

Toto by mal vedieť každý turista

V septembri je najstálejšie počasie a teda najviac vhodné na turistiku. Prečítajte si praktické rady čo si obuť, ako sa obliecť a ako chodiť, aby sme si nespôsobili zdravotné problémy. Turistická chôdza má priaznivý vplyv na telo aj ducha, treba však pamätať na dodržiavanie viacerých pravidiel, aby neskončila nepríjemnou udalosťou. Je veľmi dôležité, aby sa človek pri pešej turistike dobre cítil. Preto je vhodné dodržiavať niekoľko pravidiel, ktoré sa týkajú oblečenia a obuvi, stravovania a pitného režimu, ale aj techniky chodenia. Na turistiku odporúčame vybaviť sa dobrou a nepremokavou obuvou. Tá by mala byť aspoň o pol čísla väčšia, ako je obvyklá miera.

Pozor na nové topánky, obujte si viac párov ponožiek

Nikdy nepodnikajte dlhú túru v nových topánkach, na ktoré si nohy ešte nezvykli. Noste radšej dva páry ponožiek: najprv si obujte tenké a priliehavé ponožky, na ne si vezmite najlepšie vlnené ponožky, pretože dobre sajú pot. Pozor na zhrnutú ponožku v topánkach. Noste voľnejšie a vzdušné oblečenie zamedzujúce poteniu. Treba sa vyvarovať syntetických tkanív, ktoré sa lepia na pokožku.

Viac tenších vrstiev je lepšie ako jedna hrubá

Oblečte si viac tenších vrstiev odevov (ako cibuľa) než jedno teplé a hrubé oblečenie. Noste so sebou vždy ľahký pršiplášť alebo tenkú nepremokavú vetrovku, ktorú môžete zložiť alebo si uviazať okolo pásu. V prípade slnečného a teplého počasia netreba zabudnúť na slnečné okuliare, ochranu hlavy a krém na opaľovanie proti ultrafialovému žiareniu.

Nepodceňujte dostatok jedla a pitný režim

Aj stravovanie pred a počas výletu má svoje pravidlá. Vyhýbajte sa ťažkým jedlám a alkoholu. Ak odchádzate na viac hodinovú túru, vezmite si so sebou vrečko so zmesou energie - oreškov, sušeného ovocia, pridajte k tomu prípadne trocha soli, aby ste doplnili stratu minerálnych solí, ktoré vypotíte. Pite pravidelne vodu alebo ovocnú šťavu s vodou či riedený minerálny nápoj aj keď nemáte pocit smädu, obzvlášť pri vysokých teplotách okolia.

Zlá chôdza ti zničí chrbticu

Kráčať treba v pravidelnom rytme, ani príliš rýchlo, ani príliš pomaly, a robiť pravidelné kroky. Napríklad prudké vyšľapávanie na päty nemá dobrý vplyv na chrbticu. Najprv vykračuje päta, potom plôška chodidla a nakoniec prsty. Predstavujte si, že vaše nohy sú ako nohy od hojdacieho kresla. Nechoďte po špičkách. Päta a prsty by mali byť dobre natiahnuté a rovnobežné. Vyvarujte sa takej chôdzi, pri ktorej vyvraciate nohy von. Nohu kladte ľahko a nedupocte. Pri výstupe treba skrátiť krok a pokúsiť sa udržať rovnaký rytmus. Dôležité je i pravidelné dýchanie.

Ako zabrániť pľuzgierom a plesniam

Pozor si treba dávať na nadmerné potenie, kedy človek preťažuje srdce. Okrem toho prílišné potenie podporuje vznik pľuzgierov a plesní. Po každej túre si vyzujte topánky a ponožky, umyte si nohy a dobre ich vysušte, zvlášť medzi prstami. Pre dosiahnutie pozitívnych účinkov pešej turistiky je potrebné chodiť intenzívne aspoň päť kilometrov denne. Ak si však chcete naozaj zlepšiť fyzickú kondíciu a mať pocit mladosti a sviežosti, choďte rýchlejšie než päť kilometrov za hodinu. Myslite stále na to, čo robíte: vaša myseľ musí byť stále živá a veselá, radia majstri turistiky.