El aire libre

Uno de los grandes beneficios de Humboldt State es el impresionante entorno natural que nos rodea. Estamos al lado de los bosques, las montañas, los ríos, las playas y el océano. Además de ser un gran recurso académico, el aire libre ofrece muchas oportunidades de recreación, desde una caminata rápida por las secuoyas entre clases hasta viajes de fin de semana guiados por guías profesionales.

Salir al aire libre no es sólo diversión. Múltiples estudios muestran que incluso un corto período de tiempo al aire libre es bueno para la salud, la longevidad, la cognición, la creatividad y más. Sólo 15 minutos alrededor de los árboles puede estimular el sistema inmunológico, reducir el estrés y mejorar el estado de ánimo. Los estadounidenses pasan un promedio del 93 por ciento de cada semana dentro de su hogar, pero con una gran red de senderos en las secuoyas a sólo minutos del campus, es fácil obtener una dosis saludable de la naturaleza en HSU.

more ▶

Los mejores consejos para estudiantes

Center Activities (El centro de actividades) ofrece oportunidades de aventura y entrenamiento al aire libre.

Anime a su estudiante a explorar el campus y el centro de Arcata.

Recuérdele a su estudiante que aprenda a usar el transporte local y otras opciones de transportación.

Salir al exterior

Las Actividades del Centro de HSU, ubicadas en el Centro de Recreación y Bienestar, ofrecen una amplia gama de aventuras al aire libre para estudiantes sin experiencia previa, que incluyen canotaje, navegación, surf, escalada de roca, días de campamento y senderismo. Estas son excelentes maneras para que los estudiantes de todos los niveles de habilidades salgan a la calle.

El Aquatic Center, ubicado en la bahía de Humboldt, ofrece clases de kayak y stand up paddleboarding, y organiza eventos como visitas guiadas y paletas crepusculares en la bahía.

Para los estudiantes con un poco de experiencia, Center Activities ofrece un alquiler de equipos para escalar, acampar, hacer mochileros, deportes de nieve, deportes acuáticos y más.

Las Actividades del Centro también ofrecen actividades en el interior para que la sangre se mueva, como un gimnasio de escalada en el campus y clases de ejercicios y yoga.

Para los estudiantes que buscan entrar en el liderazgo o en carreras al aire libre, Center Activities ofrece CPR, primeros auxilios, Wilderness First Responder y otros cursos de certificación. También hay cursos de preparación en nudos, seguridad al aire libre, prácticas de "no dejar rastros" y más.

En 2016, Humboldt ganó el Desafío Nacional de Nación al Aire Libre. Este concurso solicitó a la comunidad del campus que registrará sus actividades al aire libre, y HSU se lo tomó en serio. También tomamos en serio el mensaje general de Outdoor Nation: El aire libre es para todos, independientemente de su nivel de habilidad, nivel de fondo. Nosotros promovemos la diversidad al aire libre.

La comunidad

La comunidad que rodea a los estudiantes tiene mucho que ofrecer: parques, playas, restaurantes, clubs, galerías, cafeterías, cines, lugares de música, mercados de agricultores, tiendas, senderos, festivales y más. La Universidad trabaja para que los estudiantes se sientan familiarizados y cómodos fuera del campus. Un ejemplo es HSU Downtown, un programa que ofrece a los estudiantes eventos de DJ gratuitos y películas actuales en Arcata.

Transporte

Humboldt State University se encuentra a unos 15 minutos a pie del centro de Arcata, y hay tiendas y restaurantes aún más cerca en el barrio de la ciudad de Northtown. Los senderos para bicicletas y para caminar se han expandido a través de la ciudad.

Incluido en las tarifas anuales de cada estudiante es el Jackpass, que les da a los estudiantes acceso gratuito a los autobuses locales que pasan por Arcata y el tránsito regional que cubre la mayor parte del condado de Humboldt, incluidas las rutas regulares a Eureka. HSU también contrató a Zagster, un programa de alquiler de bicicletas, Zimride, un servicio de viaje compartido y compartido, y Zipcar, un servicio de alquiler de autos a corto plazo.

Recursos

Center Activities (Centro de actividades): **humboldt.edu/centeractivities**

Ruta de autobuses de Arcata: **arcatatransit.org**

Ruta de autobuses del condado: **redwoodtransit.org**

Zagster: **bike.zagster.com/arcata**

Zimride: **zimride.com/humboldtstate**

Zipcar: **zipcar.com/universities/humboldt-state-university**

Outdoor Nation: **hsuoutdoors.humboldt.edu**