



Υπαίθριες Δραστηριότητες Αναψυχής

Υπαίθριες Δραστηριότητες Αναψυχής:
Ορεινή ποδηλασία

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



Ευρωπαϊκή Ένωση
Ευρωπαϊκό Κοινωνικό Ταμείο

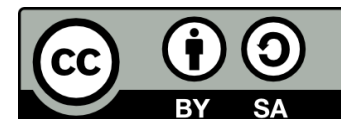


ΥΠΟΥΡΓΕΙΟ ΠΑΙΔΕΙΑΣ & ΘΡΗΣΚΕΥΜΑΤΩΝ, ΠΟΛΙΤΙΣΜΟΥ & ΑΘΛΗΤΙΣΜΟΥ
ΕΙΔΙΚΗ ΥΠΗΡΕΣΙΑ ΔΙΑΧΕΙΡΙΣΗΣ

Με τη συγχρηματοδότηση της Ελλάδας και της Ευρωπαϊκής Ένωσης



ΕΣΠΑ
2007-2013
πρόγραμμα για την ανάπτυξη
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.



Με τη συγχρηματοδότηση της Ελλάδας και της Ευρωπαϊκής Ένωσης





ΑΡΙΣΤΟΤΕΛΕΙΟ
ΠΑΝΕΠΙΣΤΗΜΙΟ
ΘΕΣΣΑΛΟΝΙΚΗΣ

ΑΝΟΙΧΤΑ
ΑΚΑΔΗΜΑΙΚΑ
ΜΑΘΗΜΑΤΑ



Υπαίθριες Δραστηριότητες Αναψυχής

Ορεινή ποδηλασία

Περιεχόμενα ενότητας

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



Σκοποί ενότητας

- Να γίνει αναφορά στον προσδιορισμός της ποδηλασίας και στο διαχωρισμό της σύμφωνα με το φυσικό περιβάλλον και το επίπεδο δυσκολίας
- Να γίνει αναφορά στο σχεδιασμό και την οργάνωση της δράσης καθώς και στην καθοδήγηση πριν από την έναρξη της δράσης
- Να γίνει αναφορά στον απαραίτητο εξοπλισμό και στην φροντίδα του



Ορισμός Ποδηλασίας

- Η ποδηλασία είναι από τις πλέον δημοφιλείς δραστηριότητες παγκοσμίως καθώς αποτελεί μεταφορικό μέσο για εκατομμύρια ανθρώπους και φυσικά λαμβάνει χώρα σε ανοικτό περιβάλλον
 - Ο συνδυασμός της ανάπτυξης της τεχνολογίας αναφορικά με:
 1. Το μηχανισμό του ποδηλάτου και τη χρήση βοηθητικών ταχυτήτων (18<21)
 2. Τη μείωση στο μισό του βάρους του ποδηλάτου
- Έκανε την ποδηλασία από τις πλέον ελκυστικές δραστηριότητες υπαίθριας αναψυχής



Ορισμός Ποδηλασίας

- Η εξάπλωση του ποδηλάτου αναψυχής ή διεθνώς «ορειβατικό ποδήλατο» αποτελεί μια δραστηριότητα που συμπεριλαμβάνεται σχεδόν σε κάθε μεικτό πρόγραμμα υπαίθριων δραστηριοτήτων
- Το επίπεδο της δράσης περιλαμβάνει σχεδιασμένες διαδρομές μέσα σε δασικά πάρκα, εθνικούς δρυμούς, αναβάσεις και καταβάσεις σε δύσκολες συνθήκες πολυήμερες διασχίσεις ορεινών όγκων, διοργάνωση αγώνων και άλλα



Οφέλη από την ορεινή ποδηλασία

- Η δραστηριότητα της ορεινής ποδηλασίας είναι ευεργετική σωματική, ψυχικά και πνευματικά και θεωρείται υπαίθρια δραστηριότητα παρέας
- Αναπτύσσει τις φυσικές ικανότητες της αντοχής, της δύναμης, τη δεξιότητα της ισορροπίας και συντονίζει όλες τις μυϊκές ομάδες του σώματος ανάλογα με το επίπεδο και το βαθμό δυσκολίας της δράσης
- Θα πρέπει να τονιστεί η ειδική κόπωση ή ταλαιπωρία του ποδηλάτη από τη συνεχή παραμονή πάνω στη σέλα για αρκετές ώρες



Επίπεδα δυσκολίας διαδρομών ορεινής ποδηλασίας

- Η ορεινή ποδηλασία έχει ως απαίτηση την κάλυψη μιας διαδρομής που ορισμένα σημεία της παρουσιάζουν τεχνικές δυσκολίες
- Η επιτυχής διεκπεραίωση της διαδρομής εξαρτάται από το ρυθμό και την ικανότητα του κάθε ποδηλάτη
- Το σημαντικό είναι το συνολικό χρονικό διάστημα μέσα στο οποίο θα καλυφθεί η διαδρομή
- Σε κάθε διαδρομή επιτρέπεται η τεχνική «κουβάλημα του ποδηλάτου με τα χέρια» αλλά αυτή η τεχνική έχει μεγάλη χρονική καθυστέρηση



Επίπεδα δυσκολίας διαδρομών ορεινής ποδηλασίας

- Ως γενικός κανόνας για τη διάρκεια τίθεται η ημερήσια διαδρομή να μην υπερβαίνει τις έξι με οκτώ ώρες
- Το όριο αυτό έχει σχέση με τη βάση στήριξης του ποδηλάτη στη σέλα καθώς υπάρχει μεγάλη κόπωση, πόνος και ταλαιπωρία με την πάροδο του χρόνου



Επίπεδα δυσκολίας διαδρομών ορεινής ποδηλασίας

Εύκολη Διαδρομή

Αρχάριοι ποδηλάτες

1. Η διάρκεια να μην ξεπερνά τις τρεις ώρες
2. Η απόσταση έως 30 χιλιόμετρα
3. Μικρές υψομετρικές διαφορές
4. Προσοχή στις καιρικές συνθήκες (καλοκαίρι – η παραμονή σε θερμοκρασίες 40° C προκαλούν εξάντληση, αφυδάτωση, θερμοπληξία, χειμώνας-η γρήγορη προώθηση λόγω του ελαφρύ ρουχισμού μπορεί να προκαλέσει υποθερμία)



Επίπεδα δυσκολίας διαδρομών ορεινής ποδηλασίας

Διαδρομή Μεσαίας Δυσκολίας

- Διάρκεια διαδρομής τέσσερις έως έξι ώρες
- Απόσταση διαδρομής έως 80 χιλιόμετρα
- Μεγαλύτερη δυσκολία συνθηκών οδήγησης όπως οδήγημα εκτός δρόμου, λασπωμένες διαδρομές, προσπάθεια αποφυγής βράχων κ.α.



Επίπεδα δυσκολίας διαδρομών ορεινής ποδηλασίας

Δύσκολη Διαδρομή

- Απευθύνεται σε άτομα που είναι ήδη προπονημένα, έχουν υψηλές φυσικές και τεχνικές ικανότητες, εμπειρία και διάθεση για σκληραγωγία



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 δράση να παραμείνει σε ασφαλή πλαίσια
- Επίσης, ανάλογα με τα ιδιαίτερα χαρακτηριστικά και στοιχεία της διαδρομής θα πρέπει να καθοριστούν και συγκεκριμένοι στόχοι που είναι κοντά στα ενδιαφέροντα των συμμετεχόντων



Σχεδιασμός της δραστηριότητας

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

1. Η απόκτηση μιας υπαίθριας κινητικής εμπειρίας
2. Η βίωση των εμπειριών ορεινής ποδηλασίας από μια καλοσχεδιασμένη διαδρομή ποδηλάτου στο δάσος
3. Η γνώση της χρήσης του εξοπλισμού, του ρουχισμού και των εργασιών επιδιόρθωσης που πιθανόν απαιτούνται κατά τη διαδρομή
4. Η ανάπτυξη και βελτίωση των δεξιοτήτων χειρισμού του ποδηλάτου
5. Η γνώση της παροχής πρώτων βοηθειών σε περίπτωση ατυχήματος (πτώση από ψηλά, κρούση με δέντρο κτλ.)



Οργάνωση της ορεινής ποδηλασίας

Βασικοί κανόνες για τη σωστή οργάνωση μιας ορεινής ποδηλασίας:

1. Η διαδρομή θα πρέπει να έχει ελεγχθεί πολλές μέρες πριν τη δράση
2. Να είναι σχεδιασμένη σε χάρτη
3. Να αναφέρονται η κυριότερες κατευθύνσεις, οι χιλιομετρικές αποστάσεις, και οι σημαντικές διασταυρώσεις
4. Τελευταίος έλεγχος της σήμανσης πριν τη δράση
5. Συνοδός «σκούπα» (με αυτοκίνητο) που αφαιρεί τη σήμανση μετά τη διέλευση του τελευταίου ποδηλάτη
6. Μέγιστος αριθμός ομάδας $8 < 12$ συμμετέχοντες



Καθοδήγηση της δραστηριότητας της ορεινής ποδηλασίας

Οδηγίες στην ομάδα ΠΡΙΝ από την έναρξη της δράσης

1. Περιγραφή της διαδρομής και των προγραμματισμένων στάσεων
2. Να γνωρίζουν οι συμμετέχοντες τους συνοδούς
3. Κανένας δε σταματά αυθαίρετα για να φάει, να πει νερό ή να αλλάξει ρούχα, αλλά οι στάσεις γίνονται υποχρεωτικά για όλη την ομάδα
4. Αναφορά στον επιθυμητό τρόπο συμπεριφοράς από τους συμμετέχοντες προς τους συνοδούς και το αντίθετο



Καθοδήγηση της δραστηριότητας της ορεινής ποδηλασίας

5. Εστίαση της προσοχής όλων των συμμετεχόντων στο φυσικό περιβάλλον και να αναφορά στους κανόνες συμπεριφοράς έναντι του περιβάλλοντα χώρου
6. Αρίθμηση μελών της ομάδας και χωρισμός σε τυπικές υπό-ομάδες με κάποιον επικεφαλής
7. Έλεγχος στα σακίδια με τον ατομικό εξοπλισμό του κάθε συμμετέχοντα
8. Αναφορά στη σωστή τεχνική πάνω στο ποδήλατο
9. Αναφορά πιθανών καταστάσεων που θα μπορούσαν να συμβούν στη διάρκεια της πορείας και τους αντίστοιχους τρόπους αντιμετώπισης



Καθοδήγηση της δραστηριότητας της ορεινής ποδηλασίας

Τεχνικά στοιχεία του ποδηλάτου βουνού

- Η θέση πάνω στο ποδήλατο
- Επιλογή κατάλληλης τεχνικής ανάλογα με την μορφολογία του εδάφους όπως απότομη ανηφόρα, απότομη κατηφόρα, η πρόκληση της στροφής, το φρενάρισμα, γραμμή πορείας του ποδηλάτου



Απαραίτητος εξοπλισμός για την ορεινή ποδηλασία

- Το ποδήλατο μετά από κάθε βόλτα απαιτείται να καθαριστεί σχολαστικά σε όλα τα μηχανικά μέρη του.
- Η αλυσίδα πρέπει να καθαριστεί από σκόνες και λάσπες και να λιπανθεί
- Η αλυσίδα θεωρείται «αναλώσιμο» υλικό και θα πρέπει να ελέγχεται τακτικά και να αντικαθίσταται για να μην δημιουργηθεί ζημιά σε γρανάζια και δίσκους



Απαραίτητος εξοπλισμός για την ορεινή ποδηλασία

- Την ίδια φροντίδα θέλουν τα φρένα και ο μηχανισμός τους
- Κατά τη διάρκεια κάθε διαδρομής και με προοπτική της αλλαγής λάστιχου, πρέπει να μεταφέρονται πάντα κάποια απαραίτητα εργαλεία όπως δυο μοχλοί, μια σαμπρέλα, τρόμπα, κάποια διορθωτικά και κάποια άλεν



Βιβλιογραφία

Πηγή:

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





Ευχαριστώ

Επεξεργασία: Παναγιώτα Μπαλάσκα

Θεσσαλονίκη, 05/03/2014



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

