

ما الذي تحضره

- <أحذية تنزه مريحة أو أحذية تنزه برفية عالية. تكون الأحذية العازلة للماء أكثر راحة في الأجواء الرطبة.
- <سيؤدي زوجان من الجوارب إلى تقليل الإحساس بالحكة والقروح المحتملة. ارتد زوجًا من الجوارب الداخلية الناعمة الرفيعة لإبعاد العرق أو الماء وزوجًا خارجيًا أرفع كبطانة. تجنب الجوارب القطنية. احضر مجموعة من الجوارب الإضافية لاستخدامها في حالة ابتلال قدميك.
- <طبقات من الملابس لإضافتها أو إزالتها مع التغيرات في درجة حرارة الهواء أو في مستوى نشاطك. تجعلك الأنسجة الصناعية جافًا بشكل أفضل من القطن. تصنع القبعة والوشاح والقفازات فرقًا كبيرًا في الطقس البارد ولا تستهلك مساحة كبيرة في الحقيبة.
- <سترة/عباءة المطر وبنطلون المطر. حقائب بلاستيكية لحماية الكاميرا أو الهاتف الخليوي أو المعدات الأخرى من المطر.
- <قبعة شمس ونظارات شمسية. ضع كريم الحماية من الشمس على البشرة المكشوفة. تُعتبر هذه محاذير جيدة، حتى في الشتاء.
- <مياه الشرب. لتر واحد على الأقل ولتران أو ثلاثة في اليوم الحار. اشرب قبل نز هتك وأثناءها وبعدها.
- <الغداء والوجبات الخفيفة وحقائب لمخلفاتك.
- <حقببة مريحة.
- <صفارة أو جهاز لاسلكي أو هاتف خلوي من أجل إرسال إشارات أو استدعاء النجدة.
- <مجموعة إسعافات أولية شخصية مع ضمادات جروح وعلاج لمنع القروح أو حمايتها.
- <عمود (أعمدة) تنزه. يساعدك العمود على التوازن فوق أرض زلقة. سيقلل استخدام عمودين عند النزول من المرتفعات الضغط على مفاصل ظهرك وساقيك.
- <خريطة (خرائط) الطريق الملائمة من كتيب إرشادات الطريق الحالي. يتم نشر تغيرات الطريق في النشرة الإخبارية بعنوان حديث الطريق [Trail Talk] من اتحاد طريق مرتفعات البلوط.
- <بوصلة. اعرف كيف تستخدمها في توجيه نفسك.
- <يكون الهاتف الخليوي مفيدًا في حالة الطوارئ.
- <قد يكون طارد الحشرات مفيدًا في الشهور من مايو حتى يوليو.
- <إذا أحضرت كاميرا، شارك صورك مع اتحاد طريق مرتفعات البلوط من فضلك من أجل استخدامها في نشراتنا الإخبارية وموقعنا على الإنترنت وكتيب الإرشادات وعروض الشرائح.

التنزه مع الأصدقاء أو الأسرة

- * الأكثر أمنًا هو التنزه مع مجموعة وليس بشكل منفرد. ابقوا معًا.
- * ضع مسارًا طبقًا للوقت المتاح لك والجو وقدرة أضعف عضو في مجموعتك.
- * أخبر شخصًا ما بالمكان الذي ستذهب إليه ومع من ستكون ومتى تتوقع أن تعود.
- * أحضر كشافًا ضوئيًا ببطاريات قوية إذا كانت هناك أي احتمال أن تخرج ليلاً.
- * أقم المعسكر في موقع بعيد عن جانب الطريق بشكل آمن ولا يتداخل مع أصحاب الملكيات.

التنزه مع مجموعة اتحاد طريق مرتفعات البلوط

- * راجع وصف النزهة في نشرة اتحاد طريق مرتفعات البلوط الإخبارية "حديث الطريق" للحصول على التفاصيل المهمة حول النزهة. استعد للتنزه بالمسافة والمنطقة والسرعة المحددين. حسب تعريفات اتحاد طريق مرتفعات البلوط، تعني السرعة البطيئة 2-3 كيلومتر في الساعة. وتعني السرعة المتوسطة 3-4 كم/ساعة. وتعني السرعة الكبيرة 4-5 كم/ساعة. وتعني السرعة الكبيرة جدًا 5 كم/ساعة أو أكثر.
- * اتصل بالقائد قبل الوقت إذا كانت لديك أية أسئلة حول مستوى الصعوبة والمدة ونقاط الانسحاب وما تحضره ومكان اللقاء ومساحة السيارة وإحضار كلب، إلخ.
- * أحضر اسمًا ورقم هاتف لشخص ما يستطيع القائد الاتصال به إذا ضللت الطريق أو أصبت.
- * خصص وقتًا كبيرًا للعثور على مكان التجمع والوصول قبل الوقت المحدد.
- * خذ وقودًا كافيًا في سيارتك من أجل أي تحرك بالسيارة قد يكون ضروريًا.
- * اتبع تعليمات قائد النزهة و"اجمع المخلفات".
- * ابق مع المجموعة - وراء القائد وأمام "المخلفات".
- * أخبر قائد النزهة أو المساعد بأية مشاكل على الفور.
- * لا تترك المجموعة أبدًا من دون تنبيه القائد أو المساعد أولاً.

* إذا كنت بحاجة إلى التوقف لعمل حمام فأخبر القائد. وإذا لم تستطع الوصول إلى القائد فأخبر صديقًا أو اترك حقيبتك أو سترتك على الطريق كعلامة للمساعد على أنك قد غادرت الطريق وذهبت خارجه إلى الغابة. سينتظرك المساعد في مكان قريب. اجعل الحقيبة تشير إلى الاتجاه الذي كنت تتنزه فيه وبذلك إذا لم يكن هناك أحد في مجال الرؤية عند عودتك فلن تنسى الاتجاه الذي تسير فيه. ضع الحقيبة إلى الجانب الذي خرجت منه إلى الغابة حتى تعلم المجموعة الجانب الذي تبحث فيه من الطريق إذا لم تعد.

يكون القادمون الجدد محل ترحيب دائمًا للالتحاق بأحد النزاهات المنظمة من جانب اتحاد طريق مرتفعات البلوط. إننا نقدم مجموعة متنوعة من النزاهات الجماعية – القصيرة أو الطويلة والبطيئة أو السريعة والمسطحة أو كثيرة المرتفعات. نقوم بالنزاهات في أيام نهاية الأسبوع والأيام الأخرى طوال العام ولأكثر من 200 نزهة سنويًا، ومن المؤكد لذلك أنك ستجد بعض النزاهات المناسبة لك تمامًا. سنكتشف مناطق جديدة جميلة وستتعلم من قادة خبراء وستقابل أناسًا ودودين وستحصل على أية مساعدة تحتاجها.

يتلقى أعضاء اتحاد طريق مرتفعات البلوط الجدول الكامل للنزاهات في نشرة أخبار حديث الطريق الربع سنوية الخاصة بنا. تستطيع أيضًا معرفة المزيد عن النزاهات القادمة من موقعنا على الإنترنت www.oakridgestrail.org أو عن طريق ترك رسالة على رقم هاتفنا: 905-833-6600 / 1-877-319-0285.