾਸਟਿਕ ਲਾਈਨਰ ਪੈਕ ਵਰਤੋ ਜੋ ਉੱਪਰ ਤੋਂ ਪੂਰੀ ਤਰ੍ਹਾਂ ਢੱਕਿਆ ਜਾ ਸਕੇ। ਵਾਧੂ ਸੁਰੱਖਿਆ ਲਈ, ਆਪਣਾ ਸੌਣ ਵਾਲਾ ਬੈਗ ਅਤੇ ਕੱਪੜੇ ਵੱਖਰੇ ਪਾਣੀ ਰੋਕੂ ਤਹਿ ਵਿੱਚ ਰੱਖੋ ਅਤੇ ਵਾਧੂ ਪਲਾਸਟਿਕ ਦੇ ਲਿਫਾਫੇ ਲਵੋ; ਇਹ ਜ਼ਿਆਦਾ ਭਾਰੀ ਨਹੀਂ ਹੁੰਦੇ।

ਟੈਂਟ

ਆਪਣੇ ਆਪ ਖੜਾ ਹੋਣ ਵਾਲਾ ਤੇ ਹੌਲੇ ਭਾਰ ਵਾਲਾ ਤੇ ਵਧੀਆ ਹਵਾਦਾਰ ਟੈਂਟ ਵਰਤੋ। ਮੀਂਹ ਤੋਂ ਬਚਾਉਣ ਵਾਲਾ, ਠੀਕ ਠਾਕ ਜਗ੍ਹਾ ਘੇਰਣ ਵਾਲਾ, ਘੱਟ ਤੋਂ ਘੱਟ ਸੀਮਜ਼ ਅਤੇ ਇੱਕ ਟੱਬ ਫਲੋਰ ਜੋ ਪਾਣੀ ਨੂੰ ਬਾਹਰ ਰੱਖੇ। ਇਸ ਨੂੰ ਕੇਵਲ ਲਿਸਟ ਵਿੱਚੋਂ ਹੀ ਨਾ ਚੁਣੋ ਸਗੋਂ ਇੱਕ ਜਾਂ ਦੋ ਸਟੋਰਾਂ ਤੋਂ ਫਿਰ ਕੇ ਚੰਗੀ ਜਾਣਕਾਰੀ ਵਾਲੇ ਸੇਲਜ਼ਮੈਨ ਦੀ ਸਹਾਇਤਾ ਨਾਲ ਹੀ ਚੁਣੋ।

ਭੋਜਨ

ਆਪਣੇ ਭੋਜਨ ਨੂੰ ਤਿਆਰ ਕਰਨ ਦਾ ਆਨੰਦ ਲਵੋ: ਹੌਲੇ ਭਾਰ ਵਾਲਾ ਭੋਜਨ ਚੁਣੋ, ਤਿਆਰ ਕਰਨ ਵਿੱਚ ਆਸਾਨ, ਖ਼ਰਾਬ ਨਾ ਹੋਣ ਵਾਲਾ ਅਤੇ ਚਮਚੇ ਨਾਲ ਖਾ ਸਕਣ

ਵਾਲਾ। ਭਾਰ ਨੂੰ ਘਟਾਉਣ ਲਈ ਉਹ ਭੋਜਨ ਨਾ ਚੁਣੋ ਜੋ ਜ਼ਿਆਦਾ ਪਾਣੀ ਵਾਲੇ ਹੋਣ ਜਿਵੇਂ ਤਾਜ਼ੇ ਫਲ ਜਾਂ ਸਬਜ਼ੀਆਂ। ਸੁੱਕਾ ਭੋਜਨ ਲਵੋ, ਜਿਹੜਾ ਉੱਬਲਦੇ ਪਾਣੀ ਵਿੱਚ ਪਾ ਕੇ ਚੰਗਾ ਸਵਾਦ ਦੇਵੇ (ਪਕਾਉਣ ਤੋਂ ਪਹਿਲਾਂ ਪਾਣੀ ਵਿੱਚ ਭਿਊਣਾ ਠੀਕ ਰਹਿੰਦਾ ਹੈ)। ਛੇਤੀ ਬਣਨ ਵਾਲੇ ਭੋਜਨ ਠੀਕ ਰਹਿੰਦੇ ਹਨ, ਕਿਉਂਕਿ ਉਹਨਾਂ ਨੂੰ ਥੋੜਾ ਬਾਲਣ ਚਾਹੀਦਾ ਹੈ। ਕਾਰਬੋਹਾਈਡ੍ਰੇਟਸ ਦੇ ਚੰਗੇ ਪੈਕ ਕਰਨ ਯੋਗ ਜਿਵੇਂ ਮਿਨਿਊਟ ਰਾਈਸ, ਪਤਲੀ ਸਪਾਗਿਟੀ, ਓਟ ਮੀਲ, ਬ੍ਰੈਡ ਅਤੇ ਖੰਡ ਹਨ। ਪੈਕ ਕਰਨ ਯੋਗ ਪ੍ਰੋਟੀਨ ਅਤੇ ਚਰਬੀ ਲਈ ਸਲਾਮੀ, ਪਨੀਰ, ਨਟਸ ਅਤੇ ਪੀਨਟ ਮੱਖਣ ਹਨ। ਸਟੋਰਾਂ ਵਿੱਚ ਅਜਿਹਾ ਸਮਾਨ ਬਹੁਤ ਹੁੰਦਾ ਹੈ, ਇਸ ਤੋਂ ਬਿਨਾਂ ਟਰੇਲ ਦੌਰਾਨ ਖਾਣਾ ਬਨਾਉਣ ਦੀਆਂ ਵਿਧੀਆਂ ਦੀ ਕਿਤਾਬ ਵੀ ਮਿਲਦੀ ਹੈ। ਟਿਨ ਅਤੇ ਬੋਤਲਾਂ ਤੋਂ ਪ੍ਰਯੋਜ ਹੀ ਰੱਖੋ; ਇਹ ਭਾਰੀ ਹੁੰਦੀਆਂ ਹਨ ਅਤੇ ਕਈ ਪਾਰਕਾਂ ਵਿੱਚ ਮਨਾਹੀਯੋਗ ਵੀ, ਕਿਉਂਕਿ ਇਹ ਪ੍ਰਦੂਸ਼ਨ ਫੈਲਾਉਂਦੇ ਹਨ। ਵਾਧੂ ਊਰਜਾ ਵਾਲੇ ਟਰੇਲ ਸਨੈਕਸ ਨਾਲ ਲੈਣਾ ਨਾ ਭੁੱਲੋ।

ਪਾਣੀ

ਸਾਦਾ ਪਾਣੀ ਨਾਲ ਰੱਖੋ। ਹਮੇਸ਼ਾ 8 ਮਿੰਟ ਤੱਕ ਪਾਣੀ ਗਰਮ ਕਰੋ, ਫਿਲਟਰ ਕੀਤਾ ਤੇ ਰਸਾਇਣਿਕ ਤੌਰ ਤੇ ਠੀਕ ਕੀਤਾ ਪਾਣੀ ਕਿਸੇ ਵੀ ਕੁਦਰਤੀ ਸੋਮੇ ਦਾ ਵਰਤਿਆ ਜਾ ਸਕਦਾ ਹੈ। ਪ੍ਰਤੀ ਵਿਅਕਤੀ 3 ਲਿਟਰ ਪਾਣੀ ਦੀ ਯੋਜਨਾ ਰੱਖੋ, ਜੇਕਰ ਦਿਨ ਬਹੁਤਾ ਗਰਮ ਨਹੀਂ (ਇਸ ਵਿੱਚ ਖਾਣੇ ਦਾ ਪਾਣੀ ਸ਼ਾਮਲ ਹੈ) ਅਤੇ ਵੱਧ ਗਰਮ ਮੌਸਮ ਵਿੱਚ 6 ਲਿਟਰ ਤੱਕ ਪਾਣੀ ਰੱਖੋ।

ਪੈਕਿੰਗ

ਪੈਕਿੰਗ ਕਰਨ ਤੋਂ ਪਹਿਲਾਂ, ਸਾਰਾ ਲੋੜੀਂਦਾ ਸਾਮਾਨ ਇਕੱਠਾ ਕਰ ਲਵੋ, ਅਤੇ ਆਪਣੇ ਆਪ ਨੂੰ ਪੁੱਛ ਲਵੋ ਕੀ ਸਾਰਾ ਕੁੱਝ ਲੈ ਜਾਣਾ ਜ਼ਰੂਰੀ ਹੈ। ਹੁਣ ਕੁੱਝ ਪ੍ਰਸ਼ਨਾਤਮਕ ਵਸਤੂਆਂ ਵੱਲ ਧਿਆਨ ਦਿਓ, ਘਰ ਵਿੱਚ, ਉਜਾੜ ਵਿੱਚ ਜਾਣ ਤੋਂ ਪਹਿਲਾਂ! ਸਭ ਤੋਂ ਪਹਿਲਾਂ ਕਪੜੇ।

ਦਸਤਾਨਿਆਂ ਦਾ ਉਹ ਫਾਲਤੂ ਜੋੜਾ ਕੱਢ ਦਿਓ, ਤੁਸੀਂ ਜੁਰਾਬਾਂ ਵਰਤ ਸਕਦੇ ਹੋ। ਉਹ ਭਾਰਾ ਉਨੀ ਸਵੈਟਰ, ਪੈਂਟਾਂ ਅਤੇ ਇੰਸੁਲੇਟਿਡ ਪਰਕਾ ਦੀ ਥਾਂ ਤੇ ਪਤਲੀ, ਹਲਕੀ ਪਰਤਾਂ ਰੱਥਣੀ ਚਾਹੀਦੀ ਹੈ ਜਿਵੇਂ ਕੀ ਪੋਲੀਪਰੋਪਲੀਨ (ਸੂਤੀ ਨਹੀਂ) ਅੰਡਰਵੀਯਰ, ਇਕ ਪਤਲੀ ਅੰਦਰੂਨੀ ਤਹਿ ਅਤੇ ਇਕ ਵਾਟਰਪਰੂਫ, ਸਾਹ ਲੈਣ ਯੋਗ ਬਾਹਰੀ ਤਹਿ। ਕਿਉਂ? ਇਹ ਨਾਂ ਸਿਰਫ ਭਾਰ ਘਟਾਉਂਦੇ ਹਨ, ਜਲਦੀ ਸੁੱਕ ਵੀ ਜਾਂਦੇ ਹਨ, ਇਸ ਲਈ ਤੁਹਾਨੂੰ ਪੂਰੇ ਕਪੜੇ ਬਦਲਣ ਦੀ ਲੋੜ ਨਹੀਂ ਪੈਂਦੀ। ਜੇਕਰ ਵਾਧੂ ਗਰਮਾਇਸ਼ ਲਈ ਤੁਸੀਂ ਸਵੈਟਰ ਲੈ ਕੇ ਜਾਣਾ ਹੈ ਤਾਂ ਇਕ ਭਾਰੀ ਉਨੀ ਸਵੈਟਰ ਦੀ ਥਾਂ ਤੇ ਦੋ ਹਲਕੇ ਸਿੰਥੈਟਿਕ ਸਵੈਟਰ ਪੈਕ ਕਰੋ। ਸਭ ਸੂਤੀ ਜੀਨਸ, ਸ਼ੋਰਟਸ ਅਤੇ ਟੀ-ਸ਼ਰਟਸ ਪਿੱਛੇ ਛੱਡ ਦਿਓ ਜੇਕਰ ਤੁਸੀਂ ਗਰਮ, ਖੁਸ਼ਕ ਮੋਸਮ ਵਿੱਚ ਹਾਇਕਿੰਗ ਨਹੀਂ ਕਰ ਰਹੇ। ਇਹ ਤੁਫਾਨੀ ਮੀਂਹ ਤੋਂ ਬਾਅਦ ਸੁੱਕਣ ਵਿੱਚ ਬਹੁਤ ਸਮਾਂ ਲੈਂਦੇ ਹਨ। ਅਗਲਾ, ਆਪਣਾ ਖਾਣਾ ਬਨਾਉਣ ਦਾ ਸਮਾਨ ਵੇਖੋ। ਛੂਰੀ ਕਾਂਟੇ ਨੂੰ ਛੱਡ ਦਵੇ, ਤੁਹਾਨੂੰ ਬਸ ਇਕ ਚਮਚੇ ਦੀ ਲੋੜ ਹੈ। ਮੱਗ ਅਤੇ ਪਲੇਟ ਕੱਢ ਦਵੇ, ਕੋਲੀ ਹੀ ਖਾਣ ਅਤੇ ਪੀਣ ਦੇ ਕੰਮ ਆਵੇਗੀ। ਤੁਹਾਨੂੰ ਦੋ ਪਤੀਲਿਆਂ ਅਤੇ ਢੱਕਣਾਂ ਦੀ ਕੀ ਲੋੜ ਹੈ? ਇਕ ਵੱਡਾ ਪਤੀਲਾ ਖਾਣੇ ਲਈ, ਬਰੂ ਅੱਪਸ ਅਤੇ ਧੋਣ ਲਈ ਵਾਧੂ ਪਾਣੀ ਗਰਮ ਕਰੇਗਾ।

ਹੁਣ ਤੁਸੀਂ ਇਸ ਸਭ ਨੂੰ ਆਪਣੇ ਬੈਕਪੈਕ ਵਿੱਚ ਪੈਕ ਕਰਨ ਲਈ ਤਿਆਰ ਹੋ, ਜੋ ਤੁਸੀਂ ਉਸ ਵੱਡੇ ਪਲਾਸਟਿਕ ਬੈਗ ਦੇ ਲਾਗ ਇਕੱਠਾ ਕਰ ਲਿਆ ਹੈ। ਉਸ ਵੇਰਵੇ ਵਾਰੇ ਸੋਚੋ ਜਿਸ ਅਨੁਸਾਰ ਤੁਹਾਨੂੰ ਚੀਜ਼ਾਂ ਦੀ ਲੋੜ ਪਵੇਗੀ, ਦੋਵੇਂ ਟਰੇਲ ਤੇ ਅਤੇ ਕੈਂਪ ਲਗਾਉਣ ਵੇਲੇ। ਪਿੱਛੇ ਨੂੰ ਸੋਚੋ! ਪਹਿਲਾਂ ਜੇਕਰ ਤੁਹਾਡੇ ਕੋਲ ਕੋਈ ਲਾਭਦਾਇਕ ਆਪਾਤਕਾਲੀ ਵਸਤੂਆਂ ਹਨ ਜਿਵੇਂ ਕੀ ਵਾਧੂ ਕੰਬਲ, ਉਰਜਾ ਬਾਰਾਂ ਦਾ ਜੋੜਾ ਅਤੇ ਵਾਧੂ ਕੂੜਾ ਪਾਉਣ ਵਾਲਾ ਵੱਡਾ ਬੈਗ, ਇਹਨਾਂ ਨੂੰ ਬੈਗ ਵਿੱਚ ਸਭ ਤੋਂ ਥਲੇ ਪਾਵੇ ਜਿਥੇ ਪਾਕੇ ਇਹਨਾਂ ਨੂੰ ਭੁੱਲਿਆ ਜਾ ਸਕੇ। ਫਿਰ ਸਲੀਪਿੰਗ ਬੈਗ ਪਾਓ, ਅਤੇ ਫਿਰ ਸਲੀਪਿੰਗ ਪੈਡ। ਜੇਕਰ ਉਹ

ਫੈਲਾਉਣ ਵਾਲਾ ਥਰਮ-ਅ-ਰੈਸਟ ਮੈਟਰੱਸ ਹੈ, ਇਸ ਨੂੰ ਕੱਸ ਕੇ ਰੋਲ ਕਰੋ ਅਤੇ ਸਭ ਤੋਂ ਥੱਲੇ ਰੱਖ ਦਵੇ। ਜੇਕਰ ਇਹ ਭਾਰੀ ਫੋਮ ਟਾਇਪ ਹੈ, ਜਾਂ ਤੇ ਇਸ ਨੂੰ ਪੈਕ ਦੇ ਨਾਲ ਜੋੜ ਦਿਓ ਅਤੇ ਹੋਰ ਸਭ ਕੁੱਝ ਇਸ ਦੇ ਵਿੱਚ ਪਾ ਦਿਓ, ਜਾਂ (ਜੇ ਤੁਹਾਡਾ ਪੈਕ ਬਹੁਤ ਛੋਟਾ ਹੈ) ਤਾਂ ਇਸ ਨੂੰ ਜਿਨਾ ਹੋ ਸਕੇ, ਕੱਸ ਕੇ ਰੋਲ ਕਰੋ ਅਤੇ ਇਸ ਨੂੰ ਪੈਕ ਦੇ ਬਾਹਰਲੇ ਪਾਸੇ ਥੱਲੇ ਜਾਂ ਸਾਇਡ ਤੇ (ਇਕ ਸੁਰੱਖਿਅਤ ਵਾਟਰ ਪਰੂਫ ਬੈਗ ਵਿੱਚ) ਬੰਨ ਦਵੇ। ਇਸ ਤੋਂ ਬਾਅਦ ਖਾਣਾ, ਪਕਾਉਣ ਦਾ ਸਮਾਨ, ਸਟੋਵ, ਬਾਲਣ ਅਤੇ ਵਾਧੂ ਕਪੜੇ ਪਾਵੇ, ਇੰਸੁਲੇਟਿਡ ਬੂਟੀ ਦਾ ਜੋੜਾ, ਨਰਮ ਚਮੜੇ ਦੀ ਜੂਤੀ, ਸੈਂਡਲ ਹਲਕੇ ਦੋੜਨ ਵਾਲੇ ਬੂਟ ਕੈਂਪ ਦੇ ਦੌਰਾਨ ਪਾਣ ਲਈ ਸਮੇਤ। ਆਪਣੇ ਖਾਣਾ ਪਕਾਉਣ ਵਾਲੇ ਪਤੀਲੇ ਵਿੱਚ ਵੱਧ ਤੋਂ ਵੱਧ ਸਮਾਨ ਠੋਸ ਕੇ ਜਗਾ ਬਚਾਓ। ਮੁੱਖ ਕੰਪਾਰਟਮੈਂਟ ਵਿੱਚ ਉਪਰ, ਟੈਂਟ ਅਤੇ ਟੈਂਟ ਫਲਾਈ ਰੱਖੋ। ਜੇਕਰ ਅੰਦਰ ਜਗਾ ਨਾਂ ਹੋਵੇ, ਤਾਂ ਟੈਂਟ ਦੇ ਖੰਭੇ ਅਤੇ ਕਿੱਲਾਂ ਦੇ ਬੈਗ ਅਤੇ ਫਲੈਸ਼ਲਾਇਟ (ਹੈਡਲਾਇਟ) ਨੂੰ ਸੁਰੱਖਿਅਤ ਢੰਗ ਨਾਲ ਬਾਹਰਲੇ ਪਾਸੇ ਬੰਨਿਆ ਜਾ ਸਕਦਾ ਹੈ। ਪੈਕ ਵਿੱਚ ਸਭ ਤੋਂ ਉਪਰ ਅਤੇ ਅਸਾਨੀ ਨਾਲ ਪੁੱਜਣ ਯੋਗ ਜੇਬਾਂ ਵਿੱਚ, ਉਹ ਚੀਜ਼ਾਂ ਪਾਓ ਜਿਨ੍ਹਾਂ ਦੀ ਲੋੜ ਤੁਹਾਨੂੰ ਟਰੇਲ ਵਿੱਚ ਪੈ ਸਕਦੀ ਹੈ; ਸਨੈਕਸ, ਮੀਂਹ ਲਈ ਸਮਾਨ, ਫਰਸਟ ਏਡ ਕਿੱਟ, ਛੋਟੀ ਰਿਪੇਅਰ ਕਿੱਟ, ਟੋਇਲਟ ਦਾ ਸਮਾਨ, ਕਾਪੀ ਅਤੇ ਪੈਂਸਲ, ਕੈਮਰਾ ਅਤੇ ਫਿਲਮ, ਅਤੇ ਪਾਣੀ। ਕੁੱਝ ਬੈਕਪੈਕਾਂ ਵਿੱਚ ਪਾਣੀ ਦੀ ਬੋਤਲ ਲਈ ਹਿੱਪ ਬੈਲਟ ਤੇ ਇਕ ਹੋਲਡਰ ਲੱਗਿਆ ਹੁੰਦਾ ਹੈ। ਜੇ ਤੁਹਾਡੇ ਵਿੱਚ ਨਹੀਂ ਹੈ, ਤਾਂ ਖਿਆਲ ਰੱਖੋ ਕੀ ਤੁਹਾਡੀ ਪਾਣੀ ਦੀ ਬੋਤਲ ਤੁਹਾਡੇ ਬੈਕਪੈਕ ਵਿੱਚ ਦੱਬ ਨਾਂ ਜਾਵੇ, ਜਿਥੋਂ ਇਹ ਪੂਰੀ ਤਰਾਂ ਨਾਂ ਵਰਤੀ ਜਾ ਸਕੇ! ਅਖੀਰ ਵਿੱਚ, ਇਹ ਹਲਕੀਆਂ ਚੀਜ਼ਾਂ ਤੁਸੀਂ ਆਪਣੇ ਕੋਲ ਰੱਖਣੀਆਂ ਹਨ- ਕਾਰ ਦੀ ਚਾਬੀ, ਜੇਬ ਵਾਲਾ ਚਾਰੂ, ਧੁੱਪ ਵਾਲੀ ਐਨਕਾਂ, ਸੱਨਸਕਰੀਨ, ਮੱਛਰਾਂ ਦਾ ਸਪ੍ਰੇ, ਫਾਲਤੂ ਵਾਟਰਪਰੂਫਡ ਮਾਚਿਸ, ਸੀਟੀ, ਕੰਪਾਸ ਤੇ ਨਕਸ਼ਾ, ਅਤੇ ਇਕ ਉਰਜਾ ਬਾਰ ਜਾਂ ਕੈਂਡੀ। ਬੀਅਰ ਕੰਟਰੀ ਵਿੱਚ, ਬੀਅਰ ਸਪ੍ਰੇ ਦੀ ਸਲਾਹ ਦਿਤੀ ਜਾਂਦੀ ਹੈ (ਜੇਕਰ ਤੁਸੀਂ ਇਸ ਨੂੰ ਵਰਤਣਾ ਜਾਣਦੇ ਹੋ)।

ਵਿਸ਼ੇਸ਼ ਖਿਆਲ ਰੱਖਣ ਯੋਗ ਗੱਲਾਂ

ਜੇਕਰ ਤੁਸੀਂ ਨਦੀਆਂ ਅਤੇ ਝੀਲਾਂ ਦੇ ਪਾਣੀ ਨੂੰ ਖਾਣਾ ਪਕਾਉਣ ਅਤੇ ਪੀਣ ਲਈ ਵਰਤਣਾ ਚਾਹੁੰਦੇ ਹੋ ਤਾਂ ਤੁਹਾਨੂੰ ਪਾਣੀ ਸੁਧ ਕਰਨ ਵਾਲੀ ਗੋਲੀਆਂ ਜਾਂ ਮਸ਼ੀਨੀ ਫਿਲਟਰ ਦੀ ਲੋੜ ਪਵੇਗੀ। ਜੇਕਰ ਪਾਣੀ ਦੀ ਸਪਲਾਈ ਤੁਹਾਡੀ ਕੈਂਪਸਾਇਟ ਤੋਂ ਦੂਰ ਹੈ ਤਾਂ ਇਸ ਨੂੰ ਢੋਣ ਲਈ ਇਕੱਠਾ ਹੋਣ ਵਾਲੇ ਕੰਟੇਨਰ ਵਾਰੇ ਵਿਚਾਰੋ। ਜਿਥੇ ਤੁਸੀਂ ਜਾ ਕਰੋ ਹੋ, ਜੇਕਰ ਉਥੇ ਖੁਲੇ ਵਿੱਚ ਅੱਗ ਬਾਲਣ ਦੀ ਛੂਟ ਹੈ, ਤਾਂ ਵਜਨ ਘਟਾਉਣ ਲਈ ਤੁਸੀਂ ਸਟੋਵ ਅਤੇ ਬਾਲਣ ਨੂੰ ਛੱਡਣਾ ਚਾਹੋਗੇ, ਜੇਕਰ ਤੁਸੀਂ ਗੰਦੇ ਭਾਂਡੇ ਨੂੰ ਵਰਤ ਸਕਦੇ ਹੋ। ਇਹ ਨਾਂ ਚਾਹੋ! ਇਕ ਭਾਰੇ ਟਰੇਲ ਤੋਂ ਬਾਅਦ, ਅੱਗ ਸ਼ੁਰੂ ਕਰਨ ਲਈ ਸਮਾਨ ਇਕੱਠਾ ਕਰਨਾ ਬਹੁਤ ਮੁਸ਼ਕਿਲ ਹੁੰਦਾ ਹੈ, ਅਤੇ ਜੇਕਰ ਮੀਂਹ ਪੈਂਦਾ ਹੋਵੇ ਤਾਂ ਤੁਸੀਂ ਸਟੋਵ ਅਤੇ ਬਾਲਣ ਨੂੰ ਛੱਡ ਕੇ ਆਉਣ ਤੇ ਪੱਛਤਾਓਗੇ। ਇਸ ਤੋਂ ਅਲਾਵਾ, ਖੁੱਲੀ ਅੱਗ ਵਾਤਾਵਰਣ ਲਈ ਵੀ ਹਾਨਿਕਾਰਕ ਹੈ। ਰਿੱਛ ਵਾਲੇ ਦੇਸ਼ ਵਿੱਚ, ਤੁਸੀਂ ਆਪਣੇ ਨਾਲ ਘੱਟੋ ਘੱਟ 20 ਮੀਟਰ ਰੱਸੀ, ਹੋਲੀ ਪੁਲੀ ਅਤੇ ਕਾਰਬਾਇਨਰ, ਆਪਣੇ ਭੋਜਨ ਅਤੇ ਕੂੜੇ ਨੂੰ (ਵੱਖਰੇ ਬੈਗਾਂ ਵਿੱਚ, ਤੁਹਾਡਾ ਬੈਕਪੈਕ ਨਹੀਂ) ਕਿਸੇ ਠੀਕ ਰੁੱਖ ਤੋਂ ਲਮਕਾਉਣ ਲਈ ਨਾਲ ਲੈ ਕੇ ਜਾਵੋ। ਜੇਕਰ ਉੱਥੇ ਰਿੱਛ ਨਹੀਂ ਵੀ ਹਨ, ਉੱਥੇ ਰੈਕੂਨ ਹੋਣਗੇ, ਅਤੇ ਉਹ ਸਾਬਣ, ਟੂਥਪੇਸਟ ਅਤੇ ਭੋਜਨ ਅਤੇ ਕੂੜੇ ਨੂੰ ਪਸੰਦ ਕਰਦੇ ਹਨ! ਇਸਲਈ ਹਮੇਸ਼ਾ ਇਨ੍ਹਾਂ ਚੀਜ਼ਾਂ ਨੂੰ ਘੱਟੋ ਘੱਟ ਜ਼ਮੀਨ ਤੋਂ 4 ਮੀਟਰ ਅਤੇ ਰੁੱਖਾਂ ਦੇ ਤਣਿਆਂ ਅਤੇ ਟਹਿਣੀਆਂ ਤੋਂ 3 ਮੀਟਰ ਦੂਰ ਰੱਖੋ। ਇਕ ਹੋਰ ਮਦਦਗਾਰ ਚੀਜ਼ ਹੈ ਟ੍ਰੈਕਿੰਗ ਪੋਲ, ਜਾਂ ਉਨ੍ਹਾਂ ਦਾ ਇਕ ਜੋੜਾ। ਇਹ ਪੈਰਾਂ ਉਤੇ ਭਾਰ ਨੂੰ ਘਟਾਉਂਦੇ ਹਨ, ਅਤੇ ਤਿਲਕਵੀ ਥਾਵਾਂ ਤੇ ਬਚਾਉਂਦੇ ਹਨ। ਜੇਕਰ ਤੁਸੀਂ ਸਮੂਹ ਵਿੱਚ ਬੈਕਪੈਕਿੰਗ ਕਰ ਰਹੇ ਹੋ, ਤਾਂ ਗਿਣਤੀ ਘੱਟੋ ਘੱਟ ਤਾਂ ਜੋ ਵਾਤਾਵਰਣ ਨੂੰ ਨੁਕਸਾਨ, ਸ਼ੋਰ ਅਤੇ ਕੂੜਾ ਘੱਟ ਹੋਵੇ। ਆਪਣੀ ਕੈਂਪਸਾਇਟ ਨੂੰ ਇਹੋ ਜਿਹਾ ਛੱਡੋ, ਜਿਵੇਂ ਤੁਸੀਂ ਇਸ ਨੂੰ ਪਾਇਆ ਸੀ, ਅਤੇ ਆਪਣਾ ਸਾਰਾ ਕੂੜਾ ਪੈਕ ਕਰਕੇ ਲੈ ਜਾਵੋ।

ਸ਼ੁਰੂ ਕਰਨ ਵਾਲਿਆਂ ਲਈ ਸਮਾਨ ਦੀ ਇਕ ਸੂਚੀ

ਮੁੱਢਲਾ: ਬੈਕਪੈਕ, ਟੈਂਟ (ਫਲਾਈ ਦੇ ਨਾਲ ਖੜਾ ਹੋਣ ਵਾਲਾ), ਸਲੀਪਿੰਗ ਬੈਗ, ਸਲੀਪਿੰਗ ਪੈਡ, ਕੰਪਾਸ, ਸੀਟੀ, ਵਾਟਰ ਪਰੂਫ ਕੰਟੇਨਰ ਵਿੱਚ ਨਕਸ਼ਾ, ਪਾਣੀ ਦੀ ਬੋਤਲ, ਪਾਣੀ ਸਾਫ ਕਰਨ ਵਾਲਾ, ਸਵਿੱਸ ਆਰਮੀ ਚਾਕੂ, 20 ਮੀਟਰ ਹੋਲੀ ਨਾਈਲਨ ਰੱਸੀ (ਪੁਲੀ ਅਤੇ ਕਾਰਬਾਇਨਰ ਦੇ ਨਾਲ), ਹੈਡਲਾਇਟ ਜਾਂ ਛੋਟੀ ਫਲੈਸ਼ਲਾਇਟ (ਵਾਯੂ ਬੈਟਰੀ ਅਤੇ ਬੱਲਬ ਦੇ ਨਾਲ)। ਰਿੱਛਾਂ ਵਾਲੇ ਦੇਸ਼ ਵਿੱਚ, ਬੀਅਰ ਸਪ੍ਰੇ ਲਵੋ।

ਰਸੋਈ: ਖਾਣਾ, ਭਾਂਡੇ (ਢੱਕਣ ਵਾਲਾ ਪਤੀਲਾ, ਗਹਿੱਪਰ, ਸਕਰੱਬੀ), ਬੈਕਪੈਕਿੰਗ ਸਟੋਵ ਬਾਲਣ ਦੀ ਬੋਤਲ ਦੇ ਨਾਲ (ਗਰਮੀ ਵਿੱਚ, ਦੋ ਬੰਦਿਆਂ ਲਈ 250 ਮਿ.ਲੀ. ਬਾਲਣ ਪ੍ਰਤਿ ਦਿਨ), ਚਮੱਚ, ਕੋਲੀ, ਵਾਟਰ ਪਰੂਫ ਕੰਟੇਨਰ ਵਿੱਚ ਲਾਇਟਰ ਜਾਂ ਮਾਰਚਿਸ, ਮਜ਼ਬੂਤ ਪਲਾਸਟਿਕ ਬੈਗ ਕੂੜਾ ਸਾਂਭ ਕੇ ਲੈ ਜਾਣ ਲਈ।

ਕਪੜੇ: ਹਾਇਕਿੰਗ ਬੂਟ, ਸੈਂਡਲ ਜਾਂ ਦੋੜਨ ਵਾਲੇ ਜੂਤੇ, 2 ਜੋੜੇ ਲਾਇਨਰ ਜੁਰਾਬਾਂ, 2 ਜੋੜੇ ਬਾਹਰੀ ਜੁਰਾਬਾਂ, ਅੰਡਰਵੀਯਰ, ਲੰਬੀ ਬਾਹਵਾਂ ਵਾਲੀ ਕਮੀਜ਼, ਫਲੀਸ ਜੈਕੈਟ ਜਾਂ ਸਵੈਟਰ, ਲੰਬੀ ਪੈਂਟ (ਜੀਨਸ ਨਹੀਂ!), ਸ਼ੋਰਟਸ, ਸੱਨ ਹੈਟ, ਬੰਡਾਨਾ, ਦਸਤਾਨੇ, ਟੋਕ (ਊਨੀ), ਬਰਸਾਤੀ (ਜੈਕੈਟ ਅਤੇ ਪੈਂਟ) ਜਾਂ ਪੌਚੋ।

ਮੁੱਢਲੀ ਸਹਾਇਤਾ: ਮੋਲਸਕਿਨ, ਬੈਂਡਏਡਸ, ਟੈਸਰ ਬੈਂਡੇਜ਼, ਐਂਟੀਬਾਓਟੈਕ ਕਰੀਮ, ਨਿੱਜੀ ਦਵਾਈਆਂ।

ਅਪਾਤਕਾਲੀ ਕਿੱਟ: ਡਕਟ ਟੇਪ, ਕੂੜੇ ਲਈ ਬੈਗ (ਮਜ਼ਬੂਤ), ਜ਼ਿਪ ਲਾਕ ਬੈਗ, ਮਜ਼ਬੂਤ ਸੂਈ ਤੇ ਧਾਗਾ, ਸੇਫਟੀ ਪਿੰਨ, ਜੂਤੇ ਦੇ ਤਸਮੇ।

ਨਿਜੀ: ਯੁੱਪ ਦੀ ਐਨਕਾਂ, ਸਨਸਕਰੀਨ, ਲਿੱਪ ਬਾਮ, ਟੂਥਬਰੱਸ਼ ਅਤੇ ਟੂਥਪੇਸਟ, ਬਾਓਡੀਗਰੇਡੇਬਲ ਸਾਬਣ, ਤੋਲੀਆ, ਕੀੜੇ ਦਾ ਸਪ੍ਰੇ, ਟੋਇਲਟ ਪੇਪਰ ਅਤੇ ਟ੍ਰੇਵਲ, ਕੈਮਰਾ ਤੇ ਫਿਲਮ, ਕਾਪੀ ਤੇ ਪੈਂਸਿਲ, ਅਤੇ ਦੂਰਬੀਨ।

ਹਵਾਲਾ ਅਤੇ ਧੰਨਵਾਦ: ਮੈਗਜ਼ੀਨ ਦੇਖੋ (www.explore-mag.com), ਮਾਰਚ - ਅਪਰੈਲ 2000 ਅੰਕ, ਸਮਰ ਬੈਕਪੈਕਿੰਗ: ਪੈਕਿੰਗ ਦਾ ਇਸੈਂਸ਼ਿਅਲਸ, ਪੀਟਰ ਬੋਂਪਸਨ ਦਵਾਰਾ।