

چک‌لیست ضروری طبیعت گردی و کمپینگ

1 قبل از حرکت

انتخاب مقصد با تحقیق کامل (مسیر، مجوزها، قوانین محیطی)

چک کردن وضعیت آب‌وهوا

برنامه‌ریزی حمل‌ونقل (ترجیحاً عمومی یا اشتراکی برای کاهش ردپای کربن)

اطلاع به یک نفر از مسیر و زمان برگشت

بررسی اپراتور تور یا راهنمای محلی (گواهی‌ها، بازخوردها)

2 تجهیزات اصلی

کوله‌پشتی مناسب حجم سفر (۲۰-۳۰ لیتر یک‌روزه / ۴۰-۷۰ لیتر چندروزه)

چادر ضدآب و مقاوم در برابر باد

کیسه‌خواب متناسب با دمای منطقه

زیرانداز عایق (Sleeping Pad)

سایه‌بان یا Tarp برای باران و آفتاب شدید

3 ابزار ایمنی و جهت‌یابی

نقشه و قطب‌نما یا GPS

چراغ‌پیشانی + باتری اضافه

چاقوی چندکاره یا مولتی تول 

کیت کمک‌های اولیه 

سوت نجات 

اسپری خرس یا ابزار دفع حیوانات (در مناطق خاص) 

4. پخت‌وپز و تغذیه 

اجاق کمپینگ + (Gas Stove) سوخت 

ظروف سبک (آلومینیومی یا تیتانیومی) 

بطری آب و فیلتر یا قرص تصفیه آب 

غذاهای سبک و پرانرژی (آجیل، پاستا خشک، کنسرو، شکلات) 

5. لباس و پوشاک مناسب 

سیستم لایه‌لایه (Base Layer / Mid Layer / Outer Layer) 

کفش ضدآب مخصوص طبیعت‌گردی 

جوراب پشمی یا ضدعرق 

کلاه و  عینک آفتابی 

دستکش مناسب فصل 

6. نکات رفتاری در طبیعت 

همه زباله‌ها را برگردان (Leave No Trace) 

 به حیات وحش نزدیک نشو و غذا نده

 از مسیرهای مشخص خارج نشو

 آتش فقط در نقاط مجاز و خاموش کردن کامل بعد استفاده

 قبل از عکس گرفتن از مردم محلی یا مکان‌های مقدس اجازه بگیر

 7 بعد از سفر

 بازخورد به راهنما/اپراتور

 به اشتراک گذاشتن تجربه و نکات آموزشی

 حمایت مالی یا داوطلبانه از پروژه‌های محیطی محلی

 نکته طلایی اکوتوریست‌ها

هیچ ردی جز ردپای سبک نگذار و هیچ چیزی جز خاطره با خودت نبر.

رابطینو رو به دوستان معرفی کن