



ActNowBC

ਬ੍ਰਿਟਿਸ਼ ਕੋਲੰਬੀਆ ਰਿਕਰੀਏਸ਼ਨ ਐਂਡ ਪਾਰਕਸ ਐਸੋਸੀਏਸ਼ਨ

# ਤੁਰਨ ਦਾ ਪ੍ਰੋਗਰਾਮ

ਤੁਰਨ ਦੇ ਮੋਹਰੀ ਲਈ ਕਿਤਾਬੜੀ

[www.bcrpa.bc.ca/walking](http://www.bcrpa.bc.ca/walking)





ਤੁਰਨ ਦੇ ਮੋਹਰੀ ਲਈ ਕਿਤਾਬੜੀ

## ਭਾਗ ਏ: ਜਾਣ-ਪਛਾਣ

ਤੁਰਨ ਦੇ ਮੋਹਰੀ (ਵਾਕ ਲੀਡਰ) ਵਜੋਂ ਤੁਸੀਂ ਆਪਣੀ ਕਮਿਊਨਟੀ ਵਿਚ ਤੁਰਨ ਦੇ ਪ੍ਰੋਗਰਾਮ ਜਾਂ ਗਰੁੱਪ ਦੀ ਕਾਮਯਾਬੀ ਦਾ ਇਕ ਮਹੱਤਵਪੂਰਨ ਅਤੇ ਫੈਸਲਾਕੁਨ ਹਿੱਸਾ ਹੋ। ਤੁਰਨ ਦੇ ਕਮਿਊਨਟੀ ਦੇ ਪ੍ਰੋਗਰਾਮਾਂ ਵਿੱਚੋਂ ਸਭ ਤੋਂ ਜ਼ਿਆਦਾ ਕਾਮਯਾਬ ਪ੍ਰੋਗਰਾਮਾਂ ਦੇ ਤੁਰਨ ਦੇ ਮੋਹਰੀ (ਵਾਕ ਲੀਡਰ), ਸਥਾਨਕ ਪੱਧਰ 'ਤੇ ਆਪਣੀ ਕਮਿਊਨਟੀ ਬਾਰੇ ਸਮਝ ਨਾਲ, ਆਪਸੀ ਸੰਪਰਕ, ਪ੍ਰਚਾਰ, ਅੰਦਾਜ਼ਾ ਲਾਉਣ, ਅਤੇ ਜਾਰੀ ਰਹਿਣ ਯੋਗਤਾ ਵਿਚ ਇਕ ਮੁੱਖ ਰੋਲ ਨਿਭਾਉਂਦੇ ਹਨ।

ਤੁਰਨ ਦੇ ਪ੍ਰੋਗਰਾਮ ਵਿਚ ਹਿੱਸਾ ਲੈਣ ਵਾਲੇ ਜਿਨ੍ਹਾਂ ਲੋਕਾਂ ਦੀ ਸਥਾਨਕ ਪੱਧਰ 'ਤੇ ਮਦਦ ਹੁੰਦੀ ਹੈ, ਉਨ੍ਹਾਂ ਦੇ ਇਕ ਸਾਲ ਬਾਅਦ ਵੀ ਤੁਰਦੇ ਰਹਿਣ ਦੀ ਜ਼ਿਆਦਾ ਸੰਭਾਵਨਾ ਹੁੰਦੀ ਹੈ ਅਤੇ ਤੁਰਨ ਵਾਲੇ ਜਿਹੜੇ ਲੋਕਾਂ ਨੂੰ ਮਦਦ ਅਤੇ ਉਤਸ਼ਾਹ ਮਿਲਿਆ ਮਹਿਸੂਸ ਹੁੰਦਾ ਹੈ, ਉਹ ਕਮਿਊਨਟੀ ਵਿਚ ਤੁਰਨ ਦੇ ਪ੍ਰੋਗਰਾਮ ਦੇ ਸਭ ਤੋਂ ਵਧੀਆ ਸਮਰਥਕ ਬਣ ਜਾਂਦੇ ਹਨ। ਸਥਾਨਕ ਮਦਦ ਤੋਂ ਬਿਨਾਂ ਪ੍ਰੋਗਰਾਮਾਂ ਨੂੰ ਖੋਰਾ ਲੱਗ ਜਾਂਦਾ ਹੈ ਅਤੇ ਉਹ ਕਮਿਊਨਟੀ ਵਿਚ ਛੇਤੀ ਹੀ ਖਤਮ ਹੋ ਜਾਂਦੇ ਹਨ। ਤੁਰਨ ਦੇ ਮੋਹਰੀ ਵਜੋਂ ਤੁਹਾਡੀ ਸ਼ਮੂਲੀਅਤ ਦੀ ਬਹੁਤ ਅਹਿਮੀਅਤ ਹੈ ਅਤੇ ਇਸ ਦਾ ਬਹੁਤ ਕਦਰ ਕੀਤੀ ਜਾਂਦੀ ਹੈ।

ਸਾਡੇ ਸਰੀਰ, ਆਮ ਤੌਰ 'ਤੇ ਸਰੀਰਕ ਕਸਰਤ ਦਾ ਚੰਗਾ ਹੁੰਗਾਰਾ ਭਰਦੇ ਹਨ ਅਤੇ ਤੁਰਨਾ ਸਰੀਰਕ ਕਸਰਤ ਦਾ ਸਭ ਤੋਂ ਸੌਖਾ ਰੂਪ ਹੈ। ਇਸ ਦੇ ਨਾਲ ਹੀ, ਤੰਦਰੁਸਤੀ ਦਾ ਨੁਕਸਾਨ ਵੀ ਆਮ ਸਰੀਰਕ ਕਸਰਤ ਨਾਲ ਪੂਰਾ ਕੀਤਾ ਜਾ ਸਕਦਾ ਹੈ। ਪਬਲਿਕ ਹੈਲਥ ਏਜੰਸੀ ਆਫ ਕੈਨੇਡਾ<sup>1</sup> ਜ਼ਿੰਨੀਕਲ ਐਕਟੀਵਿਟੀ ਗਾਈਡ, ਤੁਰਨ ਦੀ ਸਹਿਣ ਸ਼ਕਤੀ ਅਤੇ ਤਾਕਤ ਵਧਾਉਣ ਦੇ ਇਕ ਤਰੀਕ ਵਜੋਂ ਹਿਮਾਇਤ ਕਰਦੀ ਹੈ।<sup>1</sup> ਲੋਕ ਕਈ ਕਾਰਨਾਂ ਕਰਕੇ ਤੁਰਦੇ ਹਨ - ਆਨੰਦ ਲਈ, ਬਾਹਰ ਦੇ ਨਜ਼ਾਰੇ ਲੈਣ ਲਈ, ਮੇਲ-ਜੋਲ ਕਰਨ ਲਈ, ਪੁਰਾਣੀਆਂ ਬੀਮਾਰੀਆਂ ਦੇ ਅਸਰ ਘੱਟ ਕਰਨ ਲਈ, ਵਾਤਾਵਰਣ ਨਾਲ ਸੰਬੰਧਿਤ ਮਸਲਿਆਂ ਦਾ ਹੱਲ ਲੱਭਣ ਲਈ। ਤੁਰਨ ਨਾਲ ਥਕੇਵਾਂ ਘਟਦਾ ਹੈ ਅਤੇ ਤਾਕਤ ਵਧਦੀ ਹੈ, ਹੱਡੀਆਂ ਅਤੇ ਪੱਠੇ ਮਜ਼ਬੂਤ ਹੁੰਦੇ ਹਨ ਅਤੇ ਇਹ ਅਸਲ ਵਿਚ ਸੱਟਾਂ ਤੋਂ ਮੁਕਤ ਹੈ।<sup>2</sup> ਤੁਰਨਾ, ਖਾਸ ਤੌਰ 'ਤੇ ਸੁਹਾਵਣੇ ਚੁਗਿਰਦੇ ਵਿਚ ਅਤੇ ਹੋਰ ਲੋਕਾਂ ਨਾਲ, ਅਰਾਮਦੇਹ ਹੋਣ ਅਤੇ ਸਮਾਜਿਕ ਮੇਲ-ਜੋਲ ਲਈ ਬਹੁਤ ਸਾਰੇ ਮੌਕੇ ਪ੍ਰਦਾਨ ਕਰਦਾ ਹੈ।



ਅਧਿਐਨ<sup>3</sup> ਇਹ ਦਿਖਾਉਂਦੇ ਹਨ ਕਿ ਤੁਰਨਾ:

- ਦਿਲ ਦੀ ਬੀਮਾਰੀ ਅਤੇ ਸਟਰੋਕ ਦਾ ਖਤਰਾ ਘਟਾ ਸਕਦਾ ਹੈ।
- ਬਲੱਡ ਪ੍ਰੈਸ਼ਰ ਘਟਾ ਸਕਦਾ ਹੈ।
- ਹਾਈ ਕੋਲੈਸਟਰੋਲ ਘਟਾ ਸਕਦਾ ਹੈ ਅਤੇ ਖੂਨ ਵਿਚਲੀ ਫੈਟ ਘੱਟ ਕਰ ਸਕਦਾ ਹੈ।
- ਸਰੀਰਕ ਫੈਟ ਘਟਾ ਸਕਦਾ ਹੈ।
- ਦਿਮਾਗੀ ਸਿਹਤ ਵਧਾ ਸਕਦਾ ਹੈ।
- ਹੱਡੀਆਂ ਦਾ ਗੜ੍ਹਾਪਣ ਵਧਾ ਸਕਦਾ ਹੈ, ਜਿਸ ਨਾਲ ਓਸਟੀਓਪੋਰੋਸਿਸ ਤੋਂ ਰੋਕਥਾਮ ਕਰਨ ਵਿਚ ਮਦਦ ਮਿਲਦੀ ਹੈ।
- ਕੋਲਨ ਦੀ ਕੈਂਸਰ ਦਾ ਖਤਰਾ ਘਟਾ ਸਕਦਾ ਹੈ।
- ਇਨਸੂਲਿਨ ਰਹਿਤ ਸ਼ੂਗਰ ਦਾ ਖਤਰਾ ਘਟਾ ਸਕਦਾ ਹੈ।
- ਸਰੀਰਕ ਭਾਰ ਕਾਬੂ ਵਿਚ ਰੱਖਣ ਵਿਚ ਮਦਦ ਕਰ ਸਕਦਾ ਹੈ।
- ਓਸਟੀਓਆਰਥਰਾਈਟਿਸ ਵਿਚ ਮਦਦ ਕਰ ਸਕਦਾ ਹੈ।
- ਲਚਕਸ਼ੀਲਤਾ ਅਤੇ ਤਾਲਮੇਲ ਵਧਾਉਣ ਵਿਚ ਮਦਦ ਕਰ ਸਕਦਾ ਹੈ ਜਿਸ ਨਾਲ ਡਿਗਣ ਦਾ ਖਤਰਾ ਘਟਦਾ ਹੈ।

ਕਵਰ ਫੋਟੋ ਸਿਟੀ ਆਫ ਪੈਨਟਿਕਟਨ ਦੇ ਧੰਨਵਾਦ ਸਹਿਤ

<sup>1</sup> ਪਬਲਿਕ ਹੈਲਥ ਏਜੰਸੀ ਆਫ ਕੈਨੇਡਾ (2003), ਮਾਰਚ ਕੀ ਕਹਿੰਦੇ ਹਨ। ਅੱਗੇ ਲਿਖੇ ਵੈੱਬਸਾਈਟ ਤੋਂ ਅਪਣਾਇਆ: [www.phac-aspc.gc.ca/pau-uap/paguide/activities.html](http://www.phac-aspc.gc.ca/pau-uap/paguide/activities.html)

<sup>2</sup> ਓਨਟੇਰੀਓ ਸਰਕਾਰ, ਐਕਟਿਵ 2010 (2005) ਤੁਰਨਾ - ਜ਼ਿੰਦਗੀ ਭਰ ਦੀ ਇਕ ਸਰਗਰਮੀ।

<sup>3</sup> ਡੋਰੀਸਨ ਐਂਡ ਗਰਾਂਟ (1993) ਯੂ ਐਂਡ ਡਿਪਾਰਟਮੈਂਟ ਆਫ ਹੈਲਥ (1996) ਬ੍ਰਿਟਿਸ਼ ਹਾਰਟ ਫਾਊਂਡੇਸ਼ਨ (2000) ਮਾਓ ਕਲੀਨਿਕ (2005)। ਅੱਗੇ ਲਿਖੇ ਵੈੱਬਸਾਈਟ ਤੋਂ ਅਪਣਾਇਆ: [www.ramblers.org.uk](http://www.ramblers.org.uk) and [www.mayoclinic.com/health/walking/SM00062\\_D](http://www.mayoclinic.com/health/walking/SM00062_D)

ਤੁਰਨ ਦੇ ਮੋਹਰੀ ਲਈ ਕਿਤਾਬੜੀ  
**ਭਾਗ ਏ: ਜਾਣ-ਪਛਾਣ**

**ਤੁਰਨ ਦੇ ਮੋਹਰੀ ਲਈ ਕਿਤਾਬੜੀ** ਵਿਚ ਅਜਿਹੇ ਸਾਧਨ ਸ਼ਾਮਲ ਹਨ ਜਿਨ੍ਹਾਂ ਦੀ ਤੁਹਾਨੂੰ ਆਪਣੀ ਕਮਿਊਨਿਟੀ ਵਿਚ ਕਾਮਯਾਬ ਤੁਰਨ ਦੇ ਮੋਹਰੀ ਬਣਨ ਲਈ ਲੋੜ ਹੈ। ਭਾਵੇਂ ਕਿ ਹਰ ਕੋਈ ਇਸ ਕਿਤਾਬੜੀ ਦੇ ਸਾਰੇ ਪੱਖਾਂ ਨੂੰ ਤੁਰਨ ਦੇ ਪ੍ਰੋਗਰਾਮ ਵਿਚ ਸ਼ਾਮਲ ਕਰਨ ਦੇ ਯੋਗ ਨਹੀਂ ਹੋਵੇਗਾ, ਇਸ ਕਿਤਾਬ ਵਿਚਲੇ ਖਿਆਲ ਇਹ ਖਾਕਾ ਤਿਆਰ ਕਰਦੇ ਹਨ ਕਿ ਇਕ ਅਸਰਦਾਰ ਅਤੇ ਅਨੰਦਮਈ ਤੁਰਨ-ਗਰੁੱਪ ਕਿਵੇਂ ਤਿਆਰ ਕਰਨਾ ਅਤੇ ਕਾਇਮ ਰੱਖਣਾ ਜਾਂ ਵਧਾਉਣਾ ਹੈ। ਇਸ ਕਿਤਾਬੜੀ ਵਿਚ ਸ਼ਾਮਲ ਹੈ:

- ਤੁਰਨ ਦੇ ਮੋਹਰੀ ਦੇ ਰੋਲ ਬਾਰੇ ਜਾਣਕਾਰੀ (ਸੈਕਸ਼ਨ ਏ);
- ਇਹ ਜਾਣਕਾਰੀ ਕਿ ਤੁਰਨ-ਗਰੁੱਪ ਅਤੇ ਤੁਰਨ ਦੇ ਮੋਹਰੀ ਤੋਂ ਲੋਕ ਕੀ ਆਸ ਰੱਖਦੇ ਹਨ ਅਤੇ ਕੀ ਲੱਭਦੇ ਹਨ (ਸੈਕਸ਼ਨ ਏ);
- ਤੁਰਨ ਦੀ ਵਿਉਂਤਬੰਦੀ ਕਰਨ ਲਈ ਗਾਈਡ (ਸੈਕਸ਼ਨ ਬੀ) ਅਤੇ ਤੁਰਨਾ ਸ਼ੁਰੂ ਕਰਨ ਤੋਂ ਪਹਿਲਾਂ ਛੇ-ਨੁਕਾਤੀ ਚੈਕਲਿਸਟ (ਸੈਕਸ਼ਨ ਸੀ);
- ਇਹ ਜਾਣਕਾਰੀ ਕਿ ਤੁਰਨ ਵਿਚ ਹਿੱਸਾ ਲੈਣ ਵਾਲਿਆਂ ਨੂੰ ਗਰਮ ਹੋਣ ਲਈ ਸਹੀ ਤਰ੍ਹਾਂ ਕੀਤੀਆਂ ਜਾਣ ਵਾਲੀਆਂ ਸਟਰੈਚਾਂ ਦੀ ਹਿਦਾਇਤ ਕਿਵੇਂ ਦੇਣੀ ਹੈ (ਸੈਕਸ਼ਨ ਡੀ);
- ਇਹ ਵਿਚਾਰ ਕਿ ਗਰੁੱਪ ਵਿਚ ਤੁਰਨ ਨੂੰ ਸਮਾਜ ਦਾ ਹਿੱਸਾ ਕਿਵੇਂ ਬਣਾਉਣਾ ਹੈ।
- ਸਿਹਤ ਦੀ ਜਾਂਚ ਬਾਰੇ ਗਰੁੱਪ ਤੋਂ ਫਾਰਮ ਭਰਵਾਉਣ ਦੀ ਮਹੱਤਤਾ ਬਾਰੇ ਵੇਰਵੇ (ਸੈਕਸ਼ਨ ਐੱਫ);
- ਉਨ੍ਹਾਂ ਸਵਾਲਾਂ ਦੇ ਜਵਾਬ ਦੇਣ ਵਿਚ ਮਦਦ ਲਈ ਨੁਕਤੇ ਜਿਹੜੇ ਹਿੱਸਾ ਲੈਣ ਵਾਲੇ ਤੁਰਨ ਬਾਰੇ ਪੁੱਛ ਸਕਦੇ ਹਨ।

### ਤੁਰਨ ਦੇ ਮੋਹਰੀ ਦਾ ਕੀ ਰੋਲ ਹੈ?

ਤੁਰਨ-ਗਰੁੱਪ ਦੇ ਮੈਂਬਰ, ਸੇਧ ਅਤੇ ਉਤਸ਼ਾਹ ਲਈ ਤੁਰਨ ਦੇ ਮੋਹਰੀ ਵੱਲ ਦੇਖਦੇ ਹਨ। ਤੁਰਨ ਦੇ ਮੋਹਰੀ ਰੂਟ ਦੀ ਵਿਉਂਤ ਬਣਾਉਂਦੇ ਹਨ, ਸਥਾਨਕ ਪੱਧਰ 'ਤੇ ਇਸ਼ਤਿਹਾਰ ਦੇ ਸਕਦੇ ਹਨ, ਅਤੇ ਤੁਰਨ ਵਿਚ ਗਰੁੱਪਾਂ ਦੀ ਅਗਵਾਈ ਕਰਦੇ ਹਨ। ਹਿੱਸਾ ਲੈਣ ਵਾਲੇ ਬਹੁਤ ਸਾਰੇ ਲੋਕ ਲੀਡਰ ਦੀ ਅਗਵਾਈ ਵਿਚ ਤੁਰਨ ਨੂੰ ਤਰਜੀਹ ਦਿੰਦੇ ਹਨ ਜਿਵੇਂ ਕਿ ਅਜਿਹੇ ਲੋਕ ਜੋ ਪਹਿਲੀ ਵਾਰੀ ਤੁਰਨ ਦੇ ਕਿਸੇ ਪ੍ਰੋਗਰਾਮ ਵਿਚ ਹਿੱਸਾ ਲੈਂਦੇ ਹਨ, ਜੋ ਕਮਿਊਨਿਟੀ ਵਿਚ ਨਵੇਂ ਹਨ, ਅਤੇ ਬਹੁਤ ਸਾਰੇ ਹੋਰ ਕਾਰਨਾਂ ਕਰਕੇ। 50 ਸਾਲ ਤੋਂ ਜ਼ਿਆਦਾ ਉਮਰ ਦੇ ਲੋਕਾਂ ਵਲੋਂ ਖਾਸ ਤੌਰ 'ਤੇ ਲੀਡਰ ਦੀ ਅਗਵਾਈ ਹੋਣ ਤੁਰਨ ਨੂੰ ਤਰਜੀਹ ਦਿੱਤੀ ਜਾਂਦੀ ਹੈ।

ਇਕ ਚੰਗਾ ਤੁਰਨ ਦਾ ਮੋਹਰੀ ਉਹ ਹੈ ਜੋ:

- ਜਿਸ ਦਾ ਸੁਭਾਅ ਦੋਸਤਾਨਾ ਹੈ ਅਤੇ ਜਿਸ ਨਾਲ ਸੌਖਿਆਂ ਗੱਲ ਕੀਤੀ ਜਾ ਸਕਦੀ ਹੈ।
- ਤੁਰਨ ਨੂੰ ਇਕ ਸੁਗਲ ਮਹਿਸੂਸ ਕਰਵਾਉਂਦਾ ਹੈ।
- ਹਾਂ ਪੱਖੀ ਹੈ ਅਤੇ ਉਨ੍ਹਾਂ ਨੂੰ ਉਤਸ਼ਾਹ ਦੇਣ ਵਾਲਾ ਹੈ ਜਿਹੜੇ ਅਜੇ ਸ਼ੁਰੂ ਕਰ ਰਹੇ ਹਨ ਅਤੇ ਹਿੱਸਾ ਲੈਣ ਵਾਲਿਆਂ ਨੂੰ ਵਾਰ ਵਾਰ ਵਾਪਸ ਆਉਣ ਲਈ ਉਤਸ਼ਾਹ ਦਿੰਦਾ ਹੈ।
- ਭਰੋਸੇਯੋਗ ਅਤੇ ਸਮੇਂ ਦਾ ਪਾਬੰਦ ਹੈ।
- ਵੱਖ ਵੱਖ ਤਰ੍ਹਾਂ ਤੁਰਨ ਦਾ ਤਜਰਬਾ ਅਤੇ ਗਿਆਨ ਦਿਖਾਉਂਦਾ ਹੈ (ਸੌਖੇ ਤੋਂ ਜ਼ਿਆਦਾ ਅੱਖੇ ਤੱਕ)।
- ਇਹ ਯਕੀਨੀ ਬਣਾਉਂਦਾ ਹੈ ਕਿ ਤੁਰਨ ਦਾ ਰੂਟ ਸੁਰੱਖਿਅਤ ਅਤੇ ਪੂਰਵ-ਅਨੁਮਾਨ ਲਾਉਣ ਯੋਗ ਹੈ।
- ਜੋਸ਼ੀਲਾ ਹੈ।
- ਨਿੱਘਾ ਹੈ ਅਤੇ ਸੁਆਗਤ ਕਰਨ ਵਾਲਾ ਹੈ।
- ਫਸਟ ਏਡ ਦੇ ਮੁਢਲੇ ਤਰੀਕਿਆਂ ਤੋਂ ਜਾਣੂ ਹੈ।
- ਰੂਟਾਂ ਅਤੇ ਬਦਲਾਂ ਤੋਂ ਵਾਕਫ਼ ਹੈ।
- ਮੀਟਿੰਗਾਂ ਵਿਚ ਜਾ ਕੇ ਅਤੇ ਸਿਖਿਆ ਜਾਂ ਤਾਜ਼ੀ ਜਾਣਕਾਰੀ ਦੀਆਂ ਬੈਠਕਾਂ ਵਿਚ ਹਿੱਸਾ ਲੈ ਕੇ ਆਪਣੇ ਗਿਆਨ ਨੂੰ ਤਾਜ਼ਾ ਰੱਖਦਾ ਹੈ।
- ਤੁਰਨ ਦੌਰਾਨ ਆਈ ਕਿਸੇ ਵੀ ਤਬਦੀਲੀ, ਖਤਰਿਆਂ ਜਾਂ ਸਮੱਸਿਆਵਾਂ ਬਾਰੇ ਕੋਆਰਡੀਨੇਟਰ ਨੂੰ ਦੱਸਦਾ ਹੈ (ਜੇ ਕੋਆਰਡੀਨੇਟਰ ਹੋਵੇ)।
- **ਮੁਸਕਰਾਉਂਦਾ ਹੈ!**

### ਕਿੰਨਾ ਤੁਰਨਾ ਕਾਫੀ ਹੈ?

ਭਾਵੇਂ ਕਿ ਇਹ ਉਮਰ ਅਤੇ ਤੰਦਰੁਸਤੀ ਦੇ ਪੱਧਰ ਮੁਤਾਬਕ ਥੋੜ੍ਹਾ ਵੱਖ ਵੱਖਰਾ ਹੁੰਦਾ ਹੈ, ਪਰ ਹਰ ਰੋਜ਼, ਤੇਜ਼ ਸਪੀਡ ਨਾਲ ਤੁਰਨਾ, ਪਰ ਤਰਜੀਹੀ ਤੌਰ 'ਤੇ ਹਰ ਹਫਤੇ ਘੱਟੋ ਘੱਟ ਤਿੰਨ ਵਾਰੀ, ਘੱਟੋ ਘੱਟ 30 ਮਿੰਟਾਂ ਲਈ ਤੁਰਨਾ (30 ਤੋਂ 60 ਮਿੰਟ ਸਭ ਤੋਂ ਵਧੀਆ ਹੈ) ਇਕ ਆਮ ਪ੍ਰਵਾਨ ਕੀਤੀ ਜਾਂਦੀ ਗਾਈਡਲਾਈਨ ਹੈ। ਭਾਵੇਂ ਕਿ ਬਹੁਤੇ ਗਰੁੱਪ ਘੱਟੋ ਘੱਟ ਇਕ ਘੰਟੇ ਲਈ ਤੁਰਦੇ ਹਨ, ਫਿਰ ਵੀ ਕਸਰਤ ਦੇ ਕਈ ਛੋਟੇ ਛੋਟੇ ਹੱਲੇ (ਜਿਵੇਂ 10 ਮਿੰਟਾਂ ਲਈ) ਵੀ ਸਿਹਤ ਨਾਲ ਸੰਬੰਧਿਤ ਫਾਇਦੇ ਲੈਣ ਲਈ ਆਮ ਪ੍ਰਵਾਨ ਕੀਤੇ ਜਾਂਦੇ ਹਨ ਅਤੇ ਸ਼ਾਇਦ ਕੁਝ ਲੋਕਾਂ ਲਈ ਜ਼ਿਆਦਾ ਠੀਕ ਹਨ। ਕਿਸੇ ਨੂੰ ਕਿੰਨਾ ਤੇਜ਼ ਤੁਰਨਾ ਚਾਹੀਦਾ ਹੈ, ਇਸ



ਦਾ ਪਤਾ ਲਾਉਣ ਦਾ ਇਕ ਸੌਖਾ ਤਰੀਕਾ “ਜ਼ਿਆਦਾ ਥਕਾਵਟ ਤੋਂ ਬਿਨਾਂ” ਤੁਰਨ ਨੂੰ ਨਿਸ਼ਾਨਾ ਬਣਾਉਣਾ ਹੈ। ਕਿਸੇ ਨੂੰ ਵੀ ਤੁਰਨ ਦੌਰਾਨ ਗੱਲਬਾਤ ਕਰਨ ਦੇ ਯੋਗ ਹੋਣਾ ਚਾਹੀਦਾ ਹੈ - ਇਹ “ਗੱਲਬਾਤ ਕਰਨ ਦਾ ਟੈਸਟ” ਹੈ।

### ਲੋਕਾਂ ਨੂੰ ਤੁਰਨ ਤੋਂ ਕਿਹੜੀ ਚੀਜ਼ ਰੋਕਦੀ ਹੈ?

ਇਹ ਅਹਿਸਾਸ ਕਰਨਾ ਜ਼ਰੂਰੀ ਹੈ ਕਿ ਤੁਰਨ ਵਾਲਿਆਂ ਨੂੰ ਪ੍ਰੇਰਿਤ ਕਰਨ ਲਈ ਸਾਰਿਆਂ 'ਤੇ ਇਕ ਚੀਜ਼ ਲਾਗੂ ਨਹੀਂ ਹੁੰਦੀ। ਕੁਝ ਤੁਰਨ ਦੇ ਫਾਇਦਿਆਂ ਕਰ ਕੇ ਪ੍ਰੇਰਿਤ ਹੁੰਦੇ ਹਨ, ਕੁਝ ਬੈਠੇ ਰਹਿਣ ਵਾਲੀ ਰਹਿਣੀ-ਸਹਿਣੀ ਦੇ ਸਿਹਤ ਨੂੰ ਖਤਰਿਆਂ ਤੋਂ ਪ੍ਰੇਰਿਤ ਹੁੰਦੇ ਹਨ, ਅਤੇ ਕੁਝ ਹੋਰ ਸੁਗਲ ਜਾਂ ਸਾਥ ਲਈ ਤੁਰਨ ਤੋਂ। ਜਿਵੇਂ ਕਿ ਜਾਣ-ਪਛਾਣ ਵਿਚ ਦੱਸਿਆ ਗਿਆ ਹੈ, ਤੁਰਨ ਦੇ ਕਾਰਨਾਂ ਦੀ ਲਿਸਟ ਅਮੁੱਕ ਅਤੇ ਵੱਖ ਵੱਖ ਹੈ, ਉਨ੍ਹਾਂ ਲੋਕਾਂ ਵਾਂਗ ਹੀ ਜੋ ਤੁਰਦੇ ਹਨ।

ਕਿਸੇ ਗਰੁੱਪ ਦੇ ਹਿੱਸੇ ਵਜੋਂ ਦੂਜਿਆਂ ਨਾਲ ਤੁਰਨਾ ਅਕਸਰ ਬਹੁਤ ਪ੍ਰੇਰਨਾ ਦੇਣ ਵਾਲਾ ਹੁੰਦਾ ਹੈ ਕਿਉਂਕਿ ਇਸ ਨਾਲ ਲੋਕਾਂ ਨੂੰ ਮੇਲ-ਜੋਲ ਕਰਨ ਦਾ ਮੌਕਾ ਮਿਲਦਾ ਹੈ ਅਤੇ ਆਲੇ ਦੁਆਲੇ ਤੁਰਨ ਦਾ ਆਨੰਦ ਮਾਣਨ ਵਾਲੇ ਲੋਕ ਉਨ੍ਹਾਂ ਨੂੰ ਉਤਸ਼ਾਹਿਤ ਕਰ ਸਕਦੇ ਹਨ ਅਤੇ ਆਪਣੇ ਤੁਰਨ ਦੇ ਟੀਚੇ ਪ੍ਰਾਪਤ ਕਰਨ ਲਈ ਉਨ੍ਹਾਂ ਨੂੰ ਜਵਾਬਦੇਹ ਮਹਿਸੂਸ ਕਰਵਾ ਸਕਦੇ ਹਨ।

ਜਿਹੜੇ ਤੁਰਨ ਲਈ ਨਿੱਜੀ ਪ੍ਰੇਰਣਾ ਬਾਰੇ ਚਿੰਤਾ ਜ਼ਾਹਰ ਕਰਦੇ ਹਨ, ਉਨ੍ਹਾਂ ਲਈ ਕਸਰਤ ਸ਼ੁਰੂ ਕਰਨ ਵਿਚ ਰੁਕਾਵਟਾਂ ਦੀ ਪਹੇਲੀ (ਸੈਕਸ਼ਨ ਐੱਚ) ਰੁਕਾਵਟਾਂ ਦੀਆਂ ਉਨ੍ਹਾਂ ਕਿਸਮਾਂ ਦੀ ਪਛਾਣ ਕਰਨ ਵਿਚ ਮਦਦ ਕਰਨ ਲਈ ਸ਼ੁੱਠ ਹੈ ਜਿਹੜੀਆਂ ਨੇਮ ਨਾਲ ਸਰੀਰਕ ਕਸਰਤ ਨੂੰ ਆਪਣੀ ਜ਼ਿੰਦਗੀ ਦਾ ਅਨਿੱਖੜਵਾਂ ਹਿੱਸਾ ਬਣਾਉਣ ਦੀ ਉਨ੍ਹਾਂ ਦੀ ਸਮਰੱਥਾ ਨੂੰ ਘਟਾਉਂਦੀਆਂ ਹਨ। ਸਰੀਰਕ ਕਸਰਤ ਦੇ ਰਾਹ ਵਿਚ ਆਉਂਦੀਆਂ ਰੁਕਾਵਟਾਂ 'ਤੇ ਕਾਬੂ ਪਾਉਣ ਲਈ ਸੁਝਾਅ (ਭਾਗ ਆਈ) ਨਿੱਜੀ ਰੁਕਾਵਟਾਂ ਨਾਲ ਸਿੱਝਣ ਲਈ ਤਰੀਕੇ ਦੱਸਦੇ ਹਨ।

### ਸਿਹਤ ਦੀ ਜਾਂਚ ਕਿਉਂ ਮਹੱਤਵਪੂਰਨ ਹੈ?

ਨੇਮ ਨਾਲ ਕੀਤੀ ਜਾਣ ਵਾਲੀ ਸਰੀਰਕ ਕਸਰਤ ਸੁਗਲ ਅਤੇ ਸਿਹਤਮੰਦ ਹੈ, ਅਤੇ ਹਰ ਰੋਜ਼ ਜ਼ਿਆਦਾ ਲੋਕ ਜ਼ਿਆਦਾ ਸਰਗਰਮ ਹੋਣਾ ਸ਼ੁਰੂ ਕਰ ਰਹੇ ਹਨ। ਸਰੀਰਕ ਤੌਰ 'ਤੇ ਜ਼ਿਆਦਾ ਸਰਗਰਮ ਹੋਣਾ ਬਹੁਤੇ ਲੋਕਾਂ ਲਈ ਬਹੁਤ ਸੁਰੱਖਿਅਤ ਹੈ। ਪਰ ਕੁਝ ਲੋਕਾਂ ਨੂੰ ਸਰੀਰਕ ਤੌਰ 'ਤੇ ਜ਼ਿਆਦਾ ਸਰਗਰਮ ਹੋਣ ਤੋਂ ਪਹਿਲਾਂ ਆਪਣੇ ਡਾਕਟਰ ਨਾਲ ਗੱਲ ਕਰਨੀ ਚਾਹੀਦੀ ਹੈ ਅਤੇ ਇਸ ਵਿਚ ਉਹ ਲੋਕ ਸ਼ਾਮਲ ਹਨ:

- ਜਿਨ੍ਹਾਂ ਨੂੰ ਇਹ ਦੱਸਿਆ ਗਿਆ ਹੈ ਕਿ ਉਨ੍ਹਾਂ ਨੂੰ ਦਿਲ ਦੀ ਕੋਈ ਬੀਮਾਰੀ ਹੈ;

- ਜਿਨ੍ਹਾਂ ਦੇ ਸਰੀਰਕ ਜ਼ੋਰ ਲਾਉਣ ਵੇਲੇ ਛਾਤੀ ਜਾਂ ਖੱਬੇ ਪਾਸੇ (ਧੌਣ, ਮੋਢੇ, ਜਾਂ ਬਾਂਹ) ਵਿਚ ਦਰਦਾਂ ਹੁੰਦੀਆਂ ਹਨ;
- ਜੇ ਅਕਸਰ ਬੇਸੁਰਤ ਹੋ ਜਾਂਦੇ ਹਨ ਜਾਂ ਜਿਨ੍ਹਾਂ ਨੂੰ ਚੱਕਰ ਆਉਂਦੇ ਹਨ;
- ਜਿਨ੍ਹਾਂ ਨੂੰ ਸਰੀਰਕ ਸਰਗਰਮੀ ਤੋਂ ਬਾਅਦ ਬਹੁਤ ਸਾਹ ਚੜ੍ਹਦਾ ਹੈ;
- ਜਿਨ੍ਹਾਂ ਦੇ ਡਾਕਟਰ ਨੇ ਉਨ੍ਹਾਂ ਨੂੰ ਦੱਸਿਆ ਹੈ ਕਿ ਉਨ੍ਹਾਂ ਦਾ ਹਾਈ ਬਲੱਡ ਪ੍ਰੈਸ਼ਰ ਕੰਟਰੋਲ ਤੋਂ ਬਾਹਰ ਹੈ;
- ਜਿਨ੍ਹਾਂ ਦੇ ਡਾਕਟਰ ਨੇ ਉਨ੍ਹਾਂ ਨੂੰ ਦੱਸਿਆ ਹੈ ਕਿ ਉਨ੍ਹਾਂ ਨੂੰ ਹੱਡੀ ਜਾਂ ਜੋੜ ਦੀਆਂ ਸਮੱਸਿਆਵਾਂ ਹਨ, ਜਿਵੇਂ ਕਿ ਗਠੀਆਂ, ਜਿਹੜਾ ਕਿ ਸਰੀਰਕ ਕਸਰਤ ਨਾਲ ਬਦਤਰ ਹੋ ਸਕਦਾ ਹੈ (ਭਾਵੇਂ ਇਹ ਸਮੱਸਿਆਵਾਂ ਕਸਰਤ ਨਾਲ ਅਕਸਰ ਬਿਹਤਰ ਹੋ ਜਾਂਦੀਆਂ ਹਨ);
- ਜਿਨ੍ਹਾਂ ਦੀ ਉਮਰ 50 ਸਾਲ ਤੋਂ ਜ਼ਿਆਦਾ ਹੈ ਅਤੇ ਉਹ ਸਰੀਰਕ ਕਸਰਤ ਦੇ ਬਹੁਤੇ ਆਦੀ ਨਹੀਂ ਹਨ; ਅਤੇ
- ਜਿਨ੍ਹਾਂ ਨੂੰ ਕੋਈ ਅਜਿਹੀ ਬੀਮਾਰੀ ਹੈ ਜਾਂ ਸਰੀਰਕ ਕਾਰਨ ਹੈ ਜਿਸ ਦਾ ਇੱਥੇ ਜ਼ਿਕਰ ਨਹੀਂ ਕੀਤਾ ਗਿਆ, ਜੋ ਕਿ ਉਨ੍ਹਾਂ ਨੂੰ ਤੁਰਨ ਦਾ ਪ੍ਰੋਗਰਾਮ ਸ਼ੁਰੂ ਕਰਨ ਤੋਂ ਰੋਕ ਸਕਦਾ ਹੈ।

**ਸਿਹਤ ਦੀ ਜਾਂਚ ਲਈ ਫਾਰਮ** (ਭਾਗ ਐੱਫ) ਵਿਚ ਇਹ ਅੱਠ ਸਵਾਲ ਇਕ ਸ਼ੀਟ ਉਪਰ ਲਿਖੇ ਹੋਏ ਹਨ ਜਿਹੜੀ ਕਿ ਹਿੱਸਾ ਲੈਣ ਵਾਲਿਆਂ ਨੂੰ ਦਿੱਤੀ ਜਾ ਸਕਦੀ ਹੈ। ਇਹ 15 ਸਾਲ ਦੀ ਉਮਰ ਤੋਂ ਲੈ ਕੇ 69 ਸਾਲ ਦੀ ਉਮਰ ਤੱਕ ਦੇ ਲੋਕਾਂ ਲਈ ਹੈ। ਜੇ ਹਿੱਸਾ ਲੈਣ ਵਾਲੇ 69 ਸਾਲ ਤੋਂ ਜ਼ਿਆਦਾ ਉਮਰ ਦੇ ਹਨ ਅਤੇ ਸਰੀਰਕ ਕਸਰਤ ਦੇ ਆਦੀ ਨਹੀਂ ਹਨ ਤਾਂ ਉਨ੍ਹਾਂ ਨੂੰ ਆਪਣੇ ਡਾਕਟਰ ਨਾਲ ਗੱਲ ਕਰਨੀ ਚਾਹੀਦੀ ਹੈ। ਜੇ ਕੋਈ ਔਰਤ ਗਰਭਵਤੀ ਹੈ ਤਾਂ ਉਸ ਨੂੰ ਤੁਰਨ ਦਾ ਪ੍ਰੋਗਰਾਮ ਸ਼ੁਰੂ ਕਰਨ ਤੋਂ ਪਹਿਲਾਂ ਆਪਣੇ ਡਾਕਟਰ ਨਾਲ ਸਲਾਹ ਕਰਨੀ ਚਾਹੀਦੀ ਹੈ। ਸਵਾਲਾਂ ਦੇ ਜਵਾਬ ‘ਹਾਂ’ ਜਾਂ ‘ਨਹੀਂ’ ਵਿਚ ਦਿੱਤੇ ਗਏ ਹਨ। ਇਸ ਫਾਰਮ ਦੇ ਜਵਾਬ ਮੂੰਹ-ਜ਼ਬਾਨੀ ਦਿੱਤੇ ਜਾ ਸਕਦੇ ਹਨ (ਜਿਵੇਂ ਫਾਰਮ ਭਰਨ ਲਈ ਪੈਂਸਲਾਂ/ਪੈਨਾਂ ਦੀ ਜ਼ਰੂਰਤ ਨਹੀਂ ਹੈ)। ਸਿਹਤ ਦੀ ਜਾਂਚ ਲਈ ਫਾਰਮ (ਹੈਲਥ ਸਕਰੀਨਿੰਗ ਫਾਰਮ) ਇਹ ਦੱਸੇਗਾ ਕਿ ਕੀ ਹਿੱਸਾ ਲੈਣ ਵਾਲਿਆਂ ਨੂੰ ਆਪਣੀ ਸਰੀਰਕ ਕਸਰਤ ਤੋਂ ਪਹਿਲਾਂ, ਜਿਸ ਵਿਚ ਤੁਰਨਾ ਵੀ ਸ਼ਾਮਲ ਹੈ, ਆਪਣੇ ਡਾਕਟਰਾਂ ਨਾਲ ਗੱਲ ਕਰਨੀ ਚਾਹੀਦੀ ਹੈ ਜਾਂ ਨਹੀਂ।

ਤੁਰਨ ਦੇ ਮੋਹਰੀ ਲਈ ਕਿਤਾਬੜੀ

## ਭਾਗ ਬੀ: ਤੁਰਨ ਦੀ ਵਿਉਂਤਬੰਦੀ ਕਰਨਾ

### ਸਮਾਂ ਮਿੱਥੋ

- ਸਾਲ ਦੇ ਸਮੇਂ 'ਤੇ ਵਿਚਾਰ ਕਰੋ। ਗਰਮੀਆਂ ਵਿਚ, ਗਰਮੀ ਤੋਂ ਬਚਣ ਲਈ ਤੁਰਨ ਦਾ ਸਮਾਂ ਸਰਦੀਆਂ ਨਾਲੋਂ ਦਿਨ ਵਿਚ ਸੁਵਖਤੇ ਜਾਂ ਦਿਨ ਢਲੇ ਹੋ ਸਕਦਾ ਹੈ।
- ਹਫਤੇ ਅਤੇ ਦਿਨ ਵਿਚ ਸਮੇਂ ਦੀ ਚੋਣ ਕਰੋ ਜਦੋਂ ਤੁਸੀਂ ਨੇਮ ਨਾਲ ਤੁਰਨ ਦੇ ਮੋਹਰੀ ਵਜੋਂ ਵਚਨਬੱਧ ਹੋ ਸਕਦੇ ਹੋ।
- ਇਹ ਵਿਚਾਰ ਕਰੋ ਕਿ ਬਹੁਤੇ ਲੋਕ ਦਿਨ ਦੇ ਆਮ ਤੌਰ 'ਤੇ ਕਿਹੜੇ ਸਮੇਂ ਤੁਰ ਸਕਦੇ ਹਨ। ਅਕਸਰ ਲੋਕ ਦਿਨ ਦੇ ਸ਼ੁਰੂ ਵਿਚ, ਜਾਂ ਦਿਨ ਦੇ ਅਖੀਰ 'ਤੇ ਦਿਨ ਦੇ ਚਾਨਣ ਵਿਚ ਤੁਰਨ ਨੂੰ ਤਰਜੀਹ ਦਿੰਦੇ ਹਨ। ਜਿਹੜੇ ਲੋਕ ਘਰ ਰਹਿੰਦੇ ਹਨ ਜਾਂ ਰਿਟਾਇਰ ਹਨ, ਉਹ ਤੁਰਨ ਦੇ ਸਮੇਂ ਲਈ ਉਨ੍ਹਾਂ ਲੋਕਾਂ ਨਾਲੋਂ ਜ਼ਿਆਦਾ ਲਚਕਸ਼ੀਲ ਹੁੰਦੇ ਹਨ ਜਿਹੜੇ ਕੰਮ ਕਰਦੇ ਹਨ।
- ਤੁਰਨ ਨੂੰ ਕੋਫੀ ਦੀ ਕਿਸੇ ਦੁਕਾਨ 'ਤੇ ਖਤਮ ਕਰਨ ਅਤੇ ਹਿੱਸਾ ਲੈਣ ਵਾਲਿਆਂ ਵਿਚਕਾਰ ਮੇਲ-ਜੋਲ ਵਧਾਉਣ ਬਾਰੇ ਵਿਚਾਰ ਕਰੋ ਜਾਂ ਹਿੱਸਾ ਲੈਣ ਵਾਲਿਆਂ ਨੂੰ ਆਰਾਮ ਕਰਨ ਦਾ ਮੌਕਾ ਦੇਣ ਲਈ ਕੋਫੀ ਦੀ ਦੁਕਾਨ ਕੋਲ ਰੁਕਣ ਬਾਰੇ ਵਿਚਾਰ ਕਰੋ। ਸਮੇਂ ਨਾਲ ਜਦੋਂ ਉਨ੍ਹਾਂ ਦੀ ਤੰਦਰੁਸਤੀ ਦੇ ਪੱਧਰ ਵਧ ਜਾਣ ਤਾਂ ਰਾਹ ਵਿਚ ਰੁਕਣ ਦੀ ਬਜਾਏ ਤੁਰਨ ਦੇ ਅੰਤ ਵਿਚ ਰੁਕਿਆ ਜਾ ਸਕਦਾ ਹੈ।

### ਸਥਾਨ ਤਹਿ ਕਰੋ

- ਤੁਰਨਾ ਆਰਾਮਦੇਹ ਹੋਣਾ ਚਾਹੀਦਾ ਹੈ। ਇਸ ਦਾ ਮਤਲਬ ਹੈ ਤੁਰਨ ਦੇ ਰਾਹ, ਇਸ ਦੀ ਚੌੜਾਈ ਨੂੰ ਧਿਆਨ ਵਿਚ ਰੱਖਣ ਦੀ ਲੋੜ ਹੈ ਅਤੇ ਕੀ ਇਹ ਪੱਧਰਾ ਹੈ, ਚੜ੍ਹਾਈ ਆਉਂਦੀ ਹੈ ਜਾਂ ਰੁਕਾਵਟਾਂ ਆਉਂਦੀਆਂ ਹਨ, ਆਦਿ। ਤੁਰਨ ਵਾਲੇ ਰਾਹਾਂ ਅਤੇ ਰੂਟਾਂ ਬਾਰੇ ਜਾਣਕਾਰੀ ਲਈ ਸਥਾਨਕ ਵੈਬਸਾਈਟਾਂ ਤੋਂ ਚੈੱਕ ਕਰੋ।
- ਇਹ ਵਿਚਾਰ ਕਰੋ ਕਿ ਕੀ ਰਾਹ ਅਪਾਹਜਤਾਵਾਂ ਵਾਲੇ ਲੋਕਾਂ ਵਲੋਂ ਵਰਤਿਆ ਜਾ ਸਕਦਾ ਹੈ ਜਾਂ ਨਹੀਂ। ਉਦਾਹਰਣ ਲਈ, ਸੜਕ ਟੱਪਣ ਲਈ ਕੀ ਉਤਰਾਈ ਵਾਲੇ ਕਰਬ ਹਨ?
- ਸ਼ੁਰੂ ਕਰਨ ਵਾਲੀਆਂ ਅਤੇ ਖਾਤਮੇ ਵਾਲੀਆਂ ਥਾਂਵਾਂ ਲੋਕਾਂ ਦੇ ਪਹੁੰਚ ਵਾਲੀਆਂ ਅਤੇ ਢੁਕਵੀਆਂ ਹੋਣੀਆਂ ਚਾਹੀਦੀਆਂ ਹਨ। ਉਦਾਹਰਣ ਲਈ, ਜੇ ਲੋੜ ਹੋਵੇ ਤਾਂ ਕੀ ਢੁਕਵੀਂ ਪਾਰਕਿੰਗ ਅਤੇ/ਜਾਂ ਬੱਸਾਂ ਦੀ ਪਹੁੰਚ ਹੈ?
- ਅਜਿਹੀ ਥਾਂ ਦੀ ਚੋਣ ਕਰਨਾ ਚੰਗਾ ਹੈ ਜਿਹੜੀ ਕਿਸੇ ਅਜਿਹੀ ਥਾਂ ਦੇ ਨੇੜੇ ਹੋਵੇ ਜਿੱਥੇ ਤੁਰਨ ਤੋਂ ਪਹਿਲਾਂ ਅਤੇ ਬਾਅਦ ਵਿਚ ਇਕੱਠੇ ਹੋਇਆ ਜਾ ਸਕੇ ਤਾਂ ਜੋ ਲੋਕ ਤੁਰਨ ਤੋਂ ਬਾਅਦ ਵਿਚ ਗੱਪ-ਸ਼ੌਪ

ਮਾਰ ਸਕਣ। ਉਦਾਹਰਣ ਲਈ, ਕੋਈ ਪਾਰਕ, ਕੋਫੀ ਦੀ ਦੁਕਾਨ, ਬੀਚ।

- ਕੀ ਟੋਆਇਲਿਟਾਂ, ਛਾਂ, ਪਾਣੀ ਅਤੇ ਆਰਾਮ ਏਰੀਏ ਹਨ?
- ਕੀ ਤੁਰਨ ਵਾਲੇ ਰਾਹ ਦੀ ਸੀਨਰੀ ਦਿਲਚਸਪ ਅਤੇ ਰੰਗ-ਬਰੰਗੀ ਹੈ?
- ਨੋਟ: ਉੱਪਰ ਦੱਸੀਆਂ ਗਈਆਂ ਸਾਰੀਆਂ ਗੱਲਾਂ ਤੁਰਨ ਦੇ ਹਰ ਰੂਟ ਲਈ ਮੌਜੂਦ ਨਹੀਂ ਹੋਣਗੀਆਂ, ਪਰ ਤੁਰਨ ਦੇ ਚੰਗੇ ਰੂਟ ਉੱਪਰ ਦੱਸੇ ਗਏ ਪੱਖਾਂ ਨੂੰ ਧਿਆਨ ਵਿਚ ਰੱਖਣਗੇ।

### ਰੂਟ ਬਣਾਉ

- ਤੁਰਨ ਦੇ ਪਹਿਲਾਂ ਹੀ ਤਿਆਰ ਰੂਟ ਅਤੇ ਨਕਸ਼ੇ ਵਰਤੋ ਜੇ ਉਹ ਮੌਜੂਦ ਹੋਣ।
- ਤੁਰਨ ਦਾ ਹਰ ਰੂਟ ਉਨ੍ਹਾਂ ਲੋਕਾਂ ਲਈ ਸੌਖਾ ਹੋਣਾ ਚਾਹੀਦਾ ਹੈ ਜਿਹੜੇ ਰੂਟਾਂ ਤੋਂ ਜਾਣੂ ਨਹੀਂ ਹੁੰਦੇ। ਬਹੁਤ ਸਾਰੀਆਂ ਅੜਚਣਾਂ ਵਾਲੇ ਔਖੇ ਰੂਟ ਪਰੇਸ਼ਾਨ ਕਰ ਸਕਦੇ ਹਨ ਅਤੇ ਲੋਕਾਂ ਨੂੰ ਹਿੱਸਾ ਲੈਣ ਤੋਂ ਰੋਕ ਸਕਦੇ ਹਨ।
- ਤੁਰਨ ਦਾ ਸਮਾਂ ਲੰਬਾਈ ਵਿਚ ਤਕਰੀਬਨ ਇਕ ਘੰਟਾ ਹੋਣਾ ਚਾਹੀਦਾ ਹੈ ਅਤੇ 30 ਮਿੰਟਾਂ ਤੋਂ ਘੱਟ ਨਹੀਂ ਹੋਣਾ ਚਾਹੀਦਾ।

### ਤੁਰਨ ਨੂੰ ਆਕਰਸ਼ਕ ਬਣਾਉ

- ਉਨ੍ਹਾਂ ਲੋਕਾਂ ਲਈ ਆਰਾਮ ਲਈ ਰੁਕਣ ਵਾਲੀਆਂ ਥਾਂਵਾਂ ਅਤੇ ਬਦਲਵੇਂ ਛੋਟੇ ਰੂਟਾਂ ਦੀ ਪਛਾਣ ਕਰੋ ਜਿਹੜੇ ਘੱਟ ਸਿਹਤਮੰਦ ਹੁੰਦੇ ਹਨ, ਖਾਸ ਕਰਕੇ ਜਦੋਂ ਉਹ ਤੁਰਨਾ ਸ਼ੁਰੂ ਕਰ ਰਹੇ ਹੁੰਦੇ ਹਨ।
- ਦਿਲਚਸਪ ਮਾਹੌਲ ਲੱਭੋ। ਸੀਨਰੀ ਵਿਚ ਵੱਖਰੇਪਣ 'ਤੇ ਵਿਚਾਰ ਕਰੋ ਜਿਵੇਂ ਕਿ ਖੁੱਲ੍ਹੀਆਂ ਥਾਂਵਾਂ, ਵਾਟਰਫਰੰਟ (ਪਾਣੀ ਦੇ ਕੰਢੇ ਕੰਢੇ) ਇਤਿਹਾਸਕ ਘਰ, ਆਦਿ।
- ਚੜ੍ਹਾਈਆਂ ਨੂੰ ਤੁਰਨ ਦੇ ਸਮੇਂ ਵਿਚਕਾਰ ਵਿਚ ਰੱਖੋ ਜਦੋਂ ਲੋਕ ਗਰਮ ਹੋ ਜਾਂਦੇ ਹਨ ਅਤੇ ਜਦੋਂ ਅਜੇ ਉਹ ਬਹੁਤ ਥੱਕੇ ਨਹੀਂ ਹੁੰਦੇ।
- ਸੀਨਰੀ ਦੀ ਸਿਫਤ ਕਰਨ ਲਈ ਰਾਹ ਵਿਚ ਰੁਕੋ।
- ਇਹ ਪਤਾ ਲਾਉਣ ਲਈ ਹਿੱਸਾ ਲੈਣ ਵਾਲਿਆਂ ਨਾਲ ਗੱਲ ਕਰੋ ਕਿ ਕੀ ਉਨ੍ਹਾਂ ਕੋਲ ਤੁਰਨ ਵਾਲੀਆਂ ਥਾਂਵਾਂ ਲਈ ਕੋਈ ਸੁਝਾਅ ਹਨ।

ਤੁਰਨ ਦੇ ਮੋਹਰੀ ਲਈ ਕਿਤਾਬਤੀ

### ਭਾਗ ਬੀ: ਤੁਰਨ ਦੀ ਵਿਉਂਤਬੰਦੀ ਕਰਨਾ

#### ਤੁਰਨ ਦੇ ਫਾਸਲੇ ਦਾ ਖਾਨਾ

**ਨੋਟ:** ਇਹ ਜਾਣਕਾਰੀ ਸਿਰਫ ਸੇਧ ਦੇ ਤੌਰ 'ਤੇ ਵਰਤੀ ਜਾਣੀ ਚਾਹੀਦੀ ਹੈ ਅਤੇ ਇਹ ਵੱਖ ਵੱਖ ਉਮਰਾਂ, ਹਿੱਸਤਾਂ ਅਤੇ ਤੰਦਰੁਸਤੀ ਦੇ ਪੱਧਰਾਂ ਮੁਤਾਬਕ ਵੱਖੋ-ਵੱਖਰੀ ਹੋ ਸਕਦੀ ਹੈ।

ਤੁਰਨ ਦੀ ਸਪੀਡ (ਕਿਲੋਮੀਟਰ ਪ੍ਰਤੀ ਘੰਟਾ)	ਸਮਾਂ		
	10 ਮਿੰਟ	20 ਮਿੰਟ	30 ਮਿੰਟ
ਹੌਲੀ	0.6 ਕਿਲੋਮੀਟਰ	1.2 ਕਿਲੋਮੀਟਰ	1.8 ਕਿਲੋਮੀਟਰ
ਦਰਮਿਆਨੀ	0.9 ਕਿਲੋਮੀਟਰ	1.8 ਕਿਲੋਮੀਟਰ	2.7 ਕਿਲੋਮੀਟਰ
ਤੇਜ਼	1.1 ਕਿਲੋਮੀਟਰ	2.2 ਕਿਲੋਮੀਟਰ	3.3 ਕਿਲੋਮੀਟਰ

#### ਇਨ੍ਹਾਂ ਦਾ ਖਿਆਲ ਰੱਖੋ

- ਨਾਪਹੁੰਚਯੋਗ ਥਾਵਾਂ - ਇਹ ਉਨ੍ਹਾਂ ਵਿਅਕਤੀਆਂ ਲਈ ਸਮੱਸਿਆਵਾਂ ਹੋ ਸਕਦੀਆਂ ਹਨ ਜਿਨ੍ਹਾਂ ਕੋਲ ਆਪਣੀ ਗੱਡੀ ਨਹੀਂ ਹੈ, ਅਤੇ ਜਿੱਥੇ ਸਰਕਾਰੀ ਬੱਸਾਂ-ਗੱਡੀਆਂ ਦੀ ਸਰਵਿਸ ਨਹੀਂ ਹੈ। ਪਰ ਤੁਸੀਂ ਕਾਰਾਂ ਵਿਚ ਇਕੱਠੇ ਆਉਣ-ਜਾਣ ਨੂੰ ਉਤਸ਼ਾਹ ਦੇ ਸਕਦੇ ਹੋ ਤਾਂ ਜੋ ਹਰ ਕੋਈ ਉਸ ਥਾਂ ਪਹੁੰਚ ਸਕੇ।
- ਧਰਾਤਲ ਦੀਆਂ ਮਾੜੀਆਂ ਹਾਲਤਾਂ - ਉੱਚੀਆਂ-ਨੀਵੀਆਂ ਥਾਵਾਂ, ਬਰਫ ਨਾਲ ਜੰਮੇ ਹੋਏ ਰਾਹ, ਅਤੇ ਸਨੋਅ ਨਾਲ ਢਕੇ ਹੋਏ ਰੂਟ ਡਿਗਣ ਦਾ ਕਾਰਨ ਬਣ ਸਕਦੇ ਹਨ। ਕਿਸੇ ਵੀ ਧਰਾਤਲੀ ਤਬਦੀਲੀ ਤੋਂ ਜਾਣੂ ਰਹੋ।
- ਬਿਜ਼ੀ ਸੜਕਾਂ - ਜੇ ਸੰਭਵ ਹੋਵੇ ਤਾਂ ਵੱਡੀਆਂ ਸੜਕਾਂ ਅਤੇ ਜ਼ਿਆਦਾ ਟਰੈਫਿਕ ਤੋਂ ਪਰਹੇਜ਼ ਕਰੋ। ਸ਼ਾਂਤ ਸਟਰੀਟਾਂ ਅਤੇ ਸਥਾਨਾਂ ਨੂੰ ਨਿ-ਸ਼ਾਨਾ ਬਣਾਉ। ਜੇ ਨਾ-ਟਾਲਣਯੋਗ ਹੋਵੇ ਤਾਂ ਇਹ ਪੱਕਾ ਕਰੋ ਕਿ ਜੇ ਲੋੜ ਹੋਵੇ ਤਾਂ ਬਿਜ਼ੀ ਸੜਕ ਨੂੰ ਟੱਪਣ ਲਈ ਸੁਰੱਖਿਅਤ ਥਾਂ ਦੀ ਚੋਣ ਕਰ ਲਈ ਗਈ ਹੈ।
- ਅਸੁਰੱਖਿਅਤ ਚੁਗਿਰਦੇ - ਉਨ੍ਹਾਂ ਥਾਵਾਂ ਵਿਚ ਦੀ ਲੰਘਣ ਤੋਂ ਪਰਹੇਜ਼ ਕਰੋ ਜਿਨ੍ਹਾਂ ਬਾਰੇ ਲੋਕ ਫਿਕਰਮੰਦ ਹੋ ਸਕਦੇ ਹਨ, ਜਿਵੇਂ ਕਿ ਹਨੇਰੀਆਂ, ਤੰਗ ਗਲੀਆਂ।
- ਔਖਿਆਈ ਦਾ ਪੱਧਰ - ਇਹ ਗੱਲ ਯਾਦ ਰੱਖੋ ਕਿ ਤੁਰਨ ਵਾਲੇ ਗਰੁੱਪ ਦਾ ਮੁੱਖ ਮਕਸਦ, ਲੋਕਾਂ ਨੂੰ ਘਰੋਂ ਬਾਹਰ ਆਉਣ ਅਤੇ ਸਰਗਰਮ ਹੋਣ ਲਈ ਉਤਸ਼ਾਹ ਦੇਣਾ ਹੈ। ਜੇ ਬਹੁਤ ਸਾਰੀਆਂ ਸਿੱਧੀਆਂ ਢਲਾਣਾਂ ਹੋਣ ਤਾਂ ਇਹ ਉਨ੍ਹਾਂ ਲੋਕਾਂ ਨੂੰ ਥਕਾ ਅਤੇ ਪਰੇਸ਼ਾਨ ਕਰ ਸਕਦੀਆਂ ਹਨ ਜਿਹੜੇ ਫਿੱਟ ਨਹੀਂ ਹਨ ਅਤੇ ਉਹ ਵਾਪਸ ਆਉਣ ਦਾ ਹੌਂਸਲਾ ਛੱਡ ਸਕਦੇ ਹਨ।

#### ਕਿਹੜੇ ਕੱਪੜੇ ਪਾਉਣੇ ਹਨ

- ਅਜਿਹੇ ਕੱਪੜੇ ਜਿਹੜੇ ਹਲਕੇ, ਅਰਾਮਦੇਹ ਅਤੇ ਰੁਕਾਵਟ ਨਾ ਪਾਉਣ ਵਾਲੇ ਹੋਣ।
- ਹਲਕੀਆਂ ਪਰਤਾਂ ਤਾਂ ਜੋ ਜੇ ਲੋੜ ਹੋਵੇ ਤਾਂ ਇਨ੍ਹਾਂ ਨੂੰ ਲਾਹਿਆ ਜਾ ਸਕੇ ਅਤੇ ਲੋਕ ਜਾਂ ਮੋਢਿਆਂ ਨਾਲ ਬੰਨ੍ਹਿਆ ਜਾ ਸਕੇ।
- ਗਰਮੀਆਂ ਵਿਚ ਜਾਂ ਅੰਦਰ ਤੁਰਨ ਲਈ ਹਲਕੇ ਹਵਾਦਾਰ ਕੱਪੜੇ, ਸਰਦੀਆਂ ਵਿਚ ਨਿੱਘੇ ਕੱਪੜਿਆਂ ਦੀ ਤਹਿ, ਅਤੇ ਮੀਂਹ ਵਿਚ ਪਾਣੀ ਤੋਂ ਬਚਾਉਣ ਵਾਲੇ ਕੱਪੜੇ।
- ਚੰਗੀ ਤਰ੍ਹਾਂ ਫਿੱਟ ਆਉਣ ਵਾਲੀਆਂ ਜੁਰਾਬਾਂ ਤਾਂ ਜੋ ਇਹ ਕੱਠੀਆਂ ਹੋ ਕੇ ਛਾਲੇ ਨਾ ਪਾ ਦੇਣ ਅਤੇ ਅਜਿਹੀਆਂ ਜੁਰਾਬਾਂ ਜਿਹੜੀ ਹਵਾਦਾਰੀ ਹੋਣ ਦੇਣ ਜਿਵੇਂ ਕਿ ਫੂਲ ਦੀਆਂ ਜਾਂ ਵਿਕਿੰਗ ਧਾਗੇ ਦੀਆਂ ਜਿਵੇਂ ਕਿ ਕੂਲਮੈਕਸ, ਡਰਾਈ-ਫਿਟ, ਆਦਿ। ਛਾਲਿਆਂ ਤੋਂ ਬਚਣ ਲਈ ਇਹ ਬਹੁਤ ਵਧੀਆ ਹਨ।
- ਗਰਮ ਮੌਸਮ ਲਈ ਟੋਪੀ ਅਤੇ ਸਨਸਕਰੀਨ, ਠੰਢੇ ਮੌਸਮ ਲਈ ਨਿੱਘੀ ਟੋਪੀ ਅਤੇ ਦਸਤਾਨੇ।
- ਪਾਣੀ, ਟੋਪੀ, ਨਿੱਜੀ ਪਛਾਣ-ਪੱਤਰ ਆਦਿ ਲਿਜਾਣ ਲਈ ਪਿੱਠ 'ਤੇ ਲਮਕਾਉਣ ਵਾਲਾ ਛੋਟਾ ਬੈਗ।

#### ਤੁਰਨ ਲਈ ਬੂਟ

ਤੁਰਨ ਲਈ ਚੰਗੇ ਬੂਟਾਂ 'ਤੇ ਪੈਸੇ ਖਰਚਣਾ ਮਹੱਤਵਪੂਰਨ ਹੈ। ਤੁਰਨ ਵਾਲੇ ਬੂਟਾਂ ਵਿਚ ਇਹ ਚੀਜ਼ਾਂ ਦੇਖੋ:

- ਉਹ ਬੂਟ ਜਿਨ੍ਹਾਂ ਦੇ ਬਾਹਰਲੇ ਪਾਸੇ ਰਬੜ ਦੀ ਮਜ਼ਬੂਤ ਤਹਿ ਹੋਵੇ ਅਤੇ ਅੰਦਰ ਨਰਮ ਤਲਾ ਹੋਵੇ ਜੋ ਕਿ ਪੂਰੀ ਲੰਬਾਈ ਦਾ ਹੋਵੇ।
- ਉਹ ਬੂਟ ਜਿਹੜੇ: ਪੈਰ 'ਤੇ ਆਰਾਮ ਨਾਲ ਫਿੱਟ ਹੁੰਦੇ ਹਨ; ਜਿਨ੍ਹਾਂ ਦੀ ਅੱਡੀ ਚੰਗੇ ਪੈਡ ਵਾਲੀ ਹੁੰਦੀ ਹੈ; ਵਿੰਗ 'ਤੇ ਚੰਗੀ ਸਪੋਰਟ ਹੁੰਦੀ ਹੈ; ਪੰਜੇ ਲਈ ਕਾਫੀ ਥਾਂ ਹੁੰਦੀ ਹੈ; ਤਿਲਕਣ ਤੋਂ ਬਚਾਉਣ ਵਾਲੇ ਲਚਕਦਾਰ ਸੋਲ ਹੁੰਦੇ ਹਨ।

ਤੁਰਨ ਦੇ ਮੋਹਰੀ ਲਈ ਕਿਤਾਬੜੀ

## ਭਾਗ ਸੀ: ਤੁਰਨ ਤੋਂ ਪਹਿਲਾਂ!

ਤੁਰਨਾ ਸ਼ੁਰੂ ਕਰਨ ਤੋਂ ਪਹਿਲਾਂ ਇਹ ਮੁਕੰਮਲ ਕਰੋ  
ਤੁਰਨ ਦੇ ਮੋਹਰੀ ਲਈ ਨਿਸ਼ਾਨੀ ਲਾਉਣ ਵਾਲੇ ਛੇ ਪੁਆਇੰਟ

### ਨਿਸ਼ਾਨੀ 1 - ਸਿਹਤ ਦੀ ਜਾਂਚ ਲਈ ਫਾਰਮ

- ਹਿੱਸਾ ਲੈਣ ਵਾਲੇ ਨਵੇਂ ਲੋਕਾਂ ਨੂੰ ਕਹੋ ਕਿ ਉਹ ਜਾਂਚ ਫਾਰਮ ਮੁਕੰਮਲ ਕਰਨ ਅਤੇ ਜੇ ਜਾਂਚ ਰਾਹੀਂ ਸਿਹਤ ਦੀਆਂ ਸਮੱਸਿਆਵਾਂ ਦੀ ਪਛਾਣ ਕੀਤੀ ਗਈ ਹੈ ਤਾਂ ਉਹ ਹਿੱਸਾ ਲੈਣ ਤੋਂ ਪਹਿਲਾਂ ਆਪਣੇ ਡਾਕਟਰ ਨੂੰ ਮਿਲਣ।

### ਨਿਸ਼ਾਨੀ 2- ਕਸਰਤ ਦਾ ਪੱਧਰ

- ਹਿੱਸਾ ਲੈਣ ਵਾਲੇ ਨਵੇਂ ਲੋਕਾਂ ਤੋਂ ਉਨ੍ਹਾਂ ਦੀ ਸਰੀਰਕ ਕਸਰਤ ਦੇ ਮੌਜੂਦਾ ਪੱਧਰ ਬਾਰੇ ਪੁੱਛੋ ਅਤੇ ਉਨ੍ਹਾਂ ਨੂੰ ਉਸ ਦਿਨ ਲਈ ਤੁਰਨ ਦੀ ਕਿਸਮ ਬਾਰੇ ਦੱਸੋ, ਕੀ ਇਹ ਸੌਖੀ ਹੈ, ਦਰਮਿਆਨੀ ਹੈ, ਜਾਂ ਔਖੀ ਹੈ।

### ਨਿਸ਼ਾਨੀ 3 - ਤੁਰਨ ਬਾਰੇ ਕਿਤਾਬੜੀ ਅਤੇ ਹੋਰ ਜਾਣਕਾਰੀ

- ਹਿੱਸਾ ਲੈਣ ਵਾਲੇ ਨਵੇਂ ਲੋਕਾਂ ਨੂੰ ਤੁਰਨ ਬਾਰੇ ਕਿਤਾਬ ਅਤੇ ਹੋਰ ਸ੍ਰੋਤਾਂ (ਜਿਵੇਂ ਕਿ ਸਰੀਰਕ ਕਸਰਤ ਲਈ ਰੁਕਾਵਟਾਂ, ਰੁਕਾਵਟਾਂ 'ਤੇ ਕਾਬੂ ਪਾਉਣ ਲਈ ਸੁਝਾਅ, ਆਦਿ) ਬਾਰੇ ਦੱਸੋ ਅਤੇ ਇਨ੍ਹਾਂ ਦੀਆਂ ਕਾਪੀਆਂ ਰੱਖੋ।

### ਨਿਸ਼ਾਨੀ 4 - ਤੁਰਨ ਦਾ ਰੂਟ

- ਗਰੁੱਪ ਨੂੰ ਲਿਜਾਣ ਤੋਂ ਪਹਿਲਾਂ ਆਪ ਰੂਟ 'ਤੇ ਤੁਰੋ। ਟੋਆਇਲਟਾਂ, ਪਾਣੀ, ਦਿਲਚਸਪੀ ਥਾਂਵਾਂ ਲੱਭੋ। ਜੇ ਮਿਲਦੇ ਹੋਣ ਤਾਂ ਰੂਟ ਦੇ ਨਕਸ਼ੇ ਲਵੋ।

### ਨਿਸ਼ਾਨੀ 5 - ਹਾਜ਼ਰੀ ਲਿਸਟ ਅਤੇ ਐਮਰਜੈਂਸੀ ਵਿਚ ਸੰਪਰਕ ਕਰਨ ਬਾਰੇ ਜਾਣਕਾਰੀ (ਇੱਛਾ ਅਨੁਸਾਰ)

- ਹਾਜ਼ਰ ਵਿਅਕਤੀਆਂ ਦੇ ਨਾਂ ਅਤੇ ਨੰਬਰ ਲਿਖੋ (ਭਾਗ ਜੀ ਦੇਖੋ)। ਨਵੇਂ ਮੈਂਬਰਾਂ ਲਈ ਐਮਰਜੈਂਸੀ ਵਿਚ ਸੰਪਰਕ ਕਰਨ ਬਾਰੇ ਵੇਰਵੇ ਰਿਕਾਰਡ ਕਰੋ।

### ਨਿਸ਼ਾਨੀ 6 - ਕੱਪੜੇ ਅਤੇ ਸੁਰੱਖਿਆ

- ਤੁਰਨ ਵਾਲਿਆਂ ਨੂੰ ਸਹੀ ਕੱਪੜਿਆਂ ਅਤੇ ਬੂਟਾਂ ਬਾਰੇ ਅਤੇ ਗੱਡੀਆਂ ਦੇ ਲੋਕ ਲਾਉਣ ਅਤੇ ਕੀਮਤੀ ਚੀਜ਼ਾਂ ਦੀ ਸੰਭਾਲ ਕਰਨ ਬਾਰੇ ਚੇਤਾ ਕਰਵਾਉ।



ਨਿਸ਼ਾਨੀ ਲਾਉਣ ਵਾਲੀ ਲਿਸਟ ਮੁਕੰਮਲ ਕਰਨ ਦੇ ਨਾਲ ਨਾਲ, ਤੁਰਨਾ ਸ਼ੁਰੂ ਕਰਨ ਤੋਂ ਪਹਿਲਾਂ ਅੱਗੇ ਲਿਖੀਆਂ ਚੀਜ਼ਾਂ ਕਰਨਾ ਵੀ ਚੰਗਾ ਖਿਆਲ ਹੈ:

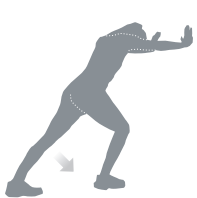
- ਅਗੇਤੋ ਪਹੁੰਚਣ ਵਾਲਿਆਂ ਦਾ ਸੁਆਗਤ ਕਰਨ ਲਈ ਕਾਫੀ ਸਮਾਂ ਪਹਿਲਾਂ ਪਹੁੰਚੋ।
- ਆਪਣੇ ਆਪ ਦੀ ਵਾਕਫੀਅਤ ਕਰਵਾਉ - ਆਪਣਾ ਨਾਂ ਦੱਸੋ ਅਤੇ ਮਿਲਣ ਵਾਲੀ ਥਾਂ 'ਤੇ ਤੁਰਨ ਵਾਲੇ ਸਾਰੇ ਲੋਕਾਂ ਨੂੰ ਜੀ ਆਇਆਂ ਨੂੰ ਕਹੋ।
- ਹਿੱਸਾ ਲੈਣ ਵਾਲੇ ਨਵੇਂ ਲੋਕਾਂ ਦਾ ਸੁਆਗਤ ਕਰੋ ਅਤੇ ਉਨ੍ਹਾਂ ਬਾਰੇ ਤੁਰਨ ਵਾਲੇ ਦੂਜੇ ਲੋਕਾਂ ਨੂੰ ਦੱਸੋ।
- ਲੋਕਾਂ ਨੂੰ ਇਹ ਦੱਸੋ ਕਿ ਉਨ੍ਹਾਂ ਨੇ ਕੀ ਉਮੀਦ ਰੱਖਣੀ ਹੈ। ਗਰੁੱਪ ਨੂੰ ਤੁਰਨ ਦੀ ਲੰਬਾਈ ਬਾਰੇ ਦੱਸੋ ਅਤੇ ਜੇ ਮੌਜੂਦ ਹੋਣ ਤਾਂ ਬਦਲਵੇਂ ਰੂਟਾਂ ਬਾਰੇ ਵੀ ਦੱਸੋ।
- ਕੈਂਸਲ ਨਾ ਕਰੋ - ਜੇ ਤੁਸੀਂ ਆਪ ਉੱਥੇ ਨਹੀਂ ਹੋ ਸਕਦੇ ਤਾਂ ਕਿਸੇ ਬਦਲਵੇਂ ਵਿਅਕਤੀ ਦਾ ਪ੍ਰਬੰਧ ਕਰੋ। ਇਹ ਪੱਕਾ ਕਰੋ ਕਿ ਬਦਲਵੇਂ ਵਿਅਕਤੀ ਨੂੰ ਤੁਰਨ ਦੇ ਮੋਹਰੀ ਦੇ ਕੰਮਾਂ ਅਤੇ ਜ਼ਿੰਮੇਵਾਰੀਆਂ ਦਾ ਪਤਾ ਹੋਵੇ।



ਤੁਰਨ ਦੇ ਮੋਹਰੀ ਲਈ ਕਿਤਾਬਤੀ

## ਭਾਗ ਡੀ: ਸਰੀਰ ਨੂੰ ਤਿਆਰ ਕਰਨਾ - ਗਰਮ ਹੋਣਾ!

ਇਹ ਸੌਖਾ ਹੈ। ਅੱਗੇ ਲਿਖੀਆਂ ਸਟਰੈਚਾਂ ਕਰਨ ਤੋਂ ਪਹਿਲਾਂ, ਪੱਠਿਆਂ ਦੇ ਗਰੁੱਪ ਨੂੰ ਹਿਲਾ ਕੇ ਪੱਠਿਆਂ ਦੇ ਗਰੁੱਪ ਨੂੰ ਗਰਮ ਕਰੋ, ਜਿਵੇਂ ਕਿ ਪੰਜ ਤੋਂ 10 ਮਿੰਟਾਂ ਲਈ ਆਮ ਨਾਲੋਂ ਹੌਲੀ ਰਫਤਾਰ 'ਤੇ ਤੁਰਨਾ। ਗਰਮ ਹੋਏ ਪੱਠੇ, ਠੰਢੇ ਪੱਠਿਆਂ ਨਾਲੋਂ ਕਿਤੇ ਜ਼ਿਆਦਾ ਸੌਖ ਨਾਲ ਸਟਰੈਚ ਹੋ ਜਾਂਦੇ ਹਨ ਅਤੇ ਜਿਹੜਾ ਪੱਠਾ ਵਰਤਿਆ ਜਾ ਰਿਹਾ ਹੈ, ਉਹ ਜ਼ਿਆਦਾ ਲਚਕਦਾਰ ਹੁੰਦਾ ਹੈ ਅਤੇ ਉਸ ਦੇ ਸਟਰੈਚ ਹੋਣ ਦੀ ਸਮਰੱਥਾ ਜ਼ਿਆਦਾ ਹੁੰਦੀ ਹੈ। ਹਰ ਸਟਰੈਚ ਨੂੰ, ਦੋਨੀਂ ਪਾਸੇ, 20 ਗਿਣਨ ਤੱਕ ਸੌਖੀ ਕਸ ਨਾਲ ਰੋਕੀ ਰੱਖੋ, ਅਚਾਨਕ ਜ਼ੋਰ ਨਹੀਂ ਲਾਉਣਾ।



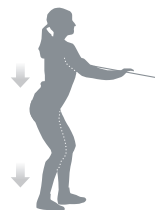
### ਖੜ੍ਹੇ ਹੋ ਕੇ ਪਿੰਨੀ ਦੇ ਪੱਠੇ ਦੀ ਸਟਰੈਚ

ਤੁਰਨ ਵਾਲੀ ਹਾਲਤ ਵਿਚ ਖੜ੍ਹੇ ਹੋਵੋ, ਇਕ ਲੱਤ ਤੁਹਾਡੇ ਪਿਛੇ ਸਿੱਧੀ ਆਕੜੀ ਹੋਈ ਹੋਵੇ ਅਤੇ ਦੂਜੀ ਲੱਤ ਤੁਹਾਡੇ ਸਾਹਮਣੇ ਮੁੜੀ ਹੋਈ ਹੋਵੇ। ਸਹਾਰੇ ਲਈ ਕੰਧ ਜਾਂ ਕੁਰਸੀ ਦੀ ਵਰਤੋਂ ਕਰਦੇ ਹੋਏ, ਉਦੋਂ ਤੱਕ ਅਗਾਂਹ ਅਤੇ ਥੱਲੇ ਨੂੰ ਝੁਕੋ ਜਦ ਤੱਕ ਤੁਸੀਂ ਆਪਣੀ ਪਿੰਨੀ ਦੇ ਉਪਰਲੇ ਹਿੱਸੇ ਵਿਚ ਕਸ ਨਹੀਂ ਮਹਿਸੂਸ ਕਰਦੇ। ਸਾਰਾ ਸਮਾਂ ਤੁਹਾਡੇ ਦੋਨੋਂ ਪੈਰ ਅਗਾਂਹ ਨੂੰ ਸਿੱਧੇ ਹੋਣੇ ਚਾਹੀਦੇ ਹਨ ਅਤੇ ਤੁਹਾਡੀਆਂ ਅੱਡੀਆਂ ਫਰਸ 'ਤੇ ਰਹਿਣੀਆਂ ਚਾਹੀਦੀਆਂ ਹਨ।



### ਖੜ੍ਹੇ ਹੋ ਕੇ ਖੁੱਚ ਦੀ ਸਟਰੈਚ

ਇਕ ਪੈਰ ਦੀ ਅੱਡੀ ਨੀਵੇਂ ਪੱਠੇ ਜਾਂ ਬੈਂਚ ਉੱਪਰ ਰੱਖੋ ਅਤੇ ਆਪਣੇ ਗੋਡੇ ਅਤੇ ਪਿੱਠ ਨੂੰ ਸਿੱਧਾ ਰੱਖਦੇ ਹੋਏ, ਆਪਣੇ ਸਰੀਰ ਦੇ ਉਪਰਲੇ ਹਿੱਸੇ ਨੂੰ ਆਪਣੇ ਚੂਲੇ ਤੋਂ ਅੱਗੇ ਨੂੰ ਝੁਕਾਉ। ਤੁਹਾਨੂੰ ਆਪਣੇ ਗੋਡੇ ਦੇ ਪਿਛਲੇ ਪਾਸੇ ਕਸ ਪੈਂਦੀ ਮਹਿਸੂਸ ਹੋਣੀ ਚਾਹੀਦੀ ਹੈ।



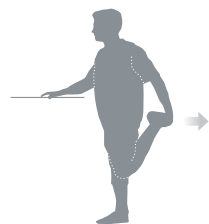
### ਖੜ੍ਹੇ ਹੋ ਕੇ ਅੱਡੀ ਦੀ ਨਸ ਦੀ ਸਟਰੈਚ

ਇਕ ਲੱਤ ਨੂੰ ਦੂਜੀ ਦੇ ਥੋੜ੍ਹਾ ਜਿਹਾ ਪਿੱਛੇ ਰੱਖਦੇ ਹੋਏ ਖੜ੍ਹੇ ਹੋਵੋ, ਅਤੇ ਆਪਣੇ ਗੋਡਿਆਂ ਨੂੰ ਮੋੜਦੇ ਹੋਏ ਆਪਣੀਆਂ ਅੱਡੀਆਂ ਨੂੰ ਥੱਲੇ ਨੂੰ ਧੱਕੋ।



### ਚੂਲੇ ਦੇ ਪੱਠੇ ਦੀ ਸਟਰੈਚ

ਪੁਲਾੱਘ ਪੁੱਟ ਕੇ ਸਿੱਧੇ ਖੜ੍ਹੇ ਹੋਵੋ। ਆਪਣੇ ਪਿਛਲੇ ਗੋਡੇ ਨੂੰ ਸਿੱਧਾ ਰੱਖਦੇ ਹੋਏ, ਆਪਣੇ ਦੋਨੋਂ ਹੱਥ ਮੂਹਰਲੇ ਗੋਡੇ ਉੱਪਰ ਰੱਖੋ। ਆਪਣੀ ਪਿੱਠ ਨੂੰ ਸਿੱਧੇ ਰੱਖਦੇ ਹੋਏ ਆਪਣੀ ਪੈਲਵਿਸ (ਪੇਡੂ) ਨੂੰ ਅਗਾਂਹ ਨੂੰ ਧੱਕੋ। ਇਹ ਸਟਰੈਚ ਤੁਹਾਡੇ ਚੂਲੇ ਦੇ ਅਗਲੇ ਪਾਸੇ ਅਤੇ ਪੱਟ ਦੇ ਅਗਲੇ ਪਾਸੇ ਦੇ ਥੋੜ੍ਹਾ ਜਿਹਾ ਹੇਠਾਂ ਮਹਿਸੂਸ ਹੋਣੀ ਚਾਹੀਦੀ ਹੈ।



### ਖੜ੍ਹੇ ਹੋ ਕੇ ਪੱਟ ਦੇ ਅਗਲੇ ਹਿੱਸੇ ਦੀ ਸਟਰੈਚ

ਆਸਰਾ ਲੈਣ ਲਈ ਇਕ ਹੱਥ ਨਾਲ ਕੋਈ ਚੀਜ਼ ਫੜੋ ਅਤੇ ਦੂਜੇ ਹੱਥ ਨਾਲ ਆਪਣਾ ਗਿੱਟਾ ਫੜੋ। ਆਪਣੇ ਗਿੱਟੇ ਨੂੰ ਆਪਣੇ ਥੱਲੇ ਵੱਲ ਨੂੰ ਖਿੱਚੋ, ਫਿਰ ਆਪਣੇ ਗੋਡੇ ਨੂੰ ਸਿੱਧਾ ਕਰਨ ਦੀ ਕੋਸ਼ਿਸ਼ ਕਰੋ ਅਤੇ ਅਜਿਹਾ ਕਰਦੇ ਹੋਏ ਆਪਣੇ ਹੱਥ ਨਾਲ ਰੋਕਣ ਦੀ ਕੋਸ਼ਿਸ਼ ਕਰੋ ਅਤੇ ਹਿੱਲਣ ਨਾ ਦਿਉ। ਫਿਰ ਆਪਣੇ ਗਿੱਟੇ ਨੂੰ ਆਪਣੇ ਥੱਲੇ ਵੱਲ ਨੂੰ ਖਿੱਚੋ।

ਕਰੈਡਿਟ: ਯੂਆਰ ਗਾਈਡ ਟੂ ਵਾਕਿੰਗ ਫਾਰ ਟ੍ਰਾਂਸਪੋਰਟ, ਹੈਲਥ ਐਂਡ ਰਿਕਰੀਏਸ਼ਨ।  
ਅੱਗੇ ਲਿਖੇ ਵੈੱਬਸਾਈਟ ਤੋਂ ਅਪਣਾਇਆ: [www.heartfoundation.com.au](http://www.heartfoundation.com.au)

ਤੁਰਨ ਦੇ ਮੋਹਰੀ ਲਈ ਕਿਤਾਬੜੀ

## ਭਾਗ ਈ: ਤੁਰਨ ਵੇਲੇ!

- ਗਰਮ ਹੋਵੋ! - ਪਹਿਲੇ 5-10 ਮਿੰਟਾਂ ਲਈ ਤੁਰਨ ਦੀ ਰਫਤਾਰ ਹੌਲੀ ਰੱਖੋ।
- ਸਟਰੈਚ ਕਰੋ।
- ਤੁਰਨ ਦੀ ਸਪੀਡ ਸਾਰੇ ਗਰੁੱਪ ਲਈ ਇੱਕੋ ਜਿਹੀ ਰੱਖੋ।
- ਆਰਾਮ ਕਰਨ ਲਈ ਥਾਂਵਾਂ ਬਾਰੇ ਲੋਕਾਂ ਨੂੰ ਚੇਤਾ ਕਰਵਾਉ।
- ਗਰੁੱਪ ਵਿਚ ਆਪਣੇ ਆਪ ਨੂੰ ਉੱਥੇ ਰੱਖੋ ਜਿੱਥੋਂ ਤੁਸੀਂ ਸਮੱਸਿਆਵਾਂ ਵਾਲੇ ਵਿਅਕਤੀਆਂ ਨੂੰ ਦੇਖ ਸਕੋ। ਆਪਣੇ ਗਰੁੱਪ ਤੋਂ ਬਹੁਤ ਜ਼ਿਆਦਾ ਅਗਾਂਹ ਨਾ ਜਾਉ।
- ਦੋਸਤਾਨਾ ਅਤੇ ਪਹੁੰਚਯੋਗ ਬਣੋ ਅਤੇ ਰਾਹ ਵਿਚ ਗੱਲਾਂ ਕਰਦੇ ਜਾਉ।
- ਲੋਕਾਂ ਨੂੰ ਤੁਰਨ ਦੀ ਆਪਣੀ ਸਪੀਡ ਅਤੇ/ਜਾਂ ਫਾਸਲੇ 'ਤੇ ਜਾਣ ਲਈ ਉਤਸ਼ਾਹ ਦਿਉ।
- ਲੋਕਾਂ ਨੂੰ ਇਹ ਯਾਦ ਕਰਵਾਉ ਕਿ ਉਨ੍ਹਾਂ ਨੂੰ ਆਮ ਨਾਲੋਂ ਥੋੜ੍ਹਾ ਤੇਜ਼ ਸਾਹ ਆਉਣਾ ਚਾਹੀਦਾ ਹੈ ਪਰ ਉਹ ਗੱਲਬਾਤ ਕਰਦੇ ਰਹਿਣ ਦੇ ਯੋਗ ਹੋਣੇ ਚਾਹੀਦੇ ਹਨ।
- ਥਕਾਵਟ ਦੀਆਂ ਨਿਸ਼ਾਨੀਆਂ 'ਤੇ ਨਿਗ੍ਹਾ ਰੱਖੋ ਅਤੇ ਤੁਰਨ ਵਾਲਿਆਂ ਨੂੰ ਦੱਸੋ ਕਿ ਉਹ ਫੌਰਨ ਰੁਕ ਜਾਣ ਜੇ ਉਨ੍ਹਾਂ ਨੂੰ ਮਹਿਸੂਸ ਹੋਵੇ:
  - ਬੀਮਾਰ ਜਾਂ ਚੱਕਰ ਆਉਣ
  - ਬਹੁਤ ਜ਼ਿਆਦਾ ਪਸੀਨਾ ਆਵੇ
  - ਬਹੁਤ ਜ਼ਿਆਦਾ ਥਕੇਵਾਂ ਹੋ ਜਾਵੇ
  - ਡਾਵਾਂਡੋਲਤਾ
  - ਛਾਤੀ ਵਿਚ ਦਰਦ, ਬੇਅਰਾਮੀ ਜਾਂ ਛਾਤੀ ਭਾਰੀ ਹੋਣਾ ਜਾਂ ਜਕੜ ਹੋਣਾ
  - ਪੱਠਾ ਖਿੱਚਿਆ ਜਾਣਾ ਜਾਂ ਕੜਵੱਲ ਪੈਣਾ
  - ਬਹੁਤ ਜ਼ਿਆਦਾ ਸਾਹ ਚੜ੍ਹਨਾ
- ਸਭ ਤੋਂ ਉੱਪਰ, ਆਪਣੇ ਆਪ ਦਾ ਆਨੰਦ ਮਾਣਨਾ ਨਾ ਭੁੱਲੋ!

### ਨਵੇਂ ਤੁਰਨ ਵਾਲਿਆਂ ਨੂੰ ਅੱਗੇ ਲਿਖੀਆਂ ਚੀਜ਼ਾਂ ਦੀ ਮਹੱਤਤਾ ਬਾਰੇ ਦੱਸੋ:

- ਉਨ੍ਹਾਂ ਨੂੰ ਅਰਾਮਦੇਹ ਸਪੀਡ 'ਤੇ ਆਪਣੀ ਸਮਰੱਥਾ ਦੇ ਅੰਦਰ ਤੁਰਨ ਲਈ ਉਤਸ਼ਾਹ ਦਿਉ। ਯਾਦ ਰੱਖੋ, ਇਹ ਕੋਈ ਮੁਕਾਬਲਾ ਨਹੀਂ ਹੈ!
- ਉਨ੍ਹਾਂ ਨੂੰ ਤੁਰਨ ਤੋਂ ਪਹਿਲਾਂ, ਤੁਰਨ ਦੌਰਾਨ ਅਤੇ ਤੁਰਨ ਤੋਂ ਬਾਅਦ ਕਾਫੀ ਸਾਰਾ ਪਾਣੀ ਪੀਣ ਦਾ ਚੇਤਾ ਕਰਵਾਉ, ਖਾਸ ਕਰਕੇ ਗਰਮੀਆਂ ਵਿਚ।
- ਉਨ੍ਹਾਂ ਨੂੰ ਸੁਗਲ ਕਰਨ, ਹੋਰ ਲੋਕਾਂ ਨੂੰ ਮਿਲਣ ਲਈ ਉਤਸ਼ਾਹ ਦਿਉ ਅਤੇ ਤੁਰਨਾ ਖਤਮ ਕਰਨ ਤੋਂ ਬਾਅਦ ਗੱਪ-ਸ਼ੱਪ ਮਾਰਨ ਲਈ ਅਟਕਣ ਦਾ ਸੱਦਾ ਦਿਉ (ਜਿਵੇਂ ਪਾਣੀ, ਜੂਸ ਜਾਂ ਕੋਫੀ ਲਈ ਕਿਸੇ ਕੈਫੇ ਵਿਚ ਜਾਉ)।



### ਤੁਰਨ ਦਾ ਸਹੀ ਅੰਦਾਜ਼ ਅਤੇ ਐਕਸ਼ਨ

#### ਸਿਰ

ਸਿਰ ਵਿਚਕਾਰ, ਰੀੜ੍ਹ ਦੀ ਹੱਡੀ ਦੀ ਸੇਧ ਵਿਚ ਅਤੇ ਕੁਦਰਤੀ ਹਾਲਤ ਵਿਚ ਹੋਣਾ ਚਾਹੀਦਾ ਹੈ (ਕੰਨ ਸਿੱਧੇ ਮੋਢਿਆਂ ਉੱਪਰ)। ਠੋਡੀ ਧਰਤੀ ਦੇ ਸਮਾਨਾਂਤਰ ਹੋਣੀ ਚਾਹੀਦੀ ਹੈ। ਅੱਖਾਂ ਅਗਾਂਹ ਨੂੰ ਦੇਖਦੀਆਂ ਹੋਣੀਆਂ ਚਾਹੀਦੀਆਂ ਹਨ (2 ਤੋਂ 3 ਮੀਟਰ)।

#### ਮੋਢੇ

ਮੋਢੇ ਹੇਠਾਂ ਅਤੇ ਪਿੱਛੇ ਨੂੰ ਹੋਣੇ ਚਾਹੀਦੇ ਹਨ ਨਾ ਕਿ ਚੁੱਕੇ ਹੋਏ। ਠੋਡੀ ਉੱਪਰ ਨੂੰ ਰੱਖ ਕੇ ਤੁਰੋ ਅਤੇ ਮੋਢੇ ਹੇਠਾਂ ਅਤੇ ਪਿੱਛੇ ਨੂੰ ਹੋਣ ਨਾ ਕਿ ਉੱਪਰ ਨੂੰ ਚੁੱਕੇ ਹੋਏ ਅਤੇ ਅਗਾਂਹ ਨੂੰ ਕੀਤੇ ਹੋਏ।

#### ਛਾਤੀ

ਛਾਤੀ ਉੱਚੀ ਅਤੇ ਫੈਲੀ ਹੋਈ ਹੋਣੀ ਚਾਹੀਦੀ ਹੈ।

ਤੁਰਨ ਦੇ ਮੋਹਰੀ ਲਈ ਕਿਤਾਬੜੀ  
**ਭਾਗ ਈ: ਤੁਰਨ ਵੇਲੇ!**

### ਬਾਂਹ ਦਾ ਲਟਕਣਾ

ਬਾਂਹ ਦਾ ਲਟਕਣਾ ਕੁਦਰਤੀ ਅਤੇ ਅਰਾਮਦੇਹ ਹੋਣਾ ਚਾਹੀਦਾ ਹੈ। ਇਹ ਜ਼ਰੂਰੀ ਹੈ ਕਿ ਬਾਂਹ ਸਰੀਰ ਦੇ ਵਿਚਕਾਰ ਤੋਂ ਦੂਜੇ ਪਾਸੇ ਨਾ ਜਾਵੇ।

### ਲੱਤ ਦਾ ਚੱਲਣਾ

ਹਰ ਉਲਾਂਘ ਦੀ ਲੰਬਾਈ ਅਰਾਮਦੇਹ ਅਤੇ ਕਾਰਗਰ ਹੋਣੀ ਚਾਹੀਦੀ ਹੈ। ਉਲਾਂਘ ਦੀ ਲੰਬਾਈ ਵੱਖੋ ਵੱਖਰੇ ਵਿਅਕਤੀਆਂ ਦੀ ਵੱਖੋ ਵੱਖਰੀ ਹੋਵੇਗੀ ਅਤੇ ਇਹ ਲੱਤ ਦੀ ਲੰਬਾਈ ਅਤੇ ਖੁੱਚ ਦੀ ਕਸ 'ਤੇ ਨਿਰਭਰ ਕਰੇਗੀ।

### ਪੈਰ ਧਰਨਾ

ਪੰਜੇ ਨੂੰ ਅਗਾਂਹ ਨੂੰ ਰੱਖਦੇ ਹੋਏ ਤੁਰੋ। ਇਸ ਤਰ੍ਹਾਂ ਤੁਰੋ ਕਿ ਪੈਰ ਦੀ ਅੱਡੀ ਧਰਤੀ 'ਤੇ ਪਹਿਲਾਂ ਲੱਗੇ, ਫਿਰ ਭਾਰ ਅਗਾਂਹ ਨੂੰ ਪੈਰ ਦੇ ਪੱਥ ਉੱਪਰ ਪਾਉ।



### ਠੰਢੇ ਹੋਣਾ

ਹਰ ਵਾਰੀ, ਜ਼ਿਆਦਾ ਔਖੇ ਹਿੱਸੇ 'ਤੇ ਤੁਰਨ ਤੋਂ ਬਾਅਦ ਤੁਹਾਨੂੰ ਠੰਢੇ ਹੋਣ ਦਾ ਸਮਾਂ ਸ਼ਾਮਲ ਕਰਨਾ ਚਾਹੀਦਾ ਹੈ, ਜਿਹੜਾ 5-10 ਮਿੰਟ ਦਾ ਹੋਵੇਗਾ। ਠੰਢੇ ਹੋਣ ਵਿਚ ਹੌਲੀ ਹੌਲੀ ਤੁਰਨਾ ਅਤੇ ਤੁਰਨ ਦੌਰਾਨ ਵਰਤੇ ਗਏ ਪੱਠਿਆਂ ਦੇ ਮੁੱਖ ਗਰੁੱਪ ਨੂੰ ਹਲਕਾ ਸਟਰੈਚ ਕਰਨਾ ਸ਼ਾਮਲ ਹੈ।  
ਨੋਟ: ਗਰਮ ਹੋਣ ਲਈ ਕੀਤੀ ਗਈ ਸਟਰੈਚ ਠੰਢੇ ਹੋਣ ਲਈ ਵੀ ਕੀਤੀ ਜਾ ਸਕਦੀ ਹੈ।

### ਠੰਢੇ ਕਿਉਂ ਹੋਣਾ ਹੈ?

- ਪੱਠਿਆਂ ਵਿੱਚੋਂ ਰਹਿੰਦ-ਖੂੰਹਦ (ਲੈਕਟਿਕ ਏਸਿਡ) ਕੱਢ ਕੇ ਪੱਠਿਆਂ ਦੇ ਆਕੜਨ ਅਤੇ ਦੁਖਣ ਨੂੰ ਘੱਟ ਕਰਨ ਵਿਚ ਮਦਦ ਲਈ।
- ਸਰੀਰ ਦੇ ਤਾਪਮਾਨ ਨੂੰ ਆਮ ਪੱਧਰ 'ਤੇ ਵਾਪਸ ਲਿਆਉਣ ਲਈ।
- ਹੇਠਲੇ ਅੰਗਾਂ ਵਿਚ ਖੂਨ ਦੇ ਜਮ੍ਹਾਂ ਹੋਣ ਤੋਂ ਰੋਕਥਾਮ ਕਰਨ ਲਈ ਜਿਸ ਨਾਲ ਚੱਕਰ ਆ ਸਕਦੇ ਹਨ ਅਤੇ ਗਸ਼ ਪੈ ਸਕਦੀ ਹੈ।
- ਤੁਰਨ ਦੌਰਾਨ ਵਰਤੇ ਗਏ ਪੱਠਿਆਂ ਦੇ ਮੁੱਖ ਗਰੁੱਪਾਂ ਨੂੰ ਸਟਰੈਚ ਕਰਨ ਲਈ।

### ਤੁਰਨਾ ਮੁਕਾਉਣ ਦੇ ਅੰਤ 'ਤੇ

- ਤੁਰਨਾ ਕਿਸੇ ਨਿਸ਼ਚਤ ਥਾਂ 'ਤੇ ਖਤਮ ਕਰਨ ਦੀ ਲੋੜ ਹੁੰਦੀ ਹੈ। (ਤੁਰਨ ਦੇ ਅੰਤ ਲਈ ਨਿਸ਼ਚਤ ਕੀਤੀ ਥਾਂ 'ਤੇ ਮਿਲੋ।)
- ਇਹ ਚੈੱਕ ਕਰੋ ਕਿ ਤੁਰਨ ਵਾਲੇ ਸਾਰੇ ਜਾਣੇ ਵਾਪਸ ਆ ਗਏ ਹਨ।
- ਇਹ ਚੈੱਕ ਕਰੋ ਕਿ ਤੁਰਨ ਵਾਲੇ ਸਾਰੇ ਜਾਣੇ ਠੀਕ ਮਹਿਸੂਸ ਕਰ ਰਹੇ ਹਨ।
- ਤੁਰਨ ਵਿਚ ਸ਼ਾਮਲ ਹੋਣ ਲਈ ਲੋਕਾਂ ਦਾ ਧੰਨਵਾਦ ਕਰੋ, ਉਨ੍ਹਾਂ ਨੂੰ ਵਾਪਸ ਆਉਣ ਅਤੇ ਕਿਸੇ ਦੋਸਤ ਨੂੰ ਨਾਲ ਲਿਆਉਣ ਲਈ ਉਤਸ਼ਾਹ ਦਿਉ।
- ਹਰ ਇਕ ਨੂੰ ਅਟਕਣ ਅਤੇ ਪਾਣੀ, ਜੂਸ ਜਾਂ ਕੋਫੀ ਪੀਣ ਦਾ ਸੱਦਾ ਦਿਉ।
- ਅਗਲੀ ਵਾਰੀ ਤੁਰਨ ਦੀ ਤਰੀਕ ਅਤੇ ਸਮੇਂ ਬਾਰੇ ਚੱਸੋ।
- ਸਵਾਲ ਪੁੱਛਣ ਅਤੇ ਗੈਰਰਸਮੀ ਗੱਲਬਾਤ ਲਈ ਸਮਾਂ ਦਿਉ।

### ਮੇਲ-ਜੋਲ

- ਲੋਕਾਂ ਨੂੰ ਸੁਆਗਤ ਹੁੰਦਾ ਮਹਿਸੂਸ ਕਰਵਾਉਣ ਅਤੇ ਵਾਪਸ ਆਉਣਾ ਚਾਹੁਣ ਲਈ ਹਰ ਵਾਰੀ ਤੁਰਨ ਤੋਂ ਬਾਅਦ ਮੇਲ-ਜੋਲ ਕਰਨ ਲਈ ਸਮਾਂ ਦਿਉ।
- ਪੀਣ ਵਾਲੀ ਚੀਜ਼ ਦਾ ਆਨੰਦ ਮਾਣੋ ਅਤੇ ਤੁਰਨ ਵਾਲੇ ਦੂਜੇ ਲੋਕਾਂ ਨਾਲ ਗੱਲਾਂ ਕਰੋ।

ਤੁਰਨ ਦੇ ਮੋਹਰੀ ਲਈ ਕਿਤਾਬੜੀ  
**ਭਾਗ ਈ: ਤੁਰਨ ਵੇਲੇ!**

### ਸਿਹਤ ਅਤੇ ਸੁਰੱਖਿਆ

- ਇਹ ਪੱਕਾ ਕਰੋ ਕਿ ਨਵੇਂ ਮੈਂਬਰ ਸਿਹਤ ਦੀ ਜਾਂਚ ਲਈ ਫਾਰਮ (ਹੈਲਥ ਸਕਰੀਨਿੰਗ ਫਾਰਮ) ਮੁਕੰਮਲ ਕਰਨ।
- ਇਹ ਦੱਸਦੇ ਹੋਏ ਗਰਮ ਹੋਣ ਅਤੇ ਠੰਢੇ ਹੋਣ ਲਈ ਸਟਰੈਚਾਂ ਵਿਚ ਗਰੁੱਪ ਦੀ ਅਗਵਾਈ ਕਰੋ ਕਿ ਇਹ ਜ਼ਰੂਰੀ ਕਿਉਂ ਹਨ।
- ਅਰਾਮਦੇਹ ਬੂਟਾਂ, ਕੱਪੜਿਆਂ ਅਤੇ ਧੁੱਪ ਤੋਂ ਸੁਰੱਖਿਆ ਦੀ ਮਹੱਤਤਾ ਬਾਰੇ ਦੱਸੋ।
- ਪਾਣੀ ਪੀਉ - ਤੁਰਨ ਵਾਲਿਆਂ ਨੂੰ ਇਹ ਉਤਸ਼ਾਹ ਦਿਉ ਕਿ ਉਹ ਤੁਰਨ ਤੋਂ ਪਹਿਲਾਂ, ਤੁਰਨ ਦੌਰਾਨ ਅਤੇ ਤੁਰਨ ਤੋਂ ਬਾਅਦ ਕਾਫੀ ਸਾਰਾ ਪਾਣੀ ਪੀਣ।
- ਦਿਨ ਦੇ ਸਭ ਤੋਂ ਗਰਮ ਸਮੇਂ ਦੌਰਾਨ ਤੁਰਨ ਤੋਂ ਪਰਹੇਜ਼ ਕਰੋ।



### ਕਿਸੇ ਦਾ ਪਾਣੀ ਘਟਣ (ਡੀਹਾਈਡਰੇਟ ਹੋਣ) ਦੀਆਂ ਨਿਸ਼ਾਨੀਆਂ:

- |                    |             |
|--------------------|-------------|
| ■ ਥਕੇਵਾਂ           | ■ ਸਿਰਦਰਦ    |
| ■ ਬਹੁਤ ਜ਼ਿਆਦਾ ਪਿਆਸ | ■ ਭੰਬਲਭੂਸਾ  |
| ■ ਚਿੱਤ ਕੱਚਾ ਹੋਣਾ   | ■ ਚੱਕਰ ਆਉਣਾ |

### ਜੇ ਕਿਸੇ ਦਾ ਪਾਣੀ ਘਟ ਜਾਵੇ ਤਾਂ ਕੀ ਕਰਨਾ ਹੈ:

- ਹਿੱਸਾ ਲੈਣ ਵਾਲੇ ਨੂੰ ਫੌਰਨ ਰੁਕਣ ਲਈ ਕਹੋ।
- ਜ਼ਿਆਦਾ ਤਰਲ ਪੀਉ - ਠੰਢਾ ਪਾਣੀ ਸਭ ਤੋਂ ਵਧੀਆ ਹੈ।
- ਤੁਰਨ ਵਿਚ ਹਿੱਸਾ ਲੈਣ ਵਾਲੇ ਨੂੰ ਉੱਥੇ ਲਿਜਾਉ ਜਿੱਥੇ ਉਹ ਠੰਢਾ ਹੋ ਸਕੇ ਅਤੇ ਠੀਕ ਹੋ ਸਕੇ।

ਜੇ ਹਾਲਤ ਤੇਜ਼ੀ ਨਾਲ ਨਹੀਂ ਸੁਧਰਦੀ ਤਾਂ ਫੌਰਨ ਡਾਕਟਰੀ ਮਦਦ ਮੰਗੋ। ਉਸ ਵਿਅਕਤੀ ਨੂੰ ਲੰਮਾ ਪਾਉ ਅਤੇ ਉਸ ਦੇ ਕੱਪੜੇ ਢਿੱਲੇ ਕਰੋ ਅਤੇ ਵਾਧੂ ਕੱਪੜੇ ਲਾਹ ਦਿਉ। ਪੱਖੀ ਦੀ ਝੱਲ ਮਾਰ ਕੇ ਠੰਢਾ ਕਰੋ।

### ਜੇ ਕੋਈ ਐਕਸੀਡੈਂਟ ਵਾਪਰ ਜਾਵੇ:

- ਐਂਥੂਲੈੱਸ ਨੂੰ ਫੋਨ ਕਰਨ ਲਈ ਪੇਅ ਫੋਨਾਂ ਦੀਆਂ ਥਾਂਵਾਂ ਬਾਰੇ ਜਾਣੋ ਜਾਂ ਸੈੱਲ ਫੋਨ ਕੋਲ ਰੱਖੋ।
- ਇਹ ਸਿਫਾਰਸ਼ ਕੀਤੀ ਜਾਂਦੀ ਹੈ ਕਿ ਤੁਰਨ ਦਾ ਮੋਹਰੀ ਫਸਟ ਏਡ ਦੀ ਟਰੇਨਿੰਗ ਲਵੇ।
- ਜੇ ਡਾਕਟਰੀ ਮਦਦ ਦੀ ਲੋੜ ਨਾ ਹੋਵੇ ਤਾਂ ਉਸ ਵਿਅਕਤੀ ਨੂੰ ਕਿਸੇ ਸੁਰੱਖਿਅਤ ਥਾਂ 'ਤੇ ਆਰਾਮ ਕਰਨ ਅਤੇ ਠੀਕ ਹੋਣ ਲਈ ਉਤਸ਼ਾਹ ਦਿਉ।
- ਜੇ ਡਾਕਟਰੀ ਮਦਦ ਦੀ ਲੋੜ ਹੋਵੇ ਤਾਂ ਉਸ ਵਿਅਕਤੀ ਨੂੰ ਹਿਲਾਉਣ ਦੀ ਕੋਸ਼ਿਸ਼ ਨਾ ਕਰੋ। ਉਸ ਨੂੰ ਸੁਰੱਖਿਅਤ ਅਤੇ ਨਿੱਘਾ ਰੱਖੋ। ਇਹ ਪੱਕਾ ਕਰੋ ਕਿ ਕੋਈ ਜਾਣਾ ਫੱਟੜ ਵਿਅਕਤੀ ਕੋਲ ਹੈ ਅਤੇ ਡਾਕਟਰੀ ਮਦਦ ਮੰਗੋ।

**ਤੁਹਾਡਾ ਤੁਰਨਾ ਸੁਰੱਖਿਅਤ ਅਤੇ ਅਨੰਦਮਈ ਹੋਵੇ!**

ਕਰੈਡਿਟ ਅਤੇ ਮਾਨਤਾ - ਇਸ ਸੂਚ ਦੇ ਕਈ ਭਾਗ ਇਨ੍ਹਾਂ ਤੋਂ ਲਏ ਗਏ ਹਨ: ਰਿਪਾਰਟਮੈਂਟ ਆਫ ਸਪੋਰਟ ਐਂਡ ਰਿਕਰੀਏਸ਼ਨ, ਵੈਸਟਰਨ ਆਸਟਰੇਲੀਆ, ਵਾਕ ਫਰੈਂਡਲੀ - ਵਾਕ ਲੀਡਰ ਟਰੇਨਿੰਗ ਮੈਨੂਅਲ (2005) [www.dsr.wa.gov.au](http://www.dsr.wa.gov.au)

ਤੁਰਨ ਦੇ ਮੋਹਰੀ ਲਈ ਕਿਤਾਬਤੀ

## ਭਾਗ ਐੱਫ: ਸਿਹਤ ਦੀ ਜਾਂਚ ਲਈ ਫਾਰਮ

ਜੇ ਤੁਸੀਂ ਸਰੀਰਕ ਤੌਰ 'ਤੇ ਹੁਣ ਨਾਲੋਂ ਕਿਤੇ ਜ਼ਿਆਦਾ ਸਰਗਰਮ ਹੋਣ ਦੀ ਵਿਉਂਤ ਬਣਾ ਰਹੇ ਹੋ ਤਾਂ ਅੱਗੇ ਦਿੱਤੇ ਖਾਨੇ ਵਿਚ ਅੱਠ ਸਵਾਲਾਂ ਦੇ ਜਵਾਬ ਦੇ ਕੇ ਸ਼ੁਰੂ ਕਰੋ। ਜੇ ਤੁਹਾਡੀ ਉਮਰ 15 ਅਤੇ 69 ਸਾਲ ਦੇ ਵਿਚਕਾਰ ਹੈ ਤਾਂ ਸਿਹਤ ਦੀ ਜਾਂਚ ਲਈ ਇਹ ਫਾਰਮ ਤੁਹਾਨੂੰ ਦੱਸੇਗਾ ਕਿ ਸ਼ੁਰੂ ਕਰਨ ਤੋਂ ਪਹਿਲਾਂ ਕੀ ਤੁਹਾਨੂੰ ਡਾਕਟਰ ਨਾਲ ਗੱਲ ਕਰਨ ਦੀ ਲੋੜ ਹੈ ਜਾਂ ਨਹੀਂ। ਜੇ ਤੁਹਾਡੀ ਉਮਰ 69 ਸਾਲ ਤੋਂ ਉੱਪਰ ਹੈ ਅਤੇ ਤੁਸੀਂ ਬਹੁਤੀ ਕਸਰਤ ਕਰਨ ਦੇ ਆਦੀ ਨਹੀਂ ਹੋ ਤਾਂ ਆਪਣੇ ਡਾਕਟਰ ਨਾਲ ਗੱਲ ਕਰੋ। ਜੇ ਤੁਸੀਂ ਗਰਭਵਤੀ ਹੋ ਤਾਂ ਤੁਹਾਨੂੰ ਕਸਰਤ ਸ਼ੁਰੂ ਕਰਨ ਤੋਂ ਪਹਿਲਾਂ ਆਪਣੇ ਡਾਕਟਰ ਨਾਲ ਸਲਾਹ ਕਰਨ ਦਾ ਮਸ਼ਵਰਾ ਦਿੱਤਾ ਜਾਂਦਾ ਹੈ।

ਇਨ੍ਹਾਂ ਸਵਾਲਾਂ ਦੇ ਜਵਾਬ ਦੇਣ ਵੇਲੇ ਆਮ ਸੂਝ ਤੁਹਾਡੀ ਬਿਹਤਰ ਗਾਈਡ ਹੈ। ਕਿਰਪਾ ਕਰਕੇ ਸਵਾਲਾਂ ਨੂੰ ਧਿਆਨ ਨਾਲ ਪੜ੍ਹੋ ਅਤੇ ਹਰ ਜਵਾਬ ਈਮਾਨਦਾਰੀ ਨਾਲ ਦਿਉ। ਹਾਂ ਜਾਂ ਨਹੀਂ ਵਿਚ ਜਵਾਬ ਦਿਉ।

### ਕੀ ਮੇਰੇ ਲਈ ਤੁਰਨਾ ਠੀਕ ਹੈ?

ਹਾਂ	ਨਹੀਂ	
		ਕੀ ਤੁਹਾਡੇ ਡਾਕਟਰ ਨੇ ਤੁਹਾਨੂੰ ਕਦੇ ਦੱਸਿਆ ਹੈ ਕਿ ਤੁਹਾਨੂੰ ਦਿਲ ਦੀ ਸਮੱਸਿਆ ਹੈ?
		ਜਦੋਂ ਤੁਸੀਂ ਸਰੀਰਕ ਤੌਰ 'ਤੇ ਸਰਗਰਮ ਹੁੰਦੇ ਹੋ ਤਾਂ ਕੀ ਤੁਹਾਡੀ ਛਾਤੀ ਵਿਚ ਜਾਂ ਖੱਬੇ ਪਾਸੇ (ਧੌਣ, ਮੋਢੇ ਜਾਂ ਬਾਂਹ ਵਿਚ) ਦਰਦਾਂ ਹੁੰਦੀਆਂ ਹਨ?
		ਕੀ ਤੁਹਾਨੂੰ ਅਕਸਰ ਗਸ਼ ਪੈਂਦੀ ਮਹਿਸੂਸ ਹੁੰਦੀ ਹੈ ਜਾਂ ਚੱਕਰ ਆਉਂਦੇ ਹਨ?
		ਸਰੀਰਕ ਕਸਰਤ ਕਰਨ ਤੋਂ ਬਾਅਦ ਕੀ ਤੁਹਾਨੂੰ ਬਹੁਤ ਜ਼ਿਆਦਾ ਸਾਹ ਚੜ੍ਹਦਾ ਹੈ?
		ਕੀ ਤੁਹਾਡੇ ਡਾਕਟਰ ਨੇ ਤੁਹਾਨੂੰ ਦੱਸਿਆ ਹੈ ਕਿ ਤੁਹਾਡਾ ਹਾਈ ਬਲੱਡ ਪ੍ਰੈਸ਼ਰ ਕੰਟਰੋਲ ਤੋਂ ਬਾਹਰ ਹੈ?
		ਕੀ ਤੁਹਾਡੇ ਡਾਕਟਰ ਨੇ ਤੁਹਾਨੂੰ ਦੱਸਿਆ ਹੈ ਕਿ ਤੁਹਾਨੂੰ ਹੱਡੀ ਜਾਂ ਜੋੜ ਦੀਆਂ ਸਮੱਸਿਆਵਾਂ ਹਨ, ਜਿਵੇਂ ਕਿ ਗਠੀਆਂ, ਜਿਹੜਾ ਕਿ ਸਰੀਰਕ ਕਸਰਤ ਨਾਲ ਬਦਤਰ ਹੋ ਸਕਦਾ ਹੈ (ਭਾਵੇਂ ਇਹ ਸਮੱਸਿਆਵਾਂ ਕਸਰਤ ਨਾਲ ਅਕਸਰ ਬਿਹਤਰ ਹੋ ਜਾਂਦੀਆਂ ਹਨ)?
		ਕੀ ਤੁਹਾਡੀ ਉਮਰ 50 ਸਾਲ ਤੋਂ ਜ਼ਿਆਦਾ ਹੈ ਅਤੇ ਤੁਸੀਂ ਸਰੀਰਕ ਕਸਰਤ ਦੇ ਬਹੁਤੇ ਆਦੀ ਨਹੀਂ ਹੋ?
		ਕੀ ਤੁਹਾਨੂੰ ਕੋਈ ਅਜਿਹੀ ਬੀਮਾਰੀ ਹੈ ਜਾਂ ਸਰੀਰਕ ਕਾਰਨ ਹੈ ਜਿਸ ਦਾ ਇੱਥੇ ਜ਼ਿਕਰ ਨਹੀਂ ਕੀਤਾ ਗਿਆ, ਜੋ ਕਿ ਤੁਹਾਨੂੰ ਤੁਰਨ ਦਾ ਪ੍ਰੋਗਰਾਮ ਸ਼ੁਰੂ ਕਰਨ ਤੋਂ ਰੋਕ ਸਕਦਾ ਹੈ?

ਜੇ ਤੁਸੀਂ ਇਨ੍ਹਾਂ ਸਵਾਲਾਂ ਵਿੱਚੋਂ ਕਿਸੇ ਵੀ ਸਵਾਲ ਦਾ ਜਵਾਬ “ਹਾਂ” ਵਿਚ ਦਿੱਤਾ ਹੈ ਤਾਂ ਕਿਰਪਾ ਕਰਕੇ ਤੁਰਨ ਦਾ ਪ੍ਰੋਗਰਾਮ ਸ਼ੁਰੂ ਕਰਨ ਤੋਂ ਪਹਿਲਾਂ ਆਪਣੇ ਡਾਕਟਰ ਨਾਲ ਗੱਲ ਕਰੋ।

ਜੇ ਤੁਸੀਂ ਇਨ੍ਹਾਂ ਸਾਰੇ ਸਵਾਲਾਂ ਦਾ ਜਵਾਬ “ਨਹੀਂ” ਵਿਚ ਦਿੱਤਾ ਹੈ ਤਾਂ ਇਹ ਮੰਨ ਲੈਣਾ ਸੁਰੱਖਿਅਤ ਹੈ ਕਿ ਤੁਸੀਂ ਤੁਰਨ ਜਾਂ ਕਸਰਤ ਦੇ ਪ੍ਰੋਗਰਾਮ ਵਿਚ ਹਿੱਸਾ ਲੈ ਸਕਦੇ ਹੋ। ਪਰ, ਜੇ ਤੁਹਾਨੂੰ ਪੱਕਾ ਯਕੀਨ ਨਹੀਂ ਹੈ ਤਾਂ ਤੁਹਾਨੂੰ ਆਪਣੇ ਡਾਕਟਰ ਨਾਲ ਸਲਾਹ ਕਰਨੀ ਚਾਹੀਦੀ ਹੈ।



ਤੁਰਨ ਦੇ ਮੋਹਰੀ ਲਈ ਕਿਤਾਬੜੀ

## ਭਾਗ ਜੀ: ਹਾਜ਼ਰੀ ਸ਼ੀਟ

ਤੁਰਨ ਦੇ ਮੋਹਰੀ

ਕਮਿਊਨਟੀ

ਹਿੱਸਾ ਲੈਣ ਵਾਲਿਆਂ ਦੇ ਨਾਂ

ਜਨਵਰੀ

ਫਰਵਰੀ

ਮਾਰਚ

ਅਪਰੈਲ

ਮਈ

ਜੂਨ

ਜੁਲਾਈ

ਅਗਸਤ

ਸਤੰਬਰ

ਅਕਤੂਬਰ

ਨਵੰਬਰ

ਦਸੰਬਰ

ਵਿਚਾਰ

ਤੁਰਨ ਦੇ ਮੋਹਰੀ ਲਈ ਕਿਤਾਬਤੀ

## ਭਾਗ ਐੱਚ: ਕਸਰਤ ਸ਼ੁਰੂ ਕਰਨ ਵਿਚ ਰੁਕਾਵਟਾਂ ਦੀ ਪਹੇਲੀ<sup>4</sup>

### ਜ਼ਿਆਦਾ ਸਰਗਰਮ ਹੋਣ ਤੋਂ ਤੁਹਾਨੂੰ ਕਿਹੜੀ ਚੀਜ਼ ਰੋਕਦੀ ਹੈ?

#### ਹਿਦਾਇਤਾਂ:

ਹੇਠਾਂ ਉਹ ਕਾਰਨ ਦਿੱਤੇ ਗਏ ਹਨ, ਜਿਹੜੇ ਲੋਕ ਇਹ ਦੱਸਣ ਲਈ ਦਿੰਦੇ ਹਨ ਕਿ ਉਹ ਓਨੀ ਸਰੀਰਕ ਕਸਰਤ ਨਹੀਂ ਕਰਦੇ ਜਿੰਨਾ ਉਹ ਸੋਚਦੇ ਹਨ ਕਿ ਉਨ੍ਹਾਂ ਨੂੰ ਕਰਨੀ ਚਾਹੀਦੀ ਹੈ। ਕਿਰਪਾ ਕਰਕੇ ਹਰ ਬਿਆਨ ਨੂੰ ਪੜ੍ਹੋ ਅਤੇ ਦੱਸੋ ਕਿ ਅੱਗੇ ਲਿਖੇ ਹਰ ਬਿਆਨ ਬਾਰੇ ਤੁਹਾਡੇ ਵਲੋਂ ਇਹ ਕਹਿਣ ਦੀ ਕਿੰਨੀ ਕੁ ਸੰਭਾਵਨਾ ਹੈ:

ਤੁਹਾਡੇ ਵਲੋਂ ਇਹ ਕਹਿਣ ਦੀ ਕਿੰਨੀ ਕੁ ਸੰਭਾਵਨਾ ਹੈ?	ਬਹੁਤ ਸੰਭਾਵਨਾ ਹੈ	ਥੋੜ੍ਹੀ ਜਿਹੀ ਸੰਭਾਵਨਾ ਹੈ	ਥੋੜ੍ਹੀ ਜਿਹੀ ਸੰਭਾਵਨਾ ਨਹੀਂ ਹੈ	ਬਹੁਤ ਹੀ ਸੰਭਾਵਨਾ ਨਹੀਂ ਹੈ
1. ਮੇਰਾ ਦਿਨ ਇੰਨਾ ਰੁਝੇਵਿਆਂ ਵਾਲਾ ਹੁੰਦਾ ਹੈ ਕਿ ਮੈਨੂੰ ਨਹੀਂ ਲੱਗਦਾ ਕਿ ਮੈਂ ਆਪਣੇ ਆਮ ਸਮੇਂ ਵਿਚ ਸਰੀਰਕ ਕਸਰਤ ਲਈ ਸਮਾਂ ਕੱਢ ਸਕਦੀ/ਸਕਦਾ ਹਾਂ।	3	2	1	0
2. ਮੇਰੇ ਪਰਿਵਾਰ ਦਾ ਕੋਈ ਵੀ ਮੈਂਬਰ ਜਾਂ ਦੋਸਤ ਕਸਰਤ ਕਰਨਾ ਪਸੰਦ ਨਹੀਂ ਕਰਦਾ, ਇਸ ਕਰਕੇ ਮੇਰਾ ਵੀ ਕਸਰਤ ਕਰਨ ਦਾ ਕੋਈ ਚਾਂਸ ਨਹੀਂ ਹੈ।	3	2	1	0
3. ਕੰਮ ਤੋਂ ਬਾਅਦ ਮੈਂ ਇੰਨਾ ਥੱਕਿਆ ਹੋਇਆ ਹੁੰਦਾ ਹਾਂ ਕਿ ਕਸਰਤ ਨਹੀਂ ਕਰ ਸਕਦਾ।	3	2	1	0
4. ਮੈਂ ਜ਼ਿਆਦਾ ਕਸਰਤ ਕਰਨ ਬਾਰੇ ਸੋਚ ਰਿਹਾ ਹਾਂ ਪਰ ਸ਼ੁਰੂ ਨਹੀਂ ਕਰ ਸਕਦਾ।	3	2	1	0
5. ਮੇਰੀ ਉਮਰ ਜ਼ਿਆਦਾ ਹੋ ਰਹੀ ਹੈ ਇਸ ਕਰਕੇ ਕਸਰਤ ਖਤਰੇ ਵਾਲੀ ਹੋ ਸਕਦੀ ਹੈ।	3	2	1	0
6. ਮੈਂ ਕਾਫੀ ਕਸਰਤ ਨਹੀਂ ਕਰਦਾ ਕਿਉਂਕਿ ਮੈਂ ਕਦੇ ਵੀ ਕਿਸੇ ਖੇਡ ਦੇ ਹੁਨਰ ਨਹੀਂ ਸਿੱਖੇ।	3	2	1	0
7. ਮੇਰੀ, ਤੁਰਨ ਲਈ ਡੰਡੀਆਂ, ਤਲਾਵਾਂ, ਸਾਈਕਲ ਲਈ ਰਾਹਾਂ, ਆਦਿ ਤੱਕ ਪਹੁੰਚ ਨਹੀਂ ਹੈ।	3	2	1	0
8. ਸਰੀਰਕ ਕਸਰਤ ਦੂਜੇ ਕੰਮਾਂ ਵਿੱਚੋਂ ਬਹੁਤ ਸਾਰਾ ਸਮਾਂ ਖੋਹਦੀ ਹੈ - ਜਿਵੇਂ ਸਮਾਂ, ਕੰਮ, ਪਰਿਵਾਰ, ਆਦਿ।	3	2	1	0
9. ਮੈਨੂੰ ਇਸ ਚੀਜ਼ ਬਾਰੇ ਪਰੇਸ਼ਾਨੀ ਹੁੰਦੀ ਹੈ ਕਿ ਦੂਜਿਆਂ ਨਾਲ ਕਸਰਤ ਕਰਨ ਵੇਲੇ ਮੈਂ ਕਿਸ ਤਰ੍ਹਾਂ ਦਿਖਾਈ ਦਿੰਦਾ ਹਾਂ।	3	2	1	0
10. ਮੇਰੀ ਤਾਂ ਨੀਂਦ ਹੀ ਨਹੀਂ ਪੂਰੀ ਹੁੰਦੀ। ਕਸਰਤ ਕਰਨ ਲਈ ਮੈਂ ਸੁਵੱਖਣੇ ਨਹੀਂ ਉੱਠ ਸਕਦਾ ਜਾਂ ਲੇਟ ਤੱਕ ਜਾਗਦਾ ਨਹੀਂ ਰਹਿ ਸਕਦਾ।	3	2	1	0
11. ਬਾਹਰ ਜਾ ਕੇ ਕੁਝ ਕਰਨ ਦੀ ਬਜਾਏ, ਮੇਰੇ ਲਈ ਕਸਰਤ ਨਾ ਕਰਨ ਦੇ ਬਹਾਨੇ ਲੱਭਣੇ ਸੌਖੇ ਹਨ।	3	2	1	0
12. ਮੈਂ ਬਹੁਤ ਸਾਰੇ ਲੋਕਾਂ ਨੂੰ ਜਾਣਦਾ ਹਾਂ ਜਿਨ੍ਹਾਂ ਨੇ ਜ਼ਿਆਦਾ ਕਸਰਤ ਕਰਦੇ ਹੋਏ ਆਪਣੇ ਆਪ ਨੂੰ ਸੌਂਟਾਂ ਲਵਾ ਲਈਆਂ।	3	2	1	0
13. ਇਸ ਉਮਰ ਵਿਚ ਮੈਂ ਕੋਈ ਨਵੀਂ ਖੇਡ ਨਹੀਂ ਸਿੱਖ ਸਕਦਾ।	3	2	1	0
14. ਇਹ ਬਹੁਤ ਮਹਿੰਗੀ ਹੈ। ਤੁਹਾਨੂੰ ਕਲਾਸ ਲਾਉਣੀ ਪੈਣੀ ਹੈ ਜਾਂ ਕਲੱਬ ਵਿਚ ਜਾਣਾ ਪੈਣਾ ਹੈ ਜਾਂ ਸਹੀ ਸਾਜ਼-ਸਮਾਨ ਖਰੀਦਣਾ ਪੈਣਾ ਹੈ।	3	2	1	0

<sup>4</sup> ਸੈਂਟਰ ਫਾਰ ਡਿਜੀਟਲ ਕੋਰੋਲ ਐਂਡ ਪ੍ਰੀਵੈਨਸ਼ਨ (ਸੀ ਡੀ ਸੀ): ਹਰ ਇਕ ਲਈ ਸਰੀਰਕ ਕਸਰਤ: ਸਰੀਰਕ ਕਸਰਤ ਨੂੰ ਆਪਣੀ ਜ਼ਿੰਦਗੀ ਦਾ ਹਿੱਸਾ ਬਣਾਉਣਾ: ਸਰੀਰਕ ਕਸਰਤ ਦੇ ਰਾਹ ਵਿਚ ਆਉਂਦੀਆਂ ਰੁਕਾਵਟਾਂ 'ਤੇ ਕਾਬੂ ਪਾਉਣਾ। ਇਸ ਵੈਬਸਾਈਟ ਤੋਂ ਲਿਆ: <http://www.cdc.gov/nccdphp/dnpa/physical/life/overcome.htm>

ਤੁਰਨ ਦੇ ਮੋਹਰੀ ਲਈ ਕਿਤਾਬੜੀ

## ਭਾਗ ਐੱਚ: ਕਸਰਤ ਸ਼ੁਰੂ ਕਰਨ ਵਿਚ ਰੁਕਾਵਟਾਂ ਦੀ ਪਹੇਲੀ

ਪਿਛਲੇ ਸਫੇ ਤੋਂ ਜਾਰੀ

ਤੁਹਾਡੇ ਵਲੋਂ ਇਹ ਕਹਿਣ ਦੀ ਕਿੰਨੀ ਕੁ ਸੰਭਾਵਨਾ ਹੈ?	ਬਹੁਤ ਸੰਭਾਵਨਾ ਹੈ	ਥੋੜ੍ਹੀ ਜਿਹੀ ਸੰਭਾਵਨਾ ਹੈ	ਥੋੜ੍ਹੀ ਜਿਹੀ ਸੰਭਾਵਨਾ ਨਹੀਂ ਹੈ	ਬਹੁਤ ਹੀ ਸੰਭਾਵਨਾ ਨਹੀਂ ਹੈ
15. ਦਿਨ ਦੌਰਾਨ ਮੇਰਾ ਵਿਹਲਾ ਸਮਾਂ ਇੰਨਾ ਘੱਟ ਹੁੰਦਾ ਹੈ ਕਿ ਮੈਂ ਇਸ ਵਿਚ ਕਸਰਤ ਨਹੀਂ ਸ਼ਾਮਲ ਕਰ ਸਕਦਾ।	3	2	1	0
16. ਆਪਣੇ ਦੋਸਤਾਂ ਨਾਲ ਮੇਰੀਆਂ ਆਮ ਸਮਾਜਿਕ ਸਰਗਰਮੀਆਂ ਵਿਚ ਸਰੀਰਕ ਕਸਰਤ ਸ਼ਾਮਲ ਨਹੀਂ ਹੈ।	3	2	1	0
17. ਹਫਤੇ ਦੌਰਾਨ ਮੈਂ ਬਹੁਤ ਥੱਕਿਆ ਹੋਇਆ ਹੁੰਦਾ ਹੈ ਅਤੇ ਪੂਰਾ ਆਰਾਮ ਕਰਨ ਲਈ ਮੈਨੂੰ ਵੀਕੇਂਡ ਦੀ ਲੋੜ ਹੁੰਦੀ ਹੈ।	3	2	1	0
18. ਮੈਂ ਹੋਰ ਕਸਰਤ ਕਰਨਾ ਚਾਹੁੰਦਾ ਹਾਂ ਪਰ ਮੈਨੂੰ ਲੱਗਦਾ ਕਿ ਮੈਂ ਕਿਸੇ ਵੀ ਚੀਜ਼ 'ਤੇ ਕਾਇਮ ਨਹੀਂ ਰਹਿ ਸਕਦਾ।	3	2	1	0
19. ਮੈਨੂੰ ਡਰ ਹੈ ਕਿ ਮੇਰੇ ਸੱਟ ਲੱਗ ਸਕਦੀ ਹੈ ਜਾਂ ਹਾਰਟ ਅਟੈਕ ਹੋ ਸਕਦਾ ਹੈ।	3	2	1	0
20. ਮੈਂ ਕਿਸੇ ਵੀ ਸਰੀਰਕ ਕਸਰਤ ਨੂੰ ਸੁਗਲ ਵਜੋਂ ਕਰਨ ਲਈ ਬਹੁਤਾ ਠੀਕ ਨਹੀਂ ਹਾਂ।	3	2	1	0
21. ਜੇ ਮੇਰੇ ਕੰਮ 'ਤੇ ਕਸਰਤ ਕਰਨ ਦੀ ਸਹੂਲਤ ਅਤੇ ਸ਼ਾਵਰ ਹੋਣ ਤਾਂ ਮੇਰੇ ਵਲੋਂ ਕਸਰਤ ਕਰਨ ਦੀ ਜ਼ਿਆਦਾ ਸੰਭਾਵਨਾ ਹੈ।	3	2	1	0

## ਨੰਬਰ ਅਤੇ ਵਿਆਖਿਆ

ਆਪਣੇ ਆਪ ਨੂੰ ਨੰਬਰ ਦੇਣ ਲਈ ਇਨ੍ਹਾਂ ਹਿਦਾਇਤਾਂ ਦੀ ਪਾਲਣਾ ਕਰੋ:

- ਦਿੱਤੀਆਂ ਗਈਆਂ ਥਾਂਵਾਂ ਵਿਚ ਨਿਸ਼ਾਨੀ ਲਗਾਏ ਗਏ ਨੰਬਰ ਲਿਖੋ, ਬਿਆਨ 1 ਲਾਈਨ 1 'ਤੇ, ਬਿਆਨ 2 ਲਾਈਨ 2 'ਤੇ ਅਤੇ ਇਸ ਤਰ੍ਹਾਂ ਅੱਗੇ ਜਾਰੀ ਰੱਖੋ।
- ਹਰ ਲਾਈਨ 'ਤੇ ਤਿੰਨ ਨੰਬਰ ਜੋੜੋ। ਸਰੀਰਕ ਕਸਰਤ ਲਈ ਤੁਹਾਡੀਆਂ ਰੁਕਾਵਟਾਂ ਸੱਤਾਂ ਸ਼੍ਰੇਣੀਆਂ ਵਿੱਚੋਂ ਇਕ ਜਾਂ ਜ਼ਿਆਦਾ ਵਿਚ ਆਉਂਦੀਆਂ ਹਨ: ਸਮੇਂ ਦੀ ਘਾਟ, ਸਮਾਜਿਕ ਅਸਰ, ਤਾਕਤ ਦੀ ਘਾਟ, ਆਤਮ-ਸ਼ਕਤੀ ਦੀ ਘਾਟ, ਸੱਟ ਲੱਗਣ ਦਾ ਡਰ, ਹੁਨਰ ਦੀ ਘਾਟ, ਅਤੇ ਵਸੀਲਿਆਂ ਦੀ ਘਾਟ। ਕਿਸੇ ਵੀ ਸ਼੍ਰੇਣੀ ਵਿਚ 5 ਜਾਂ ਜ਼ਿਆਦਾ ਨੰਬਰ ਇਹ ਦਿਖਾਉਂਦੇ ਹਨ ਕਿ ਤੁਹਾਡੇ ਲਈ ਕਾਬੂ ਪਾਉਣ ਵਾਲੀ ਇਹ ਇਕ ਮਹੱਤਵਪੂਰਨ ਰੁਕਾਵਟ ਹੈ।

(1) \_\_\_\_\_ + (8) \_\_\_\_\_ + (15) \_\_\_\_\_ = \_\_\_\_\_ (ਸਮੇਂ ਦੀ ਘਾਟ)

(5) \_\_\_\_\_ + (12) \_\_\_\_\_ + (19) \_\_\_\_\_ = \_\_\_\_\_ (ਸੱਟ ਲੱਗਣ ਦਾ ਡਰ)

(2) \_\_\_\_\_ + (9) \_\_\_\_\_ + (16) \_\_\_\_\_ = \_\_\_\_\_ (ਸਮਾਜਿਕ ਅਸਰ)

(6) \_\_\_\_\_ + (13) \_\_\_\_\_ + (20) \_\_\_\_\_ = \_\_\_\_\_ (ਹੁਨਰ ਦੀ ਘਾਟ)

(3) \_\_\_\_\_ + (10) \_\_\_\_\_ + (17) \_\_\_\_\_ = \_\_\_\_\_ (ਤਾਕਤ ਦੀ ਘਾਟ)

(7) \_\_\_\_\_ + (14) \_\_\_\_\_ + (21) \_\_\_\_\_ = \_\_\_\_\_ (ਵਸੀਲਿਆਂ ਦੀ ਘਾਟ)

(4) \_\_\_\_\_ + (11) \_\_\_\_\_ + (18) \_\_\_\_\_ = \_\_\_\_\_ (ਆਤਮ-ਸ਼ਕਤੀ ਦੀ ਘਾਟ)

### ਨੋਟ:

ਸਰੀਰਕ ਕਸਰਤ ਵਿਚ ਰੁਕਾਵਟਾਂ 'ਤੇ ਕਾਬੂ ਪਾਉਣ ਬਾਰੇ ਸੁਝਾਵਾਂ ਲਈ, ਕਿਰਪਾ ਕਰਕੇ ਅਗਲੇ ਸਫੇ 'ਤੇ ਭਾਗ ਆਈ ਦੇਖੋ।

ਤੁਰਨ ਦੇ ਮੋਹਰੀ ਲਈ ਕਿਤਾਬਤੀ

## ਭਾਗ ਆਈ: ਸਰੀਰਕ ਕਸਰਤ ਦੇ ਰਾਹ ਵਿਚ ਆਉਂਦੀਆਂ ਰੁਕਾਵਟਾਂ 'ਤੇ ਕਾਬੂ ਪਾਉਣਾ

### ਸਰੀਰਕ ਕਸਰਤ ਦੇ ਰਾਹ ਵਿਚ ਆਉਂਦੀਆਂ ਰੁਕਾਵਟਾਂ 'ਤੇ ਕਾਬੂ ਪਾਉਣ ਲਈ ਸੁਝਾਅ

<p><b>ਸਮੇਂ ਦੀ ਘਾਟ</b></p>	<ul style="list-style-type: none"> <li>■ ਵਿਹਲੇ ਸਮੇਂ ਦੀ ਪਛਾਣ ਕਰੋ। ਇਕ ਹਫ਼ਤੇ ਲਈ ਆਪਣੀਆਂ ਰੋਜ਼ਾਨਾ ਸਰਗਰਮੀਆਂ 'ਤੇ ਨਿਗੂ ਰੱਖੋ। ਘੱਟੋ ਘੱਟ 30 ਮਿੰਟਾਂ ਦੇ ਸਮੇਂ ਦੀ ਪਛਾਣ ਕਰੋ ਜਿਹੜਾ ਤੁਸੀਂ ਸਰੀਰਕ ਕਸਰਤ ਲਈ ਵਰਤ ਸਕਦੇ ਹੋਵੋ।</li> <li>■ ਆਪਣੇ ਰੋਜ਼ਾਨਾ ਨੇਮ ਵਿਚ ਸਰੀਰਕ ਕਸਰਤ ਸ਼ਾਮਲ ਕਰੋ। ਉਦਾਹਰਣ ਲਈ, ਕੰਮ ਜਾਂ ਸਾਪਿੰਗ ਲਈ ਤੁਰ ਕੇ ਜਾਂ ਸਾਈਕਲ 'ਤੇ ਜਾਉ, ਸਕੂਲ ਨਾਲ ਸੰਬੰਧਿਤ ਸਰਗਰਮੀਆਂ ਨੂੰ ਸਰੀਰਕ ਕਸਰਤ ਦੁਆਲੇ ਸੰਗਠਿਤ ਕਰੋ, ਕੁੱਤੇ ਨੂੰ ਤੁਰਨ ਲਿਆਉ, ਟੀ ਵੀ ਦੇਖਣ ਦੌਰਾਨ ਕਸਰਤ ਕਰੋ, ਗੱਡੀ ਆਪਣੀ ਮੰਜਲ ਤੋਂ ਦੂਰ ਪਾਰਕ ਕਰੋ।</li> <li>■ ਸਰੀਰਕ ਕਸਰਤ ਲਈ ਸਮਾਂ ਕੱਢੋ। ਉਦਾਹਰਣ ਲਈ, ਆਪਣੇ ਲੰਚ ਦੇ ਸਮੇਂ ਦੌਰਾਨ ਤੁਰੋ, ਹੌਲੀ ਹੌਲੀ ਦੌੜੋ, ਜਾਂ ਤਰਨ ਲਈ ਜਾਉ, ਜਾਂ ਕੋਫੀ ਲਈ ਬਰੇਕ ਕਰਨ ਦੀ ਥਾਂ ਕਸਰਤ ਲਈ ਬਰੇਕ ਕਰੋ।</li> <li>■ ਉਹ ਸਰਗਰਮੀਆਂ ਚੁਣੋ ਜਿਨ੍ਹਾਂ ਨੂੰ ਘੱਟ ਤੋਂ ਘੱਟ ਸਮਾਂ ਲੱਗਦਾ ਹੈ ਜਿਵੇਂ ਤੁਰਨਾ, ਹੌਲੀ ਹੌਲੀ ਦੌੜਨਾ, ਜਾਂ ਪੌੜੀਆਂ ਚੜ੍ਹਨਾ।</li> </ul>
<p><b>ਸਮਾਜਿਕ ਅਸਰ</b></p>	<ul style="list-style-type: none"> <li>■ ਸਰੀਰਕ ਕਸਰਤ ਵਿਚ ਆਪਣੀ ਦਿਲਚਸਪੀ ਬਾਰੇ ਦੋਸਤਾਂ ਅਤੇ ਪਰਿਵਾਰ ਨੂੰ ਦੱਸੋ। ਉਨ੍ਹਾਂ ਨੂੰ ਕਹੋ ਕਿ ਉਹ ਤੁਹਾਡੀਆਂ ਕੋਸ਼ਿਸ਼ਾਂ ਵਿਚ ਤੁਹਾਡੀ ਮਦਦ ਕਰਨ।</li> <li>■ ਦੋਸਤਾਂ ਅਤੇ ਪਰਿਵਾਰਕ ਮੈਂਬਰਾਂ ਨੂੰ ਸੱਦਾ ਦਿਉ ਕਿ ਉਹ ਤੁਹਾਡੇ ਨਾਲ ਕਸਰਤ ਕਰਨ। ਸਮਾਜਿਕ ਸਰਗਰਮੀਆਂ ਦੀ ਵਿਉਂਤ ਕਸਰਤ ਦੁਆਲੇ ਬਣਾਉ।</li> <li>■ ਸਰੀਰਕ ਤੌਰ 'ਤੇ ਸਰਗਰਮ ਲੋਕਾਂ ਨਾਲ ਨਵੀਆਂ ਦੋਸਤੀਆਂ ਪਾਉ। ਕਿਸੇ ਗਰੁੱਪ ਵਿਚ ਸ਼ਾਮਲ ਹੋਵੋ, ਜਿਵੇਂ ਕਿ ਵਾਈ ਐੱਮ ਸੀ ਏ ਜਾਂ ਹਾਈਕਿੰਗ ਕਲੱਬ।</li> </ul>
<p><b>ਤਾਕਤ ਦੀ ਘਾਟ</b></p>	<ul style="list-style-type: none"> <li>■ ਦਿਨ ਜਾਂ ਹਫ਼ਤੇ ਵਿਚ ਉਸ ਸਮੇਂ ਸਰੀਰਕ ਕਸਰਤ ਦਾ ਸਮਾਂ ਨਿਯਤ ਕਰੋ ਜਦੋਂ ਤੁਸੀਂ ਤਾਕਤ ਮਹਿਸੂਸ ਕਰਦੇ ਹੋ।</li> <li>■ ਆਪਣੇ ਆਪ ਨੂੰ ਯਕੀਨ ਦਿਵਾਉ ਕਿ ਜੇ ਤੁਸੀਂ ਮੌਕਾ ਦਿਉਗੇ ਤਾਂ ਸਰੀਰਕ ਕਸਰਤ ਤੁਹਾਡੀ ਤਾਕਤ ਦਾ ਪੱਧਰ ਵਧਾ ਦੇਵੇਗੀ; ਫਿਰ ਇਹ ਕਰੋ।</li> </ul>
<p><b>ਪ੍ਰੇਰਣਾ ਦੀ ਘਾਟ</b></p>	<ul style="list-style-type: none"> <li>■ ਅਗਾਊਂ ਵਿਉਂਤ ਬਣਾਉ। ਸਰੀਰਕ ਕਸਰਤ ਨੂੰ ਆਪਣੇ ਰੋਜ਼ਾਨਾ ਜਾਂ ਹਫ਼ਤਾਵਾਰੀ ਟਾਈਮ ਟੇਬਲ ਦਾ ਇਕ ਆਮ ਹਿੱਸਾ ਬਣਾਉ ਅਤੇ ਇਸ ਨੂੰ ਆਪਣੇ ਕਲੰਡਰ ਉੱਪਰ ਲਿਖੋ।</li> <li>■ ਨੇਮ ਨਾਲ ਆਪਣੇ ਕਿਸੇ ਦੋਸਤ ਨੂੰ ਆਪਣੇ ਨਾਲ ਕਸਰਤ ਕਰਨ ਦਾ ਸੱਦਾ ਦਿਉ ਅਤੇ ਇਸ ਬਾਰੇ ਆਪਣੇ ਦੋਨਾਂ ਕਲੰਡਰਾਂ ਉੱਪਰ ਲਿਖੋ।</li> <li>■ ਕਿਸੇ ਕਸਰਤੀ ਗਰੁੱਪ ਜਾਂ ਕਲਾਸ ਵਿਚ ਸ਼ਾਮਲ ਹੋਵੋ।</li> </ul>
<p><b>ਸੱਟ ਲੱਗਣ ਦਾ ਡਰ</b></p>	<ul style="list-style-type: none"> <li>■ ਇਹ ਸਿੱਖੋ ਕਿ ਸੱਟ ਤੋਂ ਬਚਣ ਲਈ ਕਿਵੇਂ ਗਰਮ ਅਤੇ ਠੰਢੇ ਹੋਣਾ ਹੈ।</li> <li>■ ਇਹ ਸਿੱਖੋ ਕਿ ਆਪਣੀ ਉਮਰ, ਤੰਦਰੁਸਤੀ ਦੇ ਪੱਧਰ, ਹੁਨਰ ਦੇ ਪੱਧਰ ਅਤੇ ਸਿਹਤ ਮੁਤਾਬਕ ਸਹੀ ਤਰ੍ਹਾਂ ਕਸਰਤ ਕਿਵੇਂ ਕਰਨੀ ਹੈ।</li> <li>■ ਅਜਿਹੀਆਂ ਸਰਗਰਮੀਆਂ ਦੀ ਚੋਣ ਕਰੋ ਜਿਨ੍ਹਾਂ ਦਾ ਖਤਰਾ ਘੱਟ ਤੋਂ ਘੱਟ ਹੁੰਦਾ ਹੈ।</li> </ul>
<p><b>ਹੁਨਰ ਦੀ ਘਾਟ</b></p>	<ul style="list-style-type: none"> <li>■ ਅਜਿਹੀਆਂ ਸਰਗਰਮੀਆਂ ਦੀ ਚੋਣ ਕਰੋ ਜਿਨ੍ਹਾਂ ਲਈ ਨਵੇਂ ਹੁਨਰਾਂ ਦੀ ਲੋੜ ਨਹੀਂ ਹੈ, ਜਿਵੇਂ ਕਿ ਤੁਰਨਾ, ਪੌੜੀਆਂ ਚੜ੍ਹਨਾ, ਜਾਂ ਹੌਲੀ ਹੌਲੀ ਨੱਠਣਾ।</li> <li>■ ਉਨ੍ਹਾਂ ਦੋਸਤਾਂ ਨਾਲ ਕਸਰਤ ਕਰੋ ਜਿਨ੍ਹਾਂ ਦੇ ਹੁਨਰ ਦੇ ਪੱਧਰ ਤੁਹਾਡੇ ਪੱਧਰ 'ਤੇ ਹਨ।</li> <li>■ ਕੋਈ ਅਜਿਹਾ ਦੋਸਤ ਲੱਭੋ ਜੋ ਤੁਹਾਨੂੰ ਕੁਝ ਨਵੇਂ ਹੁਨਰ ਸਿਖਾਉਣ ਦਾ ਖਾਹਸ਼ਮੰਦ ਹੋਵੇ।</li> <li>■ ਨਵੇਂ ਹੁਨਰ ਵਿਕਸਤ ਕਰਨ ਲਈ ਕੋਈ ਕਲਾਸ ਲਵੋ।</li> </ul>
<p><b>ਵਸੀਲਿਆਂ ਦੀ ਘਾਟ</b></p>	<ul style="list-style-type: none"> <li>■ ਅਜਿਹੀਆਂ ਸਰਗਰਮੀਆਂ ਚੁਣੋ ਜਿਨ੍ਹਾਂ ਲਈ ਘੱਟ ਤੋਂ ਘੱਟ ਸਹੂਲਤਾਂ ਜਾਂ ਸਾਜ਼-ਸਮਾਨ ਦੀ ਲੋੜ ਹੁੰਦੀ ਹੈ, ਜਿਵੇਂ ਕਿ ਤੁਰਨਾ, ਹੌਲੀ ਹੌਲੀ ਦੌੜਨਾ, ਰੱਸੀ ਟੱਪਣਾ ਜਾਂ ਹਲਕੀਆਂ ਕਸਰਤਾਂ।</li> <li>■ ਆਪਣੀ ਕਮਿਊਨਿਟੀ ਵਿਚ ਉਪਲਬਧ ਸਸਤੇ, ਢੁਕਵੇਂ ਵਸੀਲਿਆਂ ਦੀ ਪਛਾਣ ਕਰੋ (ਕਮਿਊਨਿਟੀ ਦੇ ਸਿਖਿਆ ਦੇ ਪ੍ਰੋਗਰਾਮ, ਪਾਰਕ ਅਤੇ ਮਨੋਰੰਜਨ ਦੇ ਪ੍ਰੋਗਰਾਮ, ਕੰਮ ਸਥਾਨ 'ਤੇ ਪ੍ਰੋਗਰਾਮ, ਆਦਿ)।</li> </ul>

ਅਗਲੇ ਸਵੇ 'ਤੇ ਜਾਰੀ

ਤੁਰਨ ਦੇ ਮੋਹਰੀ ਲਈ ਕਿਤਾਬੜੀ

## ਭਾਗ ਆਈ: ਸਰੀਰਕ ਕਸਰਤ ਦੇ ਰਾਹ ਵਿਚ ਆਉਂਦੀਆਂ ਰੁਕਾਵਟਾਂ 'ਤੇ ਕਾਬੂ ਪਾਉਣਾ

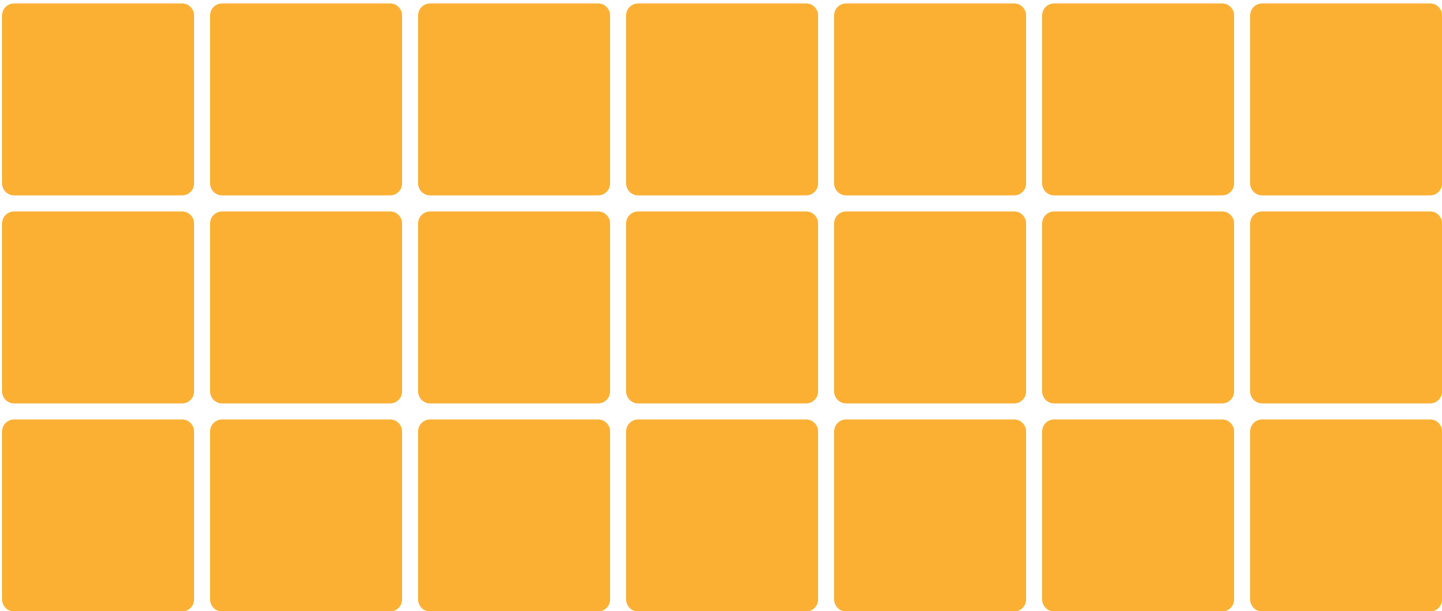
ਪਿਛਲੇ ਸਫੇ ਤੋਂ ਜਾਰੀ

<p><b>ਮੌਸਮੀ ਹਾਲਤਾਂ</b></p>	<ul style="list-style-type: none"> <li>■ ਨੇਮ ਨਾਲ ਕਸਰਤਾਂ ਦੀ ਇਕ ਲੜੀ ਵਿਕਸਤ ਕਰੋ ਜਿਹੜੀਆਂ ਸਦਾ ਮੌਜੂਦ ਹੋਣ, ਭਾਵੇਂ ਮੌਸਮ ਕਿਸ ਤਰ੍ਹਾਂ ਦਾ ਵੀ ਹੋਵੇ। (ਅੰਦਰ ਸਾਈਕਲ ਚਲਾਉਣਾ, ਐਰੋਬਿਕ ਡਾਂਸ, ਅੰਦਰਲੀ ਸਵਿਮਿੰਗ, ਹਲਕੀਆਂ ਕਸਰਤਾਂ, ਪੌੜੀਆਂ ਚੜ੍ਹਨਾ, ਰੱਸੀ ਟੱਪਣਾ, ਮਾਲ ਵਿਚ ਤੁਰਨਾ, ਨੱਚਣਾ, ਜਮਨੇਜ਼ੀਅਮ ਖੇਡਾਂ, ਆਦਿ)</li> <li>■ ਮੌਸਮੀ ਹਾਲਤਾਂ 'ਤੇ ਨਿਰਭਰ ਬਾਹਰੀ ਸਰਗਰਮੀਆਂ (ਕਰੌਸ-ਕੰਟਰੀ ਸਕੀਇੰਗ, ਬਾਹਰੀ ਸਵਿਮਿੰਗ, ਬਾਹਰੀ ਟੈਨਿਸ, ਆਦਿ) ਨੂੰ “ਬੋਨਸ” ਸਮਝੋ - ਜੇ ਮੌਸਮ ਅਤੇ ਹਾਲਾਤ ਆਗਿਆ ਦੇਣ ਤਾਂ ਹੋਰ ਸਰਗਰਮੀਆਂ ਵੀ ਸੰਭਵ ਹਨ।</li> </ul>
<p><b>ਸਫ਼ਰ</b></p>	<ul style="list-style-type: none"> <li>■ ਰੱਸੀ ਆਪਣੇ ਸੂਟਕੇਸ ਵਿਚ ਰੱਖੋ ਅਤੇ ਰੱਸੀ ਟੱਪੋ।</li> <li>■ ਹੋਟਲਾਂ ਦੇ ਹਾਲਾਂ ਵਿਚ ਤੁਰੋ ਅਤੇ ਪੌੜੀਆਂ ਚੜ੍ਹੋ।</li> <li>■ ਅਜਿਹੀਆਂ ਥਾਂਵਾਂ 'ਤੇ ਠਹਿਰੋ ਜਿੱਥੇ ਨਹਾਉਣ ਲਈ ਤਲਾਅ ਜਾਂ ਕਸਰਤ ਕਰਨ ਦੀਆਂ ਸਹੂਲਤਾਂ ਹੋਣ।</li> <li>■ ਵਾਈ ਐਮ ਸੀ ਏ ਜਾਂ ਵਾਈ ਡਬਲਯੂ ਸੀ ਏ ਵਿਚ ਸ਼ਾਮਲ ਹੋਵੋ (ਦੋਹਾਂ ਪਾਸਿਆਂ ਦੀ ਮੈਂਬਰਸ਼ਿਪ ਦੇ ਐਗਰੀਮੈਂਟ ਬਾਰੇ ਪੁੱਛੋ)।</li> <li>■ ਸਥਾਨਕ ਸ਼ਾਪਿੰਗ ਮਾਲ ਵਿਚ ਜਾਓ ਅਤੇ ਅੱਧਾ ਘੰਟਾ ਜਾਂ ਜ਼ਿਆਦਾ ਸਮਾਂ ਤੁਰੋ।</li> <li>■ ਇਕ ਛੋਟੀ ਟੇਪ ਰਿਕਾਰਡਰ ਅਤੇ ਆਪਣੀ ਪਸੰਦ ਦੀ ਐਰੋਬਿਕ ਕਸਰਤ ਦੀ ਟੇਪ ਨਾਲ ਲਿਆਉ।</li> </ul>
<p><b>ਪਰਿਵਾਰਕ ਜ਼ਿੰਮੇਵਾਰੀਆਂ</b></p>	<ul style="list-style-type: none"> <li>■ ਬੱਚਿਆਂ ਨੂੰ ਸੰਭਾਲਣ ਦਾ ਸਮਾਂ ਕਿਸੇ ਸਹੇਲੀ, ਗੁਆਂਢਣ, ਜਾਂ ਪਰਿਵਾਰਕ ਮੈਂਬਰ ਨਾਲ ਵਟਾਓ ਜਿਸ ਦੇ ਆਪਣੇ ਵੀ ਛੋਟੇ ਬੱਚੇ ਹੋਣ।</li> <li>■ ਬੱਚਿਆਂ ਦੇ ਨਾਲ ਕਸਰਤ ਕਰੋ - ਰਲ ਕੇ ਤੁਰਨ ਜਾਓ, ਫੂਹ ਫੂਹਾਈ ਜਾਂ ਦੌੜਨ ਵਾਲੀਆਂ ਹੋਰ ਖੇਡਾਂ ਖੇਡੋ, ਬੱਚਿਆਂ ਲਈ ਐਰੋਬਿਕ ਡਾਂਸ ਜਾਂ ਕਸਰਤ ਦੀ ਟੇਪ ਲਵੋ (ਮਾਰਕੀਟ ਵਿਚ ਕਈ ਮਿਲਦੀਆਂ ਹਨ) ਅਤੇ ਰਲ ਕੇ ਕਸਰਤ ਕਰੋ। ਤੁਸੀਂ ਰਲ ਕੇ ਸਮਾਂ ਵੀ ਬਿਤਾ ਸਕਦੇ ਹੋ ਅਤੇ ਆਪਣੀ ਕਸਰਤ ਵੀ ਕਰ ਸਕਦੇ ਹੋ।</li> <li>■ ਕੋਈ ਬੇਬੀਸਿਟਰ ਰੱਖੋ ਅਤੇ ਖਰਚੇ ਨੂੰ ਆਪਣੀ ਸਰੀਰਕ ਅਤੇ ਮਾਨਸਿਕ ਸਿਹਤ ਲਈ ਚੰਗੀ ਇਨਵੈਸਟਮੈਂਟ ਦੇ ਤੌਰ 'ਤੇ ਦੇਖੋ।</li> <li>■ ਜਦੋਂ ਬੱਚੇ ਖੇਡਣ ਵਿਚ ਮਸਤ ਹੋਣ ਜਾਂ ਸੌਂ ਰਹੇ ਹੋਣ ਤਾਂ ਰੱਸੀ ਟੱਪੋ, ਹਲਕੀਆਂ ਕਸਰਤਾਂ ਕਰੋ, ਸਟੇਸ਼ਨਰੀ ਬਾਈਸਾਇਕਲ ਚਲਾਓ, ਜਾਂ ਘਰ ਵਿਚਲਾ ਹੋਰ ਜਮਨੇਜ਼ੀਅਮ ਸਾਜ਼-ਸਮਾਨ ਵਰਤੋ।</li> <li>■ ਜਦੋਂ ਬੱਚੇ ਆਲੇ ਦੁਆਲੇ ਨਾ ਹੋਣ ਉਦੋਂ ਕਸਰਤ ਕਰਨ ਦੀ ਕੋਸ਼ਿਸ਼ ਕਰੋ (ਜਿਵੇਂ ਸਕੂਲ ਸਮੇਂ ਜਾਂ ਉਨ੍ਹਾਂ ਦੇ ਸੌਣ ਵੇਲੇ)।</li> <li>■ ਕਸਰਤ ਵਾਲੀਆਂ ਥਾਂਵਾਂ ਨੂੰ ਬੱਚਿਆਂ ਦੀ ਸੰਭਾਲ ਦੀਆਂ ਸੇਵਾਵਾਂ ਪ੍ਰਦਾਨ ਕਰਨ ਲਈ ਉਤਸ਼ਾਹ ਦਿਓ।</li> </ul>
<p><b>ਰਿਟਾਇਰਮੈਂਟ ਦੇ ਸਾਲ</b></p>	<ul style="list-style-type: none"> <li>■ ਆਪਣੀ ਰਿਟਾਇਰਮੈਂਟ ਨੂੰ ਘੱਟ ਸਰਗਰਮ ਹੋਣ ਦੀ ਬਜਾਏ ਜ਼ਿਆਦਾ ਸਰਗਰਮ ਹੋਣ ਦੇ ਮੌਕੇ ਵਜੋਂ ਦੇਖੋ। ਬਾਗਬਾਨੀ ਕਰਨ, ਕੁੱਤੇ ਨੂੰ ਸੈਰ ਕਰਵਾਉਣ, ਅਤੇ ਆਪਣੇ ਪੋਤੇ/ਪੋਤੀਆਂ-ਦੇਹਤੋ/ਦੇਹਤੀਆਂ ਨਾਲ ਖੇਡਣ ਵਿਚ ਜ਼ਿਆਦਾ ਸਮਾਂ ਲਗਾਓ। ਛੋਟੀਆਂ ਲੜੀਆਂ ਨਾਲ ਬੱਚੇ ਅਤੇ ਮੱਠੀ ਚਾਲ ਨਾਲ ਦਾਦੀਆਂ/ਦਾਦੇ-ਨਾਨੀਆਂ/ਨਾਨੇ ਅਕਸਰ ਤੁਰਨ ਲਈ ਵਧੀਆ ਹਿੱਸੇਦਾਰ ਹੁੰਦੇ ਹਨ।</li> <li>■ ਕੋਈ ਨਵਾਂ ਹੁਨਰ ਸਿੱਖੋ ਜਿਸ ਵਿਚ ਤੁਸੀਂ ਹਮੇਸ਼ਾਂ ਦਿਲਚਸਪੀ ਰੱਖਦੇ ਸੀ, ਜਿਵੇਂ ਕਿ ਬਾਲਰੂਮ ਡਾਂਸਿੰਗ, ਸੁਕੇਅਰ ਡਾਂਸਿੰਗ ਜਾਂ ਤਰਨਾ।</li> <li>■ ਹੁਣ ਜਦੋਂ ਤੁਹਾਡੇ ਕੋਲ ਸਮਾਂ ਹੈ, ਨੇਮ ਨਾਲ ਸਰੀਰਕ ਕਸਰਤ ਨੂੰ ਹਰ ਰੋਜ਼ ਦਾ ਹਿੱਸਾ ਬਣਾਓ। ਹਰ ਸਵੇਰ ਨੂੰ ਜਾਂ ਡਿਨਰ ਤੋਂ ਬਾਅਦ ਹਰ ਸ਼ਾਮ ਨੂੰ ਤੁਰਨ ਲਈ ਜਾਓ। ਆਪਣੇ ਲਈ ਕਸਰਤ ਕਰਨ ਵਾਲਾ ਸਾਈਕਲ ਲਵੋ ਅਤੇ ਹਰ ਰੋਜ਼ ਕੋਈ ਮਨਪਸੰਦ ਕਿਤਾਬ ਜਾਂ ਮੈਗਜ਼ੀਨ ਪੜ੍ਹਨ ਵੇਲੇ ਇਸ ਦੀ ਸਵਾਰੀ ਕਰੋ।</li> </ul>

ਸੋੁਤ: ਸੈਂਟਰ ਫਾਰ ਡਿਜੀਟਲ ਕੰਟਰੋਲ ਐਂਡ ਪ੍ਰੀਵੈਨਸ਼ਨ (ਸੀ ਡੀ ਸੀ): ਹਰ ਇਕ ਲਈ ਸਰੀਰਕ ਕਸਰਤ: ਸਰੀਰਕ ਕਸਰਤ ਨੂੰ ਆਪਣੀ ਜ਼ਿੰਦਗੀ ਦਾ ਹਿੱਸਾ ਬਣਾਉਣਾ: ਸਰੀਰਕ ਕਸਰਤ ਦੇ ਰਾਹ ਵਿਚ ਆਉਂਦੀਆਂ ਰੁਕਾਵਟਾਂ 'ਤੇ ਕਾਬੂ ਪਾਉਣਾ।  
ਇਸ ਵੈੱਬਸਾਈਟ ਤੋਂ ਲਿਆ: <http://www.cdc.gov/nccdphp/dnpa/physical/life/overcome.htm>



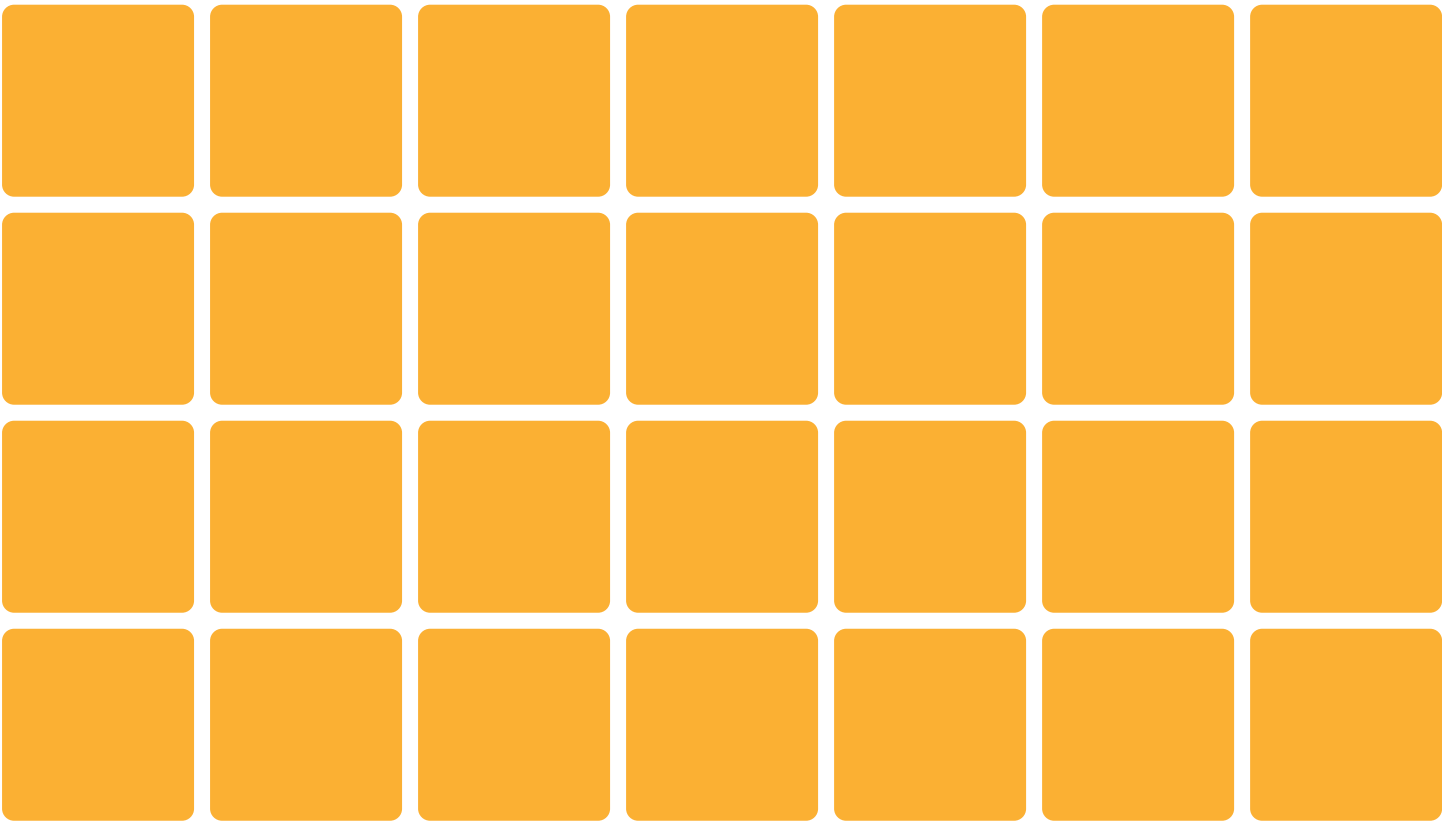




ਮਦਦ ਕਰਨ ਵਾਲੇ



ActNowBC



BC RECREATION & PARKS ASSOCIATION  
101-4664 LOUGHEED HIGHWAY  
BURNABY, BC V5C 5T5

ਟੈਲੀਫੋਨ 604.629.0965 ਫੈਕਸ 604.629.2651  
bcrpa@bcrpa.bc.ca

