

## □ท่องเที่ยวอย่างไรให้สบายเท้า□

นำเสนอเมื่อ : 8 ก.ค. 2552

นับ 1 วันจันทร์... นับ 2 วันอังคาร... เฮ้อ... นับ 3 วันพุธ... นับ 4 วันพฤหัสบดี... นับ 5 วันศุกร์ เย้...ยย!! ในที่สุด ก็ถึงวันสุดสัปดาห์ซะที หลังจากตั้งหน้าตั้งตารับวันรอมานานหลายวัน (แค่วันนี้แหละ...) ได้เวลาออกเดินทางไปท่องเที่ยว “ป่า” กันแล้ว YES...!!! อ๊ะๆ แต่ก่อนออกเดินทางเราเตรียมตัวให้พร้อมกันก่อนดีกว่า...

ว่ากันด้วยเรื่องของ “สถานที่” คุณต้องศึกษาหาข้อมูลสถานที่ที่คุณจะไปเที่ยวให้มากที่สุด และดูว่าที่นั้นมีสิ่งอำนวยความสะดวกอะไรบ้าง “อุปกรณ์เดินป่า” เบื้องต้น ถุงนอน เปลสนาม ไฟฉาย เสื้อกันฝน มีดพก กระจกน้ำ หม้อสนาม ชุดยาสามัญ เชือก สมุดบันทึก ถุงพลาสติก ฯลฯ อย่าลืมเตรียมไปให้พร้อมเชียะ

ต่อกันที่เรื่องของ “เครื่องแต่งกาย” ควรเป็นชุดที่ใส่สบาย คล่องตัว และใช้โชนสีที่กลมกลืนกับธรรมชาติ เช่น สีเขียว หรือน้ำตาล ควรใส่เสื้อแขนยาว เพื่อป้องกันแมลง หนามและแสงแดดเนื้อผ้าควรเป็นชนิดที่ซับน้ำได้ดี เพื่อจะได้ดูดซับเหงื่อ ช่วยระบายความร้อน กางเกงควรเป็นกางเกงที่สวมสบาย เสื้อผ้าควรแบ่งออกเป็น 2 ชุด คือ ชุดเดินป่า 1 ชุด และชุดนอน 1 ชุด นอกจากนั้นควรมีเสื้อแจ็กเก็ตอีก 1 ตัว และถุงเท้า เพราะในเวลากลางคืนในป่าจะมีอากาศเย็น อึม... และที่ขาดไม่ได้เลยก็คือ “รองเท้า” สิ่งสำคัญที่สุด ที่จะทำให้การเดินทางไปท่องเที่ยวป่าในครั้งนี้ของคุณ แสบปี... แสบปี

แหม... และในเมื่อรองเท้าถือเป็นปัจจัยที่สำคัญที่สุดในการเริ่มต้นเดินทางอย่างนี้แล้ว เราก็อดไม่ได้ที่จะเอาเคล็ดลับในการเลือกรองเท้าเดินป่าอย่างถูกวิธีมาฝากเพื่อนๆ กัน ว่าแล้วอย่ารอช้าเราไปดูกันเลยดีกว่าคะ

**รองเท้าสามารถแบ่งออกได้เป็น 3 จำพวก ดังนี้คะ**

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

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

**3. รองเท้าสำหรับเดินนอกเส้นทาง** มีส่วนหุ้มถึงหน้าแข้ง เพื่อเป็นการเสริมความแข็งแรง ป้องกันการกระแทกกระแทกเหมือนจากพวกกิ่งไม้ใบหญ้าได้เป็นอย่างดี แตรองเท้าจำพวกนี้จะถอดยากซักหน่อยนะคะ

เอาละ!! หลังจากรู้จักกับพวกรองเท้าเดินป่าต่างๆ กันแล้ว เราก็มาดูที่ “พื้นรองเท้า” กันต่อเลยดีกว่าคะ โดยรองเท้าที่มีดอกเล็กและแข็ง จะใช้ได้ดีในพื้นที่ที่มีดินอ่อนนุ่ม ฉะฉะ ฉะฉะ ริมตลิ่ง

แต่จะใช้ไม่ได้กับพื้นที่แข็งหรือบนก้อนหิน ส่วนรองเท้าที่มีดอกตื้น เรียบและอ่อน ใช้ได้ดีในพื้นที่ที่แข็ง บนก้อนหิน แต่จะใช้ไม่ได้ในพื้นที่ดินนุ่มหรือริมตลิ่ง

ที่นี่เรามาดูวิธีการเลือกรองเท้าให้เหมาะสมกับเท้ากันบ้าง คุณควรเลือกรองเท้าในตอนบ่าย เพราะเป็นช่วงที่เท้าของเราขยายเต็มที่ ลองใส่รองเท้าโดยไม่ใส่ถุงเท้า เลื่อนเท้าไปข้างหนายอเขาลงเล็กน้อย เอานิ้วสองนิ้วสอดเข้าไประหว่างหลังของรองเท้ากับหลังเท้าของคุณ ถ้านิ้วลงไปไม่ได้แสดงว่ารองเท้าของคุณเล็กเกินไป หรือคุณอาจจะลองรองเท้าโดยการใส่ถุงเท้าอีกคู่หนึ่งก็ได้ หลังจากนั้นก็ลองเดินรอบๆ ร้านดู ถ้าคุณรู้สึกว่ามีรอยย่นหรือมีความกดดันผิดปกติที่จุดไหน ก็ควรเปลี่ยนเป็นคู่อื่น

555 ในที่สุดก็เลือกรองเท้าคู่นี้ที่จะใส่ไปเดินป่าได้แล้ว... !!!

เราต้องมาทำความคุ้นเคยกับเงารองเท้าคู่นี้กันหน่อย... คุณควรสวมมันเดินรอบบ้านสัก 4-5 วัน หรือเดินเป็นระยะทางสั้นๆ ในตอนกลางวัน เพื่อให้เท้าของคุณได้รู้จักกับรองเท้าของคุณ ที่สำคัญให้ปฏิบัติอย่างนี้ทุกครั้งก่อนการออกทริปนะคะ รับรองว่ามันจะไม่กัดคุณอย่างแน่นอน

สำหรับการดูแลรักษารองเท้าก็แสนจะง่าย... ง่าย

การดูแลรักษาเพียงเล็กน้อยก็อาจช่วยยืดอายุการใช้งานให้รองเท้าของคุณได้นานเท่าาน รองเท้าทุกคู่ควรทำความสะอาดก่อนเก็บ โคลนหรือขี้ดินสามารถจัดการได้ด้วยแปรง แล้วนำไปผึ่งลมเพื่อไล่ความชื้นออกจากรองเท้า และนำไปเก็บในที่เย็นและแห้ง จะช่วยรักษารูปทรงของรองเท้า

มาถึงขั้นตอนสุดท้าย คือ การดูแลและรักษาความสะอาดเท้า (ของคุณเอง)

การล้างเท้าทุกวันไม่เพียงแต่เป็นสุขอนามัยที่ดีเท่านั้น แต่มันยังทำให้คุณรู้สึกสดชื่นอีกด้วยนะคะ เยี่ยม...!! ในที่สุดก็เตรียมตัวพร้อมแล้ว... ว่าแต่คุณล่ะคะพร้อมหรือยังที่จะออกเดินทางท่องเที่ยวแบบสบายเท้าในทริปนี้ (ก็เพราะเลือกรองเท้าดีมีคุณภาพเหมาะกับเท้าเราที่สุดแล้วไง มันใจ สบายเท้าแน่นอน...อิอิ)