

เตรียมตัวท่องไพร



การท่องเที่ยวเขาลำเนาไพรในแต่ละฤดูกาลย่อมพบสิ่งต่างๆแตกต่างกันไป และการท่องเที่ยวในแต่ละภูมิภาคซึ่งมีลักษณะภูมิประเทศแตกต่างกันก็ย่อมมีความยากง่ายแตกต่างกันไปอย่างสิ้นเชิง



"กิ่วแม่ปาน จ.เชียงใหม่"

1. ท่องป่าหน้าหนาว

ปลาย เดือนตุลาคม..ฝนจะเริ่มทิ้งช่วงจนกระทั่งขาดเม็ดฝนสนิท ท้องฟ้าที่เคยมืดครึ้มอุ้มฝนมานานหลายเดือนก็เริ่มกระจ่างใสเป็นสีฟ้าเข้ม แม้จะมีเมฆมาแต่งแต้มอยู่บ้าง ก็เป็นเมฆขนนกที่อยู่สูงลิ่ว ผืนป่าที่ชุ่มชื้นด้วยสายฝนเริ่มเหือดแห้งพร้อมกับลมหนาวจากทิศเหนือเริ่มแผ่ไอเย็นเข้ามาปกคลุมสัตว์ป่าน้อยใหญ่แทบทุกชนิดเริ่มจับคู่ผสมพันธุ์ และในยามรุ่งเช้ามักจะก่อเกิดทะเลหมอกหรือสายหมอกขาวโพลนตั้งปยุ่นนวลยตัว จับเกาะติดกันอยู่หนาแน่นตามหุบเขาและราวป่า นอกจากนี้ป่าหน้าหนาวยังเต็มไปด้วยความหลากหลายสีสันสวยงาม บ้างก็ออกดอกเป็นทุ่งตระการตา

หน้า หนาวจึงเปรียบเสมือนเป็นฤดูอันสดใสของผู้รักธรรมชาติ เพราะการเดินทางป่าสะดวกสบายกว่าหน้าฝน ตัวทากและแมลงก็มีไม่ชุกชุม อากาศที่เย็นสบายทำให้ไม่เหนียวตัว น้ำตามล้า ห้วยลำธารก็มีเหลือเฟือและใสแจ๋วปราศจากโคลนตมหรือน้ำขุ่นเหมือนใน หน้าฝน จะหุงหาอาหาร ต้ม และอาบน้ำก็สะดวกสบาย การกินอยู่หลับนอนและหุงหาอาหารก็ไม่ต้องกังวลกับสายฝนที่อาจโปรยปรายหรือ ชัดกระหน่ำจนเปียกโชกและไม่สบายได้ อาหารสดที่เตรียมไปก็ไม่บูดเสียง่าย และถึงแม้ว่าเราจะไม่มีเต็นท์หรือเปลสนามติดตัวมาตั้งแคมป์ก็อาจใช้เพียงผ้าสักผืนมาปูพื้นนอนได้ร่มเงาไม้ใหญ่ใบหนาทึบเพื่อป้องกันน้ำค้างที่โปรยลงมาตอนดึกโดยเฉพาะหัวรุ่งก็เพียงพอแล้ว

ปัญหาเพียงอย่างเดียวของการท่องเที่ยวหน้านี้ก็คือ**"ความหนาวเย็นของอากาศ"** ยิ่งเป็นขุนเขาสูงมากเท่าไรก็ยิ่งเพิ่มความหนาวเหน็บมากขึ้นเป็นเงาตามตัว โดยเฉพาะตามขุนเขาสูงทางภาคเหนือและภาคอีสานตอนบนจะมีความหนาวเย็นเยือกต่ำกว่า 5 องศาเซลเซียส และบางปีก็ต่ำกว่าจุดเยือกแข็งหรือ 0 องศาเซลเซียส จนทำให้น้ำค้างที่พรมอยู่ตามพื้นและยอดหญ้าในตอนรุ่งเช้ากลายเป็นเกล็ดน้ำแข็งเล็กๆขาวโพลนเต็มไปหมดเรียกว่า**"เหมยขาบ"**(ภาษาคำเมือง)หรือ**"แม่คะนิง"**(ภาษา จ.เลย) ซึ่งเป็นอากาศหนาวที่คนไทยไม่คุ้นเคยสักเท่าไรนัก และหากบริเวณแค่มปีเป็นที่โล่งแจ้งที่มีลมพัดโกรกอยู่ตลอดเวลาจะยิ่ง รู้สึกหนาวเพิ่มขึ้นเป็นทวีคูณ ทำให้นักท่องเที่ยวที่เตรียมอุปกรณ์กันหนาวมาไม่พร้อมจำต้องลุกจากที่นอนมา หาไออุ่นอยู่ข้างๆกองไฟ และมีเป็นจำนวนไม่น้อยที่ต้องนั่งหลับบนกหรือสัปหงกอยู่ข้างๆกองไฟตลอดทั้ง คืนเย็นเช้า



"เหมยขาบ หรือแม่คะนิง"

2. ท่องป่าหน้าร้อน



"เส้นทางเดินสายเด่นหญ้าขัด-เมืองคอง จ.เชียงใหม่"

กาล เวลาสืบคลานผ่านไปจวบจนเข้าสู่ช่วงปลายหนาวต้นร้อนราวเดือนมกราคม ผืนป่าเบญจพรรณและป่าเต็งรังจะเริ่มเปลี่ยนสีผลัดใบเพื่อลดการคายน้ำเมื่อ อากาศร้อนจัด ช่วงเวลาก่อนที่ใบไม้จะผลัดใบร่วงหล่นนี้ มันจะเปลี่ยนสีจากสีเขียวไปเป็นสีต่างๆที่เด่นเป็นเอกลักษณ์เฉพาะตัวของไม้ ชนิดนั้น เช่น ต้นไม้จะเปลี่ยนสีลำไม้และใบไม้เป็นสีเหลืองทอง สลับกัน บ้างก็ออกดอกออกช่อดอกเหลืองอร่ามไปทั่วทั้งป่า ใบต้นมะกอกป่าเปลี่ยนเป็นสีเหลืองสดใส..ซึ่งในยามเช้าเมื่อต้องแสงอาทิตย์จะมีสีเหลืองแบบผิวมะนาวดูเด่นสะดุดตาสวยงามยิ่ง ใบต้นเต็งจะเปลี่ยนเป็นสีเหลือง ใบต้นรังเปลี่ยนเป็นสีแดงอ่อนสีแดงเข้ม ใบต้นปอแดงเปลี่ยนเป็นสีเหลืองและสีน้ำตาล ใบต้นตะคร้อเปลี่ยนเป็นสีเหลืองและสีส้มสดใส ใบกระโดนเปลี่ยนเป็นสีเลือดหมู เป็นต้น ดูแล้วอาจจะไม่มีความหมายสำหรับเราสักเท่าใดต่อการเปลี่ยนสีของใบไม้ แต่หากเราได้มองภาพมุมกว้างของผืนป่าดังกล่าวจากยอดดอยสูงลงมาก็จะเห็นภาพ

ป่าเปลี่ยนสีทั้งดงมาดั่งคากล่าวว่า **"ป่างามเมืองยามแล้ง"** ก็ดูจะไม่ผิดนัก ต่อมาใบไม้เหล่านั้นก็จะเริ่มปลิดปลิวหลุดจากขั้วลงมาปกคลุมตามพื้นป่าดูราวกับเป็น**"ถนนใบไม้"** ส่วนต้นไม้ดังกล่าวก็จะมองเห็นแต่ทรวดทรงลำต้นอันว่างเปล่าและกิ่งก้านหักงอๆออกมาประชันแข่งกันดูแปลกตาน่าอัศจรรย์ ในที่สุดต้นไม้บางต้นก็จะเริ่มออกดอกสีสดใสเพื่อล่อแมลงและนกให้มาช่วย ผสมเกสรดอกไม้ว เช่น ต้นเสี้ยวป่าออกดอกสีขาวหรือสีชมพู ต้นจิวและทองหลางป่าออกดอกสีแดง ต้นเสลา ต้นตะแบก และต้นอินทนิลออกดอกสีม่วง เป็นต้น นอกจากนี้ตามคาบไม้ที่มีกล้วยไม้อิงอาศัยอยู่ก็จะผลิตดอกสีเหลือง สีขาว สีชมพู สีม่วง และบ้างสีส้ม

การท่องเที่ยวหน้าร้อนอาจจะไม่สะดวกสบายเหมือนหน้าหนาว แต่ก็มีความสวยงามอันเป็นลักษณะเฉพาะของป่าฤดูนี้ที่ไม่มีฤดูใดเหมือน ไม่ว่าจะเป็ป่าเปลี่ยนสี หรือกล้วยไม้ป่านานาชนิด

ปัญหา ของการท่องเที่ยวหน้าร้อนนี้มีมากมาย ไม่ว่าจะเป็อากาศที่ร้อนอบอ้าวและรู้สึกเหนียวตัว ป่าไม้อยู่ในช่วงทิ้งใบทำให้ไม่มีความร่มเย็นแก่ผู้ที่ต้องการพักผ่อน เหนื่อยง่ายและหิวกระหายน้ำบ่อย ซึ่งน้ำในลำห้วยลำธารบางสายจะแห้งขอด บ้างคงไหลรินเพียงน้อยนิด และอาจจะเกิดความสกปรกหรือเป็นแหล่งเชื้อโรคจากซากใบไม้ที่ร่วงหล่นและเน่า เปื่อย เหล่าสัตว์ป่าและหมุ่สกุลจะพากันอพยพเข้าสู่ป่าที่ที่มีความชุ่มชื้นและมี แหล่งอาหารแหล่งน้ำที่พอจะอาศัยหากินได้ แมลง ชุกชุม อาหารสดที่เตรียมไปกินในป่าจะบูดเสียได้ง่าย และท่องเที่ยวปกคลุมไปด้วยหมอกแดด นอกจากนี้ยังต้องคอยระมัดระวังอันตรายจาก**"ไฟป่าตามธรรมชาติ"**หรือ**"ไฟป่าจากมนุษย์ที่เป็นผู้ก่อขึ้น"** ซึ่งอาจจะเกิดขึ้นได้ตลอดเวลาในช่วงฤดูนี้



"ไฟป่า"



"ยอดเขาดินบาถู ปท.มาเลเซีย"

3. ท่องป่าหน้าฝน

กริม ตั้งแต่ปลายเดือนพฤษภาคมเป็นต้นไปฝนจะเริ่มตกปรอยๆ จวบจนกลางเดือนกรกฎาคมฝนก็จะเริ่มตกชุกและมากขึ้นเรื่อยๆ ไปจนถึงปลาย เดือนตุลาคมนั้นแหละฝนจึงจะซาและหยุดสนิท หากดินฟ้าลมฝนไม่เพี้ยนไปเสียก่อน ฝนหรือหยดน้ำจากฟ้าทำให้ป่าเขียวชอุ่มชุ่มชื้นหรือตื่นจากการหลับใหล เพราะฤดูนี้ป่าจะสว่างไสวไปด้วยสีส้มของมวลชีวิต ไม่น้อยใหญ่ต่างผลิใบอ่อน ดินหญ้าแตกยอดระบัดใบ สิ่งมีชีวิตนับล้านๆชีวิตเริ่มก่อกำเนิดจากใต้ผืนดิน และสรรพสัตว์ต่างเร่ร่ำดีใจเมื่อฝนมาเยือน หลายคนชอบท่องป่าหน้าฝนโดยให้เหตุผลนอกเหนือจากที่กล่าวมาว่า "ป่าหน้าฝนมีความพิสุทธิ์และบ่งบอกลักษณะแห่งป่าอย่างแท้จริง เวลาเดินทางก็เย็นสบายสดชื่นจากสายฝนผสมผสานกลิ่นดินและกลิ่นหมอกไอน้ำ เวลาเดินป่าไม่เหน็ดเหนื่อยเหมือนหน้าหนาวหน้าร้อน แคมอาหารการกินในป่าก็อุดมสมบูรณ์ไม่ว่าจะเป็นหน่อไม้ เห็ด หรือผักป่า ทำให้ไม่ต้องจำเจกับอาหารกระป๋องหรือขนมสำเร็จรูป ซึ่งไม่สิ่งที่น่าเบื่อซะมิดยาด เพียงแค่กล่าวถึงก็รู้สึกลิ้นคอเสียแล้ว นอกจากนี้ยังจะดาดำดินไปด้วยพรรณไม้หลากชนิดที่ชูช่อออกดอกบานสะพรั่งไปทั่วผืนป่าราวกับสวรรค์บนดิน" นักเดินป่าที่นิยมชมชอบท่องป่าหน้าฝนนี้มักกล่าวว่า "ป่าหน้าฝนเป็นเสมือนสวรรค์ของนักนิยมไพร"

แต่ ก็มีนักท่องเที่ยวจำนวนไม่น้อยที่ไม่ชอบเดินป่าหน้าฝน เพราะเห็นว่าเป็นการเดินทางที่เปียกและอยู่ตลอดเวลา ทำให้ป่วยเป็นไข้ได้ง่ายๆ ที่แน่ๆก็คือไข้หวัด แคมทางเดินก็ค่อนข้างสั้นจนอาจได้รับอุบัติเหตุบาดเจ็บได้ การตั้งแคมป์และการก่อกองไฟหุงหาอาหารก็แสนลำบากยุ่งเหยิง อีกทั้งยังมีภัยอันตรายจากป่าหน้าฝนมากมาย ไม่ว่าจะเป็นน้ำป่าที่ไหลหลากอย่างรวดเร็ว สัตว์ป่าจะพ่นพามมากกว่าปกติ เนื่องจากแหล่งน้ำแหล่งอาหารมีอยู่แทบทั่วทุกองของผืนป่า โดยเฉพาะตามป่าดิบชื้นๆจะมี "ทาก" .. สัตว์ตระกูลเดียวกับปลิงที่หลายคนมักกลัว หรือเกลียดขยะขยงกำลังชูหัวสลอนไปมาเป็นวงกลมราวกับเรดาร์เพื่อรอคอยดูด เลือดจากเหยื่อ ผู้เคราะห์ร้ายที่เดินผ่านมา นักท่องเที่ยวกลุ่มนี้มักกล่าวถึงป่าหน้าฝนว่า "เป็นการเดินป่าที่อันตรายที่สุด" บ้างก็ให้สมญานามอย่างน่ากลัวว่า "ฆมนรกแห่งการเดินทาง"



"ภูกระดึง จ.เลย"

จากประสบการณ์ชีวิตของข้าพเจ้าซึ่งพิสมัยการเดินทางเป็นชีวิตจิตใจนั้น ยอมรับว่าการเดินป่าในช่วงหน้าหนาวหรือหน้าร้อน ไม่ลำบากเท่ากับการเดินป่าในช่วงหน้าฝน แต่ไม่ว่าหน้าไหนก็ต้องขึ้นอยู่กับการเตรียมตัวเป็นสิ่งสำคัญ ซึ่งการเดินทางป่าหน้าฝน จำต้องเตรียมตัวมากขึ้นเป็นพิเศษกว่าฤดูกาลใด สำหรับผู้ที่เพิ่งริเริ่มเข้าป่าหรือเป็นนักเดินป่ามือใหม่ควรที่จะเดินป่าครั้งแรกในหน้าหนาว เพราะการเดินทางป่าหน้าร้อนหรือหน้าฝนอาจสร้างความลำบากใจให้แก่ผู้นั้นจนมีความรู้สึกเกลียดป่าฝังใจไปเลยก็ได้ และนักเดินป่าทุกคนควรที่จะเรียนรู้จักการเอาตัวรอดหรือที่เรียกว่า "เทคนิคการยังชีพในป่า" อาทิเช่น การเลือกทำเลที่ตั้งแคมป์และการตั้งแคมป์ การเลือกเส้นทางเดินและดูทิศทางเป็น การรู้จักสังเกตรอยเท้าและมูลสัตว์ การรู้จักหาอาหารป่า ภัยจากสัตว์และพืชมีพิษ รวมทั้งการปฐมพยาบาลเบื้องต้น เป็นต้น

4. การเตรียมตัวก่อนการเดินทาง

สิ่งสำคัญสำหรับการเตรียมตัวก่อนการเดินทางท่องเที่ยวที่จะต้องกระทำทุกครั้งเสมอไป ไม่ว่าจะเป็นการท่องเที่ยวแบบแคมป์ปิ้ง หรือเที่ยวแบบสบายๆ มีอยู่ 3 ประการ คือ "การหาข้อมูล การวางแผน และการเตรียมตัวเดินทาง"



- 1. การหาข้อมูล** ก่อนเดินทางต้องเลือกจุดหมายปลายทางหรือสถานที่ที่เราจะไปแค้มป์ให้ได้เสียก่อน รวมทั้งต้องดูด้วยว่าสถานที่ดังกล่าวเหมาะสมกับฤดูกาลในการไปท่องเที่ยวยังสถานที่นั้นๆหรือไม่ ซึ่งนับว่าเป็นสิ่งสำคัญมาก
- 2. การวางแผน** เมื่อได้กำหนดสถานที่ท่องเที่ยวแล้ว โดยเฉพาะหากเป็นสถานที่ที่ไม่เคยไปมาก่อน ก็ต้องวางแผนกันว่าจะเดินทางไปกันอย่างไร คำนึงถึงคิณและแต่ละคิณนอนที่ไหน รวมทั้งกินอยู่อย่างไร หากเป็นสถานที่ที่แค้มป์ก็ต้องวางแผนเพิ่มเติมเป็นพิเศษ อาทิเช่น ต้องติดต่อและทำการขออนุญาตล่วงหน้าก่อนหรือไม่ ลูกหาบแบกสัมภาระมีหรือไม่ และใครจะเป็นผู้นำทาง เป็นต้น สิ่งเหล่านี้คงต้องอาศัยข้อมูลที่รวบรวมมาได้จากแหล่งต่างๆ ถ้าเป็นไปได้ควรสอบถามจากผู้ที่เคยไปมาก่อน เมื่อได้ข้อมูลมาแล้วก็ต้องวางโปรแกรมการเดินทางว่าจะท่องเที่ยวกันอย่างไร และช่วยพิจารณาทบทวนกันอีกครั้งว่าเหมาะสมหรือไม่ และมีสิ่งใดที่ยังขาดตกบกพร่อง อนึ่งก่อนการเดินทางควรติดต่อสิ่งต่างๆล่วงหน้าให้เรียบร้อยอย่างน้อย 7-10 วัน แต่หากเป็นช่วงวันหยุดนักขัตฤกษ์ที่มีระยะยาวก็ควรติดต่อล่วงหน้าอย่างน้อย เป็นเดือนๆ



"ดอยเสมอดาว จ.น่าน"

- 3. การเตรียมตัวเดินทาง** หมายถึง การเตรียมสิ่งของอุปกรณ์ต่างๆที่จำเป็นต้องใช้ ทั้งนี้ขึ้นอยู่กับว่าเป็นสถานที่ใด สภาพของการเดินทางเป็นเช่นไร มีลูกหาบแบกสัมภาระหรือไม่ และอยู่ในช่วงฤดูกาลใด นอกจากนี้ "การเตรียมใจและร่างกายให้พร้อม" ก็นับว่าเป็นสิ่งสำคัญที่จะขาดเสียมิได้ เพื่อที่จะได้ผลงอกภัยกับสิ่งต่างๆอย่างไม่ย่อท้อ

5. หลักการเตรียมอุปกรณ์เดินป่า

หลักการนั้นมีย่อยๆอยู่เพียง 3 ประการ คือ "เบา คล่องตัว และมีประโยชน์" ซึ่งอุปกรณ์ทุกชิ้นจะต้องพิจารณาหลักการทั้ง 3 ประการนี้เป็นสิ่งสำคัญ เหล่านี้ว่ากันแบบนักเดินป่ามืออาชีพที่เดินป่ากันเป็นวันๆ และนอนค้างแรมในป่า ซึ่งจะมีลูกหาบช่วยแบกให้หรือแบกเองก็ตาม ไม่ใช่แบกขึ้นรถไปแล้วขับไปจอดยังจุดตั้งแค้มป์ แบบนั้นจะเอาไปยังไม่ไหวแล้วแต่กำลังของรถและพื้นที่ในรถ แต่ถึงอย่างนั้นเราก็ยังเห็นว่าการเตรียมตัวแบบมืออาชีพนั้นจะดีกว่า เพราะไม่มีสัมภาระมากมายให้ต้องกังวลหรืออาจกล่าวได้ว่าต้องให้ทุกชิ้นให้ประโยชน์ได้เต็มที่ว่าจำเป็น

6. อุปกรณ์เดินป่า

แบ่ง ออกได้เป็นอุปกรณ์ที่ใช้ร่วมกัน และอุปกรณ์ที่เป็นของใช้ส่วนตัว จึงควรมีการทำรายการสิ่งของที่จำเป็นต้องนำไปใช้ แต่หากคิดว่ามีมากเกินไปและหนักเกินกว่าที่ตนเองจะแบกได้ (กรณีเป็นการเดิน ป่าที่ไม่มีลูกหาบหรือเพื่อนช่วยแบก) ก็ให้ตัดรายการที่คิดว่ามีความจำเป็นน้อยที่สุดออกไป ซึ่งอุปกรณ์ที่สำคัญสำหรับการท่องเที่ยว ป่า ได้แก่



"แม่ตะมาน จ.เชียงใหม่"

1. **เต็นท์/เปลสนาม/พลาซิชิต** เต็นท์เปรียบเสมือนเป็นบ้านชั่วคราวในระหว่างการเดินทางรอนแรมกลางป่าเขา ลานาไฟร์ โดยมีหลักอยู่ว่าเต็นท์ยิ่งมีขนาดใหญ่เท่าไรก็ยิ่งมีน้ำหนักมากขึ้นเป็นเงา ตามตัว หากเที่ยวป่าแบบนั่งรถไปถึงจุดตั้งแคมป์หรือมีลูกหาบช่วยแบกขึ้นเขาก็ สามารถนำเต็นท์ขนาดใหญ่แค่ไหนไปด้วยก็ได้ ส่วนการเดินย่ำดอกเข้าไปตั้งแคมป์ในป่าที่ไม่มีลูกหาบ ควรที่จะใช้เต็นท์ขนาด 2 คน หรือ 2-3 คน เพราะมีขนาดไม่ใหญ่โต น้ำหนักพอเหมาะ ใช้พื้นที่กางเต็นท์เพียงเล็กน้อย และกางง่ายเก็บง่ายกว่าเต็นท์ขนาดใหญ่

สำหรับ เปลสนาม มีขนาดเล็กกระทัดรัด น้ำหนักเบา พกพาสะดวก และใช้ง่ายเก็บง่าย เหมาะสำหรับการเดินป่าที่ต้องการความคล่องตัวสูง หรือสภาพพื้นที่ของแหล่งท่องเที่ยวไม่เหมาะต่อการกางเต็นท์ หรือเป็นคนชอบนอนคนเดียวไม่ปะปนกับผู้อื่น แต่ข้อเสียของการใช้เปลสนามก็คือ หากผูกเปลไม่ตึงและไม่เคยนอนเปลมาก่อนจะรู้สึกปวดเมื่อยแผ่นหลังและอาจนอนตก เปลได้ง่าย นอกจากนี้ในช่วงหน้าหนาวและหน้าฝนก็จะมีลมหนาวเย็นบริเวณแผ่นหลังเป็นพิเศษ เพราะมีลมหนาวและอากาศเย็นขึ้นพัดผ่านปะทะแผ่นหลังอยู่ตลอดเวลา

ในช่วงหน้าฝนนอกจากจะมีพลาซิชิต(หรือผ้าคลุมเต็นท์)เพื่อใช้คลุมเต็นท์/เปลสนามแล้ว ควรมีพลาซิชิตขนาดใหญ่อีกสักผืน ใช้ทำเป็นเพิงเสมือนร้านอาหาร เพื่อประกอบหุงหาอาหารและเป็นสถานที่ทานอาหาร



2. **ถุงนอน** หากเต็นท์เปรียบเสมือนบ้าน ถุงนอนก็เปรียบเสมือนเป็นผ้าห่ม แต่มีขนาดเล็กกระทัดรัด น้ำหนักเบา และสะดวกในการพกพา ซึ่งภายในถุงนอนจะบรรจุใยสังเคราะห์พิเศษที่เป็นฉนวนเก็บความร้อน จึงช่วยให้ความอบอุ่นแก่ร่างกายได้เป็นอย่างดี ทั้งนี้ถุงนอนแต่ละรุ่นก็จะมีการบรรจุปริมาณของใยสังเคราะห์ไม่เท่ากัน เพื่อความเหมาะสมกับสภาพภูมิประเทศที่มีอากาศแตกต่างกัน

3. **เบาะพายหลัง** ควรเลือกเป้ที่มีโครงใน ซึ่งจะช่วยกระจายน้ำหนักไปทั่วแผ่นหลัง ไม่รู้สึกหนักกดทับบริเวณก้นกบเหมือนเป้ที่ไม่มีโครงฯ แผ่นหลังของเป้หนานุ่มป้องกันการกระแทกสำหรับขนาดของเป้ฯนั้นขึ้นอยู่กับสรีระร่างกายของผู้ใช้แต่ละคน ความกว้างของเป้ฯควรพอดีหรือเกินขนาดลำตัวของผู้ใช้เพียงเล็กน้อย เพราะขณะที่เราเดินผ่านสิ่งกีดขวาง เราย่อมนึกถึงขนาดตัวของเราเอง ไม่ได้นึกเผื่อถึงขนาดเป้ฯ ซึ่งบ่อยครั้งที่นักเดินทางได้รับอุบัติเหตุอย่างไม่คาดฝัน ความสูงของเป้ฯเมื่อลองสวมสะพาย ควรมีความสูงไม่เกินต้นคอของผู้ใช้ เพื่อเวลาเงยมองสิ่งใดจะได้สะดวก ไม่ติดขัดหัวเป้ฯ



"ดอยม่อนจอง จ.เชียงใหม่"

4. เสื้อผ้า บางคนอาจจะนำไปใส่วันละชุด แต่ถ้าเป็นนักเดินป่ามืออาชีพจะนำไปเพียงน้อยชุด เพื่อต้องการให้มีน้ำหนักเบา และมีความคล่องตัวสูง เราสามารถแบ่งเสื้อผ้าออกได้เป็น2ประเภท ได้แก่ ชุดเดินป่า และชุดนอน ทั้งนี้ไม่รวมถึงชุดใส่ไปและใส่กลับ ซึ่งเราสามารถฝากเอาไว้ที่หน่วยงานดูแลพื้นที่นั้นๆหรือพาหะรถยนต์ที่จอดรถรับก็ได้



"ผู้นำตักปีศาจ จ.ตาก"

(1) ชุดเดิน ควรเป็นชุดรัดกุมที่ปกปิดทุกส่วนของร่างกายเพื่อป้องกันอันตรายจากแมลงและพืชมีพิษ ได้แก่ เสื้อแขนยาว และกางเกงขายาวที่สวมใส่ได้พอดี ไม่คับไม่หลวม และมีเนื้อผ้าไม่หนาไม่บางจนเกินไป ขอแนะนำไม่ควรสวมใส่ชุดยีนส์ เพราะเป็นเนื้อผ้าแข็งและหนัก ยิ่งหากเป็นช่วงหน้าฝนก็ยิ่งมีน้ำหนักเพิ่มขึ้นอีกเท่าตัว อนึ่งในกรณีหน้าฝนควรที่จะสวมกางเกงขาสั้นไว้ข้างในอีกชั้นหนึ่งขณะเดินป่า เพื่อป้องกันการเสียดสีของเนื้อผ้าโดยเฉพาะตะเข็บกางเกงกับเนื้ออ่อนๆตรงโคนขา ซึ่งมักจะถูกเสียดสีจนเนื้อถลอกเป็นแผลอักเสบ ทำให้เวลาเดินรู้สึกเจ็บปวดทรมานยิ่งนัก นอกจากนี้ควรมีชุดกันฝนติดตัวไปด้วย แต่ต้องเป็นชุดที่ไม่รุ่มร่าม หากเป็นชุดกันฝนที่แยกเสื้อและกางเกงออกจากกันก็ยังดี

เมื่อหมดภาระการเดินป่าในแต่ละวันควรถอดชุดเดินป่าแขนข้อมือข้อมือแล้วสวมชุดนอนแทน พอรุ่งเช้าก็สวมใส่ชุดเดินป่าชุดเดิม แต่ควรทำความสะอาดเสียบ้างด้วยการอึ่งไฟไล่ความอับชื้น หรืออาจจะสวมใส่เสื้อตัวใหม่ แต่กางเกงยังตัวเดิมก็ได้

(2) ชุดนอน ควรสวมเสื้อยืดแขนยาวและกางเกงขายาว เพราะสภาพอากาศยามค่ำคืนในป่าของทุกฤดูกาล ย่อมมีอากาศหนาวเย็นอยู่เสมอ สำหรับกางเกงนั้นเป็นไปได้อย่างดีควรเป็นกางเกงวอร์มได้ก็ยิ่งดี เนื่องจากตะเข็บกางเกงไม่แข็ง เวลานอนจึงหลับสบาย

ที่กล่าวมาทั้งชุดเดินป่าและชุดนอนล้วนแต่เป็นชุดนอก ส่วนชุดในจำพวกกางเกงใน(และเสื้อชั้นในสำหรับผู้หญิง)ไม่นับแล้วแต่ว่าใครจะสนใจไปเท่าไร แต่ในความเป็นจริงแล้วเวลานอนก็ไม่ต้องใส่หรอก เพียงสวมชุดนอนสีเข้มและเป็นผ้าเนื้อหนา โดยเฉพาะถ้าเราไม่ถอดให้เห็นซะอย่าง ใครหน้าไหนจะเห็นได้..จริงไหม นอกจากนี้ควรมีผ้าขาวม้าหรือผ้าถุงเพื่อใช้ผลัดเปลี่ยนเสื้อผ้าหรืออาบน้ำ ตามลำนน้ำติดตัวไปด้วยก็ดี



5. หมวก ถุงมือ และผ้าเช็ดหน้า

(1) หมวกนั้นจริงๆแล้วหมวกแก๊ปทั่วไปหรือหมวกปีกกว้างที่ใช้กันแดด ไม่ใช่อุปกรณ์จำเป็นสักเท่าไรในการเดินป่า แต่หมวกที่ควรมีติดตัวอยู่เสมอก็คือ"หมวกไหมพรม"หรือที่มักเรียกติดปากว่า"ไอ้โม่" เป็นหมวกชนิดที่คลุมศีรษะจนถึงคอ โผล่ให้เห็นเพียงแค่ลูกกะตาและจมูกเท่านั้น เหมาะสำหรับการสวมใส่นอนเพื่อช่วยให้ความอบอุ่นเมื่อมีอากาศหนาวเย็นเช่นเดียวกับถุงเท้าและถุงมือ และยังช่วยป้องกันแมลงเข้าหูขณะหลับนอน

(2) ถุงมือ นอกจากช่วยให้ความอบอุ่นแก่มือแล้ว ยังใช้จับภาชนะร้อนๆขณะหุงหาอาหาร ใช้ในการปีนป่ายตามภูเขาหินปูนที่แหลมคม และใช้ขณะเดินลุยป่าหรือบริเวณที่มีพืชมีพิษขึ้นอยู่เป็นดงหนาแน่น



"ภูวัว จ.หนองคาย"



(3) ผ้าเช็ดหน้า ควรเป็นผ้าฝ้ายหรือผ้าดิบฟอกที่ยืดหยุ่นได้บ้าง ไม่เป็นผ้าขยหรือเกิดเป็นเส้นใยเมิดๆเมื่อซัก และเป็นรูปสี่เหลี่ยมจัตุรัสที่มีขนาดกว้างยาวราว 35-40 นิ้ว ประโยชน์ของผ้าเช็ดหน้ามีมากมาย นอกจากจะใช้ซับเหงื่อหรือซับน้ำเช็ดหน้า เช็ดตา และป้องกันฝุ่นแล้ว ยังสามารถใช้เป็นผ้าเอนกประสงค์ เช่น ผ้าพันแผล เข้าฝือก ฯลฯ

6. รองเท้าเดินป่า และถุงเท้า

(1) รองเท้าเดินป่า ควรมีลักษณะดังนี้

- ควรเป็นรองเท้าที่เคียวสวมใส่อยู่บ่อยๆ แต่ต้องไม่เกาจนใกล้จะขาด
- ควรมีขนาดใหญ่กว่าเท้าของเราเล็กน้อย แต่ต้องไม่หลวมหรือพอดีจนเกินไป



"เกาไปจนขาด ต้องนั่งเย็บในป่า"

- ควรมีพื้นหรือดอกยางที่มีร่องละเอียดพอควร คือ ไม่หยาบหรือละเอียดจนเกินไป เพราะถ้าพื้นหยาบก็จะเกิดอาการลื่นได้ง่าย ขณะเดินตามริมลำน้ำโดยเฉพาะบนก้อน หิน ซึ่งข้อเท้าอาจจะแพลงได้ ส่วนพื้นรองเท้าที่ละเอียดเกินไปนั้นในช่วงหน้าฝนจะมีดินเข้าไปอัดแน่นจน เต็มร่องและทำให้ลื่นล้มได้ง่ายเช่นกัน

- ควรมีน้ำหนักเบา และภายในนุ่มลดแรงกระแทก

โดยปกติรองเท้าเดินป่าที่นิยมกันมากที่สุดก็คือ"รองเท้ายกไฟ" เพราะไม่อดผู้ ถอดหรือสวมใส่ก็ง่าย หากเปียกก็ผึ่งไฟให้แห้งได้ไว ส่วนเรื่องที่ว่าเหยื่อไหนดีก็แล้วแต่รสนิยมของแต่ละคนว่าชอบความสวยหรู โกะเก้ แพงๆ ยี่ห้อดัง หรือสวมใส่ยี่ห้ออะไรก็ได้ที่แข็งแรงทนทานและมีราคาถูก นอกจากนี้ควรมีรองเท้าแตะหรือรองเท้าฟองน้ำติดตัวไปด้วย ซึ่งหากเป็นแบบมีสายรัดข้อเท้าได้ด้วยก็ยิ่งดี เพื่อไว้ใช้สวมใส่ขณะอยู่แคมป์ ทำให้สุขภาพของเท้าไม่อดผู้หรือเกิดเชื้อราที่เกิดจากความอับชื้น และยังเป็นการผ่อนคลายเท้าที่ถูกบีบรัดมาตลอดทั้งวัน รวมทั้งยังสามารถใช้ประโยชน์ในยามฝนตกพื้นเปียกอีกด้วย นั่นคือใช้เป็นเชือกไฟเพื่อก่อกองไฟ



(2) **ถุงเท้า** ควรมีถุงเท้าขนาดยาวและเนื้อหนาๆ 2 คู่เป็นอย่างน้อย คู่แรกเอาไว้ใส่เดินป่าโดยสวมทับปิดปลายขาทางเกง บางคนอาจบอกว่าการเดินไม่สวมถุงเท้าไม่ได้หรือ? ได้ครับ แต่มันจะเจ็บ ยิงใส่กางเกงขาสั้นด้วยแล้ว ยิ่งเตะระเบิดเท็ดถึง เพราะจะช่วยทำให้รองเท้าคู่สวยและขาอันเรียวงามของเราดูเด่นสะดุดตาแก่ผู้พบเห็น แต่หากลองก้มดูข้อเท้าของเราสักสักหน่อยก็จะเห็นเส้นเลือดปูดๆ ไปนอยๆ อยู่ข้างๆ ข้อเท้าทั้งด้านในและด้านนอก ซึ่งไม่ใช่เส้นเล็กๆ เสียด้วย แล้วขณะเดินป่าที่ไม่ใช่เดินตามท้องถนนในเมือง ย่อมมีอันตรายมากมายสารพัดไม่ว่าจะเป็นหนามไหน ดอกไม้หรือแคงหินคมๆ พิษมีพิษ และสัตว์มีพิษ ส่วนที่ต้องสวมถุงเท้าปิดปลายขาทางเกงก็เพื่อป้องกันกิ่งไม้หรือสิ่งต่างๆ แทงหรือลอดเข้าไปในกางเกงได้ง่าย รวมทั้งป้องกันสัตว์และแมลงมีพิษกัดต่อย สำหรับถุงเท้าคู่ที่สองเอาไว้ใส่นอนเพื่อช่วยป้องกันความหนาวเย็นที่เท้า ซึ่งเท้าหนาๆ ของเรานี้แหละเป็นจุดอ่อนอย่างหนึ่งของมนุษย์ นอกเหนือไปจากริมฝีปาก โหนกแก้ม ใบหู ลำคอ และมือ ซึ่งจะรับสัมผัสกับความหนาวเย็นได้ดีเป็นพิเศษ ส่วนคู่ที่เหลือก็สำรองไว้เผื่อคู่ใดคู่หนึ่งขาด หรือไว้เปลี่ยนสวมใส่คู่ถุงเท้าที่ใช้เดินป่า เพื่อป้องกันการเกิดเชื้อราที่เท้า

7. มืด และ เชือก

(1) **มืด** เป็นอุปกรณ์สำคัญอย่างหนึ่งที่ผู้นิยมการใช้ชีวิตกลางแจ้ง มักจะมีติดตัวอยู่เสมอ ราวกับเป็น "มืดคู่มือ" หรือ "มืดประจำตัว" มีให้เลือกมากมายหลายแบบหลายขนาด แต่หลักสำคัญในการเลือกซื้อมืดเดินป่านั้น มีข้อควรพิจารณา ดังนี้

- ควรเป็นมืดที่ใช้ใช้งานได้ทุกประเภท เพราะการไปตั้งแคมป์แต่ละครั้ง เครื่องมือในการช่วยหาฟืน หากกิ่งไม้มาทำขาตั้งหม้อสนามหรือทำเพิงที่พักต่างๆ เราก็ต้องใช้มืดสนามหรือมืดเดินป่า ซึ่งมีหลากหลายรูปแบบมากมาย

- ควรเป็นมืดที่มีขนาดกลาง น้ำหนักพอเหมาะที่จะใช้พินกิ่งไม้ท่อนไม้ได้ ไม่ควรใช้มืดที่มีขนาดใหญ่หรือเล็กเกินไป และมืดที่เราเอาติดตัวไปนั้น ควรต้องมีปลอกมืดด้วย

นอกจากนี้ นักเดินป่าทุกคนควรมีมืดพับติดตัวไปด้วยเสมอ ซึ่งมืดพับบางรุ่นบางชนิดจะมีอุปกรณ์มากมายซ่อนอยู่ในตัวมืดนั่นเอง



"น้ำตกปีตุ้โกร จ.ตาก"



"น้ำตกถ้ำฝุ่น จ.บึงกาฬ"

(2) **เชือก** ควรมีความเหนียวและแข็งแรงทนทานพอที่จะรับน้ำหนักตัวผู้ใหญ่ได้ และมีความยาวราว 10-20 เมตร เพื่อไว้ใช้ในกรณีฉุกเฉิน

8. **ยาเวชภัณฑ์** การท่องเที่ยวแต่ละครั้งเราไม่อาจจะรู้ได้ว่า จะมีโรคภัยไข้เจ็บเมื่อใด ดังนั้นควรเตรียมหยูกยาไปให้พร้อม ซึ่งนอกจากจะมียาสามัญประจำบ้านแล้ว ก็ควรมียาแก้ชักเสบ ยาฆ่าเชื้อโรคในน้ำ ยาแก้พิษงู(ปัจจุบันมีผลผลิตออกมาเป็นเซรุ่มเม็ด) ยาทากันยุงและแมลง ยาแก้แพ้ ยาแก้คัน ยาลดกรดในกระเพาะ ยาขับลม ยาช่วยย่อย ยาเฉพาะโรคประจำตัวของแต่ละคน(ถ้ามี) เกลือแร่แบบซอง และหากมียาชาและเข็มเย็บแผลไปด้วยก็ดี แต่ต้องทำความรู้จักให้ถ่องแท้และใช้เป็น ยาเหล่านี้ควรเก็บไว้ในภาชนะกันชื้นและป้องกันน้ำได้ รวมทั้งอยู่ในที่ที่หยิบฉวยได้ง่าย อาจเป็นกระเป๋าข้างๆเป้หรือกระเป๋าคาด

9. เชื้อเพลิง และไฟฉาย

(1) **เชื้อเพลิง** ในที่นี้ ได้แก่ ไฟแช็คแก๊ส ไม้ขีดไฟ เทียนไข ชีโต้ หรือเชื้อเพลิงเหลว ซึ่งล้วนแล้วแต่เป็นอุปกรณ์ที่ใช้ในการก่อกองไฟเพื่อหุงหาอาหาร ให้ความสว่าง ให้ความอบอุ่นแก่ร่างกาย รวมทั้งยังช่วยป้องกันสัตว์ป่าไม่ให้ย่างกรายเข้ามาใกล้

(2) **ไฟฉาย** ควรเป็นขนาดที่พอเหมาะ ไม่เล็กหรือใหญ่ทะเลาะทะเลาะจนเกินไป มีแสงส่องสว่างได้กว้างไกล และควรมีอะไหล่สำหรับหลอดไฟฉายและถ่านไฟฉายสำรองติดตัวไปด้วย

10. **เข็มทิศ** ไม่จำเป็นต้องเป็นเข็มทิศขนาดใหญ่แบบทหารใช้กัน ขอเพียงมันสามารถบอกทิศเหนือได้อย่างถูกต้องก็เพียงพอแล้ว

11. **หม้อสนาม** ใช้ในการหุงหาอาหาร ไม่ว่าจะเป็นหุงข้าว แกง ต้ม หรือผัด มีขนาดกะทัดรัด และสะดวกต่อการพกพา ปกติหม้อข้าวหม้อสนาม 1 ใบ(เต็มหม้อ) สามารถใช้ทานได้ประมาณ 4-6 คน



"โหล่นแต้ จ.เลย"

12. **อาหาร** การจะท่องเที่ยวให้สนุกนั้นท้องของเราก็ต้องอึดด้วย ตั้งคำถามที่ว่า "กองทัพเดินด้วยท้อง" อาหารจะมีจำนวนมากน้อยก็ขึ้นอยู่กับจำนวนผู้ร่วมเดินทางและระยะเวลาของการ ท่องป่าในครั้งนั้น ทั้งนี้ควรคำนึงถึงเรื่องน้ำหนักของอาหาร และตรวจสอบข้อมูลดูว่าพื้นที่นั้นมีลูกหาบให้ว่าจ้างช่วยแบกสัมภาระได้หรือไม่

- อาหารแห้ง เช่น หมูแห้ง เนื้อแห้ง ปลาแห้ง กุนเชียง บะหมี่สำเร็จรูป เป็นต้น อาหารประเภทนี้สามารถเก็บไว้ได้นาน ไม่ต้องกลัวเสียหรือเน่า

- อาหารกระป๋อง มีมากมายหลายชนิด ไม่ว่าจะเป็นแบบแกง ผัด อบ หรืออย่างแห้ง ปัจจุบันได้มีการผลิตข้าวกระป๋องสำเร็จรูปออกมาขายอีกด้วย เวลาซื้อก็ควรสำรวจดูว่าหมดอายุเมื่อใด แต่การเลือกอาหารประเภทนี้เข้าป่าควรเลือกเป็นตัวสุดท้าย เพราะมีน้ำหนักมากกว่าชนิดใด และยังก่อให้เกิดมลภาวะเป็นพิษ หากนักท่องเที่ยวไม่ช่วยขนซากกระป๋องออกมาทิ้งลงในภาชนะที่ทางพื้นที่นั้นได้จัดไว้ต่างหาก

- อาหารสด เช่น เนื้อสัตว์ และผักสด เป็นต้น อาหารประเภทนี้เก็บไว้ไม่ได้นาน แต่ถ้านำเข้าป่าก็จะต้องมีเทคนิคที่ทำให้อาหารอยู่ได้นาน ซึ่งมีอยู่หลายวิธีด้วยกัน อาทิเช่น หากเป็นเนื้อสัตว์ทั้งก่อนก็ควรม้วน หรือย่าง แต่หากเป็นเนื้อสัตว์ที่ถูกหั่นชิ้นเล็กก็ให้คั่วหรือรวนให้สุก ส่วนผักสดก็ควรเลือกผักที่เหี่ยวเฉาได้ค่อนข้างช้า เป็นต้น ทั้งนี้ต้องเข้าใจว่าการนำอาหารสดเข้าป่าไม่ใช่เรื่องง่ายๆ และยิ่งเสียเวลาในการประกอบอาหารอีกด้วย



13. นกหวีด และถุงพลาสติก

(1) **นกหวีด** บางคนอาจจะหัวเราะเยาะแถมขบขันและคิดว่ามันจะมีประโยชน์อะไร? ทั้งๆที่มันนี่แหละคือสิ่งที่เราจะใช้ขอความช่วยเหลือกรณีเกิดเหตุฉุกเฉิน อาทิเช่น หลงป่า ได้รับอุบัติเหตุจนเดินไม่ได้ เป็นต้น นกหวีดมีหลายแบบหลายชนิดจะเลือกแบบใดก็ได้ ขอให้มันสามารถทำหน้าที่ส่งเสียงดังปริ๊ดลั่นป่าให้ได้ก็แล้วกัน



(2) **ถุงพลาสติก** เพื่อไว้ใช้ห่อเสื้อผ้าและสัมภาระที่หากถูกเปียกน้ำแล้วจะก่อให้เกิดความเสียหายได้ไม่ว่าจะเป็นการท่องเที่ยวในฤดูหนาวและฤดูร้อน หรือขณะเดินข้ามลำน้ำเราอาจจะลื่นหกล้มจนทำให้สัมภาระภายในเปื้อนเปียกน้ำก็ได้ นอกจากนี้ยังสามารถใช้เป็นประโยชน์อย่างอื่นได้อีก เช่น ใช้เป็นโคมไฟเทียมเพื่อป้องกันลมพัดดับ และยังช่วยให้เปลวเทียนส่องแสงสว่างมากขึ้น หรือใช้บรรจุน้ำจากลำห้วยไปยังแคมป์ที่พัก ซึ่งไม่มีแหล่งน้ำอยู่เลย เป็นต้น

นอกจากนี้ก็ยังมีความ ข้อน แก้วน้ำ และของใช้ส่วนตัวประเภทสนับ ยาสระผม แปรงสีฟัน และยาสีฟัน ซึ่งคงไม่ต้องบอกหรอกนะว่าจะต้องนำไปด้วยหรือไม่ ที่สำคัญอุปกรณ์ทั้งหมดที่กล่าวมานี้ต้องอยู่บนหลักที่ว่า **"เบา คล่องตัว และมีประโยชน์"**

7. การเลือกทำเลที่ตั้งแคมป์ และการตั้งแคมป์

ทุกครั้งก่อนตั้งแคมป์ตามแหล่งท่องเที่ยวต่างๆ โดยทั่วไปนักเดินป่าผู้ชำนาญไฟจะพิจารณาปัจจัยต่อไปนี้ เพื่อสร้างโลกส่วนตัวขึ้นมาท่ามกลางธรรมชาติอันพิสดาร ได้แก่

1. ควรเลือกสถานที่ตั้งแคมป์ไว้ก่อนล่วงหน้า ไม่ใช่หอบสัมภาระเดินทะเล่ทะเล่ไปโดยไม่มีจุดหมาย



2. ควรทำการขออนุญาตเจ้าของพื้นที่นั้นๆเสียก่อนที่จะเข้าไปตั้งแคมป์ จงอย่าคิดว่าขออนอนสักคืนสองคืนเท่านั้น แล้วจะต้องไปขออนุญาตให้เสียเวลาทำไม ควรระลึกอยู่เสมอว่า **"แปลกที่แปลกทางแล้ว ยัยริทำตัวเป็นคนแปลกหน้า"**

3. หาข้อมูลเกี่ยวกับบริเวณสถานที่ที่เราจะไปตั้งแคมป์จากชาวบ้านแถวนั้นหรือ เจ้าของพื้นที่นั้นๆว่ามีอันตรายจากธรรมชาติและสัตว์ป่าหรือไม่?



"โดยกวิมล อุทยานฯฟ้าห่มปก จ.เชียงใหม่"

4. ควรฝึกหัดกางเต็นท์และเก็บเต็นท์ให้ชำนาญเสียก่อนที่จะไปท่องป่า มิฉะนั้นอาจจะเสียเวลาพอดูโดยใช้เหตุ

5. ควรตั้งแคมป์ก่อนพระอาทิตย์ตกดินอย่างน้อย 1-2 ชั่วโมง เพื่อจะได้มีเวลาตั้งแคมป์และเตรียมสิ่งต่างๆ ก่อนที่จะมืด เพราะท่ามกลางความมืดมืดแม้ว่าจะมีไฟฉายก็ตาม อาจจะทำให้เราทำอะไรได้ค่อนข้างลำบากและสับสนวุ่นวายไม่น้อย โดยเฉพาะนักเดินป่ามือใหม่

6. ควรสังเกตพื้นที่ที่จะตั้งแคมป์ว่าเป็นทางเดินของสัตว์ป่าหรือที่เรียกว่า"ด่านสัตว์"หรือไม่ โดยสังเกตได้จากรอยเท้าของสัตว์ที่ย่ำป่ายามาในบริเวณนั้น หากเห็นว่าไม่ปลอดภัยก็ควรย้ายทำเลที่ตั้งแคมป์เสียใหม่

7. ควรตั้งแคมป์ในบริเวณที่มีแสงแดดยามเช้าส่องเข้ามายังบริเวณแคมป์ได้ทั่วถึง

8. ควรตั้งแคมป์บริเวณที่มีพื้นราบเรียบปราศจากโขดหินระเกะระกะหรือมีต้นไม้ แต่หากจำเป็นต้องตั้งแคมป์ในบริเวณดังกล่าว ก็ควรที่จะรองพื้นด้วยใบไม้ใบหญ้าที่สดๆ แล้วกางเต็นท์ทับอีกทีหนึ่ง ซึ่งจะช่วยให้เวลานอนไม่รู้สึกเจ็บหลัง สำหรับใบไม้ที่นำมาปูรองให้สังเกตดูว่าเป็นใบไม้ที่มีพิษหรือไม่ โดยสังเกตได้ง่ายๆว่าใบไม้มีพิษแทบทุกชนิดจะมีขนเล็กๆปกคลุมอยู่ทั่วทั้งใบ

9. ควรดูทางหนีที่โล่งรอบๆแคมป์ เพื่อเกิดกรณีฉุกเฉินจะได้หลบหนีภัยได้อย่างถูกต้องทิศทางและปลอดภัย ซึ่งเป็นไปได้ควรกำหนดสถานที่ที่จะหลบหนีภัยไว้อย่างชัดเจน และทุกคนในกลุ่มได้ทราบกันล่วงหน้า

10. ก่อนกางเต็นท์ต้องตรวจดูทิศทางลมเสียก่อนว่าลมพัดจากทิศไหนไปทิศไหน จากนั้นจึงกางเต็นท์บริเวณต้นลม แล้วก่อกองไฟเพื่อประกอบอาหารและเพื่อความอบอุ่นแก่ร่างกาย บริเวณตรงกลาง ส่วนห้องส้วมที่เราสร้างขึ้นหรือห้องส้วมตามธรรมชาติที่เรียกว่า"ถ่ายทุกซดตามทุ่ง" ควรอยู่ใต้ลม เพื่อป้องกันควันไฟและกลิ่นอันไม่พึงปรารถนาจากการปล่อยทุกข์รบกวนบริเวณ แคมป์จนทำให้เราอนไม่หลับ อนึ่งหากตั้งแคมป์ตามลานโล่งแจ้งบนภูเขาสูงก็ต้องทำใจกับควันไฟและกลิ่นเหม็น เพราะลมจะมีการแปรปรวนอยู่ตลอดเวลา

11. ก่อนตั้งแคมป์ควรที่จะปิดกวางใบไม้ใบหญ้าที่เรียกรวดอยู่ตามพื้นออกไปสูบกองไฟให้หมด เพราะใบไม้เหล่านั้นอาจเป็นที่อยู่อาศัยของแมลงหรือสัตว์เลื้อยคลานที่มีพิษร้ายแรงบางชนิด



"โดยผาโงม อุทยานฯขุนแจ"

12. ควรแบ่งงานให้เพื่อนๆในกลุ่มได้มีหน้าที่รับผิดชอบ เช่น คนนี้มีหน้าที่กางเต็นท์ คนนั้นมีหน้าที่หาฟืน และคนนั้นมีหน้าที่หุงหาอาหาร เป็นต้น เพื่อให้การตั้งแคมป์เป็นไปอย่างรวดเร็วและมีระบบ

13. การก่อกองไฟนั้นควรให้อยู่ห่างจากเต็นท์พอควร เพราะลมอาจพัดสะเก็ดลูกไฟปลิววอนจนถูกเต็นท์และเกิดเป็นรูโหว่ขึ้นมาได้ ซึ่งดีไม่ได้อาจจะกลายเป็นการวางเพลิงแคมป์ของตัวเองเสียอีก

14. ควรสำรองฟืนไว้ให้มากพอสำหรับการสูไฟตลอดคืน โดยเลือกเนื้อไม้แข็งจะติดไฟได้ดีกว่าไม้เนื้ออ่อน ส่วนการหาฟืนนั้นควรเลือกเฉพาะไม้ล้มและตายแล้ว ทั้งนี้ต้องดูด้วยว่าพื้นที่ที่เราเข้าไปตั้งแคมป์อนุญาตให้ก่อกองไฟได้ หรือไม่ เนื่องจากในปัจจุบันพื้นที่ที่อยู่ในความดูแลของอุทยานแห่งชาติและเขตรักษาพันธุ์สัตว์ป่านั้น ส่วนใหญ่กำหนดห้ามก่อกองไฟอย่างเด็ดขาด ซึ่งผู้ที่เข้าไปตั้งแคมป์จะต้องเตรียมอุปกรณ์การหุงต้มไปให้พร้อม อาทิเช่น เตาแก๊สพกนิก เป็นต้น

15. หากบริเวณกางเต็นท์ สงสัยว่าจะมีแมลงมีพิษและสัตว์เลื้อยคลานที่มีพิษ ควรนำซี้เถาแห้งจากกองไฟที่คลายร้อนแล้ว มาโรยรอบๆเต็นท์แต่ละหลัง



"ดอยสังกาน้อย อุทยานฯแม่ตะไคร้"

16. ภาชนะที่ใส่น้ำดื่มควรมีฝาปิดมิดชิด

17. หากจำเป็นต้องปลดทุกข์ตามท้องทุ่งหรือธรรมชาติ ควรเลือกทำเลที่ห่างจากลำห้วยลำธาร และก่อนถ่าย..ควรใช้สิ่งใดก็ได้ ขุดหลุมเพื่อถ่ายทุกข์ จากนั้นเมื่อเสร็จกิจธุระแล้วจึงกลบหลุมให้มิดชิด พร้อมทั้งทำสัญลักษณ์เหนือหลุม เพื่อให้คนอื่นได้รับรู้ว่าบริเวณนี้เป็นที่ปลดทุกข์

18. ก่อนหลับนอนควรเก็บสิ่งของต่างๆที่วางระเกะระกะให้เรียบร้อย เพื่อตักตักมีเพื่อนคนใดเดินออกมาเพื่อทำธุระส่วนตัว จะได้ไม่เดินสะดุดหลุมจนได้รับอันตรายบาดเจ็บ

19. จรรยาบรรณบรรณข้อสุดท้ายในการตั้งแคมป์ คือ การไม่ทำให้คนอื่นเขาตำราสรรเสริญตามหลัง อาทิเช่น ไม่เที่ยวถ่ายเรียกราดจนเป็นพาหะแพร่เชื้อร้ายใส่ธรรมชาติ ไม่ทิ้งขยะจนก่อให้เกิดเป็นภาวะมลพิษ เป็นต้น ดังนั้นทุกครั้งก่อนที่จะย้ายแคมป์หรือเดินทางออกจากป่าจะต้องทำความสะอาด บริเวณแคมป์อยู่เสมอ และนำขยะทิ้งลงในภาชนะที่จัดเตรียมไว้ แต่ถ้าป่านั้นไม่มีภาชนะดังกล่าวก็ต้องนำออกจากป่ามาด้วย เพื่อช่วยกันรักษาธรรมชาติให้คงอยู่กับเราตลอดไป

ข้อควรระวังเป็นพิเศษในการตั้งแคมป์ฤดูฝน ได้แก่

- อย่าตั้งแคมป์ในที่โล่งจนเกินไป เนื่องจากในช่วงฤดูฝนจะมีลมค่อนข้างแรง และอาจจะมีพายุอีกด้วย แต่กรณีถ้าเป็นจริงๆก็ควรกางเต็นท์ให้มั่นคงและแข็งแรงมากขึ้นกว่าเดิม โดยตัดไม้ที่มีขนาดพอเหมาะมาทำเป็นสมอบกเสริมขึ้น แล้วนำเชือกมาผูกยึดระหว่างสมอบกกับตัวเต็นท์ให้แข็งแรงเพิ่มขึ้น หรืออาจจะใช้ก้อนหินที่มีน้ำหนักพอเหมาะมาทำเป็นสมอบกเสริมก็ได้



"พายุฤดูร้อนมักมีลูกเห็บตกลงมาเสมอ"

- อย่าตั้งแคมป์ใต้ต้นไม้ซึ่งขึ้นอยู่โดดเดี่ยวหรือใต้ต้นไม้แห้งที่ตายซาก เพราะต้นไม้ที่ขึ้นโดดเดี่ยวจะเป็นสื่อขนวนให้เกิดฟ้าผ่าได้ง่าย ส่วนต้นไม้แห้งที่ตายซากก็อาจจะถูกลมแรงพัดจนทำให้กิ่งหรือลำต้นหัก โคนลงมาและได้รับอันตรายได้

- อย่าตั้งแคมป์ตามชายเนินเขาหรือไหล่เขา จริงอยู่ที่น้ำไหลจากที่สูงลงสู่ที่ต่ำในลักษณะที่ผ่านไปเลย แต่หากเป็นน้ำป่าไหลบ่าลงมารุนแรงอาจได้รับอันตรายถึงแก่ชีวิตได้

- อย่าตั้งแคมป์ใกล้ถ้ำ หากจำเป็นก็ต้องตรวจร่องรอยอย่างละเอียดว่าเป็นแหล่งหลบพักอาศัยของสัตว์ป่าที่หนีฝนเข้าไปในถ้ำหรือไม่

- อย่าตั้งแคมป์ในบริเวณที่มีเห็บหรือมีน้ำขังเฉาะแฉะ เพราะมักเป็นที่อยู่อาศัยของแมลงและสัตว์เลื้อยคลานที่มีพิษบางชนิด

- อย่าตั้งแคมป์ใกล้หนองบึงที่มีลักษณะเป็นน้ำนิ่ง โดยเฉพาะบริเวณที่มีร่องรอยปลักโคลนของสัตว์ป่าต่างๆยิ่งควรหลีกเลี่ยง เพราะมันเป็นแหล่งที่อยู่อาศัยของยุงก้นปล่อง ซึ่งเป็นพาหะนำเชื้อไข้มาลาเลียมาสู่ตัวเรา

- การตั้งแคมป์ตามดงไม้ทึบ ควรเลือกบริเวณต้นไม้เตี้ยๆและอยู่ให้ห่างจากต้นไม้สูงเอาไว้ โดยกระยะว่าจะปลอดภัยกรณีที่มีเกิดลมขึ้นมาเพราะฟ้าผ่าหรือลมพัดก็ตามแต่



"ลานกุสอยดาว"

- การตั้งแคมป์ใกล้แหล่งน้ำนับว่าเป็นสิ่งดี แต่ควรที่จะตั้งแคมป์บนดิ่งที่สูงกว่าระดับน้ำในระยะที่ปลอดภัย(โดยดูจากร่องรอยเก่าของระดับน้ำที่สูงที่สุด) เพื่อป้องกันน้ำป่าที่หลากไหลลงมาอย่างรวดเร็ว ซึ่งเป็นอันตรายถึงชีวิต

- ควรขุดร่องน้ำรอบๆเต็นท์เพื่อป้องกันสายฝนไหลผ่านใต้เต็นท์ ซึ่งจะทำให้เกิดความชื้นที่พื้นเต็นท์ และซึมเข้าสู่เต็นท์จนทำให้สัมภาระและตัวเราเปียกได้ หรืออาจจะแก้ไขด้วยการใช้ผ้ายางหรือผ้าพลาสติกกันน้ำปูพื้น แล้วกางเต็นท์ทับอีกชั้นหนึ่ง

- ควรเลือกที่พักภายใต้โขดหินที่เงื่อมหรือยื่นออกมา เพราะมันสามารถป้องกันกิ่งไม้ที่ตกหล่น ต้นไม้โค่นล้ม ลมพายุที่พัดแรง และสายฝนที่ชุ่มฉ่ำได้เป็นอย่างดี

ข้อควรระวังเป็นพิเศษในการตั้งแคมป์ฤดูร้อน ได้แก่

- อย่าตั้งแคมป์ตามลาดเขาหรือที่มีทุ่งหญ้าแห้ง เพราะในช่วงฤดูร้อนนี้จะเกิดไฟไหม้ป่าได้ง่าย แต่ควรหาที่ตั้งแคมป์ในพื้นที่ที่ไฟป่าได้เผาผลาญไปแล้ว จึงจะปลอดภัยที่สุด

- อย่าตั้งแคมป์ในบริเวณที่ไฟป่ายังไม่ได้เผา เพราะบริเวณนั้นอาจจะมีใบไม้เน่าที่ทับถมกันอยู่เป็นพะเนิน ซึ่งนอกจากจะเป็นที่อยู่อาศัยของแมลงหรือสัตว์เลื้อยคลานที่มีพิษร้ายแรงแล้ว หากใบไม้เน่ายังจะส่งกลิ่นและแก๊สเหม็นอับอวลเวียนหัวอีกด้วย



"ไฟป่าบนสันดอยม่อนจอง จ.เชียงใหม่"

- อย่าตั้งแคมป์ในลำธารที่แม้ว่าขณะนั้นจะแห้งขอดแล้วก็ตามอย่างเด็ดขาด เพราะเราไม่สามารถจะคาดการณ์ได้ว่าจะไม่มีฝนตกในช่วงหน้าร้อนหรือหน้าหนาวอย่าง 100% หากเกิดฝนตกขึ้นมา น้ำป่าก็จะไหลบ่าลงมาในลำธารจนเต็มไปหมดภายในเวลาอันรวดเร็ว ซึ่งถือว่าเป็นอันตรายต่อชีวิตเป็นอย่างมาก ดังนั้นควรระลึกอยู่เสมอว่า "ลำธารเป็นที่นอนของน้ำ หาใช่ของคนไม่"



"ป่าสันยาวเมืองคอง จ.เชียงใหม่"

8. ก่อนเดินป่า

ก่อน เดินป่า ควรสอบถามผู้นำทางเกี่ยวกับลักษณะภูมิประเทศของการเดินทาง สภาพป่า และจุดหมายปลายทางของวันนั้นๆ รวมทั้งระยะเวลาในการเดินทาง จากนั้นก่อนจะเริ่มเดินป่าประมาณ 30 นาที ควรดื่มน้ำให้อิ่ม ดื่มน้ำให้เต็ม กระดิกน้าสนาม แบ่งอาหารสำเร็จรูปพร้อมหูกยาและอุปกรณ์การยิงชีพในป่าแจกจ่ายให้ทุกคนติด ตัวอยู่เสมอ ไม่ว่าพื้นที่นั้นจะมีลูกหาบหรือไม่ก็ตาม เพื่อกรณีเกิดการพลัดหลงกลางป่า และที่สำคัญควรทำความเข้าใจกับกฎ 2 ข้อ ของการเดินป่า ได้แก่

1. **ตื่นตัวอยู่เสมอ** เป็นการเรียนรู้มาจากสัตว์ป่าที่สามารถป้องกันตนเองได้ ด้วยความตื่นตัวจับใจ แต่จงจำไว้ว่าเป็นการตื่นตัวไม่ใช่กระต่ายตื่นตูมหรือหวาดระแวงจนเกินเหตุ และควรฝึกสายตาให้ไวในการมองและจดจำ ซึ่งมีอยู่ 2 ลักษณะ คือ

(1) **การมองแบบกว้างๆ** เป็นการมองรอบๆตัวเพื่อจดจำสภาพทั่วไปของป่าบริเวณนั้น เช่น ลักษณะของภูเขา ลักษณะของแม่น้ำลำธาร และทิศทางของแนวเส้นทางเดินป่า เป็นต้น

(2) **การมองเฉพาะจุด** เป็นการมองแบบพิจารณาจุดเด่นๆที่น่าสนใจ เช่น ไม้ยืนต้นที่มีลักษณะพิเศษ ยอดเขาหรือเสาหินหรือก้อนหินที่มีรูปร่างแปลกตา หน้าผาที่มีร่องรอยดินถล่มลงมา ทิศทางการไหลของสายน้ำ รอยเท้า หรือมูลสัตว์ป่าที่ปรากฏอยู่บนพื้น จุดทิศทางที่เรากำลังจะมุ่งไป เป็นต้น

2. รักษาความเงียบ ขณะเดินป่าต้องมีความระมัดระวังอยู่เสมอ จึงไม่ควรส่งเสียงดัง หากจำเป็นก็ขอให้เสียงที่เบาที่สุด และน้อยครั้งที่สุด เพราะการส่งเสียงดังจะทำให้เราพบเห็นสัตว์ป่าได้ยาก เป็นการรบกวนคณะอื่น และเป็นกรกลบเสียงนก และสัตว์ป่าซึ่งจะร้องเตือนให้เราได้รับรู้ถึงภัยอันตรายที่กำลังจะเกิดขึ้น

อาจกล่าวสรุปได้ว่าขณะเดินป่าควรใช้ประสาททั้งหมดในการจดจ่ออยู่กับธรรมชาติ ไม่ว่าจะเป็นตา หู จมูก และผิวหนัง

9. ขณะเดินป่า

มีข้อควรพึงปฏิบัติ ดังนี้

1. ควรใช้เส้นทางเดินที่ชัดเจน บางครั้งเราอาจพบทางเดินเส้นเก่าหรือเล็กรากไม้ไปแล้วซึ่งมีวัชพืชขึ้นปกคลุม รกเร็ว เราไม่ควรเสียเวลาหาทางเดินเส้นใหม่ที่ชัดเจน ดีกว่าที่จะเดินลุยแหวกเข้าไป เพราะอาจได้รับอันตรายได้ อีกทั้งทางเดินเส้นใหม่มักอยู่ห่างจากเส้นเก่าเพียงเล็กน้อย บ้างก็ขนานกัน



2. ควรเดินด้วยความเร็วสม่ำเสมอ พร้อมกับใช้สายตาตรวจสอบสภาพแวดล้อมรอบๆตัวในลักษณะการมองแบบกว้างและการมอง เฉพาะจุด ไม่ใช่ก้มหน้าก้มตาเดินตามคนข้างหน้าอย่างเดียว ซึ่งถือเป็นสิ่งสำคัญอย่างยิ่งสำหรับการเดินป่า นานๆครั้งก็หันกลับไปมองข้างหลังสักครั้งหนึ่งเพื่อมองทิศทางและลักษณะ ภูมิประเทศที่ผ่านมา และดูว่าเพื่อนๆเดินตามมากันครบทุกคนหรือไม่ รวมทั้งต้องตรวจสอบทิศทางอยู่เสมอว่าเราเดินมาถูกทางที่จะไปเป้าหมายข้างหน้าหรือไม่

3. การเดินป่าเป็นกลุ่มหรือเป็นคณะควรเดินเป็นแถวเรียงเดี่ยว และทิ้งระยะห่างกันราวช่วงตัว เพื่อป้องกันกึ่งไม้ล้มใหญ่ตามป่ารกที่คนข้างหน้าเดินแหวกแล้วปล่อยึดติดกลับ ดีโดนใส่คนข้างหลังที่ตามมาจนได้รับบาดเจ็บได้

4. เมื่อพบสิ่งกีดขวาง ควรเดินอ้อม อย่าใช้กำลังบุกฝ่าฟันออกไป เพื่อถนอมกำลังเอาไว้ให้มากที่สุด



5. อย่าเดินชนหรือกระแทกต้นไม้แห้งที่ยืนตายซาก เพราะอาจทำให้กิ่งไม้ๆที่อยู่ข้างบนหักหล่นลงมาเป็นอันตรายได้

6. อย่าเหยียบหรือนั่งลงบนขอนไม้ผุ เพราะมักเป็นที่อยู่อาศัยของเห็บ มด แมงป่อง และงู

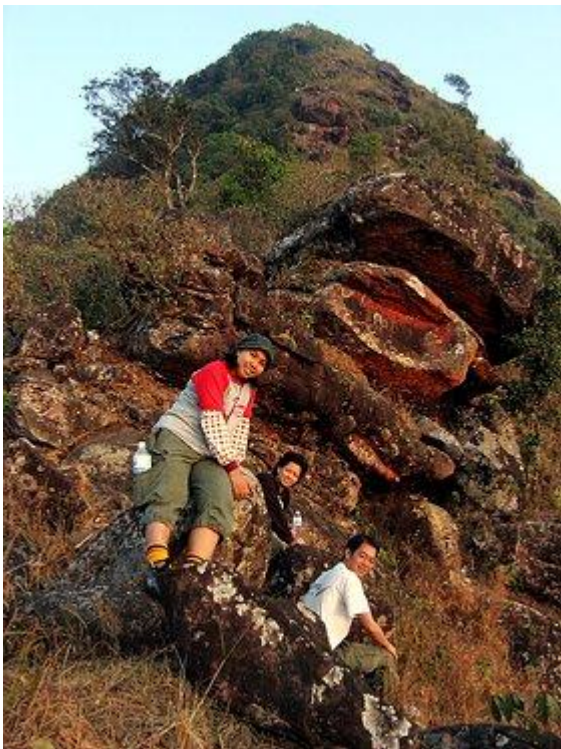
7. ขณะเดินตามลำห้วยหรือลานหินที่ลื่นๆจะต้องระมัดระวังเป็นพิเศษ และไม่ควรถอดรองเท้าเพื่อเดินเท้าเปล่าอย่างเด็ดขาด เพราะอาจทำให้เท้าของเราได้รับบาดเจ็บได้ ซึ่งจะกลายเป็นอุปสรรคสำคัญยิ่งสำหรับการเดินทาง

8. การเดินข้ามลำน้ำลำห้วยควรหาจุดข้ามที่แคบที่สุด ระดับน้ำไม่ลึก ไม่มีสิ่งกีดขวางตามลำน้ำ และไม่อยู่เหนือน้ำตกใหญ่ จากนั้นจึงหาจุดขึ้น ณ ฝั่งตรงข้ามว่ามีความลาดชันและยากง่ายแค่ไหน ปลอดภัยหรือไม่ เมื่อข้ามไปแล้วมีทางเดินต่อไปสะดวกหรือไม่ และถูกทิศทางตามจุดหมายของเราหรือไม่ เพล่า กรณีจำเป็นต้องเดินข้ามลำน้ำที่ค่อนข้างกว้างและมีกระแสน้ำเชี่ยว ควรใช้ปลายเชือกด้านหนึ่งผูกกับต้นไม้ใหญ่ที่แข็งแรงเอาไว้ แล้วปลายเชือกอีกด้านหนึ่งก็ให้ผู้ที่แข็งแรงและว่ายน้ำเป็น นำไปผูกซึ่งข้ามลำธารไว้กับต้นไม้ใหญ่ฝั่งตรงข้าม โดยขณะข้ามให้ใช้เชือกผูกเอวหรือบริเวณรักแร้เอาไว้ เพื่อเกิดเหตุฉุกเฉิน เพื่อนๆจะได้ช่วยจุดรั้งขึ้นมาได้ เมื่อผูกเชือกซึ่งเสร็จเรียบร้อยแล้วก็นำสัมภาระข้ามไปก่อน แล้วจึงทยอยข้ามกันไปทีละคู่ระหว่างผู้ที่ว่ายน้ำเป็นกับไม่เป็นเพื่อสามารถช่วยเหลือดูแลกันได้ โดยให้เดินจับเชือกพยางค์ตัวไปทีละก้าวๆ ทั้งนี้จะต้องอยู่ด้านหลังของเชือกที่กระแสน้ำพัดมา และทำตัวเฉียงหรือหันด้านข้างให้กระแสน้ำเพื่อลดแรงเสียดทานจากสายน้ำ



"ห้วยชะแนน จ.บึงกาฬ"

9. การเดินขึ้นลงตามทางที่ลาดชันหรือเดินขึ้นเขาลงเขา ควรเดินสลับฟันปลาไปมา อย่าเดินขึ้นลงตรงๆ เพื่อลดความชันและแรงโน้มถ่วงของโลก และทุกอย่างก็ควรเดินแบบย่อเข่าเล็กน้อยเพื่อให้กล้ามเนื้อขาที่มีความยืดหยุ่น โดยให้พื้นที่ก้าวออกไปสัมผัสกับพื้นดินอย่างเต็มที่ เพื่อช่วยรองรับน้ำหนักตัวเราและสัมภาระที่แบกมา หากพื้นที่ดังกล่าวมีก้อนหินน้อยใหญ่มากมาย ควรระมัดระวังการเดินที่จะทำให้ก้อนหินร่วงหล่นไปโดนคนข้างหลังที่กำลังเดินตามมา และหากจำเป็นต้องเดินบนก้อนหินก็ต้องตรวจสอบดูก่อนหินนั้นโยกคลอนหรือไม่ และรับน้ำหนักเราได้หรือเปล่า อนึ่งการเดินขึ้นเขาควรเดินในลักษณะโน้มตัวไปข้างหน้าเล็กน้อย หากจะล้มก็ให้รับทั้งตัวนอนราบกับพื้น และการเดินลงเขาควรเดินตัวตรงหรือแอ่นไปข้างหลังเล็กน้อย หากจะล้มก็ให้รับทั้งตัวนั่งหรือนอนหงายกับพื้น เพื่อป้องกันการกลิ้งไกลตกเขา



"พักเหนื่อย ก่อนเดินขึ้นสู่ยอดภูเมียง จ.อุดรธานี"

10. ควรเดินป่าแบบสบายๆ โดยเดินราว 1 ชั่วโมง แล้วหยุดพัก 5-10 นาที ทั้งนี้แล้วแต่ความยากง่ายของการเดินทางในครั้งนั้นๆ

11. หากเป็นการหยุดพักชั่วคราวซึ่งยังไม่ถึงจุดกำหนดพักระหว่างทาง ควรยืนพักหรือยืนฟังต้นไม้ใหญ่ที่สามารถรองรับน้ำหนักเราได้ในละแวกนั้น แต่ต้องตรวจดูว่าไม่เป็นที่ไม่มีพิษหรือมีสัตว์มีพิษอาศัยอยู่ เหตุที่ไม่ควรนั่งพักก็เพราะว่าจะทำให้แข้งขาอ่อนล้าและรู้สึกปวดเมื่อยมาก ขึ้นเมื่อต้องเดินช่วงต่อไป สำหรับการหยุดพักใหญ่ที่เดินมานานแล้ว ควรนั่งพักในท่าสบายๆด้วยการเหยียดแข้งเหยียดขาพร้อมทั้งสำรวจตามร่างกายว่า มีบาดแผลและรอยขีดข่วนต่างๆหรือไม่ หากมีก็จัดการทำแผลและใส่ยาให้เรียบร้อย

12. หากเดินหลงทางควรหยุดพักและทำจิตใจให้สงบ แล้วเริ่มทบทวนความจำถึงจุดเริ่มต้นหรือจุดที่หลง โดยเฉพาะบริเวณทางแยกที่ผ่านมา จากนั้นเดินย้อนกลับไปยังจุดนั้นใหม่ พร้อมกับตรูบๆตัวว่าใช่เป็นทางที่เรา เดินผ่านมาหรือไม่ จนกระทั่งถึงทางแยกที่เราคิดว่าหลงจากจุดนี้ ก็ดูว่าอีกแยกหนึ่งมีร่องรอยเพื่อนๆเดินไปหรือไม่ ถ้าไม่มั่นใจก็ให้นั่งรออยู่ที่เดิมและก่อกองไฟ

13. ไม่ควรเดินทางในเวลากลางคืน เพราะอาจได้รับอันตรายจากสัตว์ป่า หลงป่าได้ง่าย และการที่เรามองเห็นไม่ชัดเจนเท่ากลางวัน ย่อมอาจเดินตกเขา ตกหลุม หรือชนสิ่งใดจนได้รับบาดเจ็บหรือเป็นอันตรายถึงแก่ชีวิตได้

14. การดื่มน้ำแก่กระหายขณะเดินทาง ควรจิบน้ำทีละนิดๆ อย่ารีบดื่มโดยเร็วทันที เพราะอาจทำให้สำลักได้ง่ายๆ และควรดื่มน้ำเพียงเล็กน้อยหากยังไม่ถึงจุดตั้งแคมป์ เนื่องจากการดื่มน้ำมากๆไม่ได้ ช่วยให้หายเหนื่อยเมื่อยล้า แต่ยิ่งจะทำให้เกิดการจุกเสียดแน่นท้อง แอมน้ำที่เราดื่มเข้าไปจะไหลลงสู่เท้าขณะเดิน เป็นผลให้เกิดเม็ดหรือตุ่มน้ำใสๆตามเท้า และหากตุ่มน้ำใสๆแตกก็จะทำให้น้ำบริเวณนั้นฉีกขาดเป็นแผลอักเสบ ซึ่งจะรู้สึกเจ็บปวดทรมานมาก นักเดินป่ามักเรียกอาการเช่นนี้ว่า "ยางแตก"