

## เตรียมตัวอย่างไรก่อนไปเที่ยวภูเขา!!!

นำเสนอเมื่อ : 21 ต.ค. 2552



เตรียมตัวอย่างไรก่อนไปเที่ยวภูเขา (pantown.com)

การเดินทางท่องเที่ยวทุกรูปแบบ ทุกกิจกรรม และทั่วทุกพื้นที่ หากมีการเตรียมตัวสำหรับการเดินทางที่ดีแล้ว การท่องเที่ยวในเส้นทางนั้นก็จะได้รับความสนุกสนาน เก็บรับความสุขจากการเดินทาง การท่องเที่ยวศึกษาธรรมชาติได้อย่างเต็มที่ สำหรับการเดินทางท่องเที่ยวภูเขาเนน ยังต้องมีการเตรียมพร้อมอย่างยิ่ง สิ่งที่ต้องเตรียม คือ...

**1. เตรียมหาข้อมูลของภูเขาที่จะไปเที่ยวว่ามีสภาพเช่นไร** มีระดับความสูงเท่าใด เส้นทางเป็นอย่างไร รถยนต์ขึ้นถึง หรือต้องเดินเท้าเป็นระยะทางเท่าใด กี่กิโลเมตร กี่ชั่วโมง สภาพความสูงชันของเส้นทาง ระหว่างทางต้องผ่านสภาพป่าอย่างไร ป่าดงดิบ ป่าโปร่ง หรือเดินทางเส้นทางที่เป็นถนนแก็ก เพื่อจะได้เตรียมฟิตความแข็งแรงของร่างกายให้พร้อมรับกับสภาพ และจะได้เตรียมอุปกรณ์ต่างๆ ที่จำเป็นไปให้พร้อม

**2. เตรียมจองตั๋วโดยสาร** สำหรับการเดินทางล่วงหน้า ยิ่งหากเป็นช่วงเทศกาล หรือวันหยุดติดต่อกันหลายวัน การเดินทางด้วยรถยนต์ส่วนตัว ควรตัดสินใจให้ดีกว่าคุณหรือไม่ที่จะต้องขับรถไปเอง แล้วจอดทิ้งไว้หลายวันในช่วงที่เดินขึ้นเขา และกลับลงมาด้วยความอ่อนเพลีย แล้วยังต้องขับรถทางไกลกลับบ้าน หากไม่คุ้ม ก็ควรใช้รถประจำทาง รถไฟ

หรือเช่าเหมารถไปส่งเป็นหมู่คณะจะดีกว่า

✘3. **เตรียมจองที่พัก** ซึ่งที่พักบนแหล่งท่องเที่ยวประเภทภูเขา นั้น จะเป็นการพักแบบแคมป์ ซึ่งมักจะไม่มียานพักรองรับ หากพื้นที่ใดไม่มีเต็นท์ให้เช่า ก็จำเป็นต้องเตรียมจัดหาเต็นท์ไปเอง หรือหากที่ใดอยู่ในเขตอุทยานแห่งชาติ และมีบ้านพัก ก็ควรติดต่อจองที่พักล่วงหน้า และอุทยานแห่งชาติบางแห่งจำกัดจำนวนนักท่องเที่ยวว่า ไม่เกินกี่คนต่อวัน ก็คงต้องติดต่อจองและแจ้งจำนวนคนพร้อมวันเดินทางไปล่วงหน้า เพื่อจะได้ไม่ผิดหวัง ไปได้แต่ตื่นตอย เพราะเกินจำนวนอุทยานฯ ไม่ยอมให้ขึ้น

✘4. **เตรียมฟิตร่างกาย** ให้แข็งแรงเพียงพอที่จะรับสภาพเส้นทางที่สูงชันยาวไกล โดยการวิ่งหรือถีบจักรยานวันละ 1 ชั่วโมงตลอด 1 สัปดาห์ เพื่อให้กำลังอยู่ตัว ก็จะทำให้ร่างกายไม่เหนื่อยล้าเกินไปและเที่ยวได้สนุก

✘5. **เตรียมอุปกรณ์เครื่องกันหนาวไปให้พร้อม** เพราะยอดเขาแต่ละแห่งอากาศมักจะหนาวเย็นตลอดปี เพราะอยู่บนระดับความสูง โดยสอบถามหรือหาข้อมูลเสียก่อนว่า อุณหภูมิในช่วงนั้นน่าจะกี่องศาฯ เพื่อจะได้เตรียมเสื้อผ้า ถูนอน ไปได้พอดี เสื้อกันหนาวควรมีน้ำหนักเบา แต่ป้องกันความหนาวเย็นได้ดี

✘6. **รองเท้าปีนเขา** ควรเป็นรองเท้าหุ้มส้น หรือหุ้มข้อ ที่เหมาะสมกับสภาพของภูเขา เช่น หากเป็นภูเขาดินร่วนและแฉะลื่นในหน้าฝน ควรใช้รองเท้าที่มีดอกยางแข็ง รองลึก หุ้มขอบ หากพื้นที่เป็นหินอาจใช้รองเท้าพื้นยางนุ่มเพื่อเกาะพื้นหิน เป็นต้น แต่ขอสำคัญ รองเท้าที่ใช้จะต้องเป็นรองเท้าที่สวมใส่สบายเท้า มีสภาพดีพอที่จะไม่เสี่ยงไปชำรุดกลางทาง เพราะจะเกิดปัญหามากมาย และต้องเคยสวมใส่เป็นประจำอยู่แล้ว ไม่ใช่รองเท้าใหม่ เพราะรองเท้าคู่มืออาจกัดเท้า จนไม่สามารถใส่เดินได้เป็นระยะทางไกลๆ

✘7. **เตรียมใจให้พร้อม** เพราะการเดินทางขึ้นตอยนั้น จิตใจต้องสำคัญยิ่ง หากไม่รักจริงก็ถอนตัวเสียแต่เนิ่นๆ อย่าไปทรมานตัวเอง ทรมานเพื่อนร่วมทางเลย และสิ่งสำคัญที่สุด ก็คือจิตสำนึกแห่งการดูแลรักษาธรรมชาติให้คงงามยั่งยืนตลอดไป



ขอขอบคุณข้อมูลจาก

[pantown.com](http://pantown.com)

<http://travel.kapook.com/view1190.html>

