

التمشية والتنزه في الشتاء

ليست هناك حاجة للتوقف عن التمشية والتنزه عندما يأتي الشتاء. تستمر معظم أنشطة الطرق في نشاطاتها على مدار العام وتكون بعض أكثر النزهات متعة عبر الجليد، عندما يتلألأ المنظر الجميل أو عندما تومض الشمس في الضباب المتلألئ. إلا أن بعض التفكير يكون مطلوبًا للبقاء آمنًا ومرتاحًا في الجو الأكثر برودة.

دعنا نبدأ بالراحة. ستكون معظم ملابس التنزه الخاصة بك ملائمة للتنزه في الشتاء. يبقَى حذاءك العادي ذو الرقبة و"الجورب ونصف" (بطانة من البولي بروبيلين وجورب خارجي من الصوف) كما هم. تتم مساندة بنطلون التنزه الصوف أو النايلون بإضافة وقاء يُبعد الجليد عن حذاءك. يكون الجزء العلوي من الملابس من ثلاث طبقات، ملابس داخلية من البولي بروبيلين (تجعلك جافًا) ورداء صوفي (يجعلك دافئًا) وسترة عازلة للرياح/الماء. يُعتبر القبعة والقفازات الصوفية خفيفة ويمكن ارتداؤها وخلعها.

يبقى للقطن دوره، لكن ليس في النشاطات الشتائية. تتمثل مشكلة القطن في أنه يحتفظ بالرطوبة - سواء رطوبتك أو رطوبة العوامل الجوية. سرعان ما تبرد هذه الرطوبة مما يعطيك طبقة باردة أو متجمدة، وهو سبب رئيسي للإصابة بانخفاض الحرارة. أن تكون جافًا فهذا يعني أن تكون مرتاحًا وأمنًا أيضًا.

ينبغي أن يكون الأمان في الاعتبار دائمًا، في الصيف أو الشتاء، لكن الأخطاء التي تقع في الشتاء قد تكون أقل تسامحًا.

أيام أقصر. اعرف طريقك. اعرف متى يكون موعد الغروب وضع خطة لأن تكون خارج الطريق بمسافة جيدة قبله. احمل خريطة وكشاف ضوئي.

يمكن أن يكون هناك جليد. ضع في اعتبارك عمود العربة (يبدو مثل عصا التزلج) بطرف من الكريبيد الذي يكسر الجليد. ربما يعجبك العمود لدرجة أن تستخدمه على مدار العام - فهو منقذ رائع للركبة عند نزول المرتفعات. يمكنك أيضًا ارتداء "زلاجات"، وهي في الأساس نعال خشبية تطوق حذاءك.

الجفاف. يقل إحساسنا العادي بالعطش في الشتاء لكننا يجب أن نحتفظ بمياه شرب. هذا هو الشكل الأفضل لتجنب عواقب الجفاف، مثل الاضطراب والإجهاد وأمراض المثانة وحصى الكلى.

الحماية من الشمس. مازالت مطلوبة. سيحاول الطقس البارد خداعك، لكن استخدم ذلك الكريم للحماية من الشمس. ويكون عامل الحماية من الشمس رقم 15 على الأقل، وتوصي بعض السلطات بما هو أعلى حتى من ذلك.

تنزه مع مجموعة أو صديق على الأقل. أخبرتك أمك أن هناك أمان في أعداد الناس ويُعتبر، التنزه تطبيقًا جيدًا لهذه القاعدة. تظهر المشاكل بالفعل ويساعدك وجود آخرون.

قم بحزم حقائبك بعناصر إضافية قليلة من أجل إضافة المزيد من الراحة والأمان إلى النزهة. مجموعة إسعافات أولية وطبقة إضافية من الملابس مثل سترة تحتية صغيرة من أجل الوقت الذي تتوقف فيه وقطعة من الفوم الخلوي المغلق للجلوس عليها ومياه أكثر مما تعتقد أنك ستستخدمها وغذاء جيد وبعض الوجبات الخفيفة عالية الطاقة ومجموعة إضافية من الجوارب والقفازات وبنطلون للمطر وبعض الطلاء الحامي للشفاة.

تُعتبر التمشية في الشتاء أمرًا متوازنًا: فأنت تريد السير بسرعة كافية لتبقى دافئًا، لكن ليس بسرعة كبيرة لدرجة أن تعرق بشدة. ينبغي أن يكون قادة التنزه مدركين لهذا بشكل خاص ومراقبة معدل التنزه وتحديد أوقات التوقف من أجل "ضبط الملابس" والراحة.

أين تسير؟ في الأجزاء الجنوبية من المقاطعة، توجد مناطق ذات جليد قليل أو بدون جليد مثل قسمي نياجارا (Niagara) وإيروكيا (Iroquoia) في طريق بروس (Bruce Trail) والمنطقة الواقعة إلى الجنوب من برانتفورد (Brantford) على طريق جراند فالي (Grand Valley Trail). يستحق طريق إلجن (Elgin Trail) جنوب لندن التفكير. عادة ما يكون جليد قليل في ليزلي ستريت سبيت (Leslie Street Spit) في تورنتو وجزر تورنتو (Toronto Islands) ووديان تورنتو الضيقة. في الأجزاء الوسطى والشمالية من المقاطعة، يمكن العثور على الكثير من أماكن التمشية الشتائية الجيدة على الطرق الريفية الهادئة. ضع في اعتبارك في النهاية أن المتزلجين عبر الدولة لا يحبون تمشيتك على طرقهم.

تُعتبر مواسم الشتاء في كندا طويلة لكنها لا ينبغي أن تمنعك من التمتع بالطبيعة وممارسة التدريب. يذكر خبراء الصحة أن التدريبات الخارجية تُعتبر أحد أفضل طرق تجنب الاضطرابات العاطفية الموسمية (SAD)، وهو نوع مميز من الاكتئاب الشتوي. يُعتبر الحد الأدنى هو الاستمرار في التنزه وجني الأرباح على مدار العام.