



Υπαίθριες Δραστηριότητες Αναψυχής

Υπαίθριες Δραστηριότητες Αναψυχής:
Κατάβαση ποταμών με ράφτινγκ

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

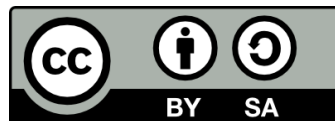


ΕΥΡΩΠΑΪΚΟ ΚΟΙΝΩΝΙΚΟ ΤΑΜΕΙΟ



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

Κατάβαση ποταμών με ράφτινγκ

Περιεχόμενα ενότητας

1. Ορισμός του ράφτινγκ
2. Οφέλη από τη δραστηριότητα
3. Επίπεδα δυσκολίας καταβάσεων στο ράφτινγκ
4. Εξοπλισμός του ράφτινγκ
5. Σχεδιασμός της δραστηριότητας
6. Οργάνωση της δραστηριότητας
7. Καθοδήγηση της δραστηριότητας



Σκοποί ενότητας

- Να γίνει αναφορά στη δραστηριότητα της κατάβασης των ποταμών με ράφτινγκ, τους φυσικούς χώρους που ενδείκνυται η δραστηριότητα και τις προϋποθέσεις για ασφαλή κατάβαση
- Να γίνει αναφορά στον απαραίτητο εξοπλισμό και την οργάνωση της δραστηριότητας
- Να γίνει αναφορά στην εκμάθηση των τεχνικών κωπηλάτησης των συμμετεχόντων τόσο έξω όσο και μέσα στο νερό



Ορισμός του ράφτινγκ

- Το ράφτινγκ είναι μια εξαιρετικά δημοφιλής υπαίθρια δραστηριότητα, διότι σ' αυτή μπορεί να συμμετάσχει σχεδόν κάθε άτομο ανεξάρτητα από τις φυσικές του ικανότητες
- Οι καταβάσεις ράφτινγκ γίνονται σε «ζωντανά» ποτάμια, δηλαδή σε ποτάμια που έχουν συνεχή ροή γρήγορων νερών και ρευμάτων, το δε βάθος του ποταμού πρέπει να μην είναι μικρότερο του ενός μέτρου



Ορισμός του ράφτινγκ

- Τα ποτάμια αλλάζουν, μεταβάλλονται και μεταμορφώνονται κυρίως λόγω της αλλαγής των καιρικών συνθηκών, όπως μια ξαφνική καταιγίδα, αλλάζοντας το βαθμό δυσκολίας της κατάβασης.
- Την πλήρη ευθύνη της ασφάλειας στην κατάβαση την έχει οδηγός της βάρκας. Οδηγός και συμμετέχοντες αποτελούν το πλήρωμα του σκάφους
- Στόχος του οδηγού είναι να πραγματοποιηθεί κάθε κατάβαση με τη μέγιστη δυνατή ασφάλεια, ενώ παράλληλα να δημιουργήσει κλίμα κεφιού και εμπιστοσύνης στους συμμετέχοντες



Οφέλη από τη δραστηριότητα

- Οι λόγοι συμμετοχής ενός ατόμου στη δραστηριότητα του ράφτινγκ ποικίλουν, ενώ εκτείνονται από την απλή περιέργεια για συμμετοχή, την απόλαυση της φύσης κατά τη διαδρομή, τη διάθεση για επαφή με τη φύση (νερό, κολύμπι, άσκηση) έως τη διάθεση αντιμετώπισης πραγματικά δύσκολων, από τεχνικής πλευράς, καταβάσεων



Επίπεδα δυσκολίας καταβάσεων στο ράφτινγκ

- Το επίπεδο δυσκολίας των καταβάσεων εξαρτάται βασικά από:

1. Τη μορφολογία του ποταμού

Το ποτάμι στην ανάπτυξη του μπορεί να διατηρεί τη βασική κατεύθυνση του ρεύματος ή να αλλάζει κατεύθυνση με μεγάλες στροφές ή να υπάρχει συνεχής αλλαγή κατεύθυνσης με μεγάλες στροφές ή ακόμη να σχηματίζονται και μαίανδροι.

Μπορεί η επιφάνεια της ροής του νερού να είναι καθαρή ή να υπάρχουν εμπόδια όπως βράχια, πέτρες, κλαδιά που είτε φαίνονται λίγο είτε είναι βυθισμένα

Μια απότομη υψομετρική αλλαγή της κλίσης του ποταμού δημιουργεί από απλά γρήγορα κατεβάσματα μέχρι σοβαρούς καταρράκτες ύψους μερικών μέτρων



Επίπεδα δυσκολίας καταβάσεων στο ράφτινγκ

2. Εμπόδια που οφείλονται στην ανθρώπινη παρουσία

Παρεμβάσεις στη ροή, με κατασκευές, φράγματα, γέφυρες, περάσματα, που αλλάζουν εντελώς τη φυσιολογική ροή του νερού, προκαλώντας παγίδες, πολλές φορές θανάσιμες



Επίπεδα δυσκολίας καταβάσεων στο ράφτινγκ

3. Εξωτερικοί παράγοντες

Όπως έντονη βροχή, λιώσιμο πάγων και χιόνια, που προκαλούν από απλό φούσκωμα των ποταμών μέχρι την άνοδο του νερού σε ύψος πολλών μέτρων.

Ο όγκος και η ορμή του νερού αυξάνονται απότομα χωρίς πολλές προειδοποιήσεις, μεταφέροντας ταυτόχρονα αδρανή υλικά που δημιουργούν παγίδες



Εξοπλισμός του ράφτινγκ

I. Περιγραφή της βάρκας

- Μια κλασική αυτοσχεδιαζόμενη βάρκα ράφτινγκ έχει σχήμα οβάλ
- Ο εξωτερικός πλωτήρας δίνει στη βάρκα το σχήμα, ενώ χωρίζεται με ειδικά χωρίσματα σε επιμέρους ανεξάρτητους αεροθαλάμους έτσι ώστε εάν ένας τρυπήσει ή σχιστεί η βάρκα να συνεχίζει την πλεύση της
- Οι κωπηλάτες κάθονται σε 2 έως 3 επιπλέον πλωτήρες που τοποθετούνται παράλληλα μεταξύ τους και είναι ενωμένοι με τον εξωτερικό πλωτήρα
- Εξωτερικά του κεντρικού πλωτήρα και περιμετρικά υπάρχει σχοινί που χρησιμεύει ως στήριγμα εάν κάποιος πέσει στο νερό και θέλει να ανεβεί στη βάρκα
- Τα κουπιά του ράφτινγκ πρέπει να αντέχουν σε δυνατές κουπιές, σε κρούσεις με βράχια, να είναι ελαφρά και να επιπλέουν στο νερό



Εξοπλισμός του ράφτινγκ

II. Εξοπλισμός των επιβατών

Κάθε επιβάτης πρέπει να είναι εφοδιασμένος:

- Ένα σωσίβιο διπλής άνωσης σύμφωνα με τις διατάξεις της ΕΕ
- Ένα κράνος
- Μια ισοθερμική στολή
- Αδιάβροχο
- Κάλτσες
- Παπούτσια με αντιολισθητικές σόλες



Εξοπλισμός του ράφτινγκ

III. Εξοπλισμός των οδηγών της βάρκας

Ο οδηγός πρέπει να φορά όλο τον εξοπλισμό και είναι εφοδιασμένος με:

- Ισοθερμική στολή
- Κράνος
- Σωσίβιο με ζώνη διάσωσης
- Μαχαίρι
- Πλωτό σχοινί διάσωσης
- Φαρμακείο
- Σετ αποσκευών της βάρκας
- Ξηρά τροφή και νερό
- Ασύρματο τηλέφωνο επικοινωνίας



Σχεδιασμός της δραστηριότητας

Περιοχές που ενδείκνυται για δράση

- Οι περιοχές κατάβασης πρέπει να ελέγχονται επιμελώς, συχνά και εάν δυνατόν πριν από κάθε κατάβαση για πιθανά εμπόδια ή αλλαγές στην κοίτη του ποταμού
- Πρέπει να αποφεύγονται ποτάμια με υψηλή ρύπανση και αμφίβολης ποιότητας νερού διότι ο rafter πάντα βρέχεται ή πέφτει στο νερό



Σχεδιασμός της δραστηριότητας

Στόχοι για τους συμμετέχοντες σε μια κατάβαση ράφτινγκ

Τα άτομα συμμετέχουν για:

- Για την άμεση επαφή με το φυσικό περιβάλλον
- Για να γνωρίσουν από κοντά το ποτάμι και την πανίδα και τη χλωρίδα
- Για να ασκηθούν
- Για να ξεφύγουν πραγματικά από την πόλη
- Για το κλίμα της παρέας που δημιουργείται στην κατάβαση
- Για την περιπέτεια για να κάνουν κάτι καινούριο
- Για να ταξιδέψουν σε και να μάθουν καινούρια μέρη
- Για να διηγούνται ιστορίες στους φίλους τους



Οργάνωση της δραστηριότητας

Το μάθημα ΠΡΙΝ από την κατάβαση

- Η δραστηριότητα του ράφτινγκ ξεκινά πριν από την επιβίβαση στις βάρκες
- Ο οδηγός οφείλει να επικοινωνήσει και να γνωρισθεί με το πλήρωμα του
- Με τα την γνωριμία ο κάθε οδηγός οδηγεί το πλήρωμα του και ξεκινά το προκαταρκτικό μάθημα που βασίζεται στο συγκεκριμένο ποτάμι της ημέρας, τον τύπο της βάρκας που θα χρησιμοποιηθεί και την προγενέστερη εμπειρία ή άγνοια του πληρώματος



Οργάνωση της δραστηριότητας

Βασικά σημεία που δεν πρέπει να παραληφθούν:

1. Χωρισμός των ομάδων και τοποθέτηση στις βάρκες, ανάλογα με το διαθέσιμο εξοπλισμό, τις ικανότητες, αλλά και τυχόν προσωπικές προτιμήσεις των συμμετεχόντων
2. Παρουσίαση στους επιβάτες τον εξοπλισμό. Χρήση του κουπιού. Τεχνική κίνησης του μονού κουπιού και θέση του σώματος
3. Παραγγέλματα οδηγού:
 - *Μπροστά ή όλοι μπροστά*
 - *Πίσω ή όλοι πίσω*
 - *Δεξιοί μπροστά και αριστεροί πίσω*
 - *Αριστεροί μπροστά και δεξιοί πίσω*
 - *Στοπ*
 - *Όλοι μέσα*



Καθοδήγηση της δραστηριότητας

Το πλήρωμα εισέρχεται στη βάρκα που τοποθετείται μέσα στο νερό

- Οι θέσεις του πληρώματος μέσα στη βάρκα

Οι δυνάμεις πρέπει να είναι κατανεμημένες δεξιά/αριστερά και στις δύο πλευρές της βάρκας. οι δυνατοί κωπηλάτες τοποθετούνται μπροστά και πίσω και οι αδύναμοι στη μέση.

- Η θέση του οδηγού

Η θέση του οδηγού είναι στο πίσω μέρος της βάρκας σε υπερυψωμένο σημείο για καλύτερη ορατότητα και καλύτερη επικοινωνία με το πλήρωμα



Καθοδήγηση της δραστηριότητας

Στρατηγική στην πορεία κατάβασης

Σύμφωνα με τη μορφολογία του ποταμού και τη ροή του νερού οι συμμετέχοντες καλούνται να εφαρμόσουν τις τεχνικές που έχουν ήδη διδαχθεί από τον οδηγό τους.

Οι τεχνικές είναι:

1. Νερά με κυματισμό (rapids)
2. Περιοχή ακίνητων νερών (eddy)
3. Τεχνική εισόδου σε ακίνητα νερά (είσοδος σε ένα eddy)
4. Τεχνική εξόδου από ακίνητα νερά (έξοδος από ένα eddy)
5. Διαπέραση ενός ανάποδου στροβιλισμού (στόπερ)



Βιβλιογραφία

Πηγή:

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





Ευχαριστώ

Επεξεργασία: Παναγιώτα Μπαλάσκα

Θεσσαλονίκη, 07/03/2014



Ευρωπαϊκή Ένωση
Ευρωπαϊκό Κοινωνικό Ταμείο



ΥΠΟΥΡΓΕΙΟ ΠΑΙΔΕΙΑΣ & ΘΡΗΣΚΕΥΜΑΤΩΝ, ΠΟΛΙΤΙΣΜΟΥ & ΑΘΛΗΤΙΣΜΟΥ
ΕΙΔΙΚΗ ΥΠΗΡΕΣΙΑ ΔΙΑΧΕΙΡΙΣΗΣ

Με τη συγχρηματοδότηση της Ελλάδας και της Ευρωπαϊκής Ένωσης



ΕΥΡΩΠΑΪΚΟ ΚΟΙΝΩΝΙΚΟ ΤΑΜΕΙΟ

