

Trước đây, khi chúng tôi viết cuốn "RÈN LUYỆN KỸ NĂNG SINH TỒN NƠI HOANG DÃ" do nhà xuất bản TRẺ xuất bản, đã được quý độc giả nồng nhiệt đón nhận và được đăng toàn bộ trên hàng chục trang web, chưa kể hàng trăm trang web khác trích đăng từng phần. Chúng tôi vô cùng cảm kích và phấn khởi. Tuy nhiên chúng tôi thấy cuốn sách đó vẫn còn nhiều thiếu sót, nội dung còn nghèo nàn. . . Cho nên sau khi tham khảo thêm một số tài liệu và lắng nghe các ý kiến đóng góp của quý thân hữu và độc giả, chúng tôi bắt tay viết lại toàn bộ cuốn "SINH TỒN NƠI HOANG DÃ" đầy đủ và súc tích hơn. Hy vọng lần này quý độc giả và thân hữu sẽ hài lòng và tiếp tục ủng hộ chúng tôi.

Trong cuốn sách đầu, chúng tôi đã nói về lý do tại sao chúng tôi viết cuốn "SINH TỒN NƠI HOANG DÃ":

Khi các phương tiện thông tin loan đi sự kiện một cô gái nước ngoài duy nhất còn sống sót sau một tai nạn máy bay ở thung lũng Ô Kha (Nha Trang), chúng tôi vừa khâm phục vừa tiếc rẻ.

- Khâm phục vì tinh thần kiên cường và kỹ năng mưu sinh thoát hiểm của cô gái.

- Tiếc rẻ là lớp trẻ của chúng ta chưa có một trường lớp nào mở những khóa huấn luyện về "Mưu sinh thoát hiểm (ngoại trừ quân đội) để ứng phó với mọi tình huống bất trắc có thể xảy ra trong cuộc sống.

Từ đó, trong thâm tâm của chúng tôi đã manh nha hình thành một cuốn sách có tính cách đại chúng về "Kỹ năng sinh tồn nơi hoang dã".

Tuy nhiên, vì khả năng, kiến thức cũng như kinh nghiệm còn rất hạn chế nên cứ chần chờ mãi. Gần đây, được sự động viên và khuyến khích của một số bạn bè thân hữu, các huynh trưởng trong các phong trào sinh hoạt thanh thiếu niên, chúng tôi đã cố gắng sưu tầm một số tài liệu trong cũng như ngoài nước, cộng với một số vốn liếng kinh nghiệm ít ỏi của mình và sự đóng góp ý kiến của các chiến hữu, thế là cuốn sách đã dần dần hình thành. Dĩ nhiên, những hạn chế và thiếu sót thì không thể nào tránh khỏi.

Nhiều người cho rằng: đất nước của chúng ta làm gì còn những cánh rừng hoang dã nằm bầy ngày mà không ra khỏi. Chỉ cần dăm ba chục cây số là đụng buôn làng, khu dân cư, trang trại . . . Nói như thế là các bạn đó chưa hiểu gì về "rừng" cả. Nếu không có kỹ năng và sự am hiểu về thiên nhiên hoang dã thì bất cứ cánh rừng nào cũng có thể nhấn chìm các bạn. Cho dù đó là cánh rừng nhỏ hay rừng bạt ngàn.

Lúc nhỏ, khi còn học lớp Nhất ở trường tiểu học Thăng Tam, Vũng Tàu, chính tôi đã chứng kiến một người bạn học đi lạc vào những động cát ở Bãi Sau, đã phải chết vì không tìm được đường ra. Cho dù những động cát đó chỉ rộng vài cây số vuông . . . với lớp Nhất ngày xưa (lớp Năm bây giờ), thì chúng tôi cũng đã khá khôn lanh.

Và cũng xin quý độc giả đừng vội cho là chúng tôi không thực tế khi đưa những chương mục như Sa mạc, Băng tuyết. . . vào trong sách, vì đất nước ta làm gì có những "của hiếm" đó. Nhưng kính thưa quý vị, ngày nay, những sự cố bất ngờ trong khi đi du lịch, làm việc nơi xa, hoạt động dã ngoại, thám du mạo hiểm, tai nạn trên không, trên biển, trên bộ. . . có thể đưa quý vị rơi vào một môi trường, hoàn cảnh xa lạ với cuộc sống thường ngày của chúng ta như: đầm lầy, núi cao, rừng sâu biển lớn, sa mạc, băng tuyết... thậm chí đôi khi còn ở dưới lòng đất, mà nếu không biết cách xử trí thì cơ hội sống sót của chúng ta rất mong manh.

Chúng tôi hy vọng rằng, sau khi xem xong cuốn sách này, quý vị sẽ có một khái niệm về các phương pháp sinh tồn nơi hoang dã. Tuy nhiên đây chỉ là phần lý thuyết, quý vị cần thực tập nhiều lần trong các cuộc cắm trại, xuất du, thám hiểm, dã ngoại... Như thế chắc quý vị sẽ có nhiều khả năng tồn tại khi bị rơi vào những nơi hoang vu xa lạ. Và đây cũng chính là tâm nguyện của chúng tôi.

Đừng bao giờ nghĩ rằng: chắc chắn tôi sẽ không khi nào bị rơi vào vùng hoang dã. Biết đâu đấy . . . !!

Xin cảm ơn những ai đã cầm đến cuốn sách này.

Người Biên Soạn  
**PHẠM VĂN NHÂN**

## KỸ NĂNG SINH TỒN

Ngoài những nhà phiêu lưu mạo hiểm, những chiến binh, những người khai phá . . . ít ai trong chúng ta lại nghĩ rằng: sẽ có một ngày nào đó, mình phải đối diện với sự sinh tồn của chính mình chỉ với hai bàn tay và khối óc, trong khi chung quanh là thiên nhiên bao la bí hiểm, bệnh tật, đói khát, chết chóc. . . Thế mà, có người ngày hôm qua còn đang ở trong biệt thự tiện nghi, xe cộ đưa đón, kẻ hầu người hạ, thì hôm nay: rừng rậm hoang vu, đầm lầy bí hiểm, sa mạc khô cằn, hoang đảo cô đơn. . . Mà nếu không am hiểu về thiên nhiên, không có kỹ năng về sinh tồn, thì họ khó mà tồn tại giữa thiên nhiên khắc nghiệt.

Kỹ năng sinh tồn là một kỹ thuật mà người ta có thể sử dụng để sống sót một thời gian dài trong một tình huống nguy hiểm. Nói chung, các kỹ thuật này là nhằm cung cấp cho chúng ta những kiến thức để có thể tồn tại ở những nơi mà nhu cầu cơ bản cho cuộc sống con người như: lửa, nước, thức ăn, chỗ ở, tiện nghi . . . hoàn toàn thiếu thốn.

Kỹ năng sinh tồn còn có nghĩa là chúng ta tìm hiểu và ứng dụng ý tưởng và kỹ thuật mà con người cổ xưa đã sáng tạo và sử dụng cách đây hàng ngàn năm, nhưng vì không biết bảo tồn và gìn giữ, những kỹ năng này có thể sẽ bị mất đi trong một vài thế hệ. Do đó, các kỹ năng này cũng là một phần của lịch sử. Nhiều người đã sử dụng các kỹ năng này như là những cách để tồn tại trong một thời gian dài ở những nơi hoang dã xa xôi. Một số người khác thì sử dụng những kỹ năng xưa nhưng đã được cập nhật và hiện đại hóa, để tự đánh giá bản thân trước thiên nhiên bằng những cuộc phiêu lưu thám hiểm, leo núi, khám phá thiên nhiên hoang dã, lưu trú ở những nơi chưa có con người . . .

Những kỹ năng sinh tồn mà chúng tôi trình bày trong cuốn sách này cũng có thể được dùng để đối phó với những tình huống khẩn cấp như bão tố, động đất hoặc trong các vùng hoang vu nguy hiểm như sa mạc, núi rừng, băng tuyết, đầm lầy . . . Vì là một loại sách thiên về hành động, nên chúng tôi chú ý nhiều đến những hình ảnh minh họa như là phần thực tập.

*(Để có tài liệu gọn nhẹ hơn, xin quý vị tìm đọc cuốn: RÈN LUYỆN KỸ NĂNG SINH TỒN NƠI HOANG DÃ của cùng một tác giả).*

Có người vì nhiệm vụ, có người vì sơ ý để thất lạc, có người vì tai nạn, mà cũng có người lập dị muốn sống cuộc sống hoang sơ, từ chối tiện nghi của nền văn minh hiện đại... Tất cả họ đều phải đối diện với một thiên nhiên khốc liệt, mà phần đông trong số họ thường phải bó tay (dù đôi khi họ được trang bị khá đầy đủ) chỉ vì họ chưa được học tập và huấn luyện chu đáo. Có một số ít người do may mắn, nhưng cũng không ít người do khả năng, sức lực, ý chí, sự hiểu biết về mưu sinh thoát hiểm... mà đã sống sót sau những tai nạn. Báo chí và các phương tiện truyền thông đã nói rất nhiều về những trường hợp điển hình đó.

Chúng tôi xin trích một đoạn trong tạp chí THẾ GIỚI MỚI về cuộc hội thảo "VĂN HÓA NGOÀI TRỜI" được tổ chức tại Nhật Bản:

*"Chúng ta lo đuổi theo văn minh vật chất, lo chú ý đến kinh tế mà coi nhẹ giáo dục con người, các nhà trường hiện nay nặng về phát triển trí tuệ chứ không phát triển đức tính. Với lớp trẻ, mọi thứ đều có những phát minh khoa học cung cấp cho: ăn uống, nhà ở, tiêu dùng, sinh hoạt... tất cả đều sẵn sàng đến mức con người không phải làm gì và không biết làm gì nữa. Ở Nhật Bản đã tổ chức một cuộc thí nghiệm: Tập trung một số thanh thiếu niên, cho sống với nhau trên một hòn đảo, tự túc lấy một vài tuần... Người ta thấy rằng: Các em không biết nấu cơm, không dựng được nhà ở, không thể trèo núi, băng suối..." (TGM số 221 - 1997)*

Như vậy, cho dù được trang bị đầy đủ mà không được học tập huấn luyện chu đáo, thì chúng ta cũng dễ bị lúng túng và thụ động trước thiên nhiên. Chúng ta nên nhớ rằng: **Thiên nhiên rất tàn nhẫn nhưng cũng rất hào phóng. Lấy đi tất cả nhưng cũng cho lại tất cả.** Chỉ có điều: Chúng ta phải biết cách nhận.

Một trong những khái niệm sinh tồn được lưu hành rộng rãi với 3 nguyên tắc:

1. Con người không thể sống sót nhiều hơn ba giờ khi tiếp xúc với nhiệt độ cực thấp.
2. Con người không thể sống sót nhiều hơn ba ngày mà không có nước.
3. Con người không thể sống sót nhiều hơn ba tuần mà không có thức ăn.

Kỹ năng sinh tồn là một kỹ năng dùng để đối phó với 3 nguyên tắc trên. Tuy nhiên chúng tôi hy vọng là các bạn sẽ không bao giờ gặp phải hoàn cảnh "buộc" phải dùng đến, mà chỉ sử dụng trong những tình huống đã được chuẩn bị sẵn (sắp sẵn). Nếu không, chắc chắn các bạn khó mà tồn tại nơi hoang dã trong một thời gian dài.

Trong tập sách này, chúng tôi sẽ cùng các bạn tìm hiểu và thực hành những điều cần phải biết, những việc cần phải làm, để khi cần, chúng ta có thể SINH TỒN NƠI HOANG DÃ mà đôi khi chỉ với một con dao hay một cái rìu trong tay. Các bạn đừng nghĩ rằng: việc đó quá xa vời, ngoài tầm tay của các bạn. Không đâu! Chỉ cần sau khi đọc cuốn sách này, các bạn hãy tìm cách thực tập và cộng với một quyết tâm cao, mọi việc sẽ trở nên dễ dàng, và biết đâu, sẽ có lúc bạn tự hào về những khả năng và sự hiểu biết của mình.

## CHUẨN BỊ

- Các bạn là những người đang chuẩn bị cho một cuộc thám hiểm, khám phá những vùng đất mới, hoang vu xa lạ.
- Các bạn đang chuẩn bị cho một chuyến du lịch sinh thái ở một vùng mà bạn biết rất mơ hồ qua một số thông tin nghèo nàn.
- Các bạn sắp sửa phải dẫn thân vào rừng sâu núi thẳm vì nhiệm vụ được giao phó.
- Các bạn biết công việc của mình có thể bị bất ngờ rơi vào một nơi hoang dã, cho nên phải chuẩn bị.
- Các bạn đã chán ngấy cuộc sống ồn ào náo nhiệt của thành phố, chán các tiện nghi của nền văn minh cơ khí. . . muốn tìm sự tĩnh lặng thanh thản giữa thiên nhiên.
- Các bạn muốn làm một Robinson Crusoe thời nay.
- . . . . .

Hoặc vì một lý do nào đó, các bạn sắp phải sống một thời gian dài ở những vùng thiên nhiên hoang dã, vắng bóng người. . . .

Để cho công việc được hoàn thành một cách tốt đẹp và bản thân các bạn được an toàn, các bạn buộc phải qua một quá trình chuẩn bị, học tập, và rèn luyện một cách cẩn thận. Vì đây không phải là một chuyến du lịch với túi tiền đầy ắp. Ở đây không có kẻ đưa người đón. Không có cỗ bàn dọn sẵn. Không có phòng ốc tiện nghi. . . . Mà trái lại, có thể đầy dẫy gian lao nguy hiểm, nhọc nhằn, vất vả, bệnh tật, đói khát, sức cùng lực kiệt. . . đang chờ đón các bạn. Ở đó, các bạn chỉ có thể trông cậy vào chính bản thân của mình. Vì vậy, các bạn phải trang bị cho mình một số kỹ năng và kiến thức cần thiết. Những kỹ năng này, không phải chỉ đọc ở sách vở hay học bằng lý thuyết suông, mà phải thực hành nhiều lần, nhất là trong những dịp cắm trại, thám du, khảo sát, di hành dã ngoại. . . . ngắn ngày hoặc dài ngày. Các bạn cũng cần phải rèn luyện sức khỏe, chuẩn bị tinh thần và nghị lực, sẵn sàng đương đầu với mọi gian lao thử thách bằng một sự say mê khăng định bản thân.

Dĩ nhiên là khi các bạn đã được chuẩn bị tốt, thì khả năng tồn tại nơi hoang dã của các bạn càng được an toàn và bảo đảm hơn rất nhiều so với những người đột nhiên bị ném vào những nơi xa lạ mà chưa hề có khái niệm gì về "mưu sinh thoát hiểm".

Tuy nhiên, **điều quan trọng nhất vẫn là tinh thần của các bạn**, nếu các bạn không bình tĩnh tự tin, không có nghị lực và quyết tâm cao, không có máu phiêu lưu và đam mê thiên nhiên. . . . thì mọi sở học của các bạn cũng vô ích.

### CHUẨN BỊ TINH THẦN

Tinh thần là một yếu tố rất quan trọng để tồn tại. Laurence Gonzales trong cuốn sách, **"Tồn tại lâu dài: Ai Sống, Ai chết và Tại sao"** mô tả câu chuyện của một cô gái 10 tuổi, là nạn nhân của một tai nạn máy bay trong rừng Amazon. Cô ta chưa hề được đào tạo về kỹ năng sinh tồn, và với một bộ áo quần trên người, cô đã đi bộ xuyên qua cánh rừng đầy dẫy côn trùng bám vào dưới da của mình. Vài ngày sau, cô đến được một ngôi làng và được cứu thoát. Cô là người duy nhất sống sót nhờ tinh thần kiên định và ý chí sống còn của mình, trong khi những người khác thì chết do suy sụp tinh thần.

Để sống sót, kỹ năng là điều quan trọng, nhưng quan trọng nhất là giải quyết được vấn đề tư tưởng. Phải giữ được lòng tin và tinh thần phấn đấu. Phần đông

nạn nhân bị chết vì kinh hoàng và lo sợ dẫn đến điên loạn. **Họ chết trước khi nguồn sinh học trong cơ thể họ thật sự cạn kiệt.**

Các bạn cần phải tin tưởng rằng: **với ý chí và nghị lực, các bạn có thể làm nên những chuyện phi thường.**

Cần phải có một ý chí và nghị lực cao để có thể sống còn. Ngay cả những chiến binh được đào tạo bài bản, nhưng khi phải đối mặt với quá nhiều căng thẳng, sẽ tác động đến tâm lý của họ. Và nếu thiếu nghị lực, có thể chuyển đổi từ một người dũng cảm, tự tin, thành một quân nhân do dự, hèn nhát . . . Một người bị lung lạc, sẽ dẫn đến sự mất tinh thần của cả một tập thể. Vì vậy, tất cả chúng ta cần phải hiểu và có thể nhận ra rằng: những căng thẳng thường được đi đôi với sự sống còn. Sự căng thẳng có hai mặt; mặt tích cực và mặt tiêu cực.

Mặt tích cực sẽ đánh thức mọi tiềm năng và ý chí sống còn, giúp người ta phải đứng dậy với một nghị lực phi thường và làm một cái gì đó để giúp mình thoát khỏi hoàn cảnh hiện tại.

Mặt tiêu cực sẽ làm cho con người mất hết nhuệ khí, sức lực, ngồi ủ rũ, buông xuôi cho số phận.

- **Sợ hãi** - Một trong những phản ứng đầu tiên đáng lưu ý là sự sợ hãi. Đây là một phản ứng hoàn toàn bình thường. Tuy nhiên, sợ hãi là kẻ thù của sự sống còn, nó có thể tê liệt trí óc, làm suy giảm khả năng suy nghĩ để có thể sáng suốt chọn lựa các quyết định. Điều này dẫn đến giảm cơ hội cho sự tồn tại.

Trong một nỗ lực để giảm thiểu sự sợ hãi, người ta huấn luyện với các tình huống thực tế trong điều kiện để học viên phải đối mặt với những nỗi ám ảnh về việc lo sợ côn trùng, cô đơn nơi vắng vẻ, hãi hùng trong đêm tối, v.v... đủ để họ vượt qua những sợ hãi, giúp họ có thể thực hiện nhiệm vụ và đáp ứng nhu cầu sống còn của họ.

- **Lo lắng** - Thông thường, sự lo lắng và sợ hãi xuất hiện cùng một lúc. Lo lắng có thể bắt đầu như là một cảm giác bất an trong lòng, rồi càng ngày, sự lo lắng được pha trộn thêm sự sợ hãi làm tê liệt mọi ý chí và sự minh mẫn của đầu óc, làm cho chúng ta khó khăn trong việc thực hiện các quyết định hợp lý.

- **Sự bình tĩnh** - Chúng tôi khuyên các bạn hãy cố bình tĩnh (cho dù rất khó), vì nếu các bạn quá lo lắng và sợ hãi, sẽ dẫn đến những hành động mất kiểm soát và có thể đưa đến những hậu quả thảm khốc, bao gồm cả cái chết. Hãy hít thật sâu và thở ra nhẹ nhàng nhiều lần.

- **Thất vọng và tức giận** - Thất vọng và tức giận phát sinh khi các bạn dồn mọi nỗ lực thực hiện những hoạt động để sinh tồn (như việc tạo ra lửa chẳng hạn) nhưng liên tục bị thất bại. Lúc đó, các bạn có cảm giác như cả bầu trời bị sụp đổ. Chán nản và thất vọng, các bạn muốn buông xuôi tất cả.

Các bạn hãy nhớ rằng: mục tiêu của chúng ta là sống sót cho đến khi có thể tiếp cận đến sự hỗ trợ (hay sự hỗ trợ tiếp cận với chúng ta), vì vậy, để đạt được mục tiêu này, các bạn phải hoàn tất một số công việc với các nguồn sinh lực tối thiểu, cho nên các bạn không được thất vọng hay chán nản. Hãy kiên trì thực hiện những kỹ năng mà bạn đã học, đã đọc đâu đó trên sách báo, đã nhìn thấy trên TV . . . và hãy đứng lên. Nếu không, hoang dã sẽ nhấn chìm bạn.

- **Trầm cảm** - Trầm cảm là một cảm giác phổ biến trong các tình huống sống nơi hoang vu, đặc biệt là khi sống một mình.

Quá trầm cảm có thể dẫn đến sự suy sụp tinh thần, nó thường liên kết chặt chẽ với thất vọng và tức giận. Để chống lại trầm cảm, các bạn nên ca hát, tích cực hoạt động, xây dựng những "cơ ngơi" tiện nghi và ấm áp, thu thập nước, thực phẩm, tạo lửa . . . cố gắng để cải thiện cuộc sống. Thành quả của công việc sẽ giúp cho các bạn phấn khởi và lên tinh thần.

- **Cô đơn và chán nản** - Con người là một động vật có tính cộng đồng. Điều này có nghĩa là chúng ta, những con người, thích sống quần tụ. Rất ít người muốn được ở cô đơn một mình. Cho dù họ muốn sống đơn độc, thì cũng đơn độc giữa cộng đồng xã hội.

Đối với một số người, đôi khi sống tách biệt lại là một điều hay. Vì khi đó, óc tưởng tượng và sự sáng tạo trong người của họ trỗi dậy một cách bất ngờ. Họ có thể khám phá một số tài năng, khả năng tiềm ẩn, tưởng như đã bị triệt tiêu do được xã hội cung cấp mọi tiện nghi có sẵn, họ chỉ cần hưởng thụ mà không cần phải sáng tạo gì cả. Nhưng khi ở một mình, họ phải tự xoay xở, vì vậy họ “buộc” phải sáng tạo. Đối với một số người khác thì ngược lại, cô đơn và chán nản có thể là nguồn gốc của trầm cảm. Vì thế, các bạn cần giữ cho đầu óc bận rộn với những tư tưởng sáng tạo, hoạt động hữu ích, những ý nghĩ tích cực . . . Ngoài ra, bạn cần phải phát triển tính tự lập. Bạn phải tin vào khả năng của bạn là “ta có thể sống một mình”.

## **RÈN LUYỆN SỨC KHỎE**

Không một nhà thám hiểm, khai phá hay một chiến binh nào mà có thể hoàn thành công việc của mình với một sức khỏe ẻo lả. Vì nơi hoang dã là một môi trường đào thải rất khắc nghiệt, đầy đầy lam sơn chướng khí, rừng thiêng nước độc, sông sâu vực thẳm, cây độc thú dữ, thực phẩm thiếu thốn, thuốc men hiếm hoi, tiện nghi nghèo nàn, hoang vu vắng vẻ . . .

Các bạn còn phải tiêu hao rất nhiều năng lượng do mang trên vai hành trang nặng nề hay phải sử dụng đôi chân để vượt những chặng đường dài mà không dễ đi chút nào: phải leo núi, băng sông, vượt lầy, cắt rừng . . . Một người có thể lực trung bình thì cũng khó mà đảm đương nổi.

### ***Rèn luyện sức chịu đựng của tim mạch***

Sức chịu đựng của cơ thể dựa vào khả năng của tim mạch để có thể thực hiện bất cứ hoạt động lặp đi lặp lại nào trong một thời gian dài, nhất là khi cần phải sử dụng các nhóm cơ bắp lớn ngoài tim và phổi. Ví dụ: chạy bộ, đạp xe, bơi lội. . . Có nhiều sự lựa chọn để các bạn rèn luyện thích hợp và hiệu quả, các bạn nên chọn loại hình nào dễ hơn để lập một chương trình rèn luyện thường xuyên mà bạn có thể gắn bó suốt tuần, cho dù nắng hay mưa.

Khi bắt đầu rèn luyện tim mạch, cố gắng từ từ xây dựng một nền tảng vững chắc sự chịu đựng bằng cách tăng dần dần độ dài của những buổi tập cho đến khi bạn có thể duy trì hoạt động trong 45 phút hoặc lâu hơn.

Khi đã tiến bộ trong việc tập luyện, các bạn tăng thêm khoảng từ 2 đến 3 kg vào ba lô mỗi tuần tiếp theo cho đến khi bạn có thể mang được khối lượng bằng 1/3 trọng lượng của bạn. Dành riêng tối thiểu bốn đến sáu tháng cho quá trình rèn luyện chắc chắn trước khi bắt tay vào bất cứ cuộc hành trình nguy hiểm nào.

### ***Tập Aerobic***

Tập Aerobic là hoạt động tim mạch đòi hỏi nhiều khí oxy; nó được thực hiện tại một cấp độ phản ứng sinh lý dưới mức tối đa, hoặc từ 60 tới 85% nhịp tim tối đa của bạn. Khi chọn một hoạt động rèn luyện thích hợp, hãy cố gắng sắp đặt nó càng gần càng tốt tới hoạt động thực tế mà bạn dự định thực hiện..

### ***Những hoạt động ngoài trời:***

Đi bộ với một ba lô trên những đường mòn, leo lên đồi hoặc leo bậc thang, chạy bộ không có ba lô . . . là những hoạt động giúp rèn luyện tim mạch tuyệt vời cho những người leo núi, những nhà thám hiểm. . .

### ***Những hoạt động trong nhà:***

Duy trì các hoạt động Aerobic thích hợp khi thời tiết xấu, sử dụng máy chạy bộ, máy đi bộ, xe đạp thể dục, máy tập chèo thuyền, và lớp aerobic hoặc lớp khiêu vũ thể thao.

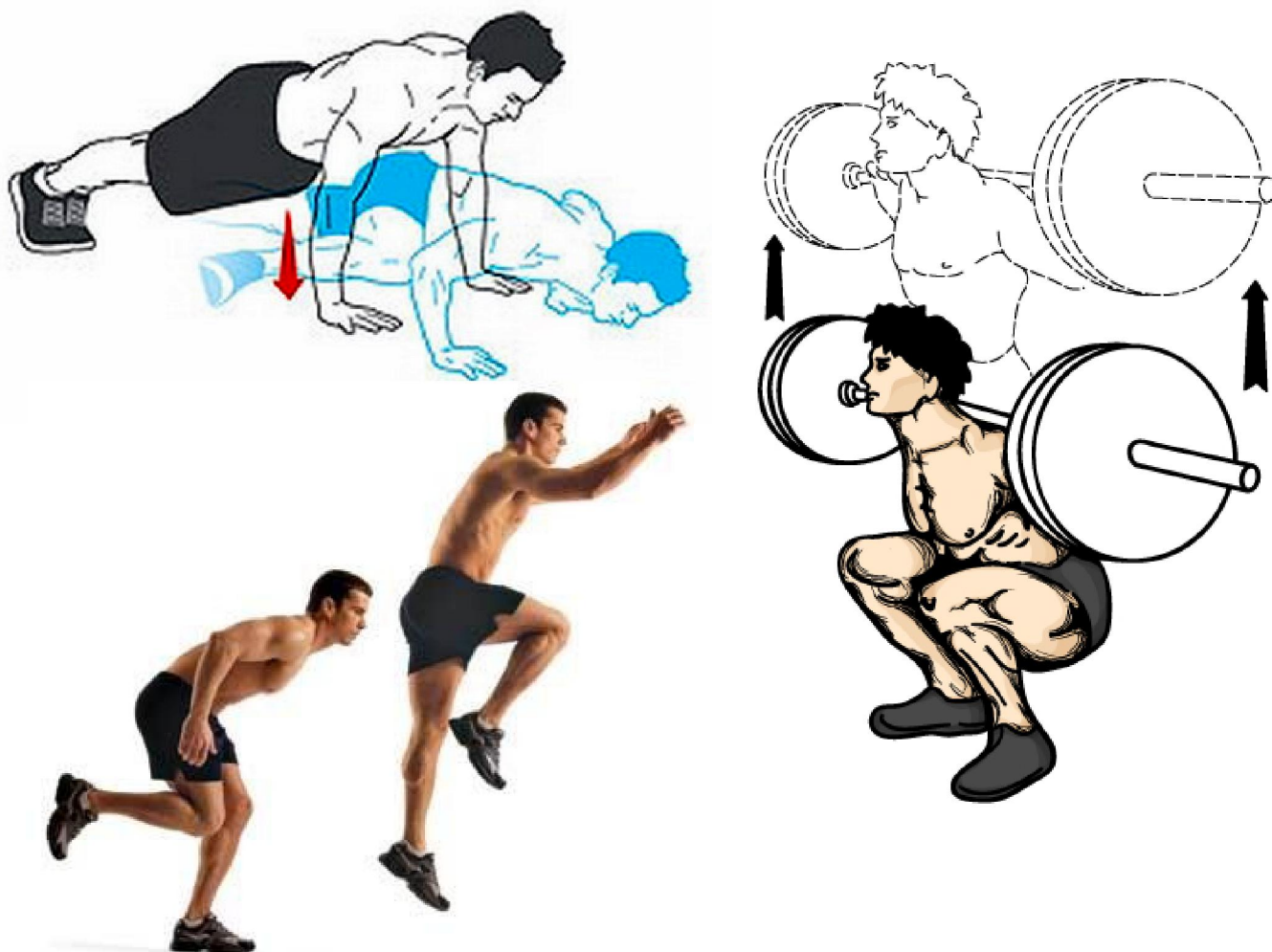
**Bài tập hô hấp**

Bài tập hô hấp, điều hòa hơi thở là sự rèn luyện tim mạch tốt nhất để cho các bạn đạt trình độ cao hơn trong các lĩnh vực tập luyện khác của bạn. Trong việc rèn luyện hô hấp, cơ thể sẽ làm quen với sự thiếu hụt khí oxy, sử dụng lượng oxy nhiều hơn bình thường. Hầu hết con người chỉ có thể chịu đựng làm việc trong môi trường thiếu oxy trong một thời gian ngắn, có thể là một phút hoặc ngắn hơn.

**Sức mạnh cơ bắp**

Điều kiện thể chất quan trọng thứ hai là việc xây dựng sức mạnh cơ bắp. Sức mạnh cần thiết gần như cho toàn bộ công việc ngoài trời. Tập luyện trực tiếp chuẩn bị cho bạn để sử dụng sức mạnh vào môi trường thiên nhiên như di chuyển trên mọi địa hình khác nhau, hoặc vượt qua các chướng ngại thử thách như triền núi, cầu dây . . .những nơi có thể làm cho các bạn rơi vào tình trạng mất cân bằng.

- Thay vì lái xe tới cửa hiệu, hãy đi bộ, mang theo một cái ba lô và chất đầy hàng tập hóa vào đó khi đi về.
- Dùng một túi đầy đồ để luyện tập ở nhà như ngồi xổm, xô vai, nâng bắp chân, nhún vai, nhắc vật nặng, và bước lên cầu thang.
- Đặt một cây xà đơn ngay cửa ra vào và thực hiện một vài lần hít xà khi bạn đi ngang nó. Tập treo người trên xà để tăng sức nắm chặt, hoặc tập nhảy cao cho tới khi vượt khỏi tầm của bạn và sau đó tập chậm rãi hạ thân xuống sàn một vài lần . . . tập hít đất để luyện sức mạnh cơ lưng, cẳng tay, ngón tay, và bắp tay.
- Nếu gần đó có một sân chơi trẻ em, hãy thử di chuyển trên dàn giáo thể dục bằng tay để tăng sức mạnh nắm chặt, đeo, bám. . .





**Rèn luyện sự dẻo dai**

Ngay sau bất cứ chuyến leo núi hoặc cuộc đi bộ đường dài căng thẳng nào, bạn hãy dành vài phút để duỗi các cơ trước khi cuộn mình vào túi ngủ hoặc rút vào xe và lái về nhà. Duỗi cơ có thể giúp bạn phòng ngừa hoặc giảm bớt việc đau nhức cơ những ngày sau. Ở nhà, hãy thử tập võ, yoga, hoặc lớp khiêu vũ để tăng sự thăng bằng và sự mềm dẻo để chuẩn bị những đối đầu với những thử thách trong thiên nhiên.

**Ghi chép sự tiến bộ**

*Các bạn nên làm một quyển nhật ký, trong đó ghi chép các phản ứng của bạn với những chuyến leo núi mạo hiểm, những tiến bộ trong những bài tập tim mạch, những khó khăn trong rèn luyện sức khỏe và sự cơ giãn, như thế các bạn có thể rút ra những bài học và kinh nghiệm tốt nhất cho bản thân trong những khoá huấn luyện, nghỉ ngơi và phục hồi.*

**Sự nghỉ ngơi và phục hồi**

Các bạn càng thực hiện nhiều hoạt động bao nhiêu, thì việc nghỉ ngơi thích hợp càng quan trọng. Bao gồm các ngày nghỉ không vận động và đánh một giấc ngon lành. Trước những chuyến luyện tập tích cực ở vùng núi, cho phép cơ thể bạn có một chút thời gian để phục hồi và giúp ngăn ngừa tổn thương do quá lạm dụng cơ bắp. Khi lập được chương trình rèn luyện thể lực, hãy đảm bảo sao cho các bài tập về sức bền hay sức mạnh phải cách nhau ít nhất 48 giờ, nhờ thế cơ bắp, gân và dây chằng có thể phục hồi trước khi chúng hoạt động căng thẳng trở lại.

Ngoài sức khỏe ra, các bạn cũng cần phải có một tinh thần kiên định vững vàng, đam mê khám phá, yêu mến thiên nhiên, không ngại gian khổ . . . Biết bao nhiêu người đã bỏ cuộc chỉ vì thiếu tính kiên nhẫn, lòng đam mê và không vượt qua được những gian khó, cho dù họ có sức khỏe rất tốt. Các bạn hãy nhớ rằng, thực tế không đẹp như một bức tranh phong cảnh hay như một bài thơ trữ tình đâu.

**KIẾN THỨC VỀ THIÊN NHIÊN**

Là một vấn đề rất quan trọng đối với những người chuẩn bị tiến hành các cuộc phiêu lưu mạo hiểm. Nếu không am hiểu về thiên nhiên, các bạn sẽ gặp vô vàn khó khăn trong việc sinh tồn nơi hoang dã.

**Về lý thuyết:** Các bạn nên đọc và nghiên cứu thật nhiều qua sách báo, phim ảnh... để tích lũy kiến thức về môi trường sinh thái, về động thực vật, về thời tiết, khí tượng, thiên văn, thủy triều. . .

**Về thực hành:** Các bạn nên tham gia nhiều cuộc khảo sát, thám du, chinh phục chương ngại, cắm trại. . . để cho quen việc tiếp xúc với thiên nhiên càng nhiều càng tốt.

Nếu không có kiến thức về thiên nhiên, các bạn có thể hoảng loạn trước những con vật xù xì gớm ghiếc nhưng vô hại và mất cảnh giác trước những con côn trùng nhỏ bé hoặc những con vật có màu sắc sặc sỡ đáng yêu nhưng lại rất nguy hiểm.

Các bạn cũng cần phải biết phân biệt được những cây, hoa, lá, rễ, củ... có thể làm thực phẩm hay thuốc chữa bệnh hoặc mang nhiều độc tố chết người. Biết tiên đoán thời tiết để khỏi bị động trước mọi hiện tượng của thiên nhiên.

Tóm lại: Có kiến thức rộng về thiên nhiên bạn mới mong có thể tồn tại giữa thiên nhiên hoang dã. Nếu không, thiên nhiên sẽ nhấn chìm bạn.

**RÈN LUYỆN KỸ NĂNG**

Để có thể tồn tại ở một nơi hoang vu khắc nghiệt, các bạn phải cần đến nhiều kỹ năng như: để kiến tạo một nơi trú ẩn, tìm ra thức ăn, tạo ra lửa, di chuyển, leo núi . . . mà không cần hoặc không có sự trợ giúp của các thiết bị hỗ trợ cơ bản. . . Một số người được đào tạo ít hoặc không có đào tạo thì khó mà

chủ động được trong những trường hợp như thế này. Một số người khác được đào tạo bài bản, nhưng do quá hoang mang lo sợ, không biết cách ứng dụng các kỹ năng cũng như kiến thức của mình, đành bó tay chờ chết. Chìa khóa quan trọng trong bất cứ tình huống nào là luôn sống với tinh thần và thái độ tích cực, lạc quan. Những kỹ năng và kiến thức quan trọng mà các bạn cần phải học tập và thực hành là:

- **Kiến thức về thiên nhiên, khí hậu, thời tiết, môi trường, động thực vật . .**
- **Các phương pháp tìm phương hướng.**
- **Đọc và sử dụng bản đồ.**
- **Kỹ thuật di chuyển, leo núi, vượt chướng ngại**
- **Kỹ thuật lều trại và các cách làm chòi trú ẩn bằng vật liệu thiên nhiên.**
- **Thủ công, nghề rừng.**
- **Kỹ thuật săn bắn, đánh bắt.**
- **Biết bảo vệ sức khỏe và phòng chống các bệnh thông thường.**
- **Cứu thương và cấp cứu**
- **Phương pháp tạo ra lửa**
- **Cách tìm nước**
- **Tìm thực phẩm**
- **Cách tạo vật dụng từ nguyên liệu thiên nhiên**
- **Dây và nút dây**
- **Chế tạo thuyền bè, công cụ, vũ khí . . .**
- **.....**

## DI HÀNH DÃ NGOẠI

Để rèn luyện sức khỏe, kỹ năng, làm quen với thiên nhiên, làm quen với những cuộc đi bộ đường dài, làm quen với những sinh hoạt ngoài trời, đối phó với những tình huống phát sinh, khám phá những điều mới lạ . . . trước khi đối đầu với thiên nhiên hoang dã, các bạn nên tổ chức những cuộc DI HÀNH DÃ NGOẠI. Đây là cách rèn luyện thú vị và hiệu quả nhất.



Biết bao điều kỳ thú đang chờ đón các bạn trên đường khám phá. Các bạn háo hức không biết có gì ở bên kia đồi hay đằng sau một khúc quanh. Các bạn thoải mái nói cười ca hát, các bạn thoát khỏi những âm thanh ồn ào của phố thị, của TV, của các dàn nhạc, quảng cáo. . . Và dĩ nhiên, đi bộ đường xa không phải là chiếc bánh ngọt ngào, dễ ăn. Thời tiết không phải lúc nào cũng thuận lợi; mưa, gió, nóng, lạnh . . . sẵn sàng thách thức bạn. Đồi cao, dốc đứng, đá cứng, đường trơn, lầy lội, cầu treo, cheo leo vách núi . . . đủ để cho các bạn chùn bước, làm xương cốt các bạn rã rời. Nhưng vượt qua gian khó, khắc phục mọi trở ngại, cũng là một trong những mục đích của cuộc dã ngoại (đây là một trong những cách rèn luyện của phong trào Hướng Đạo). Nó sẽ làm cho cơ thể các bạn thêm cường tráng, tinh thần thêm kiên định, nghị lực thêm mạnh mẽ, kiến thức bạn thêm phong phú và tâm hồn của bạn thì đầy hứng thú sáng khoái. . .

### **Thiết lập chương trình**

Lập một chương trình đầy đủ sẽ giúp các bạn tổ chức một cuộc dã ngoại thành công và bổ ích. Dự kiến trước những khó khăn trở ngại mà các bạn phải đương đầu. Chương trình cũng phải được thông báo một cách chính xác với gia đình và những người có trách nhiệm. Cho họ biết ngày giờ các bạn lên đường và địa điểm hay khu vực mà bạn sẽ đến. Ngày giờ mà các bạn sẽ trở về. Nếu đến ngày mà các bạn không về, người ta sẽ biết và tổ chức tìm kiếm. Tốt nhất là để lại cho họ một bản photo toàn bộ kế hoạch của các bạn.

Để thiết lập bất cứ chương trình hay kế hoạch gì, các bạn hãy ghi lên giấy 5 chữ **W** và 1 chữ **H** (theo tiếng Anh) và lần lượt giải quyết từng chữ một

#### **1. WHERE = Ở đâu?**

Các bạn sẽ đi từ đâu đến đâu? Nếu sẽ đi trở về bằng một con đường khác, thì cũng phải ghi vào trong chương trình. Ghi trên bản đồ lộ trình của các bạn và photo một bản để lại cho gia đình hay người có thẩm quyền.

#### **2. WHEN = Bao giờ?**

Bao giờ các bạn đi và bao giờ thì các bạn về? Gia đình và người có thẩm quyền cần phải biết thật rõ chương trình và lộ trình của các bạn. Nếu các bạn không về đúng giờ theo chương trình như các bạn đã dự kiến, họ sẽ cho rằng các bạn đang gặp trở ngại hay nguy hiểm, họ sẽ tiến hành tìm kiếm và nếu cần thì giúp đỡ các bạn.

#### **3. WHO = Ai?**

Ai sẽ cùng đi với các bạn? Lập danh sách toàn bộ nhóm dã ngoại của các bạn. Nếu các bạn cần đi xe đến điểm khởi hành thì cũng phải ghi tên người tài xế và số xe sẽ đưa các bạn đi, để khi cần, người ta sẽ lần ra dễ dàng.

#### **4. WHY = Tại sao?**

Tại sao các bạn đi dã ngoại? Mục đích của chuyến đi? Hãy ghi vào chương trình mục đích của chuyến đi. Có mục đích, thì chuyến đi hành của các bạn sẽ hào hứng và bổ ích.

#### **5. WHAT = Cái gì?**

Các bạn sẽ mang theo cái gì? Các bạn sẽ ăn uống ra sao? Mang gì theo để ăn và uống? (thường thì khi "di hành dã ngoại" người ta ăn thức ăn chế biến sẵn)

Và thêm một chữ H nữa vào chương trình.

#### **HOW = Làm thế nào? Bao nhiêu?**

- Làm thế nào để thực hiện kế hoạch? Phương tiện di chuyển? Kinh phí tổ chức? Có thể đi được bao xa? Khoảng cách có thể vượt qua trong một ngày?...

- Làm thế nào để không xâm hại đến thiên nhiên và môi trường sinh thái?

## ĐÔI GIÀY

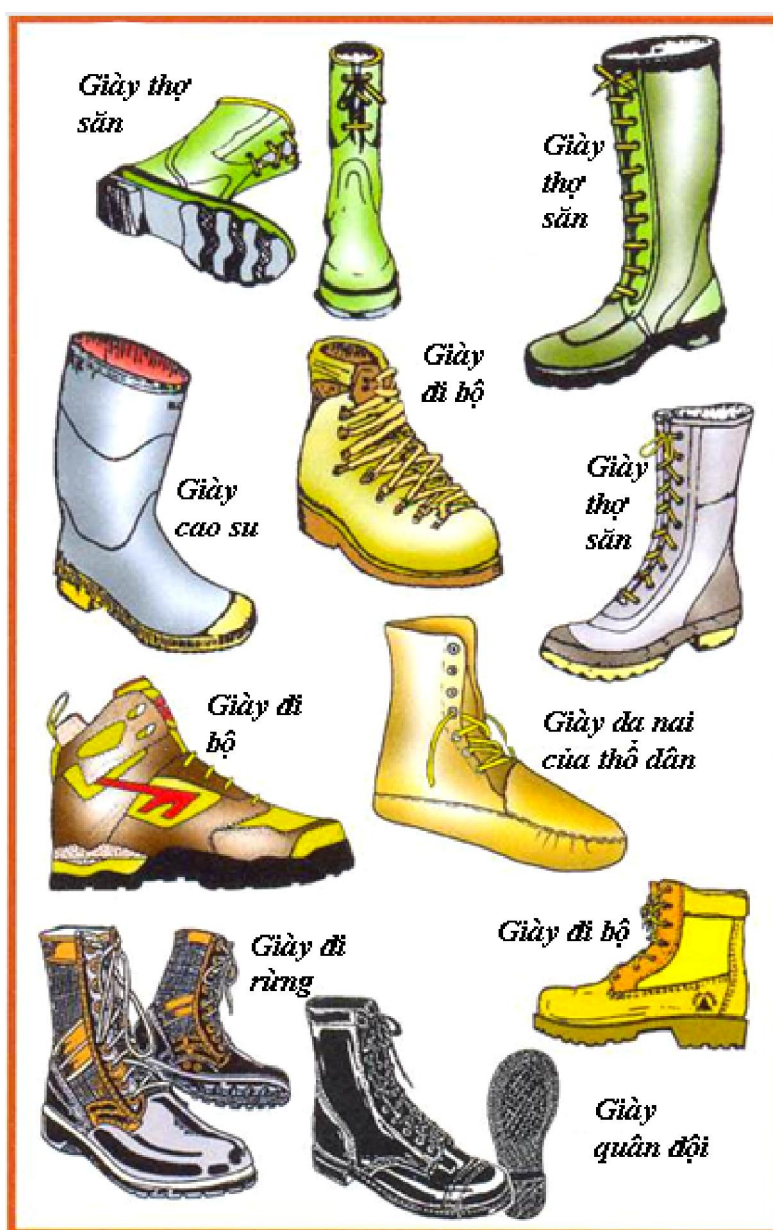
Đôi chân của bạn đưa các bạn đi lại trên mọi nẻo đường, vượt qua mọi gian lao trở ngại. Nếu đôi chân bạn bị một sự cố nhỏ như phỏng dập, bong gân . . . thì việc đi lại của các bạn sẽ là một cực hình (đó là chưa nói đến sai khớp hay gãy xương). Cho nên các bạn phải chăm sóc cho đôi chân của mình bằng cách sắm một đôi giày vừa vặn và phù hợp.

Hầu như tất cả mọi đôi giày đều có thể sử dụng để đi trại, đi bộ những đoạn ngắn. Nhưng để đi bộ đường dài với ba-lô trên lưng, hay một cuộc hành trình trên địa thế hiểm trở, các bạn cần phải có một đôi giày phù hợp. Trước hết nó phải che chở bàn chân và mắt cá của bạn. Đế giày to và dày bảo vệ cho chân của bạn khỏi bị đá nhọn và rễ cây. Nó có những khe nhỏ có độ bám dính, giúp cho các bạn không bị trượt.

Những đôi giày phù hợp cho các chuyến đi bộ dã ngoại là những đôi giày làm bằng nylon hay vật liệu nhẹ, giống như những đôi giày chạy thể thao. Một số được thiết kế giúp chân của các bạn khô ráo ngay cả khi đi dưới trời mưa. Đó là những điều các bạn cần phải lưu ý, nhất là đối với những người thường xuyên đi bộ dã ngoại. Giày da thì bền hơn giày làm bằng vải, dày và cứng hơn, nên bảo vệ chân và mắt cá của bạn tốt hơn. Một đôi giày da tốt còn giúp các bạn di chuyển dễ dàng trên những địa thế gồ ghề. Giày da thì nặng hơn giày nylon, tuy nhiên các bạn đừng mua loại quá nặng, cũng không cần mua loại chuyên dụng cho leo núi. Giày dành cho đi bộ dã ngoại không nặng hơn 3 đến 4 pound (1,3kg – 1,8kg) một đôi.

Các bạn cần phải đi thử đôi giày mới và vớ mà các bạn sẽ dùng trong chuyến đi bộ dã ngoại sắp tới, cần phải thật vừa vặn và thoải mái để chịu. Khi các bạn bước đi, đế giày không bị cong gãy, gót chân không bị trượt, ngón chân thoải mái. Giày mới có thể còn hơi cứng, các bạn nên mang đi chung quanh nhà một vài ngày cho đến khi chân của các bạn đã quen với nó.

Theo kinh nghiệm của chúng tôi, loại giày đi rừng của quân đội Mỹ sử dụng trong chiến tranh Việt Nam là tốt nhất. Vừa có da để bảo vệ bàn chân vừa có vải (nylon) để che chở cổ chân. Rất bền.





**Bảo quản giày**

Cả hai loại giày; giày da và giày nylon đều có thể bền chắc hơn nếu các bạn biết bảo quản đúng cách. Khi bị ẩm ướt, các bạn phải phơi nắng cho khô. Nhưng nóng quá sẽ làm cho nylon bị chảy và làm cho da bị khô quắt lại, vì thế không nên để gần lò lửa hay vật toả nhiệt.

Sau mỗi lần đi về, các bạn dùng dao bỏ túi hay que cạy bùn đất trong giày ra rồi chà rửa sạch sẽ trước khi phơi khô. Với giày da thì các bạn chà dầu hoặc sáp lên da, giúp cho da mềm mại và để da không thấm nước.

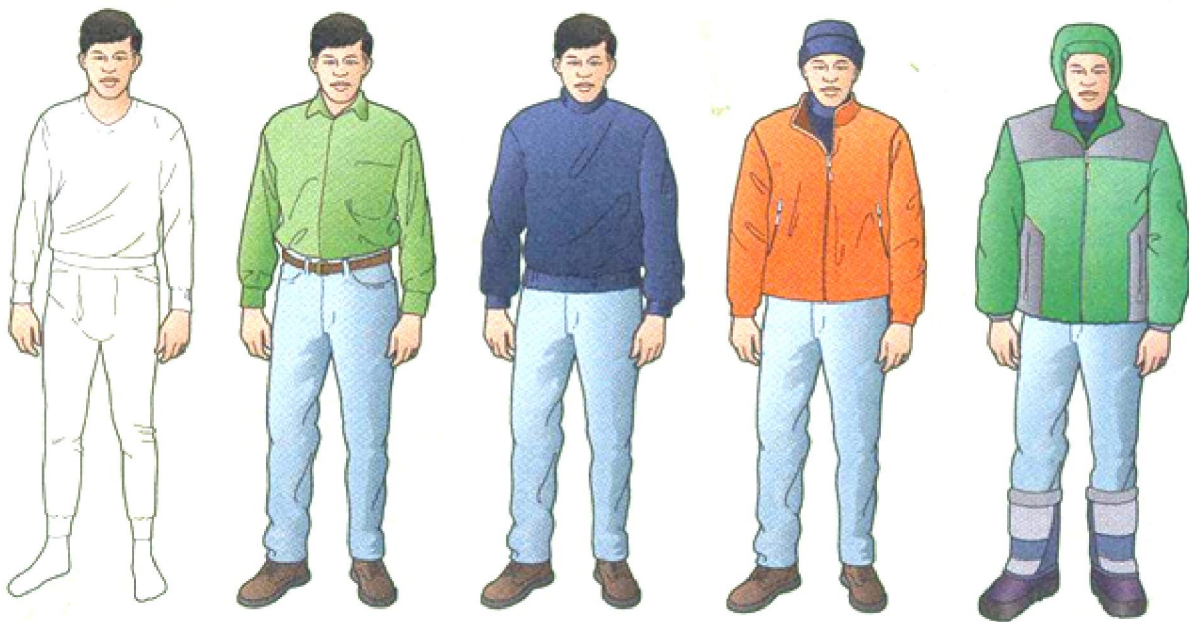
**Vớ (bít tất)**

Vớ dã ngoại phải là loại hấp thụ được ẩm ướt và mồ hôi, giữ chân của các bạn luôn khô ráo. Vớ được làm từ len tự nhiên, len tổng hợp hay polypropylene, tạo thành một lớp đệm lót cho bàn chân của các bạn khi các bạn bước đi. Muốn cho thoải mái hơn, đôi khi người ta mang thêm một lớp vớ mỏng bằng cotton hay len bên ngoài lớp vớ dã ngoại nói trên, để ngăn ngừa sự cọ sát khi đi nhiều làm da của các bạn có thể bị phỏng dập. Các bạn nên mang theo một vài đôi vớ dự phòng. Vào cuối ngày, khi đôi chân của các bạn đã mệt mỏi, hãy thay một đôi vớ khô ráo và sạch sẽ, nó làm cho bàn chân không bị hôi và các bạn sẽ cảm thấy thoải mái hơn.

**QUẦN ÁO**

Tuỳ theo thời tiết, tuỳ theo mục đích, tuỳ theo khu vực mà các bạn sắp đến để mang theo áo quần.

Y phục dã ngoại không phải chỉ làm ấm cơ thể của các bạn mà còn che chở bạn trước nắng và gió, ngăn chặn các vết chích của côn trùng và những vết cào xước của gai rừng.



]

Mặc nhiều lớp áo! Đó là bí quyết khi các bạn di hành ở những vùng lạnh, vì các bạn có thể dễ dàng điều chỉnh khi thời tiết thay đổi hay khi cơ thể của các bạn nóng lên bằng cách cởi bớt áo ra. Dĩ nhiên các bạn phải mang theo áo lạnh.

Việt Nam là vùng nhiệt đới, khí hậu thường nóng bức, nếu di hành ở vùng nông thôn, đồng trống, thảo nguyên, ven biển . . . các bạn nên mặc quần sọt và áo thun ngắn tay cho thoải mái, nên mang theo ít nhất 2 áo để mặc khi di hành.

Lúc nào áo đã bị ẩm mồ hôi thì dừng lại trong chốc lát để thay áo khô. Chiếc áo ướt thay ra, các bạn đừng nhét vào ba-lô (vì sẽ nhanh chóng bị bốc mùi) mà nên phủ lên trên ba-lô. Sau một thời gian ngắn di chuyển, chiếc áo đó sẽ khô, sẵn sàng để cho các bạn thay đổi khi chiếc áo bạn đang mặc bị ẩm mồ hôi. Nếu các bạn di hành bằng qua vùng rừng rậm thì nên mặc quần dày và áo dài tay để không bị cỏ ngứa, gai cào xước, côn trùng chích đốt.

Dù trời nắng hay mưa, các bạn đừng bao giờ quên mang theo một cái poncho (áo mưa trùm đầu), loại lớn để có thể phủ luôn ba-lô của bạn khi di hành dưới mưa. Ngoài việc làm áo đi mưa, poncho còn rất nhiều công dụng khác như: có thể căng làm lều trú ẩn, lót làm nệm chống ẩm, cột lại làm võng để nằm, gói vật dụng lại làm bè vượt sông . . . Poncho được xếp gọn và luôn luôn xếp bên ngoài ba-lô để khi cần là các bạn lấy được ngay.

### VẬT DỤNG CẦN THIẾT KHI ĐI HÀNH

Không như một cuộc cắm trại, vật dụng cho một chuyến di hành rất gọn nhẹ. Cho dù các bạn di hành xa hay gần, lâu hay mau, vật dụng thiết yếu của một người di hành cần mang theo là:

- |   |   |
|---|---|
| <ul style="list-style-type: none"> <li>• Dao bỏ túi</li> <li>• Hộp cứu thương</li> <li>• Quần áo dự phòng</li> <li>• Áo mưa</li> <li>• Bình đựng nước</li> <li>• Đèn pin</li> <li>• Thức ăn chế biến sẵn</li> <li>• Diêm hay hộp quẹt</li> <li>• Bản đồ và địa bàn</li> <li>• Đồng hồ</li> <li>• Gậy lữ hành</li> </ul> | <p><i>Những vật dụng tùy ý, không bắt buộc</i></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Thuốc chống nắng</li> <li>• Thuốc chống côn trùng</li> <li>• Kính mát</li> <li>• Máy chụp hình và phim</li> <li>• Ống dòm</li> <li>• Sách, tài liệu về thiên nhiên</li> <li>• Giấy viết</li> <li>• Túi mưu sinh</li> <li>• .....</li> </ul> |
|---|---|

### Gậy lữ hành

Khi B.P. sáng lập phong trào Hướng Đạo, hình ảnh đầu tiên mà ông vẽ về một người Hướng Đạo Sinh là một thiếu niên với cây gậy trên tay. Đã từ rất lâu, cây gậy là biểu tượng của những người lữ hành. Mang nó theo bên mình, các bạn sẽ tìm ra được rất nhiều công dụng. Ngoài việc hỗ trợ cho cơ thể và đôi chân của bạn được thăng bằng trong khi di chuyển, nó còn dùng để:

- Gạt cành cây và lùm bụi trên đường đi
- Xeo nạy các tảng đá ra khỏi con đường
- Thăm dò khi vượt qua suối cạn
- Cho 3-4 người bám vào khi vượt suối chảy siết
- Làm cột dựng lều
- Làm cang cứu thương
- Bám lấy nhau khi di chuyển trong đêm tối
- Vượt chướng ngại
- Đập tắt ngọn lửa vừa bùng phát
- Làm điểm tựa khi bị sa vào hố băng hay đầm lầy.
- Làm thước đo
- Làm thủ công trại
- Làm vũ khí tự vệ
- .....



Gậy lữ hành dài khoảng 1m60, thường làm bằng tre hoặc các loại cây nhẹ, dẻo, bền chắc, đôi khi người ta chạm trổ hay khắc thước tấc lên đó.

**ĂN UỐNG KHI ĐI HÀNH**

Trong một chuyến đi hành, bữa ăn quan trọng nhất là bữa sáng, mà các bạn đã ăn ở nhà trước khi lên đường. Không như những khi các bạn đi trại hay ở nhà, bữa ăn sáng chỉ là lót dạ. Để chuẩn bị cho các bữa ăn khi đi di hành, các bạn chỉ nên mang theo trong balô những thực phẩm được chế biến sẵn như: bánh mì sandwich, bánh ngọt, bánh bao, bánh tét, trái cây, quả hạt, đồ hộp . . . để hành trang được gọn nhẹ. Không cần phải mang theo nồi niêu xoong chảo linh tinh như đi cắm trại. Khi đi hành đường dài, các bạn cần ăn uống để bổ sung năng lượng bị tiêu hao, tuy nhiên các bạn không nên ăn những thức ăn khó tiêu hoặc ăn quá no, khi đi sẽ bị nặng bụng và xóc hông không thể đi được. Chỉ nên ăn thành nhiều lần bằng những thức ăn nhẹ, dễ tiêu.

Hãy đổ đầy bình đựng nước trước khi rời khỏi nhà. Khi đang đi hành, thường thì các bạn rất khát nước do mồ hôi ra nhiều, tuy nhiên các bạn không nên uống nhiều nước mà thỉnh thoảng chỉ nên nhấp một ngụm nhỏ mà thôi, nếu uống nhiều nước, các bạn có thể bị ngất xỉu. Khi hết nước, nếu gặp sông, suối, ao, hồ . . . các bạn có thể lấy nước nhưng phải cẩn thận khử trùng trước khi uống.

**KHÔNG GÂY ẢNH HƯỞNG ĐẾN THIÊN NHIÊN**

Các bạn cũng đã biết, một Hướng Đạo Sinh khi sinh hoạt ngoài trời như cắm trại hay đi hành, khi rời đất trại thì không bao giờ lưu lại một dấu vết gì chứng tỏ là mình đã từng ở đó. Các bạn nên tập thành thói quen bỏ các thứ rác thải vào một túi nylon rồi đem bỏ vào nơi qui định. Tốt nhất là mang về nhà bỏ vào thùng rác gia đình hay công cộng.

Các bạn nên đi theo đường mòn. Khi cần cắt ngang qua những đoạn đường gập khúc để đi tắt, các bạn cũng đừng dẫm đạp nhiều lên cây cỏ, vì đó là lớp bảo vệ mặt đất không bị xói lở.

Giữ cho đường mòn được sạch sẽ bằng cách lượm hết rác rưởi, cành cây, đá nhon trên đường, giúp cho những người đi sau được thoải mái.

**ĐIỀU CHỈNH BƯỚC ĐI**

Nếu địa thế bằng phẳng, thời tiết tốt, sức khỏe của các bạn sung mãn, ít gặp trở ngại, thì chắc các bạn sẽ sai bước nhanh chứ gì? Không phải vậy! điều chủ yếu khi đi hành không phải là đi nhanh cho mau đến đích rồi trở về, đó chỉ là rèn luyện đôi chân. Còn các bạn, hãy để thời gian quan sát các dấu hiệu chung quanh các bạn, để khảo sát cây cối, lắng nghe tiếng chim, nghiên cứu đời sống hoang dã, chụp một vài tấm hình. . .

Trên nguyên tắc, các bạn có thể đi được 4 – 5 cây số một giờ trên đường mòn bằng phẳng (nếu không nghỉ). Nhưng nếu trên đường gập gềnh thì tốc độ sẽ chậm lại. Còn ở trên núi thì càng lên cao, tốc độ càng chậm lại.

Đi chậm như đi dạo giúp cho các thành viên trong đội thoải mái. Cho dù mặt đất có bằng phẳng, trống trải, các bạn cũng đừng đua nhau chạy về trước. Sức khỏe và an toàn của tất cả mọi người trong đội quan trọng hơn tốc độ. Và bạn! Đừng bao giờ vì lý do gì mà tách ra khỏi đội để đi một mình.

**Nghỉ ngơi**

Khi mà các bạn đi hành một cách thoải mái, có thời gian dừng lại để ngắm nhìn cây cỏ, động vật, thì bạn không cần phải dành thời giờ để ngồi nghỉ. Tuy nhiên, nếu các bạn cố gắng để đi nhanh, hoặc để thay áo quần khô, uống nước, nhắm nháp chút thức ăn, thì cứ mỗi nửa giờ nên nghỉ 5 phút.

**AN TOÀN KHI ĐI HÀNH****An toàn khi đi hành trên đường mòn:**

Khi đi hành trên đường mòn, các bạn ít bị gặp trở ngại hay nguy hiểm, tuy nhiên, các bạn phải giữ khoảng cách đều với người đi trước, để bạn khỏi đụng vào người của anh ta khi anh ta đột ngột dừng lại vì một lý do nào đó. Quan sát

chung quanh, trên dưới và phía trước để biết rõ bạn đang đi đâu. Nếu gặp những đoạn đường trơn trượt, các bạn không nên phóng nhảy hay đi nhanh, mà phải ướm thử từng bước.

Có thể các bạn sẽ gặp một số động vật hoang dã hay vật nuôi. Cần thận không làm cho chúng hoảng sợ và cũng không nên tỏ ra sợ sệt hay bỏ chạy (kể cả khi các bạn thấy vật nuôi), vì như thế sẽ kích thích tập tính săn đuổi hoang dã của chúng. Hãy bình tĩnh đứng yên và quan sát chúng, chúng sẽ tự bỏ đi.

### **An toàn khi băng rừng:**

Khi các bạn di hành băng rừng, nơi không có đường mòn, không có những vật xây dựng nhân tạo, vì vậy các bạn phải có khả năng sử dụng bản đồ và địa bàn để tìm ra đường đi cho khỏi bị thất lạc.

Một điều quan trọng là bạn luôn luôn ở chung với đội hay nhóm trong thời gian di hành và khi còn ở trong rừng. Bạn sẽ tránh được thất lạc, góp thêm niềm vui cho đội và sẵn sàng giúp đỡ nhau khi cần.

Khi băng qua những nơi có nhiều lùm bụi, nên mặc áo quần dài và dày, mang giày, vớ cao, để đề phòng rắn, rết, muỗi mò. Dùng gậy lữ hành để thăm dò những cành cây, bụi cỏ, trước khi tiến bước. Không nghỉ chân bên lùm bụi, đồng đá, lá ú, nơi ẩm thấp. . . nếu có thể thì nên bôi thuốc chống muỗi và côn trùng.

Những thân cây lớn ngã chắn ngang đường có thể rất trơn trượt. Thay vì liều lĩnh nhảy phóng cả hai chân qua, các bạn nên cẩn thận bước qua một chân, ngồi trên thân cây rồi mới bỏ chân kia qua.

Đánh dấu lộ trình của các bạn trên bản đồ, để các bạn không bị bất ngờ khi gặp sông suối, vách đá, hoặc các chướng ngại khác. Nếu cần vượt qua, các bạn phải chắc chắn rằng, đội của bạn có khả năng vượt qua một cách an toàn, bằng không thì hãy đi vòng để tránh hay là quay trở lại. Một người di hành thông minh là một người biết quay trở lại khi gặp một chướng ngại nguy hiểm ngoài khả năng chinh phục của mình.

### **An toàn khi vượt sông suối**

Trên con đường di hành của các bạn, có thể các bạn gặp dòng suối chắn ngang đường mà không có cầu để vượt qua. Các bạn phải cẩn thận thăm dò dòng suối. Rộng bao nhiêu? Sâu bao nhiêu? Sức nước chảy có mạnh không? Quan sát về phía dưới suối xem có gì để các bạn bám vào nếu không may trượt chân bị nước cuốn đi. Tìm xem có chỗ cạn và dễ lội. Đừng bao giờ lội qua nếu các bạn cảm thấy không an toàn.

Nếu quyết định vượt suối, các bạn nên:

- Chọn một khúc suối rộng, cạn, ít bùn, không lún, nước trong, trống trải.
- Nếu nước suối đục, mang theo phù sa, rác rến, lục bình trôi nổi. . . các bạn dùng một gậy dài để thăm dò phía trước mặt. Di chuyển chậm chậm, đưa gậy nhẹ nhẹ để thăm dò nhưng không tì người lên gậy.
- Nếu có hành lý thì đeo cao lên hai vai cho cân bằng (không khoác một bên vai vì dễ mất thăng bằng) và không bị ướt, nhưng không nên buộc chặt vào người, vì khi cần, có thể nhanh chóng tháo bỏ.
- Nếu suối không quá rộng và các bạn có dây đủ dài thì cử một người khỏe nhất, biết bơi lội, không mang theo hành lý, cầm dây đi nương theo dòng chảy mà qua bên kia bờ, rồi cột chặt đầu dây vào một gốc cây hay gộp đá. Sau khi đã cột xong thì những người còn lại bên này kéo căng dây rồi cột vào một thân cây hay gộp đá. Như thế là các bạn đã có một chỗ bám an toàn để vượt suối. Sau khi cả Đội đã qua hết, người cuối cùng tháo dây, cột vào người để cả Đội từ từ kéo anh ta sang.
- Nếu dây không đủ dài thì cả nhóm đi theo hàng một, dây buộc vào hông, gậy cầm tay. Người khỏe mạnh hoặc đi đầu hoặc tiếp ứng phía sau.



- Di chuyển chậm chậm từng người một, người này bước thì những người khác trụ lại, không nên cất bước cùng một lúc, để phòng nếu có một người bị té ngã thì những người khác không bị lôi theo.

### **An toàn trên đường lộ**

Khi đi hành không nên đi trên các xa lộ hay đường sắt, mà nên tìm một con đường mòn song song. Nếu buộc phải đi theo đường lộ thì luôn luôn đi hàng một và đi sát bên trái của con đường (vì chúng ta sẽ nhìn thấy rõ xe ngược chiều đang chạy tới và tránh được xe cùng chiều đâm vào phía sau lưng).

Nếu ban đêm mà đường lại không có đèn, bạn nên khoác vào chiếc áo màu trắng hoặc dùng khăn tay màu trắng cột quanh đầu gối chân phải để các bác tài dễ nhận thấy. Người đi đầu và đi cuối nên cầm đuốc, đèn bão hay đèn pin (không được chiếu đèn pin thẳng vào xe ngược chiều, vì như thế sẽ làm loá mắt tài xế dễ gây tai nạn). Lúc đi đường, các bạn nên ca hát vừa để quên mệt mỏi vừa để báo cho những người xung quanh biết sự hiện diện của chúng ta.

Cuối cùng, không vậy xe đi quá giang, như thế là trái luật chơi và đánh mất ý nghĩa tốt đẹp của cuộc đi hành.



## **DI HÀNH VỚI BA-LÔ**

Hình thức hoạt động này còn khá mới mẻ với thanh thiếu niên Việt Nam, ngay cả ở phong trào Hướng Đạo Việt Nam. Nhưng ở nước ngoài đã có một truyền thống lâu năm. Ngày nay du lịch với ba-lô trên vai là biến thể của nó, và họ xem đây là cách du lịch rẻ tiền, đem lại nhiều thú vị và bổ ích nhất.

Di hành với ba-lô thì gần giống với "trại bay". Nhưng "trại bay" thì chúng ta có thể sử dụng đủ mọi phương tiện để đi đến những điểm đã định sẵn. Còn di hành với ba-lô thì các bạn chỉ có đi bộ, và đi đến đâu thì nghỉ đến đó, như một chuyến thám du, nhưng mục đích thì nhẹ nhàng và thoải mái hơn. Chủ yếu là rèn luyện tinh thần và thể chất, quan sát đời sống thiên nhiên, xây dựng tinh thần đồng đội. . . Di hành với ba-lô thường chỉ dành cho ngành Kha (Thanh) và Tráng trong phong trào Hướng Đạo.

**BA-LÔ**

Ba-lô di hành khác với ba-lô dã ngoại hay cắm trại qua đêm, vì chúng ta đi xa hơn và nhiều ngày hơn, vì vậy phải to hơn để có thể mang theo nhiều vật dụng hơn. Cho nên có thể nói cái ba-lô trên lưng của các bạn là một căn nhà di động. Tất cả những vật dụng cần thiết và các tiện nghi của bạn đều nằm trong đó. Vì vậy, các bạn phải biết cách sắp xếp làm sao cho thật gọn gàng và tiện lợi; khi di chuyển thì thăng bằng và thoải mái; khi cần lấy vật gì thì biết nó đang nằm ở đâu mà không cần phải xáo tung cả ba-lô.

**VẬT DỤNG MANG THEO**

Vật dụng di hành dài ngày gần giống như vật dụng cắm trại ở lại đêm. Một người lữ hành giàu kinh nghiệm, bao giờ cũng mang theo mình những vật dụng cần thiết, gọn nhẹ, đa năng. . . Dưới đây là những vật dụng gợi ý, tùy theo nhu cầu, mục đích và thời gian, chúng ta có thể thêm vào hay bớt ra.

**Vật dụng cá nhân**

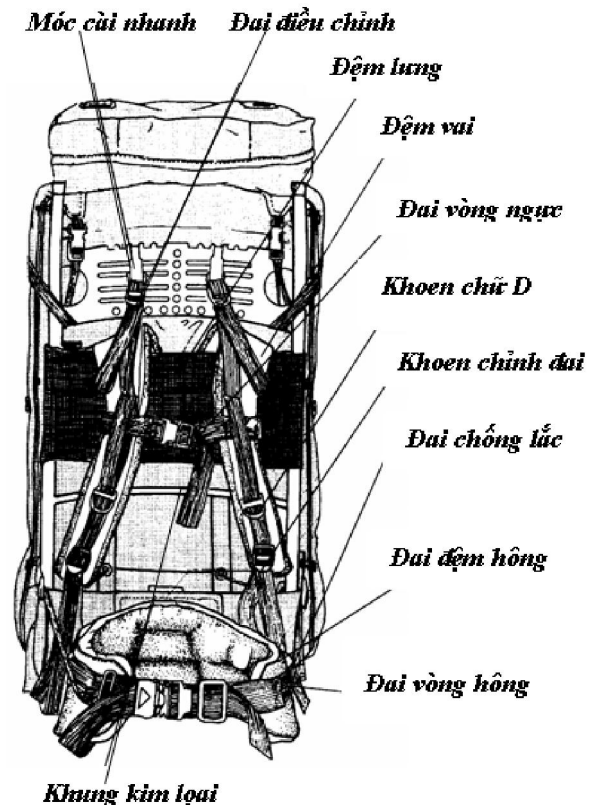
- Gậy lữ hành
- Y PHỤC: (tùy theo mùa và thời gian ở lại) đồng phục, thường phục, đồ ngủ, đồ tắm, áo mưa, giày, dép, . . .
- VỆ SINH: kem, bàn chải đánh răng, xà phòng, khăn, gương, lược, giấy vệ sinh, . . .
- ĂN UỐNG: chén, đĩa, muỗng, ly, dao đa năng, bình nước, tắm. . . .
- HỌC TẬP: viết, sổ tay, dây, còi, . . .
- SINH HOẠT: đèn pin (pin và bóng dự phòng), đèn cầy, nhang muỗi, thuốc muỗi, quẹt ga, kim chỉ, tiền túi, . . .
- NGỦ, NGHỈ: mùng, mền, võng, . . .

**Dụng cụ tập thể (Đội, Toán)**

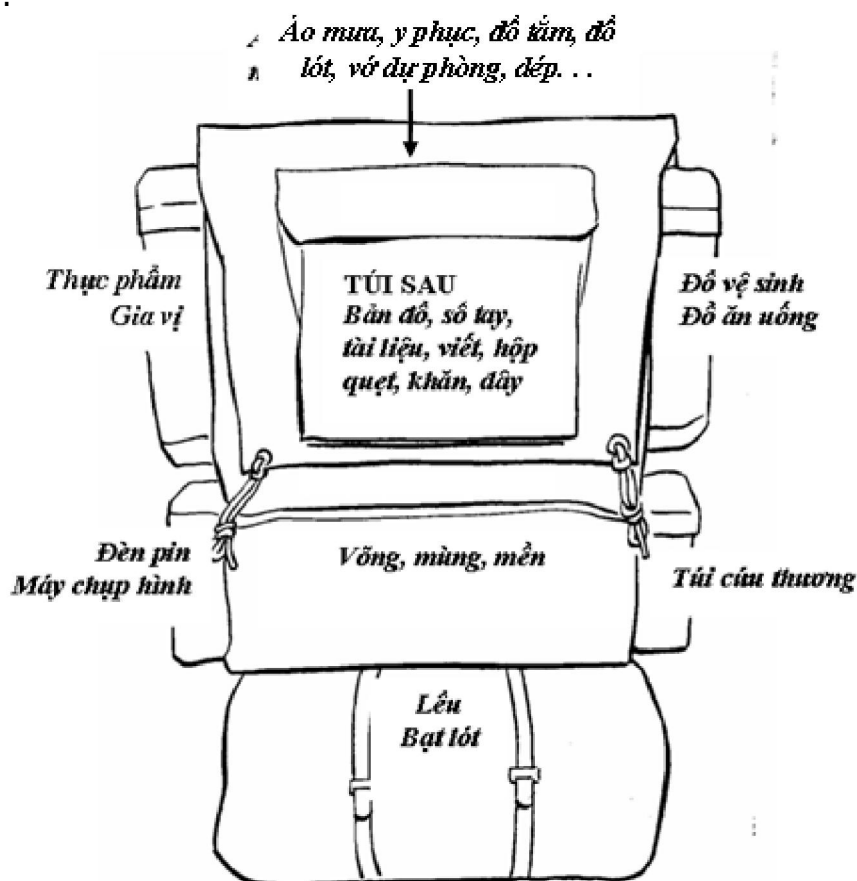
- Túi cứu thương
- Lều (đầy đủ cây - gậy - dùi cui) - bạt lót lều . . .
- Địa bàn, bản đồ, đèn báo - đèn cầy - đuốc . . .
- Máy chụp hình - phim
- Thùng hay xô chứa nước, can xách nước, gàu múc nước...
- Nồi, xoong, chảo, ấm nấu nước, dao. . .
- Tô đĩa lớn - vá(môi) - muỗng đĩa lớn - xà phòng rửa chén...
- Dao, rìu, rựa, cưa, cuốc, xẻng..
- Thực phẩm- gia vị. . .
- Vật dụng sưu tập tiêu bản (nếu cần)

**Sắp xếp ba-lô**

Có nhiều loại ba-lô khác nhau (Ba-lô hiện đại có khung kim loại làm giá đỡ và có nhiều tầng), cho nên cách sắp xếp cũng hơi khác nhau. Nguyên tắc chung là đồ vật nào thường sử dụng thì để ra ngoài hay chỗ dễ lấy. Thí dụ nếu di hành



vào mùa mưa, thì áo mưa lúc nào cũng phải để ở trên ba-lô, để khi đổ mưa thành lình, các bạn chỉ cần với tay là lấy được ngay. Còn *túi cứu thương* thì lúc nào cũng phải để nơi dễ lấy nhất. Quan trọng nhất là **tập thành thói quen, lúc nào cũng đều sắp xếp thứ tự giống nhau để cho dễ nhớ**. Thí dụ: Chỗ nào để hộp quẹt thì lần nào cũng để ngay chỗ đó. Các thứ khác cũng vậy, không nên thay đổi vị trí.



### Chú ý:

- Sổ tay, tài liệu, bản đồ . . . bỏ vào một bao nylon cột lại để khỏi ướt. Y phục và đồ tắm, đồ lót, mỗi loại cũng cho vào một bao nylon riêng.

- Bình đựng nước, riêu, dao rừng . . . nên đeo bên hông bằng dây nịt to bản.

- Tận dụng túi áo, túi quần để đựng các vật gọn nhẹ: địa bàn, quẹt ga, dao đa năng, còi, băng cá nhân . . .

- Các vật dụng chung của đội thì chia nhau ra mỗi người mang một ít. Có thể treo vào ba-lô hoặc xách trên tay.

Việc sắp xếp vật dụng vào ba-lô cũng ảnh hưởng rất lớn đối với cơ thể khi di hành đường dài. Sắp xếp những vật nặng dưới đáy balô, y phục và vật dụng xếp theo khung của ba-lô, giúp cho ba-lô ôm sát vào thân người, như thế thì sức nặng của ba-lô sẽ tỳ vào hông và thắt lưng, hai vai mang toàn bộ sức nặng của ba-lô.

Nếu độn vật dụng làm ba-lô căng tròn, vật nặng xếp lên trên, ba-lô sẽ bật ra sau và sức nặng sẽ dồn vào một điểm tiếp xúc làm cho lưng của chúng ta đau đớn, không thể nào đi xa được.

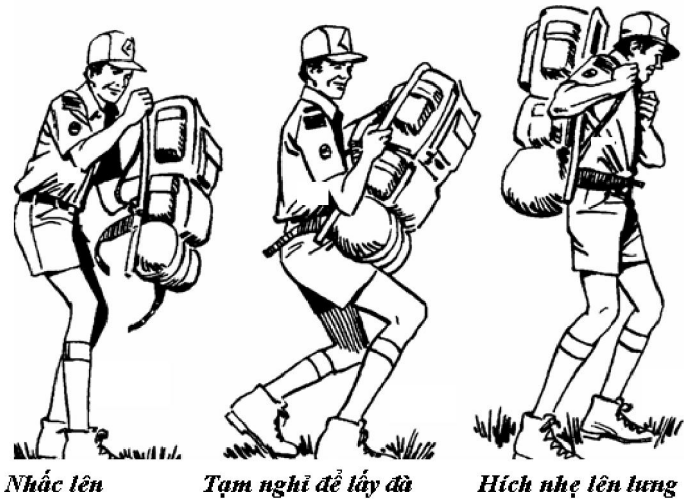


**Trọng lượng ba-lô**

Sức nặng của ba-lô tùy thuộc vào thời hạn mà các bạn đã lên chương trình. Dĩ nhiên khi đi xa và dài ngày thì phải mang nhiều thức ăn, nhiều áo quần, nhiều vật dụng hơn, và cũng tùy thuộc vào nhu cầu cá nhân của các bạn. Di hành với toán, đội thì chia nhau mang những vật dụng chung như lều bạt, thực phẩm, nồi xoong, và các vật dụng khác. Các bạn không thể nào mang một ba-lô có trọng lượng nặng hơn 1/5 trọng lượng cơ thể của các bạn để đi đường xa được, vì thế, các bạn phải biết cách tuyển chọn những vật dụng tối cần thiết và đa năng để mang theo.

**Cách đưa ba-lô lên vai**

Khi các bạn muốn đưa một ba-lô khá nặng lên vai, động tác đầu tiên của các bạn là nắm lấy hai quai (hay khung sườn, nếu là ba-lô hiện đại) rùn người xuống nhắc lên để trên đùi, tạm nghỉ, lấy đà hích nhẹ ba-lô lên lưng, luồn hai tay vào quai, khom người xóc nhẹ một vài cái để cho ba-lô nằm ở vị trí thoải mái nhất.

**Tạm nghỉ**

Trong khi di hành với ba-lô nặng trên lưng, khi tạm nghỉ một vài phút, các bạn không nên ngồi xuống để nghỉ, vì khi đứng lên, các bạn lại phải dùng hết sức để đứng dậy (một cách rất khó khăn). Hoặc phải cởi ba-lô để đứng dậy, rồi lại dùng sức để mang ba-lô vào rất mất sức. Các bạn chỉ cần đứng dựa ba-lô vào một thân cây hay một tảng đá. Nếu có gậy, bạn khom người tì vào gậy, nếu không, bạn khom người, hai cánh tay duỗi thẳng chống xuống đầu gối.

**TRÊN ĐƯỜNG ĐI**

Di hành với một ba-lô trên lưng khác với di hành không ba-lô. Ba-lô trên vai làm cho các bạn mất thăng bằng. Sức nặng của ba-lô ngày càng đè nặng lên đôi chân của các bạn, nhất là khi các bạn leo dốc. Vì vậy, ngay từ lúc đầu, khi mang

ba-lô, các bạn phải làm sao để cảm thấy thật thoải mái cho đến khi cơ thể của các bạn quen dần với ba-lô. Khi nào cảm thấy mệt, các bạn cần phải nghỉ ngơi.

Qua một hành trình dài, đai ba-lô và đai bụng làm cho vai và hông của các bạn ê ẩm, nhất là khi ba-lô các bạn không có một miếng đệm lưng. Thỉnh thoảng, các bạn nên xóc ba-lô lên, đứng khom người, hai cánh tay để thẳng chống xuống đầu gối, chịu toàn bộ sức nặng của ba-lô nằm trên lưng, để cho hai vai và hông được thư giãn. Các bạn thường có thói quen dùng hai ngón tay cái luồn xuống dưới đai ba-lô để đỡ cho đôi vai, nhưng đó là điều không nên làm. Vì nếu các bạn bị vấp té, thì sẽ không còn tay để nhanh chóng chống đỡ hay chụp vào một thân cây để giữ lại. Và như thế các bạn sẽ bị té nặng.

Các bạn phải biết rằng, khi mới mang ba-lô lên vai, chúng ta cứ tưởng là vừa sức, nhưng chỉ cần sau một giờ đi bộ, nhất là khi phải leo dốc, các bạn sẽ thấy chiếc ba-lô ngày càng nặng hơn. Nếu không biết điều chỉnh những bước đi cho hợp lý, sẽ làm cho mọi người trong toán của các bạn có một chuyến đi mệt mỏi, rã rời.

Hàng ngày, lúc bắt đầu, các bạn nên đi chậm chậm, cho đến khi cơ thể ấm lên và quen với ba-lô trên vai. Thỉnh thoảng nên tạm nghỉ và ăn nhấm nháp một ít thức ăn chế biến sẵn để nạp năng lượng, nhưng đừng nghỉ quá 5 -10 phút, vì nghỉ lâu các bạn sẽ bị giãn cơ, gây ra đau nhức. Nhưng cũng không nên cố gắng đi cho đến khi đuối sức, vì các bạn cần bảo toàn năng lượng để có thể vượt qua những địa thế khó khăn bất ngờ.

### Tài liệu hướng dẫn

Ở Việt Nam, rất hiếm tài liệu hướng dẫn về kỹ năng sinh tồn. Trước đây, chúng tôi đã viết cuốn SINH TỒN NƠI HOANG DÃ và một số cuốn như QUAN SÁT VÀ NHẬN DẠNG DẤU VẾT ĐỘNG VẬT, THIÊN NHIÊN THÂN THIỆN, THIÊN NHIÊN NGUY HIỂM, SINH TỒN TRÊN BIỂN, SINH TỒN TRONG RỪNG HOANG. . . khá đầy đủ, các bạn có thể tìm mua ở các nhà sách.

Nếu có trình độ ngoại ngữ, các bạn có thể tìm đọc các cuốn **SAS Survival handbook, SAS Survival guide, U.S. Army Survival Manual (FM 21-76), U.S Air Force Survival Manual (AF 64-4), Hike Survivor, Summer Survival, Winter Survival, Wilderness Survival, Manuel De Survie, Le Guide De Survie De L'armée . . .**



## TRANG BỊ

Trang bị tốt và đầy đủ là yếu tố quan trọng để tổ chức một cuộc sống nơi hoang dã được tiện nghi, an toàn và thành công.

Trang bị cho những cuộc phiêu lưu mạo hiểm cũng khác với những cuộc cắm trại, vì chúng ta sẽ mang theo nhiều lương khô, thuốc men, dụng cụ cấp cứu, bản đồ địa bàn, dụng cụ phát tín hiệu cấp cứu, máy truyền tin, bộ đàm, . . . tùy theo mục đích hoặc địa thế, chúng ta có thể trang bị thêm: phao vượt sông, dụng cụ leo núi. . . và một vật dụng không thể thiếu đó là “túi mưu sinh” (Survival Kit), là một túi nhỏ, trong đó đựng những vật dụng thiết yếu nhất để có thể sinh tồn nơi hoang dã (*xin xem bảng liệt kê vật dụng*).

Nhưng các bạn hãy lưu ý: Với thể lực và đôi chân của các bạn, cộng với đoạn đường dài mà các bạn cần phải vượt qua, các bạn không thể cõng trên lưng toàn bộ “tài sản” của mình (cho dù bạn rất muốn) mà chỉ có thể tuyển chọn những vật dụng cần thiết nhất cho phù hợp với cuộc hành trình mà thôi. Cho nên người được trang bị tốt là: *người có thể tận dụng tối đa mọi chức năng của một số vật dụng ít ỏi bằng kiến thức và tài tháo vát của mình*. (thí dụ: chỉ với chiếc gậy đi đường, các bạn có thể biến nó thành: thước đo, vũ khí tự vệ và tấn công, cột lều, cần bẫy, sào dò độ sâu của dòng sông, cầu vượt khe, cán cuốc, xẻng, cán cứu thương. . .) Do đó, hành trang của người phiêu lưu mạo hiểm tuy gọn nhẹ, nhưng đầy đủ.

Nếu bạn là một Hướng Đạo Sinh, đã từng đi trại nhiều lần, thì việc lựa chọn vật dụng để mang theo không khó khăn lắm, cho dù cắm trại và phiêu lưu mạo hiểm có khác nhau.

### VẬT DỤNG MANG THEO

Danh mục các vật dụng dưới đây chỉ để gợi ý cho các bạn chọn lựa mà thôi, chúng ta không thể nào đủ sức để cõng theo tất cả được (trừ khi các bạn thám hiểm bằng cơ giới). Khi chọn lựa, các bạn phải tùy theo nhu cầu, mục đích, nhiệm vụ, địa thế, khí hậu... mà chọn những vật dụng thích hợp và cần thiết để mang theo. Có một số vật dụng hơi khó tìm kiếm trên thị trường, thường chỉ để trang bị cho những người có công tác đặc biệt.

#### Vật dụng cần thiết

- Ba lô – túi dết
- Bản đồ
- Bật lửa (đá đánh lửa)
- Bình đựng nước
- Bình lọc nước loại nhỏ (mini filter)
- Cà phê hay trà
- Đường cát
- Còi mưu sinh cấp cứu
- Cuốc, xẻng
- Cưa
- Dao phát quang
- Dao bỏ túi (đa chức năng)
- Dây (dù) đủ cỡ
- Điện thoại di động (nếu vùng có phủ sóng)
- Đèn pin & pin & bóng đèn dự phòng
- Đèn cây hay đèn bão (đèn lồng)
- Địa bàn
- Đồ mở hộp
- Đồng hồ



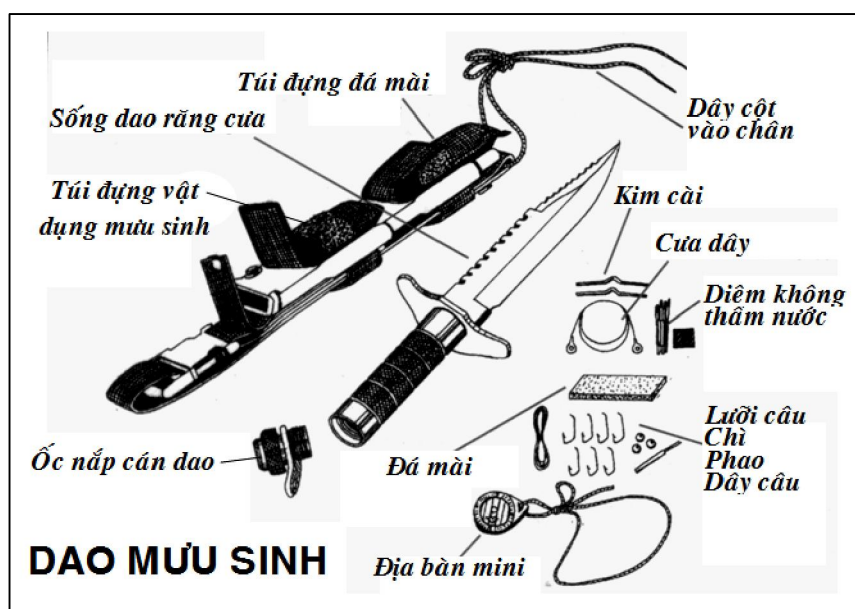
*Dao bỏ túi đa năng*



*Địa bàn quân sự*



- Dao sẵn (hoặc dao rừng, dao mưu sinh...)



- Gia vị
- Kính bảo vệ mắt
- Kính ra hiệu
- Lều
- Lưỡi dao cạo
- Máy bộ đàm
- Máy chụp hình & phim
- Máy thu thanh (radio)
- Nệm hơi
- Nhang đuổi muỗi
- Nồi niêu nấu nướng
- Ống dòm
- Poncho
- Pháo sáng
- Rìu, rựa
- Sổ sách, giấy viết, nhật ký hành trình...
- Tài liệu, sách hướng dẫn (cắm nang)
- Túi câu cá
- Túi cứu thương
- Túi mưu sinh
- Túi kim chỉ
- Túi đựng vật dụng sửa chữa
- Thiết bị định vị toàn cầu GPS
- Thuốc lọc nước
- Thuốc thoa chống muỗi
- Thực phẩm giàu năng lượng.



Thiết bị định vị toàn cầu (GPS)



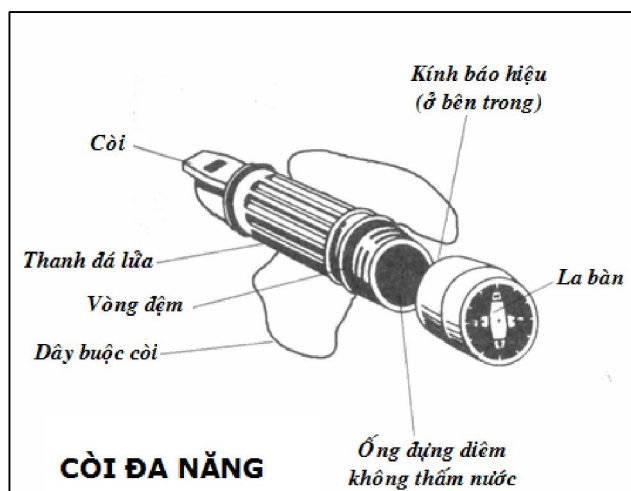
Túi đựng vật dụng sửa chữa

### Trước khi ra khỏi nhà

- Lưu lại chương trình và kế hoạch cho người thân hay cho người có thẩm quyền
- Giấy phép (cắm trại, săn bắn, câu cá ...) nếu có yêu cầu
- Mang theo giấy tờ tùy thân
- Hợp đồng bảo hiểm y tế lữ hành
- Tiên chủng hay chủng ngừa
- Đóng cửa, khóa gas, cúp điện

### **Mang theo trong người**

- Kế hoạch hành trình
- Sổ địa chỉ và số điện thoại
- Ống dòm
- Máy chụp hình
- Thẻ tín dụng
- Giấy tờ tùy thân
- Đèn pin
- Bản đồ
- Ví tiền
- Còi đa năng
- Móc khóa
- Viết
- Điện thoại di động
- Giày đi đường dài



### **Đồ dùng cá nhân**

- Khăn tay, khăn tắm
- Kem & bàn chải đánh răng
- Xà phòng giặt & bàn chải giặt
- Xà phòng tắm
- Dao cạo
- Gương, lược
- Kính mát
- Giấy vệ sinh
- Hộp may vá (đựng kim, chỉ, nút, kéo, lưỡi lam...)



**Kính mát**

### **Y phục**

Tùy theo thời tiết, khí hậu, thời gian hoạt động... để mang theo quần áo sinh hoạt và dự phòng.

- Áo quần sinh hoạt & nón nhẹ
- Áo quần chống lạnh & nón lông
- Áo mưa hay poncho
- Áo quần ngủ
- Áo quần lót
- Áo quần tắm
- Áo khoác
- Giầy vớ
- Dép guốc
- Găng tay



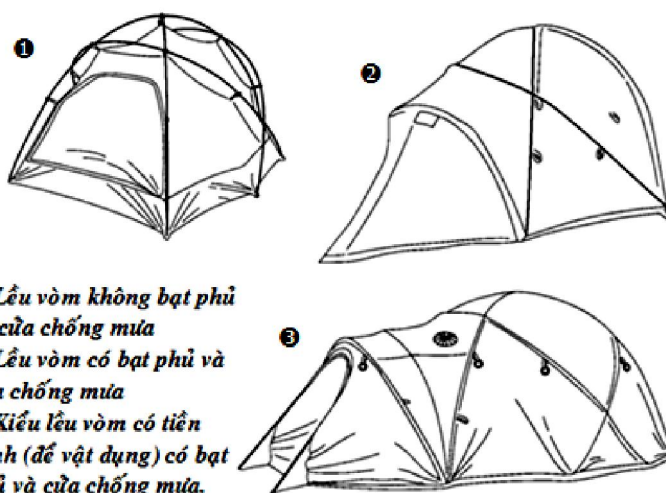
**Găng tay**





### Dụng cụ cắm trại - nghỉ ngơi

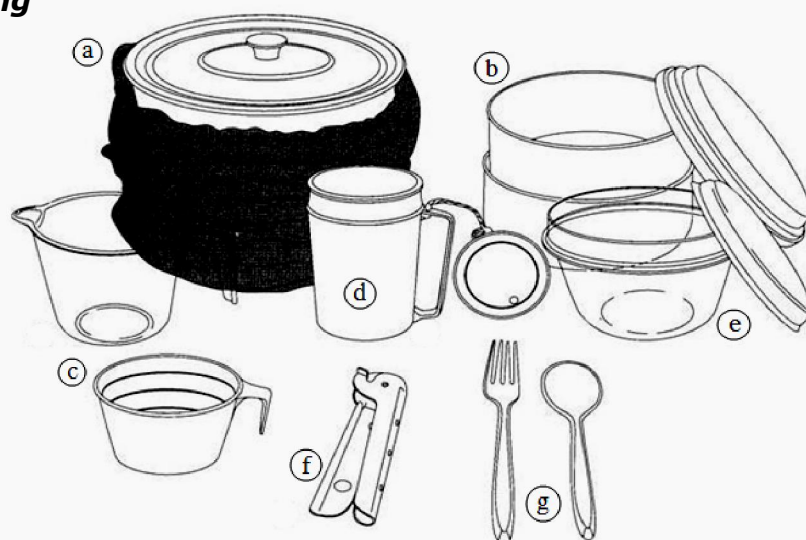
- Lều, bạt, poncho...
- Cọc, dây, gậy, dùi cui...
- Bạt, Tấm lót
- Vồng
- Túi ngủ, nệm hơi
- Mùng, mền, mùng trùm đầu



1. Lều vòm không bạt phủ và cửa chống mưa
2. Lều vòm có bạt phủ và cửa chống mưa
3. Kiểu lều vòm có tiền sảnh (để vật dụng) có bạt phủ và cửa chống mưa.

### Dụng cụ nấu nướng & ăn uống

- Nồi, xoong, chảo, ấm ...
- Dao, thớt
- Đồ khui hộp
- Tô, chén, đĩa, ly, gà mên...
- Vá, muỗng dừa...
- Bình đựng nước & bao
- Ca uống nước
- Gàu, xô, can đựng nước
- Rổ, rá...
- Quẹt gaz ( hay diêm không thấm nước)
- Lò dầu hay bếp gaz nhỏ (mini) & dầu hay gaz dự phòng



Dụng cụ làm bếp: a.Nồi và bao giữ nhiệt- b.Bộ nồi lồng nhau- c. Ly đong lường  
d.Ly có nắp đậy- e. Tô có nắp đậy- f.Bộ kẹp nồi- g. Muỗng nĩa

### Thực phẩm

- Gạo, nếp, bắp, đậu, bột...
- Gia vị (muối, tiêu, đường, bột ngọt, hành ..)
- Thức uống (nước, trà, cà phê, bột trái cây...)
- Thức ăn tươi (thịt, cá, trứng, rau, quả...)
- Thức ăn khô (tôm khô, cá khô, mì, Lạp xưởng...)
- Thức ăn đóng hộp
- Thực phẩm giàu năng lượng



### Dụng cụ cầu cứu

- Máy truyền tin, bộ đàm
- Điện thoại di động
- Hỏa pháo
- Trái khổi
- Kính phản chiếu
- Pa-nô, vải màu, cờ...
- Còi báo hiệu
- Đèn hiệu



Trái khổi



Kính phản chiếu

### Hộp câu cá

Dùng một hộp nhựa (đựng phim) trong đó chứa:

- Lưỡi câu đủ cỡ
- Khoảng 5 mét dây cước
- Chì
- Phao
- Dây thun



### Dụng cụ leo núi

- Nón bảo hộ (helmet)
- Búa đóng nêm (rock hammer)
- Bao giắt búa (hammer holster)
- Nêm cắm, nêm đóng (pitons)
- Nêm chèn, nêm giắt (chocks & nuts)
- Khoen bầu dục biners (carabiner/biner)
- Giày leo núi (mountaineering shoes)
- Đai (swami belt)
- Kẹp dây Ascender
- Dây (rope)
- Khoen số 8
- Thiết bị neo giữ
- Găng tay da
- Đá phần
- Băng keo thể thao
- Vòng trượt



Dụng cụ leo núi



### Túi mưu sinh

Một túi mưu sinh cần phải

- Không thấm nước
- Gọn nhẹ, dễ mang theo
- Chứa được nhiều vật dụng

Trong túi mưu sinh cần phải có

- Dụng cụ sơ cứu
- Thuốc lọc nước (viên hoặc giọt)
- Đồ đánh lửa (diêm, quẹt, đá đánh lửa)
- Dụng cụ phát tín hiệu cầu cứu
- Thức ăn khô

Một số ví dụ về những vật dụng tiêu biểu



