

ਸਰਦੀਆਂ ਵਿੱਚ ਸੈਰ ਅਤੇ ਹਾਈਕਿੰਗ

ਜਦੋਂ ਸਰਦੀਆਂ ਆਉਂਦੀਆਂ ਹਨ, ਤਾਂ ਸੈਰ ਕਰਨਾ ਜਾਂ ਹਾਈਕਿੰਗ ਕਰਨਾ ਬੰਦ ਕਰਨ ਦੀ ਜ਼ਰੂਰਤ ਨਹੀਂ ਹੈ। ਜ਼ਿਆਦਾ ਟਰੇਲ ਕਲੱਬ ਆਪਣੀਆਂ ਗਤੀਵਿਧੀਆਂ ਸਾਰਾ ਸਾਲ ਜਾਰੀ ਰੱਖਦੇ ਹਨ, ਕੁਝ ਕੁ ਖੂਬਸੂਰਤ ਘੁੰਮਣ ਵਾਲੀਆਂ ਜਗ੍ਹਾਵਾਂ ਬਰਫ ਵਿੱਚ ਹੀ ਹੁੰਦੀਆਂ ਹਨ, ਜਦੋਂ ਸਿਨਰੀਜ਼ ਚਮਕਦੀਆਂ ਹਨ ਅਤੇ ਸੂਰਜ ਧੁੰਦ ਵਿੱਚੋਂ ਝਾਤੀਆਂ ਮਾਰਦਾ ਹੈ। ਹਾਂ ਕੁੱਝ ਜਾਣਕਾਰੀ ਸਿਆਲ ਵਿੱਚ ਸੁਰੱਖਿਅਤ ਅਤੇ ਆਰਾਮਦਾਇਕ ਰਹਿਣ ਲਈ ਜ਼ਰੂਰੀ ਹੈ।

ਆਓ ਆਰਾਮ ਤੋਂ ਸ਼ੁਰੂ ਕਰੀਏ। ਤੁਹਾਡੇ ਸਭ ਤੋਂ ਵੱਧ ਹਾਈਕਿੰਗ ਕੱਪੜੇ, ਸਰਦੀਆਂ ਲਈ ਢੁਕਵੇਂ ਹੁੰਦੇ ਹਨ। ਤੁਹਾਡੇ ਆਮ ਬੂਟ ਅਤੇ ਜੁਗਾਬਾਂ ਅਤੇ ਹਾਫ (ਪੋਲੀਪਰੋਪਲੀਨ ਲਾਈਨਰ ਅਤੇ ਸੂਤੀ ਬਾਹਰੀ ਜੁਗਾਬਾਂ) ਉਹ ਹੀ ਰਹਿੰਦੀਆਂ ਹਨ। ਉਨੀ ਅਤੇ ਨਾਇਲਨ ਦੀਆਂ ਹਾਈਕਿੰਗ ਪੈਂਟਾਂ ਅਤੇ ਗੇਟਰਜ਼ ਜੋ ਬਰਫ ਨੂੰ ਬੂਟਾਂ ਤੋਂ ਪਰੇ ਰੱਖਣ ਵਿੱਚ ਤੁਹਾਡੀ ਮਦਦ ਕਰਦੇ ਹਨ। ਟੋਪ ਤਿੰਨ ਪਰਤਾਂ ਵਿੱਚ ਆਉਂਦੇ ਹਨ ਪੋਲੀਪਰੋਪਲੀਨ ਅੰਦਰੂਨੀ ਵਸਤਰ (ਸੁੱਕਾ ਰੱਖਣ ਲਈ), ਫਲੀਸ ਕੋਟੀਆਂ (ਗਰਮ ਰੱਖਣ ਲਈ) ਅਤੇ ਹਵਾ/ਪਾਣੀ ਰੋਕੂ ਜੈਕਟ। ਫਲੀਸ ਹੈਟ ਅਤੇ ਮਿਟਸ ਹੌਲੇ ਅਤੇ ਪਹਿਨੇ ਅਤੇ ਉਤਾਰੇ ਜਾ ਸਕਦੇ ਹਨ।

ਸੂਤੀ ਆਪਣੀ ਜਗ੍ਹਾ ਹੈ, ਪਰ ਸਰਦੀਆਂ ਦੀਆਂ ਗਤੀਵਿਧੀਆਂ ਲਈ ਨਹੀਂ। ਸੂਤੀ ਦੀ ਮੁਸ਼ਕਿਲ ਹੈ ਇਹ ਕਿ ਇਹ ਨਮੀ ਨੂੰ ਰੱਖਦੀ ਹੈ - ਤੁਹਾਡੀ ਜਾਂ ਬਾਹਰੀ ਤੱਤਾਂ ਦੀ ਨਮੀ। ਨਮੀ ਤੁਹਾਨੂੰ ਛੇਤੀ ਠੰਡਾ ਕਰ ਦਿੰਦੀ ਹੈ। ਤੁਹਾਨੂੰ ਜੁਕਾਮ ਜਾਂ ਠੰਢ ਲੱਗ ਸਕਦੀ ਹੈ ਜੋ ਕਿ ਹਾਈਪੋਥਰਮੀਆ ਦਾ ਮੁੱਖ ਕਾਰਨ ਹੈ। ਸੁਕੇ ਰਹਿਣਾ ਸੁਰੱਖਿਅਤ ਅਤੇ ਆਰਾਮਦਾਇਕ ਰਹਿਣਾ ਹੈ।

ਸੁਰੱਖਿਆ ਹਮੇਸ਼ਾ ਧਿਆਨ ਵਿੱਚ ਚਾਹੀਦੀ ਹੈ ਭਾਵੇਂ ਗਰਮੀਆਂ ਹੋਣ ਜਾਂ ਸਰਦੀਆਂ, ਪਰ ਸਰਦੀਆਂ ਵਿੱਚ ਭੁੱਲਾਂ ਨਾਮੁਆਫੀਯੋਗ ਹੁੰਦੀਆਂ ਹਨ।

ਨਿੱਕੇ ਦਿਨ। ਆਪਣੇ ਰਸਤੇ ਨੂੰ ਜਾਣੋ। ਸੂਰਜ ਛਿਪਣ ਦੇ ਵੇਲੇ ਨੂੰ ਜਾਣੋ ਅਤੇ ਇਸ ਤੋਂ ਪਹਿਲਾਂ, ਟਰੇਲ ਤੋਂ ਬਾਹਰ ਆਉਣ ਦੀ ਪਲਾਨਿੰਗ ਰੱਖੋ । ਇੱਕ ਨਕਸ਼ਾ ਅਤੇ ਫਲੈਸ਼ਲਾਈਟ ਨਾਲ ਰੱਖੋ।

ਬਰਫ ਹੋ ਸਕਦੀ ਹੈ । ਟਰੈਕਿੰਗ ਸੋਟੀ (ਸਕਾਈ ਪੋਲ ਵਰਗੀ) ਕਾਰਬਾਈਟ ਦੇ ਸਿਰੇ ਵਾਲੀ ਜਿਹੜੀ ਬਰਫ ਵਿੱਚ ਖੁੱਭਦੀ ਹੈ, ਨਾਲ ਰੱਖਣ ਵਾਰੇ ਵਿਚਾਰ ਕਰੋ। ਤੁਸੀਂ ਆਪਣੇ ਪੋਲ ਨੂੰ ਇੰਨਾਂ ਪਸੰਦ ਕਰੋਗੇ ਕਿ ਸਾਰਾ ਸਾਲ ਆਪਣੇ ਨਾਲ ਰੱਖੋਗੇ - ਜੋ ਕਿ ਉਤਰਾਈ ਵੇਲੇ ਗੋਡਿਆਂ ਦਾ ਵੱਡਾ ਰੱਖਿਅਕ ਹੈ। ਤੁਸੀਂ ਆਈਸਰਜ਼ ਵੀ ਪਹਿਣ ਸਕਦੇ ਹੋ, ਜੋ ਕਿ ਤੁਹਾਡੇ ਬੂਟਾਂ ਲਈ ਜ਼ਰੂਰੀ ਸਟੱਡ ਸੋਲ ਬੂਟਾਂ ਨੂੰ ਲਪੇਟਣ ਵਾਸਤੇ ਬਣਾਏ ਗਏ ਹਨ।

ਨਿਰਜਲਤਾ। ਸਾਡੀ ਆਮ ਪਿਆਸ ਦੀ ਤੇਹ ਸਰਦੀਆਂ ਵਿੱਚ ਘੱਟ ਹੁੰਦੀ ਹੈ ਪਰ ਸਾਨੂੰ ਪੀਣ ਵਾਲਾ ਪਾਣੀ ਨਾਲ ਰੱਖਣਾ ਚਾਹੀਦਾ ਹੈ। ਨਿਰਜਲਤਾ ਦੇ ਨਤੀਜਿਆਂ ਵਿੱਚ ਦੁੱਢੀ, ਥਕਾਵਟ, ਪੇਟ ਦੀ ਇੰਨਫੈਕਸ਼ਨ, ਅਤੇ ਗੁਰਦਿਆਂ ਦੀਆਂ ਪੱਥਰੀਆਂ ਆਦਿ ਆ ਜਾਂਦੀਆਂ ਹਨ । ਇਹਨਾਂ ਤੋਂ ਬਚਣਾ ਜ਼ਰੂਰੀ ਹੈ।

ਸੂਰਜ ਤੋਂ ਬਚਾਅ। ਸਰਦੀਆਂ ਵਿੱਚ ਵੀ ਧਿਆਨ ਰੱਖਣਾ ਚਾਹੀਦਾ ਹੈ। ਠੰਡਾ ਮੌਸਮ ਤੁਹਾਨੂੰ ਮੂਰਖ ਨਾ ਬਣਾਵੇ, ਸੰਨ ਸਕ੍ਰੀਨ ਦੀ ਵਰਤੋਂ ਕਰੋ। ਘੱਟੋ ਘੱਟ ਐਸ.ਪੀ.ਐਫ.-15 ਅਤੇ ਕਈ ਤਾਂ ਇਸ ਤੋਂ ਵੀ ਵੱਧ ਤਾਕਤ ਵਾਲੀ ਦਵਾਈ ਨੂੰ ਵਰਤਣ ਦੀ ਸਲਾਹ ਦਿੰਦੇ ਹਨ।

ਸਮੂਹ ਜਾਂ ਘੱਟੋ ਘੱਟ ਕਿਸੇ ਦੋਸਤ ਨਾਲ ਹਾਈਕਿੰਗ ਕਰੋ। ਤੁਹਾਡੀ ਮਾਤਾ ਨੇ ਤੁਹਾਨੂੰ ਦੱਸਿਆ ਹੋਵੇਗਾ ਕਿ ਜ਼ਿਆਦਾ ਲੋਕਾਂ ਵਿੱਚ ਸੁਰੱਖਿਆ ਹੁੰਦੀ ਹੈ ਅਤੇ ਹਾਈਕਿੰਗ ਇਸ ਨਿਯਮ ਨੂੰ ਲਾਗੂ ਕਰਨ ਲਈ ਸਭ ਤੋਂ ਬੇਹਤਰ ਵਸਤੂ ਹੈ । ਮੁਸ਼ਕਿਲਾਂ ਖੜੀਆਂ ਹੋ ਸਕਦੀਆਂ ਹਨ ਅਤੇ ਦੂਸਰੇ ਲੋਕਾਂ ਦੀ ਮੌਜੂਦਗੀ ਮਦਦ ਕਰਦੀ ਹੈ।

ਆਪਣੇ ਪੈਕ ਨੂੰ ਧਿਆਨ ਨਾਲ ਅਤੇ ਕੁਝ ਵਾਧੂ ਵਸਤੂਆਂ ਨੂੰ ਹੋਰ ਆਰਾਮਦਾਇਕ ਅਤੇ ਸੁਰੱਖਿਅਤ ਹੋਣ ਲਈ ਨਾਲ ਲਵੋ। ਇਹਨਾਂ ਵਿੱਚ ਮੁਢਲੀ ਸਹਾਇਤਾ ਕਿੱਟ, ਵਾਧੂ ਪਰਤ ਲਈ ਛੋਟੀ ਜੈਕਟ ਜੋ ਤੁਸੀਂ ਖੜੇ ਹੋਣ ਵੇਲੇ ਪਾ ਸਕੋ, ਕੋਈ ਸੈਲ ਫੋਮ ਦਾ ਟੁਕੜਾ ਬੈਠਣ ਲਈ, ਲੌੜੀਦੀ ਵਰਤੋਂ ਤੋਂ ਵੱਧ ਪਾਣੀ ਜਿੰਨਾਂ ਤੁਸੀਂ ਸੋਚਦੇ ਹੋ, ਇੱਕ ਚੰਗਾ ਦੁਪਹਿਰ ਦਾ ਖਾਣਾ ਅਤੇ ਵਾਧੂ ਉਰਜਾ ਭਰਪੂਰ ਸਨੈਕਸ, ਇੱਕ ਵਾਧੂ ਜੁਰਾਬਾਂ ਅਤੇ ਮਿਟਸ ਦਾ ਜੋੜਾ, ਬਰਸਾਤੀ ਪੈਂਟਾਂ ਅਤੇ ਕੋਈ ਬੁੱਲ ਸੁਰੱਖਿਅਕ (ਲਿੱਪ ਗਾਰਡ)।

ਸਰਦੀਆਂ ਵਿੱਚ ਸੈਰ ਬਹੁਤ ਹੀ ਵਧੀਆ ਹੈ: ਤੁਸੀਂ ਗਰਮ ਰਹਿਣ ਲਈ ਤੇਜ਼ ਤੁਰਦੇ ਹੋ ਪਰ ਜ਼ਿਆਦਾ ਤੇਜ਼ ਨਹੀਂ ਕਿ ਤੁਸੀਂ ਜ਼ਿਆਦਾ ਪਸੀਨੇ ਪਸੀਨੀ ਹੋ ਜਾਵੋ। ਹਾਈਕ ਦੇ ਆਗੂ ਜਾਣੂ ਹੋਣੇ ਚਾਹੀਦੇ ਹਨ ਕਿ ਕਿਵੇਂ ਹਾਈਕ ਦੀ ਗਤੀ ਨੂੰ ਧਿਆਨ ਵਿੱਚ ਰੱਖਣਾ, ਕੱਪੜਿਆਂ ਨੂੰ ਠੀਕ ਕਰਨ ਲਈ ਰੁਕਣਾ ਅਤੇ ਆਰਾਮ ਆਦਿ।

ਕਿੱਥੇ ਤੁਰੀਏ? ਰਾਜ ਦੇ ਦੱਖਣੀ ਭਾਗਾਂ ਵਿੱਚ ਕੁਝ ਸਥਾਨ ਹਨ ਜੋ ਬਹੁਤ ਘੱਟ ਜਾਂ ਬਿਨਾਂ ਬਰਫ ਤੋਂ ਹਨ ਜਿਵੇਂ ਕਿ ਬਰੂਸ ਟਰੇਲ ਦੇ ਨਿਆਗਰਾ ਅਤੇ ਇਰੋਕੂਆ ਸੈਕਸ਼ਨਜ਼ ਅਤੇ ਗਰੈਂਡ ਵੈਲੀ ਟਰੇਲ ਤੇ ਬਰੈਂਟਫੋਰਡ ਦੇ ਦੱਖਣ ਵਾਲੀਆਂ ਜਗ੍ਹਾਵਾਂ। ਏਲੀਨ ਟਰੇਲ ਲੰਦਨ ਦੇ ਦੱਖਣ ਵਿੱਚ, ਵੀ ਵਿਚਾਰਣ ਜੋਗ ਹੈ। ਟਰਾਂਟੋ ਦੀ ਲੈਂਜਲੇ ਸਟਰੀਟ ਸਪਿਟ, ਟਰਾਂਟੋ ਆਈਲੈਂਡਜ਼ ਅਤੇ ਟਰਾਂਟੋ ਰੈਵਾਈਨਜ਼ ਆਮ ਤੌਰ ਤੇ ਥੋੜੀ ਬਰਫ ਵਾਲੇ ਸਥਾਨ ਹਨ। ਰਾਜ ਦੇ ਵਿਚਕਾਰ ਅਤੇ ਉੱਤਰੀ ਭਾਗਾਂ ਵਿੱਚ, ਸਿਆਲ ਦੀ ਸੈਰ ਲਈ ਕਈ ਦਰੇਡੇ ਰਸਤੇ ਹਨ। ਅਖੀਰ ਵਿੱਚ ਧਿਆਨ ਰੱਖੋ ਕਿ ਕਰਾਸ ਕੰਟਰੀ ਸਕਾਇਰਜ਼ ਤੁਹਾਨੂੰ ਆਪਣੀਆਂ ਟਰੇਲਜ਼ ਉੱਪਰ ਤੁਰਦੇ ਹੋਏ ਜ਼ਿਆਦਾ ਪਸੰਦ ਨਹੀਂ ਕਰਨਗੇ।

ਕਨੇਡਾ ਦੀਆਂ ਸਰਦੀਆਂ ਲੰਬੀਆਂ ਹਨ ਪਰ ਇਹ ਤੁਹਾਨੂੰ ਕੁਦਰਤ ਨੂੰ ਮੰਨਣ ਅਤੇ ਕਸਰਤ ਕਰਨ ਤੋਂ ਰੋਕ ਨਹੀਂ ਸਕਦੀਆਂ। ਸਿਹਤ ਮਾਹਰ ਸਲਾਹ ਦਿੰਦੇ ਹਨ ਕਿ ਘਰ ਤੋਂ ਬਾਹਰ ਦੀ ਕਸਰਤ ਸਭ ਤੋਂ ਵਧੀਆ ਹੈ, (ਐਸ.ਏ.ਡੀ) (ਮੋਸਮੀ ਤਬਦੀਲੀ ਬਿਮਾਰੀ) ਤੋਂ ਬਚਣ ਲਈ, ਇੱਕ ਖਾਸ ਤਰ੍ਹਾਂ ਦਾ ਸਰਦੀਆਂ ਵਿਚਲਾ ਤਨਾਅ । ਅੰਤਿਮ ਨਤੀਜਾ ਇਹ ਹੈ ਕਿ ਹਾਈਕਿੰਗ ਜ਼ਾਰੀ ਰੱਖੋ ਤੇ ਸਾਰਾ ਸਾਲ ਇਸਦੇ ਫਾਇਦੇ ਮਾਣੋ।