

MGA TIP SA MGA MAGLALAKAD

Ano ang Dadalhin

Komportableng sapatos o botas na pang-hike. Ang hindi nababasang saplot sa paa ay mas komportable sa mga kundisyong basa.

Ang dalawang pares ng medyas ay makakabawas sa pagkiskis at potensiyal na pagpaltos ng paa. Magsuot ng manipis at makinis na panloob na medyas upang alisin ang pawis at tubig at makapal na panlabas na pares para pangkutson. Iwasan ang medyas na gawa sa bulak. Magdala ng ekstrang set ng medyas sakaling mabasa ang iyong mga paa.

Pagpatong-patong ng damit, upang idagdag o tanggalin depende sa pagpalit ng temperatura ng hangin o sa lebel ng iyong aktibidad. Mas mapapanatili kang tuyo ng mga synthetic kaysa sa gawang bulak. Malaking tulong sa malamig na panahon ang sumbrero, bandana at guwantes at madaling i-empake.

Diyaket pang-ulan/poncho at pantalong pang-ulan. Mga plastik na bag pamprotekta ng kamera, cell phone o iba pang kagamitan sa ulan.

Sombrerong pang-araw, sunglass. Maglagay ng sun-screen sa nakabilad na balat. Ito ay mga mabisang pag-iingat, kahit na sa taglamig.

Inuming tubig. Kahit na isang litro lang: dalawa hanggang tatlong litro sa mainit na araw.

Uminom bago, habang at pagkatapos maglakad.

Tanghalian, meryenda at bag para sa iyong basura.

Komportableng pack.

Pito, radyo o cell phone, para makapag-padala ng senyales o humingi ng tulong.

Personal na paunang lunas na kit na may band-aid at gamot para maiwasan o pamprotekta sa paltos.

(Mga) Haliging pang-hike. Ang haligi ay makakatulong sa iyo na magbalanse sa madulas na lakaran. Ang paggamit ng dalawang haligi pababa ay makakabawas sa bigat sa iyong likot at mga kasukasan ng legs.

Ang makabuluhang mapa ng daan mula sa kasalukuyang Trail Guidebook. Ang mga pagpalit sa Daan ay nakasulat sa Trail Talk newsletter ng ORTA.

Kompas. Alamin paano gamitin upang iangkop ang sarili.

Ang cellphone ay magagamit sa panahon ng kagipitan.

Ang repellent sa insekto ay gamitin mula Mayo hanggang Hulyo.

Kung magdadala ka ng kamera, ipakita ang iyong mga litrato sa ORTA para magamit sa ating newsletter, web site, Guidebook at mga slide-show.

Paglakad Kasama ang mga Kaibigan o Kapamilya

Pinakaligtas maglakad na may kasamang grupo at di mag-isa. Manatiling magkakasama.

Planuhin ang ruta base sa oras na mayroon ka, sa panahon at sa abilidad ng pinakamahinang miyembro ng iyong grupo.

Magsabi sa iba kung saan ka pupunta, sino ang iyong kasama at kailan mo inaasahang makabalik.

Magdala ng flashlight na may malakas na baterya kung may posibilidad na nasa labas ka pa sa pagdilim.

Mag-park sa lokasyon na ligtas na nasa gilid ng kalye at hindi makakasagabal sa nagmamay-ari ng mga lupa.

Paglakad Kasama ang Grupo ng ORTA

Tsekin ang deskripsiyon ng paglakad sa “Trail Talk” na newsletter ng ORTA para sa importanteng detalye tungkol sa paglakad. Maging handa na maglakad sa nakasulat na distansiya, terrain at bilis. Sa depinisyon ng ORTA, ang Mabagal ay 2-3 kilometro bawat oras. Ang Katamtamang bilis ay 3-4 kilometro/oras. Ang Mabilis ay 4-5 kilometro/oras. Ang Masyadong Mabilis ay 5 kilometro/oras o mas higit.

Tawagin agad ang lider kung mayroon kang katanungan tungkol sa lebel ng hrap, tagal o punto ng pag-dropout, ano ang dapat gawin, lugar na pagkikitaan, kotseng shuttle, pagdala ng aso, atbp.

Dalhin ang pangalan o numero ng telepono ng taong maaring tawagan ng lider kung sakaling mawala ka o nasaktan.

Maglaan ng mahabang oras para hanapin ang lugar ng pagkikita at dumating bago ang oras na nakatakda.

Maglagay ng sapat na fuel sa iyong behikulo para sa kahit na anong pag-shuttle ng sasakyan kung kakailanganin.

Sundan ang tagubilin ng liker ng paglakad at “sweep”.

Manatiling kasama ng grupo – sa likod ng lider at sa harap ng “sweep”.

Sabihin agad sa lider ng paglakad o sa sweep ang anumang problema.

Huwag iwanan ang grupo ng walang paunang sabi sa lider o sa sweep.

Kung kailangan mong tumigil para magbanyo, sabihin sa lider. Kung di mo maabot ang lider, mag-iwan ng kaibigan o ang iyong pack o diyaket sa daan bilang senyales sa sweep na umalis ka sa daan at pumunta sa gubat. Aantayin ka ng sweep sa malapit na lugar. Ituro ang pack sa direksiyon kung saan kayo papunta para kung walang taong makita sa pagbalik, di mo malilimutan kung saang direksiyon ka papunta. Ilagay ito sa gilid kapag nagpunta ka sa gubat para alam ng grupo kung saang gilid ng daan ka hahanapin kung hindi ka bumalik.

Ang mga baguhan ay maaaring sumali sa mga may bantay na paglakad ng Asosasyon ng Oak Ridges Trail. Nagbibigay kami ng iba’t-ibang paglakad sa grupo – maigsi o mahaba, mabagal o mabilis, sa patag na lugar o maburo. Naglalakad kami pag Sabado/Linggo at pangkaraniwang araw buong taon at dahil may higit 200 paglakad sa bawat taon, siguradong makakapili ka ng tatama sa iyo. Madidiskubre mo ang magagandang bagong lugar, matututo sa marurunong na lider, makakakilala ng mababait na tao at makakakuha ng kahit na anong tulong na kakailanganin mo.

Ang mga miyembro ng ORTA ay makakatanggap ng buong talatakdaan ng mga paglakad sa aming tatluhang-buwang Trail Talk newsletter. Maaari ding malaman ang susunod na paglakad sa ating website sa www.oakridgestrail.org o sa pag-iwan ng mensahe sa numero ng aming telepono: 905-833-6600 / 1-877-319-0285.