



# Υπαίθριες Δραστηριότητες Αναψυχής

Υπαίθριες Δραστηριότητες Αναψυχής:  
Προσανατολισμός

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



Ευρωπαϊκή Ένωση  
Ευρωπαϊκό Κοινωνικό Ταμείο



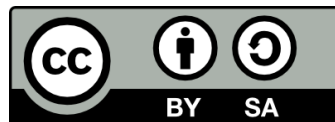
ΥΠΟΥΡΓΕΙΟ ΠΑΙΔΕΙΑΣ & ΘΡΗΣΚΕΥΜΑΤΩΝ, ΠΟΛΙΤΙΣΜΟΥ & ΑΘΛΗΤΙΣΜΟΥ  
ΕΙΔΙΚΗ ΥΠΗΡΕΣΙΑ ΔΙΑΧΕΙΡΙΣΗΣ

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

Προσανατολισμός

# Περιεχόμενα ενότητας

1. Ορισμός προσανατολισμού
2. Οφέλη από τη δραστηριότητα του Προσανατολισμού
3. Επίπεδα δυσκολίας διαδρομών στη δραστηριότητα του προσανατολισμού
4. Είδη / τρόποι προσανατολισμού
5. Σχεδιασμός της δραστηριότητας
6. Οργάνωση της δραστηριότητας
7. Καθοδήγηση της δραστηριότητας



# Σκοποί ενότητας

- Να γίνει αναφορά στον ορισμό του προσανατολισμού και στα θετικά οφέλη που προσφέρει στο συμμετέχοντα
- Να γίνει αναφορά στα είδη και τους τρόπους προσανατολισμού
- Να γίνει αναφορά στο σχεδιασμό του πεδίου της δράσης, στην οργάνωση με τα απαραίτητα μέσα καθώς και στην καθοδήγηση πριν και κατά τη διάρκεια της δράσης



# Ορισμός Προσανατολισμού

- Προσανατολισμός ονομάζεται η διαδικασία της εύρεσης, με τη βοήθεια της πυξίδας, της ακριβούς θέσης ενός ατόμου πάνω σε ένα χάρτη και στη συνέχεια η χάραξη συγκεκριμένης πορείας προς ένα επιθυμητό σημείο
- Ως υπαίθρια κινητική δραστηριότητα ο προσανατολισμός υποχρεώνει τον συμμετέχοντα με τη χρήση της πυξίδας να ακολουθήσει στο φυσικό περιβάλλον μια προσχεδιασμένη πορεία από σημεία πάνω σε ένα σκαρίφημα χάρτη αναφορικά με τα τέσσερα σημεία του ορίζοντα



# Οφέλη από τη δραστηριότητα του προσανατολισμού

- Ο προσανατολισμός είναι ευχάριστη αλλά και προκλητική δραστηριότητα, συναγωνιστικού χαρακτήρα
- Οι συμμετέχοντες βιώνουν συναισθήματα ρίσκου, αμφιβολίας, πειθαρχίας, αυτοκυριαρχίας, ικανοποίησης αλλά και αποτυχίας
- Η δραστηριότητα απαιτεί την ανάπτυξη ομαδικού πνεύματος όπου λόγω της πίεσης για λήψη απόφασης αναδεικνύονται και οι ηγετικές ικανότητες





# Οφέλη από τη δραστηριότητα του προσανατολισμού

- Η αντιμετώπιση περιπτώσεων όπου έχει γίνει λάθος δημιουργεί εκνευρισμό και απογοήτευση, όμως επειδή συμμετέχουν ενεργά όλα τα μέλη της ομάδας στο τέλος η αποτίμηση γίνεται συλλογικά.
- Έτσι, αναπτύσσονται συναισθήματα όπως αυτοκριτικής, αυτοεκτίμησης, ομαδικότητας, επίτευξης, χαράς, βελτίωσης ικανοτήτων με το τέλος της σχεδιασμένης διαδρομής



# Επίπεδα δυσκολίας διαδρομών στη δραστηριότητα του προσανατολισμού

- Η δράση του προσανατολισμού παρουσιάζει διάφορα επίπεδα δυσκολίας, αναφορικά με την εύρεση της πορείας από το ένα σημείο στο επόμενο και φυσικά ανάλογα με τις γνώσεις και την εμπειρία των συμμετεχόντων
- Το επίπεδο δυσκολίας ενδέχεται για εκπαιδευτικούς λόγους να απλοποιηθεί, ώστε να μην είναι εμπόδιο στη συμμετοχή ακόμη και για τους αρχάριους διατηρώντας στο ακέραιο τη φιλοσοφία της δράσης



# Επίπεδα δυσκολίας διαδρομών στη δραστηριότητα του προσανατολισμού

- Η δραστηριότητα του προσανατολισμού στηρίζεται στην έμφυτη περιέργεια του ανθρώπου για την εύρεση του επόμενου στόχου
- Η δράση μπορεί να έχει χαρακτήρα εκπαιδευτικό, αναψυχής, εξερεύνησης ή τέλος και καθαρά αθλητικό
- Η φιλοσοφία της δραστηριότητας ανάλογα με το στόχο του διοργανωτή καθορίζει το επίπεδο της δυσκολίας της συμμετοχής



# Επίπεδα δυσκολίας διαδρομών στη δραστηριότητα του προσανατολισμού

- Η δραστηριότητα του προσανατολισμού ως κινητική δραστηριότητα δεν πρέπει να περιορίζεται αναγκαστικά ως δράση που διεξάγεται αποκλειστικά στη φύση.
- Υπάρχουν ευκαιρίες να λάβει χώρα κατά τη διάρκεια των «περιπάτων των σχολείων» σε μεγάλα αστικά πάρκα, στον υπαίθριο χώρο αθλητικών κέντρων, στην αυλή του σχολείου
- Ο συμμετέχων καλείται να βιώσει από την εμπειρία της εύρεσης μιας προκαθορισμένης διαδρομής σε ένα ελεγχόμενο περιβάλλον έως την προσπάθεια επιβίωσης σε εντελώς άγνωστη σε αυτόν περιοχή



# Είδη / Τρόποι προσανατολισμού

- A) Με εμπειρικά μέσα
- Ένας πεζοπόρος είναι εύκολο να επιλέξει την πορεία του βασιζόμενος σε φυσικά στοιχεία όπως:
  1. Η θέση του ήλιου
  2. Η θέση της σελήνης
  3. Η θέση κάποιων αστρικών σχηματισμών (αστερισμός της Μεγάλης Άρκτου, της Μικρής Άρκτου, του Πολικού Αστέρα)



# Είδη / Τρόποι προσανατολισμού

- B) Με χρήση πυξίδας και χάρτου

1. Σημεία του ορίζοντα

Ο ορίζοντας είναι ο γεωμετρικός τόπος όπου όταν κάποιος βρίσκεται ψηλά σε ένα σημείο π.χ. στην κορυφή ενός λόφου, ενώνεται ο ουρανός και η γη

Το σύνολο αυτών των σημείων ονομάζεται ορίζοντας

Ο ορίζοντας έχει τέσσερα βασικά σημεία που απέχουν  $90^\circ$  το ένα από το άλλο (Βορράς-Ανατολή-Νότος-Δύση)

Όταν κάποιος ξέρει ένα από τα τέσσερα σημεία, τότε γνωρίζει που βρίσκονται και τα άλλα



# Είδη / Τρόποι προσανατολισμού

- B) Με χρήση πυξίδας και χάρτου

## 2. Πυξίδα

Αποτελείται από τρία μέρη: α) τη διάφανη βάση, β) το ανεμολόγιο και γ) τη μαγνητική βελόνα.

Η διαφανής βάση εμπεριέχει υγρό και στο κέντρο της υπάρχει μια σταθερή κάθετη ακίδα όπου απάνω της περιστρέφεται ελεύθερα η μαγνητική βελόνα, μέχρι να προσανατολιστεί και να σταματήσει.

Στο ανεμολόγιο σημειώνονται τα σημεία του ορίζοντα σε μια περιφέρεια  $360^\circ$ . Στην κορυφή του το ανεμολόγιο έχει το σημείο του βορρά.



# Είδη / Τρόποι προσανατολισμού

- B) Με χρήση πυξίδας και χάρτου

## 3. Αζιμούθιο

Το αζιμούθιο εκφράζει μια γωνία. Την κορυφή της γωνίας αποτελεί το σημείο στο οποίο είναι τοποθετημένη σε λειτουργία η πυξίδα, συνήθως πάνω στην επιφάνεια του χάρτη.

Η μια πλευρά της γωνίας είναι το ευθύγραμμο τμήμα που ενώνει το σημείο του Βορρά και το σημείο όπου βρίσκεται η πυξίδα.

Η δεύτερη πλευρά της γωνίας ορίζεται από την πυξίδα και το επιθυμητό σημείο σκόπευσης.





# Είδη / Τρόποι προσανατολισμού

- B) Με χρήση πυξίδας και χάρτου

## 4. Χάρτης

Ο χάρτης είναι η αποτύπωση του φυσικού ανάγλυφου της γης, η παράσταση των φυσικών τριών διαστάσεων, πάνω σε ένα κομμάτι χαρτί.

Για να διαβαστεί ένας χάρτης πρέπει πρώτα ο χρήστης του να προσανατολιστεί.

Κλίμακα στο χάρτη ονομάζεται η αναλογία της απόστασης δύο σημείων στο χάρτη και της πραγματικής απόστασης.

Για τη δραστηριότητα του προσανατολισμού απαιτούνται χάρτες κλίμακας τουλάχιστον 1:25.000, ώστε να παρουσιάζεται με ευκρίνεια το έδαφος.



# Είδη / Τρόποι προσανατολισμού

- B) Με χρήση πυξίδας και χάρτου

## 5. Ισοϋψείς κάψουλες

Οι ισοϋψείς κάψουλες είναι βασικό σύμβολο σ' ένα χάρτη, διότι ενώνουν σημεία του ίδιου ύψους από την επιφάνεια της θάλασσας.

Η ισοϋψής καμπύλη, σε σχέση με την επόμενη, εκφράζει συγκεκριμένη υψομετρική διαφορά η οποία είναι αντίστοιχη με την κλίμακα του χάρτη και αναφέρεται πάντα στο υπόμνημα.

Η απόσταση μεταξύ δύο καμπυλών ονομάζεται ισοδιάσταση και υποδεικνύει τη μορφολογία του ανάγλυφου και συνεπώς την κλίση της πλαγιάς.



# Είδη / Τρόποι προσανατολισμού

- B) Με χρήση πυξίδας και χάρτου

## 6. Υπόμνημα χάρτη

Στο υπόμνημα του χάρτη αναγράφονται στοιχεία όπως:

- η απόκλιση του μαγνητικού από το γεωγραφικό βορρά για το συγκεκριμένο χάρτη
- Η κλίμακα του χάρτη
- Σχετικές αποστάσεις
- Μετατροπές (μέτρα, χιλιόμετρα, χερσαία ή ναυτικά μίλια)
- Η ισοδιάσταση σε μέτρα
- Οι συμβολισμοί δρόμων
- Οι πόλεις
- Τα χωριά
- Τα διοικητικά όρια κ.α.



# Σχεδιασμός της δραστηριότητας

Περιοχές όπου ενδείκνυται να γίνει η δράση:

- Δασώδεις ή θαμνώδεις περιοχή
- Περιοχές με εναλλασσόμενους λοφίσκους με κάλυψη από δέντρα και μαλακό έδαφος
- Οριοθέτηση από τους οργανωτές το πεδίο δράσης του προσανατολισμού για να μην βγουν εκτός οι συμμετέχοντες
- Αποφεύγονται μέρη όπου βόσκουν κοπάδια και φάρμες ζώων
- Εάν υπάρχει ποτάμι στη διαδρομή θα πρέπει να ελεγχθεί το επίπεδο ασφάλειας του
- 



# Οργάνωση της δραστηριότητας

- Η διαδρομή πρέπει να είναι λίγο δυσκολότερη από το μέσο όρο των ικανοτήτων και των γνώσεων των συμμετεχόντων
- Κάθε διαδρομή έχει εύκολα και δύσκολα σημεία
- Στα δύσκολα σημεία της διαδρομής είναι επιβεβλημένο να υπάρχει δυνατότητα για άμεση παρακολούθηση από τους διοργανωτές
- Δεν υπάρχει πρόβλημα εάν μια ομάδα περάσει από το ίδιο σημείο αρκετές φορές, στο τέλος θα βρει τη διαδρομή



# Οργάνωση της δραστηριότητας

Ανεξάρτητα από τη μορφή μιας δράσης προσανατολισμού απαιτούνται από τον διοργανωτή:

1. Κατάλληλα διαμορφωμένο πεδίο
2. Χάραξη της διαδρομής
3. Φυλλάδια με τη δοκιμασία του προσανατολισμού, χάρτες
4. Πυξίδες
5. Σημεία ελέγχου εφοδιασμένα με διακορευτές
6. Προσωπικό σε επιφυλακή(ομάδα διάσωσης, σημεία πληροφοριών, ανεφοδιασμού κ.α.)
7. Πριν την έναρξη της επίσημης δράσης ένα άτομο πρέπει να τρέξει οσοσδήποτε τη διαδρομή για τον τελικό έλεγχο (ανοικτήριο)



# Καθοδήγηση της δραστηριότητας

Συστάσεις/Οδηγίες προς τους συμμετέχοντες ΠΡΙΝ την έναρξη:

- Ένας από την ομάδα να στοχεύει πάντα με την πυξίδα προς την κατεύθυνση που θα ακολουθηθεί
- Δύο άλλοι τοποθετούνται σε απόσταση βλέποντας προς τη γραμμή σκόπευσης
- Το άτομο με την πυξίδα, φωνάζοντας, δίνει οδηγίες και διορθώνει τη θέση των δυο ακίνητων ατόμων ώστε να ορισθεί με ακρίβεια η πορεία μέχρι το επόμενο σημείο σκόπευσης



# Καθοδήγηση της δραστηριότητας

Σημαντικά στοιχεία στη ΔΙΑΡΚΕΙΑ της δράσης:

- Συγκέντρωση στην εύρεση της σωστής γωνίας πορείας
- Προσεκτικός σχεδιασμός της διαδρομής που θα ακολουθηθεί
- Έξυπνη χρήση του χάρτη και της πυξίδας
- Υπολογισμός του χρόνου που χρειάζεται για να καλυφθεί όλη η διαδρομή
- Οργάνωση της ομάδας ώστε να συμμετέχουν όλα τα μέλη
- Επιβολή σωστού στυλ ηγεσίας, ανάλογα με τις συνθήκες της δοκιμασίας
- Διασφάλιση σχεδίου επιστροφής στο τελευταίο γνωστό σημείο, σε περίπτωση λανθασμένης σκόπευσης





# 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



ΕΣΠΑ  
2007-2013  
πρόγραμμα για την ανάπτυξη  
ΕΥΡΩΠΑΪΚΟ ΚΟΙΝΩΝΙΚΟ ΤΑΜΕΙΟ

