

Οργάνωση και διεξαγωγή της ορεινής πεζοπορίας και ορειβασίας

Αθανάσιος Τερζής
Εκπαιδευτικός Φυσικής Αγωγής



Ορεινή Πεζοπορία

- Πορεία με τα πόδια σε ορεινό περιβάλλον



Ορειβασία

Ανέβασμα ή αναρρίχηση σε βουνό: σπορ που συνίσταται στην αναρρίχηση σε κορυφές βουνών ή στο πέρασμα από δύσβατα ορεινά σημεία.



Αξιολόγηση των δεδομένων της ομάδας

- Ηλικία
 - Φυσική κατάσταση ή φυσικές δυνατότητες
 - Εμπειρία
 - Αριθμός μελών
 - Χρονική περίοδος
- 
- A group of hikers is walking along a dirt path in a forest. The path is surrounded by trees and rocks. The hikers are wearing various outdoor gear, including jackets and hats. The background shows a dense forest with tall trees and a rocky hillside.

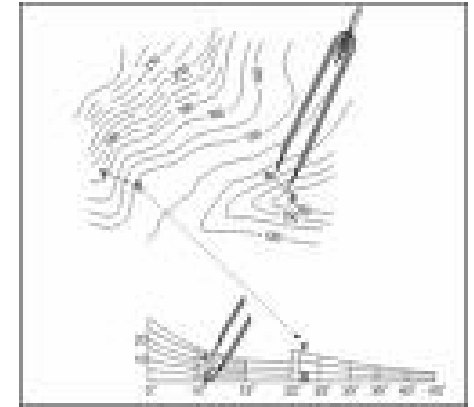
Επιλογή διαδρομής

- Θα πρέπει να υπάρχει ισορροπία, μεταξύ των δυνατοτήτων και των χαρακτηριστικών της ομάδας, σε σχέση με τα δεδομένα της διαδρομής



Χαρακτηριστικά διαδρομής

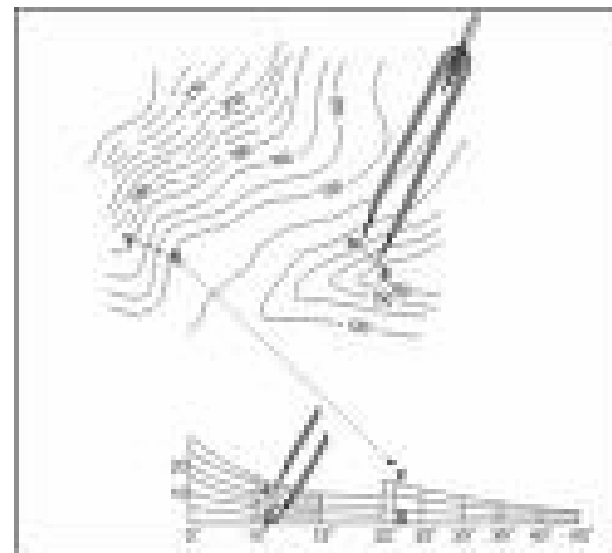
- Διάρκεια διαδρομής
- Υψομετρική διαφορά
- Βαθμός δυσκολίας
Α,Β,Γ.....
- Διαμόρφωση και σήμανση μονοπατιού



Διάρκεια διαδρομής



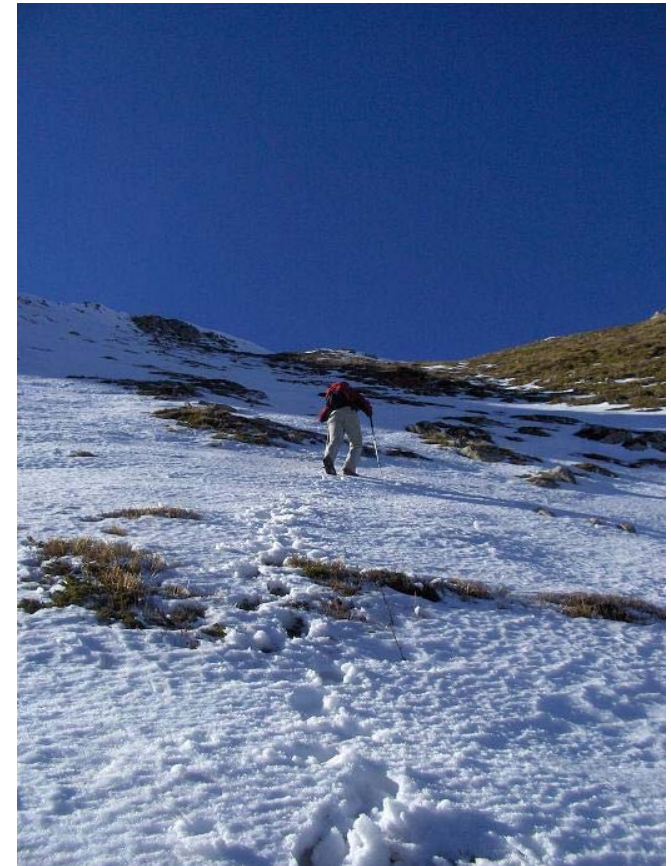
Υψομετρική διαφορά



Βαθμός δυσκολίας **A** μπορεί να γίνει με σωστή οργάνωση σε επίπεδο σχολείου



Β γίνεται μόνο από συλλόγους ή άτομα που έχουν εκπαιδευτεί και με κατάλληλη εμπειρία



Γίνεται μόνο από συλλόγους ή άτομα που έχουν εκπαιδευτεί και με κατάλληλο εξοπλισμό



Σχεδιασμός της δραστηριότητας

- Ενημέρωση των μελών της ομάδας για τον ατομικό τους εξοπλισμό
- Προετοιμασία του ομαδικού εξοπλισμού
- Καθορισμός ώρας και τόπου συγκέντρωσης
- Ενημέρωση για τις καιρικές συνθήκες
- Έλεγχος εξοπλισμού πριν την αναχώρηση
- Καθορισμός αρχηγού της δραστηριότητας και των υπευθύνων:
- Να γνωρίζει υπεύθυνα κάποιος από τους παραμένοντες που πάμε και τη ώρα θα επιστρέψουμε.

Ατομικός εξοπλισμός

Εξοπλισμός που θα πρέπει να έχει υποχρεωτικά κάθε μαθητής/τρια

- Ένα ζευγάρι Χειμερινά Μποτάκια ή Αθλητικά παπούτσια
- Μικρό σάκο πλάτης με δύο μάντες
- Μπουφάν ή αντιανεμικό
- Εφεδρικά εσώρουχα και κάλτσες
- Γυαλιά ηλίου
- Καπέλο
- Δοχείο για νερό 1ος λίτρου.
- Πρόγευμα που να μην αλλοιώνεται (σάντουιτς, σοκολάτα, μπισκότα...)

Ανάλογα την εποχή

- Σκούφο
- Γάντια
- Αδιάβροχο



Ομαδικός εξοπλισμός

- Ορειβατικό φαρμακείο πλάτης με πλήρη εξοπλισμό.
- Σύστημα επικοινωνίας μεταξύ των υπευθύνων και διάσωστικών ομάδων
- Επιπλέον νερό
- Ατομικό κορδονέτο 2 - 3 μέτρων
- Φακός



Χρόνος έναρξης της δραστηριότητας

- Θα πρέπει να υπολογισθούν όλοι οι χρόνοι ώστε να τελειώσει η δραστηριότητα, ή να φθάσει η ομάδα σε καταφύγιο με το φως της ημέρας



Ενημέρωση για τις καιρικές συνθήκες

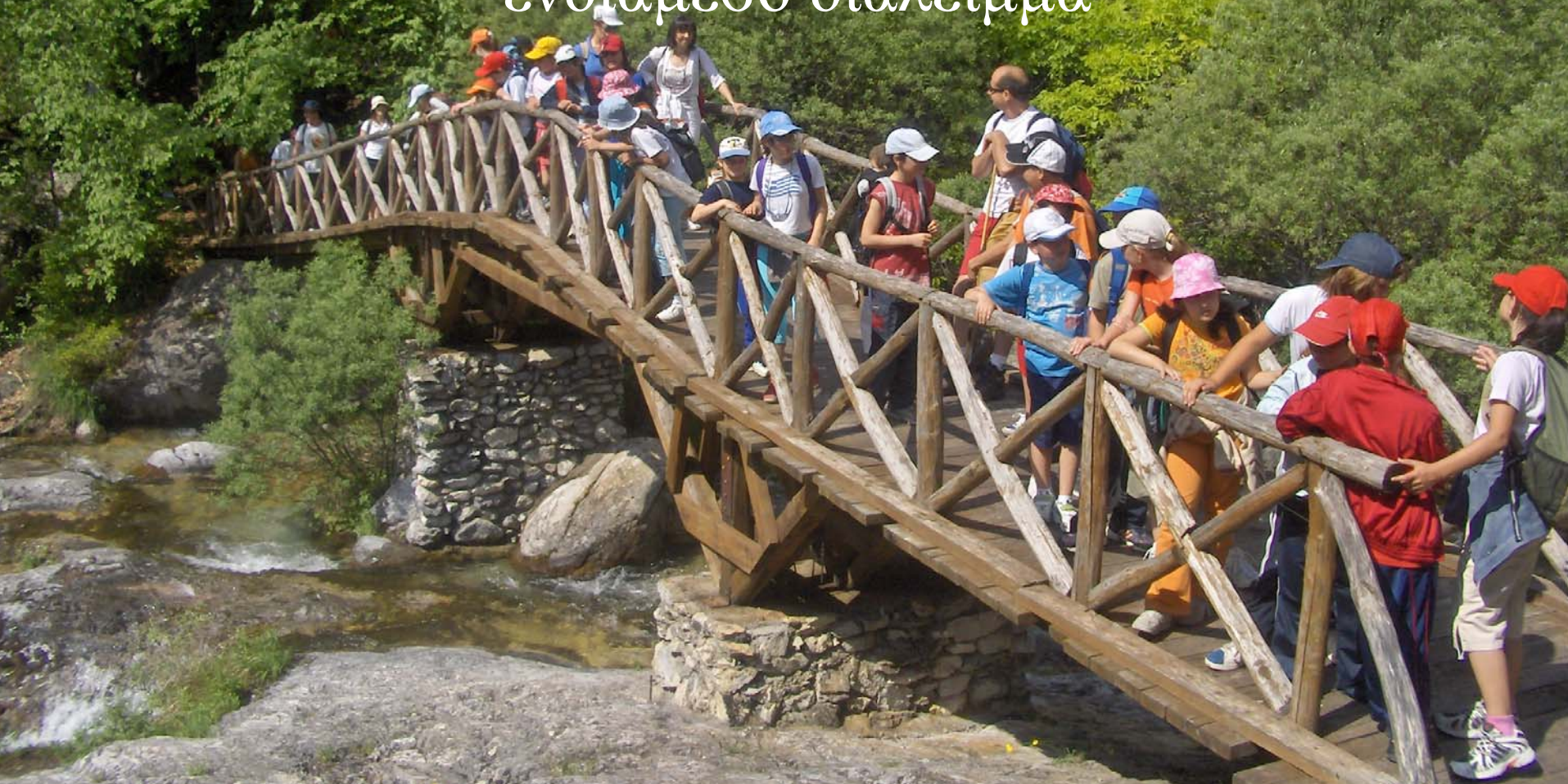
- Πριν προγραμματιστεί η δραστηριότητα για να καθοριστεί η ημερομηνία.
- Την προηγούμενη ημέρα.
- Οι προσφορότερες ημέρες είναι η Τρίτη και η Τετάρτη
- Αν υπάρχει ανάγκη ακριβή προσδιορισμού των καιρικών συνθηκών, που επικρατούν στην περιοχή που θα πάμε, θα πρέπει να έχουμε επικοινωνία με κάποιον που βρίσκεται στη περιοχή.

Καθορισμός υπευθύνων και αρμοδιότητες

- Αρχηγός της δραστηριότητας
- Επικεφαλής της πορείας
- Ενδιάμεσοι υπεύθυνοι
- Τελευταίος της πορείας



Χαρακτηριστικά ηλικίας
Παιδιών Δημοτικού σχολείου.
Μπορούν να αντεπεξέλθουν σε πορεία
χρονικής διάρκειας 2 με 2,30' ώρες με
ενδιάμεσο διάλειμμα

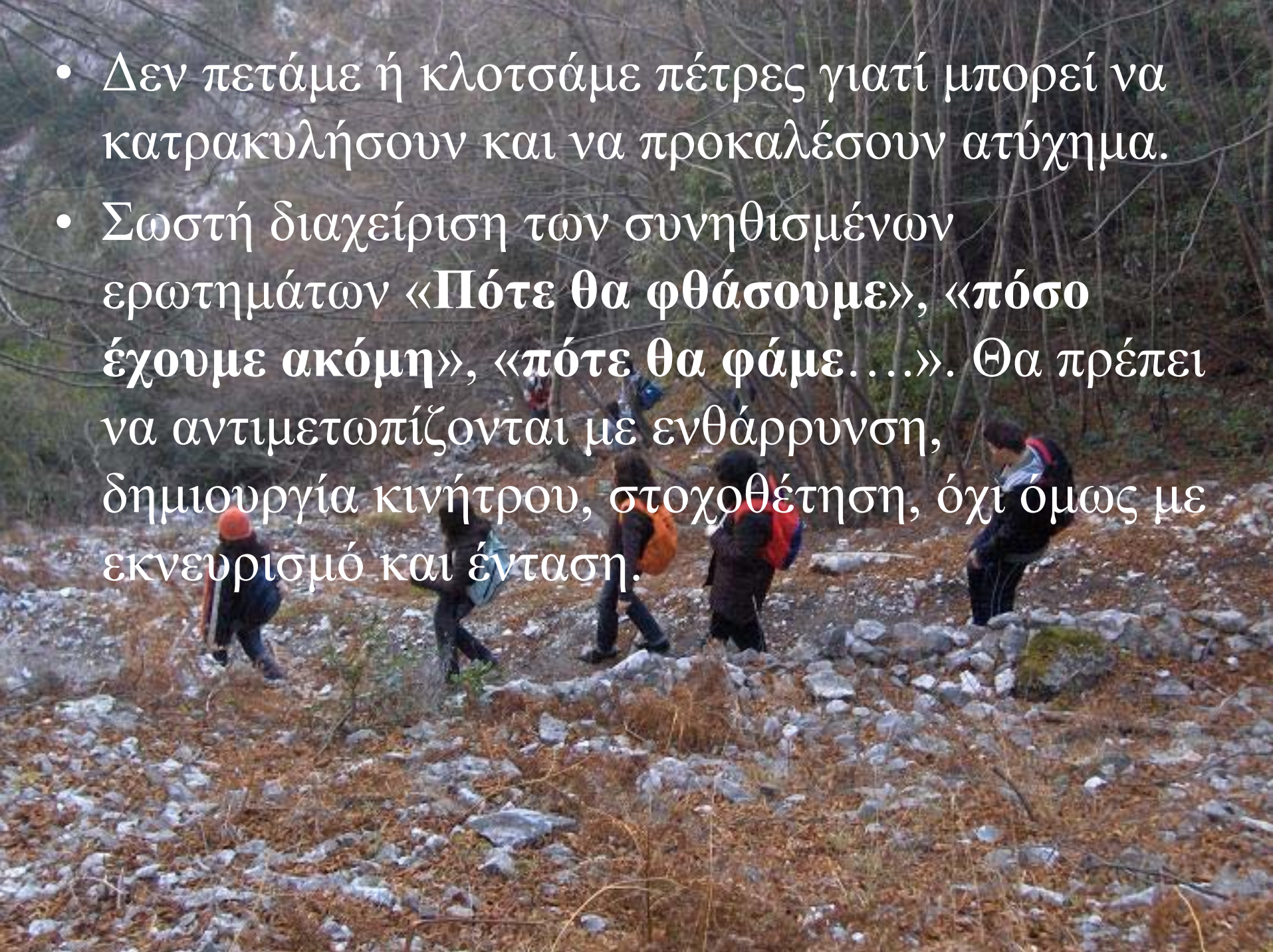


Κανόνες που θα πρέπει να εφαρμόζονται και πώς αντιμετωπίζονται ιδιαίτερα χαρακτηριστικά αυτής της ηλικίας

- Κανείς και για κανένα λόγο δεν περνά μπροστά από τον επικεφαλής της ομάδας.
- Δεν βγαίνουμε από το μονοπάτι για κανένα λόγο.
- Η κίνηση στο μονοπάτι γίνεται ο ένας πίσω από τον άλλο.
- Όταν γίνεται στάση ισχύει για όλη την ομάδα και γίνεται σε μέρος ασφαλές και με ενδιαφέρον παρατήρησης.
- Δεν τρόμε κατά την πορεία.



- Δεν πετάμε ή κλοτσάμε πέτρες γιατί μπορεί να κατακυλήσουν και να προκαλέσουν ατύχημα.
- Σωστή διαχείριση των συνηθισμένων ερωτημάτων «Πότε θα φθάσουμε», «πόσο έχουμε ακόμη», «πότε θα φάμε...». Θα πρέπει να αντιμετωπίζονται με ενθάρρυνση, δημιουργία κινήτρου, στοχοθέτηση, όχι όμως με εκνευρισμό και ένταση.



Περιεχόμενο διαλείμματος

Πρόγευμα

Παιγνίδια





Χαρακτηριστικά της διαδρομής

- Υψομετρική διαφορά της πορείας μέχρι 200 μέτρα
- Μονοπάτι πολλή καλά διαμορφωμένο
- Όχι δρόμος μονότονος
- Τοπίο πλούσιο σε εικόνες
- Σκιερή διαδρομή (ανάλογα την εποχή)



Χαρακτηριστικά διαδρομής παιδιών Γυμνασίου

Μπορούν να αντεπεξέλθουν
σε πορεία χρονικής
διάρκειας 3 - 4 ώρες με
ενδιάμεσα μικρά
διαλείμματα και ένα
κυρίως διάλειμμα, όπου
μπορούμε να εντάξουμε
και κάποια παιχνίδια.

Υψομετρική διαφορά
μέχρι 500μ.

Διαμόρφωση μονοπατιού
καλή με καλή σήμανση.



Ιδιαίτερα χαρακτηριστικά αυτής της ηλικίας

- Η διαφορά απόδοσης δημιουργεί μεγάλα ανοίγματα στην πορεία.
- Κουράζονται περισσότερο ψυχολογικά, παρά σωματικά.
- Ο επικεφαλής δέχεται πίεση για γρηγορότερο ρυθμό και για περισσότερο περπάτημα.
- Οι μαθητές αυτής της ηλικίας δεν αποδέχονται εύκολα τους κανόνες που θα πρέπει να τηρούνται
- Η χρήση των κινητών τηλεφώνων και η φωτογράφιση

Χρήση κινητού τηλεφώνου

- Κατά τη διάρκεια της πορείας θα συγκεντρώνονται σε σάκο κλειστά



Πληροφορίες στήριξη της προσπάθειας μας

- Ορειβατικοί Σύλλογοι
- Υπεύθυνοι –
διαχειριστές
καταφυγίων
- Ορειβατικοί χάρτες
- Οδηγοί βουνού
- Ιστοσελίδες



Αραιή διάταξη σε πορεία με υψομετρική διαφορά



Γυμνάσιο Κολινδρού Όλυμπος



Γυμνάσιο Αιγινίου Όλυμπος Ε4





Διάταξη ομάδας σε πορεία

Ενιπέας



Σκήτη Αγ. Διονυσίου Όλυμπος



Ένα ακίνδυνο ατύχημα



Δραστηριότητα που εμπεριέχει κίνδυνο



Περίπτωση μη τήρησης των οδηγιών



Σας εύχομαι καλές αναβάσεις

Τέλος

