

چند واحد طبیعت گردی

برای اطلاع از سیر تا پیاز ورود به طبیعت در فصل بهار بخوانید

قبل از طبیعت گردی

- برخی اقدامات قبل از پا گذاشتن به طبیعت واجب و ضروری است زیرا باعث می شود بی دغدغه و مشکلی از یک سفر کوتاه نهایت لذت و استفاده را ببرید.
- انتخاب منطقه ● بررسی وضعیت آب و هوا ● برنامه ریزی مسیر
- و بهترین انتخاب ● بررسی سلامت وسیله نقلیه ● وقت مناسب
- همراه داشتن کوله پستی مجهز

حین طبیعت گردی

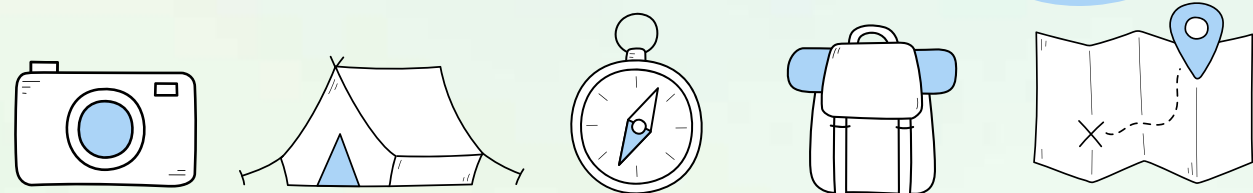
۱. استراحت های منظم؛ اگر احساس خستگی کردید، حتماً کمی استراحت کنید و از مناظر لذت ببرید.
۲. پیک نیک و معاشرت؛ مکانی برای نشستن انتخاب کنید و از خوردن ناهار و تنقلات خود در دل طبیعت لذت ببرید.
۳. کشف طبیعت؛ از مناظر زیبا عکس بگیرید. به صدای پرندگان توجه کنید و در مورد گیاهان و جانوران محلی بیشتر بیاموزید.
۴. حفظ محیط زیست؛ توجه داشته باشید که زباله هایتان را جمع آوری کرده و با خود ببرید. به طبیعت احترام بگذارید و زباله نریزید.

بعد از طبیعت گردی

- بعد از یک روز طبیعت گردی، حتماً به خود استراحت بدهید و آب و غذای کافی بنوشید.
- تجربیات خود را با دوستان و خانواده به اشتراک بگذارید یا عکس های خود را نشان دهید.
- اگر چیزهای جالبی را کشف کردید یا مکان های جدیدی دیدید، آن ها را برای سفرهای آینده یادداشت کنید.

چند قدم با طبیعت

گزینه های متعددی برای حضور در طبیعت وجود دارد که هرکسی بسته به شرایط جسمانی که دارد می تواند از آن ها بهره مند شود.



فعالیت های خاص

- عکاسی در طبیعت.
- مشاهده پرندگان، حیوانات و گونه های گیاهی.

کمپینگ

انتخاب محل کمپ

- مکان های مجاز برای کمپینگ در پارک ها یا نقاط طبیعی.

آماده سازی

- جاذبه های مناسب و غذای و وسایل ضروری دیگر.

توجه به قوانین

- مطمئن شوید که در محل انتخابی مجاز به کمپینگ هستید و به سایر کمپ کنندگان احترام بگذارید.

دو چرخه سواری

انتخاب مسیر

- مسیرهای دو چرخه سواری مشخص در پارک ها، جنگل ها یا سواحل.

آماده سازی

- از دو چرخه مناسب و امکانات ایمنی مانند کلاه ایمنی استفاده کنید.

مسیرها را از قبل بررسی کنید.

- به طبیعت احترام بگذارید و از زباله ریزی خودداری کنید.

کوهنوردی

انتخاب کوه یا تپه

- کوه های نزدیک به محل زندگی تان. معمولاً مسیرهایی با درجه سختی مختلف وجود دارد.

آماده سازی تجهیزات

- کفش های کوهنوردی، کوله پشتی، آب، غذا و نقشه یا GPS.

توجه به ایمنی

- حتماً به همراه یک دوست یا گروه بروید. آگاهی از شرایط آب و هوایی ضروری است.

پیاده روی در طبیعت

انتخاب مسیر

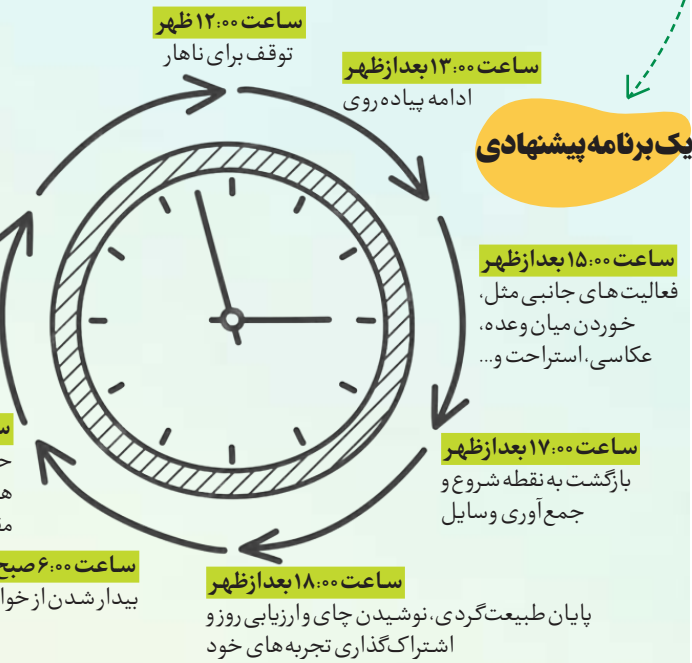
- مسیرهای پارک ها، مسیرهای جنگلی یا اطراف دریاچه ها.

آماده سازی

- کفش های مناسب و راحت بپوشید. آب و تنقلات به همراه داشته باشید و زمان مناسبی را انتخاب کنید (صبح زود یا عصر).

توجه به جزئیات

- در طول راه، به صدا های طبیعی، گل ها و گیاهان توجه کنید.



یک برنامه پیشنهادی

ساعت ۱۵:۰۰ بعد از ظهر

- فعالیت های جانبی مثل، خوردن میان وعده، عکاسی، استراحت و ...

ساعت ۱۷:۰۰ بعد از ظهر

- بازگشت به نقطه شروع و جمع آوری وسایل

پایان طبیعت گردی، نوشتن چای و ارزیابی روز و اشتراک گذاری تجربه های خود

طبیعت گردی به دور از بلای طبیعی

طبیعت گردی می تواند تجربه ای شگفت انگیز و لذت بخش باشد، اما باید به بلایای طبیعی و خطرات احتمالی نیز توجه کنید. در ادامه، راهکارهایی برای پیشگیری و مقابله با بلایای طبیعی در زمان طبیعت گردی آورده شده است:

- قبل از وقوع آموزش و آگاهی: قبل از رفتن به طبیعت، اطلاعاتی درباره بلایای طبیعی رایج در منطقه (مانند طوفان، زلزله، سیل، و آتش سوزی) به دست آورید. همچنین می توانید نرم افزارهای مربوط به هشدارهای بلایای طبیعی و هواشناسی را نصب کنید تا در صورت وقوع هرگونه خطر در جریان باشید.
- حین وقوع داشتن آرامش: درباره بلای طبیعی پیش آمده، آرامش داشته باشید و با احتیاط عمل کنید. به دنبال اطلاعات محلی باشید.
- نزدیک شدن به مناطق امن: در صورتی که پیش بینی می کنید بلای طبیعی در حال وقوع است، به سمت مکان های امن بروید و از باتلاق ها یا محل های احتمالی خطر دور شوید.

نکته های یک طبیعت گردی ساده

پوشیدن لباس مناسب با آب و هوا، همراه داشتن لوازم ضروری مثل آب، ضد آفتاب، خوراکی مقوی و سبک احترام به محیط زیست مثل نریختن زباله در محیط رعایت ایمنی لازم مثل در جریان گذاشتن دیگران و اطلاع از مسیرها.

آثار طبیعت گردی

- شناخت محیط زیست و تجربه زندگی در طبیعت
- سلامت و تناسب اندام
- مشارکت در حفظ محیط زیست
- ترویج کارگروهی
- کسب تجربه
- توسعه مهارت های جدید
- ایجاد انگیزه و ارتقای سلامت روان

درباره بلایای طبیعی بیشتر بدانید

چندین نوع بلای طبیعی وجود دارند که می توانند در طول طبیعت گردی خطراتی را برای شما ایجاد کنند. در اینجا به رایج ترین بلایای طبیعی که ممکن است شما را تهدید کنند اشاره خواهیم داشت.

۱. سیل

بارش های شدید، ذوب برف و طوفان های بارانی می توانند منجر به سیل شوند. خطرات احتمالی: آب گرفتگی، تخریب زمین ها و موانع در مسیر که ممکن است شما را مجبور به تغییر مسیر کند.



۵. ریزش سنگ

در مناطق کوهستانی، ناپایداری زمین می تواند منجر به ریزش سنگ ها شود. خطرات احتمالی: این بلا می تواند برای افرادی که در زیر یا در نزدیکی صخره ها حرکت می کنند، بسیار خطرناک باشد.



۸. زمین لرزه و سونامی

در مناطق ساحلی و زلزله خیز، زلزله می تواند منجر به سونامی شود. خطرات احتمالی: سیلاب های ناشی از سونامی می تواند زندگی و اموال را تهدید کند.



۲. زلزله

زلزله ها می توانند بدون هشدار قبلی رخ دهند و به ویژه در مناطق کوهستانی و نزدیک به دره ها خطر آفرین باشند.



۳. آتش سوزی های جنگلی

در مناطق گرم و خشک، به ویژه در تابستان، آتش سوزی های جنگلی یک مشکل جدی محسوب می شوند. خطرات احتمالی: آسیب شدید به طبیعت، ایجاد موانع در راه ها و کاهش دید.



۶. طوفان برفی و برف ریزه ها

در فصل زمستان، طوفان های برفی می توانند شرایط سختی را ایجاد کنند. خطرات احتمالی: کاهش دید، گیر افتادن در برف و حتی احتمال یخ زدگی.



۴. طوفان های شدید

طوفان ها و طوفان های رعد و برق می توانند منجر به وزش باد های شدید و بارش های سنگین شوند. خطرات احتمالی: وزش باد های شدید می تواند باعث سقوط اشیاء و خراب شدن زیرساخت ها شود.



۷. تندباد ها و گردباد ها

در برخی مناطق، تندباد ها و گردباد ها در کنار طوفان های رعد و برق ممکن است رخ دهند. خطرات احتمالی: آسیب به محیط زیست و گرد شگران و احتمال وقوع آسیب های جدی.



۱۰. صاعقه

برخورد صاعقه می تواند منجر به آسیب جدی یا مرگ افراد و حیوانات شود. آثار آن شامل سوختگی شدید، آسیب به قلب و سیستم عصبی و آسیب های دیگر است. همچنین ممکن است باعث ایجاد آتش در جنگل ها، خانه ها یا مزارع شود. صاعقه می تواند به وسایل الکترونیکی و زیرساخت های محلی آسیب برساند، مانند شبکه های برق و سیستم های ارتباطی.



۹. مناطق پرخطر به لحاظ حیوانات وحشی

در مناطق طبیعی حیوانات وحشی زیست می کنند، خطر برخورد با آن ها نیز وجود دارد. خطرات احتمالی: حمله از سوی حیوانات شکارچی مانند خرس ها، مارهای سمی و دیگر حیوانات وحشی.



توجه!

حدود ۱۵ تا ۲۰ دقیقه نرمش و کشش کافی است تا بدن را برای فعالیت های طبیعت گردی آماده کنید. یادتان باشد در طول انجام این حرکات، تنفس عمیق و منظم داشته باشید.