

Σωματική Προετοιμασία για Πεζοπορία

Πως να ετοιμαστείς για μία ασφαλή και ευχάριστη εξόρμηση



HIKE



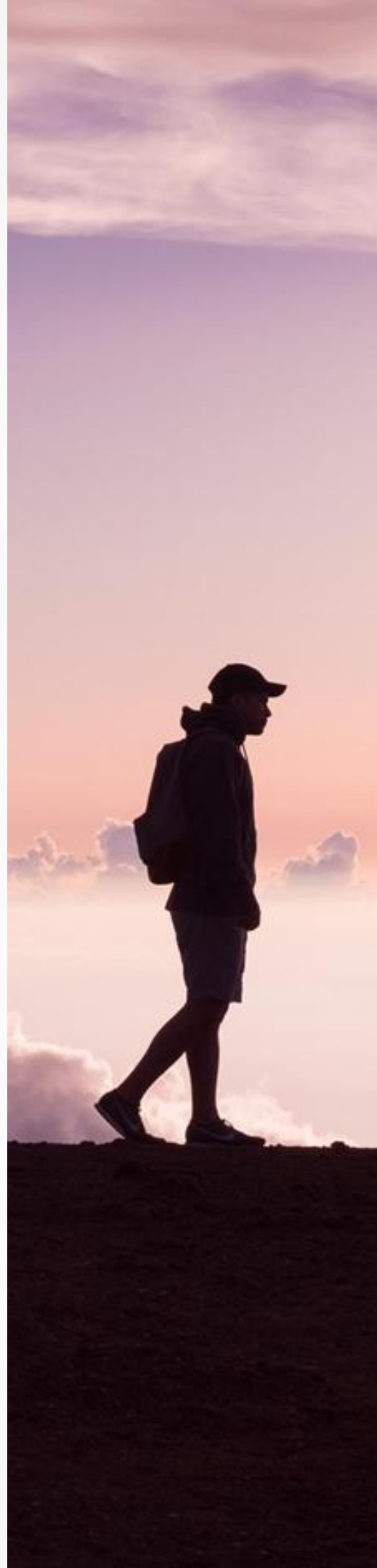
Co-funded by
the European Union

Σημαντικότητα της ΣΩΜΑΤΙΚΗΣ ΠΡΟΕΤΟΙΜΑΣΙΑΣ

Πλεονεκτήματα: βέλτιστη απόδοση,
προστασία από τραυματισμούς, δημιουργία
κατάλληλων συνθηκών για την απόλαυση της
διαδρομής

Τι περιλαμβάνει η πεζοπορία:

- Σωματικές Προκλήσεις: υψομετρικές διακυμάνσεις, διαφοροποιήσεις στο έδαφος, και απόσταση
- Αυτό-αξιολόγηση: αντοχή, δύναμη και ελαστικότητα



Πως να προετοιμάσεις το σακίδιό σου

- Για αρχή χρειάζεσαι ένα σακίδιο που να είναι ελαφρύ από μόνο του!

Εάν πρόκειται να κατασκηνώσεις στην ύπαιθρο:

- Χρειάζεσαι χωρητικότητα τουλάχιστον 35-45 λίτρων
- Χρειάζεσαι εσωτερικό σκελετό για να κρατάει το σακίδιο στο ενδεδειγμένο σχήμα του
- Λουράκια μέσης και στήθους για τη σταθεροποίηση του σακιδίου και τη σωστή κατανομή του βάρους
- Εξωτερικά λουράκια για την πρόσδεση υποστρώματος
- Αδιάβροχο κάλυμμα σακιδίου

Εάν πρόκειται για ημερήσια διάσχιση:

- Χρειάζεσαι ένα άνετο σακίδιο 20-30 λίτρων κατά προτίμηση με λουράκια μέσης και στήθους.



ΔΙΑΤΡΟΦΗ ΚΑΙ ΕΝΥΔΑΤΩΣΗ

- Πρέπει να δοθεί βάση σε πλούσιες σε ενέργεια τροφές
- Ισορροπημένη διατροφή: Υδατάνθρακες, πρωτεΐνη και λίπη
- Αξιοποίηση των διαθέσιμων εγκαταστάσεων για μαγείρεμα ή εναλλακτικά μαγείρεμα με γκαζάκι
- Μην ανάβετε φωτιές – ο κίνδυνος πυρκαγιάς είναι πάντα υπαρκτός

- Τακτική ενυδάτωση, τόσο πριν, κατά τη διάρκεια όσο και μετά την πεζοπορία.
- Λήψη ηλεκτρολυτών για την αντικατάσταση των αλάτων που διαφεύγουν με τον ιδρώτα
- Απολύμανση του νερού – όπου χρειάζεται – με βρασμό ή προσθήκη ιωδίου



Photo by Scott Rinckenberger

Η χρήση σκηνής δεν είναι απαραίτητη αν έχεις ένα καλό Πανί εδάφους, υπόστρωμα και υπνόσακο. Με ζεστό καιρό και χωρίς βροχή μπορείς να κοιμηθείς έξω (να έχεις στο νου σου τη βραδινή υγρασία).

Επιλέγοντας την κατάλληλη σκηνή:

- Εσωτερικό και εξωτερικό Πανί και ενσωματωμένο Πανί εδάφους.
- Προστασία από κουνούπια (σε περίπτωση ζεστού καιρού μόνο το εσωτερικό Πανί αρκεί)
- Χώρος για άπλωμα και μάζεμα του σακιδίου
- Ανθεκτικότητα σε αέρα και βροχή
- Ελάχιστο δυνατό βάρος

Να έχετε μαζί σας ένα φακό κεφαλής και να εξασκηθείτε στο στήσιμο της σκηνής τη νύχτα.

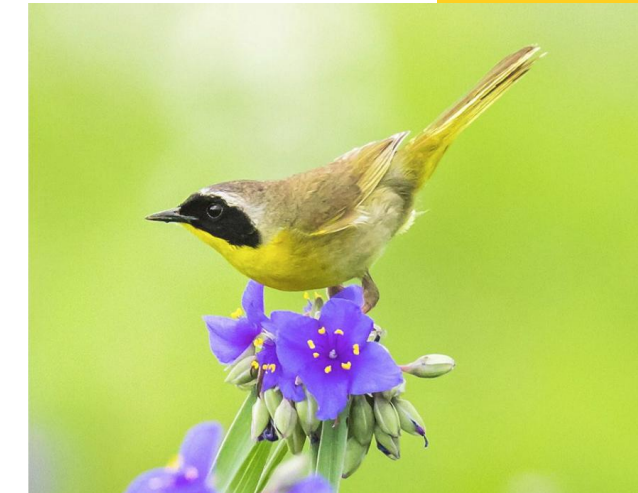
Ο χώρος όπου θα στηθεί η σκηνή πρέπει να είναι επίπεδος και να απέχει από ροές νερού σε περίπτωση βροχής.

Μεγάλα δέντρα μπορεί να προσελκύσουν κεραυνούς οπότε είναι σκόπιμο να αποφύγετε τη σκιά τους σε περίπτωση κακοκαιρίας.



Συνδυάζοντας την πεζοπορία με τα hobbies σας:

- Με ένα ζευγάρι μικρά κυάλια μπορείτε να Παρατηρήσετε Πουλιά τις ώρες δραστηριότητάς τους – νωρίς το Πρωί και αργά το απόγευμα
- Μελετήστε τις εποχές και τις διαδρομές μετανάστευσης των Πουλιών της ευρύτερης Περιοχής σας για να ξέρετε τι να Περιμένετε
- Η εφαρμογή Merlin προσδιορίζει πουλιά με βάση τους ήχους που ακούγονται στην Περιοχή σας
- Η Μεσόγειος είναι πλούσια σε βολβούς, ορχιδέες και άλλα όμορφα λουλούδια που ανθίζουν την άνοιξη και το φθινόπωρο
- Μάθετε τα ονόματά τους αλλά μην τα μαζεύετε αν δεν είστε σίγουροι για το οικολογικό αποτύπωμα της κοπής τους
- Μπορείτε επίσης να μάθετε τα ονόματα των δέντρων που σας περιβάλλουν στην πεζοπορία σας
- Μπορείτε να τα ταυτοποιήσετε φωτογραφίζοντάς τα μέσω της εφαρμογής plantnet



Ξεκούραση και ανάρρωση

- Φροντίστε τα πόδια σας! Η ανύψωση των ποδιών σε ύψος μεγαλύτερο από του κεφαλιού βοηθάει στην αποβολή τοξινών και την αντιμετώπιση φλεγμονών.
- 7-9 ώρες ύπνου ανά ημέρα
- Μάθετε να ακούτε το σώμα σας
- Χρησιμοποιήστε τεχνικές ανάρρωσης: διατάσεις, foam rolling, και μασάζ συνεισφέρουν σημαντικά στην επαναφορά των μυών σας
- Ενσωματώστε στο πρόγραμμά σας ακολουθίες προθέρμανσης και αποθεραπείας
- Ασχοληθείτε με τους μικρούς τραυματισμούς (εκδορές, φουσκάλες, μικρά κοψίματα) άμεσα, πριν γίνουν λόγος μόλυνσης



Photo by Robin Stamm

Ευχαριστούμε για το χρόνο σας

