

# First Steps With **iCamp**

KEEP CALM AND CAMP ON

iCamp is your gateway to adventures you have never lived



# First Steps

جمعنا كلّ خبرتنا في الصحراء لعرضها على شكل كتاب نصائح وقوانين تقدر تستفيد بها في رحلتك إلى الصحراء.

## من نحن؟

نحن مجموعة من رواد السفاري والتخييم والرياضة الجبلية نقدم محتوى عن الترحال والمغامرة والاستكشاف وعشق الصحراء.

بالرغم من سهولة السفر الآن وخياراته المتعددة، إلا أن السياحة البيئية والرياضة الجبلية تقتصر على أماكن محددة وعلى أشخاص وفئات عمرية معينة. وهذا بالطبع تحدٍ كبير لنا بصفتنا مجموعة تهتم بالأماكن غير المألوفة التي تتسم بصعوبة الوصول إليها، وقلة الأدلة، وندرة الموارد والخدمات المتاحة فيها. لذلك، نقوم بكافة التجهيزات المطلوبة للرحلة لإتاحة فرصة الاشتراك لجميع الأعمار من الجنسين.

Despite the ease of travel nowadays and its multiple options, ecotourism and mountain sport are limited to specific places, and to certain people and ages. Of course, this is a big challenge for us, a group that cares about exotic and hard-to-reach places, with the lack of guides, resources, and services available. So, we make all required preparations to allow all ages of both sexes to participate. Our trips are characterized not only by adventure, exploration, nomadism, and search of culture of each place and history of each landmark, but by good planning for the trips and choosing the best seasons of the year to visit each place. Also, the places chosen in each trip are not like any other places, even if the names are similar in the map. And some places remain a secret of backpackers...

وتتميز رحلاتنا بالمغامرة والترحال والبحث عن طبيعة وثقافة الأماكن وتاريخ كل مَعلم، فضلاً عن التخطيط الجيد للرحلة واختيار أنسب فصول السنة للزيارة. وتظل رحلاتنا هي الوحيدة التي تتمتع بطابع الترحال والاستكشاف والمغامرة. ولا تتشابه الأماكن المُختارة في كل رحلة مع أماكن أخرى حتى وإن تشابهت الأسماء. كما تظل بعض الأماكن سرّاً من أسرار الرحالة.

ومن أكثر الأسئلة الشائعة التي تتلقاها الصفحة:-

1. هل ينفذ أسافر معكم لوحدي؟
2. هل الصحراء آمنة؟
3. هل مسموح باشتراك بنات في الرحلة؟
4. كيف نأكل وكيف ننام؟

بالطبع، تقدر تسافر معنا لوحده لأنك معنا لن تكون بمفردك. بالنسبة للصحراء فهي آمنة تماماً بشرط الالتزام بالتعليمات، كما أننا نتعامل مع أدلة ذوي خبرة كبيرة بطبيعة المكان. ومسموح باشتراك البنات في كل الرحلات والبنات مثل الولد. أما المبيت فيكون في فندق أو بيت بدوي أو خيمة أو كهف، حسب الظروف التي تفرضها طبيعة المكان، حيث تكون الإقامة في فنادق وذلك في أغلب رحلات الصيف، وتكون الإقامة في بيوت بدوية في رحلات الربيع والخريف، أما رحلات الشتاء فتكون في خيمة أو كهف أو وادي.

## إيه الفرق بين الرحلة والترحال؟

في الرحلة بتزور أماكن تتصور فيها أو تقابل ناس جديدة، إنما في الترحال هتقابل أهم حد، هتقابل نفسك، وسط الطبيعة سواء في البحر أو فوق الجبل أو وسط الوديان والصحاري هتكتشف وحتتعرف على نفسك الحقيقية وتقرب منها وتصلحها. الترحال هو تقطيع البطاقة. أصل بعد المغامرة إيه اللي ممكن يخوك؟ هتقابل الوحش اللي رعبك وتهزمه، ولما ترجع مدينتك مش هيبقى في حاجة تانية تخوف. إنت أصلاً راجع إنسان جديد.

مع iCamp مش حتطلع معنا رحلة إنت هتتعلم تبقى رحال، هتشوف الحاجات الحقيقية والطبيعية. البيئة بالنسبة لك مش حتبقى كلام عن الجغرافيا، إنما حتبقى صديق يعلمك إزاي تتواصل مع جسمك وروحك وحياتك والناس حواليك. ما يمنعش إنك هتشوف ناس عمرك ما شفتها وهيكون لك صاحب في كل بلد.

هتتعلم تسمع الرمل وتتكلم مع الجبل وتفهم الوديان وتصاحب البحر وتشوف صورتك معكوسة في سابع سما. الترحال طريقة للشفاء والقوة والراحة، إزاي؟ ده سر هتتعلمه معنا في iCamp

بالنسبة لكل من يسافر معنا، لا تتعلق الرحلة بالفندق أو المخيم أو حتى المدينة التي تزورها، بل حول طبيعة وثقافة المكان الذي تزوره. نحن لا نسافر مئات الأميال لنحصر في مساحة صغيرة بجدران من حولنا، بل نسافر لنقضي الوقت في مكان جدرانه الجبال وسقفه النجوم وروحه الطبيعة نفسها.

For all those who travel with us, a trip is not about the hotel, the camp, or even the city you're visiting. A trip is all about the nature and culture of the place you're visiting. We don't travel hundreds of miles to be confined in a small space with walls around us; we travel so that we spend time in a place whose walls are mountains, whose ceiling is the stars, and whose very spirit is nature itself.

قبل ما تقرر تسافر، اعرف هتسافر مع مين وهتشوف إيه، مش أي كلام عن رحلة تصدقه ولا تنبهر بمن يدعي معرفة مصر، "فليس من عرف الدرب كمن سار فيه". اصنع لنفسك مغامرة تصير قصة لباقي العمر وأبدع في ترحالك لتصبح مغامرة أو حلم للآخرين.

جميع رحلاتنا تشمل الانتقالات والإقامة بالوجبات وجميع المزارات. رحلات الساحل إقامة فندقية. رحلات النيل إقامة على مركب. رحلات الجنوب تخيم. رحلة مرسى علم تخيم. رحلة الصحراء البيضاء تخيم. درب سيدنا موسى تخيم. بحيرة ناصر تخيم.

إيماننا من جروب iCamp لنشر فكرة الترحال و التخييم و الأنشطة الخارجية والاستكشاف الحقيقي لكل أرجاء مصر التي تمتلك من الجبال من تجلى عليها الخالق ومن الدروب من سار عليها الأنبياء، نتوجه لكل العرب والمصريين بالخارج والأجانب المقيمين بأن جميع أسعار رحلاتنا بنفس القيمة المعروضة، بمعنى لو الرحلة بـ ٣٥٠٠ جنيه مصري فهي بنفس القيمة للأجانب والإخوة العرب، وتقدر تبعت للصفحة لو تحب تعمل رحلة خاصة أو لمكان معين من مصر ونقدر نعرض عليك برامج مختلفة ونساعدك بأرقام ناس تساعدكم، والأهم من كل ذلك هو عامل الأمان. يهمننا ننشر الأجمل عن مصر وهذه الدعوة لكل أوروبا ومفيش أدفا من مصر، فاهرب من أسعار الغاز لأننا نعيش على الحطب ونحتمي بالجبال.

Because we at iCamp believe in spreading the culture of camping, nomadism, outdoor activities and exploring the hidden gems of Egypt, such as mountains on which God manifested Himself and paths which prophets have walked, we are pleased to announce to all Egyptians abroad, all Arabs and all expats that the prices of our trips are fixed regardless of where you're from or where you live, meaning that if a trip costs 100 Egp for Egyptians, it will be the same for Arab brothers or expats. You can also message our page for arranging private trips or if you want to visit specific spots, and we will suggest different programmers and even help you with contacts of locals who can help you where you wish to go and, most importantly, guarantee your safety.

Our mission is to spread the best about Egypt, and we extend the invitation to all Europeans to visit our warm country, for we use wood to get warm and take shelter in the mountains to keep safe.

## “هدفنا هو رياضة البرية”

أفكارنا: السفر والسياحة البيئية والرياضة الجبلية، ونشر الفكرة من خلال كيان، لأن فكرة أنواع الرياضة دي مش منتشرة بشكل قوي من غير ما نعرف قيمة الرياضة نفسها. رياضة المشي مش مكلفة ومناسبة لكل الأعمار.

الهدف: دور الشباب في التوعية للسياحة البيئية و70 بالمائة من الصحراء غير المستغلة على شكل رياضة مش رحلة هايك يومي، وتنظيم المخيمات للقيام بزيارات متعددة خلال السنة.

النتيجة: جيل جديد فاهم دور الصحراء والجبال والأودية والتلال والاحتكاك بالسكان، ونقط جديدة للسياحة البيئية، والاستفادة من الأماكن غير المعروفة.

تصحيح: مفاهيم روجت عن عمد عنها كيانات سياحية أو جروبات تقوم على نشر فكرة أن التخييم نشاط يختص به فئات معينة من الناس. أو نشر تجارب للسفر رخيصة في التكلفة قد تسبب المشاكل ومنها أمثلة كثيرة على الفقد والإصابات وقد تصل الى سرقة المتعلقات الشخصية وما أكثر الأمثلة عن رحلات نتج عنها كوارث يجهلها البعض.

## الرياضة الجبلية والسياحة البيئية في مصر

الفكرة المتعلقة بترويج مفهوم السياحة البيئية والرياضة الجبلية في مصر. لو قمنا بعمل استبيان لمعظم فئات الشباب حول الرياضة الجبلية في مصر ما مدى المعلومات التي ستكون لديهم؟ الحقيقة أن هذا المفهوم غائب بدرجة كبيرة عن أغلب المصريين على اختلاف أعمارهم. لكن هل تخلو مصر من الأماكن البيئية الخلابة التي من الممكن أن تكون وجهة للكثيرين من محبي الرياضة الجبلية حول العالم؟ الإجابة هي لا، فمصر بها الكثير من المساحات الطبيعية والجبلية التي تصلح لممارسة هذه الرياضة ليس على المستوى الداخلي فقط، بل وعلى المستوى العالمي أيضاً.

وبالنظر إلى الوضع السياحي الحالي نجد بعض المحاولات لاكتشاف هذه المناطق من خلال بعض الرحلات الجماعية. لكن الفكرة لا تزيد عن مجرد زيارة أماكن جميلة لالتقاط الصور التذكارية دون الالتفات للقيمة الحقيقية التي من الممكن أن تتركها هذه الأماكن في الشباب.

ومن خلال رياضة المشي وتسلق الجبال نستطيع أن نجعل هذه الأماكن مزاراً ووجهة للمغامرين والرحالة ومحبي الاكتشاف. حيث أن الرياضة الجبلية لا تقتصر على التسلق أو المشي لكنها وسيلة لاكتشاف كل فرد حقائق عن نفسه وعن الحياة.

إننا نحتاج إلى ترويج الفكرة من خلال كيان مصري قوي يهدف إلى خلق حالة مختلفة وهدف مختلف لمحبي السفر في مصر أو خارجها. نحتاج إلى القول إن السحر الكامن في الجبال والمحميات يستطيع أن يغير حياة كل فرد إذا حاول اكتشافه. وكل نشاط يمارسه يرتبط بطاقة في الطبيعة بداية من المشي حافيا وحتى تسلق أعلى قمة.

### خطة وهدف البرنامج

يهدف البرنامج أو الفكرة إلى عدة نقاط:

- تنشيط الرياضة الجبلية ورياضة المشي من خلال استغلال الأماكن والمحميات الطبيعية في مصر.
- مساعدة الشباب والكبار على ممارسة نوع مختلف من الرياضة له العديد من الجوانب الصحية الإيجابية وفي نفس الوقت غير مكلف مادياً.
- التعاون مع المعسكرات الشبابية لتنشيط الفكرة من خلال تزويدها بالبرامج المتعلقة بالسياحة البيئية مثل اليوجا أو الكشافة.
- زيادة الوعي بأهمية المحميات الطبيعية وكيفية الحفاظ عليها.

النتائج المتوقعة:

- زيادة معدلات الزيارة للمحميات والمناطق المجهولة وتحويلها إلى مصدر جذب سياحي جديد في مصر.
- الترويج لرياضة التسلق والمشى عالمياً وإظهار مصر كواحدة من الدول المميزة في هذا النشاط.
- الترويج السياحي للمحميات بشكل عام.
- زيادة الوعي البيئي.
- خلق مصدر دخل قوي لسكان الأماكن البعيدة والمحميات الطبيعية والتعامل مع الثقافات المختلفة لهذه المناطق وتنميتها.

## “ما الصحراء؟”

الصَّحْرَاءُ هي منطقة قاحلة حيث المطر قليل جداً، وبالتالي ظروف الطقس معادية للحياة النباتية والحيوانية.

صحراء مصر:

- الصحراء السوداء هي صحراء تقع في مصر في محافظة الوادي الجديد تبعد الصحراء السوداء قليلاً عن شمال الصحراء البيضاء، لكنها قريبة من الواحات البحرية أكثر من واحة الفرافرة؛ بحيث تبعد 50 كيلومتراً تقريباً جنوب مدينة البويطي. تأكلت الجبال لتغطي الصحراء بطبقة من المسحوق الأسود والصخور مما منح المكان اسمه. وعند طرف الصحراء السوداء توجد تلال بركانية سوداء ثارت منذ عصور ماضية وأخرجت مادة بركانية تسمى الجاسبر، وهي المادة التي تتكوّن منها الصخور السوداء. تسلّق الجبل الإنكليزي الذي يعتبر أعلى قمة في الصحراء السوداء وستستمتع بمنظر ساحر لهذا المشهد الغريب. يمكن رؤية الصحراء السوداء أثناء عبور الطريق من الواحات البحرية إلى واحة الفرافرة.

- الصحراء الشرقية هي الصحراء الواقعة شرق نهر النيل وغرب البحر الأحمر وتمتد من مصر شمالاً حتى إريتريا جنوباً وتحوي على أجزاء من السودان وإثيوبيا أيضاً

- الصحراء الغربية في مصر هي منطقة من الصحراء التي تقع غرب نهر النيل، حتى الحدود الليبية، وإلى الجنوب من البحر الأبيض المتوسط حتى الحدود مع السودان. تمت تسميتها بالمقابلة مع الصحراء الشرقية التي تمتد من شرق نهر النيل إلى البحر الأحمر. وتعد الصحراء الغربية في معظمها صحراء صخرية، على الرغم من وجود منطقة صحراء رملية بها، والمعروفة باسم بحر الرمال الأعظم، تقع في الغرب قرب الحدود الليبية. تغطي الصحراء مساحة 680,650 كيلومتر مربع، وهي ثلثي مساحة البلاد. ويعد أعلى ارتفاع لها هو 1000 متر على هضبة الجلف الكبير إلى أقصى الجنوب الغربي من البلاد، على الحدود المصرية السودانية الليبية. منطقة الصحراء الغربية قاحلة وغير مأهولة بالسكان باستثناء سلسلة من الواحات التي تمتد في قوس من واحة سيوة، في الشمال الغربي، إلى الواحات الخارجة في الجنوب. وقد كانت الصحراء الغربية مسرحاً للصراعات في العصر الحديث، ولا سيما خلال الحرب العالمية الثانية

- بحر الرمال الأعظم أو بحر الرمال المصري، هي منطقة كثبان رملية واسعة تتكون من ثلاث بحار رملية تتواجد في الجنوب الغربي من الصحراء الغربية، ويمتد بمحاذاة الحدود المصرية الليبية ما بين الجلف الكبير وواحة سيوة، وهو عبارة عن منطقة كثبان رملية ناعمة يبلغ عرضها 200 كيلومتر ويمتد منه لسان عرضه 150 كيلومتراً من جنوب سيوة حتى واحة جالو في داخل ليبيا، تتكون من طبقات من الرمال المتحركة فوق طبقه من الجير الناعم وفوق كمية كبيرة من المياه الجوفية وهو ما يفسر حدوث ظواهر تحرك رماله كموج البحر، ونظراً لطبيعتها التي تحد من المرور بها فقد كانت على مر التاريخ مانعاً طبيعياً لأي تحركات أو هجوم عسكري، وكذلك بعض المناطق فيها تعتبر خطرة وتحظر السلطات المصرية المرور بها حيث شهدت العديد من حالات الاختفاء

- صحراء النوبة تقع في المنطقة الشرقية من الصحراء الكبرى، والتي تغطي حوالي 50 ألف كيلومتر مربع شمال شرق السودان بين نهر النيل والبحر الأحمر، تعتبر الصحراء منطقة قاحلة، وبها هضبة رملية حجرية، تملك صحراء النوبة الكثير من الأودية التي تتدفق نحو نهر النيل، ليس هناك عملياً أي أمطار في صحراء النوبة، وليس بها أيضاً أي من الواحات، ويعتبر سكان صحراء النوبة التقليديين هم النوبيون، بلدة العبيدية السودانية تعتبر أقرب بلدة لصحراء النوبة.

- منخفض القطارة هو منخفض ضخم يقع في جمهورية مصر العربية في الصحراء الغربية بمحافظة مطروح، يمتد من الشرق إلى الغرب، يقترب طرفه الشرقي من البحر الأبيض المتوسط عند منطقة العلمين، مساحته حوالي 20 ألف كيلومتر مربع، طوله حوالي 298 كيلومتراً وعرضه 80 كيلومتراً عند أوسع نقطة، ويبدأ المنخفض من جنوب العلمين على مسافة 100 كيلومتر تقريباً.

• الصحراء البيضاء تقع في مصر على بعد 45 كيلومتراً إلى الشمال من واحة الفرافرة بمحافظة الوادي الجديد على مسافة حوالي 500 كيلومتر من القاهرة ولقد تم إعلانها محمية طبيعية في عام 2002 وتبلغ مساحتها الإجمالية 3010 كيلومتر مربع، سميت بالصحراء البيضاء لأنها تملك اللون الأبيض الذي يغطي معظم أرجائها. الصحراء البيضاء هي محمية صحاري ومناظر طبيعية، حيث إنها تمثل نموذجاً لظاهرة الكارست كما تعتبر متحفاً مفتوحاً لدراسة البيئة الصحراوية والظواهر الجغرافية والحفريات والحياة البرية، واحتوائها على آثار لعصور ما قبل التاريخ. وتتميز المحمية بجمال مناظر الكثبان الرملية والتكوينات الجيولوجية لصخور الأحجار الجيرية والطباشيرية ناصعة البياض وما تحويه من حفريات.

## “أهم أنواع التضاريس وأنواعها”

1- السهول: تتألف السهول من سطح مستوي أو متموج أحياناً وينحدر انحداراً بطيئاً إلى جهة واحدة حيث تظهر خطوط الكنتور (الارتفاع المتساوي) متباعدة أو منعدمة وتدل حالة انعدامها على وجود السهول الفيضية والدالات والمستنقعات.

2- الهضاب: تتكون من سطح مرتفع أو مستوي أو متضرس يميل إلى إحدى الجهات وتشرف حافاتها على عدة جهات وبانحدارات مختلفة قد تكون شديدة أو متدرجة فإن وجدت في الوديان والأخاديد تكون عميقة بسبب عوامل التعرية وتفصل بينهما التلال.

3- التلال: تتكون في مناطق الهضاب أو السهول بسبب عوامل التعرية المختلفة ولا ترتفع عن السطح المجاور لها كثيراً وتمثل على الخرائط بخطوط متساوية مغلقة ولها أشكال مختلفة.

4- الجبال: هي المناطق التي تتميز بالارتفاع الشاهق عن مستوى الأرض المحيط بها كالسهول والهضاب والتلال وتكون إما على شكل سلاسل تمتد امتداداً طويلاً أو في اتجاهات مختلفة أو متوازية. هناك اختلاف حول تحديد أقل ارتفاع للجبل لكي يُعتبر جبلاً، فالموسوعة البريطانية تستعمل ارتفاع 610 متراً عن سطح الأرض لإطلاق مصطلح الجبل على المرتفع.

5- الوديان: تتكون من المنخفضات الطويلة والضيقة في المناطق الجبلية ذات الانحدار الشديد وواسعة في المناطق المستوية أو شبه مستوية. الوادي هو حوض أو منخفض طبيعي على سطح الأرض. تمتد الأودية بين السهول والهضاب والجبال.

6- المنحدر: يسمى أيضاً بـ“السفح” وهو الجزء المائل من سطح الأرض والمشرف على مناطق أقل ارتفاعاً من المناطق المجاورة، ويختلف شكلها مثل الجبال والهضاب والتلال.

7- الربوة: تشبه في شكلها التل الصغير وتظهر في مناطق الانحدارات البسيطة.

8- المسطبة: هي منطقة من سفح الجبل أو الهضبة تتميز بالاستواء أو الانحدار البسيط وتنحدر حافتها السفلى بشدة نحو المنطقة أو الجزء الذي يليها وتكون أحياناً بجانب النهر في منطقة الوادي.

9- العقبة أو العثرة: هي حافة شديدة الانحدار أو رأسية تقع بين انحدارين تدريجين.

10- الجرف: هو حافة المرتفع (جبل أو هضبة) التي تنحدر بشدة نحو شواطئ البحيرات والبحار.

11- الممر: يتكون من منطقة منخفضة بين جبلين تنتهي بخط مشابه للذي بدأت به.

12- الخانق: هي سحيفة ضيقة وطويلة تمتد في منطقة جبلية أو هضبية ويسمى أحياناً بـ"المضيق".

13- النتوء أو البروز: هو امتداد لجزء ضيق من المرتفع ويتسع نحو البحر على شكل لسان.

14- الثغرة: هو امتداد عريض من المرتفع ويضيق نحو البحر على شكل لسان (عكس النتوء).

15- الحوض: هي منطقة منخفضة تحيط بها المرتفعات من جميع الجهات.

16- الدرب: هو المضيق في الجبال.

السفاري نمط من الرحلات البرية بدأه الرحالة والمستكشفون الأوروبيون في أفريقيا في القرن الثامن عشر. مستعنيين عادة بأدلة أفارقة محليين، بغرض السياحة ومشاهدة الحيوانات البرية والاستمتاع بالبراري الأفريقية ونمط حياة التخيم وقامت حوله ثقافة فرعية كأحد أنماط السياحة الكشفية مرتبط بطراز معين من الملابس تعرف باسمه.

سفاري كلمة عربية من الجذر سَفَرَ وتنطق (safari) حيث أخذت من اللغة السواحلية، وهي أيضاً مرادفة للكلمة العربية (رحلة)، وقد دخلت الإنجليزية في أواخر القرن التاسع عشر للدلالة على ذلك النوع من الرحلات.

## **"الصحراء بتقولك على قد ما تقدر شيل مياه لأنها هي اللي بتشيلك"**

من أهم الأمور التي يجب أن يتنبه إليها الهايكر هي شرب الماء و خصوصاً في أشهر الصيف أو الحر، فالماء يشكل حوالي 70 بالمائة من جسم الإنسان ولا تتم العمليات الحيوية في جسم الإنسان بدونه، وهناك قاعدة الثلاثة للتعايش (Rule Of Three) وتنص على الآتي:

- 3 دقائق بدون هواء
- 3 ساعات بدون مأوى
- 3 أيام بدون ماء
- 3 أسابيع بدون طعام
- 3 أشهر بدون أمل

تبين هذه القاعدة مدى أهمية الماء للإنسان بشكل عام، فعندما يبذل الإنسان مجهوداً عضلياً، فالعضلات تنتج حرارة، لذلك يجب أن يتخلص الجسم من هذه الحرارة الزائدة من خلال التعرق وعندما يتبخر العرق تبرد الأنسجة، لكن في المقابل التعرق يتسبب بانخفاض مستويات الماء في الجسم، مما يؤدي إلى سحب الماء من مجرى الدم مما يؤدي إلى عمل أعضاء الجسم أكثر، مما يؤثر على قدرة الجلد في تبريد الجسم. إن الجزء الذي يلعب دور منظم الحرارة (الثيرموستات) في الجسم هو الدماغ حيث يتحكم بحرارة الجسم من خلال جزء يسمى المهاد وعندما ترتفع حرارة الجسم يعطي المهاد لآليات فقدان الحرارة الإشارة بالعمل وهذه الآليات هي:

- التنفس السريع والعميق
- زيادة ضخ الدم إلى الجلد
- التعرق



وعندما يكون الجو باردًا وجافًا يسهل التخلص من الحرارة الزائدة، عكس عندما يكون الجو حارًا ورطبًا، لأن الرطوبة تقلل من عملية تبخر العرق من الجسم، لذلك في الجو الرطب نتعرق بكثرة لأنه في الواقع لا يتبخر العرق عن جسمنا وبناء عليه لا تنخفض درجة حرارة جسمنا بالقدر الذي تم به إفراز العرق لذلك نحس بان العرق أشبه بالدبق.

"الجفاف Dehydration"

يحدث عندما يفقد الجسم من السوائل (من خلال التعرق والتبول) أكثر مما يأخذ وتكمن خطورة الجفاف بأنه يؤدي إلى إجهاد حراري ومن ثم إلى ضربة الشمس -لا سمح الله- وهنا يحدث ما لا تُحمد عقباه .  
وأعراض الجفاف هي:

- العطش
- تبول قليل أو معدوم ويكون لونه غامقًا
- جلد جاف
- التعب
- دوخة خفيفة
- الارتباك
- جفاف الفم والأغشية المخاطية
- سرعة في التنفس ودقات القلب
- الملل وعدم الاهتمام
- وجع رأس
- التشنج
- البردية
- احمرار الجلد
- سعال جاف

## طرق الوقاية من الجفاف:

- برمجة الأنشطة الرياضية الخارجية خلال الفصول معتدلة الحرارة (أي تجنب شهور الصيف)
- التأكد من وجود إجراءات السلامة من تجهيزات وخبرات قبل البدء بالمسار
- اختر الوقت المناسب من النهار أي تجنب فترات الظهيرة
- شرب الماء بكميات كافية قبل البدء بممارسة النشاط
- شرب الكثير من الماء أثناء بذل المجهود العضلي وقبل أن يحصل العطش بمعدل مرة كل 15 ل 20 دقيقة وحتى ولو لم تكن عطشنا
- الاستراحة في أماكن ظليلة جيدة التهوية
- الحرص على شرب السوائل أكثر مما يفقد الجسم
- شرب المشروبات الرياضية الغنية بالأملاح (Electrolytes) بالإضافة إلى الماء وخصوصا إذا كان النشاط الرياضي المبدول أكثر من ساعة
- تجنب السير تحت أشعة الشمس المباشرة
- لبس الملابس الفضفاضة و فاتحة اللون و ناعمة النسيج
- لبس قبعة عريضة ذات لون فاتح أو حمل شمسية
- التقليل من حدة النشاط البدني في الجو الحار (أي اختيار المسارات البسيطة أو المعتدلة)
- الابتعاد عن الأماكن المكتظة
- الابتعاد عن المشروبات الغازية والتي تحتوي على الكافيين (مثل الشاي والقهوة) والمدرة للبول، والمشروبات الكحولية لأنها تؤدي إلى سحب الماء من الجسم وتسرع عملية الجفاف
- تبريد وترطيب الجسم بالماء

- تجنب المشروبات شديدة البرودة
- تجنب العصائر والفاكهة لأنها تحتوي على الكثير من الكربوهيدرات والقليل من الصوديوم وإذا كنت مضطراً لشربها وجب حلها بنسبة 1:1 ماء
- يمكن إضافة الليمون أو شرائح الليمون أو البرتقال إلى الماء
- الطماطم و الخيار والبطيخ والشمام من أفضل الفاكهة والخضروات التي تحتوي على الأملاح والسوائل
- التدرج في تعويد الجسم على الجو الحار وعدم المجازفة وتحميل الجسم فوق طاقته
- لون البول يجب أن يكون فاتحاً شاحب اللون، أما إذا كان غامقاً يجب شرب المزيد من الماء
- المعدل الطبيعي للتبول هو 3 مرات يومياً فإذا قل عن ذلك يجب شرب المزيد من الماء
- اتباع قاعدة النصف (The Half Rule) أي اشرب ما مقداره نصف وزنك بالكيلوغرامات من الماء باللترات (مثال: إذا كان الوزن 80 كيلوغراماً، يجب أن يشرب الفرد 4 لتترات ماء كحد أدنى)
- علاج الجفاف: إذا كان الجفاف بسيطاً يمكن علاجه بشرب السوائل والمشروبات الرياضية الغنية بالأملاح Electrolytes مثل البوتاسيوم والصوديوم والفوسفات و بايكربونات الكالسيوم.

### “ الإجهاد الحراري Heat Exhaustion ”

- يحدث بسبب الجفاف (فقدان الماء والأملاح) بسبب المجهود العضلي في الطقس الحار والرطب وإذا لم يعالج يؤدي إلى ضربة الحرارة أو ضربة الشمس. وأعراضه:
- عرق غزير
- جلد شاحب وبارد ورطب
- النفس عميق وسريع
- النبض سريع وضعيف
- وجع رأس
- غثيان أو استفراغ أو إسهال
- دوخة
- ضعف عام وإجهاد
- تشنج حراري

### طرق علاج الإجهاد الحراري:

- انقل المصاب إلى منطقة ظليلة جيدة التهوية
- مدد المصاب في وضعية الاستلقاء
- أزل الملابس غير الضرورية
- برد الجسم بالماء أو المراوح والمناشف المبلولة
- إذا لم يتقيأ المصاب أو كان غير مصاب بغثيان أسقه ماءً بارداً أو مرطبات أو عصير
- إذا لم تتحسن الحالة خلال ساعة انقل المصاب فوراً إلى المستشفى
- إذا ظهرت على المصاب أعراض التشنج أو الدوخة أو التشنج انقله إلى المستشفى فوراً

## “ضربة الشمس Sun Stroke”

الرَّغْن أو ضربة الشمس أو ضربة الحر Heat Stroke، هو نوع من أمراض الحرارة الشديدة والتي تؤدي إلى ارتفاع درجة حرارة الجسم لأكثر من 640 درجة مئوية. تُعرف باسم فرط الحرارة Hypothermia. وإلى جانب احمرار الجلد والصداع والدوخة والارتباك، يوجد التعرق بشكل عام في ضربة الشمس المُجهدة، ولكن ليس في ضربة الشمس العادية. كما قد تكون الأعراض مفاجئة أو تدريجية. ضربة الشمس هي حالة تهدد الحياة بسبب احتمال حدوث خلل وظيفي متعدد الأعضاء، مع مضاعفات نموذجية قد تشمل النوبات، انحلال الرييدات، أو القصور الكلوي.

تحدث ضربة الشمس بسبب ارتفاع درجات الحرارة الخارجية و/أو المجهود البدني. تحدث عادة عند التعرض المطول الذي يمكن الوقاية منه للحرارة البيئية أو الجهد الشديد. ومع ذلك، يمكن أن تزيد بعض الحالات الصحية من خطر الإصابة بضربة الشمس. والمرضى -وخاصة الأطفال- الذين لديهم استعدادات وراثية معينة معرضون لضربة الشمس في ظل ظروف خفيفة نسبياً.

وتشمل التدابير الوقائية شرب السوائل الكافية وتجنب الحرارة المفرطة. العلاج عن طريق التبريد البدني السريع للجسم والرعاية الداعمة. وتشمل الأساليب الموصى بها رش الشخص بالماء واستخدام المروحة، ووضع الشخص في الماء المثلج، أو إعطاء السوائل الوريدية الباردة. في حين أنه من المعقول إضافة كمادات ثلجية حول الشخص، وهذا في حد ذاته لا يوصى به على الإطلاق.

تؤدي ضربات الشمس إلى أكثر من 600 حالة وفاة سنوياً في الولايات المتحدة. وارتفع المعدل بين عامي 1995 و2015. خطر الموت أقل من 5 بالمائة لأولئك الذين يعانون من ضربة الشمس الناجمة عن ممارسة الرياضة، ويصل إلى 65 بالمائة لأولئك الذين لم تكن ممارسة التمارين الرياضية محفزة لضربة الحر أو الشمس.

أعراض ضربة الشمس: تظهر ضربة الشمس عموماً بارتفاع في درجة الحرارة لأكثر من 40.6 درجة مئوية، بالإضافة إلى الارتباك وعدم التعرق. قبل حدوث ضربة الشمس، يظهر على المصاب علامات الانهاك الحراري (مثل الدوخة، والارتباك العقلي، والصداع، والضعف). إذا حدثت ضربة الشمس في أثناء النوم، قد يكون من الصعب ملاحظة الأعراض. ومع ذلك، في ضربة الشمس الإنهاكية، قد يتعرق الشخص المتضرر بشكل مفرط. وقد يعاني الأطفال الصغار -على وجه الخصوص- نوبات، وفي نهاية المطاف، فقدان للوعي، فشل في الأعضاء، والموت.

أسباب حيوية: تحدث ضربة الشمس عندما ينسحق التنظيم الحراري للجسم بسبب الإنتاج الأيضي المفرط للحرارة (المجهود)، والحرارة البيئية المفرطة، وعدم كفاية أو ضعف فقدان الحرارة من الجسم، مما يؤدي إلى ارتفاع درجة حرارة الجسم بشكل غير طبيعي بسبب تلك العوامل المجتمعة. المواد التي تمنع التبريد وتسبب الجفاف مثل الكحول والمنبهات وبعض الأدوية، والتغيرات الفسيولوجية المرتبطة بالعمر؛ مما يجعله عرضة لما يسمى السكتة الدماغية «الكلاسيكية» أو ضربة الشمس الإجهادية، وتحدث عادةً للأشخاص الكبار بالسن أو العجزة في فصل الصيف مع نقص التهوية. يمكن أن تحدث ضربة الشمس الإجهادية للشباب الذين لا يعانون من مشاكل صحية أو يستخدمون الأدوية، وتحدث في معظم الأحيان للرياضيين أو العاملين في الهواء الطلق أو الأفراد العسكريين المشاركين بأنشطة مرهقة في طقس حار أو المستجيبين الأوائل المعتمدين الذين يرتدون معدات حماية شخصية ثقيلة. في البيئات التي ليست حارة فقط وإنما رطبة أيضاً، فمن المهم أن ندرك أن الرطوبة تقلل من درجة إمكانية الجسم تبريد نفسه عن طريق التعرق والتبخر. وبالنسبة للبشر والحيوانات الأخرى ذات الدم الحار، يمكن لدرجة حرارة الجسم المفرطة أن تعطل عمل الإنزيمات التي تنظم التفاعلات الكيميائية الحيوية الضرورية للتنفس الخلوي وأداء الأعضاء الرئيسية.

الوقاية: يمكن الحدّ من خطر ضربة الشمس من خلال مراقبة التدابير الوقائية لتجنب ارتفاع درجة الحرارة، والجفاف، والضوء، والملابس الفضفاضة المناسبة والتي تسمح بالتنفس لتبخير وتبريد الجسم.

تساعد القبعات واسعة الحواف بألوان خفيفة على منع الشمس من تسخين الرأس والرقبة. الفتحات في القبعة تساعد على تبريد الرأس، وعصابات الرأس المبللة مع الماء البارد أيضاً. وينبغي تجنب ممارسة التمارين الرياضية خلال ساعات النهار في الطقس الحار، كما ينبغي تجنب البقاء في الأماكن الضيقة (مثل السيارات) دون تكييف الهواء أو التهوية الكافية. في الطقس الحار، يحتاج الناس إلى شرب الكثير من السوائل الباردة لتحل محل السوائل المفقودة من التعرق. العطش ليس علامة يمكن الاعتماد عليها لحاجة الشخص للسوائل. المؤشر الأفضل هو لون البول ويشير اللون الأصفر الداكن للبول إلى الجفاف.

نشرت إدارة السلامة والصحة المهنية في الولايات المتحدة بطاقات مع قائمة مرجعية مصممة للمساعدة في الوقاية من الإجهاد الحراري شملت:

- معرفة علامات (أعراض) الأمراض المرتبطة بالحرارة.
- منع أشعة الشمس المباشرة ومصادر الحرارة الأخرى.
- شرب السوائل بكثرة، وقبل أن تكون عطشان.
- ارتداء ملابس خفيفة الوزن، ذات ألوان فاتحة، وفضفاضة.
- تجنب المشروبات التي تحتوي على الكحول أو الكافيين.

## العلاج:

• يجب خفض درجة حرارة الجسم بسرعة. وينبغي نقل الشخص إلى منطقة باردة (في الداخل، أو على الأقل في الظل) وإزالة الملابس لتعزيز فقدان الحرارة (التبريد السلبي). وينبغي أيضاً أن تُستخدم أساليب التبريد النشط، إذا أمكن: يتم تحميم الشخص في الماء البارد، أو يمكن استخدام سترة ارتفاع درجة الحرارة (ومع ذلك، لف الشخص بالمناشف المبللة أو الملابس يمكن أن تعمل كعازل مما يزيد درجة حرارة الجسم). تساعد الكمادات الباردة الموضوعة على الجذع والرأس والعنق والمغبن على تبريد الضحية. ويمكن استخدام مروحة أو وحدة تكييف الهواء المجففة للمساعدة على تبخر الماء.

• غمر الشخص في حوض الماء البارد هو طريقة معترف بها على نطاق واسع للتبريد. قد تتطلب هذه الطريقة جهد العديد من الناس، وينبغي رصد الشخص بعناية أثناء عملية العلاج. وينبغي تجنب الغمر للشخص غير الواعي، ولكن إذا لم يكن هناك بديل، يجب أن يكون رأس الشخص فوق الماء. كان يُعتقد أن الغمر في الماء البارد جداً له نتائج عكسية عن طريق الحد من تدفق الدم إلى الجلد وبالتالي منع الحرارة من الهروب من مركز الجسم. ومع ذلك، فقد تم الطعن في هذه الفرضية في الدراسات التجريبية، فضلاً عن الاستعراضات المنهجية للبيانات السريرية، مما يشير إلى أن تضيق الأوعية الجلدية وتوليد الحرارة بالردة لا تلعب دوراً مهماً في انخفاض درجة حرارة الجسم الأساسية الناجمة عن الغمر بالماء البارد. وهذا يمكن أن يُنظر إليه في تأثير انخفاض حرارة الجسم المغمور، حيث يرتبط انخفاض درجة حرارة الجسم مباشرة لدرجة الحرارة البيئية، وعلى الرغم من الدفاعات الجسدية لإبطاء انخفاض درجة الحرارة لبعض الوقت، فإنها تفشل في نهاية المطاف للحفاظ على التوازن الحراري.

• دانترولين، وهو عامل مُثمل مباشر المفعول، يلغي الارتعاش وفعال في العديد من أشكال أخرى من ارتفاع الحرارة، بما في ذلك توليد الحرارة المركزية والمحيطية والخلوية، وليس له أي آثار فردية أو مضافة للتبريد في سياق ضربة الشمس، مما يدل على عدم وجود استجابة الحرارة الذاتية للغمر بالماء البارد. وهكذا، لا يزال الغمر بالمياه الباردة المعيار الذهبي لمعالجة ضربة الشمس المهددة للحياة.

• الترطيب مهم في تبريد الشخص. في حالات خفيفة من الجفاف المصاحب، يمكن أن يتحقق الترطيب عن طريق مياه الشرب، أو يمكن أن تستخدم المشروبات الرياضية متساوية التوتر التجارية كبديل.

• في الجفاف الذي يسببه التمرين أو الحرارة، يمكن أن يؤدي اختلال توازن الشوارد، ويمكن أن يزداد سوءاً بسبب الاستهلاك الزائد للمياه. نقص صوديوم الدم يمكن تصحيحه عن طريق تناول السوائل مفرطة التوتر. امتصاص الجسم عادةً سريع وكامل في معظم الناس ولكن إذا كان الشخص مشوشاً، وفاقدًا للوعي، أو غير قادر على تحمل السوائل عن طريق الفم، سيكون التنقيط في الوريد ضرورياً لتعويض السوائل والشوارد.

وينبغي إعادة تقييم حالة الشخص واستقرارها من قبل العاملين الطبيين المدربين. وينبغي مراقبة معدل ضربات القلب والتنفس لدى الشخص، وقد يكون من الضروري إجراء الإنعاش القلبي الرئوي إذا انتقل الشخص إلى السكتة القلبية.

كان يُعتقد قبل فترة طويلة أن ضربات الشمس نادراً ما تؤدي إلى العجز الدائم وأن فترة النقاهة تكاد تكون مكتملة. ومع ذلك، وبعد موجة الحر في شيكاغو عام 1995، درس باحثون من المركز الطبي لجامعة شيكاغو 58 مريضاً يعانون من ضربات شمس شديدة تتطلب العناية المركزة وكانت تتراوح أعمارهم بين 25 و95 سنة. وقد توفي ما يقارب نصفهم في غضون عام، 21 بالمائة قبل الخروج من المستشفى و28 بالمائة بعد الخروج.

## “فوائد رحلات الهايكنج على صحتك”

- 1- بعد 3 دقائق من السير يبدأ ضغط الدم بالانخفاض.
- 2- بعد 5 دقائق من السير يستقيم المزاج و تشعر بالرضا.
- 3- بعد 5 إلى 10 دقائق يبدأ الدماغ بالتفكير السليم و الإبداع.
- 4- بعد 15 دقيقة من السير بعد الأكل ينخفض مستوى السكر بالدم.
- 5- بعد 30 دقيقة من السير السريع بعد الأكل يبدأ الجسم بالتخلص من الوزن الزائد.
- 6- بعد 40 دقيقة من السير يساعد الشخص على مقاومة أمراض القلب و يخفض من نسبة الإصابة بالذبحات الصدرية عند الكبار في السن.
- 7- بعد 90 دقيقة من السير يخفف من حالات الاكتئاب و الاضطرابات النفسية .

## “معلومات كاملة عن السير الرياضي الصحي”

فوائد السير على الأقدام:

1. السير من أقل التمارين الرياضية ضرراً على المفاصل، والأقل في احتمالات الإصابة خلال التمارين.
2. السير من التمارين التي يُحرق فيها الأكسجين (أيروبك)، وهو بالتالي يفيد القلب والرئتين ويحسن من الدورة الدموية.
3. السير من الرياضات متوسطة الإجهاد التي تساعد الناس على المحافظة على لياقتهم ورشاقتهم بحرق الطاقة الزائدة، ويقوي العضلات والجهاز الدوري ويحسن من استخدام الأكسجين والطاقة في الجسم.
- ولذلك يقلل من المخاطر المرتبطة بالسمنة و السكري و سرطان الثدي و سرطان القولون وأمراض القلب.
4. يعتبر السير مشابهاً لتمرين حمل الأثقال، فالمشي بقامة مستقيمة متزنة يقوي العضلات في الأرجل والبطن والظهر، ويقوي العظام ويقلل من إصابتها بالهشاشة.
5. يفيد السير في التخلص من الضغوط النفسية والقلق والإجهاد اليومي، ويحسن من الوضع النفسي ومن تجاوب الجهاز العصبي (اليقظة) وهذا ناتج من المركبات التي يفرزها الجسم خلال السير.

6. يساعد السير على التخلص من الوزن الزائد، وهذا بالطبع يعتمد على مدة السير وسرعته (مقدار الجهد المبذول). فالشخص الذي يسير بمعدل 4 كم/ساعة يحرق ما بين 200 و250 سعراً حرارياً في الساعة (أي ما بين 22 و28 غراماً من الدهون).
7. يمكن مزاولة السير في أي مكان وزمان بدون تجهيزات أو ملابس خاصة، ويمكن أن يكون جزءاً من الحياة اليومية، فيكون بديلاً عن ركوب السيارة متى أمكن ذلك .

## “كيف أسير؟”

نعم كلنا يعرف المشي ولكن مقدار الفائدة منه مرتبطة بمدى صحة طريقة السير.

1. عند المشي أبق رأسك مرفوعاً وانظر على بعد بضع خطوات أمامك، وحافظ على الفك السفلي في مكانه دون شد بل اجعل عضلاته منبسطة.
2. أبق الكتفين إلى الخلف دون شد، ولا تجعلهما منحنيين إلى الأمام، وحافظ على الصدر مرتفعاً والظهر مستقيماً وقائماً.
3. يجب أن تكون عضلات البطن مشدودة قليلاً إلى الداخل، وعضلات (المؤخرة) مشدودة قليلاً إلى الداخل.
4. لا بد أن يكون مفصل الركبة مرناً للحركة فلا تجعله مشدوداً بحيث يتحرك الساق والفخذ معاً.
5. اثن أصابع اليد للداخل بدون تكوين قبضة كاملة وبدون ضغط عليها، ولا تجعل يديك تتدلى والكف مفتوحة، اجعل الذراع بشكل زاوية قائمة من عند المرفق، وحرك يديك إلى الأمام والخلف بحيث ترتفع قبضة الكف إلى أعلى في حركة اليد إلى الأمام وتصل إلى محاذاة الورك في حركتها إلى الخلف ولا تجعلها تتأرجح أمام جسمك.

6. عند المشي اجعل الخطوة بحيث يكون عرقوب القدم الأمامية على الأرض أولاً وبعد ذلك بقية الرجل ابتداءً من العرقوب إلى أطراف الأصابع، وادفع بأصابع الرجل الخلفية لترفعها إلى الأمام، وهكذا... ثم حاول أن تتخيل وكأن هناك خطاً على طول المسار أمامك محاولاً أن تسير بوضع رجلك بالقرب منه وبشكل مواز له بحيث تكون أصابع القدمين متجهة إلى الأمام وليس إلى اليمين أو اليسار.
7. مع ازدياد السرعة يجب أن تكون القدمان بالقرب من الخط في حركتهما، وعند المشي ببطء تكون القدمان بعيدتان قليلة عن هذا الخط الوهمي ولكن موازيتان له. وعندما تسرع فإن الورك سيتحرك إلى الأمام بصورة طبيعية مع تقدم كل رجل وعند ذلك توجه حركة الورك الجانبية إلى الخط. حركة الورك هي التي تضبط وتيرة وسرعة المشي وليست حركة الذراعين أو الساقين.
8. إذا أردت المشي بسرعة فلا تجعل خطواتك واسعة بل قم بزيادة عدد الخطوات (زيادة السرعة)، ولا تقصر من الخطوات بل الأفضل السير بالخطوات الطبيعية المريحة لك.
9. مع حركة المشي أرجع ذراعيك إلى الخلف نحو الورك ولا تجعلهما يرتفعان في الهواء، وتذكر أن حركة الأذرع تأتي من الكتف وليس من المرفق.
10. قد يبدو لك خلال المشي أن الساقين والأرجل هي الأهم في حركة المشي، ولكن ذلك غير صحيح. يحدد الوركان خلال المشي وتيرة وسرعة المشي ولذلك يجب مساعدتهما بأن تكون واعياً لوضع قامتك بحيث يكون الظهر مستقيماً وعضلات البطن إلى الداخل قليلاً والرأس إلى أعلى والصدر بارزاً قليلاً والأكتاف إلى الخلف والأذرع متأرجحة من أعلى إلى الخلف بزوايا قائمة.

“ملابس المشي”

يُفضل ارتداء الملابس المريحة الواسعة التي تسمح بالتخلص من العرق. إن القطن من المنسوجات المريحة والناعمة ولكنه غير مناسب في الجو الحار أو البارد لأنه يمتص العرق ويبقيه فيصبح رطباً مما يزيد من درجة حرارة الجسم صيفاً ومن برودته شتاءً، لذلك يفضل ارتداء ملابس مصنوعة من قماش يساعد على تبخير العرق، وإذا كان الجو بارداً توضع طبقة أخرى من الملابس فوق الأولى، وهذا ينطبق أيضاً على الملابس الداخلية.

## “اختيار الحذاء”

يختلف حذاء المشي عن الأحذية الأخرى التي تستخدم عادة، كما أنه يختلف عن بقية الأحذية الرياضية الخاصة بالجري أو التنس أو كرة القدم مثلاً، وذلك لأن آلية (ميكانيكية) حركة القدم خلال المشي تختلف عنها في الرياضات الأخرى. يجب أن يكون حذاء المشي ذا كعب عريض ونعل مرن في الوسط وأن يكون حاضناً للكعب دون أن يكون ضيقاً عليه، وأن تكون حركة أصابع الرجل في الطرف الأمامي للحذاء ممكنة. يجب تغيير الحذاء إذا تأكل جزء من نعله. وعند شراءه يجب التأكد من أنه مريح من أول تجربة لبس له وصفاته مطابقة للصفات السابق ذكرها. ويفضل شراء الحذاء من المحلات المتخصصة. ولأن شكل بطن القدم يختلف من شخص لآخر فيكون إما مسطحاً أو مقوساً، وهو ما يمكن معرفته بالنسبة لقدمك بترطيب بطن القدم بالماء وعمل طبعه على ورق مقوى (كرتون)، فإذا كانت الطبعة للعرقوب والأصابع وقليل من وسط القدم فقدمك من النوع المقوس، ولكن إذا أظهرت الطبعة بطن القدم كاملاً فقدمك من النوع المسطح. إن معرفة نوع القدم مهم من أجل اختيار الحذاء المناسب لها لأن حركة الرجل ذات القدم المسطحة تكون إلى الداخل خلال المشي والركض بينما تكون إلى الخارج في حالة القدم المقوسة. ولأن معظم الصدمات والحمل أثناء المشي يقع على العرقوب فيجب أن يكون مكانه في الحذاء ذا وسادة لتمتص الصدمة وأن يكون الجزء العلوي من الحذاء المحيط بالعرقوب صلباً قليلاً وحاضناً للعرقوب منعاً لحركته عند الارتطام بالأرض. أما وسط الحذاء ومقدمته فيكونان مرنان ليسهلا حركة القدم والأصابع عند المشي. من الضروري بعد المشي تجفيف الحذاء بتركه في الهواء، ويجب عدم وضع الحذاء في الشمس الحارقة لأن ذلك يؤثر على الأجزاء المطاطية فيه. ولا بد من ملاحظة أن بعض الأحذية غير قابلة للغسل. وأخيراً هناك جوارب خاصة بالمشي وتمتاز أنها تسمح بتهوية القدمين وبالتخلص من العرق. ويجب أن يكون حجم الجوارب مناسباً لمقاس القدم بحيث لا تنطوي أو تكون زوائد تؤدي إلى رفع درجة حرارة القدم والإصابة بالنفطات (الانتفاخات المائية).

## “عبوة الماء”

يحتاج الجسم إلى الماء خلال ممارسة رياضة المشي، ولا يكفي ما تتناوله من الماء قبل المشي، فالماء ضروري لتبريد الجسم ومساعدته على توصيل الأكسجين.

## “متى تمشي؟”

الجدول الزمني: من الأفضل تحديد وقت معين خلال اليوم للمشي بحيث يكون جزءاً من جدولك اليوم وذلك للمحافظة على موعد المشي. وإذا كان غرض المشي مجرد اللياقة البدنية فيكفي المشي لمدة 30 دقيقة على الأقل يومياً ثلاث مرات أسبوعياً. وإذا كان الغرض تخفيف الوزن واللياقة البدنية فيلزمك المشي 30 دقيقة على الأقل يومياً خمس مرات في الأسبوع. ويمكن زيادة مدة المشي إلى ساعة يومياً لكسب مزيد من اللياقة وتخفيف الوزن.

## “إزاي تحافظ على رجلك في أثناء السير في الرحلات الطويلة؟”

- أول حاجة لازم تختار نوع الحذاء إلی حیناسب الأرض إلی حتمشي علیها.
- حاول تختار الحذاء أكبر من مقاسك بنمرة، ولازم تجربيه قبل ما تطلع بيه الرحلة وتتأكد إنه مريح.
- يُفضّل تلبس شرابين، الأول شراب خفيف، والثاني شراب تخين وعلى فكرة القطن مش أحسن حاجة في الشرابات، علشان بيشرب العرق ومش حینشف بسرعة وخیلي رجلك رطبة ومبلولة.
- كثير من المتخصصين والخبراء بینصحوا إنك تسير حافي من وقت للتاني كل ما تقدر (بس اختر الأرض إلی حتمشي علیها)

السير حافي القدمين يبقى القدم من الإصابة ببعض الأمراض الجلدية إلي ممكن يسببها ارتداء الحذاء لفترة طويلة، ويقلل من الإصابة بالفطريات.

ويقول الأطباء أن السير حافي يحسن من نوعية النوم، علشان بينشط إفراز هرمونات الكورتيزول إلي بتقلل من الشعور بالقلق والتوتر، وكمان يساعد في تنشيط الدورة الدموية، ويساعد في تخفيض ضغط الدم علشان ضغط الحذاء لفترات طويلة يعيق حركة الدم في الأوعية. وكمان السير حافي بيعيد تنبيه جهاز التوازن في الدماغ، ويحفز الأطراف العصبية وده بيعمل توازن أفضل للجسم (خصوصا لكبار السن). والسير حافي يعتبر تدليك طبيعي للقدم، وبينشط عضلات القدم ويقويها. لكن إذا كانت الأرض إلي حتمشي عليها غير مناسبة ممكن تسبب أضرار وإصابات.

- في رحلات السير الطويل يفضل تخلع الحذاء والشراب في كل وقفة استراحة، وتنشف رجلك وتعرضها للهواء.

فوائد صحية للمشي حافي القدمين:

المشي من أهم وأسهل الرياضات التي يمكن للإنسان ممارستها بغض النظر عن عمره ولياقته البدنية خاصة مع أهمية تلك الرياضة وانعكاسها الإيجابي على صحة الإنسان لكن للمشي حافي القدمين فوائد أخرى عديدة لا يعرفها الكثيرون.

1- أقدام صحية: يقلل من الإصابة بمرض "سعفة القدم" الذي يعد أحد أكثر الأمراض الجلدية انتشارا في منطقة القدمين نتيجة ارتداء الأحذية لفترات طويلة ما يؤدي إلى زيادة الحرارة والتعرق بسبب نقص التهوية مما يشكل بيئة مثالية لنمو الفطريات.

2- نوم أفضل: المشي حافيا ينشط إفراز هرمونات "الكورتيزول" التي تقلل من الشعور بالقلق والتوتر ما يؤدي إلى تحسن النوم والشعور بالاسترخاء عند الاستيقاظ.

3- صحي للأطفال: يساعد في علاج تشوهات القدم والأقدام المسطحة وتقوس القدمين خاصة لدى الأطفال.

4- علاج للالتهابات: يخفف من الالتهابات بشكل عام في الجسم لأن "الجذور الحرة" تلعب دورًا في تأجيلها لاحتوائها على شحنات إيجابية وعدم تفرغها يجعلها تتراكم في الجسم وتؤدي إلى الإصابة بالتهابات كما تحتوي الأرض على شحنات سلبية طبيعية وبالتالي نظرا للفارق بين حجم الشحنتين فإن الاتصال بين أجسامنا والأرض يفرغ بدوره الجذور الحرة.

5- تنشيط الدورة الدموية: الحذاء يسبب ضغطا على جوانب القدمين وبالتالي يعيق حركة الدم في الأوعية أما المشي حافيا ينشط المراكز الحيوية في أسفل القدمين ما يؤدي إلى تنشيط الدورة الدموية وعلاج الدوالي.

6- تخفيف ضغط الدم: تشير الدراسات إلى أن تحفيز أطراف الأعصاب في القدمين يساعد على تخفيض ضغط الدم والضغط النفسي.

7- توازن أفضل: إحساس الجسم بالأرض يعمل على إيقاظ جهاز التوازن في الدماغ وتحفيز الأطراف العصبية مما يعيد برمجة العقل للسيطرة على التوازن وهو أمر مهم بالنسبة لكبار السن الذين يتعرضون للتعتثر وفقدان التوازن.

8- تدليك طبيعي للقدم: يساعد السير حافيا على تدريب وتنشيط عضلات القدم التي تصبح أقوى نتيجة المشي على الأرض غير المستوية.

9- الحفاظ على شكل القدم: تتسبب الأحذية بشكل عام -لا سيما ذات الكعب العالي- في تشويه شكل القدم والأصابع وظهور البثور وتتسبب في أضرار بأظافر أصابع القدم مع الوقت أما السير حافياً يساعد على نعومة الجلد والحفاظ على شكل القدم وصحة الأظافر كما يساعد على ضبط طريقة المشي واعتدالها .



## 10 خطوات لتطوير قدراتك في المسير

1. اذهب الى أماكن أعلى
2. اذهب الى أماكن أبعد (يمكن الاعتماد على المشاية في النادي)
3. اخرج الى الطبيعة أكثر (الإنسان في الطبيعة أمام البحر أكثر راحة نفسياً)
4. شاهد المزيد من الحياة البرية
5. خيم وتعلم عن إيجاد مأوى في البرية
6. ابحث عن الوحدة (ابتعد عن الازدحام والأعداد الكبيرة)
7. جد طريقك بنفسك (تعلم مهارات الملاحة)
8. ابق جافاً وأعد ترتيب الملابس على حسب الفترة الزمنية ومدة الرحلة
9. ابتعد عن تقرحات القدمين (اهتم بتقليم الأظافر باستمرار)
10. تعلم أساليب إشعال النار وأنواع النار وجمع الحطب الجاف

## “رياضة تسلق الجبال”

تندرج رياضة تسلق الجبال تحت إطار المغامرات الصعبة والشيقة في ذات الوقت، حيث يحتاج الشخص للقيام بها إلى مجهود جسدي كبير، لكنه سيشعر بالمتعة لممارسته رياضة مُختلفة، وكلما تخطى مرحلة ما ازدادت رغبته نحو اجتياز أخرى.

إنّ متعة التجربة لا تنفي وجود المخاطر التي قد يتعرض لها المُتسلق، فقد تؤدي في حال عدم أخذ الاحتياطات اللازمة إلى مشاكل خطيرة، أو التعرض لإصابة، نتيجة الانزلاق من المنحدر الجبلي، وفي كل الأحوال تعود ممارسة رياضة تسلق الجبال على الشخص بالعديد من الفوائد التي سنسردها.

## أبرز فوائد رياضة تسلق الجبال:

لرياضة تسلق الجبال العديد من الفوائد البدنية والعقلية، ومنها ما يلي:

• زيادة قوة العظام حيث تعتبر رياضة تسلق الجبال والمشي لمسافات طويلة من التمارين التي تُعزز صحة العظام وتقويها، إذ أنه مع حركة الجسم صعوداً ضد الجاذبية ومع تكرار المحاولة وتكرار إجهاد العضلات تصبح العظام أكثر قوة.

• الاتزان بين القدرات الجسدية والعقلية إنّ التحرك الجسدي يجب أن يتمّ بخفة كبيرة، بالتزامن مع التفكير بكيفية التحرك، وموعد الوصول للقمة، والفترة الزمنية المُستغرقة أثناء الصعود، وكيفية التصرف عند حدوث مشكلة، وغير ذلك من الأمور التي تتطلب الاتزان بين المهارات الجسدية والعقلية، لأنّ عدم التوافق بينهما قد يؤدي إلى فشل الوصول إلى الغاية المطلوبة.

• تنشيط الدورة الدموية في الجسم فحركات الصعود التي يقوم بها الأشخاص أثناء تسلقهم الجبال تُحفز بالضرورة مجرى الدم في الجسم، وهذا ما يُحسن صحة الجسم بشكل عام، ويُحسن عمل أعضاء الأجهزة الحيوية فيه.

• تقوية عضلات الجسم تسلق الجبال يقوي عضلات القدمين والساقين، والتي يعتمد الشخص عليها في الارتفاع التدريجي، إلى جانب الارتكاز على نقاط معينة يُحددها المتسلق بواسطة المعدات الموجودة معه، وغالباً ما يركز المتسلق بقدميه أثناء التسلق، بثبتيهما إما على المعدات، أو على حواف الشقوق الطبيعية لصخور الجبال، كما أن التسلق يساهم في حرق السعرات الحرارية ويجعل الجسم مرناً ومشدوداً مما يزيد من اللياقة البدنية، ويعزز صحة الجسم العامة. ويستخدم التسلق الكثير من عضلات الجزء العلوي أو السفلي من الجسم، حيث يساعد على تمرين عضلات الظهر والبطن والرجلين بالإضافة إلى عضلات الكتفين والذراعين.

• تحسن قدرة الجسم على التحمل حيث إنّ تسلق الجبال لا يتمّ على مراحل مُتقطعة، بمعنى أن يقوم المتسلق بصعود نصف المسافة المطلوبة، أو اللازمة للوصول إلى القمة، ثمّ يتراجع نحو الأرض، ليعاود مواصلة مشواره من جديد، فهو مشوارٌ طويلٌ وصعب يبدأ من قاع الجبل، ليصل إلى القمة في الوضع الطبيعي، ولكن قد يُهزم البعض من أول تجربة، فيما يتغلب البعض على مخاطر الصعود من أول تجربة، أو يحاولون مراراً لينجحوا. فمن الممكن أن يؤدي التسلق المنتظم للجبال إلى تحسين القدرة على التحمل.

• تعلم الصبر حيث تُقدم رياضة تسلق الجبال تجربة التعرض للمواقف الصعبة التي تحتاج للصبر النفسي، فقد يتعرض المُتسلق لمشكلةٍ ما أثناء التسلق، تضطره للوقوف عند نقطةٍ ما.

• تعلّم الوصول إلى الأهداف فالقمة الفعلية للجبل قد تعني قمم أهدافٍ كثيرةٍ في الحياة، والتي تعتمد على قوة الإرادة والعزيمة والإصرار، كما أنّها تنمي روح المغامرة والمُجازفة والشجاعة وتدفع المتسلق للعمل الجاد.

## **نصائح لممارسة رياضة تسلق الجبال:**

• البدء بالإحماء قبل البدء بالتسلق.

• توفير المعدات اللازمة للتسلق.

• البدء بتسلق الجبال مُنخفضة الارتفاع، وغير شديدة الانحدار.

• تعلم رياضة تسلق الجبال من الأشخاص الذي يملكون خبرة في الموضوع.

• يمكن الاستعانة بالرياضات والتمارين المساعدة لرياضة تسلق الجبال، كالتالي يتعرض لها طلاب الأكاديميات العسكرية، ويمكن التسجيل فيها ضمن المخيمات الصيفية ودورات الكشافة.

• التأكد من خلو الجسم من الإصابات العضلية، مثل: تمزق الأنسجة والأربطة، والخلع، والانفصالات المتعددة، إلى جانب التأكد من صحة وسلامة العظام، فقد تؤدي تلك الإصابات إلى الإخلال باتزان الشخص، وهبوطه بشكل مفاجئ، والتعرض لإصابات جسدية خطيرة.

• التخلي عن الرغبة في تقليد الآخرين عند ممارسة هذه الرياضة، فعلى الشخص قبل أن يقوم بهذه المغامرة، التأكد من حقيقة شغفه بذلك، أم أن الأمر منوطٌ فقط بتقليد الآخرين.

## “الإسعافات الأولية”

هي عناية طبية فورية ومؤقتة؛ تقدم لإنسان أو حيوان مصاب أو مريض. بغرض محاولة الوصول به إلى أفضل وضع صحي ممكن بأدوات أو مهارات علاجية بسيطة إلى وقت وصول المساعدة الطبية الكاملة. وهي في العادة عبارة عن مجموعة خطوات طبية بسيطة ولكنها في العادة تؤدي إلى إنقاذ حياة المصاب، الشخص الذي يقوم بعملية الإسعاف الأولي (المُسعِف) ليس بحاجة إلى مهارات أو تقنيات طبية عالية، حيث يكفيه التدريب على مهارات القيام بالإسعاف من خلال استعمال الحد الأدنى من المعدات

الهدف الأساسي منها هو منع الوفاة أو التدهور والإصابة الخطيرة. يمكن تلخيص أهدافها الرئيسية في ثلاث نقاط أساسية هي:

1. المحافظة على الحياة.
2. وقف حدوث الأذى أو الضرر، كإبعاد المريض عن مصدر الأذى أو مكان الحادث والضغط على الجروح لإيقاف النزف.
3. تعزيز الشفاء من خلال توفير العلاج الأولي للإصابة.

الاحتفاظ بصيدلية صغيرة للإسعافات الأولية في المنزل أو في السيارة أو مكان العمل أمر هام وضروري،

وإليك بعض الأدوات الأساسية التي ينصح بأن تكون في حقيبة الإسعاف سواء في البيت أو السيارة:

1. ضمادات معقمة بأحجام مختلفة.
2. أشرطة طبية مسامية.
3. عصابت مثلثة الشكل لتثبيت الضمادات أو لتدلى من العنق لحمل الذراع.
4. قطن طبي.
5. دهون الكالامين، لعلاج مشاكل الجلد وحروق الشمس واللسعات.
6. حبوب مسكنة (أسبرين أو باراسيتامول)
7. ملقط ومقص ودبابيس التثبيت.
8. ميزان حراري (ترمومتر) ، يُفضل أن تحمل نوعين، الأول ميزان حرارة عادي للبالغين، والآخر ميزان حرارة شرجي لقياس الحرارة للأطفال.
9. محلول مطهر.
10. لاصقات جروح.
11. كمادات يمكن تبريدها.
12. دواء خافض للحرارة.
13. مرهم جروح.
14. مصباح وورقة وقلم لتدوين الملاحظات الهامة.

## محتويات حقيبة الإسعافات الأولية، في الرحلات الخلوية:

- أدوات: شاش بأحجام مختلفة، بلاستر، رباط ضاغط، أعواد قطنية، ترمومتر طبي، ملقاط صغير، قفازات طبية، مناديل ورقية، مناديل مبللة بالكحول، سرنجات، مقص طبي، قطن طبي، شاش طبي، أكياس بلاستيكية.
- أدوية: مسكنات الصداع، خافض حرارة، محلول معالجة الجفاف، مرهم للحساسية، مرهم حروق، مرهم مضاد حيوي، فازلين طبي، أقراص مضادة للحساسية، زجاجة كحول مطهر.

## “توقف القلب والتنفس”

- يتم استعادة الدورة الدموية وعملية التنفس لدى المصابين، وذلك عبر إتخاذ الخطوات التالية:
- إمالة رأس المصاب إلى الخلف حتى يبرز الذقن وفي حالة انسداد مجرى التنفس فيجب فتحه بإزالة أية أجسام غريبة بالأصابع والضرب على الظهر بين الكتفين.
- فحص إستجابة المصاب: يجدر محاولة الحصول على إجابة شفوية بطرح أسئلة أو هز بلطف على كتف الطفل.
- فتح مجرى التنفس بإمالة الرأس إلى الخلف ورفع الذقن لتفتح مجرى التنفس وأزل أي انسداد واضح.
- فحص التنفس (انظر، اسمع، حس) لمدة خمس ثواني، يتم الفحص لرؤية إذا كان هناك تنفس أو التنفس كافي أم لا.
- يتم التنفس الصناعي بأخذ المنقذ نفس عميق ثم يضع فمه على فم المصاب أو أنفه ويعطيه أربعة أنفاس سريعة بدون تسريب. وتكرار العملية حتى ينتظم التنفس أو يربط في الكمادات الخاصة.
- فحص النبض الشرياني لدى الطفل وتحديد ما إذا كان موجوداً أم لا.
- في حال عدم وجود تنفس يتم المباشرة بعمل إنعاش قلبي رئوي.
- يتم مباشرة عملية الإنعاش بممارسة التدليك القلبي عبر الضغط براحة اليد على عظم القص بمعدل ضغطة كل ثانية ل30 ضغطة متتالية وذلك لمساعدة القلب على الضخ، ثم المباشرة بالتنفس الصناعي.
- يعطى المصاب نفسي إنقاذ فعالين كل نفس ثانية ونصف ثانية أو حتى يرتفع الصدر بشكل كافٍ.
- يتم فحص دوران الدم لمدة لا تزيد عن 10 ثواني بعد كل جولة من التدليك القلبي والتنفس الصناعي.
- يتم تكرار العملية حتى يعود النبض والتنفس أو تصل سيارة الإسعاف أو تتعب أو تظهر علامات الوفاة مثل التخشب الرمي وبرودة الجسم وثبات توسع بؤبؤ العين.

## التنفس الصناعي:

- تتم عملية التنفس الصناعي عبر نفث الهواء إلى المريض (من الفم إلى الفم):
1. إغلاق أنف المصاب وأخذ شهيقاً عميقاً. وضع فم المسعف على فم المصاب بحيث يدور حوله ويغلقه تماماً. ثم إعطاء دفعتين من الهواء.
  2. إذا كان قلب المصاب ينبض استمر بإعطاء التنفس بمعدل كل 4 ثواني دفعة من الهواء.
  3. عندما يعود التنفس إلى حالته الطبيعية يتم وضع المصاب في وضعية الاستشفاء. تدليك القلب:
- إذا لم يكن هناك نبض، يباشر المسعف بعملية الضغط الخارجي على الصدر:
1. يوضع المريض مستلقياً على ظهره على سطح صلب.
  2. يكون مكان الضغط في الموقع الصحيح: عند التقاء الضلوع من الجانبين مع عظم القص عند منتصفه السفلي وليس على الأضلاع.
  3. يكون الضغط عمودياً للأسفل.
  4. الضغط 30 مرة متتالية ثم إعطاء المصاب دفعتين من الهواء ثم الضغط 30 مرة.
  5. استمرار عملية التنفس والضغط الخارجي على الصدر حتى يعود النبض والتنفس للمصاب. ضع المصاب في وضعية الاستشفاء.
  6. إذا كان المسعفان شخصين إثنين يعطي أحدهما دفعه من التنفس والآخر يقوم بتدليك القلب.

## الاستفاقة:

- بعد استعادة النبض والتنفس؛ يوضع المصاب في وضعية الانتظار الجانبي، أي يبقى المصاب مستلقياً على جانبه ورأسه مقشوع للأعلى، وذلك لتحرير المسالك التنفسية والقدرة على مراقبة العلامات الحياتية (وعي، تنفس، نبض، حرارة، إلخ...  
يُمنع إعطاء المصاب (فاقد الوعي) أي شيء عن طريق الفم.

## إنعاش طفل:

تُعتمد طريقة الإنعاش على عمر وحجم الطفل. في الأطفال بسن 1 إلى 8 شهور متلازمة موت الرضيع الفجائي هي السبب الرئيسي لتوقف القلب والتنفس.

- في البداية يجب الطلب من أحد المساعدين أن يتصل بسيارة الإسعاف
- يجب المباشرة بعمل إنعاش قلبي رئوي على الفور. بالنسبة للأطفال بسن 8 سنوات أو أكثر، يتم استخدام طريقة إنعاش البالغين.

الأطفال الرضع ومن هم دون الثامنة من العمر:

- الجلوس بجانب الطفل أو وضعه في حجر المسعف.
- فحص إستجابة الطفل: يجدر محاولة الحصول على إجابة شفهوية بطرح أسئلة أو هز بلطف على كتف الطفل.
- فتح مجرى التنفس بإمالة الرأس إلى الخلف ورفع الذقن لفتح مجرى التنفس، وأزل أي انسداد واضح.
- فحص التنفس (انظر، اسمع، حس) لمدة خمس ثواني، يتم الفحص لرؤية إذا كان هناك تنفس أو التنفس كافي أم لا.
- فحص النبض الشرياني لدى الطفل وتحديد ما إذا كان موجوداً أم لا.
- في حال عدم وجود تنفس يتم المباشرة بعمل إنعاش قلبي رئوي.
- يتم مباشرة عملية الإنعاش بممارسة التدليك القلبي عبر الضغط براحة اليد أو إصبعي السبابة والوسطى على عظم القص بمعدل ضغطة كل ثانية ل30 ضغطة متتالية وذلك لمساعدة القلب على الضخ، ثم المباشرة بالتنفس الصناعي.
- يعطى الطفل المصاب نفسي إنقاذ فعالين كل نفس ثانية ونصف ثانية أو حتى يرتفع الصدر بشكل كافي.
- يتم فحص دوران الدم لمدة لا تزيد عن عشرة ثواني بعد كل جولة من التدليك القلبي والتنفس الصناعي.
- يتم تكرار العملية حتى يعود النبض والتنفس أو تصل سيارة الإسعاف أو يتعب المسعف.
- الإستمرار بهذه السلسلة من 30 ضغطة على الصدر مع نفسي إنقاذ.
- الطفل الفاقد للوعي يوضع في وضعية الإفاقة عند عودة النبض والتنفس، كما للبالغين.

## “إسعاف الجروح”

إن الغرض الأساسي في إسعافات الجروح هو إيقاف النزيف وحماية الجرح من التلوث ويتم ذلك بالضغط المباشر على الجرح بقطعة قماش نظيفة ومعقمة. ولا يجب ربط أي حبال على العضو المجرى بهدف إيقاف النزيف لأنه يسبب قطعاً كاملاً للدورة الدموية مما يسبب مضاعفات أكبر، يجب الحرص على تعقيم الجرح وتحديد إذا ما كان مسبب الجرح ملوثاً أم نظيفاً والحرص على أخذ حقنة مضاد الكزاز في حال كان الجرح أو المسبب له ملوثاً.

## “إسعاف الغريق”

بعد إخراج الغريق من الماء يتم تنظيف فمه وأنفه بسرعة من العوالق، ثم يمدد على ظهره بحيث يكون رأسه أسفل مستوى جسمه مع تقليبه من جانب إلى آخر والضغط الخفيف على البطن، وفي حال توقف التنفس تجرى عملية التنفس الصناعي فوراً.

“لسعة العقارب والأفاعي”

وتختلف خطورتها حسب نوع العقارب والأفاعي لكنها بشكل عام حالة طارئة خطيرة يجب التعامل معها على الفور. تشكل بعض أنواع اللسعات خطراً مميتاً حيث يمكن للسم شل عضلات المريض ولربما يصل السم إلى شل عضلة الحجاب الحاجز مما يؤدي إلى توقف النفس.

## طريقة الإسعاف:

يتم إسعاف الحالة عبر وقف انتشار السم في الجسم ومحاولة إخراج السم من الجسم، كما تتمثل بإعطاء الترياق الخاص بالسم. من الخطوات الواجب اتباعها في إسعاف ضحايا لسعة العقارب والأفاعي:

- ربط العضو المصاب على بعد 10 سنتيمترات من اللدغة، وتقليل حركة وخوف وانفعال المصاب إلى أدنى حد ممكن.
- إخراج أكبر كمية من السموم، يمكن هرس ثوم ووضعه على مكان اللدغة كما يمكن عصر مكان الإصابة لإخراج الدم الملوث، ويفضل اجتناب الشفط بالفم خشية انتقال السم إلى المسعف.
- تدليك مكان اللدغة ببلورات بيرمنغنات البوتاسيوم وتضميده بمحلول البيرمنغنات.
- يعطى المصاب شرباً ساخناً منعشاً مع أكبر كمية ممكنة من الماء لتخفيف تركيز السم في الدم.
- يغطى جيداً لإحداث التعرق ويرسل إلى أقرب مستشفى أو وحدة إسعاف على الفور.

## “إسعاف الحروق”

- يتم إسعاف الحروق بعد إخلاء الضحية وإطفاء النار عن جسمه وتهدئته. ونزع الملابس أو قصّها برفق من حول مكان الحرق. لا يجوز دهن الإصابة بأيّة مواد أو تغطية الحرق.
- عدم إعطاء المصاب الماء والسوائل عن طريق الفم وتركيب كانيولا لاختذ محلول ملحي أو لبنات رينجر لتعويض الفاقد منها.
  - في حال كون الحرق كيماوياً فيجب غسله فوراً بالماء ولمدة نصف ساعة.
  - تفتح الفقائيع في حروق الدرجة الأولى بشفرة معقمة ثم يجري تضميدها لمنع التلوث، كما يمكن تركها دون تدخل مع المحافظة على نظافة الحرق.
  - في حال كان الحرق عميقاً بحيث يشمل كل طبقات الجلد (حروق الدرجة الثالثة)، يجب فحص النبض في الأعضاء المصابة حيث أن الحروق تقوم بالانكماش ضاغطة على الأوعية الدموية التي تقع تحتها مما قد يعطل الدورة الدموية في المكان المصاب.
  - في حالات حروق الدرجة الثانية والثالثة يجب استدعاء الإسعاف أو نقل المريض إلى المستشفى على الفور.

## “التسمم عن طريق الفم”

- التسمم هو مجموعة اضطرابات في وظائف الجسم ناجمة عن امتصاص مادة غريبة (السم)، والسم هو مادة تدخل الجسم بكميات كافية لإحداث ضرر مؤقت أو دائم.
- يتوجب اتباع الخطوات التالية عند التعامل مع حالات التسمم:
1. سؤال المصاب قبل أن يفقد وعيه عما حدث.
  2. الاتصال بالإسعاف بسرعة وأخبارهم عن حالة المصاب.
  3. إذا كانت المادة السامة كيماوية، يجب عدم جعل المصاب يقيئ كما يجب عدم محاولة تبريدها بسقاية المصاب ماء أو حليب ليشربه.
  4. إذا لم تكن المادة السامة كاوية أو لم تكن المادة إحدى مشتقات البترول ولم يكن المصاب في حال صدمة أو فاقد الوعي فيمكن محاولة جعل المصاب يتقيأ بوضع إصبع في حلقه. واعطائه ما يشربه.
  5. إذا فقد المصاب وعيه وبقي تنفسه طبيعي، يجب وضعه في وضعية الاستشفاء.
  6. إذا توقف التنفس ونبض القلب، يجب البدء فوراً بعملية إنعاش قلبي رئوي.
  7. يجب أخذ الاحتياط لكي لا ينتقل السم إلى المسعف.
  8. يتوجب نقل المصاب إلى المستشفى بسرعة. مع إرسال عينات من القيء وأي علب تكون قريبة منه ليتم فحصها في المستشفى.

## “الكسور”

الكسور هي من الطوارئ متكررة الحدوث في المنزل وأماكن العمل نتيجة الانزلاق أو السقوط من ارتفاعات عالية كما أنها من أكثر الإصابات حدوثاً في حوادث السير والرياضة وغير ذلك. أنواع الكسور عديدة منها الكسور البسيطة والكسور المركبة، الكسور المغلقة والكسور المفتوحة.

عند إسعاف الكسور العظمية يجب مراعاة الخطوات التالية:

- محاولة تركيز الشخص المصاب بكسور بشكل مريح إذا كان الكسر واضحاً وفي منطقة سهلة كأقدام واليدين ولذلك لتسهيل نقله إلى المستشفى، مع تثبيت الطرف المكسور قدر الإمكان.
- في حالة عدم التأكد من مكان الكسر كما في الحوض والقفص الصدري أو العمود الفقري فلا يجب تحريك المصاب ويجب طلب الإسعاف فوراً ومحاولة تهدئة المصاب والحد من حركته.
- في حالة إصابة الرقبة أو الجمجمة لا يجب فعل شيء سوى طلب الإسعاف، بالرغم من أن الغالبية العظمى من كسور الرقبة أو الجمجمة يفقد المريض الوعي فيها إلا أنه قد يبقى واعياً بعدها، ولذا يجب إخباره بضرورة عدم التحرك.

## “مهارات البقاء في الطبيعة”

هي مجموعة من المهارات التي يتحتم على المسافرين الخارجيين امتلاكها لضمان بقائهم وسلامتهم في البرية. يجب على المسافرين الخارجيين والمغامرين، بغض النظر عن مستوى خبرتهم، اتباع بعض النصائح الأساسية وامتلاك مهارات البقاء والأساليب الواجب اتباعها.

إليك بعض المهارات الأساسية التي يجب امتلاكها:

1. قم بتحديد الأولويات: يجب عليك تحديد الأولويات قبل البدء في مغامرتك في البرية. اجعل أولوياتك في الحماية من العناصر الطبيعية مثل الطقس والرياح والأمراض والزويلات.
2. تحديد موقع المخيم: قم بتحديد مواقع المخيمات الآمنة والمياه النظيفة وما إلى ذلك قبل بدء مغامرتك في البرية. قم بالبحث عن أماكن مخيمات مجاورة واعرف أين يمكن العثور على الموارد.
3. تحضير محتوى الحقيبة: أحضر العديد من المواد الضرورية والأساسية في حقيبتك، مثل الأغذية والماء وأدوات التنظيف والطوارئ. تأكد من أن لديك معدات للنوم.
4. خبرة باستخدام الخرائط والبوصلة: تعلم كيف يمكن استخدام الخرائط والبوصلة، لضمان وصولك بنجاح إلى مكانك في البرية، والعودة إلى نقطة البداية.
5. التواصل وتحديد خطة الخروج في حالات الطوارئ: يجب أن تعمل على إطلاق إشارات الإنذار عند الحاجة (مثل صفارات الإنذار، اللعب ثلاث مرات بشكل يُحدد مسبقاً)، الاتصال بمصادر الراديو أو الهاتف عند وجودها وإعداد خطة الخروج في حالة الوصول إلى درجة حرارة منخفضة بشكل خطير أو الحاجة إلى الرعاية الطبية.
6. تحديث معلوماتك المتعلقة بالطبيعة: تتعدد مصادر إضافية إلى الدورات التدريبية، فإذا كنت قمت بحفظ معلومات جديدة، يمكنك اتصال المنظمات المتخصصة في ذلك، وخاصة المضيفين المحليين مثل منظمي الأنشطة في الهواء الطلق وممثلي المتاحف والحفاظ على الطبيعة المحلية.

على الرغم من هذه المهارات الأساسية، عليك التخطيط وتنظيم العديد من نواحي الرحلة الخاصة بك. ويجب عليك البحث دائماً عن المزيد من المعلومات و الرعاية من مدربين خبراء في هذا المجال.

## “مهارات البقاء في البرية”

هي مجموعة من المهارات التي يمكن أن تساعدك في البقاء على قيد الحياة في حالة الضياع أو الحاجة إلى الاعتماد على موارد الطبيعة في البرية. يمكن أن تكون هذه المهارات حيوية للتخطيط والاستعداد للرحلات في المناطق الوعرة، والمشي في الغابات أو الجبال، والتخييم في البرية. لتعلم بعض المهارات الأساسية المفيدة في المواقف التي لا يمكن التحضير لها، إليك بعض النصائح:

1. الحفاظ على هدوءك: تعتبر احتفاظ بتوازن نفسي وحفظ الهدوء في ظل المواقف الصعبة عنصراً مهماً جداً. ففي حالات الطوارئ، يمكن أن يكون الشعور بالخوف والهلع السبب الرئيسي في الأخطاء.

2. الطعام: يجب أن يكون الأكل الجيد، يجب أن يتضمن كل وجبة بعض المركبات الغذائية الأساسية، مثل البروتين والكربوهيدرات والدهون الصحية. كما يجب أن يحتوي الطعام على مكونات تضيف الطاقة وتحافظ على السوائل في الجسم.

3. شرب الماء: التحلي بالاستعداد يجب أن يشمل تأمين متطلبات الجسم الأساسية مثل الماء النظيف. وهذا يعني الحصول على ما يكفي من المياه المرتبطة بالمناطق التي تسير فيها.

4. وجود ملجأ: يجب أن تؤمن خيمة مساحة كافية تسمح بالتحرك بحرية ونوم مريح. كما يجب أن تتحمل جميع الظروف المناخية، بما في ذلك الأمطار والرياح الشديدة.

5. معرفة جيدة بالملابس المناسبة: يجب أن تمتلك معرفة كافية حول اللباس التحملي - للاحتفاظ بالدفء في فصل الشتاء في البرية وأنواع الأحذية المناسبة للتشذيب المباشر.

6. العمل الجماعي: لا تتردد في العمل مع الآخرين - حتى إذا كنت مغامراً سولو؛ قد يكون لديهم بعض المعلومات التي تكون ضرورية في المواقف الحرجة.

7. تعلم استخدام أدوات البقاء: يجب أن تتعلم استخدام أدوات البقاء الضرورية، مثل القطعان أو السكاكين أو استخدام القيلولة. كما يجب عليك التدريب في نزع الأشجار والحصول على الطعام وجمع المياه.

مع التدريب المناسب والعمل الجاد، يمكن لأي شخص أن يضمن سلامته والبقاء على قيد الحياة في البرية باستخدام المهارات الأساسية والأدوات الواجب استخدامها. يجب عليك أيضاً تحديث مهاراتك بشكل دوري مع اكتساب المزيد من المعرفة والخبرة من خلال الدورات التدريبية والمنظمات المحلية المتخصصة.



## “نصائح عامة”

✘ تخطيط الوجبات:

يعد تطوير مهارات تخطيط الوجبات أمراً ضرورياً للرحلات الخارجية الناجحة. من خلال النظر في أحجام الأجزاء، واختيار المكونات المتنوعة، وتعبئة الوجبات بشكل استراتيجي، يمكنك تقليل هدر الطعام والتأكد من حصولك على ما يكفي من الاستدامة طوال رحلتك. يعمل التخطيط الفعال للوجبات على تحسين المساحة، ويقلل من خطر التلف، ويسمح لك بالاستمتاع بوجبات مغذية ومرضية مع تحقيق أقصى استفادة من الموارد المتاحة في البرية.

✘ تحديد الاتجاه:

تعد القدرة على تحديد الاتجاه أمراً بالغ الأهمية للملاحة ومنع الضياع في منطقة غير مألوقة. من خلال فهم تقنيات الملاحة مثل استخدام البوصلة، يمكنك تحديد اتجاه الشمال وتوجيه نفسك وفقاً لذلك. تسمح لك خرائط القراءة بتخطيط مسارك واتباع طرق محددة. توفر مراقبة المعالم الطبيعية، مثل موقع الشمس أو أنماط نمو الأشجار أو تدفق المياه، إشارات إضافية لمساعدتك في العثور على طريقك في البرية. تضمن هذه المهارات قدرتك على التنقل بثقة والوصول إلى وجهتك المقصودة.

✘ تتبع الوقت:

يعد تتبع الوقت بدون أجهزة حديثة مهارة حيوية لعشاق الهواء الطلق. ومن خلال ملاحظة المؤشرات الطبيعية مثل موقع الشمس، وطول واتجاه الظلال، وسلوك الحياة البرية، يمكنك تقدير الوقت من اليوم بدقة معقولة. تعتبر هذه القدرة ضرورية لتخطيط الأنشطة، مما يضمن حصولك على ما يكفي من ضوء النهار للاستكشاف أو الوصول إلى وجهتك قبل حلول الظلام. إنه يعزز الاعتماد على الذات ويقلل الاعتماد على الأجهزة الإلكترونية ويعزز السلامة من خلال منع الوقوع غير مستعد بعد غروب الشمس. بالإضافة إلى ذلك، يساعد تتبع الوقت في الإدارة الفعالة للموارد، مما يسمح لك بتوزيع الإمدادات والبقاء في الموعد المحدد أثناء مغامراتك الخارجية.

✘ إشعال النار في المعسكر:

تعد القدرة على إشعال النار بأمان وكفاءة مهارة أساسية لعشاق الهواء الطلق. فهو لا يوفر الدفء فحسب، بل يعمل أيضاً كمصدر حيوي للضوء والراحة في البرية. من خلال فهم تقنيات إشعال النار المختلفة، مثل استخدام أعواد الثقاب أو الولاعات أو المواد الطبيعية مثل الصوان والفولاذ، يمكنك إشعال نار لطهي وجبات الطعام أو غلي الماء أو ببساطة الاستمتاع بالأجواء. إن إتقان مهارات إشعال النار ومعرفة كيفية جمع وإعداد مادة الاشتعال والإشعال والوقود المناسب يضمن إشعال حريق ناجح والتحكم فيه، مما يعزز تجربة التخييم الخاصة بك.

✘ استخدام السكين:

يعد إتقان استخدام السكين مهارة أساسية للبقاء والتخييم. السكين هي أداة متعددة الاستخدامات يمكن استخدامها لمجموعة من المهام، بما في ذلك قطع الحبال وإعداد الطعام وبناء الملاجئ وصناعة الأدوات. إن فهم التقنيات المناسبة للتعامل مع السكاكين، مثل الحفاظ على قبضة آمنة واستخدام حركات القطع الخاضعة للرقابة، يضمن السلامة والكفاءة في إكمال هذه المهام الأساسية، مما يعزز الاكتفاء الذاتي في البرية.

✘ استخدام الفأس:

إن إتقان استخدام الفأس أمر لا يقدر بثمن بالنسبة لعشاق الهواء الطلق. الفأس هو أداة قوية لتقطيع الحطب، وتمهيد المسارات، وبناء الملاجئ، وإنشاء الهياكل الضرورية في البرية. من خلال فهم تقنيات الفأس المناسبة، مثل استخدام التآرجح المناسب والحفاظ على التحكم، يمكنك إنجاز هذه المهام بكفاءة وأمان. إن القدرة على استخدام الفأس بشكل فعال تعزز اعتمادك على نفسك وسعة الحيلة في البيئات الخارجية.

#### ⊠ استخدام المنشار:

يعد استخدام المنشار أمراً حيوياً للأنشطة الخارجية. يسمح لك بقطع قطع أكبر من الخشب بدقة وكفاءة. سواء كنت تبني الهياكل، أو تصنع الحطب، أو تصنع الأدوات، فإن فهم تقنيات النشر المناسبة، مثل الحفاظ على قبضة قوية واستخدام ضربات سلسلة ومتحكم فيها، يضمن معالجة فعالة للأخشاب ويعزز قدراتك في البرية.

#### ⊠ استخدام الحبال:

إن الكفاءة في مهارات عقد العُقد وربط الحبال لا تقدر بثمن في الإعدادات الخارجية. تتيح لك معرفة كيفية ربط العقد المختلفة تأمين الملاجئ، أو إنشاء أفخاخ للبقاء على قيد الحياة أو صيد الأسماك، أو بناء أدوات مرتجلة، أو المساعدة في التسلق أو الأنشطة المتعلقة بالمياه. إن فهم الأنواع المختلفة من العقد وتطبيقاتها وتقنيات التعامل مع الحبال المناسبة يضمن السلامة والاستقرار وتعدد الاستخدامات في استخدام الحبال لمجموعة واسعة من المهام أثناء مغامراتك الخارجية.

#### ⊠ تنقية المياه:

يعد فهم طرق تنقية المياه أمراً بالغ الأهمية لعشاق الهواء الطلق. الماء المغلي هو وسيلة موثوقة تقتل معظم البكتيريا والطفيليات. تعمل أنظمة الترشيح، مثل مرشحات المياه المحمولة أو أجهزة تنقية المياه، على إزالة الشوائب من خلال الترشيح الفيزيائي أو المعالجات الكيميائية. تعمل العلاجات الكيميائية، مثل استخدام أقراص أو قطرات تنقية المياه، على تطهير المياه بشكل فعال. إن معرفة هذه الطرق يضمن حصولك على مياه الشرب الآمنة في البرية عن طريق إزالة البكتيريا الضارة والملوثات.

#### ⊠ أطعمة ذات فوائد عديدة في التخييم:

التين والزيتون والتمر؛ يُعتبر التين والزيتون من الأشجار المثمرة، ولثمارها العديد من الخصائص التي تجعل منها علاجاً فعالاً للعديد من الأمراض، ويُعدّ التمر من الأغذية المتكاملة التي يُنصح بتناولها يومياً، وتُقدّم جميع هذه الثمار فوائد كثيرة لجسم الإنسان؛

فوائد التين: يُقوّي العظام، فهو يُعدّ مصدراً غنياً بالكالسيوم، والبوتاسيوم اللذين يقيان العظام من الإصابة بالهشاشة، كما يساعدان في زيادة كثافة العظام. يُساهم في علاج المشاكل الهضمية المتنوعة، فهو يُعدّ مُليناً للمعدة والأمعاء، وذلك نظراً لأنه يحتوي على كميات جيدة من الألياف الغذائية، كما أنه قد يفيد في التخفيف من عسر الهضم. كما قد يقلل من الكوليسترول في الدم، فهو يشتمل على كمية كافية من الألياف القابلة للذوبان والتي تُعرف باسم البكتين، وهذه الألياف تُساهم في التقليل من كميات الكوليسترول في الجسم.

فوائد الزيتون: يُقوي القلب، فهو يحتوي على مادة البوليفينول التي تؤثر بشكل إيجابي على القلب، والأوعية الدموية، والتي تمنع من حدوث جلطات الدم، وقد تساعد على توسيع الأوعية. يزيد من صحّة الجلد، فهو يشتمل على كميات كبيرة من البيتا كاروتين، وفيتامينات A و B و E التي تُحفز البشرة، وتُجدد الخلايا، وتحمي الجلد من التصبغات، والبثور. يُحسن من عمل الجهاز الهضمي، فهو يحتوي على كميات عالية من الألياف الغذائية التي تُحافظ على صحة الأمعاء، وتتحكم في مستويات السكر في الدم. يحمي من أمراض العظام وهشاشتها. يساعد على التحكم بسكر الدم.

فوائد التمر: يمدّ الجسم بالطاقة، فهو يحتوي على نسبة عالية من السكريات الطبيعيّة، كالجلوكوز، والسكروروز، والفركتوز، إضافة إلى عنصر البوتاسيوم الذي يُحول السكر إلى طاقة. يُحسن من وظائف الجهاز العصبي، فهو يحتوي على مضادات الأكسدة التي تُكافح الجذور الحرة، وبالتالي تُعزّز من الأداء الإدراكي. يُساعد في زيادة الوزن، حيث إن تناول حبة من التمر كلّ صباح، يُؤدّي إلى فتح الشهية، وبالتالي استهلاك كميات أكبر من الطعام. يُحافظ على صحة البشرة، فهو يحتوي على فيتامين A، الذي يُجدد خلايا البشرة، ويزيد من نضارتها، وصحتها.

## “دردشة عن معدات وأدوات الهايكينج والتخييم”

أول حاجة بنفكر فيها وإحنا بنجهز لأى رحلة هايكينج أو رحلة تخييم هي الأدوات إللي هحتاجها، وفيه قاعدة عامة بيقولها الخبراء وهي إن كل ما خبرتك زادت في التخييم، احتياجك للأدوات حيقل وحتعرف تستفيد من الأداة الواحدة في أكثر من استخدام. هتستغربوا مثلا من عدد الاستخدامات لعلبة التونة الواحدة، علبة التونة ممكن تستخدم الزيت إللي فيها وتغلي شوية مياه، والغطاء بناعها تستخدمه كسكينة، وعلبة الدرة أو الفول ممكن تبقى كوب تشرب فيه، إلخ...

بس قبل ما تحط الحاجات في شنطتك لازم تتأكد إنك تحط الحاجات إللي أكيد هتستخدمها، مش إللي احتمال تحتاجها. وقبل ما تختار الأدوات لازم تكون عارف طبيعة المنطقة إللي هتزورها، ومتوسط درجات الحرارة وسرعة الرياح، وعلى أساس المعلومات دي هتحدد حجم الشنطة ونوع الأدوات و نوع الملابس.

على العموم، الملابس المثاليه لكل رحلات التخييم (صيفًا وشتاءً) هي الملابس الواسعة المريحة، واللي بتغطي الجسم كله، واللي بتتكون من أكثر من طبقة علشان الهواء المحبوس بين طبقات الملابس هيقوم بدور عازل للحرارة. لكن طبعًا هيبقى فيه فروقات في الخامات الصيفية والشتوية.

وعلى أساس معرفتك بمخطط درجات الحرارة وسرعة الرياح وطبيعة المنطقة هتعرف إذا كنت هتحتاج خيمه ولا مش هيبقى ليها لازمة. يعنى لما أروح أخيم في محمية نبق مثلا، وأنا عارف إن هناك فيه تعريشات جاهزة، وإن درجات الحرارة معتدلة وسرعة الرياح بسيطة، يبقى الخيمة مالهاش لازمة. والخبراء علمونا إن العازل الأرضي أهم بكثير من الغطاء وخصوصًا في الجو البارد، علشان الجسم بملامسته للأرض يفقد كمية من الحرارة ضعف إللي يفقدها بتعرضه للهواء.

ومن الحاجات إللي مافيش استغناء عنها هي الحاجات إللي هتولع بها النار (ولاعة، كبريت، عمود ماغنسيوم) وماينقعش يبقى معاك أداة واحدة فقط، لازم يكون معاك أكثر من حاجة وتكون عارف ومتمرن على أكثر من طريقة تعرف تولع بها النار.

ومن الحاجات المهمة جدا شنطة الإسعافات الأولية، وهنتكلم عنها بالتفصيل تحت، زي ما اتكلمنا عن الحذاء فوق.

وأكثر حاجة مهمة في رحلات البرية عمومًا هي المياه. أهلنا البدو يقولوا إن في الصحراء المياه هي إلهي حاتشيلك، مش إنت إلهي حاتشيلها. لازم تكون مخطط لرحلتك كويس، وتكون عارف كمية المياه إلهي هتحتاجها بالضبط وتكون عارف هتوفر الكمية دي إزاي. يعني أنت هتستخدم 12 لتر مياه في رحلتك، مثلاً، يبقى لازم تعرف إذا كنت حتشيل الكمية دي من بداية الرحلة، ولا فيه أماكن ممكن تتزود منها بالمياه. النصيحة إلهي بيقولها لنا الخبراء إنك ما توصلش لمرحلة العطش، لازم تشرب جرعات مياه صغيرة على فترات متقاربه، ولازم تظبط خطوتك وإنت ماشي وتوزع مجهودك، بحيث ما تعرقش، وما تشعرش بالنهجان.

الهايكنج رياضه تصلح للجميع، وهي للاستمتاع بالطبيعة والانسجام معاها، مش سباق علشان نعرف مين هيوصل الأول.

✘ استخدم شنطتين (حسب ظروف الإيفنت) شنطة كبيرة، بتكون في المخيم أو على ظهر الجمل أو على العربية الجيب، وواحدة صغيرة فيها استخداماتك الشخصية على ظهرك.

✘ الشنطة الكبيرة فيها:

- ملابس (نوعها بيتحدد على حسب درجات الحرارة وطبيعة النشاط إلهي هتمارسه)
- ملابس البحر وأدوات السنوركلنج وحذاء البحر (حسب ظروف الإيفنت برضه)
- طبق وملعقة وكوب يعاد استخدامهم (مش إلهي بتترمي بتاع أعياد الميلاد ده لأ)
- وجبات سناكس خفيفة (هنتكلم عنها بالتفصيل)
- السليبنج باج والسليبنج مات والخيمة
- مناديل، واييس، ولاعه، كبريت (أو أى ادوات لإشعال النان)
- أصغر مزيل للعرق على الإطلاق
- أصغر معطر على الإطلاق

✘ الشنطة الصغيرة نحت فيها:

- فوطة صغيرة
  - كشاف
  - المحفظة
  - باكو مناديل ورق صغير (مش واييس، بتاع الكشك ده)
  - مطهر
  - زجاجة مياه لتر و نصف (للشرب فقط)
  - طاقيه أو غترة خفيفة (أبيض أو ألوان فاتحة، بلاش غوامق)
  - الشطافة (فريش باظ)
  - باور بانك والسلك بتاعه
  - 1 سويتشيرت أو فليس
  - 1 كيس زباله كبير (المقاس الكبير)
  - جاكيت مطر خفيف (مضاد للمياه)
  - الأدوية الشخصية إن وجدت
- ✘ ملحوظة: خلي كل الحاجات جوا الشنطة، بلاش تعليق أي حاجة برة الشنطة وبلاش تشيل أي حاجة في إيدك وأنت بتعمل هايك.

✘ ماتنساش قبل الرحلة عن وجود حمام أو كهرباء أو شبكة موبايل أو عدم وجودهم.

## ☒ **تعليمات مهمة:**

- 1- أنتم هتبقوا لابسين هدوم الهايك وأنتم جايين (هنسافر لابسين جاهزين، مفيش مكان تغيير هدوم)
- 2- الخيمة وال Sleeping bag إلي هتأجرها مننا مسؤوليتك تمامًا، إحنا هنسلمها لك أول يوم، ونستلمها منك آخر يوم (وأكيد هنساعدك في فرد ولم الخيمة)
- 3- حفاظاً على البيئة وعلى استمتاع المسافرين من بعدك نرجو مراعاة عدم إلقاء أي شيء في الطريق (حتي المناديل شيلوها في كيس معاكم، المناديل الورق بتأخذ 3 شهور عشان تتحلل)
- 4- المياه المعدنية لما تخلص هنملاها من نقط التخيم، و لكن خلينا نراعي إن المياه المعدنية محدودة (كافية للجميع للشرب ولكن محدودة)، يمكن استخدام مياه البحر أو العيون أو سدود المياه أو شلالات الوادي للتنظيف (الوضوء)
- 5- الشنطة الصغيرة (إلي على ظهرنا طول ما احنا ماشيين) لا بد أن لا يزيد وزنها عن 2 كيلو.
- 6- الشنطة الكبيرة فيها أدوات أكيد تحتاجها مش احتمال تحتاجها (كل ما أدواتك زادت زاد معاها احتمالية الضياع)
- 7- بالنسبة لل Make-up حاولوا ما تجيبوش خالص، أو قليل أوي.
- 8- حمام البنات عكس اتجاه حمام الولاد
- 9- بلغ أصدقائك قبل التوجه للحمام
- 10- تفقد حذاءك جيداً في الصباح
- 11- تفقد الأرض جيداً قبل أن تضع يدك عليها (خصوصاً في الصباح)
- 12- تجنب الجلوس بجانب الزرع والأحجار الصغيرة قدر الإمكان

## ☒ للرحلات البحرية أو التخيم الساحلي:

- 1- مايوه البحر
- 2- حذاء البحر
- 3- كريم شمس
- 4- نظارة شمس
- 5- كاب أو شال أو غترة
- 6- لبس البحر في الشنطة الصغيرة
- 7- نكون جاهزين بالتغيير من لبس السفر إلى ملابس البحر في أقرب مكان مخصص للتغيير

نرجو مراعاة الآخر في اختلاف الطباع والأهداف، فمننا من أتى للهدوء ومننا من أتى للمغامرة، فاحرص على خفض صوتك ورجاء لا تستعمل ال Speakers، تستطيع أن تسمع ما تشاء في أذنك فقط.

☒ الأكلات الخفيفة (snacks): يرجى الموازنة بين الحلو و الحادق، ما يبقاش طعم فيهم طاغي (تمر، فول سوداني، مكسرات، زبيب، شرائح جوز هند، فواكه مجففة، بقسماط بالكمون {باتون ساليه}، مثلثات جبنة مطبوخة).

تنبيه: برجاء التعرف على أنواع الأكل والكميات وميعاد التحضير، إذا كانت لديكم ممنوعات أو حساسية من بعض الأطعمة، أو اتباع حمية معينة، أو نظام غذائي خاص برجاء إبلاغنا. ولا حرج إذا كنت من الأشخاص التي تتناول أكثر من وجبة أو كميات كبيرة (نقدر ننصحك تجيب إيه)

برجاء إحضار الأدوية التي تكفيك طوال الرحلة، ولا تعتمد على الشراء في أثناء الرحلة، ولا بد من إخبار مشرفي الرحلة بميعاد الأدوية أو أخذ الحقن للحالات المرضية مثل القلب أو الضغط أو السكري أو أي شيء يؤدي إلى مشكلة صحية.

## “ملابس الشتاء”

سيبيك ارتداء طبقات من الملابس دافئاً وهو أفضل طريقة لتحقيق أقصى قدر من التدفئة وهو مهم للغاية في رحلات فصل الشتاء.

الهواء هو موصل ضعيف للحرارة، لذلك تسمح لك الطبقات بمحاصرة الهواء حول جسمك، مع سحب الرطوبة بعيداً عن بشرتك. كما يسمح لك بإجراء تعديلات سهلة بناء على مستوى نشاطك والتغيرات في الطقس.

يمكنك إضافة أو طرح طبقات حسب الحاجة.

### الطبقة الأساسية:

هذه هي الطبقة الأقرب لبشرتك، يجب أن تكون الطبقة الأساسية مصنوعة من الصوف أو الأقمشة الصناعية مثل البوليستر. لا تمتص هذه الأقمشة العرق أو الرطوبة، هذا يسمح لك بالبقاء أكثر جفافاً حتى عندما تتعرق أو في ظروف رطبة. وجود ملابس داخلية طويلة كاملة على بشرتك أمر مهم جداً في الطقس البارد. يجب أن يكون مناسباً بشكل مريح أو فضفاض اعتماداً على تفضيلاتك. اختر الوزن والأسلوب الذي يناسب وضعك وتفضيلات الطقس.

### الطبقات الوسطى :

تساعدك الطبقة العازلة على الاحتفاظ بالحرارة عن طريق محاصرة الهواء بالقرب من جسمك، وهذه الطبقة الوسطى مهمة للحفاظ على الحرارة الناتجة عن جسمك. الصوف هو خيار رائع للطبقة الوسطى أيضاً ولكن إحذر الملابس الصوفية الرخيصة لأن العديد منها غير مصنوع من مواد مناسبة لتجربة خارجية فعلية. تأكد من أن الصوف مصنوع من الصوف الطبيعي أو البوليستر. و الصوف خفيف الوزن و من الأفضل ان تستخدم طبقتين واحدة منهم سميكة.

### الطبقة الخارجية :

تحميك الطبقة الخارجية من الرياح أو المطر أو الثلج. مهم جداً أن يكون لديك طبقة خارجية لا تسمح للرطوبة والمطر من إختراق طبقاتك الداخلية. مع تهوية مناسبة، تسمح تبخير العرق و يجب أن تكون الطبقة الخارجية مريحة بما يكفي لتناسب الطبقات الأخرى بسهولة ولا تقيد حركتك مما يضطرك إلى خلع الطبقة الخارجية من أجل أداء المهام العادية. و طبقة إضافية للظروف الأكثر برودة، مقاومة للماء. مصنوعة من النايلون.

### الرأس والقدمين واليدين:

لا تنس رأسك وقدميك ويديك، خاصة في فصل الشتاء. خلال فصل الشتاء أو الظروف الباردة، سوف تفقد الكثير من الحرارة من خلال رأسك، لذا تأكد من ارتداء أو إحضار أغطية الرأس المناسبة. وبالنسبة لليد، أفضل قفازات هي من الصوف.

## “تعليمات التخييم لرحلاتنا”

- 1- وأنت بتحجز الرحلة اقرأ الإيفنت كويس بكل التفاصيل ولو عندك أي سؤال أكيد هنجابك عليه.
- 2- جروب الواتس بتاع الرحلة بيكون فيه التفاصيل الصغيرة وبنأكد برضه إن لو عندك أي سؤال أكيد هتلاقي إجابة عليه.
- 3- شعارنا في رحلاتنا إننا بنطلع أغراب بنرجع أهل وأصحاب وأي حد سافر معنا لاحظ ده.
- 4- إحنا مش بنشغل Speaker بالليل ولا أغاني شعبي ولا أغاني هادية عشان الأذواق مختلفة زي ما إحنا عارفين، (ممکن نغني إحنا حوالين النار). فنرجو من المشتركين إلی حابين يسمعو أغاني بالليل أو في أي وقت من اليوم يكون معاهم سماعة أذن يسمع فيها الأغاني إلی يحبها.
- 5- فى رحلات التخييم المستوى المتقدم وعدم وجود دورات مياه بنحدد دايمًا اتجاه بيت الخلاء للبنات واتجاه الولاد بيكونوا عكس بعض (نرجو من الجميع الالتزام بالاتجاه المحدد وعدم صعود أي قمة جبلية أو هضبة حوالين مكان الكامب).
- 6- إحنا بنحدد مكان الكامب وراكية النار وقعدة خاص للبدو (في ناس بتحب تقعد مع البدو وتتعلم منهم كثير وناس بتخاف من البدو)، للعلم خوفك من البدو غير حقيقي ناتج عن قصص وهمية. مساء كل يوم بنقعد مع بعض لحد ميعاد النوم، لو حد حابب ينفرد بنفسه أو يتمشى شوية بعيد عن مكان الكامب أو حتى يروح يعمل حمام نرجو إنك تبلغ أدمن الرحلة قبل ما تبعد أو تتمشى (للأمان).
- 7- لما بنفرد الخيم نرجو إن محدش يسبب الخيمة فاضية عشان الرياح متطيرهاش بعيد، نرجو وضع شنطة ثقيلة أو طوب ثقيل في أركانها أو تثبيتها في الأرض، و نرجو كمان منركش الخيمة من مكانها سواء بالجر أو الشيل وهي جواها حاجة ثقيلة عشان دا بيقطع الخيمة من تحت وبيكسر العمدان بتاعت الخيمة، وعشان كده نرجو من المشاركين سؤال أدمن الرحلة عن مكان وضع خيم البنات ومكان خيم الولاد قبل نصب الخيمة الخاصة بيك.
- 8- في حالة لو الريح شديدة بنشيل عمدان الخيمة بحيث إننا ننزلها على الأرض بعد وضع حاجات جواها عشان العمدان ما تتكسرش.
- 9- إحنا طالعين ننبسط والمرونة مهمة جدًا.
- 10- بلاش تأخذ انطباع عن الرحلة بناء عن تجربتك السابقة مع شركة أخرى أو رأي المشاركين أو وصف الرحلة علشان كل رحلة وليها تفاصيل وكل وقت وليه طبيعة معينة وأنت نفسك مختلف في الصيف عن الشتاء فحاول تستمتع بكل تفاصيل الرحلة حتى المزجج منها علشان مع الوقت هيكون ذكرى جميلة.
- 11- اوعى تعليّ سقف توقعك علشان صورة من رحلة أو فيديو، علشان ده بيتغير.
- 12- طبيعي إن سينا حار في الصيف بس بعض الأماكن زي كاترين بتكون درجة الحرارة فيها أقل من القاهرة وده بسبب ارتفاعها عن سطح البحر.
- 13- كل بنت في الرحلة أخت ليك وكل شاب هو أخ ليكي.
- 14- لو صدر من عميل أي تصرف منافي للآداب العامة ده معناه إنه مش هيسافر معنا تاني أبداً.
- 15- في بعض الرحلات بيكون وزن الشنطة محدد مينفعش نزود عنه، وفيه رحلات بنأكد إن الشنطة لازم ماتكونش بعجل فرجاء الالتزام.
- 16- في السير الطويل لا بد من الالتزام بتعليمات الدليل، وخذ بالك إن أعراض ضربة الشمس إنت ممكن ماتاخذش بالك منها بس الدليل بيعرفها.
- 17- شرب المياه ضروري في رحلات السير ويكون بمقدار صغير كل مرة.
- 18- السناكس ضرورية برضه.
- 19- مش كل الرحلات تصلح للجميع فقبل الحجز لازم تحدد الأعمار والحالة الصحية عشان تعرف إذا كانت الرحلة مناسبة أو لا.
- 20- المرونة من أهم الحاجات إلی بيتمتع بيها كل محبي التخييم.
- 21- بنهتّم دايمًا إننا نسيب المكان ورانا نضيف ولو في رحلتنا قابلنا بلاستيك من رحلات أخرى بنجمعه ودي أقل حاجة نقدر نقدّمها للمكان للحفاظ عليه.

## ✘ فيديو فتح وغلق الخيمة:

/https://fb.watch/ky-MqdSMup

/https://fb.watch/ky-OnCK5tG

### ”كيس النوم“

كيس النوم/حقيبة النوم/سليبنج باج/منامة، كلها أسماء لنفس الشيء، وهو غطاء معزول للشخص، وهو في الأساس لحاف خفيف الوزن يمكن غلقه بسحاب أو وسيلة مماثلة لتشكيل أنبوب، والذي يعمل بمثابة فراش خفيف الوزن ومحمول في المواقع التي ينام فيها الشخص في الهواء الطلق (على سبيل المثال عند التخييم، والمشى لمسافات طويلة أو المشى على التلال أو التسلق). كما أنه شائع الاستخدام في الإقامة الفندقية أو الأوتيل على طريق السفر والاستراحات لتوفير الأمان من عدم انتقال الأمراض، وهي مناسبة أكثر في حالة وجود سرير لشخص لا يشعر بالراحة في النوم مع شخص ما.

الغرض الأساسي هو توفير الدفء والعزل الحراري من خلال العزل الصناعي أو السفلي. عادةً ما يكون لها غطاء مقاوم للماء أو طارد للماء يحمي -إلى حد ما- من برد الرياح والأمطار الخفيفة.

في فصل الشتاء يفضل استخدام الخيمة بالإضافة إلى كيس النوم، حيث تؤدي هذه الوظائف بشكل أفضل.

ويوفر السطح السفلي أيضًا بعض التبطين، يمكن استخدام حقيبة الظهر وسادة للنوم. من الأفضل أن يكون السطح السفلي لكيس النوم طاردًا للماء بشكل معتدل.

### ”شوية نصائح قبل ما تطلع معانا“

أي منظم رحلات (سواء كان شركة سياحة، أو جروب) سيكون له صفحة على الفيسبوك. قبل ما تطلع الرحلة، مهم جدًا إنك تدخل على الصفحة وتشوف الإيفنتات السابقة، والأهم إنك تشوف الفيد باك للناس اللي اشتركوا في الرحلات.

- تفاصيل الإيفنت هي العقد اللي بينك وبين المنظم، لازم تقرأ التفاصيل كويس علشان تعرف إذا كان الإيفنت مناسب لك.

- طبعا تكلفة أي إيفنت حاجة مهمة جدًا لكن ماينفعش تقارن بين الإيفنتات بناء على السعر فقط، كل إيفنت يكون فيه تفاصيل كثير، وفيه بنود للصرف ماينفعش تتكتب في الإيفنت.

✘ حضرتك ممكن تلاقي إيفنت لرحلة على جروب بسعر ونفس الإيفنت لنفس المكان على جروب ثاني بضعف السعر، وأكد في أغلب الحالات فرق السعر ده بيكون ليه سبب مقنع وقبل ما تسترخص اسأل منظم الرحلة عن سبب فرق الأسعار. ”رحلة رخيصة زي الخيمة الرخيصة، بتبوظ بسرعة والرحلة بتفقد متعتها.“

على سبيل المثال: فيه منظمين بيصرفوا كويس جدا على الأكل (كمًا وكيفًا).

- فرق وسيلة المواصلات بتفرق جدا في السعر (قطار النوم تكلفته أكثر من ضعف تكلفة قطار الVIP والإسباني)، وسفر جنوب مصر مختلف عن الشمال عن الغرب، كل مكان وله طريق ونوع باص وعدد أفراد معين.

- أنت بتدفع فلوس مقابل خدمة، ومن حقه أن يتم تنفيذ كل البنود المكتوبة في التفاصيل. وبرضه لازم تتفهم أن رحلاتنا غير التقليدية بتتطلب قدر كبير من المرونة منك ومن المنظم، ممكن تفاصيل أي إيفنت تتغير، وممكن ترتيب المزارات يختلف. وإذا ده حصل، من حقه تناقش المنظم في الأسباب، ولازم تتأكد أن أي تغيير بيكون لسبب مقنع.



المهم أن فكرتنا عن السفر مختلفة كثير عن أي مستكشف يدعي الاستكشاف أو شركة رحلات تبحث عن الشهرة، إنا عارفين الأماكن زي أهلها و بنقدر نعيش في الأماكن في كل فصول السنة.

رحلاتنا منها الصعب والسهل والمستحيل، لكن عمرنا ما وصفنا مكان غير الحقيقة أو كتبنا اسم مكان مختلف عن الحقيقة.

نحاول نوضح في كل فيديو شكل رحلاتنا ورأي المشاركين حتي وصف التعب والمجهود. والجميل إن الناس وضحت ليها فكرتنا أن رحلاتنا صعبة لكن ممتعة، مغامرة لكن أمان والأكثر من ده كله "السعادة قرار وأنت أهم شخص في الرحلة" ولا بنسيب فرد على قعدة النار لوحده أو نسيب حد ناقصه معلومة، "وأي بنت تقدر تسافر معنا كأنها وسط أهلها"

## "الطريقة المثلى لتعبئة حقيبة الظهر"

- ✘ الأغراض الثقيلة ملاصقة للظهر ومتوازنة (الطعام والشراب).
- ✘ الأغراض الخفيفة في قاع الحقيبة (كيس النوم).
- ✘ الأغراض التي تستعمل كثيرا في أعلى الحقيبة (صندوق الإسعافات الأولية، والGPS).
- ✘ الأغراض الأقل استخدامًا في أسفل الحقيبة (التي تستخدم عند التوقف تمامًا مثل الخيمة وكيس النوم وأواني الطبخ) وقد تحتاج إلى أدوات طبخ أو لا، بناءً على طبيعة الرحلة].
- ✘ أدوات استحمام (إذا سمح الجو أو طبيعة الرحلة).
- ✘ فرشاة أسنان وصابون (ويفضل السائل) وكحل.
- ولا يُشترط كل الأدوات ويترك الأمر على حسب احتياج الرحلة.

محتوى الشنطة لرحلة تخيم ثلاثة أيام:

يختلف محتوى الشنطة على حسب الوجهة والمدة وتوقيت ومناخ الرحلة وتتعدد الإستخدامات والإحتياجات ولا تضع في الشنطة ما يمكن أن لا تحتاجه، ومن الأفضل أن تضع الأکید استخدامهم. وكلما قلت الكمية قلت فرص فقدان الأشياء مع مراعاة ترتيب محتوى الشنطة جيدًا.

وتختلف مهام الرحلة في نوعية وحجم الشنطة من شنطة ظهر عادية تبدأ من 50 لتر وما فوق أو شنطة تكتيكه لأغراض خاصة ومن الأفضل أن تهتم بجودة خامة الشنطة والخيمة فهم أكثر الأشياء عرضة للتلف.

ينبغي أن ننوه أن لا تتجاوز وزن شنطة الملابس لرحلة التخيم والسير على الأقدام لفصل الشتاء 7 كيلوغرامات وهذا وزن كاف لملايس لثلاثة أيام.

كل ما نحتاجه للرحلة عدد قطعتين من الملابس لنهار الأيام وقطعة لرحلة العودة (ويفضل بداية الرحلة من المدينة بالملايس المستخدمة لأول أيام الرحلة) وترنج أو عباية أو ملايس مريحة للنوم بالخيمة. ويفضل أول طبقات تكون لا تمتص العرق من البوليستر يليها طبقة الصوف أو صوف مُصنع وطبقة للتدفئة بلوفر مثلاً أو جاكيت سميك وآخر طبقة تعزل المياه ولا يفضل لبس الجينز أو القطن ولا بد أن يكون لبس مريح مناسب للرحلة، ويفضل استخدام بنطلون بأكثر من جيب ويسمح بوضع زجاجة المياه لبقاء الأيدي حرة.

ومن الطبيعي أن تختفي ملابس البحر من محتوى شنطة رحلات فصل الشتاء لو أمكن، ولا بد من استخدام خامة ملايس لا تلتصق بها الأتربة او تمتص السوائل بقدر المستطاع.

## محتوى الشنطة:

عدد ثلاث قطع للطبقة الأقرب من الجسم (ويتم التبديل مساء كل يوم إذا كانت البرودة تسمح بذلك) وأربعة جوارب وبودرة للقدم ويكفي بنطلونان ولا ننصح بوضع أدوات تجميل أو زجاجات بوزن ثقيل ويكفي عبوة معدنية لمزيل العرق.

ننصح: بالاهتمام بنظافة الجسم قبل وفي أثناء الرحلة وعدم تعريض الجسم لجروح وبالأخص القدمين وإن وقع أي مكروه لا بد من تطهير الجرح وتغطيته بشاش طبي وعدم تعريض الجرح للعرق أو الأتربة أو أي ملوث خارجي.

في حالة أن تنظيم الرحلة يسمح بوجود شنطة الملابس في مكان مختلف لنهار اليوم أو على جمل أو داخل خيمة يفضل إحضار شنطة ظهر صغيرة تضع بيها المتعلقات الشخصية والنقود والدواء إن وجد ونضاره شمس وشال أو كاب أو غترة وزجاجة مياه يعاد تعبئتها عند الحاجة وسناكس ويكفي ثمرة فاكهة تتوسط نهار اليوم ويفضل التفاح والبرتقال والموز.

واعتمد أكثر على الأدوات التي يمكن استخدامها لأكثر من غرض ولا تعتمد على البلاستيك المستخدم مرة واحدة، ويوجد جدول على الصفحة للتعريف بأنواع البلاستيك الصالحة للطعام.

الأدوات المطلوبة للهايكنج:

- حذاء خاص بالهايكنج (سبق واتكلمنا عنه بالتفصيل).
- يفضل عصا للالتكاء عليها (مخصصة للهايكنج).
- شنطة هايكنج ظهر خفيفة.
- ملابس مناسبة.
- صندل.
- زجاجة مياه يعاد استخدامها.
- صن بلوك.
- كاب أو شال للرأس.
- نظارة شمس.

"طعام المخيم وأنواع الأكل من رحلاتنا"

الفطار في رحلات التخييم يكون نوعًا من الآتي:

- فطير وعسل أبيض وعسل أسود وطحينة وجبنة.
- فول وبيض مسلوق وجبنة وحلاوة ونوتيل.
- سندوتشات فول وفلافل.
- سندوتشات مجهزة من قبل جبنة رومي وجبنة بيضاء وخيار وجزر.

الخبز في الغالب عيش فراشيح أو الفطير البدوي مع وجود خبز عادي.

المشروبات شاي بدوي أو شاي عادي، قهوة، نسكافيه، مع وجود لبن على حسب المطلوب.

- وقت الفطار في أول يوم غير محدد.

- باقي الأيام من 5:30 صباحا إلى 6:30 على حسب خط سير الرحلة ومدة التجهيز 15 دقيقة ومدة تناول الوجبة 30 دقيقة.

في الأغلب لا نعتمد على المطاعم إلا في الرحلات القريبة من المدينة أو الفندق أو لتجربة وجبة إفطار من تراث أهل المكان ويتم معرفة تفاصيل الأطعمة في الجروب الخاص بكل رحلة.

الفاكهة: تفاح وبرتقال أو على حسب الموسم.  
وفي رحلات السير نتناول الجزر نهار اليوم مع الفاكهة.

الغداء أو العشاء في رحلات التخييم نوع من التالي:  
• كفتة بلدي، سجق بلدي، فراخ قطع أو شاورما أو شيش طاووق أو قطع وراك وصدور مشوية على الفحم. مكرونة أو أرز أصفر وسلطة قطع كبيرة. (بعض الأطعمة على حسب الطلب من معيار الملح أو حار)  
• سمك مشوي أو تونة وسلطه.  
• مكرونة مبكبة أو جاريه من أكلات البدو الشهيرة.  
• جدي مشوي للرحلات الخاصة بالطريقة القديمة للشوي أو مدفون أو قطع مشوية والتجهيزات على حسب ثقافه المكان والوجهة.

إمكانية وجود سلطه طحينة وبابا غنوج وسلطه خضار.

وقت الأكل من 5 مساء كل يوم إلى 7:30 على حسب نوع الرحلة والراحة.  
وقت التجهيز لا يقل عن 90 دقيقة ولا يزيد عن 120 دقيقة.  
مدة تناول الوجبة من 30 إلى 45 دقيقة.

نعتمد على أكل صحي بكميات مناسبة للرحلة تكفي الجميع، ومواعيد تناسب الحركة والمجهود والطريقة الأفضل لتخزين الأطعمة.

ملحوظة مهمة: لا بد من إخبار مشرف الرحلة في حالة تناول أطعمة غير المذكورة ولا حرج في طلب كميات أكبر. ولا بد من إخبار مشرف الرحلة بمواعيد الأدوية للتنبيه وإذا كان تناول الدواء يشترط ميعاد معين للطعام أو في حالات الصيام والسحور (إذا كان ميعاد رحلات يوافق أيام صيام) أو حمية خاصة.

☒ هل يعتبر إلقاء بقايا الطعام القابل للتحلل في المسارات ظاهرة صحية تسهم في توفير طعام للحيوانات البرية وتساعد في تسميد التربة؟ الجواب طبعاً لا وذلك للأسباب التالية:  
1. يؤدي ذلك إلى تجاوز الحيوانات البرية لحذرها الغريزي من الإنسان  
2. يعزز ظاهرة التممم و استجداء الطعام والاتكالية لدى الحيوان  
3. معظم المواد الغذائية التي نعتبرها طبيعية وقابلة للتحلل من وجهة نظرنا تحتاج إلى سنين حتى تتحلل، فمثلاً قشور الموز تحتاج إلى سنين حتى تتحلل بشكل كامل.

☒ إذن ما الإجراء الصحيح؟ الاحتفاظ ببواقي الطعام لحين إنهاء المسار وإلقاؤه في النفايات بشكل سليم.

## “آداب التخييم”

- 1- كثير مننا فكر يخيم وكثير مننا خيم فعلاً في أماكن مختلفة. وسواء كان التخييم في صحراء أو على البحر أو جنب جبل فالمفروض إن فيه شوية نقاط وآداب عامة وجب التنويه عليها:
- 2- أي مكان بنروحه سواء كان محمية أو لأ فللزم نحافظ على نظافته. يعني نتأكد قبل ما نمشي إننا ما نسيبش ورانا أي مخلفات تضر البيئة.
- 3- نلتزم بالهدوء. من حقك طبعا تسمع الموسيقى بس من حق الآخرين الاستمتاع بالهدوء، ممكن تسمع الموسيقى بصوت هادي أو بسماعات.
- 4- نساعد بعض. معروف إن هواة التخييم بيكون عندهم روح التعاون، يعني لو شفتنا حد بيحاول يجهز خيمة أو يلماها ومش عارف فمفيش أي مانع من عرض المساعدة وكذلك لو إنت محتاج مساعدة فمفيش أي مشكلة إنك تطلبها.
- 5- كلنا بنكون فريق واحد يعني مهم إننا نلتزم بروح الفريق ونراعي بعض وما يصدرش عن أي فرد فينا أي تصرفات أو ألفاظ غير لائقة.
- 6- بنراعي في التخييم إن مكان تخيم البنات بيكون عكس مكان الشباب لمراعاة الخصوصية.
- 7- كل بنت في الرحلة هي أخت ليك وكل شاب هو أخ ليكي وأي تصرف غير لائق بيسيء للشخص نفسه مش للمجموعة.
- 8- من المهم الحفاظ على الآداب العامة وعاداتنا الشرقية.
- 9- لما تكون في مكان تخيم إعرف إنك ضيف على المكان يعني ماينفعش تؤذي الحيوانات أو تقتل الحشرات أو تؤذي النباتات.
- 10- ما ينفعش أبدا تجرب نباتات في المكان إلكي إنت فيه لأن بعضها قد يكون ضاراً.
- 11- أهم حاجة الالتزام بتعليمات الدليل.
- 12- عدم تصوير الآخرين بدون إذن.
- 13- عدم الحديث فيما يخالف الآداب العامة.

### “قاعدة W الخماسية (The Five W's)”

- بما أن التخييم مرتبط ارتباط وثيق بالرحلات البرية ومنها رياضة Hiking، فلا بد أن نشير إلى قاعدة مهمة جدا في اختيار موقع التخييم وهي قاعدة W الخماسية:
- ☒ Wind (الريح): يجب أن يكون مكان التخييم محمياً من الريح العاتية وأن يكون مدخل الخيمة معاكساً باتجاه الريح.
  - ☒ Wood (الحطب): توفير الحطب وكذلك الابتعاد عن إشعال النار بالقرب من الأشجار او الحشائش الجافة.
  - ☒ Water (المياه): القرب من مصادر المياه من أجل الشرب والنظافة، كذلك لا بد من الأخذ بعين الاعتبار البعد عن مجاري السيول والأودية.
  - ☒ Widow maker (المخاطر المؤدية إلى الوفاة): البعد عن التخييم قرب الجروف أو الصخور القابلة للانهار أو السقوط أو تحت الأشجار اليابسة القابلة للسقوط.
  - ☒ Wildlife (الحيوانات البرية): الابتعاد عن التخييم بالقرب من حور الأفاعي والعقارب وأوكار ومسارات الحيوانات الضارية.

"الإدراك المكاني أو الذكاء المكاني (spatial awareness) وعلاقته برياضة الهايكينج"

هي واحدة من أهم مهارات البقاء (Surviving Skills) . في بعض الأحيان و في منتصف البرية في أثناء ممارسة رياضة الهايكينج أو المشي الجبلي قد نصادف بعض المواقف التي نفقد بها بوصلتنا ونشعر ببعض التيه و تتبادر لأنفسنا بعض التساؤلات تزامنا مع النظر إلى المحيط من حولنا في محاولة يائسة للاستدلال , أين نحن؟ من أي اتجاه أتينا؟ إلى أي اتجاه سوف نذهب؟ كم من المسافة قطعنا؟ كم من المسافة متبقي؟ لكننا نفاجئ من البعض بأنه مدرك تماما و عنده إجابة لكل هذه الأسئلة و بعد ذلك تتبادر مجموعة أخرى من الأسئلة مثل كيف عرف المكان؟ و كيف حسب المسافات؟ و كيف حدد الاتجاهات؟ و ما الذي يميزه؟... كما نعرف هنالك الكثير من أنواع الذكاء منها الذكاء اللغوي ويتميز به الشعراء و الادباء. و الذكاء المنطقي أو الرياضي والذكاء الحسي الحركي والذكاء التفاعلي الاجتماعي و منها أيضا الذكاء والإدراك المكاني و أنواع هذه الذكاءات متفاوتة بين الأشخاص لكن كل ذكاء ممكن تنميته وتدريبه و صقله للاستفادة منه و يشمل ذلك الإدراك المكاني.

أمثلة على الإدراك المكاني:

- بعض لاعبي كرة القدم يستطيع اللعب والتمرير لزملائه من دون النظر إليهم وتكون دقة التمريرة عالية جدا أو حتى بعضهم يحرز أهداف من دون النظر إلى المرمى.
- بعض مهندسين الديكور يستطيع تخيل المبنى كاملا ورسمه بمجرد نظرة سريعة فقط للموقع.
- البعض يستطيع تحديد الاتجاهات بدون استخدام البوصلة.

## "كيف تعرف سرعة الرياح في المسير بدون أجهزة، عن طريق جدول سرعة الرياح؟"

إليك جدول سرعات الرياح:

- من 0 إلى 1 كم بالساعة هواء ساكن كل شيء ساكن, يرتفع الدخان رأسياً إلى أعلى
- من 1 إلى 5 كم بالساعة هواء خفيف يعرف اتجاه الرياح من حركة الدخان فقط
- من 6 إلى 11 كم بالساعة نسيم خفيف تحس به على الوجه ويحرك أوراق الأشجار
- من 12 إلى 19 كم بالساعة نسيم لطيف لأوراق الأشجار والأغصان الصغيرة في حركة دائمة, يحرك الأعلام
- من 20 إلى 28 كم بالساعة نسيم معتدل يثير التربة في الأراضي غير المتماسكة وكذلك الأوراق المتناثرة
- من 29 إلى 38 كم بالساعة نسيم عليل يحرك الشجيرات الصغيرة وأفرع الأشجار, يعمل موجات على الأسطح المائية
- من 39 إلى 49 كم بالساعة نسيم قوي يحرك الأفرع الكبيرة للأشجار, يُسمع صفير الرياح في النوافذ المغلقة
- من 50 إلى 64 كم بالساعة ريح قوي يحرك جميع الأشجار حتى الكبيرة, صعوبة المشي عكس اتجاه الريح
- من 65 إلى 75 كم بالساعة ريح هوجاء يكسر أفرع الأشجار, يقتلع الخيام, يمنع السير عكس اتجاه الريح
- من 76 إلى 88 كم بالساعة ريح عاصف يخرب المنشآت الضعيفة مثل لوحات الإعلانات والمحلات والمظلات, يقتلع بعض الأشجار والنخيل
- من 89 إلى 105 كم بالساعة عاصفة اقتلاع الأشجار حتى القوية منها, تدمير بعض المنشآت مثل البيوت الجاهزة والخشبية
- من 106 إلى 119 كم بالساعة عاصفة شديدة نادرة الحدوث في البر, تدمير كلي للمنشآت الضعيفة وجزء للمنشآت القوية
- من 120 كم فما فوق إعصار دمار شديد, الأضرار تصيب حتى المباني الخرسانية بسبب ما تحمله الريح من حطام

## أنواع البلاستيك من 1 إلى 7

عندما تشتري ادوات ومعلبات الطعام والشراب للمخيم ومعلبات حفظ الأطعمة ستجد محفورًا عليها مثلث به أحد الأرقام من 1 إلى 7، إليك ما يعنيه كل رقم منها:

1. هو المصنوع من مادة تسمى "بولي إيثيلين تيرفتالات" ويتميز بكونه خفيف الوزن وشفافًا، وهو النوع الأكثر استخدامًا وانتشارًا، يدخل في صناعة زجاجات المياه المعدنية والعصائر. ولا يُنصح باستخدامه أكثر من مرة، إذ إنه يتسبب في تراكم البكتيريا، ويجب عدم تعريضه للحرارة إذ إنه قد ينتج عنه مواد مسرطنة.
2. مصنوع من "البولي إيثيلين" عالي الكثافة، ويُستخدم في صناعة زجاجات الحليب، والمنظفات، وغيرها.
3. يتم استخدامه في تحضير ألعاب الأطفال، زجاجات الزيت، أو العلب الحافظة للطعام. يحتوي على مادة "فتالات" التي تؤثر في الهرمونات سلبياً، يُمنع تمامًا تسخينه. لذا لا تسخن الطعام داخل عبوته البلاستيكية أو بالبلاستيك المطاطي المكتوب عليه رقم 3 في الميكروويف.
4. مصنوع من "بولي إيثيلين" عالي الكثافة، يتميز بنعومته ومرونته. تستعين به كبطانة داخل علب المشروبات والأغلفة البلاستيكية، وأكياس وأكواب المشروبات.
5. مصنوع من مادة "بولي بروبين"، وهو أحد أمتن الأنواع، وأكثرها تحملاً للحرارة. يدخل في صناعة علب تغليف وحفظ الطعام، وتصنيع زجاجات الماء.
6. مصنوع من "بولي ستيرين"، ويدخل في صناعة منتجات تغليف الطعام، وعلب البيض، وأدوات المائدة. يرشح بعض المواد السامة (مثل الستيرين) التي تضر الجهاز العصبي.
7. أي نوع آخر منه غير الأنواع التي ذكرناها يقع تحت هذا النوع. بما في ذلك الأنواع الجديدة، لذا استخدامه يقع على عاتقك الشخصي.

⊠ أي نوع هو الصالح للاستخدام في التخيم؟ أفضل نوع للاستخدام في زجاجات الماء هو رقم 5 إذ إنه مرن وقوي ويتحمل الحرارة ولا يتفاعل مع الماء. ويمكنك استخدامه مرات عديدة دون ضرر، ويمكنك أيضاً استخدامه في حفظ الطعام وتخزينه.

ختامًا، بعد تعرفك إلى أنواع البلاستيك الصالح للشرب من بين الأنواع السبعة. واستخدامات كل نوع، ننصحك باستخدام الألومنيوم أو العبوات والأطباق المعدنية المخصصة لذلك بدلاً من البلاستيك إذ إنه أكثر أمانًا.

⊠ أضرار البلاستيك على التربة:

من المعروف أن النفايات البلاستيكية لا تتحلل على الفور، فهذا يؤدي إلى تراكمها في التربة، مما يفقدها خصوبتها على المدى البعيد، بالإضافة إلى وجود العبوات البلاستيكية وغيرها من المخلفات التي تؤثر على نمو الأعشاب والنباتات بشكل طبيعي، فهي تعمل على حجب ضوء الشمس عن التربة، مما يفسدها ويقلل من وجود الحشرات الحية فيها، وبالتالي يحدث خلل في التكوين البيولوجي للتربة، فتصبح غير صالحة.

⊠ أضرار البلاستيك على البيئة المحيطة:

يتمثل خطر البلاستيك على اليابسة بشكل كبير بتلك الأراضي المخصصة لمكبات النفايات البلاستيكية، فنظراً لتكدس كميات كبيرة من النفايات، تكثر بعض الكائنات الحية الدقيقة التي تسرع من عملية التحلل البيولوجي للمواد البلاستيكية، مما يؤدي إلى إنتاج غاز الميثان، وهو الغاز المساهم بالدرجة الأولى في حدوث الاحتباس الحراري. بعض الدول تعمل على تركيب أجهزة لتجميع الغاز من مكبات النفايات والاستفادة منه في إنتاج الطاقة، ولكن هذا الأمر لا يمكن تطبيقه في جميع أنحاء العالم، مما يجعل المشكلة قائمة حتى هذه اللحظة. إضافة إلى تأثير آبار المياه الجوفية بسموم

## ✘ **أضرار المخلفات البلاستيكية على البيئة البحرية:**

يمكن للسلاحف أن تأكل الأكياس البلاستيكية لاعتقادها أنها قناديل البحر. تتعرض المحيطات الى خطر المخلفات البلاستيكية على البيئة البحرية التي تنتج عن تجمع الأكياس البلاستيكية وأوعية الأطعمة والعبوات الفارغة في قاعها، ومع تراكم هذه النفايات، يموت عدد كبير من الكائنات البحرية والأسماك نتيجة وقوعها في فخ المخلفات البلاستيكية وصعوبة الخلاص منها، مما يؤدي بها الى الموت. مع مرور الزمن، تنقسم المخلفات الى عدة أجزاء صغيرة مخلفة أضراراً أكبر تتمثل بابتلاع الأسماك لها، مما يلوث أنسجتها ويؤدي الى موتها. أكثر الحيوانات البحرية المتضررة من المخلفات البلاستيكية هي السلاحف والحيتان والفقمة، حيث تتناول مع طعامها الأكياس والعبوات الفارغة وهذا يعمل على انسداد قنواتها الهضمية مما يؤدي الى موتها، بالإضافة الى إلحاق الضرر بالشعاب المرجانية، فإن التفاف أكياس البلاستيك حول الشعاب المرجانية قد يحرّمها من ضوء الشمس ومن التيارات المائية المتجددة التي تحمل لها الطعام والأكسجين، الأمر الذي يؤدي إلى تدهورها.

## ✘ **أضرار البلاستيك على الحيوانات والطيور:**

يخسر العالم الملايين من طيور النورس سنوياً بسبب المخلفات البلاستيكية التي تحملها الطيور في جهازها الهضمي، فتعمل على تلويثه وتدميره مع مرور الوقت ومن ثم الموت. إن الحيوانات والطيور التي تنجو من الموت تتعرض للعديد من الأمراض بسبب التلوث، وبالتالي تنتقل هذه الأمراض تلقائياً الى الإنسان عندما يقوم بأكلها. أما بالنسبة للحيوانات البرية، فإن تطاير الأكياس البلاستيكية في المراعي والمناطق الريفية يؤدي الى نفوق الكثير منها، مثل الأبقار والماعز والأغنام، فقد لوحظ أن وجود هذه الأكياس أو جزء منها يؤدي الى انسداد الجهاز التنفسي وخاصة القصبات الهوائية والرئتين، بالإضافة الى انسداد القناة الهضمية لدى الحيوانات التي تبتلعها، وتكون النتيجة إما المرض أو فقدان الشهية أو الموت.

## ✘ **أضرار البلاستيك على الإنسان: المخلفات البلاستيكية تؤثر سلباً على الإنسان. ومن أضراره:**

- صحياً: تم اكتشاف العديد من العواقب السلبية للمنتجات البلاستيكية التي تهدد صحة الإنسان، وخاصة المواد المستعملة في صناعة أوعية الأطعمة، فعند تعرضها لدرجة حرارة عالية، مثل تسخينها في الميكرويف، يمكن أن تتسرب هذه المواد الكيميائية إلى الطعام ونقلها الى الإنسان. كما أنّ هناك العديد من أضرار المواد الكيميائية التي تدخل في تصنيع العبوات والأكياس البلاستيكية على صحة الإنسان، ومنها: خطر الإصابة ببعض السرطانات، وزيادة نسبة تخزين الدهون في الجسم، وزيادة مقاومة الأنسولين (وذلك يرتبط بمرض السكري).

- اقتصادياً:

· السياحة: هناك العديد من الدول التي تعتمد على شواطئها الخلابة في السياحة، فإن وجود المخلفات البلاستيكية أمراً غير مرغوب به أبداً بالنسبة إلى مرتادي هذه الشواطئ، مما يؤدي إلى خسارة الإيرادات العائدة من هذه الشواطئ، فقد يصل الأمر في بعض الأحيان إلى إغلاقها بسبب وجود المخلفات بكمية كبيرة، كما أنّ عملية إزالتها تحتاج الى وقت طويل وتكلفة مادية عالية.

· الصيد: يعد قطاع الصيد من أكثر القطاعات المتضررة من النفايات البلاستيكية الموجودة في المحيطات والبحار، حيث تعلق هذه النفايات في شبكات الصيد وغيرها من معدات الصيد، مما يؤدي الى خسارة الثروة السمكية الموجودة في المصائد وانخفاض مخزون المأكولات البحرية على المدى البعيد.

· الملاحة: وجود المخلفات البلاستيكية يشكل خطراً كبيراً على عملية الملاحة البحرية، فمن الممكن أن تدخل هذه المخلفات الى مراوح القوارب والسفن، مما يعمل على إغلاق صمام سحب المياه وبالتالي تعطلها وتكبّد خسائر مالية كبيرة عند إعادة صيانتها.

## لماذا نحن؟ Why iCamp؟

معانا هتشوف أماكن إحنا بس إللي نعرفها. معانا هتشوف مصر بعيون رجال. نحن نروح للسياحة البيئية والتخييم والسير لمسافات طويلة. نهتم بالأماكن، ونصنع الدروب. نخلق جيلاً جديداً من الرحالة والمستكشفين. أنت معانا مش مسافر عادي، إنت هتكون رجال. أنت هتكون فرد مميز في عيلة كبيرة. ولأنك كينت تتمتعى بأقصى قدر من الأمان. معدل الأمان عالي جداً للجميع من أول اختيار الأماكن والتوقيت. والأهم هو أننا نبحت عن أجمل الأماكن غير المعروفة في مصر ونضعها على خريطة السياحة، لتوفير مصدر دخل للسكان المحليين.

- رحلتنا مختلفة ومميزة علشان كل مرة تفاصيل مختلفة.
- إحنا مش مجرد منظمي رحلات، إحنا جزء من الرحلة.
- معانا هتكون مسافر بدرجة رجال.
- معانا هتشوف أماكن إحنا بس إللي نعرفها ومش تشوفها غير معانا (كهوف مطروح وأودية نوبيع ودرج سيدنا موسى).
- بنهتم بالأماكن الأجمل والأصعب.
- ممكن تطلع معانا لوحدهك وتكون مطمئن إنك هتكون فرد في عيلة كبيرة.
- نهتم بالترويج للسياحة البيئية والتخييم والترحال.
- بنهتم بتوفير مصدر دخل للسكان المحليين.
- لأن مافيش رحلة بتتكرر معانا في تفاصيلها مهما تشابهت.
- لأن عندنا رحلات متنوعة فأكيد هتلاقي رحلة مناسبة ليك.
- لأننا بنحقق أعلى معدل للأمان وعندنا حل لكل الاحتمالات.
- وتأكد ليس من عرف الدرب كمن سار فيه.

مع iCamp أنت مش عميل، أنت صديق وشريك نجاح، وعشان كدة إحنا بنهتم بمعايير كتير عشان نضمن راحتك وسعادتك وأنت مسافر معانا، من ضمن المعايير دي حمايتكم.

- وعشان كدة عندنا مجموعة من الضوابط في حالة مخالفتها سيتم إدراج المخالفين في قائمة Camp السودان، وإليك الضوابط:
- 1- التعامل مع الآخرين بعدم احترام. (مثل التلفظ بألفاظ نابية).
  - 2- إزعاج المشاركين بالموسيقا بصوت عالي ومزعج.
  - 3- محاولة الإزعاج على الخاص مع المشاركات البنات في الرحلة.
  - 4- وجود أي مواد مخدرة أو كحوليات مع أي من المشاركين.
  - 5- تعمد تصوير أي من المشاركين من دون رغبته.



## “عضوية iCamp”

عبارة عن عضوية تتيح الحجز والتقسيم وتغيير الرحلة حتى لو يوم الرحلة وتقدر تبديل فلوس رحلتك أو تستردها وتحجز لأكثر من رحلة بقيمة رحلة وتفصيل كثير مريحة في التعامل. وأهمهم إنك تقدر تختار تاريخ رحلة وإحنا دورنا نعمل ميعاد مناسب للجميع، مع مميزات كثيرة تانية...

أفضل برامج الخرائط وتسجيل خط سير الرحلة: Relive - Strava - Gaia

كتابنا: <https://tinyurl.com/3djyefm6>

درب وأثر: <https://tinyurl.com/2s4bfhru>

الدرب: <https://tinyurl.com/2s4hp6cj>

جبال: <https://tinyurl.com/3hy5pfma>

البقاء: <https://tinyurl.com/2tvmz2dx>

المسافة: <https://tinyurl.com/38cwyhej>

التخييم: <https://tinyurl.com/262ycv44>

تجميع ومراجعة وتصحيح: سحر المسيري ويوسف فريد

www.campingeg.com

<https://m.facebook.com/campingEg/reviews>

<https://m.facebook.com/campingEg/events>

CNN Arabic

<https://arabic.cnn.com/travel/article/19/07/2022/discovering-coastal-caves-matrouh-egypt>

<https://m.gomhuriaonline.com/Gomhuria/1081674.html> الجمهورية

<https://www.elfagr.org/تقرير من جريدة الفجر/4466763>

<https://www.media4y.com/?p=مقال عن كهوف البحر=92475>

<https://youtu.be/IRkxojB2v6s> حلقة عن مصر عنوان الجمال

<https://www.elwatannews.com/news/details/6918037>

<https://youtu.be/E6HwIK2JDgY?si>

<https://www.youm7.com/6365228>

جروب الصفحة

[https://www.facebook.com/groups/939241859505741/?ref=share\\_group\\_link](https://www.facebook.com/groups/939241859505741/?ref=share_group_link)

المكتبة

<https://drive.google.com/drive/folders/1ZomvUaTcPYuidkr0atSsqLkBI-uaKjmo>

إحنا مش بنسافر إحنا بنطير تحب تطير معنا فنحن أبناء البراري في الأرض السهلة نتعثر ولنا في كل مكان صديق وعلى أي أرض بيت ولكل مكان حكاية

✘ [instagram.com/campingeg](https://www.instagram.com/campingeg)

✘ [https://t.me/iCamp\\_voyagers](https://t.me/iCamp_voyagers)

✘ [https://twitter.com/icamp\\_eg](https://twitter.com/icamp_eg)

✘ <https://www.youtube.com/@Campingeg>

✘ <https://vimeo.com/user16219738>

✘ <https://www.flickr.com/photos/33400218@N05>

01111004646