



AIZKORRI MENDIZALE ELKARTEA

IBILTARIAK BETI KONTUAN IZAN BEHARREKOAK

Erritmoa bakoitzaren gaitasun fisikoetara mugatu. Lehenengo ordu erdia, beroketa gisara hartu, motel samarra izango da. Astean zehar entrenamendua egitea komeni da, gutxienez biegunez, footinga, ibilaldiak, txirrinduaz, gimnasia, eta abar.. ordubeteko iraupenez.

Bi orduz behin jan eta edan. Ura soilik edo isotoniko nahasketaz, infusioz eta abar...; gorputzak erraz onartzen dituen energiadun elikagai solidoak: fruitu lehorrak, zekale barrak, txokolatea, menbrilloa, gailetak, eta abar...

Janzkera eguraldiaren arabera egokitu. Jantzi iragazgarriak erabili. Ordezko jantziak eraman, batez ere aldagarriak eta galtzerdiak. Burua txano batez eta lepoa zapi batez estali.

Motxila arina eta edukiera txikikoa. Bertan izango ditugu ordezkoko jantziak, xira, edalontzia, elikagaiak, botikintxoa, mapa eta iparrorratza.

Oinetako egokiak. Erdi mailako mendirako bota da egokiena, txorkatilari egoki eutsiko diona eta kanabera altua duena. Oinari egoki doakiona, oina libre egon ez dadin eta urradurarik ez sortzearren. Material egokiena larru soilekoa edo material sintetiko nahastutakoa da. Ez irristatzeko zona ona. Artilezko edo zuntz sintetiko nahasturiko galtzerdiak dira onenak.

Botak jantzi eta ondo lotu. Oinazpiak botaren zolari atxikia behar du, mingaina ondo luzatua eta korapilo ez iheskorrez lotuta, laxatu ez dadin. Jaitsieretan lokarriak askatu eta berriz lotzea komeni da.

Oinen garbitasuna. Ibilbidearen aurretik eta ondoren garbitu egin behar dira. Azkazalak moztu, ertzak borobilki utziz; horrela, zauri eta infekzioak ekidin ditzakegu.

Oina zoruari egokitu. Gehienek, duten oinkera dela eta, plantilla edo gailu ortopedikoak behar dituzte oinera egokitzeko.

Oinaren azala babestu. Min edo urradurarik azal litekeen lekuetan oihalezko edo silikonazko babesgarriak ipini.

Oinetako babei kasu egin. Ibilaldian zehar babaren bat sortzen bada, aurrera egin nahi bada, baba zulatuz hustea komeni da, ondoren antiseptikoa eta silikonazko babesgarria ipini ondo itsatsita.

Ramon Garate

E.M.F.ko medikuaren aholkuak