ท่องเที่ยวอย่างไรให้สบายเท้า

นำเสนอเมื่อ : 8 ก.ค. 2552

นับ 1 วันจันทร์... นับ 2 วันอังคาร... เฮ้อ... นับ 3 วันพุธ... นับ 4 วันพฤหัส... นับ 5 วันศุกร์ เย้...ยยย!! ในที่สุด ก็ถึงวันสุดสัปดาห์ซะที หลังจากตั้งหน้าตั้งตานับวันรอมานานหลายวัน (แค่ไม่กี่วันนี่นา...) ได้เวลาออกเดินทางไปท่องเที่ยว “ป่า”กันแล้ว YES...!!! อะๆ
แต่ก่อนออกเดินทางเรามาเตรียมตัวให้พร้อมกันก่อนดีกว่า...

ว่ากันด้วยเรื่องของ **“สถานที่”** คุณต้องศึกษาหาข้อมูลสถานที่ที่คุณจะไปเที่ยวให้มากที่สุด และดูว่าที่นั่นมีสิ่งอำนวยความสะดวกอะไรบ้าง **“อุปกรณ์เดินป่า”** เป้หลัง เต็นท์ ถุงนอน เปลสนาม ไฟฉาย เสื้อกันฝน มีดพก กระติกน้ำ หมอสนาม ชุดยาสามัญ เชือก สมุดบันทึก ถุงพลาสติก ฯลฯ
อย่าลืมเตรียมไปให้พร้อมเชียว

ต่อกันที่เรื่องของ **“เครื่องแต่งกาย”** ควรเป็นชุดที่ใส่สบาย คล่องตัว และใช้โทนสีที่กลมกลืนกับธรรมชาติ เช่น สีเขียว หรือน้ำตาล ควรใส่เสื้อแขนยาว เพื่อป้องกันแมลงหนามและแสงแดดเนื้อผ้าควรเป็นชนิดที่ซับน้ำได้ดี เพื่อจะได้ดูดซับเหงื่อ ช่วยระบายความร้อน กางเกงควรเป็นกางเกงที่สวมสบาย เสื้อผ้าควรแบ่งออกเป็น 2 ชุด คือ ชุดเดินป่า 1 ชุด และชุดนอน 1 ชุด นอกจากนั้นควรมีเสื้อแจ็กเก็ตอีก 1 ตัว และถุงเท้า เพราะในเวลากลางคืนในป่าจะมีอากาศเย็น อืม... และที่ขาดไม่ได้เลยก็คือ “รองเท้า” สิ่งสำคัญที่สุด ที่จะทำให้การเดินทางไปท่องเที่ยวป่าในครั้งนี้ของคุณ แฮปปี้... แฮปปี้

แหม... และในเมื่อรองเท้าถือเป็นปัจจัยที่สำคัญที่สุดในการเริ่มต้นเดินทางอย่างนี้แล้ว เราก็อดไม่ได้ที่จะเอาเคล็ดลับในการเลือกรองเท้าเดินป่าอย่างถูกวิธีมาฝากเพื่อนๆ กัน
ว่าแล้วอย่ารอช้าเราไปดูกันเลยดีกว่าคะ

รองเท้าสามารถแบ่งออกได้เป็น 3 จำพวก ดังนี้นะคะ

1.**รองเท้าใส่เดินแบบหุ้มส้นเท้า** (Low Cut) สำหรับเดินเที่ยวเวลากลางวัน เหมาะสำหรับใส่เดินแบกสัมภาระเพียงวันเดียว

2.**รองเท้าแบบหุ้มข้อเท้า** (Approach Shoe) เป็นรองเท้าหุ้มข้อซึ่งเหมาะสำหรับใช้เดินป่า ช่วยให้คุณเดินได้อย่างสะดวก แม้ต้องรับภาระแบกน้ำหนักเยอะๆ ก็ตาม

3.**รองเท้าสำหรับเดินนอกเส้นทาง** มีส่วนหุ้มถึงหน้าแข้ง เพื่อเป็นการเสริมความแข็งแรง ป้องกันการกระทบกระ เทือนจากพวกกิ่งไม้ใบหญ้าได้เป็นอย่างดี แต่รองเท้าจำพวกนี้จะถอดยากซักหน่อยนะคะ

เอาล่ะ!! หลังจากรู้จักกับพวกรองเท้าเดินป่าต่างๆ นาๆ หลายๆ แบบแล้ว เราก็มาดูที่ **“พื้นรองเท้า”** กันต่อเลยดีกว่าคะ โดยรองเท้าที่มีดอกลึกและแข็ง จะใช้ได้ดีในพื้นที่ที่มีดินอ่อนนุ่ม เฉอะแฉะ ริมตลิ่ง

แต่จะใช้ไม่ได้กับพื้นที่แข็งหรือบนก้อนหิน ส่วนรองเท้าที่มีดอกตื้น เรียบและอ่อน ใช้ได้ดีในพื้นที่ที่แข็ง บนก้อนหิน แต่จะใช้ไม่ได้ในพื้นที่ดินนุ่มหรือริมตลิ่ง

ทีนี้เรามาดูวิธีการเลือกรองเท้าให้เหมาะสมกับเท้ากันบ้าง คุณควรเลือกซื้อรองเท้าในตอนบ่าย เพราะเป็นช่วงที่เท้าของเราขยายเต็มที่ ลองใส่รองเท้าโดยไม่ใส่ถุงเท้า เลื่อนเท้าไปข้างหน้ายอเขาลงเล็กน้อย เอานิ้วสองนิ้วสอดเข้าไประหว่างหลังของรองเท้ากับหลังเท้าของคุณ
ถ้านิ้วลงไปไม่ได้แสดงว่ารองเท้าของคุณเล็กเกินไป หรือคุณอาจจะลองรองเท้าโดยการใส่ถุงเท้าอีกคู่หนึ่งก็ได้ หลังจากนั้นก็ลองเดินรอบๆ ร้านดู ถ้าคุณรู้สึกว่ามีรอยยนหรือมีความกดดันผิดปกติที่จุดไหน ก็ควรเปลี่ยนเป็นคู่อื่น

555 ในที่สุดก็เลือกรองเท้าคู่ใจที่จะใส่ไปเดินป่าได้แล้ว... !!!
เราต้องมาทำความคุ้นเคยกับเจ้ารองเท้าคู่นี้กันหน่อย... คุณควรสวมมันเดินรอบบ้านสัก 4-5 วัน หรือเดินเป็นระยะทางสั้นๆ ในตอนกลางวัน เพื่อให้เท้าของคุณได้รู้จักกับรองเท้าของคุณ ที่สำคัญ ให้ปฏิบัติอย่างนี้ทุกครั้งก่อนการออกทริปนะคะ รับรองว่ามันจะไม่กัดคุณอย่างแน่นอน

สำหรับการดูแลรักษารองเท้าก็แสนจะง่าย... ง่าย
การดูแลรักษาเพียงเล็กน้อยก็อาจช่วยยืดอายุการใช้งานให้รองเท้าของคุณได้นานเท่านาน
รองเท้าทุกคู่ควรทำความสะอาดก่อนเก็บ โคลนหรือขี้ดินสามารถจัดการได้ด้วยแปรง
แล้วนำไปผึ่งลมเพื่อไล่ความชื้นออกจากรองเท้า และนำไปเก็บในที่เย็นและแห้ง จะช่วยรักษารูปทรงของรองเท้า

มาถึงขั้นตอนสุดท้าย คือ การดูแลและรักษาความสะอาดเท้า (ของคุณเอง)
การล้างเท้าทุกวันไม่เพียงแต่เป็นสุขอนามัยที่ดีเท่านั้น แต่มันยังทำให้คุณรู้สึกสดชื่นอีกด้วยนะคะ เยี่ยม...!!
ในที่สุดก็เตรียมตัวพร้อมแล้ว... ว่าแต่คุณละคะพร้อมหรือยังที่จะออกเดินทางท่องเที่ยวแบบสบายเท้าในทริปนี้
(ก็เพราะเลือกรองเท้าดีมีคุณภาพเหมาะกับเท้าเราที่สุดแล้วไง มั่นใจ สบายเท้าแน่นอน...อิอิ)