

نصائح لأشياء يمكن أن تقوم بها في الطبيعة

ما الذي يجب أن تضعه في الحقيبة؟
من الجيد دائماً اصطحاب صافرة لكل شخص، بالإضافة إلى سجادات للجلوس أو للنوم.
خذ معك المشروبات الساخنة والماء والطعام والقهوة للحفاظ على مستويات الطاقة والدفع.
جوارب وقفازات وهاتف محمول إضافية جيدة أيضاً.
ادرسوا الخريطة معاً في المنزل لكي يعرف الجميع تقريبا إلى أين أنتم ذاهبون.
أحضر معك كيساً للقمامة أو المصنوعات اليدوية الطبيعية التي ترغب في اصطحابها إلى المنزل.

بناء كوخ

ضع الغصون المتساقطة على شجرة ذات غصن متدلي. ثم ضع فوقها أعواد صغيرة. إذا وجدت أغصاناً متساقطة عليها الكثير من الإبر، فإنها توفر حماية جيدة من الرياح. من الممتع البناء، كما أن ذلك يوفر مكاناً مثاليًا للراحة ويشكل حماية من المطر والطقس البارد. تذكر في حق التجول العام، أن لا تتسبب في الضرر أو تقتلع الأشياء الحية.

المشي المنعكس

إن الطبيعة رائعة أيضا في الظلام. بينما يكون لزال هناك ضوء النهار، فيمكنك تحديد المسار بالعاكسات. علقها على الأشجار بمسافة معقولة بين بعضها البعض. ثم استكشف المسار بمصباح يدوي لكل فرد منكم.

العثور على الكنز

هناك كنوز حول المكان الذي أنت فيه. ابحث في غوغل عن "geocaching" ونزل التطبيق واقرأ القواعد. يتم تسجيل الكنوز على الخريطة - حدد واحدا منها لاستهدافها. الكنز الحقيقي الذي تجده هو صندوق بمحتويات يجب تركها للمستكشف القادم. يمكنك أخذ مكافأة معك بالطبع.

ركوب الدراجة في الغابة

إن ركوب الدراجة في الغابة مختلف تماماً عن ركوبها في الأرض المسطحة. يمكنك استئجار أو استعارة دراجة جبلية إذا لم تكن تتوفر على واحدة وأن تذهب في نزهة فوق الجذور والصخور.

جرب المشي الحر في الطبيعة

من قرر أن المسارات هي فقط التي يجب أن تسلكها؟ انظر حولك واصنع عقبة مما تجده. التوازن فوق زند الخشب المتناثرة، والقفز فوق الاخرى. قم بالركض على السلالم والتعرج بين جذوع الأشجار والحجارة، والزحف تحت أغصان الصنوبر، والقفز فوق تلك المنخفضة منها. يدور المشي الحر في الطبيعة حول إيجاد طرق جديدة للتجول في الطبيعة.

العب المستكشف

أحضر العدسة المكبرة، والشبكة والمنظار، واخضع في الطبيعة، اقترب أكثر ما يمكنك من الأرض. تعتبر رؤية الحشرات الصغيرة عن قرب تجربة رائعة. ادرس ممراتهم تحت اللحاء، جذوع الأشجار والحجر. اكتب شكلها وحدد الأنواع في المنزل.



FRILUFTS
FRÄMJANDET

