



Υπαίθριες Δραστηριότητες Αναψυχής

Υπαίθριες Δραστηριότητες Αναψυχής:
Πλεύση με Κανόε/Καγιάκ

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.





ΑΡΙΣΤΟΤΕΛΕΙΟ
ΠΑΝΕΠΙΣΤΗΜΙΟ
ΘΕΣΣΑΛΟΝΙΚΗΣ

ΑΝΟΙΧΤΑ
ΑΚΑΔΗΜΑΙΚΑ
ΜΑΘΗΜΑΤΑ



Υπαίθριες Δραστηριότητες Αναψυχής

Πλεύση με Κανόε/Καγιάκ

Περιεχόμενα ενότητας

1. Ορισμός του Κανόε/Καγιάκ
2. Οφέλη από τη δραστηριότητα
3. Επίπεδα δυσκολίας διαδρομών κανόε/καγιάκ σε εσωτερικά ύδατα
4. Εξοπλισμός του κανόε/καγιάκ
5. Χρήση του εξοπλισμού (τεχνική)
6. Σχεδιασμός της δραστηριότητας
7. Οργάνωση της δραστηριότητας
8. Καθοδήγηση της δραστηριότητας



Σκοποί ενότητας

- Να γίνει αναφορά στη δραστηριότητα της πλεύσης με κανόε/καγιάκ στις προϋποθέσεις για συμμετοχή καθώς και στα οφέλη από τη δράση
- Να γίνει αναφορά στα επίπεδα δυσκολίας των διαδρομών καθώς και στον απαραίτητο τεχνικό και ατομικό εξοπλισμό
- Να γίνει αναφορά στο σωστό και ασφαλή σχεδιασμό της δράσης και στη σωστή καθοδήγηση των συμμετεχόντων για μια ευχάριστη και ασφαλή δραστηριότητα



Ορισμός του Κανόε/Καγιάκ

- Το κανόε/καγιάκ σε εσωτερικά ύδατα πραγματοποιείται, συνήθως με σκάφη διθέσια που δεν ανατρέπονται εύκολα, ενώ απαιτούν χαμηλές φυσικές ικανότητες και πρότερη εμπειρία από τους συμμετέχοντες
- Με τον όρο «εσωτερικά ύδατα» εννοούνται όλες οι υδροφόρες δεξαμενές σε μια χερσαία περιοχή, όπως λίμνες, φυσικές ή τεχνητές, τεχνητά κανάλια και ποτάμια χαμηλής ροής έως πλωτά
- Οι αποστάσεις που καλύπτονται κατά τη διάρκεια μιας απλής δράσης σε λίμνη με καλές καιρικές συνθήκες είναι 3-5 χιλιόμετρα την ώρα



Οφέλη από τη δραστηριότητα

Ανάλογα με το βαθμό δυσκολίας κάθε διαδρομής η συμμετοχή προσφέρει στο συμμετέχοντα

- Αίσθηση απλής εμπειρίας
- Αλλαγή περιβάλλοντος
- Αισθητική παρατήρηση
- Άσκηση
- Εξερεύνηση
- Περιπέτεια
- Συντονισμό κινήσεων
- Συνεργασία με το ζευγάρι
- Αλληλοϋποστήριξη με το ζευγάρι κ.α.



Επίπεδα δυσκολίας διαδρομών κανόε/καγιάκ σε εσωτερικά ύδατα

Πρώτο επίπεδο

- Η δραστηριότητα του κανόε/καγιάκ αρχίζει από παρόχθιες πλεύσεις μικρής διάρκειας
- Προγράμματα σε γνώριμα νερά διάρκειας μερικών ωρών, θεωρούνται εύκολα και απευθύνονται από παιδιά και οικογένειες έως σε άτομα άνω των 60 ετών χωρίς προβλήματα υγείας



Επίπεδα δυσκολίας διαδρομών κανόε/καγιάκ σε εσωτερικά ύδατα

Δεύτερο επίπεδο

- Αυτό το επίπεδο δυσκολίας εξελίσσεται σε διαδρομές πολύωρες ή στην απόπειρα διάπλου λιμνών

Τρίτο επίπεδο

- Αναφέρεται σε διαδρομές με διανυκτερεύσεις στις όχθες μιας λίμνης ή σε νησάκια με την ταυτόχρονη μεταφορά όλου του εξοπλισμού πάνω στο σκάφος



Επίπεδα δυσκολίας διαδρομών κανόε/καγιάκ σε εσωτερικά ύδατα

Τέταρτο επίπεδο

- Ως δυσκολότερο επίπεδο θεωρείται η πλεύση σε πολυήμερες διασχίσεις υδάτινων διαδρομών που συνδυάζουν την κατάβαση σε ήρεμα ποτάμια που συναντούν λίμνες ή ομάδες λιμνών



Εξοπλισμός του κανόε/καγιάκ

Το σκάφος

- Τα σκάφη που χρησιμοποιούνται κυρίως για δραστηριότητες αναψυχής είναι ανοικτά με δύο θέσεις
- Μήκους $4,5 < 5$ μέτρων και βάρους $40 < 50$ κιλών
- Κατασκευασμένο από υλικό πολυουρεθάνης που τους προσδίδει μεγάλη αντοχή και ευστάθεια στην πλεύση
- Είναι σχεδόν αβύθιστα διότι έχουν στεγανά



Εξοπλισμός του κανόε/καγιάκ

Τα κουπιά

- Η πλοήγηση επιτυγχάνεται με τα κουπιά
- Υπάρχουν τα διπλά κουπιά με δύο πτερύγια και τα μονά με ένα πτερύγιο
- Το διπλό κουπί έχει ως πλεονέκτημα ότι δαπανάται λιγότερη ενέργεια, προσφέρει συμμετρική κίνηση και συγχρονισμό μεταξύ των δύο κωπηλατών και μπορεί με ευκολία ένα άτομο να οδηγήσει το σκάφος
- Για τους αρχάριους προτείνονται τα διπλά κουπιά ενώ για τους περισσότερο έμπειρους τα μονά



Εξοπλισμός του κανόε/καγιάκ

Ρουχισμός και ατομικός εξοπλισμός

- Απαραίτητος ειδικός εξοπλισμός είναι το ατομικό σωσίβιο

Για τον χειμώνα χρειάζονται:

- στολές νεοπρέν
- Αδιάβροχο
- Κάλτσες νεοπρέν
- Παπούτσια

Για τους καλοκαίρι:

- Μαγιό
- Μπλουζάκι
- Καπέλο για τον ήλιο



Εξοπλισμός του κανόε/καγιάκ

Ρουχισμός και ατομικός εξοπλισμός

Οι **συνοδοί** πρέπει να διαθέτουν στο σκάφος σε αδιάβροχη συσκευασία:

- Πυξίδα
- Χάρτη της περιοχής
- Ασύρματη επικοινωνία
- Φαρμακείο
- Φακό αντισταμινική κρέμα
- Λεπτό σχοινί μήκους 5 μέτρων
- Αλουμινοκουβέρτα
- Σφυρίχτρα



Χρήση του εξοπλισμού (τεχνική)

- Ο στόχος του πληρώματος είναι να καλύψει μια απόσταση ακολουθώντας μια σταθερή πορεία πλεύσης
- Τα πληρώματα πρέπει να εστιάζουν στην σωστή ατομική τεχνική τους και όχι στο να διορθώσουν άμεσα τη κατεύθυνση της πορείας διότι αυτό μπορεί να γίνει στα επόμενα 20-30 μέτρα και όχι άμεσα
- Θα πρέπει εκτός από το συγχρονισμό των κουπιών και το βάθος της κουπιάς να ασκείται και ίδια δύναμη και στις δύο πλευρές



Χρήση του εξοπλισμού (τεχνική)

Για να επιτευχθούν όλα τα παραπάνω θα πρέπει οι συμμετέχοντες να εξασκηθούν στην:

- Τεχνική της χρήσης του κουπιού
- Τεχνική προώθησης του σκάφους
- Είδη πλεύσης και στροφές
- Πλάγια μετατόπιση του σκάφους



Σχεδιασμός της δραστηριότητας

Περιοχές που ενδείκνυται για δράση

- Η χάραξη της διαδρομής για κανόε/καγιάκ χρειάζεται οπωσδήποτε πυξίδα και χάρτη
- Μεγάλες διαδρομές κατάλληλες για τη δράση είναι ο συνδυασμός διάσχισης τεχνητών λιμνών και ποταμών
- Κάθε λίμνη χαρακτηρίζεται από τη διαφορετικότητα των νερών της όπως το βάθος, τη διαύγεια, το είδος του πυθμένα, τη μορφολογία των ακτών της, τα φράγματα, το φυσικό τοπίο
- Οι καιρικές συνθήκες επηρεάζουν πάντα τις συνθήκες πλεύσης



Σχεδιασμός της δραστηριότητας

Στόχοι για τους συμμετέχοντες

- Η διαδρομή του κανό πρέπει να σχεδιαστεί απευθυνόμενη στο μέσο όρο των ικανοτήτων των συμμετεχόντων
- Η εμπειρία, η τεχνική, η φυσική κατάσταση, η ψυχική διάθεση και η σύνθεση της ομάδας είναι παράγοντες που καθορίζουν τους επιμέρους στόχους της δράσης
- Ο συνολικός χρόνος και η απόσταση πρέπει να είναι στα μέτρα των πελατών για να απολαύσουν τη διαδρομή



Σχεδιασμός της δραστηριότητας

Προϋποθέσεις για τη συμμετοχή ενός ατόμου σε διαδρομή κανόε/καγιάκ:

- Ένα ανεκτό επίπεδο φυσικής κατάστασης και υγείας είναι αρκετό για τη συμμετοχή ατόμων ηλικίας από 8 έως τρίτης ηλικίας
- Υπέρβαρα άτομα ή άτομα με προβλήματα στην περιοχή της μέσης παρατηρήθηκε ότι δεν αισθάνονται άνετα με τις πολύωρες διαδρομές
- Η συμμετοχή δεν απαιτεί πρότερη εμπειρία
- Απαραίτητη η εξοικείωση με το υγρό στοιχείο και η γνώση κολύμβησης



Οργάνωση της δραστηριότητας

Διαδικασίες που ακολουθούνται από τον διοργανωτή

1. Οι συνοδοί να έχουν ήδη προετοιμάσει τον εξοπλισμό (καθαρά σκάφη, εξοπλισμός στο σκάφος)
2. Οι συνοδοί να είναι ντυμένοι κατάλληλα
3. Οι συνοδοί να προσπαθήσουν να δημιουργήσουν ευχάριστο κλίμα και εμπιστοσύνης
4. Οι συνοδοί να αντιληφθούν τις προσδοκίες και τα ιδιαίτερα χαρακτηριστικά των πελατών
5. Οι συνοδοί να είναι πρόθυμοι, ευγενικοί και ευχάριστοι
6. Οι συνοδοί εκτός από την εκμάθηση της τεχνικής να δώσουν και πληροφορίες και για το φυσικό περιβάλλον
7. Οι συνοδοί πάντα να θυμούνται ότι αποτελούν πρότυπο προς μίμηση για τους συμμετέχοντες



Καθοδήγηση της δραστηριότητας

Συστάσεις/Οδηγίες πριν από την έναρξη της δράσης

- Περιγραφή του σκάφους
- Περιγραφή της εισόδου και της εξόδου
- περιγραφή του σωστού καθίσματος και της σωστής θέσης κατά την κωπηλασία
- Περιγραφή της σωστής λαβής του κουπιού και της διατήρησης ρυθμού



Καθοδήγηση της δραστηριότητας

Τακτική της ομάδας κατά την πλεύση:

- Σε κάθε διαδρομή πρέπει να υπάρχουν δυο συνοδοί
- Ο πρώτος είναι ο αρχηγός και ονομάζεται «οδηγός» και έχει το σκάφος που προηγείται και κανένα δεν θα πρέπει να το προσπεράσει
- Ο δεύτερος βοηθός συνοδός ονομάζεται «σκούπα» και είναι πάντα το τελευταίο σκάφος



Καθοδήγηση της δραστηριότητας

Τακτική της ομάδας κατά την πλεύση:

- Τα δύο αυτά σκάφη πρέπει να επικοινωνούν μεταξύ τους και έχουν οπτική επαφή
- Ενδιάμεσα τα σκάφη το ένα ακολουθεί το άλλο σε απόσταση δύο έως τέσσερα μήκη σκάφους
- Οι συμμετέχοντες πρέπει να πληροφορηθούν τα σήματα κινδύνου, να υπακούουν στα παραγγέλματα των συνοδών και ο ένας από τους δύο να φοράει σφυρίχτρα



Βιβλιογραφία

Πηγή:

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





Ευχαριστώ

Επεξεργασία: Παναγιώτα Μπαλάσκα

Θεσσαλονίκη, 09/03/2014



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

