



راهنما خودمراقبتی  
زوار اربعین حسینی

# کوله‌پشتی و کفش مناسب



## کوله‌پشتی

توصیه می‌شود برای حمل وسایل در راه‌پیمایی اربعین، از کوله‌پشتی استفاده کنید. کوله‌پشتی مناسب باید دارای ویژگی‌های زیر باشد:

■ کوله‌پشتی باید به‌طور کامل روی دوش قرار گیرد. در غیر این صورت، از ساک‌های چرخ‌دار که تحمل این مسافت را داشته باشند، استفاده کنید.

■ توصیه می‌شود حداقل وسایل موردنیاز را با خود به همراه داشته باشید و تا می‌توانید، وزن کوله‌پشتی را به حداقل برسانید تا به عضلات شانه و کمر شما فشار وارد نشود.

■ فرد هنگام حمل کوله‌پشتی باید مناسب‌ترین حالت را به خود گرفته و شانه‌ها باید در راستای بدن قرار گیرند.

■ در حالت طبیعی، کوله‌پشتی پس از آویزان کردن باید حدود سه سانتی‌متر بالاتر از خط گودی کمر قرار گیرد.

■ جنس کوله باید از نوع سبک باشد که خود موجب اضافه‌وزن نشود.

■ استراحت‌های کوتاه‌مدت بین مسیر پیاده‌روی را در نظر داشته باشید.

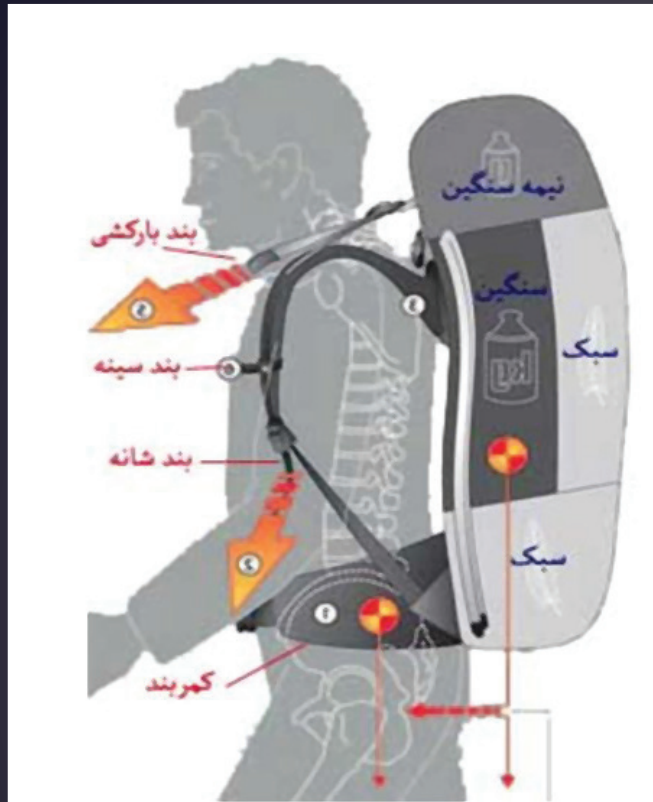
■ در هنگام پیاده‌روی حالت بدن را حفظ کنید. پشت صاف، شکم را کمی تو کشیده و دست‌ها را در هنگام راه رفتن در جهت مخالف یکدیگر به جلو و عقب حرکت دهید.

■ به خود بیش از حد فشار نیاورید و با سرعتی حرکت کنید که هنگام راه رفتن، به راحتی بتوانید حرف بزنید.

■ هنگام بلند کردن بار و کوله‌پشتی، تا حد ممکن آن را به خود نزدیک کنید و با زانوهای خمیده، کمر مستقیم و عضلات شکم محکم، بار را بلند کنید تا آسیبی به شما وارد نشود.

■ هنگام بلند کردن بار، کمر خود را به اطراف نچرخانید.

■ هرگز فراتر از توانایی خود باری را بلند نکنید و برای حمل بارهای سنگین، کمک بگیرید.



### نحوه چیدمان وسایل و بستن کوله

بهترین ساک برای حمل وسایل در ایام پیاده‌روی، کوله است. کوله مناسب، کوله‌ای است که متناسب با قد شما باشد، وزن مناسبی داشته باشد، دارای دو بند برای تنظیم کوله بر روی شانه‌ها، یک بند برای بستن دور کمر و یک بند برای بستن دور قفسه سینه باشد.

### نحوه چیدمان وسایل

■ کلیه وسایلی را که قرار است داخل کوله بگذارید، آماده کنید و بعد اقدام به بستن کوله نمایید.



■ کلیه وسایلی را که در طول روز به آن‌ها احتیاج ندارید، در قسمت انتهایی کوله دهید؛ مثل پتوی مسافرتی. کلیه وسایلی را که مکرر از آن‌ها استفاده می‌کنید، در قسمت بالایی کوله قرار دهید.

■ در چیدمان وسایل بر مبنای وزن آن‌ها عمل نمایید. وسایل سبک در انتهای کوله، وسایل سنگین در قسمت وسط کوله نزدیک به ستون فقرات (در قسمت داخلی کوله) و باز هم وسایل سبک در کنار وسایل سنگین در قسمت خارجی کوله و در نهایت وسایل نیمه‌سنگین در سر کوله قرار داده می‌شوند.

### نحوه استفاده از کوله‌پشتی

■ وزن کوله پس از پر شدن نباید بیش از ۲۰ تا ۲۵ درصد وزن بدن فرد باشد.

■ کوله را به دوش بیندازید و با بند کمری، آن را درست بر روی استخوان لگن محکم کنید.

■ بندهای روی دو طرف شانه را به طور همزمان گرفته و به صورت هماهنگ و موازی به گونه‌ای آن را تنگ کنید که بندهای آن درست روی شانه قرار گیرند.

■ در آخر، بند روی ناحیه قفسه سینه را به گونه‌ای ببندید که منجر به سختی در تنفس نشود.

■ کوله باید به‌طور کامل بر روی ستون فقرات ثابت شود.

■ همواره برای استفاده از کوله از دو بند آن استفاده کنید و از



انداختن کوله بر روی یکی از شانه‌ها خودداری نمایید.

### لیست وسایل مورد نیاز

(از نظر پزشکی)

- هر نوع دارویی که به‌طور مداوم به دلیل بیماری خاصی مصرف می‌کنید
- چند عدد قرص مسکن و سرماخوردگی
- اگر دچار مشکلات گوارشی هستید، قرص رانیتیدین
- پنبه
- باند
- چسب
- دستمال کاغذی
- آلو خورشتی
- نمک
- صابون مایع
- ژل ضد عفونی‌کننده دست
- لیوان درب‌دار
- قاشق
- دمپایی
- غسل
- لیمو یا آب لیمو
- خاک شیر
- شکر
- نبات
- پماد زینک‌اکساید برای پیشگیری از تاول‌های احتمالی
- پماد تتراسایکلین یا پماد موپریسین برای تاول‌های پاره شده
- پودر تالک یا پماد کالاندولا برای جلوگیری از عرق‌سوز شدن

## کفش

جهت آمادگی برای پیاده‌روی، حداقل در بازه یک ماه قبل از سفر، هر روز مقداری پیاده‌روی نمایید. پیاده‌روی نیاز به کفش و جوراب مناسب دارد. کفش مناسب برای پیاده‌روی، کفشی است که:

- سبک باشد
- نوک آن پای شما را نزند و انگشتان در آن فشرده نشوند
- کف آن دارای قوس متناسب با قوس‌های طبیعی پا باشد و انعطاف کافی داشته باشد
- ارتفاع کف کفش در قسمت پاشنه تا میچ پا مناسب باشد و حداقل یک‌ونیم سانتی‌متر لج داشته باشد
- رویه کفش دارای مناطقی برای تهویه باشد
- قسمت جلوی کفش انعطاف‌پذیری کافی داشته باشد، به‌طوری که بتوانید به راحتی به میزان ۴۵ درجه آن را خم کنید
- قسمت زیر کفش عاج‌های مناسبی داشته باشد تا از سُر خوردن شما هنگام پیاده‌روی جلوگیری کند
- جوراب مناسب برای پیاده‌روی، جوراب نخی است که وصله نداشته باشد







راهنما خودمراقبتی  
زوار اربعین حسینی



## بهداشت فردی را رعایت کنید

- ◆ قبل از غذا خوردن و بعد از رفتن به توالت، دست‌های خود را با آب و صابون بشویید.
- ◆ در صورت عدم دسترسی به آب و صابون، دست‌های خود را با ژل‌های ضد عفونی‌کننده تمیز نمایید.
- ◆ در طول سفر از وسایل شخصی خود مانند لیوان، صابون، حوله و... استفاده نمایید.
- ◆ از ورود به آب‌های آلوده با دست و پای خراش‌دار و زخمی خودداری کنید