

BẢO MINH
(Biên soạn)

NHỮNG KỸ NĂNG CẦN THIẾT

Khi đi

DU LỊCH DẠ NGOẠI

NHÀ XUẤT BẢN ĐỒNG NAI
2000

*Những kỹ năng cần thiết
khi đi du lịch dã ngoại*

BẢO MINH

Biên soạn

*Những kỹ năng cần thiết
khi đi*
DU LỊCH DÃ NGOẠI

NHÀ XUẤT BẢN ĐỒNG NAI

Lời ngỏ

Ngày nay du lịch dã ngoại đang là một nhu cầu cần thiết và ngày càng có sức phát triển mạnh mẽ trên khắp thế giới.

Người ta đã bắt đầu chán những thành phố xa hoa, những khách sạn tiện nghi, những công viên với các trò chơi hiện đại nhưng nặng về kỹ thuật. Người ta đang khao khát được quay về với nguồn cội của mình, được đắm mình vào thiên nhiên hoang dã và thuần khiết. Được sống thật khi leo núi, vượt thác, đốt lửa trại, ngủ trong rừng, tự mình vượt qua những khó khăn... là một nhu cầu mà mỗi con người "hiện đại" đều ao ước. Các tour du lịch dã ngoại, du lịch lữ hành vì thế đã được thiết kế, xây dựng sao cho ngày càng hấp dẫn và thường là càng có tính "gần" với thiên nhiên thì càng được du khách ưa thích.

Thế nhưng du lịch dã ngoại cũng đặt ra cho cả người thực hiện và người đi du lịch những vấn đề rất nghiêm túc cần nhìn nhận. Đặt lên cao hết là sự an toàn tuyệt đối cho du khách

khi phải sống tách rời với môi trường thường nhật, phải thực hành một số kỹ năng xa lạ và thậm chí phải đối đầu với những hiểm nguy có thể xảy ra như phải đối mặt với thú dữ, cái khát, cái đói và thiên tai...

Tập hợp từ nhiều nguồn tài liệu khác nhau, cuốn sách nhỏ này hy vọng sẽ giúp các bạn ưa thích môn du lịch dã ngoại những vấn đề thiết yếu trong khi đi du lịch.

NGƯỜI BIÊN SOẠN

CHƯƠNG I-

BẠN CẦN CHUẨN BỊ NHỮNG GÌ CHO MỘT CHUYẾN DU LỊCH DÃ NGOẠI?

Khi bắt đầu đăng ký một tuor dã ngoại, bạn cần thiết phải nghiên cứu kỹ những vấn đề sau đây:

1- Tránh đi khi thời tiết xấu.

2- Tìm hiểu thật kỹ tất cả những gì mà các bạn có thể biết được về nơi các bạn sẽ đến.

3- Không nên đi thám hiểm một mình. Nên đi thành đoàn, ít nhất là 3 người và phải có một người thanh niên khỏe mạnh.

4- Luôn luôn cho người nhà biết địa điểm và thời gian trở lại, như thế mọi người sẽ biết đường mà tìm kiếm bạn nếu bạn không trở lại đúng hẹn.

5- Cả nhóm phải có tối thiểu một hộp cứu thương và biết rõ cách sử dụng nó.

6- Bạn cần chuẩn bị đầy đủ nước uống và thức ăn (nên đem những thức ăn khô, gọn nhẹ)

7- Khi đốt lửa trại phải tuyệt đối cẩn thận để đề phòng nạn cháy rừng.

8- Nếu bạn lạc khỏi nhóm, hãy ở lại tại chỗ để các bạn đồng hành đi tìm bạn. Nguy hiểm có thể xảy ra cho bạn và cả

Những kỹ năng cần thiết khi đi du lịch dã ngoại

nhóm.

9- Không nên cho thú hoang ăn, và cũng đừng chọc ghẹo chúng. Một vài loài vật trông rất hiền lành nhưng thật sự nguy hiểm.

10- Nếu bạn dự định đi du lịch dã ngoại với một tổ chức nào đó, bạn hãy lựa chọn cẩn thận.

11- Không nên ăn cây dại trừ khi bạn biết chắc chắn nó vô hại, không ăn nấm mọc hoang, vì chúng cực kỳ nguy hiểm.

12- Hãy dừng chân nghỉ vừa đủ sớm để ta có thể còn thời gian dựng lều trại trước khi mặt trời lặn.

Chọn giày và cách sử dụng

Chắc hẳn bạn rất ngạc nhiên khi chúng ta đưa giày lên vị trí đầu trong tập sách này... Nhưng chúng ta đi bằng đôi chân. nên giày là phải là mối quan tâm đầu tiên khi bạn đi du lịch dã ngoại. Những bạn trẻ thích phiêu lưu cần biết rằng, trong những cuộc dã ngoại ngắn ngày, đôi chân bạn được luyện tập dẻo dai nhất. Có được đôi giày thích hợp cũng rất quan trọng khi đến một nơi hoang dã, vì một đôi giày không thích hợp sẽ làm cho chúng ta khổ sở, có khi vì nó mà cuộc hành trình bị phá vỡ.

Nhưng điều đó không có nghĩa là bạn nhất thiết phải mua một đôi giày mới khi đi một chuyến dã ngoại thám hiểm.

Khi cần mua một đôi giày ống hay một đôi giày mới bạn hãy chọn đúng loại thích hợp với những hoạt động mà bạn dự định sử dụng. Hãy hỏi ý kiến hoặc đi mua cùng với người có kinh nghiệm về du hành nơi hoang dã vì họ biết giày nào thích hợp nhất.

* Hãy chọn lựa kỹ và tin chắc chắn rằng đôi giày bạn mua vừa với đôi chân của bạn trước khi rời cửa hiệu, nếu nó nhỏ xin đừng mua! Vì nếu mua nó bạn tự đem lại rắc rối cho mình.

* Khi thử một đôi giày ống dùng để đi bộ đường dài, hãy mang vớ vào.

* Hãy bẻ cong đôi giày ống trước khi mang vào. Hãy mang

Những kỹ năng cần thiết khi đi du lịch dã ngoại

nó thường xuyên để làm quen với nó trước khi dùng nó để thực hiện cuộc đi bộ đường dài.

* Không thắt dây giày quá chặt.

* Trước khi mang giày, hãy chắc rằng đôi chân bạn ở trong điều kiện tốt. Hãy xoa bóp đôi chân của bạn.

* Hãy mang 2 đôi vớ; Nhiều người đi bộ thích mang một đôi vớ bằng len và một đôi vớ khác nhẹ hơn mang bên ngoài. Len sẽ hấp thụ mồ hôi và có tác dụng làm đệm đôi chân. Dùng bột thoa chân để giữ cho đôi chân được khô.

* Chỉ mang những đôi vớ còn tốt. Những nơi vá lại hay bị mòn là nguyên nhân làm xây xát chân bạn.

Khi có triệu chứng bị đau chân, hãy tháo giày ra và xoa bóp, kiểm tra đôi chân của bạn.

Y phục

Trước khi tiến hành một cuộc du lịch dài ngày, bạn nên tìm hiểu về khu vực bạn sẽ đến và loại khí hậu ở đó. Một vài nơi khí hậu ẩm áp vào ban ngày nhưng lại lạnh vào ban đêm, những nơi khác lại thường xuyên mưa. Tốt hơn hết là mang theo nhiều loại hơn là một bộ công kênh, vì bạn có thể mặc vào hay cởi ra tùy khí hậu thay đổi.

a) Áo len chui đầu vào thì ấm hơn áo len có nút hay dây kéo. Nhưng nếu dùng áo len có nút hoặc dây kéo, bạn có thể mở ra cho mát mẻ mà không cần phải cởi.

b) Khi xếp đồ vào ba lô, hãy quan tâm đến trọng lượng của mỗi thứ và thời gian cuộc hành trình kéo dài, nên nhớ rằng bạn sẽ phải đem theo mọi thứ. Bạn hãy nhớ bạn sẽ ở nơi hoang dã dài ngày.

c) Luôn mang theo áo mưa. Một cơn mưa bão bất ngờ sẽ biến cuộc hành trình vui của bạn thành một buổi nhớ đời nếu bạn không chuẩn bị.

d) Vào mùa đông, hãy mặc áo len. Len là loại vải ấm nhất so với các loại vải khác, nó giữ cho thân thể bạn ấm áp ngay cả khi bạn bị ướt.

e) Không nên đội mũ trùm đầu hoặc quàng khăn cổ vì nó sẽ hạn chế tầm nhìn của bạn. Nhớ rằng sai một bước nơi hoang dã cũng có thể gây nguy hiểm.

f) Vào mùa hè không nên mặc quần áo ngắn. Luôn mặc

Những kỹ năng cần thiết khi đi du lịch dã ngoại

quần dài. Bởi vì ngẫu nhiên bạn có thể gặp côn trùng, những vật nhọn đâm vào da, đá hay ánh nắng mặt trời.

Hãy mặc quần dài khi khởi sự hành trình trên con đường mòn dài nơi hoang dã.

g) Tránh để tóc dài phát phơ, thắt lưng dài hay bất cứ vật gì vướng víu trong bụi rậm. Đó cũng là nguyên nhân tự hành hạ mình.

h) Mặc quần áo sao cho dễ cử động.

i) Tránh mặc quần áo vải dày nếu bạn biết rằng mình sẽ bị ướt nắng.

j) Trước khi đi mua quần áo cho một cuộc thám hiểm, bạn hãy tìm trong những tủ đựng đồ cũ của gia đình. Có lẽ bạn sẽ có được một vài bộ cần thiết bởi bạn đi thám hiểm chứ đâu phải đi biểu diễn thời trang.

k) Nếu cần phải đi mua, hãy kiểm tra chất lượng nên tìm mua hàng giảm giá.

CHUẨN BỊ TRANG PHỤC THÍCH HỢP CHO MỘT CHUYẾN ĐI DÃ NGOẠI

Ba lô

Ba lô là cả một gia tài khi bạn đi du lịch dã ngoại.

Không một cái ba lô nào là hoàn hảo cả vì thế bạn nên chọn một loại ba lô đáp ứng tốt nhất cho nhu cầu trong một cuộc hành trình dài.

Lều được cuộn tròn giống như những cục giò chả to đặt ở trên đầu ba lô. Ở ngang hông, đai da buộc an toàn cái túi ngủ. 2 ngăn ở trong tốt nhất là đựng quần áo.

Hãy kiểm tra số quần áo mang theo, nhất là các bạn trẻ. Tốt nhất là bạn chỉ nên mang ba lô nặng bằng 1/4 trọng lượng cơ thể. Tính toán trọng lượng của mỗi thứ để cân bằng. Đặt những thứ nặng nhất ở đầu ba lô và ngang vai. Xếp gọn y phục để giữa ba lô, đặt những thứ nhẹ nhất nằm dưới cùng.

Các túi ở bên ngoài để bình nước, hộp cứu thương, bánh ăn nhẹ, áo mưa, bản đồ và la bàn. Ở những vùng có gấu, bạn nên mang theo cái chuông kêu leng keng khi bạn đi. Thú hoang sẽ tránh xa khi bạn đến.

Cái nhà ở trên lưng bạn chứa đầy đủ các thứ mà bạn cần cho một cuộc đi bộ đường dài trong một vài ngày:

* Lều hay túi ngủ khi mở ra sẽ tạo cho bạn một giấc ngủ an

Những kỹ năng cần thiết khi đi du lịch dã ngoại

toàn.

* Luôn mang theo la bàn và bản đồ địa thế. Ngay cả khi bạn đi trên một con đường mòn bạn cũng có thể bị lạc.

* Hãy mang theo con dao xếp với vài lưỡi dao, đồ mở hộp, tua- vít và kéo.

* Đừng quên mang theo bàn chải và kem đánh răng, thuốc xịt muỗi, kem chống nắng, lược, xà bông và giấy vệ sinh.

* Mang theo bình nước có dây đai hoặc bình nhựa để ở túi ngoài ba lô.

* Mang theo một số quần áo phụ như áo mưa, vớ, áo ấm, áo gi-lê. Mang đôi giày mềm để tiện lợi cho việc đi lại.

* Để nấu ăn hãy mang theo nồi chảo nhẹ, dụng cụ bếp và một gà mên 2 ngấn.

* Hộp cứu thương gồm có băng vải, băng keo, Moleskin, kéo, sổ tay chỉ dẫn và một cái còi báo hiệu.

* Thức ăn khô nhẹ và khó hư, mang thêm vài viên thuốc khử trùng lọc nước.

* Diêm không thấm nước, đèn pin, đèn cầy là 3 thứ mang lại ánh sáng nơi hoang dã.

Ngoài ra bạn cũng cần chuẩn bị tốt cho nơi ngủ của mình. Ngủ lều hay túi ngủ thì tùy theo sở thích và sức mang của bạn.

* Lều có nhiều loại và chúng ta có thể chọn một trong các loại lều sau đây :

*** LỀU NHỎ:**

Loại lều này dễ đóng gói và dễ dựng, một cái lều nhỏ, nhẹ là sự yêu thích của các bạn trẻ, nó chỉ cần 2 cây sào, vài sợi dây và cọc, hình thù của nó cho bạn ít khoảng không hơn các lều khác.

Khi trang bị lều này chúng ta cần chú ý:

- Đừng may bằng vải vì không che được mưa lớn.
- Đừng may nhỏ vì sử dụng được cho ít người.
- Đừng dùng màu sậm (hút nhiệt khi khí hậu nóng).

LỀU VÒM

Loại lều này có nhiều khoảng trống hơn loại lều con. Lều mái vòm không cần dây hay cọc, những thanh khung lều được bọc bên trong cánh lều.

Dùng lều này, chúng ta có thể dời lều trong khu vực cắm trại mà không cần phải tháo rời.

LỀU KHUNG

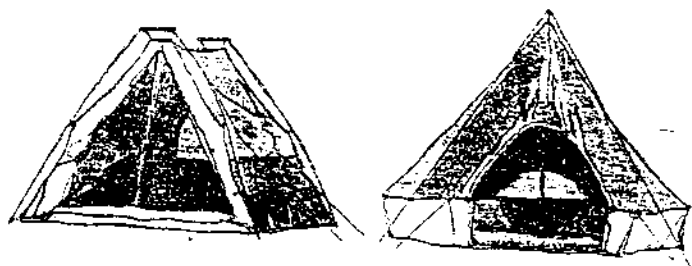
Loại lều này khung đặt bên ngoài bằng những cây sào tạo nên sự vững chắc. Loại này dễ dựng và có nhiều khoảng trống

bên trong.

Nhà thám hiểm có thể dời lều này mà không cần phải tháo rời.

LỀU CHÓP

gọi như vậy vì lều này có hình chóp nón. Lều có khoảng trống phụ trên đỉnh và có nhiều khoảng trống sử dụng hơn các lều khác.



*** Những điều cần lưu ý:**

1. Tuyệt đối không cho thú vật ăn:

Đã có những trường hợp thú hoang khi tìm đến ăn những thức ăn thừa của du khách đã tấn công họ để tiếp tục tìm thức ăn khác. Vì vậy để tránh việc dã thú tấn công, cũng như bảo đảm sự an toàn cho chính bạn, đừng bao giờ để thức ăn ở nơi con vật với tới được. Giữa những bữa ăn, bạn nên đặt thức ăn vào một cái túi dày, treo nó vào khoảng không giữa sợi dây được cột nối vào hai thân cây.

Để tránh dã thú tìm đến bạn vào ban đêm do bị hấp dẫn bởi mùi thức ăn, bạn hãy chọn những cây xa lều của bạn mà treo những gì mà bạn thấy cần thiết.

2. Cẩn thận với lửa:

Lửa rất cần thiết cho bạn nhưng nó cũng có thể là tai họa. Vì vậy trước khi nhóm lửa bạn hãy kiểm tra khu vực định đốt lửa.

Hãy chọn một điểm xa dây leo và cỏ, dọn sạch một vòng tròn đường kính khoảng 3m, luôn để một thùng nước cạnh đồng lửa. Đặt một nhúm bụi nhùi lên trên đồng củi định đốt ở giữa vòng tròn. Đặt củi mỗi lên và đốt bụi nhùi. Khi lửa bốc cháy, cho thêm củi vào. Không dùng cây tươi để nhóm lửa vì cây tươi khó cháy và làm tắt lửa.

Hãy nhớ rằng đừng bao giờ để lửa cháy khi bạn vắng mặt

Những kỹ năng cần thiết khi đi du lịch dã ngoại

Trước khi đi khỏi hay đi ngủ, hãy dập tắt lửa, vẩy nước cho lửa tắt hẳn, sau đó đổ nước lên than nóng. Tiếp tục đổ cho đến khi bạn chắc chắn rằng than đã nguội hẳn.



Những kỹ năng cần thiết khi đi du lịch dã ngoại

3. Cách nhóm lửa:

a- Cách làm bùi nhùi: dùng những chiếc lá khô, vỏ cây hay lá thông để nhóm lửa.

b- Nhiên liệu: những khúc củi khô hay những nhánh cây đã chết để tạo ra ngọn lửa cháy sáng.

4. Làm bếp lò:

Để có một bếp lò:

- Hãy đặt những viên đá gần nhau, vừa đủ giữ nồi an toàn.

- Nếu có vĩ hãy làm giá đỡ. Cái vĩ đặt biệt rất hữu dụng vì cùng một lúc kê được nhiều nồi.

Hãy trả những tảng đá kê lò trở về chỗ cũ khi bạn rời nơi đó.

5. Dựng nhà vệ sinh:

Hãy dựng một nhà vệ sinh chung bằng cách dùng xẻng đào một cái lỗ sâu khoảng 20 cm.

Mặt đất hấp thụ nước nhanh chóng khi ở độ sâu như thế. Bạn che khu vực nhà vệ sinh bằng lá cây hay bằng bạt vải nhựa.

Khi đi bạn hãy lấp hố ấy lại.

Những người khác có thể sẽ đến chiêm ngưỡng nơi hoang dã sau khi chúng ta đã đến thăm. Trước khi đi chúng ta hãy dọn sạch sẽ, chôn giấu rác rưởi, hãy để các cục đá cành cây trở lại chỗ cũ, san lấp bằng phẳng nhà vệ sinh.

Những kỹ năng cần thiết khi đi du lịch dã ngoại

Sự hiểu biết dã ngoại của bạn càng phong phú thì bạn càng có nhiều điều kiện để có một cuộc thám hiểm lý thú, hoặc khi gặp nạn khả năng sống còn của bạn sẽ rất cao. Bạn có thể học hỏi những nguyên tắc dạy trong tập sách này, trao đổi khả năng ứng phó. Nó sẽ giúp bạn vượt qua hoàn cảnh của bạn. Các bạn chắc nóng lòng cho cuộc du hành dã ngoại của mình khi anh cứ nhắc nhở mãi về những điều cần thiết chuẩn bị cho một cuộc du hành. Nhưng các bạn hãy cố nhớ lấy nó vì nó không dư thừa chút nào... Bây giờ, sau khi các bạn đã chuẩn bị đầy đủ từ phương tiện đến tinh thần, chúng ta bắt đầu đi nhé!

CHƯƠNG I.

LƯU Ý TRÊN ĐƯỜNG ĐI

A- Chúng ta đang ở đâu?

Một trong những vấn đề quan trọng nhất là ta phải biết ta đang ở đâu và đi về hướng nào và sẽ đến đâu.

a/ Nếu ta bị lạc: Cố nhớ lại vị trí khi chúng ta dừng lại nghỉ chân với các bạn, đoạn đi về hướng đó - Dùng mặt trời và sao dẫn đường.

b/ Nếu bị bắt buộc ở nơi hẻo lánh. Trong một chuyến bay du lịch nếu vì một lý do gì đó phi cơ phải hạ cánh khẩn cấp, bạn phải bị cô lập trong tình huống không ngờ. Hãy nhớ lại phương hướng khi mình đi. Điều tốt hơn hết trong mọi cuộc du hành, chúng ta nên nghiên cứu trên bản đồ vùng mình phải đi qua: cần nắm vững vị trí sông lớn, núi đồi cùng các điểm chuẩn rõ rệt.

c/ Nếu bị bỏ lại trên sông biển:

Hãy tìm:

Hướng và đường đi gần nhất đến đất liền.

Vĩ độ và kinh độ.

Hướng gió thổi.

Chiều dòng nước chảy.

Những kỹ năng cần thiết khi đi du lịch dã ngoại

Nếu bị lạc hay mất phương hướng, hãy bình tĩnh nghĩ ngợi suy nghĩ về tình thế và tìm nơi ẩn nấp.

B- Xác định vị trí bằng bản đồ:

Nếu có bản đồ, bạn xác định được chỗ ở của bạn, những con đường an toàn cùng những chướng ngại thiên nhiên mà bạn sẽ gặp.

Trước khi dùng bản đồ phải so phương hướng chắc chắn đã. Bạn có thể làm việc đó bằng cách xem xét hay dùng la bàn.

a/. Xem xét:

1) Trèo lên cây cao hay ngọn đồi gần nhất nhìn ra vùng lân cận rồi nhìn vào bản đồ.

2) Xoay bản đồ cho đến khi đường đi, sông, đồi, rừng ở quanh mình trên mặt đất giống như trên bản đồ. Khi những đường trên bản đồ thật giống với đường trên mặt đất, bản đồ đã được xoay đúng hướng. Khi đó phía bắc của bản đồ chính là phương bắc và như thế các hướng khác sẽ được xác định.

b/. Dùng la bàn:

1) Trải bản đồ lên trên mặt đất phẳng.

2) Trải la bàn lên bản đồ và xoay bản đồ cho đến khi các đường kẻ ô vuông Nam Bắc song song với kim la bàn, và phía Bắc trên bản đồ trùng với hướng bắc của la bàn.

3) Lại xoay bản đồ cho đến khi kim địa bàn chỉ đúng vào số độ từ thiên cho khu vực đó. Sơ đồ độ từ thiên thường được chú giải ngoài lề.

C- Tìm phương hướng theo mặt trời và sao:

a/. Tìm hướng theo mặt trời:

1) Nhìn về mặt trời lúc bình minh và lúc hoàng hôn chưa đủ cho bạn xác định hướng đi của mình.

* Về mùa Đông ở Bắc bán cầu, quỹ đạo của vầng Thái dương là ở phía Nam thiên đỉnh một địa điểm thẳng đầu nhìn lên.

* Về mùa hạ thì gần thẳng đầu. Buổi trưa trong những tháng mùa Đông mặt trời ở thẳng về phía Nam, trong khoảng thời gian này ban ngày bóng ngã về phía Bắc.

* Nếu bạn đang sống ở phía Nam bán cầu, thì mọi cách thức tìm phương hướng ngược hẳn với các điều nói trên.

2) Nên chú ý xem mặt trời chiếu trúng bạn chỗ nào khi bạn đối diện với hướng mà bạn muốn đi tới, nên luôn luôn theo dõi vị trí của mặt trời vì ban ngày mặt trời thường thay đổi vị trí theo các mùa trong năm.

Có thể dùng đồng hồ thường để xác định phỏng chừng hướng chính Bắc.

Riêng ở vùng ôn đới Bắc bán cầu, khi đặt kim nhỏ chỉ giờ chỉ về hướng mặt trời thì đường Nam Bắc tuyến là đường phân giác của góc được xác định bởi kim chỉ giờ và đường nối từ tâm đồng hồ đến số 12.

Nếu biết chắc Nam Bắc tuyến ở đâu nào thì nhớ rằng mặt trời ở phía Đông trước buổi trưa và sau buổi trưa ở phía Tây.

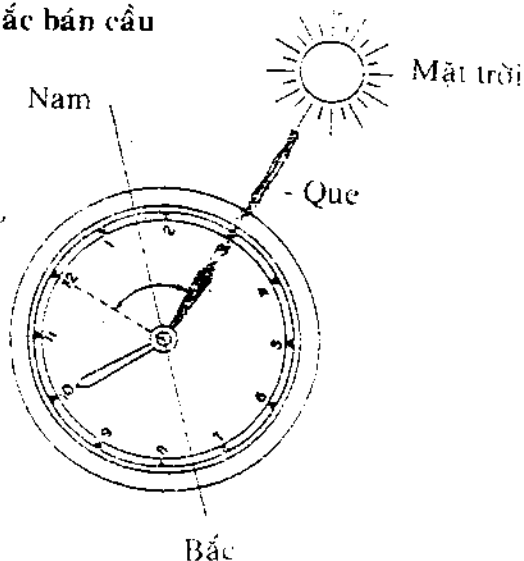
Đồng hồ cũng được dùng ở vùng ôn đới Nam bán cầu, tuy

Những kỹ năng cần thiết khi đi du lịch dã ngoại

nhiên cách dùng hơi khác. Ở Nam bán cầu, bạn để đồng hồ sao cho đường nối tâm đồng hồ với số 12 và mặt trời là một đường thẳng, lúc đó đường phân giác của góc được xác định bởi đường này và kim chỉ giờ là đường Nam- Bắc.

Trên cả 2 bán cầu, vùng ôn đới đều nằm từ vĩ độ $23\frac{1}{2}^{\circ}$ đến $66\frac{1}{2}^{\circ}$.

Vùng Ôn đới Bắc bán cầu



Trong những ngày u ám, ta có thể để 1 cái que ở giữa đồng hồ và giữ im cho bóng que ngã dài theo kim nhỏ chỉ giờ. Một nửa khoảng cách giữa bóng que và 12 giờ là hướng Bắc (Hình

b/. Tìm hướng dựa theo các vì sao:

1) Ở Bắc bán cầu: Đường từ chỗ bất cứ một quan sát viên nào đến Bắc cực (Polaris) cũng không bao giờ lệch khỏi hướng Bắc chính quá 1 độ. Sau đây là cách xác định vị trí sao Bắc cực.

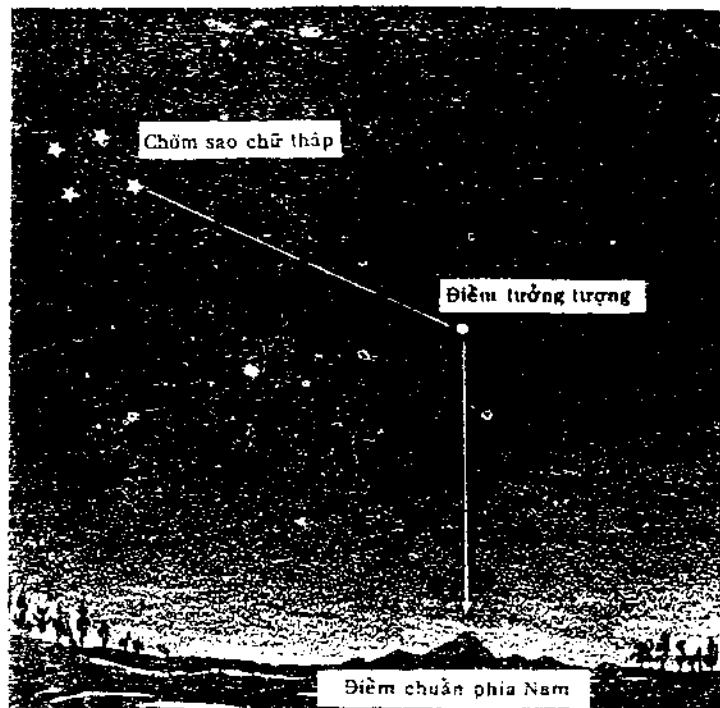
a- Tìm sao Đại Hùng

b- Vạch một đường tưởng tượng qua 2 sao chỉ hướng tạo thành 1 cạnh bên trái cách phía xa chỗ cầm tay khuất. Chùng 5 lần, khoảng cách giữa 2 sao này theo hướng bạn vạch từ miệng tách Đại Hùng tính lên là sao Bắc cực.

Những kỹ năng cần thiết khi đi du lịch dã ngoại

2/ Ở Nam bán cầu:

Bạn có thể tìm hướng Nam bằng cách xác định vị trí của chòm sao hình chữ thập. Xem chòm sao này như một cái điều. Nếu bạn có thể ước tính chiều dài của cái điều từ đầu đến đuôi và vạch 1 đường tưởng tượng dài gấp 4 lần rưỡi chiều dài của cái điều, bạn có thể phỏng định được hướng Nam.



D- Giữ hướng đi

Về ban đêm mà gặp bầu trời u ám do thời tiết xấu, bạn cần thiết phải biết giữ hướng đi sao cho khỏi bị lạc bằng cách:

- Ở nơi xa lạ, bạn hãy nghiên cứu địa thế bằng cách trèo lên một điểm cao và quan sát tổng thể thế đất, tính chất cây cối, các đường thông thủy và hướng các mỏm núi. Lựa một điểm chuẩn cao mà bạn có thể nhìn thấy khi di chuyển. Khi bạn đến gần điểm chuẩn này, hãy lựa tiếp một điểm cao khác.

- Nếu di chuyển trong một khu rừng rậm, có lẽ bạn không thể ghi nhận được các điểm chuẩn cách quãng nhưng bạn có thể ghi nhận đường đi bằng cách chọn 2 cây phía trước vị trí của bạn trong lúc di chuyển. Ngay khi vừa đi qua cây thứ 1, lựa ngay một cây khác trước khi đi qua cây thứ 2. Thỉnh thoảng nên quay lại nhìn để kiểm soát vị trí tương đối của các điểm chuẩn hay đường dốc và đường vòng.

- Thường thường trong vùng đất trống, bạn có thể dùng các suối, mỏm núi, cây để dẫn đường và để làm phương tiện vạch lại đường đi. Trong những ngày nằm ở những vùng cây cối rậm rạp, đánh dấu đường đi bằng các bụi cây bẻ cong, các tảng đá, khăn vải, hay khắc dấu trên thân cây, nên bẻ cho mặt dưới của lá (màu lợt) quay lên trời. Những dấu này đặc biệt thấy rõ trong chỗ cây cối rậm rạp.

- Dù có bản đồ cũng đừng quá tin tưởng vào các đặc điểm địa thế hay các điểm chuẩn nhân tạo. Những đặc điểm này có thể thay đổi (túp lều của người săn thú..v.v.). Những điểm chuẩn

Những kỹ năng cần thiết khi đi du lịch dã ngoại

chắc chắn nhất là điểm chuẩn thiên nhiên (suối, đồi...). Tuy nhiên, cũng cần lưu ý: Chỉ một mùa mưa cũng có thể thay đổi cả một dòng suối hay lấp một con đường mòn không thường dùng bằng những cây nhỏ.

- Hãy đi trên những con đường mòn theo hướng đi chính của bạn và khi tới ngã ba, hãy quan sát kỹ, lựa con đường nào có vẻ thường dùng nhất. Nếu bạn nhầm đường mà bị lạc, hãy dừng lại và nhớ lại nơi vừa đi qua mà bạn chắc chắn nhớ rõ vị trí. Đánh dấu vị trí của bạn và bắt đầu "tìm dấu lại". Sớm muộn gì bạn cũng tìm thấy vị trí đặc điểm để nhận có thể giúp bạn xác định vị trí của mình.

Nơi sa mạc, cồn cát hay vùng đất trống, di chuyển ban đêm thì chắc chắn nhưng nếu nơi lạ hay rừng thì không nên. Chỉ nên dùng đèn pin che nhỏ lại để tránh hăm, đá hay xem bản đồ nếu bạn cần phải đi hành ban đêm. Ánh sáng nhỏ giúp bạn không bị chóa khi đi ban đêm. Nơi trống vắng bạn phải kiểm soát hướng đi của mình bằng sao Bắc đẩu hay chòm sao chữ thập và theo đó mà thay đổi hướng đi theo bạn muốn.

- Trong vùng đường sá vòng vèo, có thể bạn sẽ đi vòng luân và quay về lại nơi xuất phát. Dùng những phương pháp sau đây để bạn trở ra đường chính:

1) Trong những quãng đường vòng ngắn, ước lượng khoảng cách và góc xuất phát trung bình. Khi bạn trở ra đường chính, tính phỏng góc và khoảng cách đó để tính lại đường đi của bạn. Muốn chính xác hơn đếm bước đi và dùng la bàn.

2) Lựa 1 điểm chuẩn nhô lên ở đằng trước và sau đường đi chuyển của bạn. Khi ở khúc đường vòng trở ra đường chính, đi cho đến lúc bạn lại thấy mình ở giữa 2 điểm chuẩn đó, đoạn cứ theo đường nguyên thủy của bạn.

3) Cách đo bù trừ dễ dàng là đếm bước đi thẳng góc, mặc dù như vậy phải đi nhiều hơn.

CHƯƠNG III

CHỌN VÀ VẠCH LỘ TRÌNH

1. Chọn lộ trình:

Trên đường đi đến nơi bạn muốn, điều bạn phân vân nhất là đi thế nào? Đi ra sao? Con đường mình sẽ đi là con đường nào để đến đích an toàn nhất? Có một số vấn đề liên quan đến việc lựa chọn lộ trình của bạn mà chúng ta sẽ nêu lên sau đây:

Nghiên cứu địa thế:

Con đường mà bạn lựa để di chuyển tùy thuộc tình hình thực tế, điều kiện thời tiết và và tính chất của địa thế. Dù bạn lựa chọn con đường dọc theo triền đồi, xuyên qua rừng rậm, dọc theo bờ suối hay tựa theo bãi biển bạn cũng phải biết chắc đó là con đường an toàn nhất, chứ không phải là con đường dễ đi nhất.

Tốc độ di chuyển:

a/. Tốc độ di chuyển tùy thuộc vào thể chất của bạn hay người đi chậm nhất trong đoàn chứ không phải theo ý muốn của bạn. Hãy định kế hoạch và hoàn thành việc di chuyển cho mỗi ngày để bạn còn đủ thời gian cắm trại an toàn và như ý.

b/. Tốc độ của bạn thường được xác định bằng một số yếu tố:

1) Cao độ của khu vực di chuyển.

Những kỹ năng cần thiết khi đi du lịch dã ngoại

2) Tình trạng sức của bạn và các bạn đồng hành.

3) Địa thế (Góc dốc và loại đường đi).

4) Số dụng cụ mang theo.

5) Nhu cầu lương thực - Nếu bạn săn bắt và thu lượm lương thực khi di chuyển, bạn không cần phải thắc mắc nhiều về vấn đề lương thực.

2. Vạch lộ trình:

Đi theo bờ biển.

Nếu định đi theo bờ biển, bạn sẽ hình dung ra được con đường dài quanh co. Nhưng đó là một con đường khởi hành rất tốt một cú tuyến hoàn hảo để trắc định vị trí và là nơi có nguồn thực phẩm hỗ trợ.

Đi xuyên qua rừng cây cối rậm rạp.

1- Bạn có thể thực hiện việc đi xuyên rừng một cách khá êm nếu cẩn thận rẽ cây mà đi.

2- Phải luyện tập “nhãn quan rừng rú” để tránh bị xây sát (gai...), lạc lối và nản chí. Đừng quan tâm đến cây và bụi rậm ở trước mặt mình mà chỉ nên tập trung nhãn tuyến quá phía trước, nên nhìn xuyên qua hơn là nhìn vào rừng rậm. Thỉnh thoảng ngồi xuống và nhìn dọc theo mặt đất.

3- Phải chú ý đề phòng. Đi thong thả cẩn thận nhưng lâu lâu dừng lại nghe ngóng và nhận định vị trí.

4- Dùng dao dài chặt cây mọc um tùm để lấy lối đi, nhưng đừng chặt bừa bãi. Phải giữ sức lực cho chuyến đi. Đừng khơi động thú rừng. Bạn có thể chặt ngược lên khi cần phải chặt các

Những kỹ năng cần thiết khi đi du lịch dã ngoại

cây và dây leo để giảm tiếng động.

5- Nhiều thú rừng ưa đi theo những đường mòn thông dụng. Những đường này ngoằn ngoèo, giao nhau nhưng thường dẫn đến CHỖ CÓ NƯỚC hay rừng thưa. Nhưng đừng lầm lẫn mà đi, phải kiểm soát phương hướng, đừng để lệch hướng di chuyển của bạn.

6- Khi trèo lên cây để quan sát hay kiểm lương thực phải ước thử từng cành sao cho chắc chắn trước khi trèo. Tay lúc nào cũng bám vào một nơi chắc chắn, trèo sát thân cây vì nơi đó cành cây vững chắc nhất.

Đường núi.

Di chuyển trên núi với những vùng hiểm trở, có thể bạn bị nguy hiểm và lúng túng nếu bạn không biết một vài bí quyết.

- Nơi trông xa như một đường đồi đơn độc có thể là một dãy đồi thung lũng.

- Trên núi những cây mọc theo thung lũng do suối tạo thành rất cao. Ngọn các cây này cũng cao bằng các cây mọc trên dốc đỉnh đồi.

- Trong những vùng núi non, nên đi theo những thung lũng hay đồi, nếu bị vách đá trở ngại nên tìm đường vòng.

- Để đỡ mất thời giờ và giữ sức khi đi trên núi, đặt đế giày phẳng lên mặt đất để giữ cho trọng lượng cơ thể cân bằng trên đôi chân. Nên đi thong thả nhưng chắc chắn thì chuyển vượt núi của bạn không mấy khó khăn.

*** Khi bạn leo lên một địa thế khó khăn:**

- a) Sau mỗi bước đi, nên cựa đầu gối lại để các bắp thịt ở chân được nghỉ.
- b) Vượt qua dốc đứng theo đường chữ chi, đừng vượt thẳng lên.
- c) Sau mỗi lần vượt lại xoay chân trên sang hướng mới, như thế chân mới khỏi giao chéo nhau và khỏi mất thăng bằng.

*** Khi bạn trèo xuống một địa thế khó khăn:**

- a) Đi thẳng xuống chứ không đi ngang.
- b) Thẳng lưng và khuyu đầu gối để giữ vững từng bước.
- c) Giữ cho sức nặng của thân cân bằng trên chân bằng cách mỗi bước đi hoàn toàn đặt hết đế giày trên đất.
- d) Bạn có thể phải leo lên hay trèo xuống một dốc đứng hay mỏm đá. Trước khi trèo, lựa đường cho kỹ xem chắc chắn chỗ bấu tay đặt chân từ trên xuống dưới. Vịn thử từng chỗ một trước khi đặt hết sức nặng của mình vào đấy. Hãy ghi nhớ thật kỹ những lời dặn sau đây:

- 1- Đừng trèo lên những tảng đá không vững chắc.
- 2- Trèo cho liên tục, lấy chân đỡ sức nặng và dùng tay giữ thăng bằng.
- 3- Phải chắc chắn là bất cứ lúc nào bạn cũng có thể đi mọi hướng mà không nguy hiểm.
- 4- Khi trèo xuống, mắt nhìn xuống càng xa càng hay. Đó là cách tốt nhất để chọn đường và chỗ vịn.

Những kỹ năng cần thiết khi đi du lịch dã ngoại

5- Khi xuống dốc bạn có thể áp dụng cách tuột núi nếu không có sẵn một con đường nào dễ hơn để xuống.

Khi bạn di chuyển trong miền núi, cố kiếm cho được một cuộn dây thừng và một gậy leo núi, nếu không bạn sẽ thấy việc leo dốc rất khó khăn, nếu không nói là không thể được.

Bạn có thể lấy dây dù chế ra thừng và tìm ra một gậy chắc chắn để thay cho gậy leo núi.

*** Tuột núi:**

a- Quấn dây thừng quanh một thân cây hay một tảng đá để hai đầu thừng lọng bằng nhau.

b- Luồn cả hai sợi dây thừng qua 2 chân của bạn.

c- Quấn dây thừng quanh đùi bên phải - hoặc bên trái theo như hình 21.

d- Quấn dây thừng qua ngực, quàng lên vai bên trái (hoặc bên phải) vòng xuống ngang lưng, lấy tay phải (hay tay trái) giữ chặt lấy.

e- Tay kia nắm dây thừng ở phía trước mặt.

f- Thỉnh thoảng nói lỏng tay cầm dây và thông thả tuột xuống một cách nhịp nhàng. Bạn phải giữ cho thân mình thẳng góc với dốc đá hay vách đá để cho chân không tuột khỏi đá.

* Giữ cho chân duỗi ra và bám vào vách đá.

* Chậm lại hay ngưng lại bằng cách nắm chắc lấy dây thừng và đưa tay nắm ngang ngực của bạn.

* Khi xuống hết, kéo một sợi dây của dây thừng đôi để rút

dây xuống.

Nếu bạn đi với nhiều bạn đồng hành và muốn có một phương pháp chắc chắn hơn để leo xuống mỏm đá, để một người đứng ghi cho người tuột xuống thêm chắc chắn. Quấn dây thừng hay huộc thòng lọng ngang lưng người leo xuống, người ghi phải có một thể ngồi cho chắc chắn, chân bấu chặt vào một điểm tựa, dây thừng quấn ngang lưng y và thả dần ra khi người kia leo xuống. Bạn nên nhớ là người leo xuống cần phải cử động thông thả và bạn chỉ nên ghi chặt khi nào họ muốn vậy.

*** Tuột núi cấp tốc:**

Hơi xoay mặt qua một bên chỗ neo, quấn dây thừng ngang lưng dưới cánh tay. Tay gần chỗ neo là tay điều hướng và tay dưới là tay hãm. Muốn ngưng, đưa tay hãm ngang ra phía trước thân hình hãm thừng lại. Đồng thời xoay mình để quay mặt về phía có điểm neo. Chỉ nên dùng cách tuột núi này trên những độ cao vừa phải hay trên những dốc thoải thoải, thật dài. Lợi điểm của phương pháp này là dễ và nhanh hơn, nhất là khi dây thừng ướt.

Khi bạn xuống dốc hãy coi chừng dốc có những hòn đá dăm vụn. Những đường dốc này có thể hữu ích cho sự di chuyển của bạn. Tốt nhất xuống dốc theo đường thẳng. Cần phải giữ cho thân bám thẳng xuống, lưng thẳng và đầu gối khuyu. Cần thận trọng để mất thăng bằng vì ta theo đà nên dễ chạy lao xuống. (Hình)

CHƯƠNG IV

LÀM HIỆU KHI ĐI ĐƯỜNG

Một trong những tình huống hiểm nghèo khi đi thám hiểm là bạn có thể bị lạc và điều bạn mong trong trường hợp này là được cứu thoát hay ít ra cũng nhận được sự tiếp tế để chờ cơ hội vượt qua nguy hiểm.

Việc hiểu biết làm hiệu khi đi mạo hiểm là một điều cần thiết vì bạn khó có thể được nhận biết từ trên cao, nhất là khi quang độ bị hạn chế. Cho nên bạn phải sẵn sàng để báo cho những đoàn tìm kiếm hoặc là những phương tiện hoạt động ngang qua nơi bạn bị nạn biết vị trí của bạn và nhu cầu của bạn (Phi cơ ngày nay được trang bị hệ thống quan sát rất tốt).

1. *Vạch chữ lên khoảng trống*: có thể dùng cành cây, đá cuội, hay rong biển xếp chữ trên cánh đồng, bãi cát. Vật được làm chữ tín hiệu phải có màu sắc tương phản với nơi ban truyền tín hiệu. Bạn dùng tín hiệu, được mã hóa quốc tế sau đây:

Những kỹ năng cần thiết khi đi du lịch dã ngoại

- | | |
|---|----|
| 1.- CẦN BÁC SĨ, BỊ THƯƠNG NẶNG | I |
| 2.- CẦN DỤNG CỤ Y TẾ | II |
| 3.- KHÔNG THỂ TIẾP TỤC ĐƯỢC (HÀNH ĐỘNG) | X |
| 4.- CẦN THỰC PHẨM VÀ NƯỚC | F |
| 5.- KHÔNG HIỂU | IL |
| 6.- CẦN BẢN ĐỒ VÀ ĐỊA BÀN | □ |
| 7.- MỌI SỰ TỐT ĐẸP | LL |
| 8.- HÃY CHỈ HƯỚNG ĐI | K |

2. *Xông khói*: đốt ngọn lửa to và chất đầy cây lá ẩm lên để cho chúng tỏa khói.

3. *Dùng quần áo làm cờ báo hiệu*: Treo quần lót, khăn hay quần dài căng lên một nền đất có màu sắc tương phản.

4. *Dùng gương hay vật (kim loại nhôm, inox...) phản chiếu ánh sáng*: Lấy hộp thiết hay khóa dây lưng chế ra gương. Đục một lỗ ở giữa vật chiếu sáng. Phản chiếu ánh sáng mặt trời từ gương đến một mặt phẳng gần đó, từ từ đưa gương lên ngang tầm mắt và nhìn qua lỗ ngắm. Bạn sẽ thấy một điểm sáng rõ trên mục tiêu. Tiếp tục chiếu quét quanh chân trời mặc dù bạn không thấy chiếc máy bay hay con tàu nào bởi tia sáng phản chiếu từ gương có thể nhìn thấy rất xa ngay cả trong ngày có sương mù.

CHƯƠNG V

CÁCH VƯỢT SÔNG, SUỐI

Trừ khi bạn đi chuyên trong miền sa mạc, còn lại bạn thường đương đầu với việc vượt suối, băng sông: Chướng ngại này có thể là một dòng suối cạn hay dòng sông chảy xiết.

Nếu bạn biết cách vượt qua chướng ngại đó, bạn có thể lợi dụng những nơi có nước chảy mạnh nhất.

Tuy nhiên trước khi nhảy xuống nước, bạn nên xem nhiệt độ của nó.

Nếu nước giá buốt mà không có chỗ nông thì đừng nên tìm cách lội qua. Nước giá buốt có thể làm bạn bị tê liệt nhất thời.

Trong trường hợp này thử chế một cái cầu bằng cây bắt ngang suối hay làm một cái bè sơ sài.

Trước khi thử lội, leo lên một địa thế cao và xét xem sông có những đặc điểm như sau đây không:

a) Một dải đất bằng mà trong đó sông chia thành nhiều nhánh.

b) Chướng ngại vật bên bờ bên kia có thể cản trở đường đi của bạn. Lựa một đích điểm bên đó để vạch đường di chuyển dễ dàng và chắc chắn hơn.

c) Đá ngầm nằm ngang sông chứng tỏ có thác hay khe núi.

d) Bất cứ chỗ nào có cây to, là dòng sông chỗ đó sâu nhất.

Những kỹ năng cần thiết khi đi du lịch dã ngoại

3/. Khi bạn lựa chỗ để qua sông, hãy chú ý các điểm sau:

a) Khi có thể, lựa một đường dẫn ngang dòng nước ở một góc 45° theo dòng sông.

b) Đừng bao giờ cố băng qua một dòng suối ngay trên hay gần một thác nước sâu, hay một nhánh sông sâu.

c) Nếu bạn hụt chân ngay chỗ gần bờ nông hay dòng cát cứ lội qua như thường.

d) Tránh những nơi có nhiều đá, vì thác nước chảy có thể gây cho bạn thương tích nặng nề. Tuy nhiên, 1 tảng đá ngẫu nhiên ngăn cản dòng nước lại có ích cho bạn.

Phương pháp cụ thể:

1. Nếu sông cạn:

Trước khi bước xuống nước, cởi vớ ra và mang giày vào, đừng để chân bị mảnh chai hay ve que cây đâm vào. Dùng gậy lớn mà chống, chống càng xa thượng lưu sông càng tốt vì có thể cản dòng nước và như thế đi đứng thêm chắc chắn, đề phòng được các hố trũng.

2. Nếu sông sâu:

Bạn có thể bơi qua nếu dòng nước không chảy quá mạnh.

a/. Nên dùng cách bơi ếch, bơi ngửa hay bơi nghiêng. Những cách bơi này đỡ mệt hơn cách khác và trong khi bơi mình còn có thể mang theo những bọc nhỏ quần áo hay vật dụng. Tháo quần áo vật dụng cho trôi ngang sông. Lợi cho đến khi nước ngang ngực thì bắt đầu bơi. Nếu nước sâu quá không lợi được, từ từ lặn người xuống để bớt bị xô đẩy hay ngã do các chướng ngại vật chìm ở dưới nước gây ra. Ở chỗ nước sâu, chảy mau, bơi chéo qua suối theo dòng nước.

b/. Nếu không thể bơi được, bạn có thể theo mấy lời khuyên sau đây về cách bơi:

*** Sử dụng quần áo:**

Cởi quần ra ở dưới nước. Buộc 2 ống quần lại và cài khuy của quần. Cầm chặt 2 bên cạp quần và vung quần qua đầu từ phía sau ra trước để chỗ cạp quần mở rộng bập mạch xuống mặt nước.

Những kỹ năng cần thiết khi đi du lịch dã ngoại

Không khí lùa vào 2 ống quần /

Cầm quần ở phía trước mặt mà nhảy vào nước (Hình).

Bạn đã có một cái phao để vượt sông.

** Sử dụng thùng nhựa, can sắt hay hòm không:*

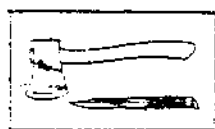
Cột chúng lại với nhau

Chỉ nên dùng cách này nơi nước chảy chậm.

** Sử dụng khúc gỗ hay phiến gỗ làm bè:*

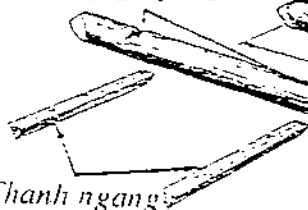
Trước khi quyết định sử dụng cây nên thử tính toán độ nổi của cây bởi có một số cây nổi rất ít hoặc chìm trong nước.

Những dụng cụ cần phải có



Khắc sô le

Bơi chèo.



Thanh ngang
3 cựa



Những kỹ năng cần thiết khi đi du lịch dã ngoại

** Dùng bè:*

a/. Đóng bè sang sông là một trong những hình thức di chuyển xưa cũ nhưng rất hiệu quả.

Tuy nhiên đóng trong việc thoát hiểm là công việc mất thời gian nhất trừ khi bạn có đủ phương tiện và dụng cụ.

Có những cách đóng bè mà bạn không cần đinh và dây buộc.

Tre nứa và dây mây là những loại vật liệu rất hữu hiệu khi dùng là bè. các thân chuối rừng ghép lại làm bè cũng rất tốt.

3- Vượt thác hay chỗ nước chảy nhanh

1) Bơi trong thác hay nước chảy nhanh không khó khăn như bạn tưởng.

- Ở chỗ thác nông: thì bơi ngửa, chân chỉ về phía hạ lưu sông, mình nằm ngang và tay dọc theo hông, tay đập như con hải cẩu đập chân.

- Ở chỗ thác sâu: Bơi sấp và nhắm về phía bờ. Phải lưu ý nơi có nhiều dòng nước quy tụ lại (xoáy), bạn có thể bị hút xuống dưới vì nước xoáy.

2) Muốn cho bè vượt qua con sông sâu có nước chảy nhanh, ta có thể vượt theo phương pháp quả lắc đồng hồ ở những khúc sông chảy ngoặt. Phương pháp này rất có ích khi phải vượt sông nhiều người.

4. Băng qua đầm lầy

Những trường hợp này thường gặp ở vùng nhiệt đới. Những bãi um tùm không cây cối không chịu đựng nổi sức nặng dù là một cục đá. Nếu không thể đi vòng qua khu vực này, bạn hãy kiểm cách bắt cầu bằng khúc cây, nhánh cây hay nhánh lá.

Nếu không sẵn thứ nào cả đành phải vượt qua. Bạn ngã xuống, mặt cúi, tay giang ra, bắt đầu bơi hay lội qua, mình nằm ngang. Vượt qua bãi cát lún cũng dùng phương pháp này. (Hình).

CHƯƠNG VI

CÁCH TỒN TẠI NƠI HOANG DÃ

I. Tìm hiểu kỹ về rừng rậm:

a) Không có rừng nào là tiêu chuẩn- Có thể là rừng hay mưa ở miền nhiệt đới- theo ý niệm thông thường- hoặc đồng bằng có bụi rậm khô ráo trống trải. Cây cối ở miền nhiệt đới phải 100 năm mới già và chỉ sinh trưởng trong rừng hoang. Đó là rừng già và dễ nhận ra nhờ có nhiều cây to. Trong rừng già có nhiều bụi rậm và ánh sáng yếu ớt. Loại rừng này khó đi qua nhưng không phải là không đi được.

b) Ở nhiều nơi trên thế giới rừng rậm được khai khẩn để trồng trọt. Sau này đất khai khẩn bị bỏ hoang, bụi rậm và dây leo mọc lên um tùm. Đó là rừng “non” khó đi qua hơn là rừng “già”.

c) Hơn phân nửa đất đai trong miền nhiệt đới đều được trồng thứ cây này hoặc thứ cây khác, và ta sẽ tìm thấy những đồn điền cao su, trà, vườn dừa, và những mảnh đất trồng trọt của cư dân. Nếu ta đang ở trong một vùng có đồn điền, hãy tìm xem có người không, họ có thể giúp ta.

d) Rừng hay mưa ở miền nhiệt đới, rừng “non”, hoặc rừng “già”, là một nơi khó sống và đi băng qua. Mặt đất đầy dây cỏ mọc và có hàng hà vô số đĩa. Nơi đây có rất nhiều côn trùng đáng ngại. Trong rừng non, đôi khi có một hàng rào bụi rậm

chấn ngang. Trên bụi rậm trong rừng cao là khoảng trống dưới những ngọn cây to. Chim và những thú nhỏ thường sống trong khu vực này. Trên những ngọn cây cao, ta có thể tìm thấy chim, ong, nhậy, khỉ...

e) Đồng bằng cỏ bụi rậm khô ráo trống trải hơn là rừng ẩm ướt nhưng khó di chuyển vì không có những đặc điểm địa hình, dân cư và đường đi. Tuy nhiên, nếu ta sử dụng địa bàn, sự nhận nại và lý trí ta có thể băng qua được.

II. Di chuyển:

Bạn có thể di chuyển an toàn trong rừng rậm nếu bạn không hoảng hốt. Khi bị cô lập trong đó, hành động đầu tiên của bạn là ngồi xuống, nghỉ ngơi và tìm cách giải quyết vấn đề của mình. Bạn phải:

a) Định vị trí của bạn càng chính xác càng hay để xác định một đường di chuyển an toàn. Nếu bạn không có địa bàn, dùng mặt trời cùng với đồng hồ để định hướng.

b) Kiểm điểm lại lương thực và nước.

c) Di chuyển theo một chiều hướng nhưng không cần phải là một đường thẳng. Nên tránh những chướng vật, đừng cố vượt qua, bạn nên lợi dụng sự che chở của thiên nhiên.

d) Lách vai, trườn hông, cúi mình xuống, và bước ngắn hay dài, nhanh hay chậm tùy theo nhu cầu. Có một kỹ thuật để di chuyển qua rừng; nếu không khôn khéo sẽ bị thương hoặc trầy da.

e) Tập cách thích ứng với rừng.

Những kỹ năng cần thiết khi đi du lịch dã ngoại

f) Đề phòng cẩn thận.

g) Luôn luôn giữ hướng đi.

h) Theo những đường mòn và địa giới nếu không lệch quá 20 độ với trục tiến tới của bạn.

i) Bước đều.

j) Xem xét những lợi điểm nếu di chuyển theo sông ngòi.

III. Chỗ trú ẩn:

A- Cách lựa chọn vị trí:

1) Nếu cắm trại trên mô đất hoặc một chỗ khô trên mặt đất ở chỗ trống trải xa đầm lầy, bạn sẽ ít bị muỗi cắn hơn, mặt đất khô hơn và có gió ít hơn.

2) Không nên cất lều dưới những cây to có cành khô vì cành khô có thể rơi xuống. Đừng dựng lều dưới cây dừa.

3) Trong rừng rậm có núi, đêm rất lạnh, ta nên tránh gió.

CHƯƠNG VII

THỰC PHẨM

Thực phẩm là nhu cầu không thể thiếu được của con người. Khi đi du lịch dã ngoại, bạn hãy áp dụng những nguyên tắc sau khi bạn cảm thấy bị nguy cơ đói đe dọa:

1/. Kiểm kê lương thực và nước uống. Ước lượng thời gian bạn có thể chệch hướng ngoài dự kiến.

2/. Phân chia thực phẩm của bạn: Hai phần ba cho phân nửa thời gian đầu và một phần ba còn lại cho phân nửa thời gian còn lại.

3/. Tránh dùng ăn những thức ăn khô khan, có nhiều chất bột và gia vị nếu mỗi ngày bạn chỉ có dưới 1 lít nước. Nên nhớ là ăn làm cho bạn khát.

4/. Giữ đừng làm việc nặng nhọc quá, càng ít làm việc càng ít đói khát.

5/. Nên ăn đều bữa, đừng ăn vặt - Nên nấu thức ăn. Nấu nướng làm cho thức ăn thành lành mạnh, dễ tiêu và ngon miệng, đồng thời có cơ hội nghỉ ngơi khi nấu nướng.

6/. Đi thám hiểm, hoặc lạc đường lúc nào cũng nên tìm kiếm thức ăn hoang dã. Trừ một vài loại, còn bất cứ thứ gì bạn thấy đi được, bò được, bơi được hay mọc dưới đất đều ăn được.

Những kỹ năng cần thiết khi đi du lịch dã ngoại

Trong rừng rậm có nhiều thực phẩm nhưng có một vài thứ rất độc. Những thức ăn nào khỉ ăn được thường thường người ăn cũng được. Nếu nghi ngờ, ta ăn ít và chờ xem phản ứng. Ở miền nhiệt đới, trong những vùng có người ở, các trái cây và rau củ dễ bị nhiễm mầm bệnh do việc bón phân. Do đó, đừng bao giờ ăn sống rau cải, ăn trái cây bạn hãy lột vỏ hoặc gọt mặt ngoài. Cần thận hơn, nên luộc rau cải trước khi ăn. Phải che thức ăn không cho ruồi bu, vì ruồi có thể truyền mầm bệnh vào thức ăn dù luộc rồi.

Ở sông ngòi miền nhiệt đới có một vài thứ cá rất độc, nhưng đa phần là cá ăn được.

Bạn cũng có thể tìm thức ăn dọc theo bờ biển như hàu, hến, ốc bươu, rần, tôm hùm, con nhum và mực ma nhỏ.

Không có quy tắc đơn giản nào để phân biệt cá có thể ăn được hay không. Có loại cá ăn được trong vùng này lại có thể không ăn được trong vùng khác, tùy theo thức ăn của cá, hoặc mùa trong năm. Cũng vậy, bất cứ loại cá nào chỉ nên ăn thử một ít, nếu sau khi ăn bạn không thấy phản ứng xấu thì có thể tiếp tục ăn thêm. Cá nóc là một trong các loại cá cực độc. Với loại này (hình tròn, da xù xì, có răng bén nhọn...) bạn đừng nên bao giờ thử ăn, dù một lần.

Cá miền nhiệt đới ương rất nhanh, vì thế ta nên ăn ngay khi bắt được cá. Đừng bao giờ ăn ruột hoặc trứng của bất cứ cá nào ở miền nhiệt đới vì dễ bị nhiễm độc.

Thực Phẩm Thuộc Loại Thảo Mộc

Các nhà thực vật học đã ước lượng và chia ra 300.000 loại cây mọc trên mặt đất, kể cả nhiều thứ mọc trên đỉnh núi hay dưới đáy biển. Trong số này có 120.000 loại cây ăn được.

Nếu bạn biết nhận diện ra chúng trong khu vực bạn đi thám hiểm nó sẽ giúp bạn nguồn lương thực ăn sống đầy đủ và có khi bạn sẽ ngạc nhiên vì phát hiện ra món ăn ngon. Trong khuôn khổ quyển sách nhỏ này chỉ có thể giúp bạn nhận diện một số loại cây ăn được.

Khi nghi ngờ cây có ăn được hay không? Có mấy cách thử giản đơn như sau:

- 1) Nếu cây chứa nhựa giống như sữa - Hãy vứt đi.
- 2) Đừng ăn cây mà khi thử ăn sống thấy có vị cay, đắng hay buồn nôn.
- 3) Nấu cây đó từ 15 - 20 phút, bỏ một miếng vào miệng ngậm trong 5 phút không thấy có vị cay, đắng, buồn nôn là ăn được.

Để giúp cho bạn học hỏi và sử dụng, chúng tôi mô tả và kèm hình một vài loại cây mà bạn có thể ăn được. Hãy làm quen với các loại "cây hướng dẫn" này, chúng sẽ giúp bạn xác định thực năng của những thứ cây khác cùng loại.

Thí dụ: Bạn có thể căn cứ vào màu sắc nước ép của một thứ cây ăn được để nhận biết tính chất của một loại cây khác mà nước ép có màu sắc tương tự.

Nhiều thứ cây ăn được mà bạn thấy trong tập sách này

Những kỹ năng cần thiết khi đi du lịch dã ngoại

khắp thế giới chỗ nào cũng có như cây cơm xôi (Blackberries) hay cây dâu rừng (Raspberries) cây thái hồng (Persimmons).

Mặc dầu thảo mộc không phải là thực phẩm có đầy đủ chất bổ. Nhưng thảo mộc loại nhân và hạt (nuts and seeds) cung cấp đủ chất "protéin" cho một sức lực trung bình. Trong mọi trường hợp thảo mộc đều cung cấp chất Hydroxyt Carbon.

Trong khi đi săn thú rừng bạn sẽ kiếm được thực phẩm thảo mộc có sẵn ở khắp nơi để cung cấp cho mình đủ sinh lực cần thiết. Bạn có thể dùng thảo mộc để sống trong những lúc khó khăn và nơi không có thú hoang dã để ăn .

Thực phẩm thuộc thảo mộc hoang dã

Thường thường bạn nên ăn những loại thảo mộc hoang dã nào khi bạn thấy chim chóc hay thú rừng ăn. Không phải cây nào cũng ăn thân được, mà chỉ có một số bộ phận được dùng cho sự sống.

Sau đây là những loại thảo mộc có các bộ phận ăn được.

A/ Rễ cây và những bộ khác mọc dưới đất.

Các loại củ, rễ, rễ cái và củ tròn là những thứ thực phẩm có chất bột.

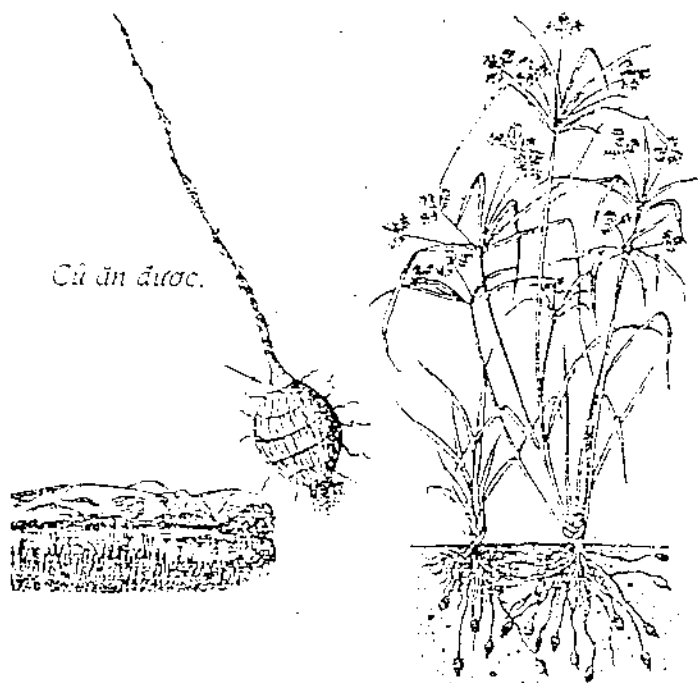
a) Củ: các loại củ đều mọc dưới đất, phải đào lên luộc hay nướng cho chín.

* Khoai rừng (Wild potato): Loại cây này nhỏ, khắp thế giới nơi nào cũng có. Nhất là trong những miền nhiệt đới - củ khoai rừng ăn được.

* Cây Ấu (Water Chesnut): Cây Ấu là thổ sản của Á Đông nhưng mọc lan qua những miền nhiệt đới và ôn đới như Bắc Mỹ, Phi châu và Úc châu. Các bạn rất quen thuộc với củ Ấu nhưng ít khi nhận ra cây Ấu. Ta sẽ thấy Ấu mọc lan rộng trên ao hồ. Có hai thứ lá, lá chum thì dài nhỏ như sợi tóc, lá nổi mọc theo hình cái "nơ" trên mặt nước. Củ mọc dưới nước giống hình sừng bò có thể nướng hay luộc để ăn bột bên trong.

Những kỹ năng cần thiết khi đi du lịch dã ngoại

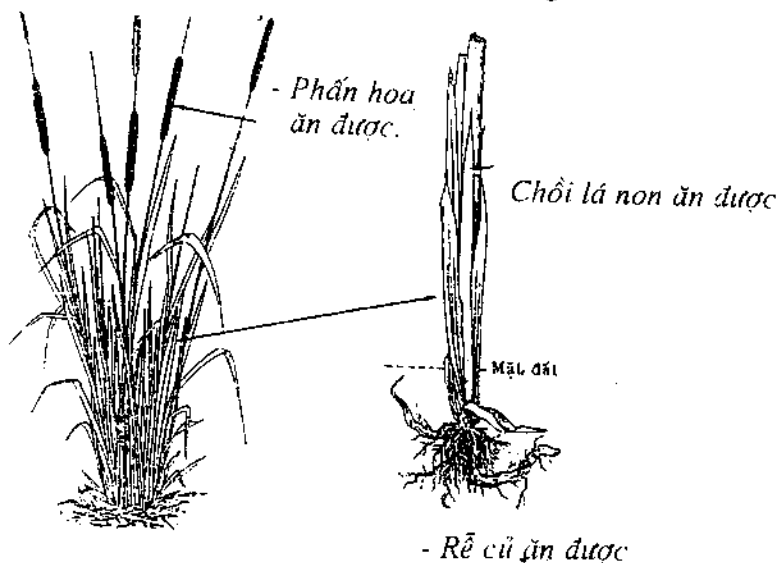
* **Cỏ Gấu (Nut grass):** Cây này mọc khắp nơi trên thế giới. Kiếm cỏ này ở nơi cát ẩm dọc theo bờ suối, ao, hào (Ditches). Cỏ Gấu thân có ba cạnh và củ dầy nhỏ 1/2 phân Anh, mọc dưới đất. Củ ăn ngọt và bùi. Luộc lên bóc vỏ và nghiền thành bột. Bột này có thể dùng thay thế café.



Những kỹ năng cần thiết khi đi du lịch dã ngoại

* *Khoai Sọ (Tars)*: Người Việt Nam ta còn gọi là khoai môn. Khoai sọ mọc nhiều ở vùng ẩm thấp, nhiều cây cối, ở hầu hết các miền nhiệt đới. Loại cây này trông giống hệt cây Ráy (Calla lily), lá dài 2 bộ, cọng lá cao tới 5 bộ. Có một đóa hoa màu vàng nhạt dài chừng 15 cm. Củ này ăn được và mọc gần mặt đất. Khi ăn luộc lên cho khỏi sượng. Ăn như khoai (hình 43).

Cây Hương hồ (Cattail): Cây này có mặt khắp thế giới, đặc biệt rất nhiều ở vùng ao hồ Châu Á- Việt Nam. Riêng vùng đồng hoang và băng giá thì vắng loại cây này. Cây mọc dọc theo ao, hồ, sông rạch. Lá màu xanh nhạt, đứng thẳng, cứng như hình dẹt. Rễ cây dày, chứa chừng 64% chất bột, khi ăn bóc vỏ ngoài, mài lấy chất bột bên trong. Ăn sống hay nấu chín chất phần hoa vàng trộn với nước và hấp như. Ngoài ra còn có chồi non mới mọc, luộc ăn như măng rất ngon.



Những kỹ năng cần thiết khi đi du lịch dã ngoại

c) Củ tròn:

Trừ loại hành hoang nói tới dưới đây, tất cả các loại củ đều có chất bột ăn được - luộc ăn sẽ ngon hơn.

* *Hành hoang (Wild onion)*: Đây là loại củ ăn được thông thường nhất. Hành hoang gần giống loại hành vườn, mọc ở khắp nơi, từ miền ôn đới phía Bắc cho đến Bắc Mỹ, Châu Âu và cả Á Đông. Loại cây này mọc dưới đất, củ to 3 đến 10 phân Anh. Lá giống như lá cỏ, hoa có thể xanh hoặc trắng, đỏ. Bạn dễ nhận ra chúng vì các loại cây này có mùi "hành". Củ nào ăn cũng được - không có loại nào độc cả.

d) Chồi non và cuống:

Những chồi non ăn được mọc rất giống măng. Chồi non cao như dương xỉ (Fern), tre chẳng hạn, ăn rất ngon. Mặc dầu có một vài loại chồi non có thể ăn khỏi luộc, đại đa số đều phải luộc trong 10 phút, đổ nước luộc đi rồi luộc lại cho đến khi mềm ăn được. Dưới đây là mấy loại cây có chồi non và cuống ăn được mà các bạn có thể tìm thấy.

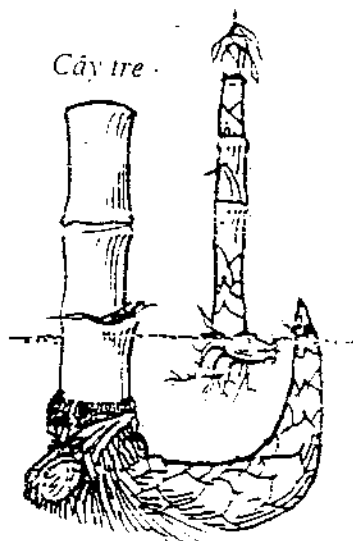
* *Cây Mescal (Một thứ xương rồng nhỏ)*: Cây này có ở sa mạc, đồi cát và cũng có ở Châu Á - Việt Nam, mọc ở vùng nhiệt đới ẩm thấp. Khi mọc hết cỡ cây Mescal có những lá dày cứng, đầu to và nhọn, mọc xòe như hoa hồng, giữa có một chồi cây vươn lên như cây nến, có hoa nở trên đầu. Chồi này ăn được, nên chọn những cây có hoa nở chưa hết để lấy chồi non

dem nướng ăn, có vị ngọt mía.

* *Cây bí hoang (Wild gourd)*: Đây là cây thuộc loại bầu, mọc giống dưa hấu, dưa chuột. Cây này có ở vùng nhiệt đới, chúng được trồng và mọc hoang trong những khoảng rừng thưa, cạnh cây leo, lá rộng, lóng có nhiều hạt, khi quả chín dỡ đang đem luộc lên ăn. Mầm non, hoa, lá non luộc cũng ăn được. Hạt đem rang ăn giống như đậu phộng.

* *Cây tre*: Tre mọc trong những khu rừng thưa, quanh vườn hoang trong rừng, dọc theo sông và suối trong những vùng ôn đới và nhiệt đới. Cây tre rất quen thuộc với chúng ta. Mầm non mềm ăn rất ngon - Cắt luộc nhiều lần (ít nhất là 2 lần) để bớt đắng. Trước khi ăn phải bóc vỏ cứng bao ngoài.

* *Dương xỉ (Fern - Bracken)*: Mọc nơi ẩm thấp, có mặt ở khắp mọi nơi trừ sa mạc và Bắc cực. Cây Dương xỉ bất cứ loại nào cũng chỉ nên lựa lấy cuống non, cộng nào mọc càng thấp càng non. Lấy tay sát cho hết lông tơ ở cộng, rửa và hấp trong nước muối cho mềm.



* *Cây sen (Lotus Lily)*: Loại cây này mọc ở những nơi ao hồ. Lá sen xò to, rộng từ 20 cm đến 60 cm mọc cách xa mặt nước khoảng 1 m có hoa màu trắng hoặc hồng, đường kính từ 4 - 10 cm. Có thể luộc cuống và lá non để ăn. Nhưng trước khi luộc phải lột lớp vỏ rám bên ngoài. Hạt sen ăn được, có thể bỏ nhân đắng ở giữa, có thể ăn sống, rang hay luộc. Rễ củ ăn cũng được, luộc ăn như khoai.

* *Cây đu đủ*: Cây này mọc nhiều ở vùng nhiệt đới, nhất là những nơi ẩm thấp, quanh khu rừng thưa.

Cây đu đủ cao từ 1m2 đến 4m, thân mềm xù xì và rỗng. Nếu ta trèo lên, sức nặng cơ thể có thể làm gãy cây. Lá mọc tụ lại trên ngọn. Trái đu đủ màu xanh, khi chín có màu vàng hoặc cam, mọc thẳng từ dưới thân lên. Trái có nhiều sinh tố C. Có thể ăn sống hoặc nấu chín. Chất nhựa của trái chưa chín màu trắng sữa có công dụng làm cho thịt mềm (ta thoa chất đó lên thịt) nhưng phải cẩn thận đừng cho chất nhựa này dây vào mắt có thể làm cho đau mắt nặng hoặc đui mù. Lá non, cuống và hoa đều ăn được nhưng phải luộc thay nhiều nước để không đắng.

B/ Hột và hạt

Hột của những loại cây sau đây chứa chất dầu và có nhiều dân bạch tinh: Lúa mạch (Buckwheat), một giống cúc vàng (Ragweed), cây mồng gà (Amaranth), đậu quả và đậu hột của những cây giống đậu

Hạt của ngũ cốc và nhiều loại hạt cỏ khác cũng chứa nhiều chất tinh bột. Ta có thể dùng đá nghiền hạt nhào với nước đem nấu hoặc phơi khô để dành.

Vài loại cây có hạt và hột ăn được:

* *Lúa:* Trồng nơi ẩm thấp ở các vùng nhiệt đới và ôn đới. Cũng có loại lúa mọc hoang. Bông lúa có bẹ mọc ngoài, có lông. Khi già bông lúa nứt ra khỏi bẹ. Đem rang hột lúa, giã ra bỏ vỏ, đem theo dùng. Có thể đập vỏ lấy hạt nấu ăn.

Những kỹ năng cần thiết khi đi du lịch dã ngoại

* *Đậu rồng* (Goa bean): Cây này mọc ở miền nhiệt đới - Á Châu. Ở Việt Nam trồng rất nhiều. Đậu này có thể ăn sống hoặc nấu chín. Cây đậu này cũng mọc ở vùng đất bỏ hoang hay rừng thưa. Đậu rồng leo lên cây, trái dài, vỏ trái đậu già có 4 múi, cạnh có răng cưa.

C/ Trái

Trái cây ăn được có nhiều trong thiên nhiên. Trái cây ăn được ta có thể chia thành 2 loại: Loại trái cây ăn (Dâu, mận, anh đào, táo...) và loại trái cây rau (Cà chua, ớt, dưa chuột...).

Sau đây là những loại trái ăn được mà bạn có thể gặp:

* *Cây dâu tằm* (Mulberry): Cây dâu tằm mọc ở Bắc và Nam Mỹ, Âu Châu, Á Đông và Phi Châu. Cây này mọc hoang trong những miền rừng rú hoặc dọc đường, trên những cánh đồng bỏ hoang, thường cao từ 20 đến 60 bộ. Trái trông giống như trái mâm xôi (Blackberry) dài từ 1 đến 2 phân Anh, dài bằng chừng ngón tay và màu thay đổi từ đỏ đến đen.

* *Cây nho hoang*. Giống cây leo này mọc khắp miền Đông và Nam Mỹ, ở Mễ Tây Cơ, ở những miền thuộc Địa Trung Hải, Á Đông, Nam Dương quần đảo, Úc và Phi Châu. Cây mọc leo lên những cây cối khác. Lá cây nho hoang có nhiều tai khía và giống lá nho vườn. Trái mọc từng chùm có nhiều chất ngọt rất bổ. Ta cũng có thể hút nước trong thân cây nho.

**Chanh hoang (Bael fruit):* Đây là một thứ cây nhỏ giống cam, chanh, bưởi, mọc hoang ở vùng dọc theo núi Hy Mã Lạp Sơn, ở trung tâm và phía Nam Ấn Độ và Miến Điện. Cây cao từ 8 đến 15 bộ, lá rậm, nhiều gai, trái có đường kính từ 2 đến 4 phân Anh, màu xám hay vàng lợt rất nhiều hạt. Ăn trái này khi vừa chín tới hay pha với nước để giải khát như nước chanh. Cũng như những trái chanh khác, trái chanh hoang chứa rất nhiều sinh tố C ..

Những kỹ năng cần thiết khi đi du lịch dã ngoại

* *Cây vả rừng (Wild fig)*: Một phần lớn trong số hơn 800 loại vả hoang khác nhau mọc trong những vùng nhiệt đới và cận nhiệt đới có mưa nhiều. Tuy nhiên, ở bên Mỹ có một vài loại vả sa mạc. Loại này quanh năm xanh tốt, lá rộng dai cứng như da. Kiếm trong những khu rừng hoang, dọc theo lộ và các đường mòn, trong những cánh đồng xem có cây rễ dài mọc từ thân và cành cây ra, nổi trên mặt đất. Sau khi nhận biết được cây như đã mô tả ở trên, tìm trái vả mọc thẳng ngay ngoài cành cây. Trái này hình giống đầu dưa con nít hay trái lê. Có nhiều loại vả trái rắn như gỗ và có lông ráp không ăn được, loại ăn được là thứ vả lúc chín rất mềm gần như không có lông, màu xanh, đỏ hay đen.

* *Trái đào lộn hột (Cashew nut)*: Đào mọc nhiều ở vùng nhiệt đới, trên đất cát khô dọc chân núi hay các vùng khô nóng. Cây tàn rộng, lá dài, hoa màu hồng nhạt, quả dày hình quả lê, nhiều cùi, lúc chín màu đỏ hay vàng có hạt hình trái cật mọc ở đầu. Hạt này có nhân đem nướng hay rang ăn rất ngon. Cần thận khi chạm đến vỏ bao quanh hạt, vỏ này chứa một chất dầu độc làm sưng mắt, rộp lưỡi.

Ngoài các loại trái đã kể ra, còn có thể kể một số cây có quả dùng như rau cỏ, gồm có:

* *Cây Sa - kê (Bread fruit)*: Sa kê là một thứ cây phổ thông trong miền nhiệt đới, cao tới 40 bộ, lá dai cứng như da dài từ 1 đến 3 bộ. Trái chín ăn rất ngon. Ta có thể ăn theo mấy cách sau đây: Ăn trái sống hay đặt lên vỉ nướng than. Lấy dao cạo nhẹ hay nếu ăn sống thì lột vỏ bỏ đi trước, rồi lấy ngón tay bóc

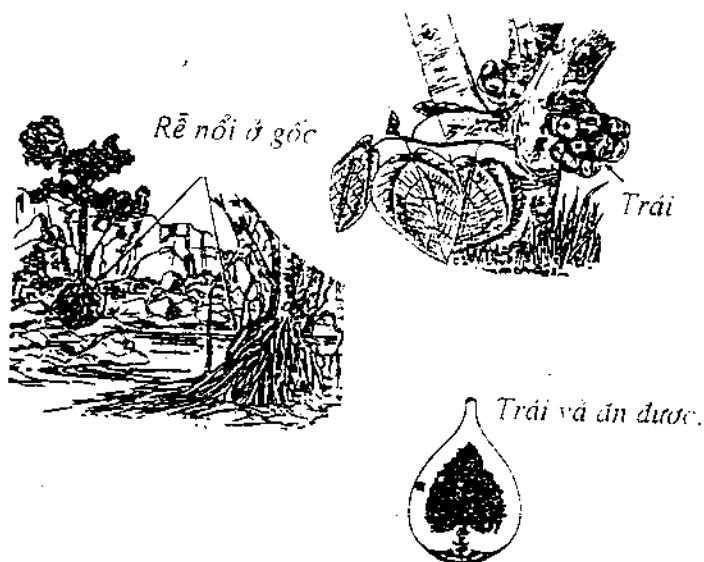
Những kỹ năng cần thiết khi đi du lịch dã ngoại

những mùi cơm, bỏ hột và lột lớp vỏ cứng bên ngoài. Muốn nướng, cạo vỏ trái và bỏ lõi.

D/ Vỏ cây

Lớp vỏ bên trong thân cây - áp với gỗ - có thể ăn sống hay nấu chín. Bạn lại còn có thể tán nhỏ lớp vỏ trong những cây sau đây để làm bột: Cây bạch dương (Cotton wood), cây hoàn điệp liễu (Aspen), cây phong (Birch), cây liễu (Willow) và cây thông (Pine tree). Tránh dùng động đến lớp vỏ ngoài vì có rất nhiều chất ta nanh.

Lớp vỏ trong của cây thông chứa rất nhiều sinh tố C. Cạo lớp vỏ ngoài rồi lột lớp vỏ trong ra khỏi thân cây. Có thể ăn tươi, ăn khô, nấu chín hay tán thành bột.

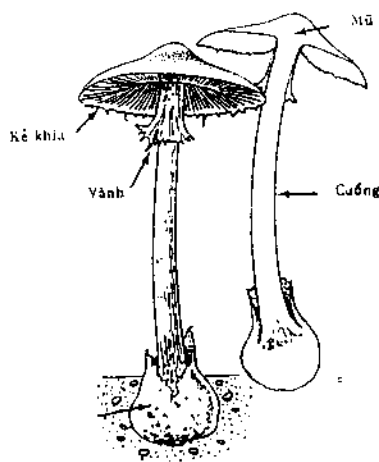


NẤM

- Có trên mười ngàn loại nấm ăn được, mọc trong những xứ khác nhau trên thế giới.

- Dù nấm không hẳn thay thế được cho thịt nhưng cũng có thể coi như một loại thực phẩm có nhiều đạm thực vật. Nó thường có mặt trong những khu vực hiểm có thảo mộc khác ăn được.

- Nấm có kẻ khía là thứ nấm ăn được thông dụng nhất, 98% là nấm lành nhưng cũng cần nên xem xét kỹ. Bạn chỉ nên dùng nấm để ăn sau khi đã am hiểu những điều chỉ dẫn dưới đây.



Những kỹ năng cần thiết khi đi du lịch dã ngoại

a/. Đào nấm có kẻ khía ra hẳn ngoài đất, nấm này có loại vành hay không có vành cũng được. Tuyệt đối không ăn nấm khi thấy nấm có bọc loe hình chén ở chân nấm.

b/. Đừng lấy những nấm còn quá non trông như những cái cúc áo nhỏ nhỏ khó phân biệt được nấm độc hay nấm ăn được.

c/. Đừng lấy những nấm nào mọc dưới đất mà mặt dưới của mũ nấm đầy những bào tử li ti đo đỏ.

d/. Đừng lấy những nấm nào mà chân như có màng bọc hay như đóng vảy phủ phình tròn, nhất là nếu các khía có màu trắng.

e/. Đừng lấy những nấm khía nào có chất nhựa trắng hay trắng đục như sữa.

f/. Đừng lấy những nấm nào ở rừng mà đầu bóng láng, đẹp, hơi đỏ! Các khía màu trắng xoè ra.

g/. Đừng lấy những nấm màu vàng hay da cam hơi vàng mọc trên những gốc cây đốn rồi. Thứ nấm có cuống chắc và sít nhau, bao chân lồi lên trùn lồi, khía rộng chạy dài không đều xuống cuống nấm hoặc mặt nấm chiếu sáng (như lân tinh) trong bóng tối có thể là nấm độc.

h/. Đừng lấy bất cứ loại nấm nào có vẻ chín quá, sũng nước, hư thối hay có sâu.

TÌM NƯỚC UỐNG TỪ CÂY CỎ

I. Nhu cầu thiết yếu nhất:

a. Nước là nhu cầu cần thiết nhất của con người. Không có nước bạn không tài nào sống được và tất cả thực phẩm quanh bạn sẽ trở thành vô dụng. Nhất là nơi vùng nhiệt đới của chúng ta, mồ hôi toát ra nhiều thì điều đó lại càng đúng.

Ngay cả khi trời lạnh, thân thể bạn mỗi ngày cũng cần dùng ít nhất 2 lít nước. Ít hơn lượng nước này cũng làm giảm sức của bạn.

b- Tiêu thụ nước cho đích đáng: Khi hiếm nước nên uống tiết kiệm. Khi nào khát nhiều, chỉ nên nhấp từng ngụm nhỏ, không nên uống cho đã khát.

Dù thế nào đi nữa cũng không nên dùng nước tiểu. Chất bã trong nước tiểu sẽ làm bạn bị nguy hiểm. Nước nào cũng phải lọc.

Phạm vi của tập sách này, chúng ta không nói nhiều đến nguồn nước, xử lý nước và các bệnh do nước bẩn gây nên.

Chúng ta tìm các nguồn nước nơi hoang dã mà ta đang sống.

II. Nước trong cây cối.

Nếu trong chuyến đi thám hiểm hay bị lạc trong rừng sâu bạn không tìm được nước hay mạch nước, cách giải quyết tốt nhất là tìm cây cối có chứa nước. Nhiều cây có nhựa trong và ngọt lại dễ tìm. Trong trường hợp cần thiết, tìm những nguồn sau đây:

1/. Các loại cây leo:

Không phải cây leo nào cũng chứa nước ngon. Nhưng bạn có thể thử uống nước trong bất cứ cây leo nào bạn gặp.

Dùng phương pháp sau đây để rạch một thân dây leo:

a) Chặt một nấc sâu trên cây leo ở chỗ cao nhất mà bạn có thể với được.

b) Chặt đứt cây leo ở gần mặt đất và để cho nước chảy vào miệng bạn hay đồ chứa.

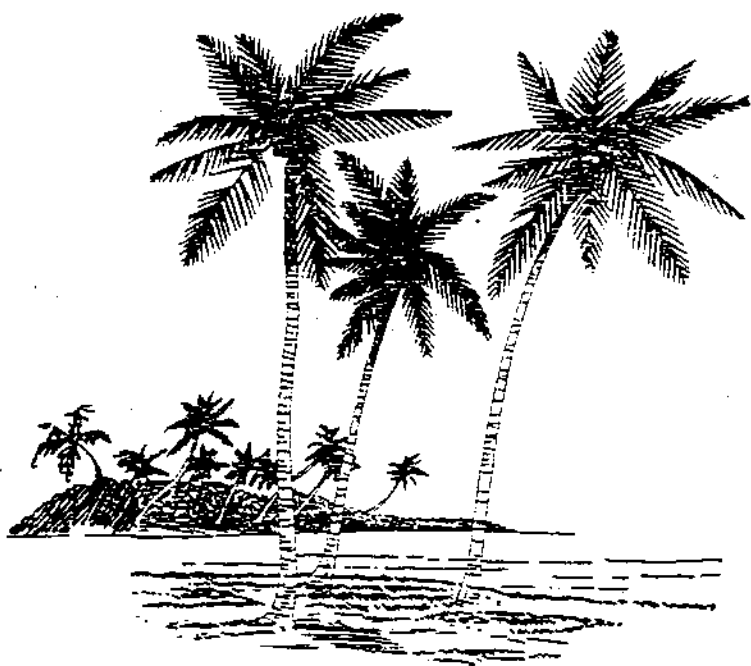
c) Khi nước hết chảy, chặt đứt một đoạn khác trên ngọn. Lập lại cách này cho đến khi đủ dùng. (Hình

Những kỹ năng cần thiết khi đi du lịch dã ngoại

2/. Các loại trái và thân cây có chứa nước uống được:

* *Dừa (Coconut)*: Dừa xanh nhiều nước hơn dừa chín và có thể bổ dễ dàng hơn. Cần thận đừng uống nước dừa chín trên 3 hay 4 ly mỗi ngày vì nước dừa chín là thứ thuốc xổ mạnh.

Muốn bổ một trái dừa không có dao, ta có thể đập trái dừa vào thân cây hay cục đá, hoặc cắm một cây gậy xuống đất, đầu vót nhọn. Cắm trái dừa đập khá mạnh trên đầu gậy nhọn để búa dần vỏ ngoài. Đập vỏ cứng bên trong lên 1 cục đá hay thân cây.



Những kỹ năng cần thiết khi đi du lịch dã ngoại

Xương rồng:

- Trong thân cây xương rồng có nước và ta có thể lấy nước ấy để dùng.

* *Tre:* Thân tre hay đựng nước trong những đốt rỗng. Lắc những cây tre già hơi vàng, nếu nghe thấy nước lỏng bồng trong thân cây, khía một khía ở mỗi đốt cây, hứng nước vào trong một cái ống đựng.



CHƯƠNG VIII

THỰC PHẨM THUỘC LOẠI ĐỘNG VẬT

Một số loại côn trùng như châu chấu, sâu bướm không có lông, niọt gỗ, nhộng, nhện và mối là những món ăn được. Bình thường thì bạn không ăn nhưng có lẽ bạn cũng đã ăn một vài thứ trong thức ăn hàng ngày mà bạn không biết, và có thể có lúc mà bạn đành phải ăn những con sâu bọ kể trên. Nếu gặp trường hợp đó, bạn nên rang khô hay nấu kỹ thì ăn ngon hơn.

Thực phẩm thuộc động vật có nhiều calori hơn thực phẩm thuộc thảo mộc nhưng khó kiếm hơn. Bạn sẽ có nhiều cơ hội sống sót hơn nếu bạn hiểu biết về những động vật ăn được, cách tìm kiếm và chỗ tìm kiếm những động vật đó.

Hồ, ao, suối, và sông nước ngọt là những nguồn thực phẩm dồi dào. Bất cứ ở đâu, bạn cũng nên tìm đến những nơi đó vì một khu vực nước ngọt nhỏ cung cấp nhiều sinh vật hơn một khu vực đất liền lớn và những sinh vật cũng dễ tìm bắt hơn. Bạn có thể chắc chắn là có thể kiếm được những sinh vật như cá, ếch, ốc, và cua ở chung quanh hay trong phần lớn các vùng nước ngọt.

Cá

Trong số các sinh vật ở quanh hay ở trong nước ngọt, có lẽ cá là loại khó bắt nhất; cho nên đừng có hy vọng là vừa ngồi xuống đã bắt được cá ngay, có thể là hàng giờ, có khi cả ngày mới bắt được. Tuy nhiên, bạn vẫn có thể bắt được cá, dù với những dụng cụ thô sơ, nếu bạn kiên nhẫn, biết đánh bắt, biết bắt ở đâu và bắt lúc nào.

1. Khi nào nên bắt cá:

Khó mà có thể nói bắt cá giờ nào tốt nhất, vì cả ngày lẫn đêm đều có nhiều loại cá đi kiếm ăn vào những giờ khác nhau. Nhưng thông thường người ta bắt cá ngay trước buổi bình minh và ngay sau khi hoàng hôn vì đây là lúc cá đi săn. Nên câu cá khi mặt nước yên lặng (không có giông gió). Ban đêm khi ánh trăng chiếu xuống, cá nổi lên là lúc cá đi săn, câu cá cũng dễ có kết quả hơn.

2. Nơi bắt cá:

Chỗ mà bạn lựa để (đến) bắt cá tùy thuộc loại nước sẵn có và thời gian trong ngày. Trên những dòng suối chảy xiết, vào lúc nóng nhất trong ngày, nên câu cá ở những vùng nước sâu dưới thác. Chiều tối hay sáng sớm, thả mồi trên thác nước nên nhằm những chỗ có khúc cây chìm, chỗ bờ đất lở vì nước chảy xói và chỗ bụi rậm mọc nhô ra. Vào lúc nóng nhất trong ngày, câu cá trong hồ nên câu ở chỗ nước sâu vì cá ưa lợi ở chỗ nước mát. Chiều tối hay sáng sớm vào mùa hạ, nên câu cá ở ven hồ: cá hay đi ăn ở chỗ nước nóng hơn. Vào mùa xuân và cuối mùa thu, câu ở chỗ nước cạn ven hồ được nhiều cá hơn vì cá hay

kiểm chỗ nước ấm để ở. Nếu có kinh nghiệm, bạn có thể xác định vị trí của một số loại cá nhờ cách phân biệt được “mùi cá” tanh đặc biệt của chúng.

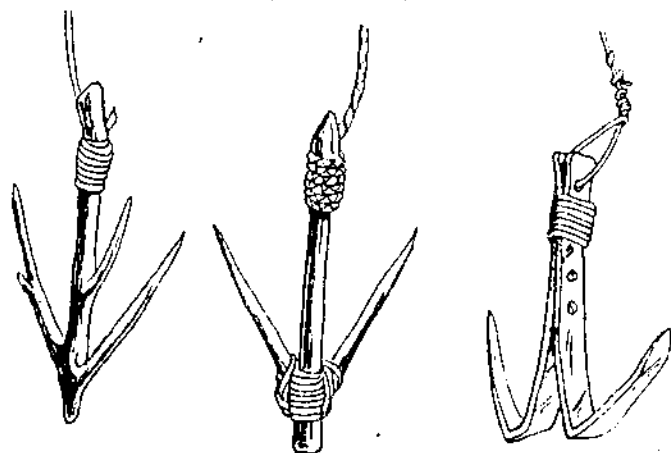
3. Các cách bắt cá

a/ Câu cá:

Theo thói thường, cá hayớp những mồi nào lấy ở chỗ nước chúng sống. Nên kiếm cua, trứng cá và cá bạch dương ở chỗ nước gần bờ và sâu bọ ở trên bờ. Nếu bạn câu được một con cá, xét trong bụng nó xem con cá đó đã ăn gì rồi theo đó mà làm mồi câu. Nếu dùng các mồi câu khác mà không có kết quả, bạn có thể lấy ngay ruột và mắt con cá đó để làm mồi. Nếu bạn câu bằng sâu, xỏ con sâu che kín hết lưỡi câu. Bạn cũng có thể đào giun ở những vùng đất ẩm ướt hoặc bắt những con tép nhỏ sống theo các vùng sông nước để làm mồi câu rất tốt.

Làm lưỡi và dây câu: Nếu bạn không có lưỡi câu, chế biến ra lưỡi câu bằng huy hiệu, kim, xương hay gỗ cứng. Xoắn vỏ cây hay se sợi vải lại cũng có thể làm thành một dây câu bền chắc. Lấy thớ vỏ bên trong thân cây để bện dây câu, thắt nút hai đầu dây và cột vào một khúc cây chắc chắn. Mỗi tay giữ một sợi dây và quấn tròn theo một chiều rồi quấn ngược lại, sợi nọ đè lên sợi kia. Nếu cần, thêm sợi để nối dài dây câu. Nếu bạn có sẵn dây dù thì lấy dây dù làm dây câu.

Dây câu tốt và mồi câu thích hợp nhiều khi cũng chẳng bắt được con cá nào, nhưng bạn chớ ngã lòng vì còn có nhiều phương pháp khác có kết quả hơn.



Những kỹ năng cần thiết khi đi du lịch dã ngoại

b. Bộ dây câu:

Nếu tình cờ bạn phải “đóng đô” trong một thời gian gần cái hồ hay suối, chờ cơ hội để tiếp tục cuộc hành trình cho an toàn thì bộ dây câu là 1 phương pháp rất thực tế để bắt cá. Chỉ cần mắc nhiều lưỡi câu vào dây, móc mồi và cột dây vào một cành cây treo thấp, cành cây này sẽ cong xuống khi có cá mắc vào lưỡi câu. Để nguyên dây câu trong nước trong thời gian bạn lưu lại địa phận đó, thỉnh thoảng xem xét dây để gỡ cá và móc mồi lại.

c) Câu đập sào (jigging):

Phương pháp này cần phải có một cây gậy mềm dẻo dài từ 8 đến 10 bộ hay một cây sào loại tương tự, một lưỡi câu, một miếng kim khí sáng uốn theo hình cái vợt cá bán trên thị trường, 1 miếng mỡ hoặc da heo hay ruột cá dài từ 2 đến 3 phân Anh và một đoạn dây dài độ 10 phân Anh. Gắn lưỡi câu vào ngay dưới cái vợt ở đầu sợi dây ngắn và buộc dây vào đầu sào. Câu sát bên bờ, gần chỗ lá sen hay bãi cỏ, thả bộ lưỡi câu ngay dưới mặt nước. Thỉnh thoảng lấy đầu sào đập đập xuống nước để thu hút cá lớn tới đớp mồi. Phương pháp này có kết quả nhất là về đêm.

c/ Sử dụng tay:

Phương pháp này có kết quả trong những dòng suối nhỏ có bờ sỏi lở hay trong những vũng nông do nước ngập rút đi để lại thường hay có nhiều cá. Cho tay xuống nước và để cho tay quen với nhiệt độ dưới nước. Từ từ đưa tay sát dưới bờ, nếu có thể, giữ cho tay sát dưới đáy. Nhẹ nhàng ngón tay cho đến khi nắm được cá. Móc tay vào mang giữ con cá cho chặt.

d) Khuấy bùn:

Những vũng nước nhỏ rải rác do nước suối tràn ngập để lại thường hay có nhiều cá. Dẫm chân khuấy lộn bùn ở dưới đáy những vũng nước hay lấy gậy đưa lên cho đến khi cá bắt buộc phải ngoi lên mặt nước để kiếm chỗ nước trong hơn. Bạn chỉ có việc lấy tay bắt cá ra ngoài hay lấy gậy đập cho cá chết.

e) Đâm nọc:

Phương pháp này khó thực hiện trừ khi nào suối nhỏ mà cá lại to và nhiều hay trong mùa cá đẻ trứng hoặc khi cá tụ lại từng đàn. Cắm lưới lê của bạn vào một đầu sào; đeo nhọn một khúc tre; cột hai sừng dài vào một cây gậy; hay lấy một khúc xương chế thành 1 cây lao nhọn và đứng trên một tảng đá chỗ có cá lội qua. Kiên nhẫn và bình tĩnh đợi cho đến khi có cá. Chỉ nên lựa những cá to.

f) Xúc lưới:

Ven hồ và nhánh suối thường có nhiều cá, quá nhỏ để câu hay dẫm, nhưng cũng khá lớn để xúc lưới. Lựa một cây nhỏ có chạc để uốn thành khung tròn, lấy áo lót của bạn quấn vào khung làm lưới hay quấn một thứ sợi giống vải tìm ở dưới gốc dừa, quấn chắc cho kín đáy. Dùng cái lưới ứng biến này xúc ngược dòng xung quanh các tảng đá hay trong những vũng nước.

Những kỹ năng cần thiết khi đi du lịch dã ngoại

g) Bẫy hay dăng:

Bẫy hay dăng rất có ích để bắt cả cá nước ngọt lẫn nước mặn, nhất là những cá đi từng đàn. Ở hồ và các suối lớn, vào buổi sáng hay chiều tối, cá hay tới gần bờ và những chỗ cạn. Cá biển đi từng đàn thường vào gần bờ khi nước triều lên và đóng song song bên bờ, thành từng hàng rào dưới nước.

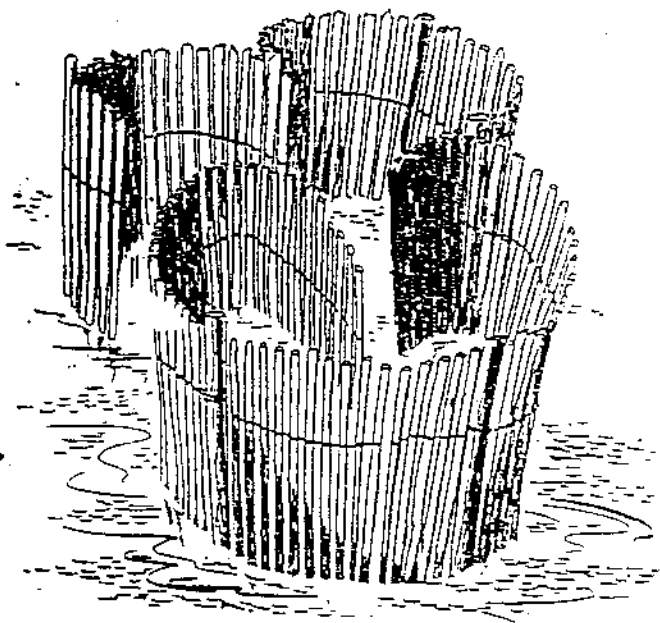
* *Bẫy cá:* Là thứ hàng rào có một cửa ngách do 2 thành bẫy chạy dài như ống khói tạo nên. Thì giờ và nỗ lực cần thiết để chế tạo ra 1 cái bẫy tùy thuộc nhu cầu của bạn về thực phẩm và khoảng thời gian mà bạn trừ tính để lưu lại một chỗ nào.

Những kỹ năng cần thiết khi đi du lịch dã ngoại

** Nếu bạn ở gần biển:* Lựa địa điểm đặt bẫy lúc nước triều lên và đặt bẫy vào khi nước triều xuống. Ở những bờ biển có đá, dùng ngay các vũng nước thiên nhiên tạo làm bẫy. Trên những đảo san hô, lợi dụng các vũng nước thiên nhiên tạo trên mặt đá ngầm bằng cách vít các lối thoát khi nước triều xuống. Trên bờ biển, dùng các đường mương của bãi cát. Bắt cá ở những bãi cát gần biển, phía xuôi gió. Xếp một hàng đá thấp chạy dài xuống nước thẳng góc với bờ biển để làm bẫy.

** Trên những dòng suối nhỏ và sông:* Đặt bẫy cá bằng cách cắm chông hay dựng bằng cây nhỏ trong lòng suối chỉ chừa 1 cửa nhỏ hẹp thông với cái bẫy làm bằng đá hay bằng cây. Lợi trong suối và xua cá vào bẫy. Bắt cá hay lấy gậy đập cá khi chúng lọt vào chỗ nước cạn.

Bẫy cá kiểu Mê cung

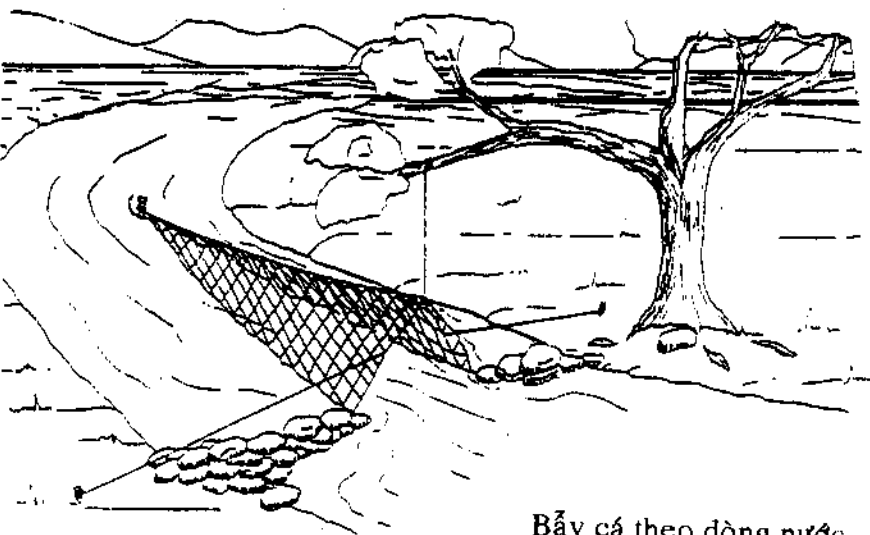


i) Dâm cá (Bắt cá bằng chĩa):

Lấy một cây sào dài 3 bộ và 1 sợi dây khá dài đủ để chạm tới đáy nơi câu cá. Lấy vỏ hộp đựng khẩu phần lương thực C

Những kỹ năng cần thiết khi đi du lịch dã ngoại

hay bất cứ miếng kim khí sáng nào khác làm một bông vù hình nón nhỏ. Buộc một lưỡi câu mà bạn sáng chế ấy vào dây câu, (cái) bông vù cũng buộc vào dây ngay trên lưỡi câu. Lúc câu cá, giật giật cần câu lên xuống khiến cho miếng kim khí sáng rung rinh ve vẫy. Nên câu cá ở nơi nào mà phần núi đá nhô ra gần bờ chạy xuống đáy hồ, ở cạnh chỗ lau, sậy mọc hay ở gần chỗ nào có đá nhô ra.



Bẫy cá theo dòng nước

Các loại động vật nhỏ ăn được

Những loài động vật nhỏ này sống ở những khu vực quanh vùng nước ngọt trong những vùng ôn đới và nhiệt đới.

1.Ếch: Kiếm ếch về đêm, và bạn có thể nghe ếch kêu mà biết chỗ nào có ếch. Lấy gậy đập. Nếu là ếch to thì ta có thể dùng cần câu để câu ếch.

2. Kỳ đà và kỳ nhông: Thường ở dưới những khúc gỗ mục hay ở dưới các tảng đá trong những khu vực nào có nhiều ếch.

Động vật nhuyễn thể

1. Động vật nhuyễn thể gồm những động vật không có xương sống ở nước mặn và nước ngọt như ốc, sò, trai, hến, ốc đá và nhím bể (Sea urchins) . Đa số những vật nói trên đều ăn được nhưng phải còn tươi và phải luộc chín. Ăn sống là đem vi trùng vào người.

2. Ở nước ngọt, kiếm được những con vật này chỗ nước nông, nhất là chỗ nước nào ở đáy có cát hay bùn. Nếu gần biển thì đợi nước triều xuống rồi mò trong những vũng nước hay mò trong cát.

Động Vật Giáp Xúc

Động vật giáp xác nước mặn và nước ngọt gồm có cua, tôm, tôm hùm, tôm he, tôm càng. Đa số ăn được nhưng chống ươn và 1 vài loại lại có bọ. Kiếm những con vật này ở các đầm rêu dưới đá hay lấy lưới xúc ở những vũng nước triều. Sông ở miền nhiệt đới có nhiều tôm càng, nhất là con sông nào nước chảy chậm. Ở những khúc sông đó, tôm bám vào cành cây hay thực vật khác

Loài Bò Sát

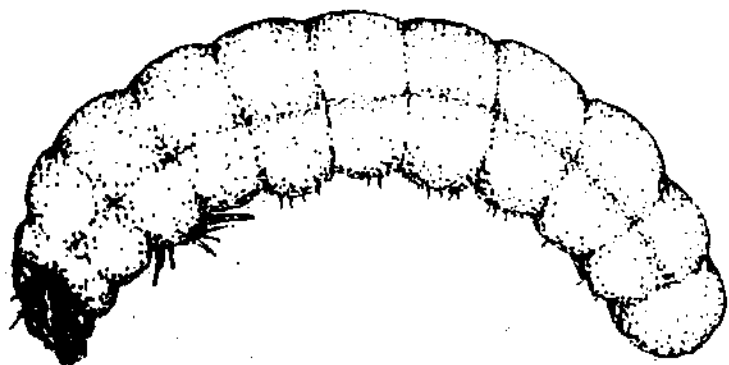
Các loài bò sát đều có thể ăn được, một số loài thịt ăn còn rất ngon nữa.

A) Rắn nước ngọt, có nọc độc hay không, đều ở trong những sông hồ nào nước chảy chậm, hai bên bờ có gỗ trôi dạt vào và có những cành cây mọc nhô ra. Khi đi kiếm rắn phải hết sức cẩn thận nhất là trong những vùng nào có rắn độc.

B) Thằn lằn: Ở trong các vùng nhiệt đới và cận nhiệt đới. kể cả hai loại thằn lằn có nọc độc là con độc thích và thằn lằn mình sáng trắng như ngọc, cá sấu. Tất cả đều ăn được. Lột lằn da bóng nhẫy rồi nấu hay chiên thịt. Hơ cá sấu lên lửa cho mềm trước khi lột da. ,

Các loại côn trùng

Ngày nay dùng côn trùng làm thực phẩm không còn là điều gì "gớm ghiếc" nữa. Các loại bọ non sống trong thân cây như con đuôn, châu chấu, mối và phần lớn sâu bọ khác đều ăn được và nếu biết nấu nướng cho đúng cách ăn rất ngon. Phải rang châu chấu cho kỹ để hết ký sinh trùng.



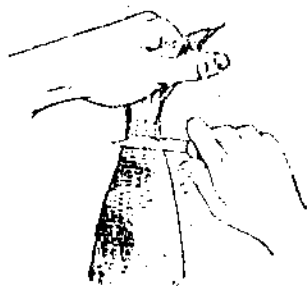
Những kỹ năng cần thiết khi đi du lịch dã ngoại

*** Cách làm :**

*** Cá:** Khi bạn vừa bắt được một con cá, hãy vớt bỏ mang và những mạch máu lớn ở gần xương sống. Đánh vảy cá, lấy dao mổ ruột và cạo sạch. Cắt bỏ đầu nếu bạn không nướng cá trên bếp lò. Cá nhỏ dưới 4 phân Anh không cần phải mổ ruột nhưng phải đánh vảy hay lột da.



Chích huyết -



Đánh vảy -

*** Cách làm các loài chim:**

1) Phần lớn chim muông đều phải vặt lông và để cả da nấu nướng cho ngon. Sau khi đã nhổ hết lông, phải chặt cổ, mổ và moi bỏ hết ruột. Lấy nước sạch rửa kỹ. Để riêng cổ, gan và tim đem hầm. Chim muông trụng nước sôi bao giờ cũng để vặt lông hơn, nhưng chim muông sống dưới nước (Waterfowl) lại khác: vặt lông khô dễ hơn. Nấu nướng xong có thể bỏ da cho mùi vị ngon hơn, nhưng như thế thì mất chất béo.

2) Những chim muông ăn xác chết như kên kên và điều hâu phải luộc lên ít nhất là 20 phút trước khi nấu nướng cho hết sâu bọ.

3) Để dành lông chim - Bạn có thể sẽ cần dùng đến để lót giày, lót áo hay lót giường.

*** Thú vật:**

A/ Cách lột da và làm thịt: Lột sạch và làm thịt con vật ngay sau khi chết và để lâu chỉ khó làm thêm. Sau đây là cách làm thịt những con vật cỡ nhỏ và cỡ trung bình.

a. Treo con vật vào một cành cây nào thuận tiện, phía đầu dốc xuống đất. Cứa cổ họng cho huyết chảy xuống thùng đựng. Luộc huyết cho kỹ, đó là một món ăn ngon.

b. Chặt đầu gối và khủy chân trước và mổ theo hình chữ Y dưới chỗ khúc chặt ở 2 chân sau dọc xuống bụng, suốt tới cổ họng.

Những kỹ năng cần thiết khi đi du lịch dã ngoại

- c. Từ chỗ bụng, mổ dọc xuống 2 chân trước.
- d. Rạch một đường tròn gọn ghẽ chung quanh bộ phận sinh dục.
- e. Lột da.
- f. Mổ phanh bụng. Bẻ ngoặt 2 sườn ra phía sau lấy xiên gỗ xiên lại; bỏ hết ruột từ chỗ khí quản trở lên; khoét một nhất khoanh tròn gọn ghẽ để vớt bỏ bộ phận sinh dục và bỏ hết bộ lòng.
- g. Để riêng trái cật, gan và tim. Giữ lớp mỡ bao quanh ruột để dùng. Các bộ phận trong con vật đều ăn được kể cả những chỗ mềm ở sọ như óc, mắt, lưỡi và những phần có thịt nạc. Xét tim, cật, gan và ruột xem có đốm hay sâu bọ không. Nếu con vật bị một chứng bệnh nào đó mà bạn lại lấy tay mó vào và đem thịt nấu nướng ăn thì rất nguy hiểm. Nếu bạn có bao tay, nên mang bao tay khi làm thịt để tránh lây bệnh. Một khi đã nấu nướng kỹ càng rồi thì ít có sợ bị bệnh nữa, dù con vật đã từng có bệnh.
- h. Hạch, ruột và cơ quan sinh dục có thể dùng làm mồi bẫy cá.
- i. Nên để dành tấm da. Da lúc khô cũng nhẹ, dùng để bọc giường hay để mặc rất tốt.

Muốn làm thịt những con thú lớn, theo những cách thức dưới đây :

* Cả chuột lớn lẫn chuột nhắt ăn thịt đều ngon, nhất là nếu đem nấu nhừ. Làm thịt những con vật gặm nhấm này phải lột da, mổ bỏ ruột và luộc lên. Phải luộc chừng 10 phút. Có thể nấu với lá cây bồ công anh (Dandelion). Bao giờ cũng phải nấu kèm gan.

* Thịt thỏ ăn thơm nhưng không béo mỡ. Thỏ dễ bắt và dễ làm thịt. Muốn lột da, mổ sau đầu hay khoét một miếng da đủ để luồn ngón tay vào mà lột. Bỏ một nhát dưới bụng, mổ phanh ra và lắt mạnh: ruột rơi ra gần hết. Cạo sạch những gì còn lại và rửa sạch.

* Những động vật khác có thể ăn thịt được: Các loài có vú đều có thể ăn thịt được bất kể là loài nào. Chó, mèo, nhím và chồn phải lột da và mổ bụng trước khi nấu. Hầm cho nhừ với một ít lá ăn được. Gan chó và gan mèo ăn ngon đặc biệt.

*** Cách nấu nướng:**

a) Tại sao phải nấu nướng? Nấu nướng làm cho một phần lớn thực phẩm thơm ngon, dễ tiêu hơn, tiết trùng, khử độc.

* Thùng để nấu: Có thể nấu nướng trong những thùng làm bằng vỏ hay lá cây nhưng những đồ này lại cháy trước khi nước sôi trừ phi thùng được giữ cho ẩm ướt luôn hay nấu nhỏ lửa. Ta có thể dùng nửa trái dừa xanh hay một đoạn tre (chặt cao lên trên và ngay dưới một khớp) làm đồ dùng để nấu. Những thứ đồ này không cháy trước khi nước sôi. Vỏ cây phong và lá chuối dùng làm thùng đựng rất tốt. Lấy gai hay những que gỗ nhỏ gài các cạnh. Ta còn có thể nấu nướng trong một lỗ khoét trong đất sét hay một khúc cây rỗng bằng cách bỏ đá nung vào đó.

b) Luộc: Khi thịt dai cứng hay khi có những thức ăn khác cần phải nấu lâu, tốt hơn hết là nên luộc qua trước để đẩy rồi sẽ chiên xào hay nướng sau. Luộc có lẽ là phương pháp nấu nướng hay nhất vì giữ được mùi vị tự nhiên của thực phẩm. Nên nhớ là thực phẩm khó luộc khi ở trên những chỗ cao và những độ cao nào quá 12.000 bộ (feet) thì không thể luộc được.

c) Quay hay nướng: Đây là cách nhanh nhất để làm chín các thực phẩm thuộc thảo mộc rừng và làm mềm thịt. Nướng thịt bằng cách lấy xiên xiên thịt và hơ lửa. Có thể dùng cần

chống lên để hơi. Hơi lửa làm cho lớp thịt bên ngoài rắn lại, đọng huyết ngọt bên trong.

d) Bỏ lò: Bỏ lò là cách làm chín thức ăn trong lò có sức nóng đều vừa phải. Bếp lò đây có thể là một lỗ hố dưới chỗ đốt lửa của bạn, một thùng đập kín có bọc bằng lá hay đất sét. Muốn nướng trong lỗ hố, trước tiên phải đổ đầy than hồng vào lỗ. Đặt thùng có đập kín đựng đồ ăn lên lỗ. Để một lớp than lên rồi phủ bằng một lớp tro mỏng. Nếu có thể, xếp đá quanh lỗ hố để giữ cho nóng hơn. Thực phẩm nấu theo kiểu này khỏi bị ruồi và sâu bọ khác bầu vào, đêm lại không thấy ngọn lửa.

e) Hấp: Hấp là phương pháp làm chín thức ăn, không cần phải có đồ đựng nấu, rất thích hợp cho những thực phẩm chỉ cần nấu chín qua loa như loài giáp xác (Động vật có vỏ cứng). Để thức ăn trên một lỗ hố chứa đầy đá nung, trên trải lá. Trải thêm lá lên thức ăn. Đoạn cắm một cây que xuyên qua lớp lá xuống tới chỗ để thức ăn. Đắp một lớp đất lên trên lớp lá, chung quanh cây tre. Rút que ra và đổ nước vào lỗ hổng đó xuống chỗ vùi thức ăn. Phương pháp nấu chín này chậm nhưng chắc (Hình 132).

f) Rang: Rang có thể là phương pháp thích hợp để làm chín một số thực phẩm nhất là các hạt và nhân. Muốn rang, để thực phẩm trên một đồ đựng bằng kim khí và đun nhỏ lửa cho đến khi xém vàng. Nếu không có đồ đựng thích ứng, có thể dùng một phiến đá đun nóng phẳng đẹp để rang,

Những kỹ năng cần thiết khi đi du lịch dã ngoại

g/Dụng cụ: Bất cứ thứ gì có thể đựng thức ăn hay nước đều dùng làm đồ đựng: mu rùa, vỏ sò hến, lá, tre, một khúc vỏ cây.

h) Nấu nướng thực phẩm thuộc thảo mộc: Nhúng nước, luộc tái, nấu chín hay “trần” (leaching) đều là những phương pháp để tăng thêm vị ngon. Dĩ nhiên, phải tùy theo trường hợp và tính chất thực phẩm mà định phương pháp.

Những kỹ năng cần thiết khi đi du lịch dã ngoại

* *Rau củ*: Luộc lá, củong và nụ cho đến khi mềm. Nếu gặp loại rau đắng, thay nước luôn cho bớt đắng.

* *Rễ và củ*: có thể luộc nhưng bỏ lò hay nướng dễ hơn.

* *Hồ đào (nuts)*: Phần lớn hồ đào đều có thể ăn sống, nhưng một vài loại như dẻ rừng (acorns) thì nghiền nát ra ăn ngon hơn rang. Trái dẻ tây nên nướng, hấp chín hay bỏ lò.

* *Hạt và hột*: Hạt và hột có thể ăn sống, nhưng rang lên ăn thơm ngon hơn. Hạt và hột còn có thể nghiền thành bột.

* *Nhựa*: Bạn có thể cô đặc bất cứ chất nước nhựa nào có vị ngọt nào thành nước ngọt bằng cách giản dị là đun cho bay hết hơi nước.

* *Quả*: Bỏ lò hay nướng những quả cứng có vỏ dày. Luộc những quả có chứa chất nhựa. Có nhiều quả ăn sống rất ngon.

c) Nấu nướng thực phẩm thuộc động vật:

* Với những con vật lớn, nên luộc qua trước khi quay hay nướng. Khi nướng thịt, nên nướng càng nhanh càng tốt vì nướng nhỏ lửa thịt hay dai cứng lại. Khi nấu thịt những vật lớn hơn nên chặt thành miếng nhỏ. Nếu thịt dai quá, nên hầm với rau. Khi định nướng hay đốt lò bất cứ loại thịt nào, nếu có thể, nên phết một ít mỡ để trên mặt thịt cho thịt mềm và đỡ bị cháy.

* Muông thú nhỏ: Những con vật thuộc loài có vú và chim nhỏ có thể được nấu nướng toàn thể hay từng phần, nhưng phải bỏ ruột và bộ phận sinh dục trước khi nấu. Chim to thì trét đất sét đem nướng. Khi vỡ lớp đất sét, lông chim sẽ dính theo lớp đất tuột ra. Luộc là phương pháp tốt nhất để làm chín thịt và đỡ phí phạm. Có thể gia vị thịt chim cho ngon bằng cách nhồi dừa, các loại đậu, hạt, rễ, củ (hành) và rau.

* Cá: Có thể nướng cá trên một cái vỉ chế biến bằng những cành cây tươi hay bọc trong lá và đất sét bỏ lò, hoặc dùng gậy chống, nấu chín thẳng trên ngọn lửa. Các loại cá nước ngọt và những thực phẩm khác ở nước ngọt phải được nấu nướng cho kỹ lưỡng vì có thể chứa những vi trùng truyền bệnh.

* Loài bò sát và lưỡng thê:Ếch, rắn nhỏ và thằn lằn có thể xiên cành cây để nướng. Lươn và rắn to nên luộc qua trước khi nướng. Rùa luộc cho đến khi long mai, thái thịt ra và nấu lẫn với rau và củ làm canh. Kỳ nhông xiên cành cây đem nướng lên ăn được.Ếch và rắn nên lột da trước khi nấu. Da rắn không độc nhưng lột đi thịt ăn ngon hơn.

* Loài giáp xác: Cua, tôm và những loại giáp xác khác cần

phải nấu chín để tiết trùng. Những động vật này chóng ương nên phải nấu ngay sau khi kiếm được. Bỏ vào nước sôi, nấu ngay cho tươi.

* Loài nhuyễn thể: Hào hến có thể hấp luộc, bỏ lò nướng cả vỏ hay nấu kỹ với rau củ ăn rất ngon.

* Sâu bọ: Cào cào, châu chấu, sâu lớn, mối kiến và các côn trùng khác rất dễ kiếm và có thể nuôi sống ta trong trường hợp khẩn cấp.

* Trứng: Trứng tươ*i*, dù lâu mau, đều ăn được và là một trong những loại thực phẩm lành mạnh nhất. Trứng luộc chín có thể đem theo làm thực phẩm dự trữ trong nhiều ngày.

d) Gia vị:

Nếu gặp trường hợp quá khó khăn, bạn đánh mất hết cả gia vị, bạn có thể làm muối bằng cách nấu nước biển. Tro của những cành cây dừa nước, hạnh đào (hickory), hay một vài loại cây khác đốt cháy có chứa chất muối có thể hòa tan trong nước. Khi nước bay hơi, muối đọng lại có màu đen. Chanh có chất axit citric có thể dùng để ướp cá và thịt. Pha 2 phần nước cốt chanh với 1 phần nước muối rồi cho cá hay thịt vào muối trong một ngày hay lâu hơn.

e) Nướng bánh:

Bánh làm bằng bột và nước. Nếu có thể, dùng nước biển thế cho muối. Sau khi đã nhào kỹ, đặt bột vào trong một lỗ

Những kỹ năng cần thiết khi đi du lịch dã ngoại

hồng có đồ cát chung quanh, lấp cát lên trên rồi lấy than hồng phủ lên mặt. Tùy theo kinh nghiệm, bạn có thể hòa hợp bột bánh cho đúng để cát khỏi dính vào bánh nướng chín. Có cách nướng bánh khác nữa là quăn thổi bột quanh một cành cây tươi đã lột vỏ rồi đặt lên lửa nướng. Phải xem xét cành cây xem chất nhựa chua hay đắng để khỏi ảnh hưởng đến vị bánh. Ta lại còn có thể làm bánh bằng cách phết bột lên những tàu lá mỏng đặt trên đá nóng. Cho chút men (bột để chua) vào bột bánh cho bánh nở.

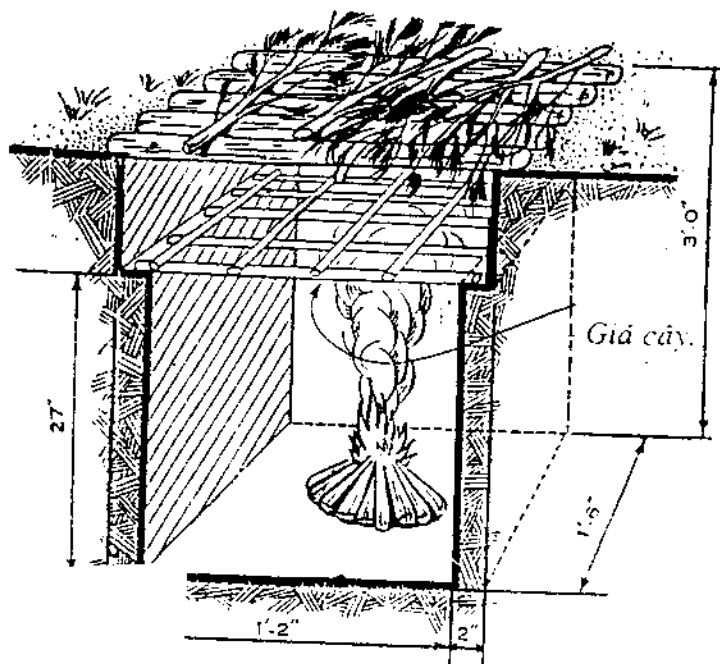
*** Dự trữ lương thực:**

Phơi khô:

Thực phẩm thuộc thảo-mộc có thể phơi khô trong gió, dưới ánh nắng, trong không khí hay trên lửa hoặc hỗn hợp trong 4 cách trên đây. Mục đích là làm cho khô nước.

1. Thái thịt dọc theo sợi thành những miếng dài; rộng 1/4 phân Anh (inch); thịt hong gió hay hun khói không được khô đều. Nên đặt những miếng thịt lên giá gỗ và sấy cho tới khi thịt khô giòn. Dùng những gỗ như gỗ liễu, gỗ trần, bạch dương, phong và phong nhỏ (drawf birch) để làm củi. Không nên dùng những loại gỗ có chất nhựa như gỗ thông, khi đun bị ám khói làm thức ăn mất ngon. Dùng lều trú ẩn (parateepee) làm lò sấy rất tốt, nếu đóng kín cửa và thông khói ở trên nóc. Hãy treo cao thịt và giữ một ngọn lửa nhỏ âm ỉ ở dưới.

Phương pháp sấy thịt sau đây có lẽ lại còn nhanh hơn nữa. Đó là đào một lỗ dưới đất sâu chừng 1 bộ và rộng chừng nửa bộ. Đốt một ngọn lửa nhỏ ở đáy lỗ (Sau khi nhúm lửa, dùng củi tươi để đun). Đặt một giá cây thích ứng lên trên cách đáy lỗ chừng 3/4 bộ. Dùng khúc củi, cành cây, lá hay bất cứ vật dụng có sẵn nào để che kín lỗ.



Giá sấy

2. Phương pháp để dành cá và chim gần giống như để dành thịt. Muốn sấy cá, phải chặt đầu và bỏ xương sống. Đoạn, ép con cá dẹp xuống và lấy xiên căng cho thẳng. Cành liễu mỏng lột vỏ dùng làm xiên rất tốt. Cá cũng có thể phơi nắng được. Treo cá lên cành cây hay rải cá lên mặt những tảng đá nóng. Khi thịt cá khô, vẩy nước biển để ướp mặt ngoài cho mặn. Thực phẩm ở biển phải làm cho thật khô và mặn mới để dành được.

3. Mã đề (Plantain), chuối, sa kê (Beadfruit), lá cây, trái "berries" và những trái cây rừng khác có thể phơi khô bằng khí trời, ánh nắng, gió hay lửa có khói hay không khói. Bỏ trái cây thành những lát mỏng và phơi nắng hay sấy lửa. Nấm rất mau khô, có thể để dành vô thời hạn. Trước khi dùng nên ngâm nước.

Thực vật và động vật độc tương đối ít có. Nên học hỏi những thứ ăn được và đừng thắc mắc về những loại kia. Có một vài bộ phận của động vật người ăn độc như gan gấu trắng, nhưng món này cùng những thực phẩm độc khác đều hiếm.

*** Thực phẩm cô đặc**

“Thính” (Pirele) là một thứ thực phẩm cô đặc rất ngon làm bằng cách rang ngô hay các thứ hạt trên than hồng, trên đá nung nóng hay trên lò. Món “thính” có thể để dành vô thời hạn, chứa rất nhiều kalori, dễ làm, có thể ăn sống hay nấu chín. Chỉ một nắm nhỏ “thính” cho vào ly nước lạnh là ta đã có một món ăn thơm ngon, rất bổ béo.

Ngoài những thực phẩm cô đặc thông thường, chúng ta cũng có thể lưu giữ thực phẩm ở dạng khô như Nấm, Đậu, rau cải...vv và dạng tươi như Cà,Ớt...

CHƯƠNG X

NHÓM LỬA và NẤU ĂN

1- Cách nhóm lửa:

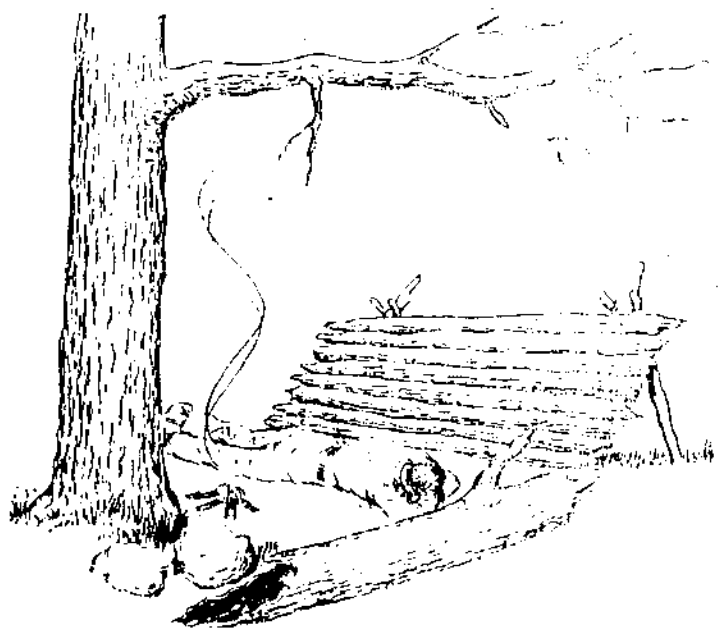
Bạn cần có lửa để sưởi ấm, sấy khô, làm hiệu, nấu ăn và đun nước sôi.

Bạn có thể nhóm lửa trong mọi điều kiện thời tiết nếu bạn có diêm. Vì thế, khi đi hành quân trong những miền xa, lúc nào bạn cũng phải đem theo trong mình ít diêm đựng trong bao không thấm nước. Nên học cách che kín ngọn lửa diêm được lâu khi có gió khá mạnh. Nên tập luyện công việc này luôn, bạn có thể nhờ đó mà thoát chết.

2/. Nhiên liệu - Bùì nhùi và vị trí:

a) Đừng gây lửa to quá - Lửa nhỏ dễ điều khiển hơn. Gây một loạt lửa nhỏ thành 1 vòng tròn chung quanh mình khi thời tiết lạnh ẩm hơn là gây 1 ngọn lửa lớn.

b) Đặt ngọn lửa cho cẩn thận để khỏi cháy rừng. Nếu phải đốt lửa trên đất ướt, trước hết nên đặt một cái giàn bằng khúc cây hay bằng đá. Che lửa khỏi gió bằng 1 bình phong. Như vậy, hơi nóng cũng được tập trung một hướng mong muốn.

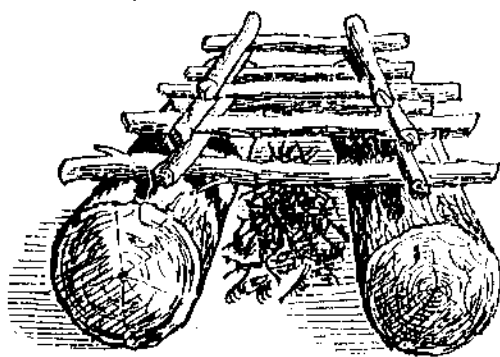


Bình phong.

c) Dùng cây chết đứng và cành cây khô để thay nhiên liệu. Gặp thời tiết ẩm ướt, ta lấy gỗ khô ở lớp ruột trong những cây đó. Trong những khu vực không có cây, hãy kiếm cỏ, phân súc vật khô, mỡ thú vật; đôi khi có thể kiếm được cả than, diệp thạch (phiếm nham) hay than bùn nổi trên mặt đất.

Những kỹ năng cần thiết khi đi du lịch dã ngoại

Dùng những thứ mềm dễ bén để nhóm lửa như mảnh gỗ khô, đầu mấu cây thông, cỏ khô cứng, rêu đất, cây dương xỉ, cây cỏ, lông chim và những sợi xốp, khô của cây nấm hơi lớn (thứ nấm này cũng ăn được). Chẻ gỗ khô thành dăm bào trước khi đốt. Thứ mềm tìm thấy thông dụng nhất và bén lửa nhất là gỗ mục, những đoạn gỗ hay khúc cây khô hoàn toàn mục nát. Dù cho thời tiết ẩm ướt ta cũng có thể kiếm được gỗ mục khô bằng cách lấy dao, gậy hoặc bửa lớp gỗ thấm nước bên ngoài. Giấy hoặc xăng là thứ bụi nhùi rất nhạy còn những khúc đầu mấu cành thông hay gỗ thông khô có chất nhựa dùng để nhóm lửa rất dễ, cả lớp vỏ xốp của cây phong tươi cũng chứa 1 lớp dầu cháy mau. Xếp loại mối lửa này theo hình cái lều hay chất đống trong những súc gỗ.



Những kỹ năng cần thiết khi đi du lịch dã ngoại

d) Để đánh lửa cho đúng cách - Dùng những khúc gỗ tước hay gốc khúc gỗ một đầu để giữ cho lửa cháy chậm. Đừng để những khúc than cháy dở ra ngoài gió, lấy tro phủ rồi lấy đất lấp 1 lớp mỏng lên trên. Nên nhớ là rấm lửa đỡ mất công hơn là gây ngọn lửa khác.

e) Trên miền băng giá - Bắc cực hay những vùng nào không có các nhiên liệu gì khác, mỡ cá voi hay mỡ thú vật khác là cả một nguồn nhiên liệu. Phân thú vật có thể là thứ nhiên liệu duy nhất của bạn trong những vùng sa mạc.

3/. Đốt lửa không cần diêm:

Phải sửa soạn 1 ít bụi nhùi thật khô trước khi định nhóm lửa trong trường hợp không có diêm. Sửa soạn xong, để bụi nhùi vào khuất gió và khô ráo. Sau đây là 1 vài thứ có thể dùng làm bụi nhùi : gỗ mục, xơ vải quần áo, thùng hoặc dây lạt, lá dừa khô, vỏ cây khô vụn nát, gỗ vụn khô, tổ chim, những phần có lông măng của cây cối và một gỗ do sâu bọ đục ra (thường tìm thấy dưới lớp vỏ cây chết khô). Nếu bạn muốn để dành một ít bụi nhùi để dùng sau này, lấy bụi nhùi cho vào 1 cái bao không thấm nước.

a) *Mặt trời và kính* - Có thể dùng một mặt ống kính của máy hình, kính lồi của ống dòm, mặt kính viễn vọng hay mặt kính đèn pin để qui tụ những tia sáng mặt trời vào bụi nhùi và làm cho ngọn lửa bắt lên.

b) *Đá lửa và thép* - Nếu có sẵn đá lửa thì đó là phương pháp hay nhất để nhóm bụi nhùi khi không có diêm. Cát đá lửa dưới bao đựng diêm không thấm nước của bạn. Có thể thay thế đá lửa bằng một cục đá rắn. Giữ hòn đá lửa càng gần bụi nhùi càng tốt và lấy lưỡi dao hay miếng thép nhỏ nào khác để đánh. Đánh xuôi xuống để những tia lửa bắn vào giữa bụi nhùi. Khi bụi nhùi bắt đầu bốc khói, quạt hay thổi nhẹ cho bốc lửa. Lăn

Những kỹ năng cần thiết khi đi du lịch dã ngoại

lần để thêm nhiên liệu vào bùi nhùi hay đem bùi nhùi để vào đống nhiên liệu. Nếu đánh viên đá thứ nhất không thấy có tia lửa, vứt đá đi đánh viên khác.

c) *Cọ xát gỗ* - Cách dùng gỗ cọ xát để đánh lửa là 1 phương pháp khó thực hiện, eùng lắm mới phải dùng đến.

d) *Cung và khoan* - : Làm 1 cây cung cứng, lấy dây giầy, dây thừng hay dây da cột lỏng vào 2 đầu. Quấn dây này vào 1 cái trục khô và mềm để khoan lên một khối gỗ cứng nhỏ. Lỗ khoan dần ra một thứ bụi gỗ đen và cuối cùng có tia lửa bật ra. Khi bắt đầu bốc khói, bạn phải khoan mạnh cho có nhiều tia lửa để nhóm (lửa). Bỏ phiến gỗ đi và cho thêm bùi nhùi vào.

e) *Dây đánh lửa* - : Dùng 1 đoạn dây mây khô, nên dùng đoạn nào có đường kính chừng 1/4 phân Anh (inch) và dài chừng 2 bộ (feet) và một khúc củi khô. Lấy đá kê xuống dưới cho khúc củi cách mặt đất. Chẻ đôi đầu khúc củi kê trên hòn đá và lấy đồ chèn cho 2 thanh củi mở ra. Nhét 1 nắm bùi nhùi vào kẽ giữa 2 thanh, nhét vừa phải để còn đủ chỗ luồn sợi mây qua. Ngồi kê lên khúc củi và cầm sợi mây cửa đi cửa lại.

Những kỹ năng cần thiết khi đi du lịch dã ngoại

f) Cưa đánh lửa:

Thứ cưa đánh lửa này gồm có 2 miếng gỗ dùng để cưa đi cưa lại với nhau thật mạnh. Phương pháp nhóm lửa này rất thông dụng trong rừng rậm. Dùng tre chẻ đôi hay thứ gỗ mềm nào khác để cưa với nhau và cái hoa dừa dừa khô để kê ở dưới. Lớp vỏ có lông tơ của cây dừa apiang (Apiang palm) và cọng khô ở phần dưới lá dừa là những bụi nhụi rất nhạy.



4/. Nấu ăn trên lửa:

a) Dùng lửa nhỏ đun trong một thứ bếp lò nào đó để nấu ăn thì tốt nhất. Xếp củi chéo nhau và để nguyên cho củi cháy xuống một lớp than đều nhau. Làm lò bếp đơn giản bằng cách dùng 2 súc gỗ, đá, hay một đường rãnh hẹp để đặt chảo lên ngọn lửa.

Những kỹ năng cần thiết khi đi du lịch dã ngoại

b) Ta treo hay xiên đồ ăn lên một cần trúc sơ sài gác lên trên cây gậy có chạc để nấu nướng trên bếp lửa.

Một lớp than hồng nóng được dùng để nấu ăn rất tốt. Nếu bạn xếp củi chéo nhau, củi sẽ cháy thành những cục than rất đều.

Muốn nướng đồ ăn, phải cho củi vào một lỗ sau đốt thành một lớp than.

Bạn có thể dùng hầu hết các loại cây để đốt nhưng đừng đốt bất cứ loại cây nào có chất độc.

CHƯƠNG XI

NHỮNG NGUY HIỂM NƠI HOANG DÃ

Thực vật có chất độc:

Cây hồng thụ trắng (White mangrove) (Hình 139): Cây này thường mọc ở đầm lầy, cửa sông lớn và cạn, hoặc trên bờ biển. Chạm phải nhựa sẽ bị phỏng da. Và nếu nhựa dính vào mắt ta sẽ bị mù.

* *Cây "Cowhage" hoặc "Conwith:* Cây này thường mọc trong chỗ nhiều cây mọc khít nhau hoặc chỗ bụi rậm nhưng không bao giờ mọc trong rừng. Lông của hoa, vỏ làm nhức nhối và nếu chạm vào mắt sẽ làm mù mắt.

* *Cây Tầm ma (Nettle tree):* Cây này mọc ở nhiều nơi, nhiều nhất là bờ ao. Sở cây này rất độc và ta có cảm giác như bị bỏng.

* *Cây cà độc dược (Thom apple hay Jimson weed)*

· Đây là một loại cỏ hoang thông thường mọc ở đất hoang hoặc trồng trọt. Cả cây này, nhất là hạt rất độc.

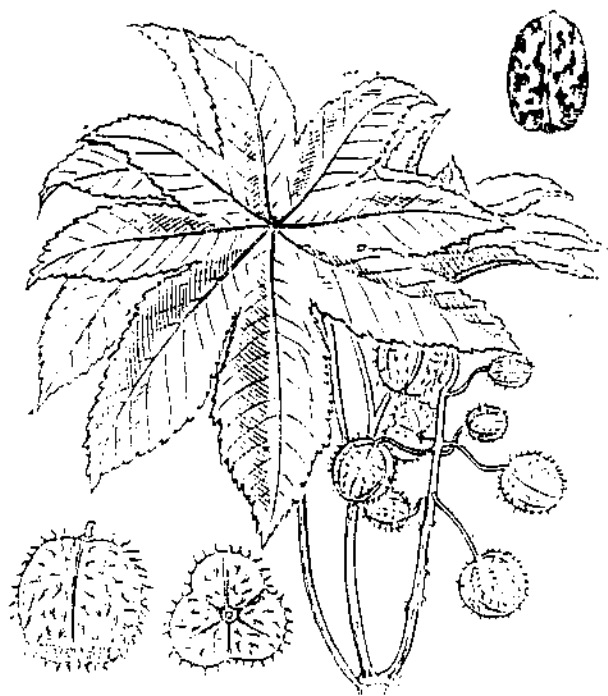
Cây cà độc dược (Thom apple).



Những kỹ năng cần thiết khi đi du lịch dã ngoại

* *Hạt bả đậu (Physic nut)*: Hạt của cây hạt bả đậu là một thứ thuốc xổ rất mạnh.

* *Cây thầu dầu (Castor oil plant)* : Loại cây nhỏ này thường mọc trong những chỗ có nhiều cây mọc khít nhau và trồng trái, hạt của cây độc và là một thứ thuốc xổ rất mạnh.



NẤM ĐỘC

Bạn nên biết về những loại nấm độc sau đây thuộc loài Biều đằm (Amanite) (độc nhất là giống Tử thần - Death Angel). Xem hình

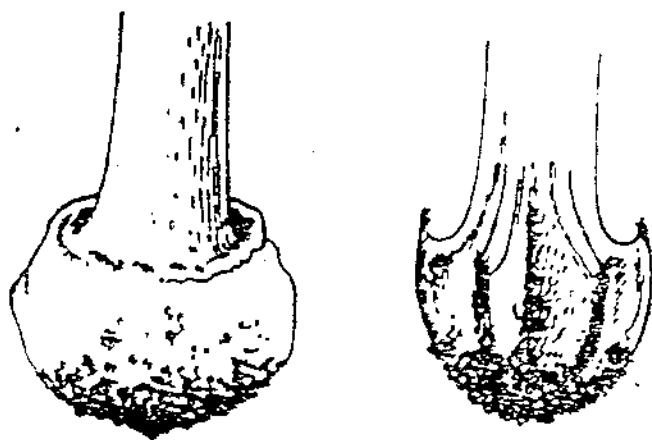
Giống nấm Tử thần này mọc nhiều ở Âu châu, Á đông và Mỹ, nhưng có vẻ thường thấy hơn trong các miền ôn đới phía Bắc

Giống nấm này chứa một trong những chất dẫn bạch độc là những chất độc tìm thấy ở rắn hướng vĩ (Rattlesnakes) hay những con vật có nọc độc khác và những chất độc chết người của bệnh tả và bệnh yết hầu. Chỉ ăn phải chút xíu giống nấm này là cũng đủ chết.

Nếu bạn thấy khó chịu sau khi ăn nấm, móc vào họng để nôn ra. Nôn xong hãy uống nước; sau đó, uống than tán nhỏ thành bột hòa với nước ấm.

Những kỹ năng cần thiết khi đi du lịch dã ngoại

Để nhận biết những loại nấm độc (Chân có hình chén bạc).



NHỮNG NGUY HIỂM dưới MẶT NƯỚC

Những động vật sống dưới nước, độc và nguy hiểm.

a/ Cá mập: Những giống cá dữ này tính tò mò, hay sục sạo trong nước. Có lẽ chúng không tấn công chúng ta nếu không bị khiêu khích nhưng có thể đớp một kẻ bơi lội bị thương chảy máu. Phải cầm máu càng lẹ càng tốt. Nếu bạn phải lội trong một dòng nước có cá mập, lội càng êm càng hay.



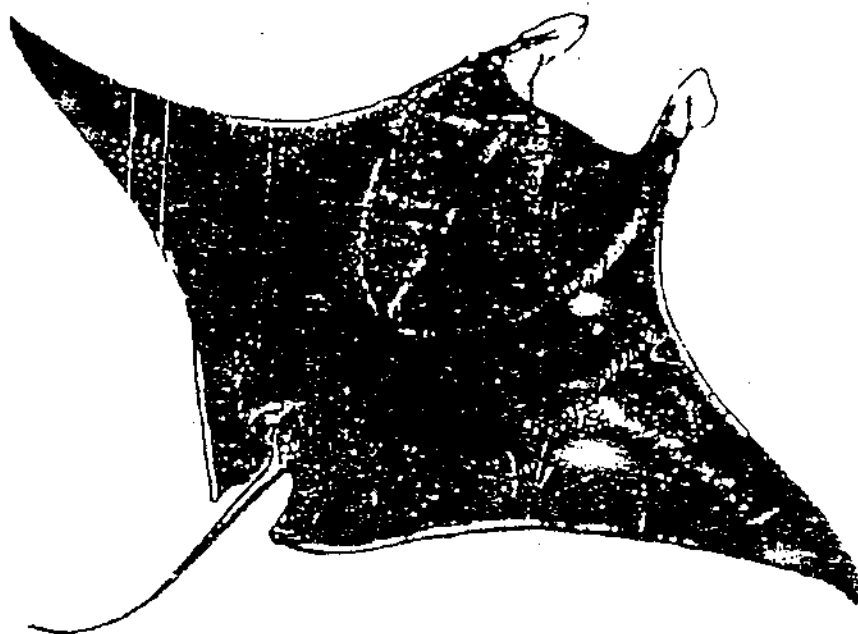
Cá HÙM (Tiger)



Cá TRẮNG (White)

Những kỹ năng cần thiết khi đi du lịch dã ngoại

c/ Các loài cá có điện (Electric ray): Giống cá này ở chỗ nước sông và dọc theo những đáy bùn, đáy cát. Nó có thể phóng điện làm cho chúng ta bị tê liệt. Tuy thế ít khi gặp chúng



d/ Thủy mẫu (sứa hay Jelly fish): Đặc điểm của giống thủy mẫu, kể cả giống quân thủy mẫu (Portuguese man of war) là khả năng châm chích. Sự nguy hiểm nhất không phải là vết châm nhưng là người lội có thể bị rút gân, co bắp thịt. Mặc cả quần áo có thể phòng bị phần nào nhưng nếu bị chích, nên thư thái nghỉ ngơi, lấy nước đá quý (amoniac) thoa vết chích cho dịu đau.

e/ Cá đuối (Sting ray): Giống cá này có ngạnh độc ở đuôi, khi quất đuôi có thể làm thành vết thương đau nhức. Minh đẹp, dài nhiều bộ, ở những chỗ nước cạn, đầm và bờ biển. Khi lội dưới nước nếu gặp chúng, ta phải lấy gậy xua. Cá đuối lớn có thể gây nguy hiểm chết người.

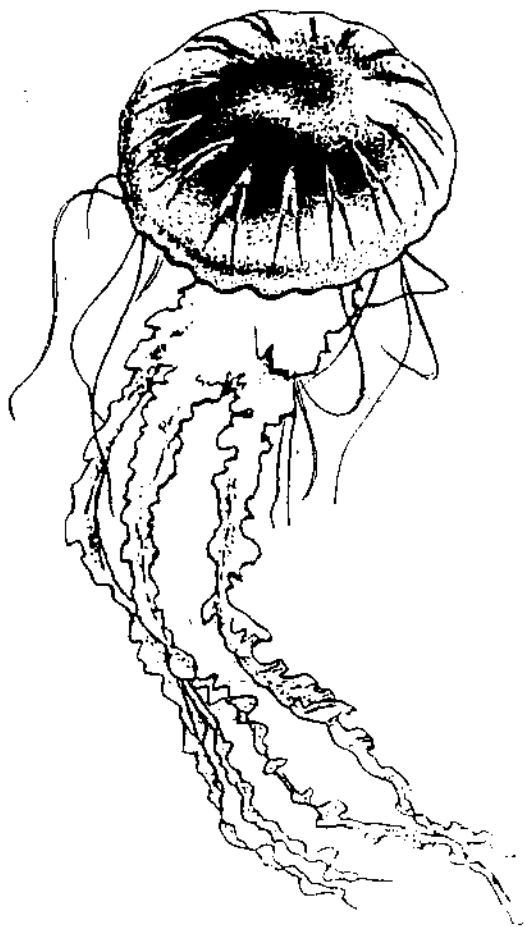
f/ Cá rồng (scorpion), cá cóc (toad fish) và cá đá (Stone fish): Cá đá và cá rồng ở Thái bình dương và một vài nơi ở Châu Mỹ là những giống cá nguy hiểm nhất, có ngạnh dễ châm; ta có thể gặp chúng ở giữa đám san hô. Nếu bị châm, nên chữa chạy như khi bị rắn cắn.

Những kỹ năng cần thiết khi đi du lịch dã ngoại

g/ Piranha là giống cá nhỏ ở sông Amazone cùng các sông nhánh ở Nam Mỹ. Giống cá này cực khỏe, hơi có chút máu xuống nước là xúm bầu lại. Người lội dưới nước mà không có gì che thân, chỉ trong chốc lát là bị ngay một đàn cá Piranha xúm lại xâu xé trơ xương.

h/ Cá sấu lớn nhỏ đều thấy trong những vùng hoang vu trên thế giới. Cá sấu nhỏ (Alligators) chỉ thấy ở Nam Mỹ và dọc theo Sông Dương Tử Trung Quốc. Cá sấu lớn (Crocodiles) ở trong những đầm lầy bờ biển, các vũng biển và sông nước mặn ở Nam Thái Bình Dương và một vài vùng ở Châu Phi và bán đảo Madagasca. Cá sấu Mỹ ở dọc theo những vùng bờ biển Mỹ Tây Cơ, Nam Dương quần đảo, Trung Mỹ, Colombia và Venezuela, nó thường tránh người ta. Cá sấu lớn xấu thói và quỷ quyệt hơn cá sấu nhỏ nhưng thường không nguy hiểm, trừ khi bị khiêu khích.

g/ Những sự nguy hiểm khác ở dưới nước: Ngoài những động vật nguy hiểm liệt kê ở trên, bạn còn có thể gặp phải những nguy hiểm khác như những giống ốc có vỏ cứng và hậu môn dài, mảnh và nhọn. Phải cẩn thận khi cầm vỏ ốc. Không nên dùng tay để bắt bào ngư lớn hay trai mà phải dùng một thanh gỗ hay cái nêm có thông lọng buộc. Chúng có thể ngậm chặt những ngón tay của bạn cho đến lúc bạn chết đuối. San hô chết hay sống đều có thể cắn đứt tay chân. Nhím biển (urchin) có thể đâm trâm nhọn bằng chất vôi hay ốc xýt si lic vào da bạn, làm rách da và lở loét.



Sứa

NGUY HIỂM TRONG RỪNG

I. Nguy hiểm do vi trùng:

a) Bệnh tật có lẽ là kẻ thù số một của bạn trong cuộc tranh đấu để tồn tại. Dù bạn không cần phải am hiểu nhiều về bệnh tật, bạn cũng phải biết bằng cách nào bệnh tật xuất hiện trong một vài địa phương, những bệnh truyền nhiễm ra sao và làm cách nào để phòng ngừa.

b) Phần lớn bệnh tật là do vi trùng ở thực vật và động vật thâm nhập vào cơ thể, sinh sôi nảy nở và gây ra nhiều đau đớn khó chịu. Nếu bạn biết được bệnh nào là do tác nhân nào đem tới, bạn có thể đề phòng bằng cách giữ cho tác nhân truyền bệnh không dây vào cơ thể.

c) Có những chứng bệnh thường chỉ phát hiện trong một vài khu vực. Cho nên, cùng với những điều hiểu biết về đại cương trong đoạn này, nên tìm hiểu thêm chi tiết về những sự nguy hiểm do vi trùng gây ra trong khu vực riêng của bạn.

II. Những sinh vật nhỏ bé:

A- Đừng coi thường: Có nhiều sinh vật nhỏ bé có thể còn nguy hiểm và khó chịu hơn cả sự khan hiếm thực phẩm và nước uống. Những mối nguy hiểm nhất của chúng là có thể đốt hay cắn ta mà truyền những chứng bệnh làm suy nhược và có khi gây chết người.

1) Có những tác nhân truyền bệnh cần phải có những điều kiện ngoại cảnh nào đó mới tồn tại và sinh sản được như ánh sáng vừa phải, nhiệt độ ôn hòa và nguồn dinh dưỡng. Vì những yếu tố đó, bạn chỉ cần phải đề phòng các tác nhân truyền bệnh ấy trong một thời gian và không gian nhất định. Một tác nhân truyền bệnh có thể nguy hiểm trong một vài trường hợp nào đó, ở một khu vực đặc biệt nào nhưng lại có thể vô hại trong những trường hợp khác, ở những khu vực khác.

2) Thường thường, những vi trùng bệnh đặc biệt truyền vào con người phải đi qua một hay nhiều “trú quán” đặc biệt trong khoảng thời gian còn là tác nhân truyền bệnh. Nếu không có “trú quán”, các vi trùng không thể tồn tại và không thể truyền nhiễm được dù tác nhân truyền bệnh có tính cách tiềm tàng đến đâu cũng vậy. Trong trường hợp bệnh sốt rét ngã nước thì con người là một “trú quán” đặc biệt.

B- Muỗi và bệnh: Muỗi cắn chẳng những đau mà còn có thể rất nguy hiểm. Bất cứ là ở chỗ nào, bạn cũng có thể gặp muỗi. Trong một vài khu vực miền Bắc cực và miền ôn đới, vào cuối mùa Xuân và đầu mùa Hạ, muỗi còn nhiều hơn ở miền nhiệt đới trong bất cứ thời kỳ nào. Tuy vậy, muỗi miền nhiệt

đổi lại nguy hiểm hơn nhiều vì chúng truyền bệnh sốt rét ngã nước, sốt rét vàng, ban giắc (denrue fever) và sán chỉ (filariasis).

1) Người ta bị truyền bệnh sốt rét ngã nước chỉ là do những con muỗi thuộc giống Anophele cắn. Bạn có thể nhận biết được loại muỗi này (chúng chỉ hoạt động lúc sáng sớm hay về đêm) vì khi đốt, đuôi chổng ngược thành 1 góc 45 độ. Cánh lõm đốm.

Khi cắn một người nào, muỗi Anophele truyền vi trùng bệnh sốt rét ngã nước vào thân thể nạn nhân. Sau một thời gian vừa đủ để trưởng thành trong cơ thể con người, những vi trùng này tiêu diệt hồng huyết cầu và gây ra chứng nóng lạnh. Đến giai đoạn này thì máu nạn nhân đã có khá nhiều vi trùng, rồi một con muỗi Anophele chưa nhiễm nọc khác lại đến hút máu của nạn nhân và sau đó lại đem truyền vi trùng sốt rét cho một nạn nhân khác.

Bệnh sốt rét ngã nước có thể tồn tại trong những vùng nhiệt đới nào có người ở và khí hậu đủ ẩm thấp để muỗi có thể sinh hoạt. Bệnh này có thể xuất hiện trong những vùng ôn đới vào mùa hạ tháng 5, nhưng thường thường trong những khí hậu lạnh ở Bắc và Nam bán cầu thì lại không thấy có.

2) Giống muỗi *Aedes* truyền bệnh sốt rét vàng và bệnh ban giác, đốt người cả ngày lẫn đêm bất kể lúc nào.

Bệnh sốt rét vàng thường thấy nhất ở Tây Phi châu, ở Caribbean và mấy nơi ở Nam và Trung Mỹ. Bệnh này có thể chích ngừa được.

3) Bệnh ban giác bị truyền nhiễm như bệnh sốt rét vàng là chứng bệnh làm suy nhược nhưng ít khi chết người. Bệnh này bành trướng trong những vùng nhiệt đới và cận nhiệt đới.

4) Muỗi cũng truyền bệnh sán chỉ, một chứng bệnh làm cho thân thể sưng vù thối thường. Bệnh này thấy phát hiện cả trong những miền nhiệt đới và cận nhiệt đới.

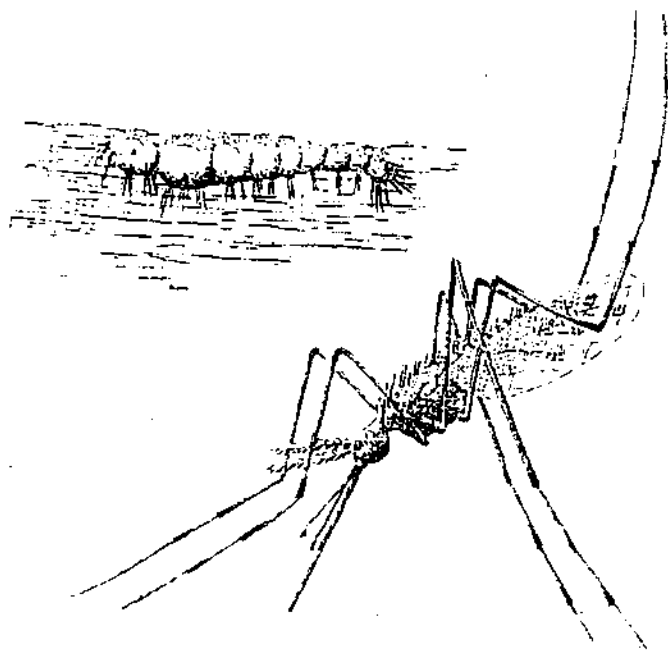
5) Nên tìm nhiều cách để tránh khỏi muỗi cắn, theo những biện pháp sau đây:

- a- Dựng lều trên chỗ đất cao tránh xa đầm lầy.
- b- Ngủ trong màn. Nếu không sẵn màn dùng lá dừa, lá cây hay những phương cách cuối cùng nào khác.
- c- Trát bùn lên mặt, nhất là trước khi đi ngủ.
- d- Mặc cả quần áo, nhất là về đêm.
- e- Cho quần áo vào trong đầu vớ hay cho vào trong giày.
- f- Đội cả màn trùm đầu và mang bao tay.

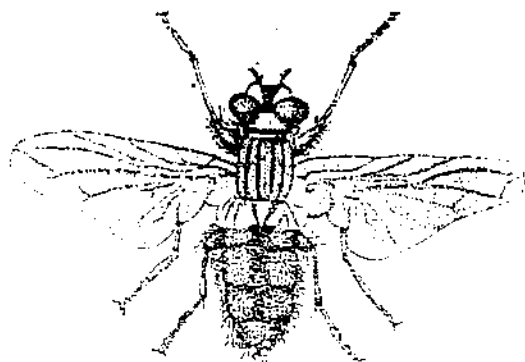
Những kỹ năng cần thiết khi đi du lịch dã ngoại

g- Dùng thuốc ký muỗi, nếu có.

h- Uống thuốc viên trừ sốt rét ngã nước theo đúng cách chỉ dẫn.



C- Ruồi: Cũng như muỗi, ruồi có nhiều giống to nhỏ, nhiều thói tục dinh dưỡng và có thể gây ra nhiều sự khó chịu và nguy hiểm khác nhau. Cách phòng ngừa chống muỗi thường cũng có hiệu quả để chống ruồi.



Khó chịu nhất là giống *mục thảo trùng* (Black flies) trong những vùng ôn đới và ở khắp cả thế giới. Khi bị chúng cắn, nhiều người có phản ứng dữ dội nhưng sự nguy hiểm thường là sự nhiễm độc vết gãi chỗ cắn mà ra. Giống ruồi này có thể truyền nọc sán chỉ.

2) Nhặng lớn con và thường có màu phơn phớt. Ban ngày, ta thấy nhặng ở nơi nào có những con vật có móng đê.

3) Ruồi nhỏ (No-see-ums hay Punkies) thường ít khó chịu hơn mục thảo trùng. Giống ruồi này nhỏ con và vết cắn hay làm ngứa; có nhiều con có thể truyền nọc sán chỉ, khắp thế giới chỗ nào cũng có. Khi bạn thấy có nhiều ruồi nhỏ nên dời đi nơi khác. Chúng thường ở một chỗ, ta ít khi gặp ở nơi nào xa chỗ chúng kiếm ăn quá nửa dặm.

4) Ruồi nhuế (Sandfly) - Là những con vật hút máu, rất có thể truyền nhiều chứng bệnh nguy hại khác nhau. Nhiều nơi có giống ruồi này, chúng có thể lọt qua mạng mùng nhưng vì chúng ít khi bay cao quá 10 bộ cách mặt đất và ghét luồng gió nên ta có thể tránh được.

5) Muỗi mắt (Eye gnats) - Ưa quanh quẩn gần mắt, là những "sứ giả" mang những mầm bệnh nguy hiểm cho mắt và cũng có thể truyền một thứ bệnh á giang mai nguy hiểm ở miền nhiệt đới gọi là bệnh ghẻ bóm (Gaws).

6) Ruồi Tse Tse chỉ thấy có ở miền nhiệt đới Nam Phi, nhiều con truyền bệnh buồn ngủ. Giống ruồi này ưa bóng rợp và thường cắn ban ngày. Chúng ưa thỏ dân da đen hơn người da trắng.

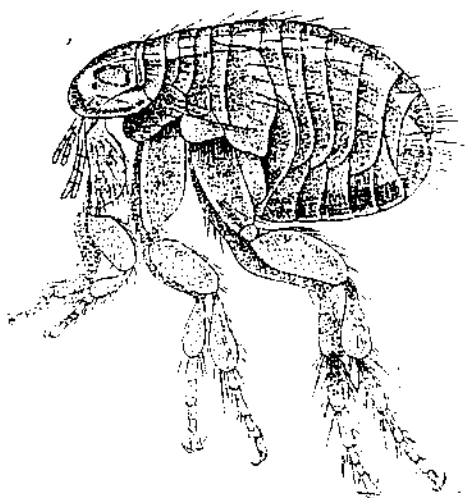
7) *Ruồi đinh ốc* (Screw worm flies): Thấy có ở Mỹ và phía Nam Châu Á, nhất là trong những miền nhiệt đới. Chúng hoạt động ban ngày. Lúc bạn ngủ ngoài trời là lúc nguy hiểm hơn cả vì bị giống ruồi này đẻ trứng trên lỗ mũi nhất là khi mũi bạn đau nhức vì lạnh hay vết thương. Vì trùng sẽ chui rúc trong những tế bào ở mũi làm mũi bị sưng nhức dữ dội.

8) *Ruồi xanh* (Blue flies): Hơi giống ruồi đinh ốc và thấy có ở Châu Phi, Ấn Độ, Úc và Nam Dương quần đảo.

Cả 2 giống ruồi đinh ốc và ruồi xanh trên đây thường thấy ở miền nhiệt đới châu Mỹ và châu Phi. Chúng rất nguy hiểm vì sinh dòi chui rúc vào da làm đau nhức và sưng lên trông như cái mụn. Nên đắp thuốc làm ẩm luôn luôn để tiết dòi.

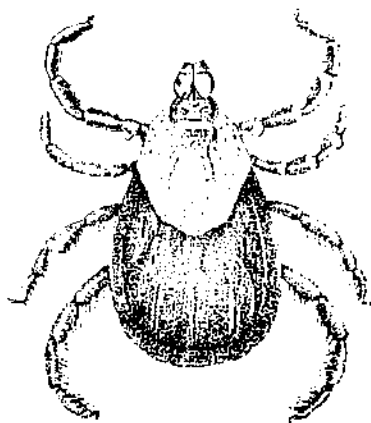
D- Bọ chét (Fleas):

Những côn trùng nhỏ không cánh này có thể là cực kỳ nguy hiểm trong một vài khu vực vì chúng có thể truyền bệnh dịch hạch đến cho người sau khi hút máu những con vật gặm nhấm có bệnh dịch hạch. Nếu bạn phải dùng một động vật gặm nhấm làm thực phẩm trong tình huống nghi ngờ là có bệnh dịch hạch hãy treo ngay con vật lên khi bắt được và đừng đụng vào khi mình nó chưa lạnh hẳn. Bọ chét không cắn, vào những thân mình lạnh. Để đề phòng bọ chét, kể cả những giống thật nhỏ như mạt “chigce”, “jigger” và “sand flea”. Ta nên dùng chất thuốc bột trừ bọ chét và đi ghệt hay đi ủng bó thật sát chân.



E- Bọ chó (Ticks):

Những côn trùng mình dẹp hình bầu dục này có ở khắp nơi trên thế giới, nhất là trong những miền nhiệt đới và cận nhiệt đới. Chúng mang mầm bệnh sốt rét định kỳ (relapsing fever) và thương hàn. Có 2 loại bọ chó: bọ rấn hay bọ gỗ và bọ mềm.



Những kỹ năng cần thiết khi đi du lịch dã ngoại

1) Đừng bao giờ ép dẹp một con bọ trên da của bạn-hãy miết nó ra. Nên phủ lên nó một lớp dày nước miếng, cồn, xăn dầu lửa hay iốt. Con bọ sẽ tự bò ra, rất dễ bắt. Để 1 điếu thuốc hay 1 que diêm đang cháy gần mình con bọ cũng làm cho nó phải rời chân. Nếu đầu con bọ còn dính vào da, bạn hãy lấy đầu lưỡi dao đã được hơ lửa cạo gảy đi.

2) Chứng viêm màng não miền núi (Rocky mountain spotted fever), một chứng bệnh khốc hại chết người, là do giống bọ chét sinh ra ở Mỹ. Ở một phần lớn Gia Nã Đại và một vài nơi bên Mỹ Tây Cơ do một vi sinh vật rất nhỏ gọi là "rickettsia". Những triệu chứng của chứng bệnh này là phát ban, rét run, sốt và nhức mỏi dữ dội nhất là ở cánh tay và cẳng chân. Tốt nhất là phòng ngừa. Trong những vùng nghi ngờ là có bệnh, phải mặc quần áo phòng vệ và luôn xem xét mình xem có bọ bám vào không.

3) Trong vùng Địa Trung Hải, Bra- xin và những nơi khác, giống bọ chét cũng gây ra nhiều chứng bệnh gần giống chứng viêm màng não.

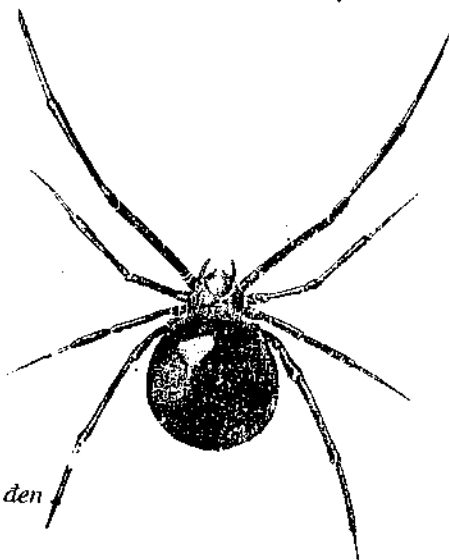
Đừng đụng đến, làm hay ăn thịt những động vật nào mà khi ta bắt được thấy rõ ràng là chúng lờ đờ ốm nhược.

F- Nhảy, bọ mạt và rận:

Những con bọ nhỏ xíu này thường thấy nhiều nơi trên thế giới nhưng “khả năng quấy nhiễu” của chúng không nhỏ bé như thân hình của chúng. Bọ mạt (chiggers) cắn dưới da và làm ta ngứa ngáy, khó chịu. Những người yếu chịu ngứa, có thể bị ảnh hưởng nặng đến phát ốm. Giống nhảy (mite) cắn người làm ngứa có thể gây ra chứng bệnh ngoài da khác nhau như ghẻ (scabies), ghẻ Na Uy (Nowegian itch) và lở cằm (barber's itch). Cố tránh những chồi, lều và sự tiếp xúc cá nhân với dân bản xứ càng ít càng hay. Nếu bạn bị rận cắn, cố đừng gãi vì bạn sẽ làm dây phân rận vào chỗ cắn. Con người mắc phải những bệnh thương hàn và sốt định kỳ chính là do phân rận truyền nhiễm. Nếu bạn không có thuốc bột trừ rận, phải nấu quần áo lên; nếu không nấu được, đem quần áo ra phơi nắng trong mấy giờ để khử rận. Nếu bạn đã bị rận cắn phải, nên tắm bằng xà bông đen.

G- Nhện (spider):

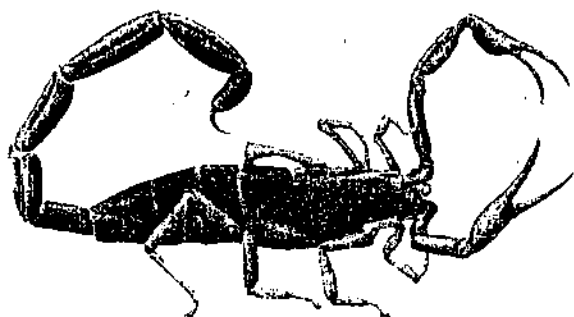
Ngoại trừ giống nhện độc màu đen (Black widow hay Hour glass spider) ở miền Nam nước Mỹ, nhện thường không độc lắm. Ngay cả giống nhện Tarantula cắn cũng không gây chết người hay khốc hại. Nhưng giống nhện đen nói trên, cùng những con nhện cùng loại, thì phải tránh vì vết cắn của chúng làm ta bị sưng nhức dữ dội, có khi đến chết. Giống nhện này mình đen có những điểm trắng, vàng hay đỏ. Sau khi bị giống nhện độc này cắn, ta có thể bị đau quặn ruột và có thể tiếp tục đau trong 1 hay 2 ngày. Ta rất có thể lầm cơn đau này với những chứng ngộ độc, khó tiêu hoặc có khi lầm là đau ruột dư.



Nhện độc mình đen

H- Bò cạp (Scorpions):

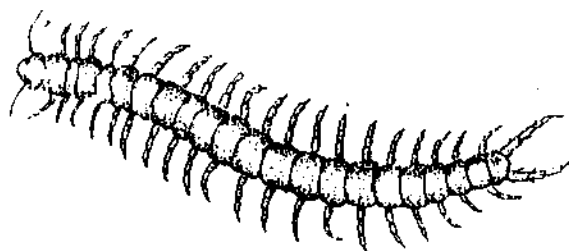
Giống bọ này thường nhỏ con cắn đau nhưng ít khi nguy hiểm. Tuy nhiên, có một vài loại bọ lớn nguy hiểm hơn và vết cắn có thể làm chết người. Bọ cạp thấy có trong những vùng hoang vu hẻo lánh và có thể là một mối nguy hiểm thật sự vì ban ngày chúng nấp trong quần áo, giày dép hay giường ngủ. Trước khi mặc quần áo phải giữ cho kỹ. Nếu bạn bị bọ cạp đốt, dùng băng nhúng nước lạnh hay đắp bùn lên. Trong miền nhiệt đới, dùng củi dừa đắp lên chỗ bị cắn



Bọ cạp.

I- Rết và bọ nẹt:

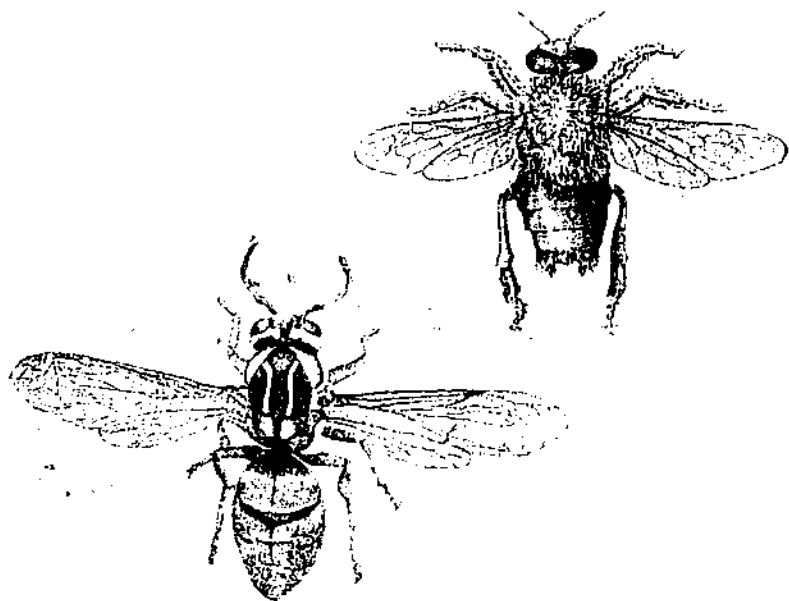
Miền nhiệt đới có nhiều rết (centipede). Có một vài loại rết lớn cắn rất đau. Tuy vậy, chúng ít khi cắn người trừ khi không tránh được. Chúng không nguy hiểm ngoại trừ trường hợp chúng ẩn nấp trong những quần áo sắp mặc. Bọ nẹt (caterpillar) một đôi khi đốt rất đau nếu ta chạm vào chúng (Hình)



Con rết

J- Ong, ong vò vẽ và ong vò vẽ lớn:

Khi đụng chạm đến một đàn ong, ong vò vẽ hay ong vò vẽ lớn, ta sẽ bị chúng đốt. Ong đốt khá nguy hiểm, có khi gây chết người. Nên tránh tổ ong, càng xa càng hay nhưng nếu lỡ bị ong đốt, bạn nên nhào vô một bụi rậm hay lùm cây rậm rạp nào. Những cành cây bật trở lại vị trí cũ sẽ đập xua được ong đi (Hình)



Ong mật và ong vò vẽ.

1) Nếu bị ong đốt, lấy lưỡi dao cạo cái ngòi ong vút đi để tránh cho nọc độc khỏi nhiễm vào vết thương. Thường thường bùn làm cho vết ong đốt bớt đau và chất nước cốt của lá cỏ gai leo (Climbing hemp weed) là một phương thuốc giải độc. Cây này mọc gần suối, đầm lầy và bờ biển trong nhiều xứ bên Mỹ, Phi và phía Nam Thái Bình Dương.

2) Một vài loại ong mật miền nhiệt đới lớn con và hay châm, phải tránh xa. Đốt vỏ bưởi xông khói để ong sợ, che kín đầu và tay rồi bạn có thể yên trí lấy mật.

3) Một vài loại kiến miền nhiệt đới đi từng đàn và đốt thật đau. Nên tránh.

K- Địa:

Những con vật hút máu này thấy ở nhiều vùng như đảo "Borneo", Phi Luật Tân, Úc, Nam Thái Bình Dương và nhiều xứ ở Nam Mỹ. Chúng bám vào ngón cổ, cọng lá và cành cây, bám vào những người đi qua. Địa cắn làm khó chịu, mất máu và có thể sau đó bị nhiễm độc.

1) Lấy một điều thuốc lá hay que diêm cháy dở hay thuốc lá ảm dí vào con đĩa cho rụng xuống. Cho quần vào giày, lấy dây giày buộc chặt để phòng bị.

2) Đĩa có thể nguy hiểm nếu ở lẫn trong nước uống. Nếu bạn uống nước ở suối, đừng cúi mặt xuống nước; đĩa có thể chui vào mũi.

L- Sán gan hay biễn trùng (Flukes or Flatworms): Giống trùng này ở những vùng nước ngọt chảy chậm, trong nhiều xứ miền nhiệt đới châu Mỹ, Phi, Á, Nhật, Đài Loan, Phi Luật Tân và nhiều quần đảo khác ở Thái Bình Dương. Nước mặn không có giống trùng này. Sán chui vào da những người lỡ uống phải hay tắm trong nước nhiễm trùng. Chúng ở trong máu làm ta đau đớn.

M- Khúc túc trùng (Hookworm): Thường thấy ở miền nhiệt đới và cận nhiệt đới Trùng khúc túc chui vào cơ thể qua chân người. Khi ở những vùng hoang vu cách xa chỗ người ở thì không sợ nguy vì giống trùng này.

*** Rắn và rắn lẩn độc:**

A- Những việc vượt ngoài sức tưởng tượng - Con người thường sợ rắn nhưng đó là do không được huấn luyện chu đáo chứ không phải là do thói quen. Hiện nay trên thế giới chỉ có một phần nhỏ rắn là độc. Tuy những miền nhiệt đới có nhiều rắn và ít dần đi về phía Bắc và phía Nam xích đạo, nhưng sự nguy hiểm về rắn trong miền nhiệt đới lại ít hơn trong những miền có rắn hướng vĩ hay rắn lục của Hoa Kỳ.

1) Thường thường rắn hay tránh đường khi có thể, nhưng bạn phải theo những nguyên tắc phòng vệ sau đây:

a/. Đi đứng cẩn thận và lưu ý xem chỗ mình đặt bước.

b/. Khi nào bạn trèo dốc đá hay nhặt vật gì dưới đất nên coi chừng chỗ đặt tay chân vào.

c/. Đừng bao giờ trêu ghẹo hay cầm một con rắn lạ.

d/. Tránh dùng cử động hấp tấp khi bạn đặt tay vào chỗ nào có thể có rắn nấp.

e/. Nên mang giày ống bằng da hay ít nhất quần áo phải rộng chùng chân.

f/. Nên học hỏi những thói quen và cách phân loại rắn độc trong khu vực của bạn.

g/. Phải biết cách hành động nếu bạn bị rắn cắn. Xem mục (H) dưới đây.

2) Trong số 2.400 loại rắn khác nhau, chỉ có 200 loại là nguy hiểm cho người ta. Rắn chỉ thấy trong những miền ôn đới

và nhiệt đới. Trên thế giới có một vài vùng không có rắn đất độc như Tân Tây Lan, Cuba, Jamaica, Haiti, Puerto, Rico và các đảo Polynesian (Polynesian Islands).

B- Phải đề phòng - Có một vài loại rắn hung hãn hơn những loại khác và có thể tấn công người ta mà không tỏ vẻ gì khiêu khích trước, nhưng đó chỉ là trường hợp đặc biệt.

1) Rắn không chịu được thời tiết cực độ. Ở những vùng ôn đới, chúng hoạt động đêm ngày trong những tháng nóng, ngủ suốt mùa Đông hay không hoạt động gì khi thời tiết lạnh. Trong vùng sa mạc và bán sa mạc, rắn hoạt động nhiều nhất lúc sáng sớm và tối, ban ngày thì núp trong bóng mát. Nhiều loại rắn chỉ hoạt động vào ban đêm.

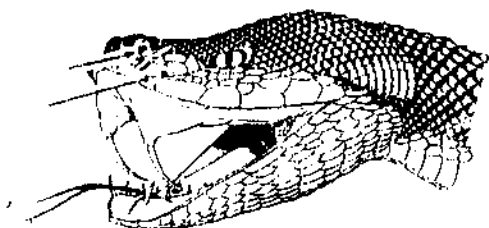
2) Rắn thường bò chậm nhưng có thể tấn công chớp nhoáng. Chúng không thể vượt quá tốc lực của người và chỉ có một số ít là có thể phóng khỏi mặt đất.

C- Rắn độc có răng nanh dài

Được kể là loại rắn rất độc những loại rắn sau đây: rắn lục (Viper and adder) ở châu Âu, Á Đông và Phi Châu, rắn hương vĩ (Rattlesnakes), rắn đầu tam giác (Copperheads) và rắn lục nước (Cottonmouth) ở Bắc Mỹ; rắn độc ở bụi rậm (Bushmaster, tiếng Latin: Lachesis mutus), rắn đuôi mũi giáo (Fer de lance) và nhiều giống rắn độc khác ở miền nhiệt đới Hoa Kỳ.

1) Đa số rắn lục chính tông và rắn lục có huyết (True viper and pit vipers) đều mình dày, đầu đẹp. Những loại rắn lục chính tông nổi tiếng là: rắn lục Russel ở Ấn Độ, rắn lục (cape viper) ở Nam Phi, rắn lục (puff adder) ở miền khô ráo Phi Châu và Ả Rập, rắn lục Gaboon (Gaboon viper) ở miền nhiệt đới Châu Phi.

2) Những loại rắn kể trên cắn rất đau và sau đó chỗ cắn sưng lên: nọc càng ngấm càng sưng nhiều.



Rắn lục có huyết

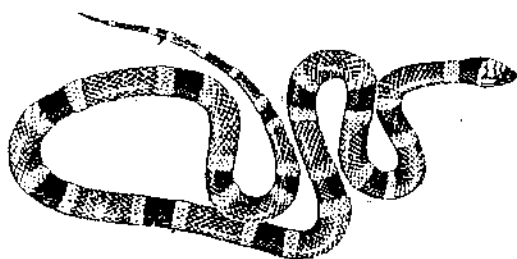
D- Rắn độc có răng nanh ngắn

Vì loại rắn độc đều có răng nanh tương đối ngắn nên quần áo dù mỏng cũng làm giảm bớt sự nguy hiểm. Các loại rắn độc có nanh ngắn có thể cắn chết người gồm có rắn hổ mang (Cobra), rắn krait (tiếng Latin: *Bungarus coeruleus*), rắn san hô (coral snake) ở Mỹ, Úc và nhiều loại rắn đỏ ở Ấn Độ, Mã Lai, Phi Châu và New Guinea.

1) Có 10 hay trên 10 loại rắn hổ mang. Hổ mang chúa (King cobra) là thứ rắn độc nhất.

2) Nhiều thứ rắn biển thuộc nhóm rắn độc nói trên thấy xuất hiện ở bờ biển Ấn Độ Dương và Thái Bình Dương. Những giống rắn này thường không nguy hiểm trừ khi bị khiêu khích.

3) Nọc rắn hổ mang và các con cùng loài ảnh hưởng đến thần kinh nhiều nhất và chỉ ít lâu sau khi bị rắn cắn mới thấy đau. Vì nọc độc ngấm vào máu nạn nhân rất nhanh nên cũng truyền đi mọi bộ phận khác trong thân thể mau chóng.

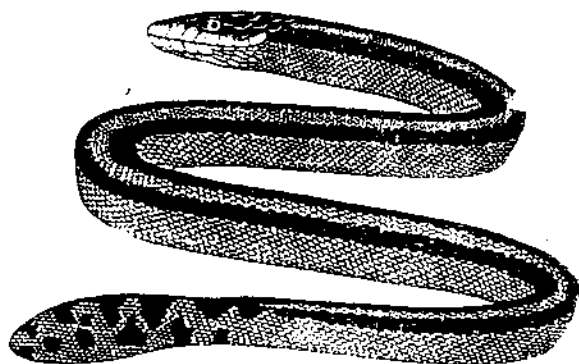


Rắn san hô

E- Rắn biển

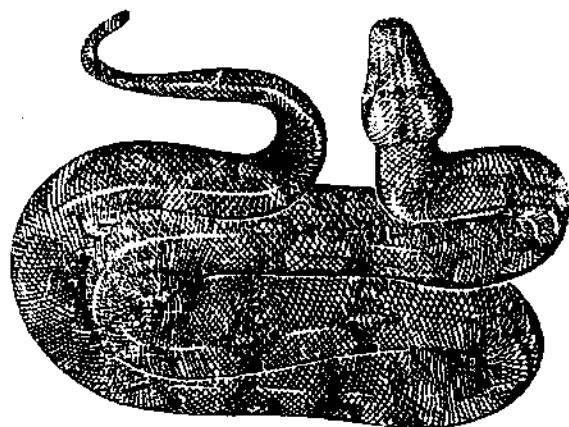
Rắn biển có nọc độc không thấy có ở Đại Tây Dương nhưng thấy rất nhiều ở bờ biển Ấn Độ Dương, ở phía Nam và phía Tây Thái Bình Dương. Ta thường gặp chúng trong những con sông có nước triều và gần bờ biển nhưng cũng có thể ở xa ngoài biển. Chúng không đụng chạm gì đến những kẻ bơi lội nên ít khi ta bị cắn. Đặc điểm của giống rắn này là đuôi bẹt thẳng như cái bơi chèo. Ở vùng bờ biển nước ta cũng có một số loại rắn biển rất độc mà người dân vùng này còn gọi là con đèn.

Rắn biển (con đèn).



F- Trăn và mãng xà (Boa and Python)

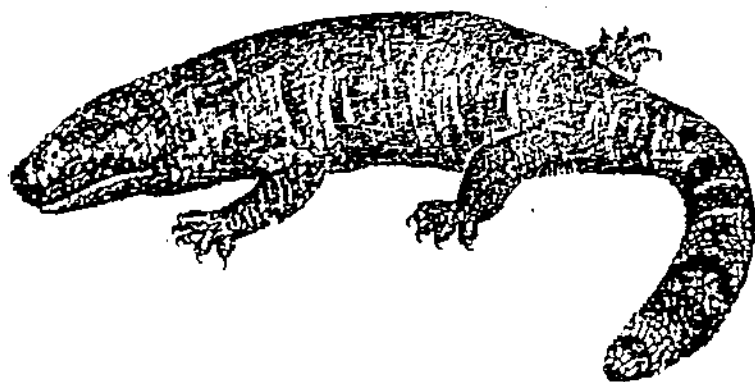
Trăn và mãng xà bò chậm, tính lạnh và ít khi tấn công người ta trừ khi bị khiêu chiến. Trong trường hợp này chúng thành hung hăng và nguy hiểm vì răng chúng nhọn và sức xiết của chúng rất mạnh. Những loại rắn lớn chỉ ở trong vùng rừng rậm Phi Luật Tân, Nam Ấn Độ, Trung Hoa, Nam Mỹ, Trung và Nam Phi, Mã Lai, Việt Nam và nhiều khu vực ở Miến Điện



Hình - Trăn.

G- Thần lằn

Trên thế giới không chỗ nào có thần lằn độc trừ loại độc thích (Gila monster) và thần lằn mình sáng trắng như ngọc (Bleaded lizard) chỉ thấy có ở Nam nước Mỹ (độc thích), Trung Mỹ và Mễ Tây Cơ. Vì những loại thần lằn này chậm chạp nên chúng ít nguy hiểm. Cả hai loại này đều chỉ thấy trong những vùng sa mạc.



IV. Loài thú có vú nguy hiểm:

Đa số những câu chuyện về sự nguy hiểm khi gặp thú lớn đều bịa đặt cả. Nhưng rất ít thú vật không chống trả khi bị dồn vào ngõ bí. Nhiều con vật thành nguy hiểm khi bị thương hay đang mãi bảo vệ con chúng. Những động vật già như voi, lợn lòi hay trâu bị đàn xua đuổi sống bơ vơ đây ải thường hay quạu quọ và hiếu chiến. Sư tử, hổ, báo quá già không săn được các động vật khác nữa có thể trở thành thú ăn thịt người. Tuy vậy ít có những thú như thế.

* Nên tránh trâu rừng vì tánh chúng thường hung bạo. Gặp heo rừng phải cẩn thận. Voi, hổ và những thú lớn khác thường tránh gặp người ta nhưng khi bị giạt mình thì có thể tấn công người ta lắm.

* Vết cắn của những động vật có răng nanh (chó, chó rừng, chồn) cũng như của một vài loại ăn thịt khác có thể gây ra bệnh dại. Những giống dơi lớn hút máu (Vampire bats) chỉ thấy ở Nam Mỹ và không nguy hiểm trừ khi chúng bị bệnh dại hay vết cắn có nhiễm độc

CHƯƠNG XII

CẤP CỨU NƠI HOANG DÃ

1. SAY NẮNG

Phải di chuyển nạn nhân vào chỗ mát, lạnh. Đặt nạn nhân nằm ngửa, nâng cao chân. Tháo lỏng áo quần - Quạt cho nạn nhân và đắp cho họ bằng vải ướt lạnh - cho họ nhấp từng hớp nước một.

Nếu tình trạng say nắng nặng hơn - thân nhiệt của nạn nhân tăng vọt và lúc này mạng sống bị đe dọa. Hãy đem đến Trung Tâm cấp cứu hoặc Bác sĩ ngay.

Triệu chứng:

. Mặt nạn nhân như mặt trời - Đỏ và rất nóng. Da khô - Nhưng nếu nạn nhân đã làm việc nặng trước đó da có thể có mồ hôi.

- . Đồng tử rất nhỏ
- . Thở chậm và khò khè
- . Mạch cổ tay nhanh
- . Có thể hôn mê (không còn ý thức)

Sơ cứu: Nhanh chóng đưa nạn nhân vào nơi mát mẻ - Đặt nạn nhân nằm ngửa với đầu và vai được nâng cao - Cởi hết y phục - Làm lạnh nạn nhân - Đặt biệt là vùng đầu - bằng nước lạnh - Bao bọc bằng khăn hoặc vải được làm ướt liên tục. Chú ý nhịp thở, nếu ngưng thở phải làm hô hấp nhân tạo ngay.

2. NGẮT (BẤT TỈNH)

Trong các trường hợp: Điện giật, chết đuối, ngạt hơi... nạn nhân chưa chết nhưng thở rất yếu. Nếu không biết cấp cứu ngay có thể dẫn đến tử vong cho nạn nhân. Nhiệm vụ của bạn trong trường hợp này là giúp nạn nhân lấy lại sự hô hấp điều hòa.

Ngoài ra, trong nhiều tai nạn, ta gặp nạn nhân tưởng như đã chết, nhưng thật ra họ chỉ bị ngất, hay còn gọi là bất tỉnh. Ta sẽ cứu họ như sau:

PHƯƠNG PHÁP MIỆNG:

1- Đặt nạn nhân nằm ngửa nơi thông thoáng, móc hết chất bẩn trong miệng ra.

2- Nâng cổ để đầu nạn nhân ngửa về phía sau cho cuống họng cho thẳng.

3- Kéo hàm dưới, để miệng há ra và bạn há to miệng ra đặt miệng bạn lên miệng nạn nhân thổi hơi mạnh vào trong lúc tay bóp mũi nạn nhân sao cho lồng ngực nạn nhân phồng lên.

4- Sau khi thổi mạnh và đều, bạn cất đầu lên lắng nghe không khí có thoát ra từ phổi nạn nhân không? Nếu không nghe thấy, bạn làm lại. Có thể bạn thổi hơi yếu quá hay do lưỡi nạn nhân cản hơi lại.

5- Nếu vẫn không thấy nạn nhân thở ra hít vào được, bạn lật nghiêng nạn nhân qua vế mạnh vài cái vào lưng khoảng giữa hai xương vai. Nếu có vật gì cản trong ống phổi, vật ấy sẽ rơi ra, nạn nhân sẽ thở được.

6- Bạn lại tiếp tục. Nếu là người lớn, bạn thổi theo nhịp độ 2 lần trong một phút, nghĩa là cứ 5 giây thổi một lần. Riêng các em nhỏ thì thổi nhiều hơn tùy theo độ tuổi.

Nếu không muốn áp miệng trực tiếp lên miệng nạn nhân bạn có thể lót khăn tay hoặc miếng băng gạc (compresse).

3. CHOÁNG & NGẤT XỈU

- Trong các tai nạn đều có thể xảy ra choáng - gây ra bởi sự đau đớn, sợ hãi hoặc mất máu - nạn nhân trở nên rất yếu - mặt nhợt nhạt - Da lạnh và ẩm - Run và cơ thể ớn lạnh "Đừng chờ đợi có triệu chứng xuất hiện" - sơ cứu kịp thời có thể ngăn ngừa được tình trạng choáng nặng.

Sơ cứu: Đặt bệnh nhân nằm - Chân cao hơn đầu 30 cm - giữ ấm nạn nhân nếu khí hậu lạnh (Đắp chăn mền, lót nệm...). Nếu nạn nhân còn tỉnh để cho họ nhấp một ít nước.

Không bao giờ được để nạn nhân một mình - Sự sợ hãi và lo âu có thể làm gia tăng tình trạng choáng. Dùng lời lẽ dịu dàng để nói với họ - bảo đảm với họ rằng họ sẽ qua khỏi tình trạng xấu này - Ngay cả khi nạn nhân có vẻ không còn ý thức họ vẫn có thể nghe bạn nói - Hãy để cho họ biết họ không ở đó một mình.

- Ngất xỉu là hình thức nhẹ của choáng - Bệnh nhân bị mất ý thức do lượng máu lên não bị giảm - Ngất xỉu có thể do sự sợ hãi, nghe tin tức xấu, hít thở không khí loãng, đứng quá lâu. Nạn nhân trở nên nhợt nhạt - Họ có thể bị lão đảo và ngã xuống đất.

Những kỹ năng cần thiết khi đi du lịch dã ngoại

Sơ cứu ngất xỉu: Giữ nạn nhân nằm cho đến khi qua khỏi

- Nới lỏng cổ áo & nâng cao chân lên. Nếu không qua khỏi tình trạng này nhanh, hãy cầu cứu sự giúp đỡ của chuyên môn y tế.

Nếu bạn tự cảm thấy ngất, hãy ngồi xuống & đặt đầu giữa 2 gối - Tốt hơn là nên nằm xuống và đưa chân bạn lên.

4. PHÒNG DO ÁNH SÁNG MẶT TRỜI:

Thường là bỏng nhẹ (độ I). Da bị bỏng trở nên đỏ - Xử trí ngay với nước lạnh (nước ướp lạnh) - Giữ vùng bị bỏng với nước cho đến khi cơn đau giảm hoặc hết đau - Sau đó dùng khăn ẩm đắp lên và băng lỏng - Nơi không có nước - hãy mặc đồ ướt và sạch. Khi bỏng 1 diện tích rộng, hãy chú ý đề phòng và xử trí để phòng ngừa choáng.

5. BONG GÂN CỔ CHÂN:

Rất thường xảy ra khi đi thám du. Do gân và dây chằng bị giãn quá mức khi vấp té và gây đau đớn dữ dội.

Sơ cứu: Dùng cởi giày - Dùng băng băng quanh giày và cổ chân - Nếu bạn đi chân không - bạn hãy nằm xuống, nâng cao chân đau lên và làm giảm đau và sưng bằng cách quấn quanh cổ chân với một cái khăn ướt đá lạnh. Sau đó nhờ bác sĩ giúp.

6. CÔN TRÙNG CẮN & CHÍCH:

Một số côn trùng như nhện, bọ ve cắn gây đau đớn và có thể làm cho bạn bị nhiễm trùng.

Sơ cứu: Giảm đau với nước đá hoặc khăn lạnh - Nếu do ong đốt, vòi chích của con ong còn nằm trong da của nạn nhân, hãy dùng móng tay hoặc bờ sắc của con dao khều nó ra... Con ve là loại côn trùng rất nhỏ, hút máu động vật, khi hút máu nó vùi đầu vào trong da. Đề phòng bằng cách mặc áo dài và quần dài. Phải cài cổ tay áo và cổ áo, ống quần túm lại và nhét vào trong vớ hoặc giày. Phải kiểm tra cơ thể hàng ngày nhất là vùng có nhiều lông, tóc và bắt nó ngay nếu bạn tìm thấy (túm chặt và kéo nhẹ nhàng ra khỏi da). Sau đó rửa vết đốt với xà phòng và nước dung dịch calamine giúp bạn bớt ngứa.

7. CHOÁNG PHẢN VỆ:

Một số người rất nhạy cảm khi bị côn trùng cắn hoặc chích và họ bị rơi vào tình trạng gọi là “choáng phản vệ”, làm cho họ bị ngạt thở...

Sơ cứu:

- Cho mời bác sĩ ngay.
- Xem nạn nhân có bị rối loạn hô hấp không? Nếu bị ngưng thở phải làm hô hấp nhân tạo ngay.
- Nếu bị côn trùng cắn hoặc chích ở tay hoặc chân phải làm garrot ngay bên trên vết thương; buộc vừa đủ chặt (có thể luôn được ngón tay bạn bên dưới vòng băng). Theo dõi, khi thấy vết thương sưng lên phải nới băng.
- Giữ phần tay hoặc chân bị cắn thấp hơn thân mình.
- Dùng khăn gói 1 cốc nước đá và đặt bên trên vết cắn.
- Điều trị choáng.
- Đưa nạn nhân đến ngay trung tâm cấp cứu

8. SỬA CHÍCH:

Gặp khi tắm biển

- Loại sửa lửa (màu đỏ)

- Bị loại sửa này đụng vào, chất độc của nó gây đau đớn và cảm giác bỏng.

Sơ cứu: Rửa sạch vùng bị sửa đụng vào với dung dịch Amoniac pha loãng hoặc cồn - nhanh chóng đưa nạn nhân đến bệnh viện (hoặc trung tâm cấp cứu).

9. RẮN CẮN:

Rắn độc và không độc đều có thể tấn công bạn nếu chúng cảm thấy bị đe dọa - Vết cắn của rắn không độc chỉ cần săn sóc thông thường như khi bị 1 vết thương nhỏ - Rắn không phải là loài máu nóng nên chúng không gây bệnh dại.

Tuy nhiên, khi bị rắn cắn nếu chưa xác định rõ là loại rắn độc hay không độc, hãy sơ cứu bằng những biện pháp sau:

- + Đặt nạn nhân nằm xuống - phần thân thể bị rắn cắn thấp hơn phần còn lại của thân thể - Giữ cho bệnh nhân được yên lặng và bình tĩnh.

- + Làm garrot phía bên trên vết thương khoảng 10 cm để cho nọc độc chậm lan tràn, phải làm dây thắt đủ chắc (vì thể khi luồn ngón tay giữa lớp băng và da không quá dễ dàng). Nếu vùng bị rắn cắn sưng, hãy tháo lỏng dây thắt.

- + Điều trị choáng (nếu có).

- + Chuyển bệnh nhân đến trung tâm cấp cứu ngay, và báo cho Bác sĩ biết ngay loại rắn đã cắn (nếu được).

- + Sau khi làm dây thắt, rạch rộng vết cắn (thường là hình chữ H bằng dao lăm đã sát trùng, và dùng ống giác hơi đặt ống tiêm - hút mạnh để loại bỏ chất độc - Không nên dùng miệng để hút).

- + Nếu có sẵn nước đá, để một cục đá bao quanh chỗ rắn cắn.

Những kỹ năng cần thiết khi đi du lịch dã ngoại

+ Nếu sau 15 phút nạn nhân không thấy miệng khô cứng, nhức đầu, chỗ cắn đau nhức hay sưng lên là vết cắn không có độc.

Mặc dù rắn độc ở một số vùng nào đó, và tai nạn gây ra do chúng thường hiếm- Rắn cố gắng tránh con người, thường thường chúng chỉ tấn công khi ỡ vào thế bí- một số trường hợp rắn cắn người xong sẽ bị chết.

Bạn phải cảnh giác khi đi ngang qua những vùng mà rắn có thể sinh sống- Dùng gậy thọc vào những hốc đá hoặc bụi rậm phía trước mặt bạn- Quan sát cẩn thận nơi mà bạn đặt chân hoặc tay nơi các khối đá, khúc cây hoặc khi gom cành cây làm củi- Nhiều loại rắn hoạt động ban đêm và bạn không nên đi bộ bằng chân trần.

Rắn hiếm khi tấn công quá cao, do đó giày da cao ống dùng đi dã ngoại sẽ rất có ích để bảo vệ bạn. Khi bơi lội hoặc bơi thuyền hãy chú ý đến những con rắn nằm phơi nắng trên bờ hoặc trên cành cây vắt ngang trên mặt nước.

10. NHIỄM ĐỘC DA DO THỰC VẬT

Một số cây cỏ khi tiếp xúc với da có thể gây ra tình trạng đỏ da và ngứa, sau đó có thể da bị phỏng rộp.

Sơ cứu: Hãy rửa sạch vùng da với nước và xà phòng hoặc chỉ với nước. Bôi dung dịch calamine sẽ làm giảm ngứa- cố gắng đừng gãi.

MỤC LỤC:

<i>Lời mở đầu</i>	5
Chương I- Bạn cần chuẩn bị gì cho một chuyến du lịch dã ngoại.....	7
Chương II- Lưu ý trên đường đi.....	21
Chương III- Chọn và vạch lộ trình.....	47
Chương IV- Làm hiệu khi đi đường.....	36
Chương V- Cách vượt sông, suối.....	38
Chương VI- Cách tồn tại nơi hoang dã.....	44
Chương VII- Thực phẩm.....	47
Chương VIII- Thực phẩm thuộc loại động vật.....	70
Chương IX- Dự trữ lương thực.....	95
Chương X- Nhóm lửa và nấu ăn.....	99
Chương XI- Những nguy hiểm nơi hoang dã.....	108
Chương XII- Cấp cứu nơi hoang dã.....	144

Những kỹ năng cần thiết khi đi du lịch dã ngoại

Tủ sách Bạn trẻ sống đẹp

Những kỹ năng cần thiết khi đi du lich dã ngoại

BẢO MINH

Chịu trách nhiệm xuất bản:

Giám đốc: **HUỲNH VĂN TỚI**

Tổng biên tập: **ĐẶNG TẤN HƯỚNG**

Biên tập: **QUỲNH TRÂM- THU THẢO**

Sửa bản in: **QUỲNH TRÂM**

In 1000 bản, khổ 13x19 cm; In tại XN in Tân Bình

Số đăng ký KHXB: 40TK/1548, Cục XB cấp ngày 27/12/99. QĐXB

số: 108 ngày 1/30/2000. In xong và nộp lưu chiểu 5/2000.

Giá : 12.500đ