



فهرستی از تجهیزات ضروری کمپینگ

اگر به کمپینگ و بیواک عادت ندارید و فقط در مناطق مجهز به امکانات بهداشتی با فروشگاه‌هایی در همان حوالی، چادر زده‌اید، تجربه‌ای کاملاً متفاوت خواهید داشت؛ تجربه یک فرار از نوع انسان در مقابل طبیعت وحشی، پر از مناظر بکر و آسمان پرستاره! اما برای آمادگی این ماجراجویی بزرگ به چه تجهیزاتی و اطلاعاتی نیاز داریم؟ لوازم اولیه ضروری برای ماندن در فضایی بدون آب و وسایل بهداشتی، عبارتند از: کیسه خواب، گیره چادر، چراغ قوه، چاقو و اجاق گاز پیک نیک، زیرانداز سبک و پتو. این وسایل نباید از کوله پشتی شما جا بماند. فهرست لوازم ضروری کمپینگ به تعداد نفرات و گروه سنی همراهان شما بستگی دارد؛ ولی می‌توانید وزن بارها را میان همه تقسیم کرده و با استفاده از وسایل کمتر لذت بیشتری ببرید. اگر تنها سفر می‌کنید، حداقل‌ها را بردارید. برای خواب راحت در جنگل، اطراف دریاچه، مزرعه یا بالای کوه، لوازمی ضروری برای ایجاد لانه‌های دنج و موقت نیاز است.

چادر یا ننو

چادر باید سبک، بادوام و ضدآب باشد. اگر می‌خواهید راحت و مینیمال سفر کنید، ننو می‌تواند جایگزین چادر شود. اصولاً چادرها دولایه‌اند، یک لایه برزنتی و لایه دیگر به‌عنوان عایقی در برابر رطوبت و سرما. ننو هم می‌تواند جایگزین مناسبی باشد، اما مدل‌هایی از ننو کاربردی ترند که پشه‌بند و قلاب‌های محکم و راحت برای نصب دارند.

کیسه خواب

کیسه خواب باید سبک و تاشو باشد و متناسب با دمای هوا انتخاب شود. این چند مدل موجود در بازار برطرف‌تر است؛ مدل مومیایی برای جلوگیری از اتلاف گرما، مدلی که در صورت هوای گرم قابلیت خنک‌کنندگی دارد و در هوای سرد با افزودن یک لایه عایق، گرما را تأمین می‌کند. مدل ملحفه‌ای یا لایه‌ای که مانند کیسه خواب دوخته می‌شود و برای روی سطوح مشکوک مفید است.

تشک

تشک سفر باید از جنسی باشد که علاوه بر گرمابخشی، درون کیسه‌ای کاملاً فشرده شود و شما را از سرمای زمین محافظت کرده، درعین حال سطحی نرم برای خواب ایجاد کند تا کمردرد نگیرید. تشک‌هایی از فوم سبک یا مدل بادی، بسته به زمین جایی که قرار است چادر بزنید، باید کارآمد باشد. مثلاً در کوهستان روی سطوح سنگی، مدل ضخیم یا بادی و روی سطوح سرد، تشک‌های عایق، کاربردی است.

بالش کمپینگ

بالش یا چیزی به عنوان بالش، خواب را شیرین‌تر می‌کند. گاهی اوقات، یک سوبشرت کفایت می‌کند، اما برای افراد حساس‌تر، بالش مسافرتی جمع و جور گزینه بهتری است!

چراغ قوه پیشانی یا هدبندی

روشن است که چراغ هدبند برای یافتن راه در تاریکی و خوب دیدن پس از غروب آفتاب ضروری است. البته لامپ موبایل هم هست؛ اما آنقدر مصرف باتری بالایی دارد که روی آن حساب نکنید. چراغی بگیرید که مدل‌های انتشار نور متفاوتی داشته باشد تا در نیمه‌های شب، همسایه‌ها یا موجودات اطراف را بیدار نکند یا در صورت لزوم مسافت‌های خیلی دور را روشن کند. برای جلوگیری از مصرف باتری، مدل شارژی USB بگیرید.

فندک

اگر می‌خواهید در مکانی که آتش روشن کردن مجاز است، بیواک کنید، می‌توانید از فندک مدل طوفان یا گازی استفاده کنید؛ شاید هم مانند رایبسنون کروژوئه بتوانید برای این کار از سنگ بهره ببرید. در این صورت کمی خاشاک خشک همراهتان داشته باشید.

پاوربانک

برای اینکه باتری‌های چراغ پیشانی، فانوس، موبایل و دوربین شما تمام نشود، خود را به یک پاوربانک قدرتمند (حداقل ۲۵ هزار میلی‌آمپر ساعت) با شارژ خورشیدی مجهز کنید. مراقب باشید قبل از حرکت آن را صد درصد شارژ کنید و فقط برای نیازهای ضروری از آن بهره ببرید! حتی می‌توانید پنل خورشیدی مسافرتی را انتخاب کنید. اگر زیاد به دنبال عکس و فیلم گرفتن هستید، دو پاوربانک همراه ببرید.

بطری و فیلتر آب

آب آشامیدنی کافی همراه ببرید، زیرا در برخی مکان‌ها بسیار کمیاب است! حداقل ۲ لیتر به ازای هر نفر در روز، تا برای نوشیدن و پختن کفایت کند، مگر اینکه چشمه‌ها و منابع آبی منطقه را از قبل بشناسید. ظرفی برای جوشاندن آب داشته باشید تا اگر مجبور به نوشیدن یا آشپزی با آب مشکوک شدید، حتماً آن را فیلتر کنید. پس فیلترینگ و قرص‌های مخصوص تصفیه آب را فراموش نکنید.

کیسه‌های زباله، زیپ‌کیپ و زیرسیگاری جیبی

برای اینکه زباله‌ها را در اطراف نریزید و آنها را از بقیه وسایل جدا ندانید، چند کیسه زباله همراهتان باشد. آنها را در نزدیک‌ترین سطل زباله بیندازید. البته، باید زباله‌های کاغذی سوزانده و زباله‌های ارگانیک و تجزیه‌شونده دفن شوند تا میزان زباله خود را محدود کنید. زیپ‌کیپ یا کیسه‌های فریزر برای نگهداری محصولات باقیمانده (مانند بسته کیک باز شده) و زیرسیگاری جیبی برای کسانی که سیگاری‌اند، بسیار کاربردی است. ته سیگارها را به هیچ وجه در طبیعت نیندازید چون بسیار مضر است و تجزیه اش زمان زیادی می‌برد.

فانوس

اگر می‌خواهید کمپ خود را به صورت ثابت روشن کنید از فانوس آویز یا ایستاده بهره ببرید. مثلاً مدل LED، ضدآب و قابل شارژ USB، گزینه مناسبی است و روشنایی‌اش معادل یک لامپ ۷۵ واتنی خواهد بود.

کیسه‌های نظم دهنده

نباید چادر شما برای یافتن یک جفت جوراب یا وسایل ریز، زیر و رو شود! بنابراین وسایل خود را در کیسه‌های جدا جاسازی کنید. هر گروه از لوازم مرتبط را در محفظه مخصوص به خود جای دهید. مثلاً کیسه‌هایی برای لباس تمیز، لباس کثیف جدا، لوازم آرایشی، داروخانه کوچک، تجهیزات الکترونیکی.

جعبه کوچک بقا!

برای مقابله با هر موقعیت پیش‌بینی نشده، حداقل یک چاقوی مخصوص، انبردست چندمنظوره، تیغه، فیچر کوچک، سوت، دریاکن کلسرو، سوهان، انبر، موچین و غیره درون جعبه‌ای قرار دهید. اگر به منطقه‌ای دورافتاده می‌روید، وسایل نجات مانند سوزن، نخ، سنجاق فقلی و تکه‌های طناب مانند بند رخت را دست کم نگیرید. اینها وزنی ندارند اما گاهی بشدت کاربردی و نجات‌بخش هستند.

اسپیکر قابل حمل

اگر صدای جیرجیرک‌ها، پرندگان و پشه‌ها برای خوشحالی شما کافی نیست یا نمی‌توانید شبی را در طبیعت بدون موسیقی بگذرانید، پس مینی اسپیکر را جا نگذارید! اما مراقب باشید که با سروصدای زیاد، مخصوصاً هنگام شب، مزاحم همسایه‌ها و موجودات اطرافتان نشوید.

دوربین

برای مشاهده دوردست‌ها و حیات وحش، همراه داشتن دوربین دوچشمی مناسب، مزیتی واقعی است.

فهرستی برای پخت و پز در بیواک

برای اقامت در مناطق بکر، غذا بسیار اهمیت دارد. می‌توانید انواع گوشت برای کباب، غذاهای آبی‌ز یا غذاهای خشک شده یا یخ زده و کنسرو انتخاب کنید. برخی غذاها چندان لذیذ نیست؛ اما سبک و بسیار کاربردی است. وسایل ضروری برای آماده کردن وعده‌های غذایی، چای و قهوه در شب‌های داخل چادر را فراموش نکنید و مراقب باشید که آتش روشن کردن در بسیاری از مکان‌ها ممنوع است! اجاق گاز کوچک، برای پختن و جوشاندن آب، فقط چک کنید که پر از گاز باشد! ظروف مناسب، برای کباب یا گذاشتن غذا روی آتش چوب، همچنین کتری و قابلمه، کباب‌پز یا توری کباب. کیسه خنک کننده، برای نگهداری غذاهایی که طی یک روز فاسد می‌شود.

لوازم آشپزخانه

تعداد لوازم آشپزخانه بیش از هر چیز به تعداد افراد و منوهایی که در نظر دارید، بستگی دارد. این وسایل با لوازم خانه فرق دارد و سبک است. پس این لوازم را قبل از راه افتادن آماده کنید: ماهیتابه، کتری، قابلمه، آبکش، کفگیر، دریاکن قوطی، کارد، به ازای هر نفر، کاسه، فنجان، لیوان، قاشق و چنگال.

غذاهای کمپینگ

مواد غذایی متناسب با تعداد وعده‌های کمپینگ را در نظر بگیرید؛ مثلاً غذاهای خشک، یخ‌زده یا کنسروها. مواد ضروری برای گردشگران و کوهنوردانی که قصد ندارند پای چادر خود خورش بی‌زنند عبارتند از: غذاهای خشک و یخ‌زده یا کنسروها، غلات (ماکارونی، برنج، جو) داخل جعبه‌های پلاستیکی، سیب زمینی همراه فویل آلومینیومی برای گذاشتن روی آتش، میوه‌های خشک، گردو، بادام، بادام هندی، برکه میوه، انجیر، میوه‌های تازه که فاسد شدن نیست (موز، سیب، پرتقال). میله‌های غلات، مارشمالو، سوسیس، انواع کنسرو، تن ماهی، پنیر سفت، قهوه یا چای، شیرخشک، قند، فلفل، نمک، روغن، سس‌های کوچک، کیک‌های بسته بندی. نودل آماده و کنسروهایی مانند لوبیاجیتی،



کرم ضدآفتاب، دافع پشه، موچین، کرم تسکین دهنده نیش حشرات. می‌توانید از مارپیچ‌های علف لیمو به عنوان دافع حشرات استفاده کنید. برای اینکه چیزی را جا نگذارید، با تهیه لیستی به داروخانه بروید و از کارشناس داروخانه مشورت بگیرید.

لباس‌های ضروری

لباس راحت «چندلایه» بپوشید تا زیاد به خود فشار نیارید. حداقل‌ها را در کوله‌بار خود بگذارید، زیرا تمام لوازم ذکر شده روی شانه‌های شما در مسیر سنگینی می‌کند. اگر زمستان به کوه‌های مرتفع یا تابستان به ارتفاعات می‌روید، به تفاوت لباس‌ها فکر کنید.

لباس زیر و جوراب، شلوار کوهنوردی، شلوار جین، لباس ورزشی، سوبشرت پنبه‌ای یا پشمی، یک جفت دمپایی یا صندل، کفش چندکاره، بادگیر ضدآب، تیشرت، روسری، پانچو بارانی، عینک آفتابی، کلاه لبه‌دار و...

توصیه آخر: برای در امان ماندن از نیش حشرات شلوارک نیوشید!

