

## التَّخْطِيطُ لِيَوْمِ التَّنَزُّهِ سَيْرًا عَلَى الْأَقْدَامِ

! اخْتَرِ مَكَانًا مُنْتَعِمًا وَمُنِيرًا لِلذَّهَابِ إِلَيْهِ، وَإِذَا كُنْتَ فِي مَجْمُوعَةٍ فَفَكِّرْ فِي أَفْرَادِ الْمَجْمُوعَةِ عِنْدَ اخْتِيَارِ الْمَكَانِ الَّذِي سَتَذْهَبُونَ إِلَيْهِ.

! احْسِبِ الْمَسَافَةَ الَّتِي سَتَسِيرُونَهَا عَلَى الْأَقْدَامِ، وَالْوَقْتَ الَّذِي يُفْتَرَضُ أَنْ يَسْتَعْرِقَهُ ذَلِكَ.

! تَأَكَّدْ مِنْ أَحْوَالِ الطُّقْسِ وَالتَّوَقُّعَاتِ الْجَوِّيَّةِ، ثُمَّ خَطِّطْ وَارْتِدِ الْمَلَابِيسَ الْمُنَاسِبَةَ لِلطُّقْسِ.

! احْمِلْ أَغْرَاضًا خَفِيفَةً الْوِزْنَ، وَلَا تَجْعَلِ الْأَشْيَاءَ الَّتِي سَتَحْمِلُهَا مَعَكَ ثِقَلًا جَدًّا (انْظُرِ الْقَائِمَةَ أَدْنَاهُ).

## قَائِمَةُ تَحْدِيدِ الْأَغْرَاضِ الْمُرَادِ حَمْلُهَا:



- ☐ كَمِيَّةٌ كَافِيَةٌ مِنَ الْمَاءِ؛ حَتَّى لَا تَعْطَشَ.
- ☐ طَعَامٌ: وَجِبَاتٌ خَفِيفَةٌ ذَاتُ سَعَرَاتٍ حَرَارِيَّةٍ عَالِيَةٍ، أَوْ وَجِبَةٌ عَدَاءٌ مُنَاسِبَةٌ لِلرَّحَلَةِ.
- ☐ صُنْدُوقٌ إِسْعَافَاتٍ أَوْلِيَّةٌ: فِي حَالَةِ خُذُوثٍ إَصَابَتْ أَوْ جُرُوحٍ أَوْ خُدُوشٍ.
- ☐ مَوَادٌّ طَارِدَةٌ لِلْحَشَرَاتِ؛ لِتَحْمِيكَ مِنْ لَسَعَاتِ الْحَشَرَاتِ (مِثْلُ: الْفَرَادِ وَالنَّحْلِ وَالْبَعُوضِ وَالذَّبَابِ).
- ☐ جَوَارِبُ إِضَافِيَّةٌ فَقَدْ تَبَيَّلَ الْأَقْدَامُ.
- ☐ صَفَارَةٌ؛ فَهِيَ مُهِمَّةٌ إِذَا كُنْتَ سَتَذْهَبُ لَوْحْدِكَ، فَالْصَّفِيرُ الْقَصِيرُ ثَلَاثَ مَرَّاتٍ يَعْنِي أَنَّكَ فِي مَازِقٍ، وَتَحْتَاجُ إِلَى الْمُسَاعَدَةِ.
- ☐ خَارِطَةٌ وَبُوصْلَةٌ؛ فَهُمَا مُهِمَّتَانِ فِي حَالَاتِ التَّنَزُّهِ الْأَكْثَرِ صُعُوبَةً.



## السَّلَامَةُ فِي يَوْمِ التَّنَزُّهِ سَيْرًا عَلَى الْأَقْدَامِ:

! اِبْدَأْ مُبَكِّرًا. سَيَمْنُحُكَ ذَلِكَ وَقْتًُا طَوِيلًا لِلِاسْتِمْتَاعِ بِنُزْهِتِكَ وَالرُّجُوعِ إِلَى الْمَنْزِلِ قَبْلَ حُلُولِ الظَّلَامِ.

! اَلْتَزِمِ بِالْمَسَارَاتِ الْمُحَدَّدَةِ لِلتَّنَزُّهِ إِلَّا إِذَا كُنْتَ تَعْرِفُ الْمَكَانَ.

! اَعْتَدِلْ فِي السَّيْرِ. لَا تَمْشِ بِسُرْعَةٍ كَبِيرَةٍ لِتَحَافِظَ عَلَى طَاقَتِكَ، وَإِذَا كُنْتَ فِي مَجْمُوعَةٍ فَاَمْشِ بِنَفْسٍ سُرْعَةٍ أَبْطَأَ فَرْدٌ فِي الْمَجْمُوعَةِ.

! انْتَبِهْ لِلْمَكَانِ الَّذِي تَمْشِي فِيهِ. انْتَبِهْ لِلْأَشْيَاءِ الَّتِي يُمَكِّنُ أَنْ تَسْقُطَ فَوْقَهَا مِثْلُ: الصُّخُورِ الْمُتَزَلِّقَةِ وَأَكْوَامِ أَوْراقِ الْأَشْجَارِ وَالْعِيدَانِ، وَخُذْ حَذَرَكَ فِي الْأَمَاكِنِ الزَّلَقَةِ، وَإِذَا اضْطَرَّرْتَ لِحُوضِ الْمِيَاهِ فَتَأَكَّدْ مِنْ مَعْرِفَتِكَ لِعُمْقِهَا.



! احْتَرَسْ مِنَ الْحَيَاةِ الْبَرِّيَّةِ انْتَبِهْ لِمَوْضِعِ أَقْدَامِكَ عِنْدَمَا تَلْتَقِطُ عِيدَانًا أَوْ صُخُورًا وَقَبْلَ أَنْ تَجْلِسَ، وَلَا تَقْتَرِبْ أَبَدًا مِنَ الْحَيَوَانَاتِ فِي الْبَرِّيَّةِ؛ رُبَّمَا تَبْدُو هَذِهِ الْحَيَوَانَاتُ لَطِيفَةً وَغَيْرَ مُؤْذِيَةٍ، إِلَّا أَنَّهُ لَا يُمَكِّنُ التَّنَبُّؤَ بِسُلُوكِهَا، كَمَا أَنَّهَا تَحْمِي الْأَمَاكِنَ الَّتِي تَعِيشُ فِيهَا.

مُهِّمٌ جَدًّا: أَخْبِرْ شَخْصًا مَا عَنِ الْمَكَانِ الَّذِي سَتَذْهَبُ إِلَيْهِ فِي نِزْهِتِكَ، وَعَنِ الْمَوْعِدِ الَّذِي تَتَوَقَّعُ أَنَّكَ سَتَرْجِعُ فِيهِ، سَتُسَاعِدُ هَذِهِ الْمَعْلُومَاتُ فِي حَالَةِ خُذُوثٍ شَيْءٍ مَا أَوْعِنْدَمَا تُصَادِفُكَ مُشْكِلَةٌ، وَأَخْبِرْ هَذَا الشَّخْصَ بِعَوْدَتِكَ.



وَقَبْلَ كُلِّ شَيْءٍ لَا تَنْسَ أَنْ تَسْتَمْتَعَ بِنُزْهِتِكَ؛ اسْتَمْتِعْ بِوُجُودِكَ فِي الْهَوَاءِ الطَّلَقِ، وَانْظُرْ إِلَى جَمِيعِ الْأَشْيَاءِ الْمُثِيرَةِ حَوْلَكَ، وَتَعَلَّمْ أَنْ تَتَعَرَّفَ إِلَى أَمَاكِنَ وَنَبَاتَاتٍ وَحَيَوَانَاتٍ جَدِيدَةٍ. وَأَعْطِ لِحَمَالِ الْأَرْضِ وَالطَّبِيعَةِ كُلِّ التَّقْدِيرِ، وَاحْصُلْ عَلَى تَمَارِينِ صِحِّيَّةٍ أَيْضًا.

## اِكْتَشِفْ

## مُتْعَةُ التَّنَزُّهِ

## سَيْرًا عَلَى الْأَقْدَامِ

هَلْ تَبَحُّثُ عَنْ شَيْءٍ مُنْتَعِمٍ وَمُنِيرٍ تَفْعَلُهُ فِي مَنْزِلِكَ أَوْ أَثْنَاءِ الْعُطْلَةِ؟



التَّنَزُّهُ سَيْرًا عَلَى الْأَقْدَامِ مِنْ أَفْضَلِ الطَّرِيقِ لِلِاسْتِمْتَاعِ بِالطَّبِيعَةِ، وَيُعْتَبَرُ التَّنَزُّهُ خِلَالَ النَّهَارِ أَكْثَرَهَا شَعْبِيَّةً. وَلَا يَحْتَاجُ إِلَى وَقْتٍ طَوِيلٍ لِلْقِيَامِ بِهِ أَوْ إِلَى أَيِّ مُعَدَّاتٍ خَاصَّةٍ.

يَوْمُ التَّنَزُّهِ سَيَرًا عَلَى الْأَقْدَامِ مُتَمِّعٌ، وَتَمْرِينٌ رِيَاضِي جَيِّدٌ!

أَنْتَ الْمَسْئُولُ! يُمَكِّنُكَ أَنْ تَخْتَارَ إِلَى أَيْنَ تُرِيدُ الذَّهَابَ، وَإِلَى أَيِّ مَسَافَةٍ تَرْغَبُ أَنْ تَسِيرَ، وَمَا السَّرْعَةُ الَّتِي تَرْغَبُ أَنْ تَسِيرَ بِهَا، وَيُمَكِّنُكَ بِبَسَاطَةٍ أَنْ تَتَجَوَّلَ فِي الْأَنْحَاءِ مُسْتَمْتِعًا بِالطَّبِيعَةِ أَوْ مُتَحَدِّيًا نَفْسَكَ بِالْمَشْيِ عَلَى الْمَسَارِ الصَّعْبَةِ وَشَدِيدَةِ الانْحِدَارِ، فَالْأَمْرُ مَثْرُوكٌ لَكَ.

شَاهِدْ أَشْيَاءَ جَدِيدَةً مُتَمِّعَةً! يُمَكِّنُ أَنْ يَأْخُذَكَ التَّنَزُّهُ بِالسَّيْرِ عَلَى الْأَقْدَامِ إِلَى أَمَاكِنَ لَا يُمَكِّنُكَ رُؤْيُهَا بِأَيِّ طَرِيقَةٍ أُخْرَى، وَيُمَكِّنُكَ الذَّهَابَ إِلَى مَنَاطِقَ جَمِيلَةٍ وَمُشَاهَدَةَ مَنَاطِرَ رَائِعَةٍ، أَوْ يُمَكِّنُكَ الذَّهَابَ إِلَى مَنَاطِقَ نَائِيَةٍ تُوجَدُ بِهَا أَوْدِيَةٌ أَوْ شَلَالَاتٌ أَوْ كُهُوفٌ مَخْفِيَةٌ، وَيُمَكِّنُ أَنْ يُوفِّرَ لَكَ التَّنَزُّهُ سَبِيلًا عَلَى الْأَقْدَامِ الْفُرْصَةَ لِمُشَاهَدَةِ نَبَاتَاتٍ وَطُيُورٍ وَحَيَوَانَاتٍ تَعِيشُ فِي الْبَرِّيَّةِ، وَرَبْمَا يُمَكِّنُكَ مُشَاهَدَةً بَقَايَا مَبَانٍ وَأَشْيَاءَ تَخُصُّ أَنْاسٍ عَاشُوا فِي عُصُورٍ سَابِقَةٍ.

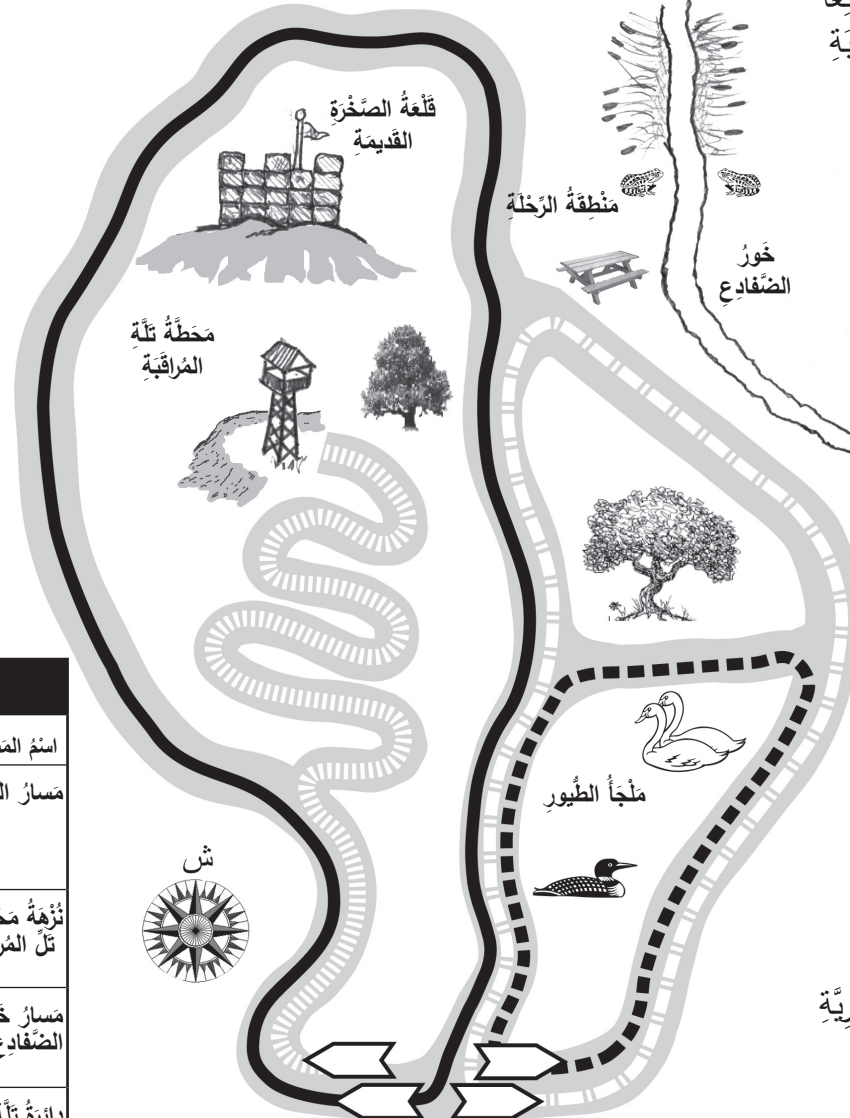
حَافِظٌ عَلَى لِبَاقَتِكَ الْبَدَنِيَّةِ! يُعْتَبَرُ الْمَشْيُ طَرِيقَةً مُتَمَازَةً لِمُمَارَسَةِ التَّمَارِينِ الرِّيَاضِيَّةِ؛ وَلِذَلِكَ فَإِنَّ التَّنَزُّهُ سَبِيلًا عَلَى الْأَقْدَامِ بِوَتِيرَةٍ مُنْتَظِمَةٍ سَيُساعدُكَ عَلَى الْمَحَافَظَةِ عَلَى صِحَّتِكَ، وَيُوفِّرُ لَكَ التَّنَزُّهُ الْوَقْتَ لِلتَّفَكُّيرِ وَالتَّأَمُّلِ وَالِاسْتِرْحَاءِ، وَيُعْتَبَرُ طَرِيقَةً جَيِّدَةً لِقَضَاءِ الْوَقْتِ مَعَ أَصْدِقَائِكَ وَأَسْرَتِكَ أَوْ لِقَضَاءِ وَقْتٍ قَصِيرٍ لَوْحْدِكَ فِي دِرَاسَةِ الطَّبِيعَةِ وَالِاسْتِمْتَاعِ بِهَا.

## اِسْتَكْشِفْ تَلَّةَ الْمُرَاقِبَةِ

تُوضِّحُ لَكَ الْخَرِيطَةُ وَمِفْتَاحُهَا طَرِيقَةَ اخْتِيَارِ النَّزْهَةِ النَّهَارِيَّةِ الَّتِي سَتُحِبُّهَا أَكْثَرَ مِنْ غَيْرِهَا وَأَنْوَاعَ الْأَشْيَاءِ الَّتِي يُمَكِّنُكَ مُشَاهَدَتُهَا وَفِعْلُهَا. وَتُعْطِيكَ الْخَرِيطَةُ فِكْرَةً حَوْلَ النَّزْهَةِ النَّهَارِيَّةِ فِي حَالَةٍ أَنْكَ تَرْغَبُ فِي الْعُثُورِ عَلَى مَنَاطِقٍ تَنْتَزَّهُ فِيهَا بِالْقُرْبِ مِنَ الْمَكَانِ الَّذِي تَسْكُنُ فِيهِ.

## تَلَّةُ الْمُرَاقِبَةِ

نَزْهَةٌ مَلِيبَةٌ بِالْمُغَامَرَاتِ



بِدَايَةُ الطَّرِيقِ هُنَا

## اخْتَرِ الطَّرِيقَ الَّذِي سَتَسْلُكُهُ!

اِسْتَعْمِدْ أَحَدَ مُقْتَرَحَاتِنَا، أَوْ قُمْ بِتَحْدِيدِ مَسَارٍ خَاصٍ بِكَ.

مِفْتَاحُ الْخَرِيطَةِ				
اسْمُ الْمَسَارِ	الطَّرِيقُ	الْوَقْتُ	المُسْتَوَى	الْوَصْفُ
مَسَارُ الطُّيُورِ	■ ■ ■	سَاعَتَانِ	سَهْلٌ، يُمَكِّنُ اِسْتِخْدَامَ الْكَرَاسِيِّ الْمُتَحَرِّكِ.	دُرُ حَوْلَ مَلْجَأِ الطُّيُورِ.
نَزْهَةُ مَخْطَةِ تَلَّةِ الْمُرَاقِبَةِ		سَاعَتَانِ إِلَى سَاعَتَيْنِ وَنِصْفِ	صَعْبٌ	تَسْلُقُ تَلَّةَ الْمُرَاقِبَةِ، وَشَاهِدِ الْمَنْظَرَ حَوْلَهُ.
مَسَارُ خُورِ الضَّفَادِعِ	■ ■	٣ سَاعَاتٍ	مُتَوَسِّطٌ	تَنْزَّهُ حَوْلَ خُورِ الضَّفَادِعِ وَمَنْطِقَةِ الرِّخْلَةِ.
دَائِرَةُ تَلَّةِ الْمُرَاقِبَةِ	■ ■ ■	٥ سَاعَاتٍ	مُتَوَسِّطٌ	تَنْزَّهُ حَوْلَ تَلَّةِ الْمُرَاقِبَةِ، وَتَوَجَّهْ إِلَى قَلْعَةِ الصَّخْرَةِ الْقَدِيمَةِ