



Υπαίθριες Δραστηριότητες Αναψυχής

Υπαίθριες Δραστηριότητες Αναψυχής:
Ορεινή Πεζοπορία

Νικόλαος Θεοδωράκης
Επίκουρος Καθηγητής Τ.Ε.Φ.Α.Α Σερρών, Α.Π.Θ



Ευρωπαϊκή Ένωση
Ευρωπαϊκό Κοινωνικό Ταμείο



ΥΠΟΥΡΓΕΙΟ ΠΑΙΔΕΙΑΣ & ΘΡΗΣΚΕΥΜΑΤΩΝ, ΠΟΛΙΤΙΣΜΟΥ & ΑΘΛΗΤΙΣΜΟΥ
ΕΙΔΙΚΗ ΥΠΗΡΕΣΙΑ ΔΙΑΧΕΙΡΙΣΗΣ

Με τη συγχρηματοδότηση της Ελλάδας και της Ευρωπαϊκής Ένωσης



Άδειες Χρήσης

- Το παρόν εκπαιδευτικό υλικό υπόκειται σε άδειες χρήσης Creative Commons.
- Για εκπαιδευτικό υλικό, όπως εικόνες, που υπόκειται σε άλλου τύπου άδειας χρήσης, η άδεια χρήσης αναφέρεται ρητώς.



Χρηματοδότηση

- Το παρόν εκπαιδευτικό υλικό έχει αναπτυχθεί στα πλαίσια του εκπαιδευτικού έργου του διδάσκοντα.
- Το έργο «Ανοικτά Ακαδημαϊκά Μαθήματα στο Αριστοτέλειο Πανεπιστήμιο Θεσσαλονίκης» έχει χρηματοδοτήσει μόνο τη αναδιαμόρφωση του εκπαιδευτικού υλικού.
- Το έργο υλοποιείται στο πλαίσιο του Επιχειρησιακού Προγράμματος «Εκπαίδευση και Δια Βίου Μάθηση» και συγχρηματοδοτείται από την Ευρωπαϊκή Ένωση (Ευρωπαϊκό Κοινωνικό Ταμείο) και από εθνικούς πόρους.





ΑΡΙΣΤΟΤΕΛΕΙΟ
ΠΑΝΕΠΙΣΤΗΜΙΟ
ΘΕΣΣΑΛΟΝΙΚΗΣ

ΑΝΟΙΧΤΑ
ΑΚΑΔΗΜΑΙΚΑ
ΜΑΘΗΜΑΤΑ



Υπαίθριες Δραστηριότητες Αναψυχής

Ορεινή Πεζοπορία

Περιεχόμενα ενότητας

1. Ορισμός Πεζοπορίας
2. Οφέλη από την πεζοπορία
3. Επίπεδα δυσκολίας διαδρομών ορεινής πεζοπορίας
4. Σχεδιασμός της δραστηριότητας
5. Οργάνωση της ορεινής πεζοπορίας
6. Καθοδήγηση της δραστηριότητας της ορεινής πεζοπορίας
7. Απαραίτητος εξοπλισμός για την ορεινή πεζοπορία



Σκοποί ενότητας

- Να γίνει αναφορά στον προσδιορισμός της πεζοπορίας και στο διαχωρισμό της σύμφωνα με το φυσικό περιβάλλον και το επίπεδο δυσκολίας
- Να γίνει αναφορά στο σχεδιασμό και την οργάνωση της δράσης
- Να γίνει αναφορά στον απαραίτητο εξοπλισμό για μια πεζοπορία



Ορισμός Πεζοπορίας

- Η πεζοπορία ως ανθρώπινη κινητική δραστηριότητα αναψυχής αναφέρεται στην κάλυψη με έντονο περπάτημα μιας σχετικά μεγάλης απόστασης σε ελεύθερο ανοιχτό χώρο.
- Το επίπεδο δυσκολίας της δραστηριότητας διαμορφώνεται ανάλογα με:
 1. Τα χαρακτηριστικά της διαδρομής
 2. Τις ικανότητες των συμμετεχόντων



Ορισμός Πεζοπορίας

- Η πεζοπορία ανάλογα με τα στοιχεία της διαδρομής χαρακτηρίζεται ως:
 1. Ορεινή πεζοπορία όταν η δράση εξελίσσεται στο βουνό
 2. Πεδινή πεζοπορία όταν η δράση εξελίσσεται στην πεδιάδα
 3. Χειμερινή πεζοπορία όταν γίνεται το χειμώνα ή σε χιονισμένο πεδίο
 4. Αστική πεζοπορία όταν γίνεται σε αστικό πάρκο, περιαστικό άλσος ή παραλία



Ορισμός Πεζοπορίας

- Ορεινή πεζοπορία (Hiking) ορίζουμε το περπάτημα που γίνεται κυρίως για λόγους άσκησης και ευχαρίστησης, καλύπτοντας μια απόσταση μέσα σε ορεινό περιβάλλον που διαρκεί από λίγες ώρες έως τη διάρκεια μιας ημέρας.



Οφέλη από την πεζοπορία

- Η απλή πεζοπορία μπορεί να γίνει οπουδήποτε και από οποιονδήποτε.
- Ενδείκνυται για αποκατάσταση των καρδιοαναπνευστικών δυσλειτουργιών, ενώ δεν αποκλείει άτομα που αντιμετωπίζουν χρόνια προβλήματα υγείας.
- Είναι ευεργετική σωματικά, ψυχικά και πνευματικά



Οφέλη από την πεζοπορία

- Η ορεινή πεζοπορία είναι θεμελιώδης υπαίθρια δραστηριότητα που δίνει την ευκαιρία στο συμμετέχοντα να έρθει σε επαφή με το φυσικό περιβάλλον και τη δυνατότητα να αποκτήσει προοδευτικά όλες τις απαραίτητες γνώσεις ώστε να συνεχίσει με ασφάλεια τη συμμετοχή του και σε άλλες δυσκολότερες υπαίθριες δράσεις



Επίπεδα δυσκολίας διαδρομών ορεινής πεζοπορίας

- Το επίπεδο δυσκολίας των διαδρομών στη δραστηριότητα της ορεινής πεζοπορίας εξαρτάται κυρίως από το συνδυασμό της χιλιομετρικής απόστασης της διαδρομής και της συνολικής υψομετρικής διαφοράς μεταξύ του σημείου έναρξης και τερματισμού.
- Εξαρτάται άμεσα από το εκάστοτε επίπεδο ικανότητας και φυσικής κατάστασης των συμμετεχόντων και τις καιρικές συνθήκες που επικρατούν κατά τη διάρκεια της δράσης.



Επίπεδα δυσκολίας διαδρομών ορεινής πεζοπορίας

Υπάρχουν τρία επίπεδα στην Ορεινή πεζοπορία:

1^ο επίπεδο- Εύκολη Διαδρομή

Προϋποθέσεις:

1. Το συνολικό μήκος της απόστασης να είναι μεταξύ 5<10 χιλιομέτρων
2. Η υψομετρική διαφορά να είναι έως 400 μέτρα
3. Η χρονική διάρκεια της διαδρομής 2<5 ώρες
4. Να υπάρχει ευδιάκριτο μονοπάτι με διαρκή σήμανση
5. Η μορφολογία του εδάφους να μην παρουσιάζει δυσκολίες
6. Να υπάρχουν προκατασκευασμένα σημεία ανάπαυσης με πρόσβαση σε πόσιμο νερό
7. Να υπάρχει υπεύθυνος φορέας που να ελέγχει περιοδικά την όλη κατάσταση του μονοπατιού



Επίπεδα δυσκολίας διαδρομών ορεινής πεζοπορίας

2^ο επίπεδο- Μεσαίας Δυσκολίας Διαδρομή

Προϋποθέσεις:

1. Το συνολικό μήκος της απόστασης να είναι μεταξύ 10<20 χιλιομέτρων
2. Η υψομετρική διαφορά να είναι 600<1.000 μέτρα
3. Η χρονική διάρκεια της διαδρομής 4<8 ώρες
4. Η διαδρομή να βρίσκεται σε μονοπάτι σήμανση
5. Η μορφολογία του εδάφους να μην απαιτεί αναρριχητικές τεχνικές/εξοπλισμό ή περάσματα από απότομες κλίσεις ή κόψεις
6. Να υπάρχουν καθορισμένα σημεία για δυνατότητα επικοινωνίας με άλλους
7. Να υπάρχει χάρτης με χαρτογράφηση του μονοπατιού
8. Να υπάρχει υπεύθυνος φορέας που να ελέγχει περιοδικά την όλη κατάσταση του μονοπατιού



Επίπεδα δυσκολίας διαδρομών ορεινής πεζοπορίας

3^ο επίπεδο- Δύσκολη Διαδρομή

Προϋποθέσεις:

1. Άτομα με υψηλή εμπειρία ή μέλη συλλόγων με κατάλληλο εξοπλισμό
2. Μεγάλη συνολική απόσταση 20<40 χιλιόμετρα, με κομμάτια διαδρομής διαφορετικού βαθμού δυσκολίας
3. Η διαδρομή περιλαμβάνει βατά δασοσκέπαστα μονοπάτια, επίπονες διαδρομές με μεγάλη υψομετρική διαφορά, διάσχιση κόψων, δύσκολες καταβάσεις, ανάβαση σε λούκια, κατάκτηση κορυφής
4. Η διαδρομή αγγίζει τα όρια της «πρόκλησης» ή της «περιπέτειας»
5. Απαραίτητη προϋπόθεση τουλάχιστον ένας οδηγός βουνού
6. Μέγιστη χρονική διάρκεια το εύρος μιας μέρας



Σχεδιασμός της δραστηριότητας

- Ο οργανωτής για την επιλογή της κατάλληλης διαδρομής ορεινής πεζοπορίας πρέπει να λάβει υπ' όψιν του τα προσόντα, τις ικανότητες και την πρότερη εμπειρία των συμμετεχόντων, ώστε η όλη δράση να παραμένει σε εφικτά για την πραγμάτωση επίπεδα και σε ασφαλή πλαίσια.
- Επίσης ανάλογα με τα ιδιαίτερα χαρακτηριστικά της διαδρομής αλλά και τους στόχους των συμμετεχόντων θα πρέπει να εντοπιστούν και τα συγκεκριμένα σημεία.



Σχεδιασμός της δραστηριότητας

Οι στόχοι των συμμετεχόντων σε μία ορεινή πεζοπορία μπορεί να είναι:

1. Η απόλαυση της πεζοπορίας
2. Η άσκηση
3. Η γνώση του περπατήματος με σταθερό ρυθμό
4. Η γνώση της σωστής τεχνικής βαδίσματος
5. Η κίνηση τους ως ομάδα στο μονοπάτι
6. Η ευαισθητοποίηση σχετικά με το φυσικό περιβάλλον
7. Η επιλογή του κατάλληλου εξοπλισμού και ρουχισμού ανάλογα με τις καιρικές συνθήκες
8. Η εφαρμογή βασικών κανόνων επιβίωσης
9. Η κατάκτηση της κορυφής
10. Η επιτυχία της κάλυψης της διαδρομής κ.α



Οργάνωση της ορεινής πεζοπορίας

Βασικοί κανόνες για τη σωστή οργάνωση μιας ορεινής πεζοπορίας:

1. Να υπάρχει ο «πρώτος» συνοδός που οδηγεί τη δράση και που απαγορεύεται να τον προσπεράσουν οι άλλοι
2. Να υπάρχει ο «τελευταίος» συνοδός (σκούπα) που πίσω από αυτόν δεν θα ακολουθεί κανείς άλλος
3. Οι συμμετέχοντες να περπατούν ο ένας πίσω από τον άλλο σε απόσταση όχι μικρότερη 2 μέτρων και όχι σε ζευγάρια
4. Να υπάρχει συνεχής επικοινωνία μεταξύ πρώτου και τελευταίου συνοδού
5. Για κάθε 10<12 άτομα να προβλέπεται ένας συνοδός
6. Για κάθε μία ώρα πεζοπορίας περίπου στάση ξεκούρασης διάρκειας 5<10 λεπτών



Καθοδήγηση της δραστηριότητας της ορεινής πεζοπορίας

- Ο σωστός τρόπος περπατήματος και η διατήρηση σταθερού ρυθμού είναι τα δύο σοβαρότερα σημεία που ο συνοδός πρέπει να επιμείνει, κυρίως στους αρχάριους πριν την έναρξη της δράσης.
- Στην ανάβαση σε μονοπάτι οι συμμετέχοντες σχηματίζουν μια ουρά, ο ένας ακολουθεί στο μονοπάτι τα βήματα του άλλου σε απόσταση 1 έως 2 μέτρων και σε ανοικτό πεδίο ανάβασης ακολουθείται πορεία ζικ-ζακ
- Το ίδιο ισχύει και για τις καταβάσεις με μεγάλη προσοχή λόγω της κλίσης, κούρασης, απειρίας και ολισθηρής επιφάνειας



Καθοδήγηση της δραστηριότητας της ορεινής πεζοπορίας

Οδηγίες στην ομάδα ΠΡΙΝ από την έναρξη της δράσης

Ο αρχηγός:

1. Να κάνει περιγραφή της διαδρομής στους συμμετέχοντες και να ανακοινώνει στοιχεία για τις προγραμματισμένες στάσεις
2. Να γνωρίσει στους συμμετέχοντες τους συνοδούς
3. Να εξηγήσει πως κανένας δε σταματά αυθαίρετα για να φάει ή να αλλάξει ρούχα, αλλά οι στάσεις γίνονται υποχρεωτικά για όλη την ομάδα
4. Να εξηγήσει τον επιθυμητό τρόπο συμπεριφοράς από τους συμμετέχοντες προς τους συνοδούς και το αντίθετο



Καθοδήγηση της δραστηριότητας της ορεινής πεζοπορίας

5. Να εστιάσει την προσοχή όλων των συμμετεχόντων στο φυσικό περιβάλλον και να αναφέρει τους κανόνες συμπεριφοράς έναντι του περιβάλλοντα χώρου
6. Να αριθμήσει τα μέλη της ομάδας και να γίνει και χωρισμός σε τυπικές υπό-ομάδες με κάποιον επικεφαλής
7. Να κάνει έλεγχο στα σακίδια για να γνωρίζει τον ατομικό εξοπλισμό κάθε συμμετέχοντα
8. Να αναφερθεί ξανά στο σωστό τρόπο /τεχνική περπατήματος
9. Να αναφερθεί σε πιθανές καταστάσεις που θα μπορούσαν να συμβούν στη διάρκεια της πορείας και τους αντίστοιχους τρόπους αντιμετώπισης



Απαραίτητος εξοπλισμός για την ορεινή πεζοπορία

Ατομικός εξοπλισμός

- Παπούτσια
- Το είδος του παπουτσιού εξαρτάται κυρίως από την εποχή του έτους και τις υπάρχουσες καιρικές συνθήκες.
- Το ενισχυμένο αθλητικό παπούτσι θεωρείται ιδανικό εάν εξαιρέσει κανείς το επίπεδο και λείο πάτο του
- Το παπούτσι στο βουνό πρέπει να έχει πάτο που επιφέρει πρόσφυση με το έδαφος για να μην γλιστρά, να μην είναι πολύ μαλακό διότι το έδαφος είναι ανάγλυφο και να έχει υποστήριξη στον αστράγαλο
- Αναφορικά με το μέγεθος καλό είναι να είναι ένα νούμερο μεγαλύτερο και σχετικά αδιάβροχο



Απαραίτητος εξοπλισμός για την ορεινή πεζοπορία

- Οι κάλτσες
- Το πόδι πρέπει να αναπνέει
- Η υγρασία από ιδρώτα ή εξωτερικό νερό έχει αποτέλεσμα να μαλακώνει σταδιακά το δέρμα και εμφανίζονται φουσκάλες
- Οι κάλτσες πρέπει να είναι απορροφητικές για να διατηρούν το πόδι στεγνό και δροσερό
- Οι μάλλινες κάλτσες είναι καλύτερες από τις βαμβακερές διότι στεγνώνουν πιο γρήγορα
- Επίσης απαραίτητο είναι ένα επιπλέον ζευγάρι κάλτσες για τη διαδρομή



Απαραίτητος εξοπλισμός για την ορεινή πεζοπορία

- Ρουχισμός
- Ιδανικά υλικά είναι το μαλλί και τα σύγχρονα τεχνητής μορφής υφάσματα διότι λειτουργούν ως μονωτικό αποβάλλοντας τον ιδρώτα προς τα έξω, διατηρούν το σώμα ζεστό και στεγνώνουν γρήγορα
- Τα ρούχα δεν πρέπει να είναι πολύ εφαρμοστά για να επιτρέπουν ελευθερία κινήσεων
- Ενδείκνυται τα πολλά λεπτά ρούχα από τα λίγα και χοντρά για να ελέγχεται καλύτερα η θερμοκρασία του σώματος με την προσθήκη ή την αφαίρεση τους



Απαραίτητος εξοπλισμός για την ορεινή πεζοπορία

- Ρουχισμός
- Απαραίτητο ένα μπουφάν και ένα επιπλέον αδιάβροχο
- Ισοθερμικά εσώρουχα και ένα επιπλέον σετ
- Για προστασία από το κρύο ή τη ζέστη αντίστοιχο εξοπλισμό (γάντια, σκούφο, γκέτες κ.α.)
- Έντονα χρώματα για να είναι ευδιάκριτα στο χώρο



Απαραίτητος εξοπλισμός για μια τυπική ημερήσια εξόρμηση σε καταφύγιο στα 2000μ.

1. Σακίδιο πλάτης
2. Επιπλέον θερμοεσώρουχα και κάλτσες
3. Θερμοφλίζ ή μπουφάν
4. Αντιανεμικό ή αδιάβροχο
5. Σκουφί, γάντια, καπέλο, γυαλιά ηλίου (ανάλογα με την εποχή)
6. Νερό (1 + 0,5 lt)
7. Κουτί πρώτων βοηθειών
8. Ρολόι
9. Σφυρίχτρα
10. Πυξίδα
11. Πολυσουγιάς
12. Αλουμίνιο-κουβέρτα
13. Υπόστρωμα
14. Τροφή πλούσια σε θερμίδες και άλατα



Απαραίτητος εξοπλισμός για την ορεινή πεζοπορία

- Ομαδικός εξοπλισμός
 1. Ασύρματος
 2. Σύστημα ενδοεπικοινωνίας συνοδών
 3. Ενισχυμένο φαρμακείο



Βιβλιογραφία

Πηγή:

Κουθούρης, Χ. (2009). Υπαίθριες Δραστηριότητες Αναψυχής, Ακραία Αθλήματα. Εκδόσεις Χριστοδουλίδη. Θεσσαλονίκη.





Ευχαριστώ

Επεξεργασία: Παναγιώτα Μπαλάσκα

Θεσσαλονίκη, 03/03/2014



Ευρωπαϊκή Ένωση
Ευρωπαϊκό Κοινωνικό Ταμείο



ΥΠΟΥΡΓΕΙΟ ΠΑΙΔΕΙΑΣ & ΘΡΗΣΚΕΥΜΑΤΩΝ, ΠΟΛΙΤΙΣΜΟΥ & ΑΘΛΗΤΙΣΜΟΥ
ΕΙΔΙΚΗ ΥΠΗΡΕΣΙΑ ΔΙΑΧΕΙΡΙΣΗΣ

Με τη συγχρηματοδότηση της Ελλάδας και της Ευρωπαϊκής Ένωσης



ΕΣΠΑ
2007-2013
πρόγραμμα για την ανάπτυξη
ΕΥΡΩΠΑΪΚΟ ΚΟΙΝΩΝΙΚΟ ΤΑΜΕΙΟ

