

راهنمای هیچ هایک



۱. هیچ هایک (Hitchhike)

هیچ هایکینگ در اصل به معنای سرجاده ایستادن و با انگشت شست جهت خود را نشان دادن برای مسافرت و جابجایی بدون هزینه می باشد!

این روش مسافرت در ایران و آسیا زیاد شناخته شده نیست ولی در اروپا و آمریکا کاملاً مرسوم است و طرفداران بسیاری دارد. در این شیوه شما اقدام به کشف ناشناخته هایتان، دیدن مردم، درک فرهنگ ها و ... بصورتی که کمترین هزینه را داشته باشد انجام میدهید

در زیر توضیحاتی در خصوص نحوه انجام دادن این نوع سفر و مقدمات آن فراهم شده است امیدواریم که بتوانیم کمکی در این زمینه انجام داده باشیم

توجه کنید در برخی کشورها هیچ هایکینگ ممنوع می باشد و شما علامت هیچ هایکینگ ممنوع را اگر در جاده ای مشاهده کردید بدانید این عمل ممنوع می باشد و ممکن است جریمه شوید!



۲. اسباب سفر

مهمترین وسیله خوشرویی و خنده بر لب، اگه ندارید یا نمیتوانید خب کاری نداره یکم بزاید زمان بگذره این دوتا مهمترین اسباب شما برای سفرند

حالا بریم سر وقت چیزای دیگه

کوله پشتی: کوله پشتی وسیله خیلی مهمی است سعی شود در زمان انتخاب کوله پشتی به حجم آن بسته به تعداد روز سفر (برای تنهایی سفر کردن ۶۰+۱۰ لیتری و برای چند نفره با توجه به مشترک بودن یک سری از وسایل کمتر هم کافیسست)، وضعیت پشتی مناسب آن با توجه به اینکه در سفر به این سبک تعریق زیاد میشه از اهمیت بالایی برخورداره

سطح تماس پشتی کوله با بدن
نباید زیاد باشد و میبایستی فضا
برای جریان هوا داشته باشد

این قسمت لازمه که میوفته تو
گودی کمرتون و باعث کنترل و
تقسیم وزن بهتر میشه



کاور ضد بارون کوله یادتون نره

خب میرسیم به قسمت خوشمزه سفر: غذا سعی کنید خوراکی هایی با خودتون ببرید که اولاً امکان خراب شدنشون کمتر باشه همچنین کالری بیشتری داشته باشند

پیشنهاد میشه در سفرهای طولانی تر و جاهایی که امکان خرید غذا وجود نداره غذا به میزان لازم بردارید که به مشکل بر نخورید

از برنج، عدس، سویا، ماکارونی انواع شکلات، آجیل، کنسروها، سوپ های آماده هم میشه کمک گرفت

حواستون به آب باشه تعریق زیاده و مسیر هم امکان وجود آب کم پس آب رو یادتون نره (کیسه آب هم گزینه خوبیه که تو کوله قرار میگیره و آب رو هم دما نگه میداره)

به قول یکی از دوستان تو سفر تا میتونید میوه بخورید چون سرشار از آب هست

خب برا پخت و پز هم یکسری ظروف کوهنوردی هست که سه تیکه هست هم مایتابه هم کتری و هم قابلمه داره که جای کمی میگیره



یسری پیک نیک های کوهنوردی هم هستند که گاز دارن اما من خودم چون تجربشو دارم و وقتی تموم میشه مکافات شروع میشه بهتره از نوع الکلیش استفاده کنید که توش الکل میریزید و در هرجایی هم الکل یافت میشه.



یادتون باشه که مایع ظرفشویی با خودتون ببرید به همراه یه اسکاج یا چیزی که بشه باهش ظرفارو شست

حالا میرسیم به بحث خواب که خیلی مهمه چون وقتی شما دارید هیچ هایک میکنید طبعاً نمیتونید بخوابید چرا که راننده شما رو سوار کرده تا همدم و همسفر برای مسیروش داشته باشه

خب یه چادر کوهنوردی میخواید کم حجم به همراه زیر انداز چادر، کیسه خواب (ترجیحاً پر باشه که سبک تر و حجم کمتری بگیره ولی خب بعضی ها شاید به پر حساسیت داشته باشند که برا اون ها جنس الیاف توصیه میشه)

اگه فکر میکنید که اونجایی که هستید حشرات زیادن میتونین از گازوئیل استفاده کنید به این صورت که در چندتا از قسمت هایی که بدن پوشش نداره در حد قطره مالیده بشه، دور تا دور چادر هم میشه یکم ریخت تا از گزند حشرات خزنده هم در امان بمونید.

زیر انداز هم ببرید تا خواب راحت تری داشته باشید.

جعبه کمک های اولیه شامل یسری قرص ها مثل دلدرد، ضد تهوع، سر درد، دندون درد، گاز استریل، باند، بتادین ، اسپری ضد درد و باقی چیزهایی که فکر میکنید لازمتون میشه (بسته به بیماری خاصی اگر دارید یا احتمال میدید دچارش بشید)

چراغ قوه هم لازمتون میشه مخصوصاً اگه به شب بخورید .

لباس زیر، و یه دست لباس اضافه تر که اگه خواستید دوش بگیرید یا لباساتونو بشوئید (پودر لباس شویی هم همراه ببرید)

یه گوشی از این ساده ها، خاموشش کنید تا در موارد ضروری بشه ازش استفاده کرد

ماژیک و یکسری برگه سفید A4 حالا میگم کجا بکار میاد

یه دست لباس بارونی (حجمشون زیاد نیس ولی خیلی به کار میاد مخصوصاً وقتی همه از بارون دارن فرار میکنند و شما باخیال راحت قدم هاتونو بر میدارید)

یه نقشه کاغذی هم با خودتون ببرید خیلی راحت تر میشه مسیرهارو پیدا کرد و هم یجورایی پرستیژ داره (نمیخواه همشو چسب بزیند برای اینکه پاره نشه فقط درزاشو یه چسب یه سانتی بزیند حله)

کیف کمری هم داشته باشید که یسری وسایل دم دستو بزارید داخلش که کولتونو برای برداشتن هرچیزی زمین نگذارید.

۳. آیا باید مقصد و مسیر مشخصی تعیین کرد؟

بهتره که در دفعات اول هیچ هایک مسیر مشخصی تعیین بشه چرا که با توجه به تجربه کمتر امکان بروز حوادث کمتر بشه ترجیحا مراکز استان ها میتونه گزینه خوبی در این خصوص باشه ولی در دفعات بعد و پس از کسب تجربیات بیشتر دیگه هم تیغ دستتونه و هم ریش برید و ناشناخته ها رو کشف کنید.

۴. بهترین مکان ها برای آغاز هیچ هایک

جلوی پمپ بنزین ها

نزدیک عوارضی

خروجی رستوران های بین راهی

سرعت گاه ها

پلیس راه ها

و در کل هر جایی که سرعت ماشین ها کم هست

چرا که راننده بایستی بعد از دیدن شما و کسب اعتماد قلبی، اقدام به ترمز بگیرد که وقتی سرعت بالاست این پروسه خیلی سریع اتفاق میافته و راننده اگر هم بخواد ایسته دیگه زمانشو نداره پس جاهایی بمونید که سرعت عبور و مرور اونجاها کمتره البته قبل از همه باید دقت کنید که تمایل دارید با چه نوع وسیله ای سفر کنید اگه به ماشین های سنگین علاقه دارید (تریلی ۱۸ چرخ و کامیون و ...) باید از مسیر ترانزیت شروع کنید و اگه دوست دارید با خانواده ها یا کامیونت های کوچک سفر کنید به آزادراه ها برید.

۵. وضعیت ظاهری

زوج سفر کنید : اعتماد کردن به یک زوج جوان خیلی راحتتر از اعتماد به یک دختر یا پسر تنهاست و البته ایمنی بیشتری هم برای خودتون داره پس اگه امکانش و دارید یک همسفر داشته باشید.

رنگ های شاد بپوشید: رنگ شاد باعث میشه راننده ها بهتون اعتماد کنند و یه جورایی سریع سوارتون کنند چون میدونند که شما ادم های شادی هستید.

یسری از وسایلتونو از کوله آویزون کنید: میتونید لیوان، کلاه و چیزهایی از این قبیل رو آویزون کرد

لبخند بزنید : مسلما شما قصد کلاهبرداری یا دزدی یا سوء استفاده از کسی رو ندارید! پس آرامش خودتون رو حفظ کنید و با لبخند به راننده ها دست تکون بدید.

عینک دودی نزنید : حسن نیت شما رو از نگاهتون میشه فهمید . پس عینک رو از چشمتون بردارید و با چشمهاتون ارتباط برقرار کنید.

ماژیک همراه داشته باشید: پیدا کردن یک تکه کارتن یا کاغذ که اسم شهر مقصد رو بنویسید کار راحتی ولی ماژیک باید همراحتون باشه! سعی کنید خوانا و درشت اسم شهر مقصد و روی کارتن بنویسید. فراموش نکنید بعد از سوار شدن کارتن رو تو جاده رها نکنید و حتما حتما تو سطل زباله بندازید.

۶. برای چه ماشین هایی دست تکان دهیم؟

قبل از هر چیزی بهتر است که صبر پیشه کنید، ما هیچ طلب و حقی نسبت به راننده نداریم، این لطف آنان است به طور کلی برای ماشین هایی که اقدام به بوق زدن، چراغ دادن میکنند و ماشین های دارای آرم آژانس و تاکسی ها دست تکان ندهید چرا که آنان درآمدشان از طریق جابجا کردن مسافر مهیا میشود البته تجربیات دوستان مبنی بر این است که این چنین ماشین هایی نیز سوار شده اند ولی بطور کلی چون در صدشان کمتر است بهتر است برای ماشین هایی غیر از موارد ذکر شده اقدام به دست تکان دادن کنید.

به حس ششم خودتون اعتماد کنید : همیشه اعتماد باید دوطرفه باشه چه شما که قراره سوار ماشین گذری بشید چه راننده ای که وسط جاده شما رو سوار میکنه. پس به حس ششم خودتون اعتماد کنید و حتی اگه کوچکترین تردیدی داشتید هرگز (تاکید میکنم هرگز) سوار ماشین نشید. به قول معروف دیر رسیدن بهتر از هرگز نرسیدن است!!!

قضاوت نکنید : بارها برای ما اتفاق افتاده که از ظاهر افراد و تیپ ماشین در مورد اشخاص قضاوت اشتباه کردیم... هیچ وقت گول ظاهر و نخورید ...

۷. برای سوار شدن به ماشین چه باید گفت؟

یک نکته ای که خیلی مهمه اینه که شما وقتی میخواید برای مثال از تهران به سمت مشهد برید نباید در تهران بگویید مستقیما مشهد، بهتر است که نزدیک ترین شهر ممکن که میدونید ماشین ها از اونجا میگذرن رو نام ببرید یا با ماژیک بنویسین (برای مثال ایوان کی، گرمسار، سمنان، دامغان) چون احتمال اینکه خیلی از ماشین ها از اونجا برن بیشتر است و به جورایی در زمانتان مدیریت هم کردید.

خب بعد از این کار بهترین کار اتمام حجت با راننده در همون اول سوار شدن، شرمگین نباشید از اینکه میخواید این نوع سفر کنید ما نیازمند نیستیم ما درصدد پیدا کردن دوستان جدید، دیدن مکان هایی جدید، فهمیدن فرهنگ ها هستیم پس:

در همون ابتدا بهش بگید که من دارم ایرانگردی یا طبیعت گردی میکنم و فقط هزینه غذایم را دارم امکانش هست که با هم همسفر بشیم؟

به قول یکی از دوستان کلمه "سفر صلواتی" هم میتونه به درک سریعتر این نوع سفر کمک کنه

۸. نحوه برخورد با راننده در هر شرایطی

یه مواقعی پیش میاد که حس ششم خوب کار نمیکنه و به قول معروف شمارو تو مخمصه میندازه

خب در اینجور مواقع بگید که وای مثلاً فلان چیزو جا گذاشتم نگه دار تا پیاده شم و برگردم، اگرهم راننده گیر داد که میرسونمتون با خیال راحت اگر متقاعد نشد بگید باشه و تا رسیدید به محل مورد نظر پیاده شید و دیگه سوار نشید

میتونید حتی بهونه اینکه اینجا زیباست رو پیش بکشید و پیاده شید

دیگه خودتون بر اساس شرایط یه تصمیم بگیرید.

(البته باید خاطر نشان شد از این قبیل اتفاقات خیلی کم اتفاق می افته و زیاد نگران نباشید ولی با توجه به اینکه سوال همه میتونه باشه ما بهش پاسخ دادیم)

۹. اخلاقیات در خصوص ارتباط با راننده

بگذارید تا راننده صحبت را شروع کند: زیرا با این کار باعث میشوید تا راننده در مورد علایق خودش صحبت کند و یجورایی برایش جذاب تر باشه

از راننده در مورد شهرش پرسید: البته قبلش در مورد شهرها سعی کنید اطلاعات جمع کنید این کار باعث میشه تا رابطه سریع تر برقرار بشه

به راننده احترام بگذارید: مطمئناً کسی که شما رو سوار کرده قلب بزرگی داشته که راضی به اینکار شده مخصوصاً تو جاده های ایران که سابقه ی خراب جرم و جنایت باعث ترس مردم از سوار کردن غریبه ها میشه و البته حق هم دارن. پس مطمئن باشید کسی که برای شما ترمز گرفته از روی خلوص نیت اینکار و کرده. به راننده احترام بگذارید و هرکاری که خواستید انجام بدید تحت هر شرایطی ازش اجازه بگیرید (بالا و پایین کردن شیشه ها، جابجا کردن صندلی، خوردن خوراکی و...)

همسفر خوبی باشید: گاهی راننده ها بخاطر مسافت طولانی جاده یا جلوگیری از خواب رفتن شمارو سوار میکنند. پس سعی کنید در کمال احترام هم صحبت و همسفر خوبی باشید و نخواهید. از تجربه های سفرتون و علاقه مندی هاتون بگید تا صحبتتون گرم بگیره! دوستای خوبی تو این سفرها پیدا میکنید.

خوراکی یادتون نره: مهمترین خوراکی که به نظر من باید همراهتون باشه تخمه است! مطمئن باشید هیچکس دست رد به تخمه نمیزنه. میوه و شکلات و ساندویچ اضافی هم گاهی وقتا بهترین هدیه شما به راننده است شاید بنده خدا از صبح چیزی نخورده باشه! البته سیکار هم هست که وجهه فرهنگی خوب نیست ولی خوب کمک میکنه

عکس بگیرید : با دوستای جدیدتون عکس بگیرید تا محبت اونها رو فراموش نکنید . وقتایی میرسه که یادتون میره چقدر آدمای با محبت اطرافتون زیاده، یادتون میره هنوز انسانیت نمرده، به عکسهاتون که نگاه کنید همه اینا دوباره یادتون میاد. شماره تلفن و آدرس ایمیل یا وبلاگ یا فیس بوک و وایبر همدیگرو داشته باشید شاید روزی شماهم بتونید لطفی که در حقشون شده جبران کنید.

هدیه بدهید: اگه امکانش براتون مقدور هست هدیه بدید. یک سالنامه کوچک یا یک کارت پستال میتونه رابطه صمیمی تری رو با راننده ایجاد کنه

۱۰. چه جاهایی را برای خوابیدن انتخاب کنیم؟

سعی کنید حتما قبل از تاریک شدن هوا نسبت به تعیین جای خواب اقدام کنید

در داخل شهرها یکسری جاها از طرف شهرداری برای مسافرین انتخاب شده که امنیت خوبی دارند

اگر به هر دلیلی نتونستید به شهری برسید قبلا از اینکه کسی شما رو تعقیب نمیکنه مطمئن شوید و جایی که در دید نباشه رو انتخاب کنید چرا که بزرگترین معضل یک هیچ هایکر انسان هست

ترجیحا در مسیر رود هم اقدام به چادر زدن نکنید.

۱۱. چه غذاهایی بخوریم؟

با توجه به اینکه در سفر امکان خوردن وعده ناهار کاملا دقیق و سر وقت نیست بهتره که صبحانوتونو مقوی و پر کالری بزیند تخم مرغ، سیب زمینی، شیر، پنیر با گردو و میتونه در وعده صبحانه استفاده بشه.

همانطور که قبلا هم گفته شد از میوه استفاده کنید به میوه فروشی رسیدید میوه های تازه که میل به خوردنشون دارید و بخیرید و بخورید.

به قول یکی از دوستان شما میتونید دوتا کنسرو رو بردارید و برید در خونه یکی از خونه های نزدیک رو بزیند و بهشون بگید امکانش هست اینارو برام گرم کنید، با توجه به مهمون نوازشون از شما میخوان که برید خونشون و شام رو با اون ها صرف کنید.(روابط عمومی بالا)

۱۲. درآمد در سفر

a. فروش کارت پستال های جاهای دیدنی ایران

b. کار در رستوران

c. نواختن موسیقی

d. طراحی سایت با کمک وردپرس

- e. کشیدن کاریکاتور و نقاشی در میان عموم مردم
- f. صنایع دستی و کارهای هنری سبک
- g. مانند کارهای با چوب، مفتول سیمی و... که می‌توانند آثار تاریخی همون منطقه رو بسازین و بفروشین.
- h. اورینگامی + آموزش آن به مدارس و مهدکودکها.
- i. جواهرآلات دست ساز و ابتکاری.
- j. تهیه عکس و کارت پستالهای اختصاصی سفرهای خودتون.
- k. انجام کارهای کشاورزی



وب سایت کودک سیپی



وب سایت کودک سیپی



وب سایت کودک سیپی

۱۳. بهداشت در سفر

با توجه به اینکه بهداشت در سفر به خاطر تعریق و خوابیدن در چادر کم میشود اگر دسترسی به حمام ندارید بهتر است که هر روز یا نهایت دو روز یکبار لباس زیر خودتونو بشویید و بدنتونو با یه پارچه خیس تمیز کنید رودخونه ها و دریاچه ها هم گزینه خوبیست.

در بعضی مناطق هم شما میتونید از خونواده ها بخواید که اجازه استفاده از حموشونو بهتون بدن(روابط عمومی بالا نیاز داره)

۱۴. نحوه چینش صحیح کوله جهت رفاه بیشتر

چگونگی بستن کوله پشتی و دسترسی آسان به لوازم



منابع تجربیات دوستان

تجربیات شخصی

parsis.ir

www.kziran.com

www.breath.ir

گردآورنده: رضا عسکری

Instagram: rz2۷۵