

หลักสูตรวิชาพิเศษ วิชานักเดินทางไกล



1. สาธิตการบรรจุสิ่งของต่างๆ ลงในเครื่องหลังสำหรับเดินทางไกล 24 ชั่วโมง น้ำหนักเครื่องหลังไม่เกิน 20 กก. รวมทั้งอาหารด้วย สามารถอธิบายเหตุผลในการเลือก สิ่งของที่บรรจุในเครื่องหลัง
2. เข้าร่วมการเดินทางไกล 3 ครั้ง ดังต่อไปนี้
ครั้งที่ 1,2 มีระยะทางแต่ละครั้งไม่น้อยกว่า 16 กม. นอนกลางแจ้ง 1 คืน
ครั้งที่ 3 มีระยะทางไม่น้อยกว่า 48 กม. นอนกลางแจ้ง 2 คืน
การเดินทางไกลทุกครั้ง ให้นำเครื่องหลังติดตัวไปด้วย และทำสมุดปฐมีให้ได้ มาตรฐานอันดี
3. เลือกเส้นทางเดินทางไกลระยะทาง 24 กม. จากแผนที่ของทางการราชการ โดยให้เหตุผลในการเลือกเส้นทางเช่นนั้น ซึ่งไม่จำเป็นต้องอยู่ในท้องถิ่นของตน
4. นำสิ่งของเครื่องใช้ในการเดินทางไกลอย่างหนึ่งอย่างใด เช่น เต็นท์ ถุงนอน เครื่องหลัง หรือ ถุงสำหรับบรรจุเครื่องใช้ต่างๆ ที่จำเป็น
5. มีความรู้เรื่องการอนามัยส่วนบุคคล เช่น การรักษาเท้า รองเท้า ถุงเท้า ฯลฯ

ความหมายของการเดินทางไกล

การเดินทางไกล หมายถึง การเดินทางของลูกเสือโดยออกจากที่ตั้งไปยัง จุดหมายที่กำหนดตามระยะทาง ที่ผู้กำกับลูกเสือกำหนดเอาไว้จะเป็นการเดินทางไกล ด้วยเท้า รถจักรยานหรือพายเรือก็ได้ จะเดินทางด้วยตัวคนเดียว หรือเดินทางไป ด้วยกันเป็นหมู่คณะก็ได้ในการเดินทางไกลจะต้องทำรายงานการเดินทางอย่างละเอียด และบันทึกสิ่งที่พบเห็น เช่น สถานที่สำคัญ ภูมิประเทศ เหตุการณ์ต่างๆ อุปสรรค ในการเดินทาง ฯลฯ โดยปกติการเดินทางไกลจะเป็นการเดินทางภายในวันเดียว หรือ อยู่ค่ายพักแรมก็ตามจะต้องมีการเตรียมเกี่ยวกับอุปกรณ์เครื่องใช้ให้พร้อมและเรียบร้อย

ชนิดของการเดินทางไกล

1. การเดินทางไกลแบบไม่มีการหุงต้ม (Uncooking Hike) คือ การเดินทาง ที่ไม่ต้องกังวลในเรื่องการจัดหาอาหาร จะนำอาหารสำเร็จรูปไปได้ ซึ่งต้องรับประทาน ได้ทันที เช่น ข้าวห่อ ข้าวต้มมัด ซึ่งมักจะใช้กับการเดินทางระยะสั้น
2. การเดินทางไกลแบบหุงต้ม (Cooking Hike) คือการเดินทางไกล ที่มีการจัดโรงครัวประกอบอาหารถาวร การทำอาหารก็ต้องมีการจัดเตรียมก่อน ออกเดินทาง มักจะใช้กับการเดินทางไกลระยะยาว

อุปกรณ์สำหรับการเดินทางไกล (Backpacking)

การเตรียมจัดเครื่องหลัง

ลูกเสือจะต้องระลึกเสมอว่าการเดินทางไกลนั้นจะต้องมีความปลอดภัยและ บรรลุตามเป้าหมายที่วางไว้ อย่าหวังจะเจอร้านจำหน่ายของชำในชนบท ของใช้และ อาหารจำเป็นจะต้องจัดให้เพียงพอจนการเดินทางนั้น สิ้นสุดลง โดยปกติการคำนึงถึง สิ่งที่จะจัดเตรียมจะมีหัวข้อใหญ่ๆที่จะต้องเตรียม ดังนี้

รองเท้า การเดินทางเป็นระยะทางไกลๆ และต้องแบกเครื่องหลังไปด้วย จะทำให้ข้อเท้าและเท้าเป็น ปัญหาสำคัญ รองเท้าเดินทางไกลที่ดีๆ จะช่วยให้ การเดินทางราบรื่น และสนุกสนาน

เสื้อผ้า ขอให้คำนึงถึงฤดูกาลเป็นหลักสำคัญ ถ้าอากาศร้อน ก็ไม่ต้องนำเสื้อผ้า ที่หนาไปด้วย จาก ประสบการณ์การเดินทางไกล ช่วยให้พิจารณาได้ว่า ควรต้องนำ เสื้อผ้าชนิดใดไปด้วย เสื้อฝนในฤดูกาลจำเป็น หรือไม่ ถ้าได้จัดอย่างเหมาะสมแล้ว ในเครื่องหลังก็จะมีแต่ของที่จำเป็นเท่านั้น

กระเป๋าหรือเป้ ที่จะจัดสิ่งของใส่ควรเป็นขนาดที่เหมาะสม สำหรับ การค้างแรมโดยสามารถบรรจุของใช้ เสื้อผ้า และอาหาร สำหรับการเดินทางไกล เจ็ดวัน หรือมากกว่านั้น เครื่องหลังจะประกอบด้วย สายรัดไหล่ โครง เหล็ก และสายรัดสะโพก ซึ่งจะช่วยให้การแบกเครื่องหลังเป็นไปอย่างเหมาะสม จัดสายรัด ให้พอเหมาะไม่หลวม หรือคับจนอึดอัด ถึงแม้ว่าเครื่องหลังของท่านจะใส่สิ่งของ ได้มากมาย แต่ควรให้น้ำหนักของเครื่องหลังเบาเป็นดี ที่สุด โดยปกติน้ำหนักที่แบก จะเป็น 1 ใน 5 ของน้ำหนักตัว เช่น ถ้าท่านน้ำหนักตัว 60 กิโลกรัม ของที่แบกน้ำหนัก ควรไม่เกิน 12 กิโลกรัม สำหรับเครื่องหลังมีด้วยกัน 3 แบบ คือ

เครื่องหลังแบบนิ่ม

ที่เราเรียกว่าเครื่องสะพายหลัง หรือภาษาอังกฤษเรียกว่า Rucksack, Haversack หรือ Duluth pack ส่วนใหญ่แบบนี้จะนิ่มและทำจากผ้า มีสายสะพาย ให้คล้องแขน ไม่มีโครงเหล็กทั้งข้างนอกและข้างใน มีประโยชน์ เพราะจะบรรจุสิ่งของ ได้มากและสามารถเก็บได้ในที่แคบๆ จะมีปัญหาตรงที่ผู้เดินทางไกลจะต้องใช้น้ำหนัก ที่ไหล่มาก จึงอาจจะเกิดความไม่สะดวกสบายได้



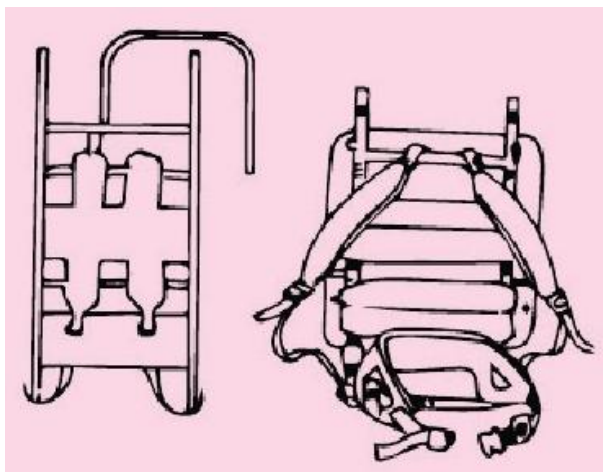
เครื่องหลังแบบโครงเหล็กอยู่ภายใน

การผลิตก็เกือบเหมือนกับแบบนี้ โครงเหล็กจะถูกเย็บตรึงติดกับผ้า ลูกเสือ จะสามารถยกเครื่องหลังแบบนี้ไว้บนหลัง ใช้สายรัดที่บริเวณรอบเอว และจัด ให้พอดีกับไหล่ ดังนั้นน้ำหนักจะไปหนักที่สะโพก น้ำหนักจะได้รับการแบกไว้ ด้วยโครงกระดูกของร่างกายละท่อนขาแข็งแรง ดังนั้น น้ำหนัก แม้จะมากแต่ก็สามารถ ที่จะแบกไปได้เหมาะสำหรับการเดินทางไกลๆ และสถานที่ที่ไม่สะดวกสบาย



เครื่องหลังแบบมีโครงเหล็กอยู่ภายนอก

จะมีลักษณะเช่นเดียวกันกับแบบที่มีโครงเหล็กภายใน แบบนี้โครงเหล็กจะอยู่ ภายนอกมองเห็นได้ แต่จะสามารถบรรจุของได้มากกว่า ไม่ว่าจะเป็นถุงนอน และอื่นๆ เพราะไม่เปลืองเนื้อที่ การแบกก็เช่นกัน ใช้สะโพกในการรับภาระ และใช้หลัง เป็นที่รองรับจึงสามารถแบกรับน้ำหนักได้มาก



การเลือกแบบใด ก็ขอให้คำนึงถึงว่าจะเดินทางไกลแบบไหน ก็จะสามารถเลือก ใช้ให้ได้เหมาะสม ทดลองใส่สิ่งของลงไปเครื่องหลังที่จะซื้อแล้วดูว่า เหมาะสม และ เมื่อยกขึ้นหลังแล้วจะเกิดความสะดวกสบายหรือไม่ และน้ำหนักของสิ่งของตกที่สะโพก หรือเปล่า แล้งจึงเลือกซื้อตามต้องการ

การบรรจุสิ่งของหรือของใช้ต่างๆมีหลักการ ดังนี้

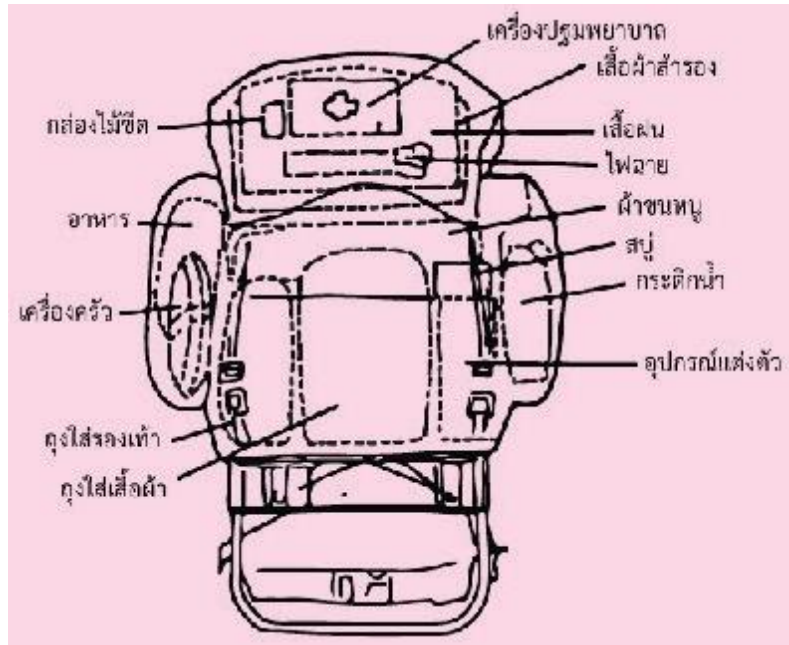
1. เครื่องหลังควรเลือกขนาดที่พอเหมาะ ไม่ควรเลือกที่เล็กหรือใหญ่เกินไป
2. วิธีการบรรจุชั้นแรกจะต้องบรรจุของที่ใ้ภายหลัง หรือของหนักๆลงไปก่อน ส่วนของที่หีบใช้บ่อยควรจัดให้อยู่ด้านบน และจัดเรียงให้เป็นระเบียบและสวยงาม ง่ายต่อการค้นหา เช่น เครื่องนอน ต้องบรรจุไว้ล่างสุด เพราะใช้ที่หลัง ถัดขึ้นมาก็เป็น จำพวกเสื้อผ้า ซึ่งจะใช้เมื่อเดินทางถึงที่พักแรมแล้ว ข้างบนสุดควรเป็นเสื้อกันฝน หรือ ผ้าพลาสติกสำหรับปูนอนเพราะขณะเดินทางไกลอาจจะเกิดฝนตก ก็จะหีบขึ้นมาใช้ได้ โดยที่ของอื่นๆ ไม่เปียก
3. บรรจุของแข็งใส่ไว้ด้านใน พยายามเอาของอ่อนๆ นุ่มๆ เช่น เสื้อคอกลม มุ้ง ไว้ด้านสะพายติดหลัง เพราะเวลานำเครื่องหลังขึ้นสะพายข้างหลัง จะได้ไม่เจ็บ
4. อาหารสด อาหารแห้งที่นำไปควรมีน้ำหนักเบา กินเนื้อที่น้อย 5. จัดและแยกของเป็นหมวดหมู่ โดยใส่ถุงพลาสติก หรือถุงใส่ของไว้
6. เตรียมถุงพลาสติกขนาดใหญ่ไว้หลายๆใบ เพื่อใส่ของหรือเสื้อผ้าที่ใช้แล้ว จะได้ไม่ปะปนกับเสื้อผ้าที่ยังไม่ได้ใช้

ก่อนการเดินทางหนึ่งวันหรือสองวัน ควรจะต้องตรวจสอบสิ่งของ โดยวางสิ่งของ ทั้งหมดลงบนพื้น แยกออกเป็นกลุ่มอุปกรณ์ เสื้อผ้า อาหาร เป็นต้น ค่อยๆพิจารณาของ แต่ละสิ่งอย่างรอบคอบว่ามีอะไรบ้างที่จำเป็น ถ้ามีอะไรที่จำเป็นก็จัดลงในกระเป๋า ถ้าไม่จำเป็นก็จัดแยกออกไป เมื่อตรวจสอบทุกสิ่งเรียบร้อยแล้ว ตรวจสอบดูอีกครั้ง เช็คของ ตามรายการไม่ว่าจะเป็นอาหาร หรืออุปกรณ์ก็ตาม หลังจากนั้นก็มองดูที่สิ่งของที่คิดว่า ไม่สำคัญอีกครั้ง เพราะของบางอย่างอาจจะเกิดความจำเป็นขึ้นมา โดยจะต้องคำนึงถึง น้ำหนักที่จะต้องแบกเพิ่มมากขึ้น ประกอบด้วย

ตัวอย่างของการบรรจุสิ่งของลงในส่วนต่างๆของเครื่องหลัง

กระเป๋าด้านซ้ายบน	จะใส่เสื้อกันฝน ขวดน้ำ และอุปกรณ์รับประทานอาหาร
กระเป๋าด้านซ้ายล่าง	จะใส่ครีมกันแดด ยาฆ่าแมลง ไฟฉายและแบตเตอรี่
ช่องตอนบน	จะใส่เครื่องประกอบอาหาร เต้า กระทิกน้ำ เต็นท์ หมุด รังเต็นท์ ผ้าปูรองพื้นนอน อาหารและเครื่องปรุงอาหาร
ช่องตอนล่าง	จะใส่หมวกหรือหมวกปีก ถุงเท้า เสื้อผ้าตามฤดูกาล เสื้อกันหนาว รองเท้าใส่เล่น รองเท้าวิ่ง และผ้าพันแผล
ส่วนล่าง	จะใส่ถุงนอนและแผ่นโฟมปูนอน
กระเป๋าปิดบน	จะใส่แผนที่ หนังสืออนุญาตเดินทางไกล ดินสอ และ กระดาษ เข็มทิศ
กระเป๋าหลัง	จะใส่ถ้วย ชาม ไม้ขีด นกหวีด เชือก เหยี่ยวสำหรับหยอด โทรศัพท์ สบู่ กระจก หวี ยาสีฟัน กระจกชำระ แปรงสีฟัน ผ้าขนหนูเล็ก
กระเป๋าด้านขวาบน	น้ำมันเชื้อเพลิงสำหรับติดเตา
กระเป๋าด้านขวาล่าง	อุปกรณ์ปฐมพยาบาล





น้ำหนักของของที่บรรจุ

ความหนักของของที่บรรจุก็ขึ้นอยู่กับความยาวนานของการเดินทาง ที่ได้วางแผนไว้ปริมาณของอาหาร และอุปกรณ์ที่จะต้องแบกรวมทั้งของใช้ส่วนตัวด้วย การเดินทางเป็นหมู่คณะ จำเป็นจะต้องแบกเดินที่ อาหาร ถัง เครื่องประกอบอาหาร และอุปกรณ์อื่นๆ ถ้าลูกเสือสามารถที่จะควบคุมน้ำหนักของของที่แบก โดยให้อยู่ ประมาณหนึ่งในห้าของน้ำหนักตัวลูกเสือ ก็จะแบกของได้อย่างสบาย ผู้เดินทางที่มีร่างกายแข็งแรงก็สามารถที่จะแบกน้ำหนักเพิ่มมากขึ้นอีกได้ แต่ผู้เดินทางส่วนมากที่มี ประสบการณ์จะพยายามแบกของให้น้อยที่สุด

เทคนิคและหลักการบรรจุของลงเป้

1. ใส่ของที่ใช้ทีหลังก่อน
2. ของแข็งควรบรรจุไว้ด้านนอก
3. ของเบา ของนุ่ม ให้บรรจุติดกับหลัง
4. ใส่ของที่ต้องใช้ก่อนเป็นลำดับสุดท้าย

การเดินทางไกลได้ให้ประสบการณ์แก่ชีวิต สำหรับลูกเสือ อย่างมากมาย โดยเฉพาะได้เรียนรู้ชีวิตชนบท ภูมิภาค การรักษาสีแกวต้อม การเดินทาง อย่างปลอดภัย การศึกษาชีวิตของสัตว์ต่างๆ สุดท้ายก็จะเรียนรู้ และเกิดความมั่นใจ ในตนเอง เมื่อได้พบกับสิ่งต่างๆ และได้ใช้สติปัญญาแก้ปัญหาต่างๆ จากการผจญภัย ในโลก ภายนอก

การปฏิบัติตนเป็นนักเดินทางไกลที่ดี



ต้องการเดินทางไกลไปที่ไหน (Where do I want to hike?)

โดยส่วนใหญ่การเดินทางไกล จะมองถึงสวนสาธารณะหรือป่า และเราก็ไม่ควร กำหนดเอาไว้แค่นั้น ยังมีชายทะเล ทุ่งหญ้าที่เป็นป่าที่อยู่ใกล้บ้าน และมีธรรมชาติ ที่สวยงาม หรือมีสถานที่ประวัติศาสตร์ ซึ่งง่ายต่อการท่องเที่ยว เราก็สามารถจะกำหนด ลงในแผนและกำหนดจุดลงในเส้นทางที่จะเดินไปด้วยก็ได้

จะเดินทางได้ไกลเท่าไร (How far can I go?)

การเดินทางไกลแค่ไหนขึ้นอยู่กับภูมิประเทศ สุขภาพพลานามัยของผู้เดินทาง และเหตุผลของการเดินทางไกล เดินก้าวยาวและเร็ว หรือจะเดินแบบทอดน่อง ดูทิวทัศน์สองข้างทาง โดยปกติผลเฉลี่ยของการเดินทางไกลควรจะเป็น หนึ่งไมล์ครึ่ง ถึงสองไมล์ ต่อชั่วโมง และการเดินขึ้นที่สูงก็จำเป็นจะต้องใช้เวลามากขึ้น

ใครที่จะร่วมในการเดินทางไกลด้วย (Who will come along?)

การเดินทางไกลนั้นสิ่งที่สำคัญคือการร่วมในการผจญภัยกับคนอื่น โดยผ่าน การมองเห็นด้วยตา ได้ยินด้วยหู และสังเกตพฤติกรรมของเพื่อนลูกเสือร่วมทางและ ผู้กำกับ โดยปกติจะจัดให้มีผู้ร่วมเดินทางไปด้วยอย่างน้อย 4 คน เพราะจะได้ช่วยกัน แก้ปัญหาที่เกิดขึ้นได้ การเดินทางเป็นกลุ่มนั้น ควรจะกำหนดหน้าที่ความรับผิดชอบให้กับทุกคนที่มีส่วนร่วม อย่าทำให้ใครรู้สึกว่าคุณเองถูกเพื่อนทิ้ง หรือไม่เป็นที่ต้องการ ของกลุ่ม ควรจะใส่อะไรบ้างสำหรับเดินทางไกล (What should I wear?)

รองเท้า สิ่งสำคัญที่สุดของการเดินทางไกล และรองเท้าสำหรับเดินทางไกล ควรจะสวมใส่สบาย ไม่หนัก และไม่ใหม่จนทำให้ไม่สบายเมื่อสวมใส่ รองเท้าที่เลือกใช้ ควรจะป้องกันและช่วยให้การเดินทางเป็นไปอย่างดี

เสื้อผ้า ลูกเสืออาจจะต้องเจอกับอากาศหนาวเย็น แสงแดดแรง และอาจจะ โดนฝน หรือต้องเจอกับแมลง ฝุ่นไม้ที่มีหนามแหลมคม ขอให้เตรียมเสื้อผ้าให้พร้อมทั้ง เหตุการณ์เหล่านั้น เสื้อผ้าที่ใช้สำหรับการเดินทางไกลควรเป็นเสื้อผ้าที่ใช้ประโยชน์ ได้ดี มีความทะมัดทะแมง มีกระเป๋ที่สามารถจะเสียบมิดได้ มีที่ใส่เข็มทิศ และไม่ขีด

ควรจะนำอะไรไปบ้าง (What should I take?)

การเดินทางไกล ลูกเสือคงจะต้องการกระเป๋าหรือเป้สำหรับเดินทางไกล เพื่อบรรจุเสื้อผ้า อาหาร และ อุปกรณ์ที่จำเป็น การจัดสิ่งของบรรจุในกระเป๋าหรือ เป้ นั้น จะต้องคำนึงถึงสถานที่ที่จะเดินทางไป เพื่อการบรรจุที่พอเหมาะ ซึ่งไม่มาก เกินความจำเป็น หรือ น้อยจนไม่เพียงพอ ต่อการใช้งาน

การเดินทางอย่างไรให้ปลอดภัย (What about safety)

การเดินทางไกลที่ปลอดภัยเป็นสิ่งที่จะต้องคำนึงถึง และพิจารณาก่อนอันดับแรก เมื่อได้มีการวางแผนการเดินทางเอาไว้เรียบร้อยแล้ว ควรมอบแผนการเดินทางให้ผู้ใด ผู้หนึ่งเป็นผู้ดูแล หากระหว่างการเดินทางมีอุบัติเหตุเกิดขึ้น ให้ทุกคนช่วยกันแก้ปัญหา และออกความคิดเห็น เพราะบางครั้งอาจจะต้องขอความช่วยเหลือจากผู้อื่น

การจราจร เมื่อกำหนดแผนการเดินทางไกลควรหลีกเลี่ยงถนนใหญ่ที่มีรถสัญจรไปมาหรือถ้าจำเป็นจะต้องผ่านก็จะต้องเดินบนถนนที่มีไหล่ทาง โดยเดิน ให้เป็นแถวเรียงหนึ่ง หากต้องเดินในเวลากลางคืนควรจะมีไฟฉายที่ขานหรือขา เพื่อให้ผู้พบเห็นมองเห็นได้อย่างชัดเจน

ท้องฟ้า มองดูที่กลุ่มเมฆบนท้องฟ้าว่ามีพายุฝนมาหรือไม่ ถ้าเห็นว่ามีกลุ่มเมฆ เหมือนกับฝนจะตก ให้มองหาที่หลบฝน และควรอยู่ห่างไกลจากต้นไม้ใหญ่ สันเขา สายไฟฟ้า สายโทรศัพท์ ทุ่งหญ้าโล่งใหญ่ และทะเลสาบ

การหลงทาง บางทีลูกเสืออาจจะสับสนเกี่ยวกับหนทางที่จะไป อย่าตกใจ ให้มองไปรอบๆ จะทำให้รู้ได้บ้างว่ามีอะไรเป็นจุดเด่น แล้วมองที่แผนที่ ปรัชษาหรือ กับคนที่ร่วมเดินทาง ถ้ายังไม่สามารถหาร่องรอยได้ให้ยืนรออยู่ที่เดิม เพื่อผู้ที่ ออกค้นหาจะได้ค้นหาได้ทันเวลา

การเดินทางผ่านป่าและทุ่งนา (Cross-country hiking)

ส่วนมากการเดินทางไกลโดยผ่านทางชนบท และเดินตามเส้นทาง ซึ่งอาจ จะต้องเดินผ่านสวนผักซึ่งลูกเสืออาจจะทำลายด้วยรองเท้าที่เหยียบย่ำลงไป ลูกเสือ ควรแน่ใจว่าเส้นทางที่เดินผ่านนั้นไม่ก่อให้เกิดความเสียหายระแวงระวังในสถานที่ ที่จะผ่าน หากได้วางแผนไว้เป็นอย่างดี การเดินทางไกลโดยผ่านชนบทจะเป็นสิ่งที่น่า สนใจและทำให้ทุกคนในคณะ มีความสุข

ข้อควรปฏิบัติระหว่างเดินทาง (Rules of the trail)

การเดินทางไกลนั้นไม่มีกฎเกณฑ์ตายตัวว่าจะต้องทำอะไร แต่ผู้ปฏิบัติ ต้องใช้สัญชาตญาณที่ดีที่ควรจะมี เช่น

* ถ้าเส้นทางที่เดินผ่านนั้นมีกล่องสำหรับใส่เอกสารลงทะเบียน เพื่อให้ผู้ที่ เดินทางไกลได้เขียนรายงานเอาไว้และหย่อนใส่ลงในกล่อง ซึ่งจะทำให้เจ้าหน้าที่ ที่มาเปิดดูทราบว่า ขณะนี้ผู้เดินทางไกลอยู่บริเวณใด และมีความต้องการให้ช่วยเหลือ อะไรบ้าง

* จะต้องระวังการเดินทางเข้าสู่ป่าและทุ่งนา เพราะพืชพันธุ์บางอย่าง เพราะบางเวลาเดินก็พยายามเดินบนทางเท้า อย่าเข้าไปเดินในที่ที่จะทำให้ต้นหญ้า หรือพืชพันธุ์เสียหาย เวลาหยุดพักก็ควรพักในร่มต้นไม้

* สุภาพกับเพื่อนร่วมเดินทางไกลทุกคน ซึ่งเราจะพบเป็นประจำ ส่วนใหญ่จะมีความเป็นมิตรต่อกัน และเมื่อประสบกับเหตุการณ์อุบัติเหตุ หรืออันตราย แบบปัจจุบันทันด่วนก็จะยื่นมือเข้าช่วยเหลือ บางครั้งก็ต้องเคารพต่อความเป็นส่วนตัว ของผู้ร่วมเดินทาง

* เมื่อเดินผ่านม้าหรือสัตว์ต่างๆ ควรยืนห่างประมาณ 3 เมตรเป็นอย่างน้อย และให้ยืนเงียบๆ เมื่อฝูงสัตว์เดินผ่าน เพื่อไม่ให้สัตว์เหล่านั้นแตกตื่น เพราะอาจเป็น อันตรายแก่ผู้ร่วมเดินทางได้

* สังเกตว่าประตูที่ผ่านมีลักษณะแบบใด เปิดหรือปิด ถ้าเป็นแบบใดก็ขอให้ทำ ไว้อย่างเดิม

* เก็บขยะให้หมด บางครั้งอาจมีการปลั่งเปลือที่จะลืมเปลือกลูกอมหรือ เศษอาหารเอาไว้บนพื้นรอบๆ บริเวณค่ายพักแรม

หลักการเดินทางไกล

1. การเดินทางไกลในเวลากลางวัน บนถนนหลวง ลูกเสือต้องเดินทางขวา โดยมีนายหมู่เป็นผู้นำ
2. การเดินทางในหมู่บ้าน ควรจะต้องระวังรักษาภิรียมารยาทให้ดี และ จะต้องไม่ทำความเดือดร้อนให้กับชาวบ้าน เช่น
 - 2.1 อย่าเดินบุกหรือเหยียบย่ำต้นข้าว หรือพืชพันธุ์ธัญญาหารที่ ชาวบ้านปลูกไว้
 - 2.2 อย่าซื้อหรือถอนรั้วที่ปักเอาไว้เพื่อเดินผ่าน หรือจะเข้าไปเหยียบฉวย สิ่งของต่างๆ โดยพลการ
3. การเดินในท้องนา ควรเดินตามทางที่ได้มีรอยหรือทางที่มีไว้แล้ว
4. การเดินให้เดิน 30 นาที หยุดพัก 3-5 นาที ขณะพักให้ลูกเสือนั่งยกเท้า ให้สูงขึ้น เพื่อโลหิตไหลกลับลงมา แต่ต้องไม่ทำนานเกินไปเพราะจะทำให้รู้สึกเมื่อย
5. การเดินทางไกลในเวลากลางคืน ควรผูกผ้าสีขาวยที่แขนหรือใต้เข่าขวาเพราะ เมื่อเดินผ้าขาวจะขยับตามจังหวะก้าว ทำให้ผู้ที่ขับรถสามารถมองเห็นและทราบว่ามีคนกำลังเดินอยู่ เพื่อความปลอดภัยมากขึ้น
6. การเดินทางไกลไม่ควรเดินตามทางรถไฟ และเมื่อจะข้ามทางรถไฟจะต้องเพิ่มความระมัดระวังให้มาก เมื่อเห็นว่าปลอดภัยดีแล้ว จึงข้ามได้

ในการเดินทางไกลทุกครั้ง ต้องนำเครื่องหลังติดตัวไปด้วย ดังนั้น สิ่งของที่บรรจุ ในเครื่องหลังควรมีน้ำหนักที่พอเหมาะเช่น การเดินทางไกลด้วยเท้า สิ่งของที่บรรจุ ในเครื่องหลังไม่ควรให้หนัก การบรรจุของต้องถูกหลักการ วิธี และอย่าให้เครื่องหลัง รัทหรือหย่อนยานจนเกินไป เพราะจะทำให้การเดินทางไม่คล่องตัวเป็นภาระระหว่างเดิน

ขั้นตอนต่อไปของการเดินทางไกล เมื่อลูกเสือได้เดินทางไปจนถึงจุดหมาย ที่จะต้องมีการตั้งค่ายพักแรม ดังนั้น สิ่งสำคัญที่จะต้องพิจารณาต่อไป คือ การเลือก ตั้งค่ายพักแรม ซึ่งแบบของการตั้งค่ายพักแรมจะมี 4 แบบคือ

1. การอยู่ค่ายพักแรมระยะสั้น (Short term camping) ซึ่งหมายถึง การพักแรมค้างคืนหรือพักผ่อนสุดสัปดาห์ โดยอาจจะพักแรมบริเวณใกล้ๆกับตัวเมือง หรือในค่ายลูกเสือก็ได้ ซึ่งการอยู่ค่ายพักแรมแบบนี้ ลูกเสือจะได้รับประสบการณ์ ในการปฏิบัติกิจกรรมนอกสถานที่ที่ดีที่สุดแบบหนึ่ง
2. การอยู่ค่ายพักแรมระยะยาว (Long-term camping) ซึ่งหมายถึง การพักแรมอยู่ประมาณ 2-3 วัน ร่วมกับกลุ่มหรือหมู่ลูกเสือ และร่วมกับ การเดินทางไกลด้วย ส่วนใหญ่จะปฏิบัติเมื่อโรงเรียนปิดเทอมและในฤดูร้อน
3. การอยู่ค่ายพักแรมแบบผจญภัย (Adventure camping) เป็นการบวกรวม การอยู่ค่ายพักแรมร่วมกับ เครื่องหลัง และการทำกิจกรรมต่างๆ เช่น บุกเบิก การพายเรือ แคนู การเดินทางด้วยจักรยาน การอนุรักษ์ สิ่งแวดล้อม และอื่นๆ ที่น่าสนใจ ส่วนใหญ่ สนใจที่จะปฏิบัติกิจกรรมหรืออยู่ค่ายพักแรมบริเวณโดยรอบแม่น้ำ ทะเลสาบ หรือในป่า
4. การอยู่ค่ายพักแรมแบบผจญภัยอย่างมาก (High-adventure Camping) เป็นการอยู่ค่ายพักแรมที่ต้อง ใช้การผจญภัยและท้าทายความสามารถ เช่น การปีนเขา สูง เพื่อขึ้นไปพักแรมบนที่สูง หรือเล่นเรือใบในทะเล หรือ ดำน้ำ ซึ่งเป็นสิ่งที่น่าสนใจ ไร้ใจ

สมุดปุม หมายถึง สมุดที่ใช้บันทึกรายการต่างๆของกิจกรรมในระหว่าง ที่เดินทางไกล ควรจะจกรายงาน การเดินทางอย่างละเอียดพร้อมทั้งแจ้งสิ่งที่ได้พบเห็น ไว้ด้วย เช่น สถานที่สำคัญ ภูมิประเทศ การดำรงชีพของ ชาวบ้าน ปัญหาและอุปสรรค ระหว่างการเดินทางไกล รวมทั้งสิ่งที่ได้ตัดสินใจแก้ปัญหาอุปสรรคไปแล้วด้วย และ จะต้องทำแผนที่โดยสังเขป ของเส้นทางการเดินทาง ลงในสมุดปุมให้เรียบร้อย

การเลือกเส้นทางเดิน

สถานที่สำหรับการเดินทางไกลบางสถานที่เป็นที่รู้จักและชื่นชอบสำหรับ นักเดินทางไกล ซึ่งมีบางคน เดินทางจากส่วนหนึ่งของประเทศเพื่อมายังสถานที่ ที่ตนเองสนใจ ภูมิประเทศที่ทำให้ผู้เดินทางไกลมีความรู้สึก ว่า ได้ใกล้ชิดกับธรรมชาติ ได้มีโอกาสได้พบสัตว์ป่า และทุกๆ ส่วนของการเดินทาง จะทำให้ผู้เดินทางได้รับ อากาศ บริสุทธิ์ มีประสบการณ์ที่ดีที่ไม่เคยพบเห็นมาก่อน วิธีการเดินทางให้เหมาะสมกับเส้นทาง

1. การเดินทางบนภูเขา เพื่อเป็นการประหยัดเวลาและพลังงาน ในการ เดินบนภูเขา การเดินต้องให้เท้า รับน้ำหนักตัวเต็มที่ โดยเดินให้พื้นรองเท้าสัมผัส กับพื้นเต็มที่ ถ้าก้าวเดินสั้นๆ ซ้ำๆ ไปเรื่อยๆ ก็ไม่จำเป็นที่จะต้อง หยุดพักบ่อย

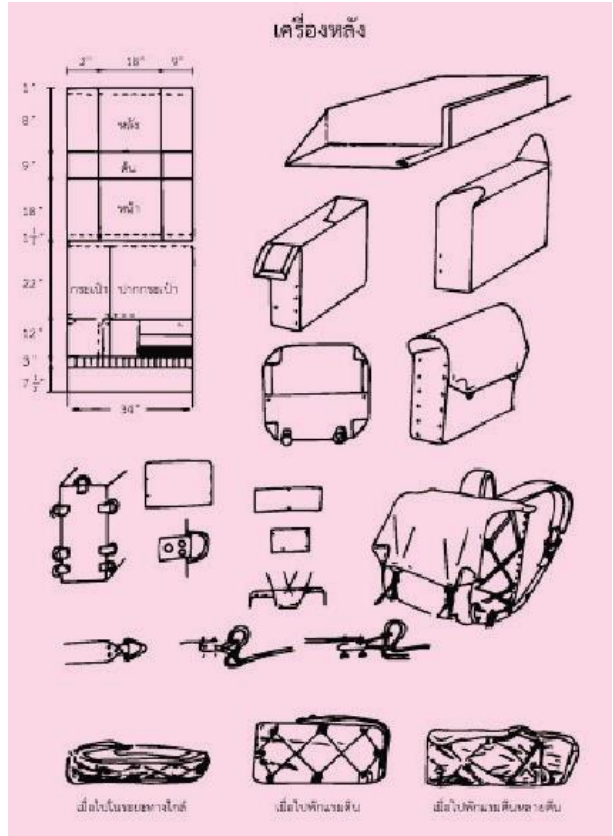
2. การเดินที่ชัน ย่นเข้าเล็กน้อยในทุกก้าวที่เดิน เพื่อช่วยให้กล้ามเนื้อขา มีโอกาสได้พักบ้างเมื่อเดินขึ้นที่ ลาดชันไปเรื่อยๆ ควรเดินแบบสลับฟันปลาดีกว่า เดินขึ้นไปตรงๆ ในการเลี้ยวเพื่อเปลี่ยนทิศทางเดินบนที่ชันนั้น ควรก้าวขาออกไป พร้อมกับหันตัวเลี้ยวตามไปด้วย เพื่อป้องกันมิให้เท้าพันกันและเสียหลักการทรงตัว

3. การเดินลงตามเนินเขาลาดชันปานกลาง เดินลงมาตรงๆ หลังตั้งตรง และ ย่อเข้าเล็กน้อย ให้เท้ารับ น้ำหนักตัวเต็มที่ โดยให้พื้นเท้าสัมผัสกับพื้นดินเต็มพื้น ของแต่ละก้าวที่เดินไป

4. การเดินขึ้นลงเขาลาดชัน การเดินขึ้นเขา ควรใช้ขายันและใช้มือช่วย ในการพยุงตัว ส่วนการลงจาก เขาให้เลือกทางลาดชันที่มีก้อนกรวดหินร่วนๆ แต่ถ้า มีก้อนหินใหญ่ๆ ก็ควรเดินช้าๆและระมัดระวัง เมื่อเหยียบลง บนหินควรเหยียบลงบน ส่วนบนสุดของก้อนหินให้เต็มเท้า

วิธีทำเครื่องหลัง

1. ใช้ผ้าฝ้ายมาตัดเป็นชิ้นตามรูป "
2. นำผ้าที่ตัดแล้วมาประกอบกัน ตามแผนผังดังรูป
3. แล้วนำผ้าที่ประกอบกัน ไปเย็บด้วยจักร
4. กลับข้างในออกมา แล้วทำเป็นที่ปิดปาก
5. นำสายหนังมาเย็บติด สำหรับไว้สะพาย



ความรู้เรื่องการอนามัยส่วนบุคคล

ถ้าลูกเสือมีความรู้สึกว่าการเดินทางไกลครั้งนี้ เดินได้เป็นอย่างดี รองเท้าไม่กัด หรือหลวมจนเกินไป จะทำให้ลูกเสือเกิดความประทับใจต่อการเดินครั้งต่อไป ในทาง ตรงกันข้าม หากการเดินทางด้วยรองเท้าที่คับจะทำให้เดินไม่สะดวก อบร้อนภายในรองเท้า ลูกเสือจะรู้สึกหงุดหงิด ไม่สนุก และทำให้เกิดการท้อที่จะเดินในครั้งต่อไป ดังนั้น การดูแลในเรื่องของเท้าจะต้องเริ่มตั้งแต่การเลือกรองเท้าและถุงเท้าสำหรับการเดินทางไกล

รองเท้าสำหรับการเดินทางไกล

ส่วนใหญ่รองเท้าที่สร้างขึ้นมานั้นจะเน้นที่การสวมใส่ในค่ายพักแรมการเดินทางในระยะ สั้นๆ บนพื้นที่เรียบ แต่สำหรับการเดินทางที่มีระยะไกลโดยมีเครื่องหลัง หรือการเดินทาง ทางที่สมบุกสมบันควรใช้รองเท้าสำหรับเดินทางไกลโดยเฉพาะ เป็นแบบหุ้มข้อเท้า พื้นรองเท้าควรที่จะหนาเพื่อป้องกันคมหินที่แหลมจะแทงทะลุพื้นทำให้บาดเจ็บ

รองเท้าบูทที่มีน้ำหนักเบาจะทำจากไนลอน จะดูเหมือนเป็นรองเท้าสำหรับวิ่ง ส่วนใหญ่จะใช้ได้ดีสำหรับการเดินทางไกล บางรุ่นจะเน้นคุณภาพที่รักษาให้เท้าแห้ง ไม่เปียกชื้นด้วยเหงื่อ หรือเมื่อฝนตก

รองเท้าบูทที่ทำด้วยหนัง จะมีอายุการใช้งานนานกว่าไนลอน รองเท้าหนัง จะแข็งแรงกว่ารองเท้าที่ทำจากผ้า แต่จะช่วยป้องกันเท้า และข้อเท้าได้มากกว่า รองเท้าหนังที่ดีจะป้องกันไม่ให้น้ำหรือของเหลวเข้าข้างในรองเท้าและเปียกชื้นถุงเท้า

ลองใส่รองเท้าใหม่โดยใช้ถุงเท้าเก่าที่จะใช้ในการเดินทางไกล รองเท้าอาจจะ ใส่สบายขึ้น ส้นเท้าไม่ควรที่จะหลุดมากในระหว่างเดินและนิ้วเท้าควรมีที่ขยายบ้าง ไม่ควรใส่คับเกินไป

รองเท้าที่ซื้อใหม่ นั้น ควรจะนำออกมาทดลองเดินอยู่รอบๆ บ้าน ประมาณ 2-3 วัน เพื่อจะทำให้เกิดความเคยชิน และรองเท้าไม่กัด

การรักษาความสะอาดของรองเท้า

รองเท้าบูทที่เป็นหนังและไนลอน จะใช้ได้เป็นเวลานานถ้าถูกเสื่อให้ความสนใจ และดูแลรักษา เมื่อรองเท้าเปียกควรตากให้แห้งด้วยแสงแดด หรือเอาไว้ในห้องที่มี เครื่องทำความร้อน แต่อย่าวางไว้ด้านบน หรือแขวนไว้กับเครื่องทำความร้อนที่ร้อนจัด เพราะจะทำให้รองเท้าไนลอนไหม้ และทำให้รองเท้าหนังหด

หลังจากเดินทางไกล ให้ใช้มีพหรือกิ่งไม้ แคะโคลนและสิ่งสกปรกออกจาก รองเท้าบูท เช็ดถูรองเท้าบูท และทาด้วยน้ำมันและยาเคลือบเพื่อเป็นการรักษารองเท้า



ถุงเท้า

ถุงเท้าสำหรับเดินทางไกลจะช่วยให้เหงื่อที่ออกจากเท้าแห้ง ถุงเท้าอาจจะทำ จากขนสัตว์ ผ้าฝ้าย หรือขนสัตว์ผสมไนลอน ซึ่งจะช่วยให้เท้าเดินได้สบาย ควรจะใส่ ถุงเท้าที่ทำจากผ้าฝ้ายหนาๆ ถุงเท้าที่บางจะทำให้เกิดอาการคันไหลผิวหนังครูด เกิดอาการเจ็บได้ เล็บเท้าจะต้องตัดให้สั้นเพื่อป้องกันเล็บขบ เมื่อเดินเป็นเวลานาน

สุขภาพพลานามัย

ในการเดินทางไกลสุขภาพพลานามัยเป็นสิ่งสำคัญ ต้องระวังและป้องกัน มิให้เกิดอะไรขึ้น ผู้ใดที่มีโรคประจำตัวควรจะมียาพกติดตัวไปด้วย

ประโยชน์ของการเดินทางไกล

1. เป็นการฝึกหัดตัวลูกเสื่อเอง ให้มีความอดทน มีความรอบคอบและไม่ประมาท
2. ทำให้ลูกเสื่อรู้จักการเตรียมการ การวางแผนในทุกๆ ด้าน
3. เป็นการศึกษาสถานนอกสถานที่ ซึ่งเป็นประสบการณ์ตรงที่ลูกเสื่อจะได้รับ จากการเรียนรู้ด้วยตนเอง
4. ฝึกให้ลูกเสื่อมีปฏิภาณไหวพริบดี รู้จักการแก้ปัญหาเฉพาะหน้า และ มีความสังเกตดี
5. ทำให้ลูกเสื่อรู้จักการช่วยเหลือตนเองและผู้อื่นปฏิบัติตนเป็นประโยชน์ ต่อสังคมในทุกๆ ด้าน
6. ทำให้ลูกเสื่อรู้จักสามัคคีในหมู่ลูกเสื่อด้วยกัน ผู้บังคับบัญชาลูกเสื่อ และ ประชาชนโดยทั่วๆ ไป
7. ทำให้ลูกเสื่อรู้จักและรักษาสิ่งแวดล้อมให้อยู่ในสภาพที่ดี
8. ทำให้ลูกเสื่อมีสุขภาพที่แข็งแรง และเป็นการออกกำลังกายอย่างหนึ่ง
9. ทำให้ลูกเสื่อรู้จักใช้เวลาว่างให้เป็นประโยชน์ มากกว่าที่จะปฏิบัติตน ไปในทางเสียหาย

ข้อเสนอแนะในการเดินทางไกล

1. ไม่ควรเดินทางไกลไป-กลับภายในวันเดียวกัน ควรพักแรมอย่างน้อย 1 คืน
2. การเลือกเส้นทางที่ผ่านภูมิประเทศที่แปลกๆ จะสร้างความอยากรู้ อยากเห็น ให้แก่ลูกเสือเกิดการสังเกต รู้จักจดจำ และควรบันทึกลงสมุดปูมอย่างละเอียด นำส่งอาจารย์
3. การเดินทางไกลไม่ควรนำลูกเสือเดินไปตามถนนหนทางในเมืองหรือ ย่านชุมนุมอย่างน้อยควรไปยังสถานที่ที่มีธรรมชาติที่สวยงามซึ่งอาจเป็นภูเขา หรือแม่น้ำ ลำธาร หรือทุ่งนา
4. ลูกเสือควรนำแผนที่ติดตัวไปด้วย และเดินทางไปตามแผนที่นั้นโดย ใช้เข็มทิศช่วย
5. การทำรายงานต้องบันทึกถึงสิ่งที่พบเห็น ต้นไม้ สถานที่ประวัติศาสตร์ สัตว์ต่างๆ และภารกิจที่ทำในวันหนึ่งหนึ่ง พร้อมทั้งทำแผนที่โดยสังเขป
6. ในระยะเวลา 1 ปี ควรจัดให้ลูกเสือได้เดินทางไกลประมาณ 1 หรือ 2 ครั้ง