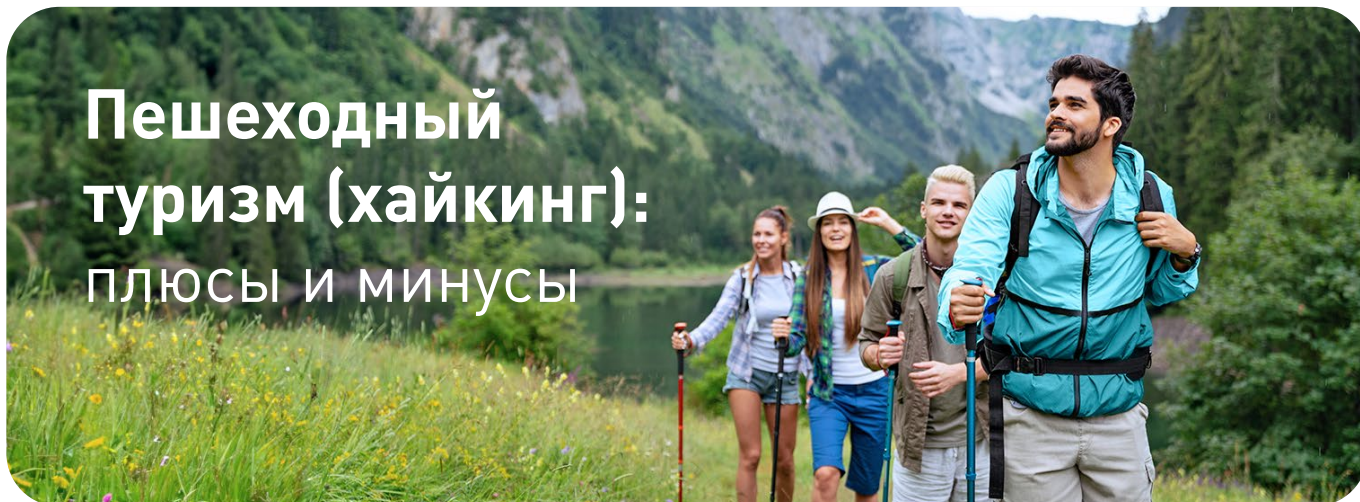


Пешеходный туризм (хайкинг): плюсы и минусы



Хайкинг (от англ. – hiking, пеший туризм) – вид пешего туризма, который предполагает собой не слишком длительное путешествие, практически налегке, без тяжёлого туристического снаряжения. Для хайкинга достаточно небольшого рюкзака, в котором будет запас воды, еды и сменная одежда на случай перемены погоды.

Хайкинг – это по сути поход одного дня без ночёвки в палатке.

Этим хайкинг отличается от треккинга – вида пешего туризма, который предполагает собой более длительное путешествие, занимающее больше, чем один день с ночёвкой в палатках. Треккинг более сложен, требует определённого снаряжения и навыков как физических, так и бытовых, необходимых для пребывания в местах, отдалённых от цивилизации.

Хайкинг обычно осуществляется по хорошо подготовленным тропам, по равнинной или горной местности.

Плюсы хайкинга как пешего туризма

1 **Хайкинг – это физическая активность, которую можно отнести к кардионагрузкам.**

Регулярные пешие походы отлично тренируют сердечно-сосудистую и дыхательную системы, повышают выносливость.

Ходьба пешком тренирует вестибулярный аппарат, что снижает вероятность падений.

Пешие походы способствуют снижению уровня холестерина в крови, таким образом уменьшая риск атеросклероза, благоприятствуют нормализации артериального давления и уровня глюкозы в крови. Сочетание физической активности с живописными пейзажами повышает настроение.

2 **Доступность хайкинга.** Этот вид пешего туризма не требует особой физической подготовки или спортивных навыков.

Хайкингом могут заниматься люди любого возраста, не имеющие серьёзных заболеваний.

Маршрут может быть выбран в соответствии с состоянием здоровья, уровнем физической подготовки и желанием посетить то или иное место.

3 **Свобода выбора темпа движения и мест отдыха.** Вы можете определять темп согласно вашему самочувствию и ощущению комфорта.

Если требуется сделать паузу и организовать небольшой привал, то достаточно вашего желания и подходящего места для отдыха.



4 Маршруты для хайкинга могут быть очень живописными. Вы можете вдоволь любоваться красотами природы – альпийскими лугами с пасущимися стадами коров или овец, величественными горами, водопадами или бескрайними равнинами.

Тропы для хайкинга могут находиться в отдалении от популярных туристических маршрутов, что позволяет насладиться не только прекрасными видами, но и тишиной.

5 Хотя для хайкинга не требуется много снаряжения, которое нужно было бы нести на себе, оно имеет большое значение.

Для пешей прогулки, которая займёт несколько часов, обязательно нужно иметь с собой запас воды и еды для пополнения энергии в процессе похода. Обязателен головной убор для защиты от солнца, ветра или дождя.

Для хайкинга достаточно полуботинок или кроссовок, лучше непромокаемых, хорошо вентилируемых и поддерживающих голеностопный сустав. Не надевайте в поход новую обувь!

При выборе одежды летом лучше отдать предпочтение легким брюкам или шортам с мембраной, рубашке из «дышащей» ткани. В холодную погоду рекомендуется одеваться теплее и обязательно взять с собой непродуваемую куртку. Термобелье необходимо, в основном, зимой или в межсезонье, когда температуры низкие.



А вот от джинсов и хлопчатобумажных вещей придется отказаться. Такая одежда легко промокает, а вот сушить ее нужно долго. Кроме того, если на джинсы случайно прольется кипяток, то человек обязательно получит ожог. Одежда с мембраной защитит от такой неприятности. На случай дождя желательно иметь в наличии запасную одежду. Следует обратить внимание на то, что одежду можно сушить у костра, а обувь — нет. Последняя сразу же станет жесткой, и ходить в ней будет некомфортно.

Следует иметь с собой средства защиты от солнца, а также репелленты. Не лишними будут антисептические салфетки и пластыри.



6 Вы можете прервать свой путь по собственному желанию и вернуться назад без обязательного достижения конечной точки маршрута.

7 По времени прохождения своего маршрута вы практически не ограничены (в случае если ваш маршрут не проходит по территории заповедника, где могут быть определены временные ограничения, вас не ожидает транспорт на старте тропы или кабинка канатной дороги).

8 Безопасность. Хайкинг осуществляется по хорошо проложенным тропам, поэтому более безопасен, чем туризм с подъёмом на большую высоту или предполагающий преодоление тех или иных препятствий.

9 Познавательность. Хайкинг – отличный способ увидеть новые географические места, ландшафты, растения и даже животных. Часто на тропе имеется ознакомительная информация о том месте, где вы путешествуете. Это могут быть интересные факты о самом месте, его истории, флоре и фауне, а также о легендах, связанных с вашим маршрутом.

10 Бюджетность. Хайкинг, как правило, не требует больших затрат на проезд и дорогостоящее снаряжение.

Несмотря на очевидные плюсы хайкинга как пешеходного туризма, у него имеются и недостатки:

1. Не всегда комфортные условия похода.

Это может быть препятствием для тех, кто любит комфорт и цивилизованные условия пребывания где бы то ни было.

2. Недостаточный уровень физической подготовки и состояние здоровья.

Несмотря на то, что хайкинг не требует идеальной физической формы и тренированности, для пешей прогулки необходима определенная физическая форма. Этот нюанс может быть скорректирован выбором маршрута, максимально соответствующего именно вашему уровню подготовки (смена высоты, пересечённая местность, наличие препятствий на пути).

Согласно рекомендациям ВОЗ (Всемирной Организации Здравоохранения) взрослым в возрасте от 18 до 64 лет рекомендуется уделять аэробной физической активности (кардионагрузкам)

не менее 150-300 минут в неделю с целью поддержания здоровья, а также дважды в неделю - силовым нагрузкам для сохранения мышечной массы.

Не следует отправляться в пешее путешествие тем, кто страдает сердечными заболеваниями, нарушениями обмена веществ, болезнями суставов и органов дыхания. Если же очень хочется, то прежде необходимо проконсультироваться с врачом и тщательно продумать маршрут.

3. Изменчивость погодных условий.

Не всегда поход сопровождается тёплой и солнечной погодой, особенно если ваш маршрут пролегает в гористой местности, где дождь и солнце могут сменить друг друга несколько раз за день.

Хайкинг однозначно будет отличным вариантом для тех, кто стремится к активному образу жизни и сохранению здоровья на долгие годы.



8 800 100 58 00
WWW.LIFE.ZETTAINS.RU

ООО «Зетта Страхование жизни»
115184, Россия, г. Москва, Озерковская наб., д. 30. Лицензии ЦБ РФ: СЛ № 3828, СЖ № 3828 от 06.06.2023.
Срок действия не ограничен. По вопросам качества обслуживания обращайтесь на почту az.info@zettains.ru