**پیاده روی وراهپیمایی در زمستان**

**لزومی ندارد که پیاده روی و راهپیمایی را در زمستان متوقف کنید . بیشتر کلوب‌های پیاده روی در تمام طول سال فعال هستند و یکی از نشاط آور‌ترین این فعا لیت‌ها گردش در میان برف و مشاهده منظره درخشش  پرتو‌های خورشید بر روی آن است . فقط برای امنیت و راحتی‌ بیشتر در هوای سرد احتیاط و فکر بیشتری لازم است . بیائید با راحت بودن  شروع کنیم . لباس‌هایتان باید برای پیاده روی زمستانی مناسب باشند . چکمه‌ها و یک جفت جوراب پلی پروپیلن و یک جوراب پشمی روی آن همان است که بوده ، گتر‌ها ( ساق بند‌ها ) روی شلوار نایلونی یا پشمی  کمک میکنند که برف وارد چکمه‌هایتان نشود . بالاتنه سه لایه است ، زیرپوش پولی پروپیلن (شما را خشک نگاه می‌دارد ) ، پولیور فلیس ( شما را گرم نگاه می‌دارد ) و یک کت ضد آب و باد .لباس نخی جای خود را دارد ولی‌ نه در فعالیت‌های زمستانی . مشکل لباس نخی این است که رطوبت را در خود نگه میدارد  چه رطوبت بد نتان و چه رطوبت محیط را . رطوبت به سرعت سرد شده و شما را با یک لایه سرد یا یخ زده باقی‌ می‌گذارد که عامل اولیه کاهش غیر طبیعی دمای‌ بدن است .ایمنی‌ همیشه چه در تابستان و چه در زمستان باید در نظر گرفته شود ، اما اشتباهات در زمستان کمتر قابل بخشش اند . روز‌ها کوتاه تر هستند . مسیر را از قبل بدانید و با در نظر گرفتن زمان غروب آفتاب , زمان برگشت خود را برنامه ریزی کنید . نقشه و چراغ قوه به همراه داشته با شید .در صورت وجود یخ در مسیر ، باتون‌ راهپیمایی ( شبیه چوب دستی‌ اسکی است ) با نوک کربوری که در یخ گیر می‌کند را با خود بردارید . شما حتما باتون‌‌هایتان را خیلی‌ دوست خواهید داشت چون در تمام طول سال از آنها استفاده می‌کنید , آنها در سرازیری ها کمک خوبی برای زانو ها هستند . میتوانید ازیخ شکن استفاده کنید . یخ شکن ها دارای زواید نوک تیزی هستند که در زیر پوتین قرار گرفته و با بندی روی آن محکم می شوند .**

**کاهش آب بدن : در زمستان احساس معمول تشنگی ما کاهش می‌یابد ، ولی‌ باید به آب خوردن ادامه دهیم , چون بهتر است از عوارض از دست دادن آب بدن مانند گیجی ، خستگی ، عفونت مثانه و سنگ کلیه به بهترین وجه جلوگیری شود . حفاظت از آفتاب همچنان لازم است . هوای سرد شما را به اشتباه میاندازد ، ولی‌ باید از ضد آفتاب با حداقل** SPF15**استفاده کنید ، اکثر صاحبنظران حتی ضد آفتاب با قدرت بیشتر را توصیه میکنند.  پیاده روی با گروه یا حداقل یک دوست . به گفته مادران, امنیت بیشتر در تعداد است و پیاده روی مثال خوبی برای این قانون است . مشکلات پیش می‌آیند و حضور افراد دیگر همیشه کمک کننده است . برای راحتی‌ و ایمنی‌ بیشتر در پیاده روی به کوله خود , چند قلم دیگر اضافه کنید . یک کیت کمک‌های اولیه ، یک لایه اضافی مثل یک ژاکت سبک برای وقتی‌ که می‌‌ایستید ، یک زیر انداز** closed cell foam)**) که رویش بنشینید  ، مقدار آب بیشتری از آنچه که میخورید ، یک ناهار خوب و مقداری چا شت  پر انرژی میان روز ،یک جفت جوراب و دستکش اضافی ، شلوار ضد آب (بارانی ) و کرم محا فظ لب‌ .**

**پیاده روی در زمستان حدی مرزی دارد : می‌خواهید به حدی تند بروید که گرم شوید، ولی‌ نباید آنقدر تند بروید که زیادی عرق کنید . راهنمایان پیاده روی بخصوص باید از این موضوع آگاه باشند ، مراقب سرعت قدم‌ها بوده و توقف هایی را برای تنظیم لباس و استراحت در نظر بگیرند .**

**کجا راه برویم ؟  در قسمت‌های جنوبی استان  مناطقی وجود دارد که برف کمتری دارند یا برف  ندارند مثل نیاگارا و ایروکویا Iroquoia  از مسیر‌های سازمان بروس تریل Bruce Trail و منطقه جنوب  برنت فوردBrantford در گراند ولی تریل Grand Valley Trail . درجنوب لندن , الگین تریل Elgin Trail قابل توجه است . مسیر های تورنتو لزلی استریت اسپایتToronto Leslie Street Spit و تورنتو آیلندزToronto Islands  و همچنین تورنتو راوینز** RavinesToronto**،  معمولاً برف کمی‌ دارند . در بخش‌های مرکزی و شمالی استان , جاده های فرعی خلوت , مسیرهای خوبی برای راه رفتن هستند .  نهایتا به خاطر داشته باشید که افرادی که اسکی صحرانوردی(** ( cross country ski **می کنند, دوست ندارند در مسیر آنها راه بروید .**

**زمستان های کانادا طولانی هستند ولی‌ نباید مانع ورزش و لذت بردن شما از طبیعت  شوند . کارشناسان سلامتی‌ توصیه  میکنند که ورزش خارج از خانه بهترین راه پیشگیری از SAD یعنی‌** Seasonal Affective Disorder**است،نوع مشخصی‌ از افسردگی که مخصوص فصل زمستان است .سخن آخر اینکه به پیاده روی ادامه دهید و از منافع آن در تمام طول سال بهره مند شوید.**