



Υλοποίηση δημιουργικών και ψυχαγωγικών δραστηριοτήτων-ποδηλασία

ΓΕΩΡΓΙΑ ΥΦΑΝΤΙΔΟΥ
ΑΝΑΠΛΗΡΩΤΡΙΑ ΚΑΘΗΓΗΤΡΙΑ
ΤΕΦΑΑ ΔΠΘ

- 
- ▶ Οι υπαίθριες δραστηριότητες αναψυχής αποσκοπούν στην **αναψυχή** και την **ευχαρίστηση** του συμμετέχοντα.
 - ▶ Απαιτούν **ενεργητική** συμμετοχή με ταυτόχρονα εφαρμογή συγκεκριμένων **κανόνων ασφαλείας** ανάλογα της υπαίθριας δραστηριότητας και
 - ▶ ευσυνείδητη συμπεριφορά έναντι του **φυσικού περιβάλλοντος** μέσα στο οποίο υλοποιούνται.

Μορφές δραστηριοτήτων και οφέλη από τη συμμετοχή

Η υπαίθρια αναψυχή περιλαμβάνει οποιαδήποτε δραστηριότητα:

- ▶ περιβαλλοντική,
 - ▶ αθλητική,
 - ▶ αναψυχής,
 - ▶ κοινωνικής ευθύνης,
-
- ▶ υπό τη μορφή μιας απλής μη σχεδιασμένης εμπειρίας
 - ▶ ενός καλά οργανωμένου προγράμματος και
 - ▶ η οποία λαμβάνει χώρα σε ελεύθερο φυσικό περιβάλλον.

Υπαίθριες Δραστηριότητες και Επικινδυνότητα

Οι υπαίθριες δραστηριότητες συχνά σχετίζονται με ένα επίπεδο επικινδυνότητας το οποίο εξαρτάται:

- ▶ από τις εκάστοτε συνθήκες του περιβάλλοντος υλοποίησης,
- ▶ το επίπεδο δεξιοτήτων των συμμετεχόντων και
- ▶ κυρίως με τη φύση της δραστηριότητας.



▶ Οι υπαίθριες δραστηριότητες σχετίζονται με την έννοια της περιπέτειας, παραδείγματα αυτών είναι:

- ▶ η πεζοπορία,
- ▶ η αναρρίχηση σε βράχια,
- ▶ το ποδήλατο βουνού,
- ▶ ο προσανατολισμός,
- ▶ το κανό,
- ▶ η ιστιοπλοΐα,
- ▶ το windsurfing κα.

Επίπεδα επικινδυνότητας των Υπαιθριων Δραστηριοτήτων Αναψυχής

- ▶ α) Υπαιθριες δραστηριότητες **χαμηλής** επικινδυνότητας, κατηγορία όπου περιλαμβάνονται δραστηριότητες που δεν περικλείουν σχεδόν κανένα κίνδυνο για τη ζωή του συμμετέχοντα και έχουν ελάχιστες πιθανότητες σωματικών βλαβών ή τραυματισμού.
- ▶ Στην κατηγορία περιλαμβάνονται δραστηριότητες όπως: ψάρεμα, φωτογράφιση, συλλογή πεταλούδων, περίπατοι, παρατήρηση πουλιών.



- ▶ β) Υπαίθριες δραστηριότητες **μεσαίας** επικινδυνότητας, κατηγορία όπου περιλαμβάνονται δραστηριότητες που κατά τη διεξαγωγή τους εμπεριέχουν δυνητικούς κινδύνους μέτριας δυσκολίας για τους συμμετέχοντες, ενώ η πιθανότητα τραυματισμού είναι αυξημένη και συχνά αναμενόμενη.
- ▶ Διά το λόγο αυτό οι συμμετέχοντες οφείλουν να είναι γνώστες των ενδεχόμενων κινδύνων πριν από την συμμετοχή τους στις δραστηριότητες.
- ▶ Επίσης, θα πρέπει να είναι εκπαιδευμένοι και ικανοί να αντιδρούν θετικά στους αυξημένες φυσικές δυσκολίες και πολλές φορές αντιξοότητες των δράσεων.
- ▶ Σε αυτήν την κατηγορία ανήκουν σχεδόν όλες οι γνωστές στην χώρα μας υπαίθριες δραστηριότητες όπως: rafting, ιππασία, ποδήλατο βουνού, προσανατολισμός, κτλ.

- 
- ▶ γ) Υπαίθριες δραστηριότητες **υψηλής** επικινδυνότητας, κατηγορία όπου περιλαμβάνονται δραστηριότητες που εμπεριέχουν υψηλό βαθμό κινδύνου και σοβαρή πιθανότητα απειλής της ατομικής ασφάλειας του συμμετέχοντα.
 - ▶ Οι συμμετέχοντες πρέπει να είναι καλά εκπαιδευμένοι.
 - ▶ Πρέπει να κατέχουν τις απαραίτητες ικανότητες και δεξιότητες και πρέπει να είναι πολύ καλά προετοιμασμένοι στο να αντιδρούν γρήγορα και θετικά σε φυσικούς κινδύνους υψηλού βαθμού.
 - ▶ Σε αυτήν την κατηγορία περιλαμβάνονται δραστηριότητες όπως αναρρίχηση σε άγνωστα πεδία, κανό – καγιάκ σε άγρια νερά, υποβρύχιες καταδύσεις κτλ

Ανθρώπινο δυναμικό για την ασφαλή συνοδεία των συμμετεχόντων

Τα βασικά προσόντα και οι απαραίτητες δεξιότητες που απαιτούνται από τους συνοδούς και οδηγούς υπαίθριων δραστηριοτήτων είναι:

- 1) Φιλοσοφία παρακίνησης για συμμετοχή σε δράσεις υπαίθριας αναψυχής
- 2) Υψηλή φυσική κατάσταση,
- 3) Ψυχική υγεία και αυτοεκτίμηση,
- 4) ενδιαφέρον και φροντίδα για τους άλλους,
- 5) σοβαρή προσωπικότητα και ανάλογη συμπεριφορά,
- 6) ευέλικτο στυλ άσκησης εξουσίας,
- 7) υψηλές τεχνικές γνώσεις σε δραστηριότητες,
- 8) οργανωτικές δεξιότητες,
- 9) δεξιότητες ασφάλειας,
- 10) περιβαλλοντική συνείδηση,
- 11) ικανότητα στην λύση προβλημάτων και λήψης απόφασης,
- 12) διοικητικές ικανότητες,
- 13) ικανότητα στη διοίκηση ομάδας,
- 14) υψηλή εμπειρία και ικανότητα κρίσης καταστάσεων



Η πληροφόρηση από τους διοργανωτές των συμμετεχόντων για θέματα:

- ▶ σχετικά με την προστασία του περιβάλλοντος και
- ▶ την ανάπτυξη περιβαλλοντικής ευαισθητοποίησης και συμπεριφοράς
- ▶ πρέπει να αποτελεί μέρος των επιδιώξεων όλων των προγραμμάτων υπαίθριας αναψυχής.

ΑΠΑΡΑΙΤΗΤΕΣ ΓΝΩΣΕΙΣ

ΠΤΥΧΙΟ ΤΕΦΑΑ

ΠΕΡΙΟΧΕΣ ΕΝΔΙΑΦΕΡΟΝΤΟΣ	Μ.Ο.	Τ.Α.
Γνώσεις αθλημάτων	4,20	0,837
Προγράμματα φυσικής αγωγής και αναψυχής	4,00	1,000
Παροχή πρώτων βοηθειών	4,20	1,095
Ανατομία του ανθρώπινου σώματος	3,40	0,894
Κανόνες ασφάλειας/ υγιεινής	4,20	0,447
Οργάνωση και χρήση αθλητικών εγκαταστάσεων/υλικού	4,40	0,548
Ψυχολογία παιδιού	4,00	1,000
Παιχνίδι	4,40	0,548
Χορούς (παραδοσιακούς, μοντέρνους)	3,20	0,837
Γνώσεις θεάτρου, θεατρικό παιχνίδι, παντομίμα	3,40	0,894

ΕΞΤΡΑ: Δίπλωμα ναυαγοσώστη για δραστηριότητες στο νερό.

ΠΟΔΗΛΑΣΙΑ

- 
- ▶ Η δραστηριότητα της ποδηλασίας
 - ▶ είναι από τις πλέον δημοφιλείς δραστηριότητες παγκοσμίως,
 - ▶ καθώς αποτελεί μέσον καθημερινής μετακίνησης δεκάδων εκατομμυρίων ανθρώπων στον Πλανήτη.

- 
- ▶ Η κάθε διαδρομή ‘ποδηλασίας’ πρέπει να έχει ελεγχθεί πριν την προγραμματισμένη δράση.
 - ▶ Να είναι σχεδιασμένη σε χάρτη.
 - ▶ Να αναφέρονται γενικά οι κυριότερες κατευθύνσεις, οι χιλιομετρικές αποστάσεις και οι σημαντικές διασταυρώσεις της διαδρομής.
 - ▶ Η σήμανση να αφαιρεθεί μετά την διέλευση και του τελευταίου ποδηλάτη.



- ▶ Google maps

- ▶ <https://www.google.com/maps>

- 
- ▶ Ο μέγιστος αριθμός των συμμετεχόντων σε μία ομάδα 'ποδηλάτου βουνού' πρέπει να είναι 8-12 ποδηλάτες.
 - ▶ Πρόβλημα δημιουργεί η διαφορετική: ταχύτητα, ηλικία και ικανότητες των συμμετεχόντων.
 - ▶ Η ύπαρξη δύο συνοδών, ενός πρώτου και ενός τελευταίου είναι απαραίτητη.
 - ▶ Σημαντική είναι η επιθεώρηση της καλής λειτουργίας των ποδηλάτων, της χρήσης κράνους, του ελέγχου του φαρμακείου και ειδών επιδιόρθωσης των ποδηλάτων.

ΑΝΑΓΚΑΙΟΣ ΕΞΟΠΛΙΣΜΟΣ

- ▶ Το ποδήλατο, μετά από κάθε χρήση απαιτεί σχολαστικό έλεγχο σε όλα τα μηχανικά του μέρη.
- ▶ Η αλυσίδα πρέπει να καθαριστεί από σκόνες και λάσπες και να λιπανθεί ώστε να μη προκαλεί ζημία σε γρανάζια και δίσκους.
- ▶ Απαραίτητος είναι ο έλεγχος των φρένων και η μεταφορά εργαλείων κατά τη ποδηλασία, όπως: δυο γαλλικά κλειδιά, μια σαμπρέλα, τρόμπτα, διορθωτικά και 'άλεν'.
- ▶ Η χρήση του κράνους είναι επιβεβλημένη καθώς επίσης είναι πρέπει ο αναβάτης να φορά προστατευτικά γάντια και γυαλιά.

ΠΙΣΤΟΠΟΙΗΜΕΝΟΙ ΒΑΘΜΟΙ ΔΥΣΚΟΛΙΑΣ

- ▶ Η ποδηλασία βουνού, συνήθως, έχει ως απαίτηση την κάλυψη μιας διαδρομής που σε ορισμένα σημεία παρουσιάζονται τεχνικές δυσκολίες.
- ▶ Η επιτυχής διεκπεραίωση της διαδρομής εξαρτάται από το ρυθμό και την ικανότητα κάθε ποδηλάτη.
- ▶ Ως γενικός κανόνας τίθεται η διαδρομή με ποδήλατο βουνού να μην υπερβαίνει τις έξι με οκτώ ώρες.
- ▶ Μία διαδρομή για 'αρχάριους' ποδηλάτες ή **ποδηλάτες αναψυχής** που δεν είναι εξοικειωμένοι με τη 'σέλα', πρέπει να μην ξεπερνά τις **τρεις ώρες**, καλύπτοντας μια κάλυψη έως 30 χιλιόμετρα
- ▶ και έχοντας αντιμετωπίσει μικρές υψομετρικές διαφορές (πχ 500-600 μέτρα).
- ▶ Οι καιρικές συνθήκες στην ποδηλασία επηρεάζουν πολύ την απόδοση του ποδηλάτη.



Μια διαδρομή που χαρακτηρίζεται ως **‘μεσαιάς δυσκολίας’** είναι τεσσάρων έως έξι ωρών,

- ▶ απόστασης έως 80 χιλιόμετρα,
- ▶ περιλαμβάνοντας οδήγημα εκτός δρόμου,
- ▶ λασπωμένες διαδρομές, αποφυγή βράχων κτλ.

Ακόμη η διαδρομή που χαρακτηρίζεται ως **‘δύσκολη’** (6-8 ώρες) απευθύνεται μόνο σε άτομα που έχουν:

- ▶ υψηλές φυσικές και τεχνικές ικανότητες,
- ▶ εμπειρία
- ▶ και διάθεση για σκληραγωγία.

Οι κίνδυνοι αυξάνονται με την παρουσία:

- ▶ βροχής,
- ▶ λαδιού στο δρόμο,
- ▶ πολύ ψιλού χαλικιού,
- ▶ λάσπης,
- ▶ γλιστερών βράχων,
- ▶ της μειωμένης ορατότητας (βράδυ, ομίχλη),
- ▶ την υψηλή κίνηση στον δρόμο,
- ▶ των διερχόμενων ζώων.

- 
- Ο εξοπλισμός των αναβατών με κράνος και γάντια θεωρείται απαραίτητος.

Καθώς οι πρώτοι σε συχνότητα τραυματισμοί θεωρούνται:

- ▶ οι εκδορές στις παλάμες και τα γόνατα και
- ▶ η σύγκρουση της κεφαλής με το έδαφος.

ΑΝΑΓΚΑΙΟ ΕΠΙΣΤΗΜΟΝΙΚΟ ΠΡΟΣΩΠΙΚΟ (ΠΤΥΧΙΟ ΤΕΦΑΑ)

- ▶ Το ελάχιστο των απαιτούμενων προσόντων ενός 'συνοδού' της δραστηριότητας της ποδηλασίας εξαρτάται, κυρίως, από το περιβάλλον στο οποίο γίνεται η δράση.

Εδώ, όμως, χρειάζεται ο συνοδός να έχει κυρίως ικανότητες:

- εμπυχωτή,
- ικανότητες να επιδιορθώνει πολύ γρήγορα βλάβες,
- να γνωρίζει πολύ καλή ποδηλασία,
- να εφαρμόζει τον ΚΟΚ
- και να έχει ανάλογες εμπειρίες από δύσκολα τερέν, με λάσπη, νερά, χόρτο, χιόνια, νεροφαγώματα στον δρόμο, μονοπάτια με μεγάλη πλάγια κλίση κτλ.



Πρέπει να διασφαλίζει ότι το ποδήλατο είναι ρυθμισμένο ανάλογα με τον σωματότυπο κάθε πελάτη:

- ▶ με έλεγχο της πίεσης και της κατάστασης των λάστιχων,
- ▶ της λειτουργίας των ταχυτήτων,
- ▶ της κατάστασης των φρένων
- ▶ και της σωστής ανατομικά σχέσης μεταξύ ύψους ατόμου, σέλας και τιμονιού.

Παράδειγμα

- ▶ Η διαδρομή για παιδιά δημοτικού σχολείου,
- ▶ πρέπει να είναι κυκλική,
- ▶ περίπου 1 χιλιόμετρο,
- ▶ εύκολη στην απομνημόνευση,
- ▶ με καθαρή σηματοδότηση,
- ▶ ώστε αφ' ενός να μη χαθεί κάποιο παιδί
- ▶ και αφ' ετέρου να υπάρχει άμεση πρόσβαση για παροχή βοήθειας.
- ▶ Η διαδρομή να έχει εναλλαγές και στοιχεία 'περιπέτειας' όπως το εγκάρσιο πέρασμα ενός μικρού ρυακιού, ή το σλάλομ σε κάποια δένδρα με ελεγχόμενη ταχύτητα.

- 
- ▶ Εάν η ηλικία των παιδιών είναι μεγαλύτερη, π.χ. μαθητές Γυμνασίου - Λυκείου,
 - ▶ υπάρχουν διαφορές στην αντοχή ή και ικανότητες μεταξύ αγοριών και κοριτσιών.
 - ▶ Η διαδρομή πρέπει να είναι μεγαλύτερη με καλή σηματοδότηση και ύπαρξη σταθμών συγκέντρωσης.



Σας ευχαριστώ