

ΓΥΜΝΑΣΙΟ ΠΑΝΑΡΙΤΙΟΥ  
ΣΧΟΛΙΚΟ ΕΤΟΣ 2014-2015  
ΒΙΩΜΑΤΙΚΗ ΕΡΓΑΣΙΑ Β' ΓΥΜΝΑΣΙΟΥ

**Πολιτισμός είναι... η επιστροφή στην φύση**  
**Αθλήματα και δραστηριότητες μακριά από το αστικό περιβάλλον**



Επιβλέπων Καθηγητής: Γαβριήλ Κωνσταντίνος ΠΕ19

Μαθήτρια: Μπουραντάνη Εβίνα

## ΠΕΡΙΕΧΟΜΕΝΑ

### Κατάλογος περιεχομένων

ΠΕΡΙΕΧΟΜΕΝΑ.....	2
ΠΡΟΛΟΓΟΣ.....	3
RAFTING.....	5
SURFING.....	9
PAINTBALL.....	12
ΟΡΕΙΝΗ ΠΕΖΟΠΟΡΙΑ.....	15
SNOWBOARD.....	18
ΟΡΕΙΝΗ ΠΟΔΗΛΑΣΙΑ.....	20
ΒΙΩΜΑΤΙΚΗ ΔΡΑΣΗ.....	22
ΕΠΙΛΟΓΟΣ.....	23
ΠΗΓΕΣ.....	25

## ΠΡΟΛΟΓΟΣ

Ο άνθρωπος τα τελευταία χρόνια για διάφορους λόγους έχει απομακρυνθεί από την φύση. Μεγάλο ποσοστό του πληθυσμού μένει στα αστικά κέντρα για μια καλύτερη και πιο εύκολη ζωή από ότι στο χωριό. Αυτό έχει ωθήσει τα τελευταία χρόνια μεγάλο μέρος του πληθυσμού να μεταικήσει στην πόλη και τα χωριά να ερημώσουν.

Η ζωή στην πόλη παρέχει δυνατότητες που δεν βρίσκει κάποιος στο χωριό. Για παράδειγμα στην πόλη υπάρχουν πολλές ευκαιρίες για εργασία. Υπάρχουν επίσης καταστήματα για τον καταναλωτή με είδη ρούχων, διακόσμησης, supermarket, γήπεδα, γυμναστήρια, αντιπροσωπείες και πολλά άλλα. Παρέχονται ακόμα υπηρεσίες κοινής ωφελείας όπως πολλά είδη σχολείων, νοσοκομεία, πανεπιστήμια, μουσεία.

Βέβαια η ζωή στην πόλη δεν έχει πάντα καλές πλευρές. Όπως, το ότι στην πόλη υπάρχει μόλυνση στον αέρα, στο έδαφος και στο νερό. Υπάρχει επιπλέον ηχορύπανση, υπερβολική κίνηση στους δρόμους και ο κόσμος ζει σε περιορισμένους ιδιωτικούς και δημόσιους χώρους. Επίσης υπάρχει εγκληματικότητα, οι άνθρωποι νιώθουν αποξενωμένοι γιατί οι σχέσεις μεταξύ των ανθρώπων δεν είναι τόσο ισχυρές όπως στο χωριό. Ένα ακόμα αρνητικό χαρακτηριστικό της πόλης είναι ότι οι άνθρωποι της πόλης απομακρύνονται από τα ήθη και τα έθιμα.

Λόγω των παραπάνω μειονεκτημάτων που παρουσιάζει η ζωή στην πόλη, ο άνθρωπος αισθάνεται την ανάγκη να έρχεται πιο συχνά σε επαφή με την φύση. Η φύση στον άνθρωπο κάνει καλό. Του προσφέρει πολλά πράγματα, όπως ηρεμία, ξεκούραση-χαλάρωση, χρόνο για να σκεφτεί καλύτερα τα πράγματα που τον απασχολούν, άθληση στον καθαρό αέρα. Του προσφέρει μια αίσθηση ελευθερίας και άμεσης ευεξίας. Του δίνει την δυνατότητα να αναμετρηθεί με τις δυνάμεις του και τα όριά του. Τον βοηθάει να ξεφύγει από τις πιέσεις και τα άγχη της καθημερινότητας.

Υπάρχουν όμως και άλλα πράγματα που σε ηρεμούν-γαληνεύουν, όπως ο αθλητισμός. Ο αθλητισμός είναι η ασχολία με την άσκηση του σώματος, το σύνολο των αθλητικών ασκήσεων και των αθλητικών αγωνισμάτων. Ο καθαρός αθλητισμός δεν αποβλέπει σε κανένα κέρδος, παρά μόνο στη φυσική άσκηση του σώματος και στην εξασφάλιση της υγείας και δύναμης του αγωνιζόμενου. Πότε και από που ξεκίνησε ο αθλητισμός είναι άγνωστο. Οι αρχαίοι Έλληνες πίστευαν ότι τους καθιέρωσαν οι θεοί τους. Αν όμως ανατρέξουμε στην πρώτη ζωή του ανθρώπου, βλέπουμε ότι αυτός από τις πρώτες μέρες ήταν υποχρεωμένος να παλεύει, για να ζει, να κινείται. Την κίνηση αυτή οι αρχαίοι τη θεωρούσαν ζωή ("κίνησις ζωή έστι"). Από την εξάσκηση γεννήθηκε η ιδέα της

άμιλλας στα αγωνίσματα, μετά από μεθοδική άθληση.

Ο αθλητισμός περιοριζόταν, τον πρώτο καιρό τουλάχιστον, στο δρόμο και στο άλμα, όπως και στα όργανα ρίψης την πάλη και την πυγμαχία. Οι αγώνες γίνονταν στην ύπαιθρο. Από τα μέσα του 8ου αιώνα π.Χ. ο αθλητισμός γινόταν σαν εκδήλωση θρησκευτική σε δημόσιο χώρο. Σε όλες τις πόλεις της Ελλάδας υπήρχαν παλαιστρες και γυμναστήρια. Και οι Αθηναίοι είχαν όμοιες περίπου ασκήσεις με τους Σπαρτιάτες. Ο Πλάτωνας ήταν αντίθετος στις υπερβολικές ασκήσεις και υποστήριζε τα πένταθλα (πολλά αγωνίσματα). Ο Ιπποκράτης είχε προτείνει την παράλληλη μόρφωση των γυμναστών με την ιατρική επιστήμη.

Ένας τρόπος για να έρθει σε επαφή με την φύση ο κάτοικος της πόλης είναι οι δραστηριότητες και τα αθλήματα που διεξάγονται σε αυτή. Τα αθλήματα που διεξάγονται σε αυτή είναι πάρα πολλά όπως το rafting, το surfing, το paintball, το snowboard, η ορεινή πεζοπορία και ποδηλασία. Αυτά είναι μερικά αθλήματα που βοηθούν πολύ τον άνθρωπο σωματικά αλλά και ψυχικά. Τον κάνουν να νιώθει ότι βρίσκεται σε έναν διαφορετικό κόσμο μακριά από προβλήματα ενώ τον ηρεμεί και τον γαληνεύει.

Ο άνθρωπος της πόλης για να έρθει σε επαφή με την φύση και να μπορέσει να κάνει μερικά από τα αθλήματα που διεξάγονται σε αυτή μπορεί να χρησιμοποιήσει ως μέσο ενημέρωσης το διαδίκτυο. Για να βρει τις πληροφορίες που θέλει και να ασχοληθεί με κάποια δραστηριότητα θα πρέπει κάποιος να επικοινωνήσει με μία από τις πολλές εταιρείες που δραστηριοποιούνται στον χώρο της υπαίθριας άθλησης και δραστηριοτήτων. Οι εταιρίες αυτές αναλαμβάνουν την οργάνωση υπαίθριων αθλημάτων όπως για παράδειγμα την εύρεση προορισμών κατάλληλων π.χ. για rafting ή για surfing. Στα επόμενα κεφάλαια ακολουθούν περιγραφές αυτών των οργανωμένων αθλημάτων.

# RAFTING



## ΚΑΝΟΝΕΣ

1. Προδιαγραφές φουσκωτών σκαφών: Ανεξάρτητα από μέγεθος και την χωρητικότητα, τα φουσκωτά σκάφη που μεταφέρουν ανθρώπους μέσα σε ποτάμια, πρέπει να είναι κατασκευασμένα από κατάλληλο αδιάβροχο ύφασμα που να αντέχει στα χτυπήματα, η δε πλευστότητα τους θα πρέπει να εξασφαλίζεται από τουλάχιστον τρεις ανεξάρτητους στεγανούς πλωτήρες. Όταν το σκάφος μπορεί να μεταφέρει πάνω από 3 επιβάτες, πρέπει να είναι εφοδιασμένο με περιμετρικό εξωτερικό σχοινί λαβής και με σχοινί προσάραξης τουλάχιστον στο ένα άκρο.

2. Υποχρεώσεις συμμετεχόντων: Να είναι ψυχικά και σωματικά υγιείς και να υπογράψουν σχετική δήλωση για τα ανωτέρω, να φορούν το κράνος και το σωσίβιο και να υπακούουν και ακολουθούν ενεργητικά τις οδηγίες και παραγγέλματα του Οδηγού. Επειδή κινητήρια δύναμη της βάρκας είναι μόνο τα κουπιά οι συμμετέχοντες οφείλουν να φροντίζουν να μη χάσουν το κουπί τους και να κωπηλατούν σύμφωνα με την εκπαίδευση και τα παραγγέλματα. Ανήλικοι μπορούν να συμμετέχουν με έγγραφη συγκατάθεση των γονέων τους και εφ' όσον υπάρχει ο κατάλληλος εξοπλισμός.

3. Υποχρεώσεις διοργανωτή: Να εξασφαλίσει έμπειρο και σωστά εκπαιδευμένο προσωπικό (Οδηγούς Rafting), το οποίο να γνωρίζει πλήρως την διαδρομή που θα στελεχώσει. Να παρέχει στους συμμετέχοντες και στους Οδηγούς του, πλήρες και σε καλή κατάσταση ατομικό και

συλλογικό εξοπλισμό. Πριν από την εκκίνηση της κατάβασης, να γίνεται με φροντίδα και ευθύνη των Οδηγών Rafting μάθημα οδήγησης και ασφάλειας για όλους τους συμμετέχοντες. Να έχει εκπονήσει και να είναι γνωστό στους Οδηγούς Rafting που εργάζονται για αυτόν, ένα σχέδιο αντιμετώπισης ατυχήματος στον ποταμό που πραγματοποιεί καταβάσεις, να διαθέτει σε μία βάρκα, τουλάχιστον ένα κινητό τηλέφωνο ανά κατάβαση και να διαθέτει στον τόπο άφιξης της κατάβασης, τουλάχιστον έναν άνθρωπο με τηλέφωνο και αυτοκίνητο.

4. Υποχρεώσεις Οδηγών Rafting : Να είναι σε καλή φυσική και πνευματική κατάσταση και να έχει την κατάλληλη εκπαίδευση, ώστε να μπορεί να αντιμετωπίσει τυχόν απρόβλεπτες δυσκολίες κατά την κατάβαση. Σε καμία περίπτωση και για κανένα λόγο να μην θέτει σε κίνδυνο την ζωή και ασφάλεια των πελατών του και την δική του. Να γνωρίζει καλά το ποτάμι και την διαδρομή που θα ακολουθήσει κάτω από όλες τις πιθανές συνθήκες. Να μην επιτρέπει την υπερφόρτωση της βάρκας του και να μην πραγματοποιεί καταβάσεις εάν κατά την κρίση του είτε οι συνθήκες του ποταμού είτε των συμμετεχόντων δεν είναι ασφαλείς. Να πραγματοποιεί το μάθημα Οδήγησης και Ασφάλειας με σοβαρότητα και σαφήνεια και να βεβαιώνεται ότι όλοι οι συμμετέχοντες είναι σε θέση να κατανοήσουν και εκτελέσουν τις εντολές του. Να μην δημιουργεί προβλήματα στην ασφαλή πλεύση οποιασδήποτε βάρκας και να συνεργάζεται αρμονικά με όλους τους άλλους Οδηγούς για την επίλυση τυχόν προβλημάτων. Να συμμετέχει στην αντιμετώπιση ατυχημάτων και στην διάσωση, αφού εξασφαλίσει τους πελάτες του και να υπακούει και συντονίζεται με τις οδηγίες του υπεύθυνου κατάβασης.

5. Το μάθημα Οδήγησης και Ασφάλειας πρέπει κατ' ελάχιστο να περιλαμβάνει τα παρακάτω:

A. Μάθημα Οδήγησης : Τρόπος καθίσματος στην βάρκα, τρόπος κρατήματος του κουπιού, τρόπος κωπηλασίας, τρόπος συντονισμού των κωπηλατών, παραγγέλματα Οδηγού για την οδήγηση και την αντιμετώπιση κινδύνων, τρόπο εξόδου στην όχθη από την βάρκα. Τα παραπάνω πρέπει να επιδειχθούν αλλά και να πραγματοποιηθούν από τους συμμετέχοντες μέχρις ότου ο Οδηγός αισθάνεται ότι έγιναν κατανοητά και εφαρμόζονται απρόσκοπτα.

B. Μάθημα Ασφάλειας : Τρόπος κολύμβησης στο ποτάμι, τρόπος εισόδου στην βάρκα (με βοήθεια ή χωρίς), τρόπος χρήσης του σχοινιού διάσωσης, αντιμετώπιση ανατροπής. Τα παραπάνω μπορούν να επιδειχθούν στο έδαφος.

6. Συνεργασία στο ποτάμι: Οι Οδηγοί Rafting, ανεξάρτητα για ποιόν διοργανωτή εργάζονται, είναι υποχρεωμένοι να συνεργάζονται μέσα στο ποτάμι με τους συναδέλφους τους

άλλων διοργανωτών, ώστε να αποφεύγονται προβλήματα που μπορεί να οδηγήσουν σε ταλαιπωρία των πελατών ή σε ατύχημα και οι διοργανωτές πρέπει να ενθαρρύνουν και να καλλιεργούν μια τέτοια συμπεριφορά. Σε περίπτωση ατυχήματος είναι υποχρεωμένοι να συνδράμουν αφού εξασφαλίσουν κατά απόλυτη προτεραιότητα την ασφάλεια των ανθρώπων που συνοδεύουν.

## **ΕΞΟΠΛΙΣΜΟΣ**

1. Εξοπλισμός σκαφών : Για σκάφη που μπορούν να μεταφέρουν πάνω από 3 επιβάτες, κατά την διάρκεια της κατάβασης, θα πρέπει να είναι εφοδιασμένα με τρόμπα αέρα, παγούρι νερού, βασικό φαρμακείο Α' βοηθειών. Στα μικρότερα σκάφη ο παραπάνω εξοπλισμός θα πρέπει να βρίσκεται στο σκάφος συνοδείας.

2. Υποχρεωτικός εξοπλισμός συμμετεχόντων : Κράνος, Σωσίβιο ενηλίκων άνωσης τουλάχιστον 50 N, Σωσίβιο παιδικό άνωσης τουλάχιστον 35 N, κουπί και υπόλοιπος ατομικός εξοπλισμός ανάλογα με την εποχή.

3. Υποχρεωτικός εξοπλισμός Οδηγού Rafting : Σωσίβιο σε ζώνη διάσωσης, Σχοινί Διάσωσης σε θήκη, Μαχαίρι.

## **ΑΤΟΜΑ**

Συνήθως 7 έως 8 άτομα ανά φουσκωτή βάρκα.

## **ΤΟΠΟΘΕΣΙΑ**

Σε περιοχές όπου υπάρχει/ουν ποτάμι/α.

## **ΣΩΜΑΤΙΚΟ ΚΑΙ ΨΥΧΙΚΟ ΟΦΕΛΟΣ**

Η συγκίνηση που προσφέρει η γεμάτη αδρεναλίνη περιπέτεια παρακινεί εύκολα οποιονδήποτε περιπετειώδη άνθρωπο να πάρει ένα κουπί και να πάει στο πλησιέστερο ποτάμι. Μερικοί άνθρωποι, από την άλλη πλευρά, κάνουν ράφτινγκ για να ζήσουν ένα διαφορετικό είδος υπαίθριας δραστηριότητας, τουλάχιστον μία φορά στη ζωή τους. Απόδειξη για αυτό είναι ο αυξανόμενος αριθμός των ανθρώπων που κάνουν ράφτινγκ.

Με την άσκηση της αντιμετώπισης της ροής των υδάτων το ράφτινγκ μας χαρίζει μια πλήρη σωματική άσκηση. Η δύναμη και η αντοχή συνεχώς δοκιμάζονται κατακτώντας κατηγορίες III ή IV και άνω. Τα χέρια και τα πόδια ασκούνται παρά πολύ για να μπορέσει κανείς να κινηθεί κατά μήκος του ποταμού με τις τρέχουσες συνθήκες ταυτόχρονα. Ανακουφίζει από το άγχος. Πολλοί άνθρωποι

κάνουν ράφτινγκ για να σπάσει η μονοτονία της ζωής τους. Πρόκειται για ένα αναζωογονητικό τρόπο για να χαλαρώσει από την πίεση. Μια ακραία υπαίθρια δραστηριότητα σε ένα μοναδικά διαφορετικό περιβάλλον είναι ένα διάλειμμα για εκείνους που αντιμετωπίζουν συχνά τάσεις άγχους

## **ΠΟΤΑΜΙΑ ΣΤΗΝ ΕΛΛΑΔΑ ΓΙΑ RAFTING**

- Βοϊδομάτης και Αώος στη Κόνιτσα
- Άραχθος και Καλλαρύτικος στην Ήπειρο
- Αγγίτης στις Σέρρες
- Πηνειός στον Όλυμπο
- Αχελώος, Ταυρωπός και Τρικεριώτης στην Ευρυτανία
- Ασπροπόταμος στα Μετέωρα
- Εύηνος στη Ναύπακτο
- Λάδωνας και Ερύμανθος στην Αχαΐα
- Λούσιος και ο Αλφειός στην Αρκαδία
- Βενέτικος, Αλιάκμονας, Μηλεοπόταμος στα Γρεβενά

# SURFING



## ΚΑΝΟΝΕΣ

1. Μηχανοκίνητα σκάφη, τζετ σκι, αλιευτικά, ταχύπλοα και μικρά μηχανοκίνητα σκάφη ΠΡΕΠΕΙ ΝΑ ΔΩΣΟΥΝ προτεραιότητα έναντι των surfers, windsurfers και waveriders. Συγκεκριμένα, οι λιγότερο ευέλικτοι έχουν προτεραιότητα στην πλεύση τους, δεδομένου ότι δεν μπορούν να κινηθούν ή να αλλάξουν κατεύθυνση γρήγορα.

2. Τοπικά επιβατικά πλοία, οχηματαγωγά, πλοία τακτικών γραμμών, σκάφη αναψυχής και λιμενικά σκάφη έχουν προτεραιότητα σε σχέση με τους surfers, τους windsurfers και τους waveriders.

3. Οι κανόνες λένε ότι οι windsurfers θα πρέπει επίσης να κρατούν απόσταση τριών καταρτιών από surfers και bodyboarders, γεγονός που σημαίνει ότι οι windsurfers πρέπει να παραχωρούν την προτεραιότητα πλεύσης στους υπόλοιπους συντρόφους των θαλάσσιων αθλημάτων.

- Το windsurfing απαγορεύεται πάντα σε χαρακτηρισμένες και παράκτιες περιοχές κολύμβησης. Μεταξύ των windsurfers υπάρχουν τρεις βασικοί κανόνες προτεραιότητας:
- Ο προσήνεμος παραχωρεί προτεραιότητα στον υπήνεμο .
- Ο δεξίνεμος προηγείται σε σχέση με την αριστερίνεμο .

- ο καθένας έχει ευθύνη για τη διατήρηση της πορείας του

Ο προσήνεμος windsurfer πρέπει να παραχωρεί προτεραιότητα στον υπήνεμο. Αυτό σημαίνει ότι ο υπήνεμος ιστιοπλόος διατηρεί την πορεία της πλεύσης του. Αλλά αν δύο windsurfers προερχόμενοι από διαφορετικές κατευθύνσεις πλεύσουν ο ένας προς τον άλλον, η προτεραιότητα παραχωρείται από τον αριστερίνεμο δηλαδή έχει το αριστερό του χέρι και πόδι δίπλα στο άλμπουρο. Αυτό σημαίνει πως, όταν το δεξί σας χέρι είναι κοντά στο κατάρτι, έχετε προτεραιότητα πλεύσης.

## **ΕΞΟΠΛΙΣΜΟΣ**

1. Σανίδα (aka σκάφος) - Board: η σανίδα είναι αυτή πάνω στην οποία στέκεσαι προκειμένου να μείνεις πάνω από το νερό και όχι μέσα σε αυτό.

2. Πανί – Sail: Το πανί είναι βέβαια η κινητήριος δύναμη που κινεί εσένα και τη σανίδα σου.

3. Άλμπουρο – Mast: Το άλμπουρο είναι το «κατάρτι» του πανιού.

4. Μάτσα – Boom: Η μάτσα είναι αυτό που κρατάς στα χέρια σου και χρησιμοποιείς για να κατευθύνεις το πανί.

5. Σύνδεσμος – U-joint: Είναι αυτό που ενώνει τη σανίδα με το πανί και μέσω του οποίου μεταφέρεται η δύναμη του πανιού στο σκάφος.

6. Φινάκι – fin: Το φινάκι είναι η μικρή καρίνα στο πίσω μέρος της σανίδας. Είναι ο μόνος λόγος για τον οποίο η σανίδα σου πηγαίνει ευθεία προς τα μπροστά και όχι στα πλάγια όπως τη σπρώχνει ο αέρας.

## **ΑΤΟΜΑ**

Ένα άτομο ανά σανίδα.

## **ΤΟΠΟΘΕΣΙΑ**

Σε περιοχές όπου υπάρχουν θάλασσες.

## **ΣΩΜΑΤΙΚΟ ΚΑΙ ΨΥΧΙΚΟ ΟΦΕΛΟΣ**

Το surfing αποτελεί μιας πρώτης τάξεως ευκαιρία για άσκηση σε όλο το σώμα. Απαιτεί πολύ καλή φυσική κατάσταση και δεν είναι άθλημα για όλους. Η αίσθηση ελευθερίας που δίνει

στον αθλητή είναι μοναδική αφού είναι ελεύθερος να κατευθυνθεί οπουδήποτε μέσα στη θάλασσα και δεν τον περιορίζει με ότι αυτό συνεπάγεται και σε ψυχικά οφέλη.

# PAINTBALL



## ΚΑΝΟΝΕΣ

**Ασφάλεια:** Όποτε είμαστε μέσα στο παιχνίδι φοράμε πάντα την μάσκα του paintball και δεν την βγάζουμε για κανέναν λόγο μέχρι την λήξη του παιχνιδιού. Έξω από το παιχνίδι έχουμε το όπλο ασφαλισμένο με προστατευτικό κάλυψης και πάντα να κοιτάει προς τα κάτω. Δοκιμάζουμε πάντα στο ταχογράφο του πεδίου το όπλο μας και προσέχουμε η ταχύτητα του να μην ξεπερνάει τα 300fps (πόδια το δευτερόλεπτο).

**Χτυπήματα:** Στην περίπτωση που ο παίκτης χτυπηθεί από χρωματόσφαιρα είναι υποχρεωμένος να αποχωρήσει από το παιχνίδι αμέσως μόλις η χρωματόσφαιρα σκάσει στο σώμα ή οπουδήποτε πάνω στον εξοπλισμό του. Ο παίκτης είναι υποχρεωμένος να αποχωρήσει από μόνος του αμέσως, χωρίς να περιμένει την επιβεβαίωση του κριτή, σηκώνοντας το όπλο του στον αέρα και φωνάζοντας δυνατά ότι είναι έξω. Ο παίκτης που δήλωσε ότι είναι εκτός παιχνιδιού απαγορεύεται να ξαναμπει στον αγώνα.

Στην περίπτωση που ο παίκτης χτυπηθεί από χρωματόσφαιρα και δεν αποχωρήσει αμέσως μόνος του, αλλά του το επιβάλλει ο κριτής τότε θα θεωρείται ότι έχει συνεχίσει να παίζει "χτυπημένος" και θα επιβάλλονται οι ανάλογες ποινές. Εξαίρεση θα αποτελούν ορισμένα χτυπήματα που είναι δύσκολο για τον παίκτη να αντιληφθεί αμέσως. Νόμιμο θεωρείται κάθε σημάδι μεγέθους κέρματος. Ο παίκτης που αποχωρεί ή αποβάλλεται παραδίδει το περιβραχιόνιο

στον πλησιέστερο κριτή και αποχωρεί αμέσως από τον αγωνιστικό χώρο. Δεν επιτρέπεται σε ανενεργούς παίκτες να βρίσκονται μέσα ή δίπλα στο πεδίο κατά την διάρκεια του αγώνα.

Σε περίπτωση που η χρωματόσφαιρα χτυπήσει το σώμα ή τον εξοπλισμό του παίκτη αλλά δεν σκάσει, ο παίκτης μπορεί να συνεχίσει να παίζει. Ο αποχωρών παίκτης απαγορεύεται να ομιλεί ή να δανείζει τον εξοπλισμό του, κατά την διάρκεια του αγώνα, σε οποιονδήποτε συμμετέχοντα.

Κριτές: Οι κριτές είναι οι απόλυτοι άρχοντες του παιχνιδιού. Είναι υποχρεωμένοι να εφαρμόζουν πιστά και αντικειμενικά τους κανονισμούς. Οι αποφάσεις των κριτών κατά την διάρκεια του αγώνα δεν είναι διαπραγματεύσιμες και κάθε παίκτης είναι υποχρεωμένος να συμμορφώνεται με αυτές.

Τσεκάρισμα: Όταν κάποιος παίκτης κρίνει εύκολα ότι έχει χτυπήσει με χρωματόσφαιρα άλλον παίκτη μπορεί, φωνάζοντας τσεκ, και την θέση του παίκτη να καλέσει τον πλησιέστερο κριτή ο οποίος πρέπει να ελέγξει κατά πόσον οι ισχυρισμοί του είναι αληθινοί. Μόνο οι κριτές μπορούν κατά την κρίση τους να αποκαλέσουν τον παίκτη ουδέτερο. Μόνο ο/οι παίκτης/ες που έχει χαρακτηριστεί ουδέτερος δεν είναι δυνατόν να χτυπηθεί.

α) Οι παίκτες μπορούν να ζητήσουν να γίνει τσεκ στον εαυτό τους από τον κριτή εφόσον υποψιάζονται ότι μπορεί να έχουν χτυπηθεί από χρωματόσφαιρα.

β) Η εμπλοκή του όπλου καθώς και η έλλειψη σφαιρών ή αερίου δεν αποτελούν λόγους ουδετεροποίησης του παίκτη.

γ) Κάτω από ουδεμία συνθήκη μπορεί παίκτης να θέσει τον εαυτό του ουδέτερο.

Σημαίες: Η σημαία αποτελεί κύριο στοιχείο του παιχνιδιού, βάση αυτής καθορίζεται η έκβαση του. Μπορούν να υπάρχουν διαφορετικές αποφάσεις για την σημαία οι οποίες ξεκαθαρίζονται από την αρχή του παιχνιδιού. Συγκεκριμένα:

Αμα υπάρχουν 2 σημαίες μπορεί:

Να νικήσει η ομάδα Α άμα πάρει την σημαία της ομάδας Β.

Να νικήσει η ομάδα Α άμα πάρει την σημαία της ομάδας Β και την γυρίσει πίσω στην βάση της.

Αμα υπάρχει μία (κεντρική) σημαία μπορεί:

Να νικήσει η ομάδα Α άμα πάρει την σημαία και την γυρίσει στην βάση της.

Να νικήσει η ομάδα Α άμα πάρει την σημαία και την γυρίσει στην βάση των αντιπάλων.

5. Λήξη παιχνιδιού: Το παιχνίδι λήγει μετά την ένδειξη των κριτών.

## **ΕΞΟΠΛΙΣΜΟΣ**

Το βασικό εξάρτημα ασφαλείας που χρειάζεται είναι η μάσκα προσώπου, που προστατεύει τα μάτια και το πρόσωπο. Πάντα η μάσκα συμπεριλαμβάνεται στον βασικό εξοπλισμό που νοικιάζεται από τους διοργανωτές παιχνιδιών. Και ο πρώτος και βασικός κανόνας του paintball είναι ότι απαγορεύεται να βγαίνει η μάσκα από το κεφάλι κατά την διάρκεια του παιχνιδιού. Από εκεί και πέρα τα υπόλοιπα είναι προαιρετικά και δεν χορηγούνται από κανέναν διοργανωτή, αλλά μπορεί να τα έχει κανείς μαζί του για παράδειγμα προστατευτικά για τα γόνατα και τους αγκώνες.

## **ΑΤΟΜΑ**

Όσοι θέλουν μπορούν να συμμετέχουν.

## **ΤΟΠΟΘΕΣΙΑ**

Σε χώρους ειδικούς κατασκευασμένους για αυτό το παιχνίδι.

## **ΣΩΜΑΤΙΚΟ ΚΑΙ ΨΥΧΙΚΟ ΟΦΕΛΟΣ**

Το Paintball είναι παιχνίδι και ταυτόχρονα άθλημα. Παίζεται από ανθρώπους όλων των κοινωνικών τάξεων, επαγγελματών και ηλικιών. Άνδρες και γυναίκες συναγωνίζονται ισότιμα σαν σε μια παρτίδα σκάκι. Η ικανότητα κάποιου να σκέφτεται γρήγορα και καθαρά, η αποφασιστικότητα και η στρατηγική είναι τα κλειδιά της επιτυχίας και όχι τόσο η δύναμη και το επιθετικό πνεύμα.

# ΟΡΕΙΝΗ ΠΕΖΟΠΟΡΙΑ



## ΚΑΝΟΝΕΣ

Βασικοί κανόνες για την ανάβαση:

- 1) Διαλέγετε το πιο κατάλληλο σημείο για να πατήσετε. Εντοπίζετε εγκαίρως τις γλιστερές πέτρες και το ασταθές έδαφος.
- 2) Μην κάνετε πολύ μεγάλα βήματα. Τα βήματα πρέπει να είναι ανάλογα με τη σωματική διάπλαση, τη διαμόρφωση και την ποιότητα του εδάφους. Προτιμήστε ν' ανέβετε λοξά, σταυρώνοντας τα πόδια, έτσι ώστε η δύναμη που θα καταβάλλετε να είναι λιγότερη και το βάρος του σώματος μπορεί να μεταφερθεί εύκολα στο μπροστινό πόδι.
- 3) Όταν ανεβαίνετε, βάλτε δύναμη μόνο στο μπροστινό πόδι. Αν βάλετε δύναμη στο πίσω υπάρχει μεγάλη πιθανότητα να γλιστρήσετε.
- 4) Περιπατάτε με τα πόδια ανοιχτά, στο πλάτος των γοφών. Έτσι, έχετε περισσότερη σταθερότητα και το βάρος μεταφέρεται πιο εύκολα στο ένα πόδι, αφήνοντας το άλλο να αιωρηθεί άνετα.
- 5) Προσπαθείτε πάντα να πατάτε μ' ολόκληρο το πέλμα του ποδιού βάζοντας όλο το βάρος του σώματος ούτως ώστε οι μύες της γάμπας να μην κουράζονται πολύ.

6) Ο ρυθμός της αναπνοής πρέπει να εναρμονίζεται με το ρυθμό βαδίσματος π.χ. για απότομες πλαγιές : σήκωμα ποδιού - εισπνοή, πάτημα ποδιού - εκπνοή.

Βασικοί κανόνες για την κατάβαση:

1) Το μάτι ψάχνει κι εδώ για ασφαλές έδαφος.

2) Κατά την κατάβαση, κρατάτε το βάρος του σώματος με μια μικρή κλίση προς τα μπρος, έτσι που να είναι πιο εύκολο να μεταφέρεται στο μπροστινό πόδι.

3) Αν το έδαφος είναι μαλακό, μπορείτε να χώσετε τις φτέρνες με δύναμη μέσα σ' αυτό.

4) Αν κατεβαίνετε σε ομαλές επιφάνειες με κλίση, ακουμπάτε τη σόλα τελείως παράλληλα προς το έδαφος, έτσι που να πιέζετε το πέλμα μ' όλο σας το βάρος.

5) Οι αρθρώσεις στους αστραγάλους, τα γόνατα και τα ισχία μένουν ελαφρά λυγισμένες. Έτσι, κουράζονται λιγότερο κατά τη μετατόπιση.

Κουρασμένα πόδια και πονεμένη μέση έχουν σαν αποτέλεσμα την κακή ισορροπία και προκαλούν κακώσεις στις αρθρώσεις και τους σπονδύλους.

## **ΕΞΟΠΛΙΣΜΟΣ**

1. Ατομικός εξοπλισμός:

- Ένα ζευγάρι χειμερινά ή μποτάκια ή αθλητικά παπούτσια
- Μικρό σάκο πλάτης με δύο ιμάντες
- Μπουφάν ή αντιανεμικό
- Γυαλιά ηλίου
- Καπέλο
- Δοχείο για νερό ενός λίτρου
- Πρόγευμα που να μην αλλοιώνεται
- Γάντια

## 2.Ομαδικός εξοπλισμός:

- Ορειβατικό φαρμακείο πλάτης με πλήρη εξοπλισμό
- Σύστημα επικοινωνίας μεταξύ των υπευθύνων και διασωστικών ομάδων
- Επιπλέον νερό
- Φακός

## **ΑΤΟΜΑ**

Όσοι θέλουν μπορούν να συμμετέχουν.

## **ΤΟΠΟΘΕΣΙΑ**

Σε περιοχές όπου υπάρχουν βουνά.

## **ΣΩΜΑΤΙΚΟ ΚΑΙ ΨΥΧΙΚΟ ΟΦΕΛΟΣ**

Η ορεινή πεζοπορία βοηθάει σε πάρα πολλά πράγματα, όπως το χάσιμο περιττού βάρους και στην πρόληψη καρδιακών νοσημάτων. Μειώνει την πίεση του αίματος, καθυστερεί την διαδικασία της γήρανσης, καταπολεμά το στρες. Βοηθάει ακόμα στον έλεγχο του διαβήτη, και στη βελτίωση της οστεοπόρωσης σε ανθρώπους που πάσχουν από αυτές τις ασθένειες, άνθρωποι με προβλήματα στη μέση έχουν επίσης ωφεληθεί από τέτοιες δραστηριότητες. Επίσης η ορεινή πεζοπορία μπορεί να πραγματοποιηθεί από άτομα κάθε ηλικίας. Φυσικά όσο πιο αρχάριοι είναι οι πεζοπόροι τόσο πιο εύκολες διαδρομές πρέπει να επιλέγουν για αρχή. Όσοι είναι πιο γυμνασμένοι και έχουν και την ηλικία με το μέρος τους μπορούν να επιλέγουν δυσκολότερες διαδρομές.

# SNOWBOARD



## ΚΑΝΟΝΕΣ

- 1) Δεν υπερβάλω στις δυνατότητες μου σχετικά με νέα κόλπα.
- 2) Φοράω πάντα κράνος.
- 3) Είμαι μέρος ενός συνόλου που αντιμετωπίζω/ομαι με σεβασμό και χωρίς ένταση σε ημέρες συμφόρησης στο χιονοδρομικό κέντρο.
- 4) Αθλούμαι με ασφάλεια, αποφεύγοντας, στο πάγο (μηδενική απορρόφηση κραδασμού).
- 5) Δημιουργώ φιλικές σχέσεις, χαίρομαι που συνυπάρχω, εξαλείφοντας ανταγωνιστικό πνεύμα.

## ΕΞΟΠΛΙΣΜΟΣ

- Πέδιλα SnowBoard
- Δέστρες
- Μπότες SnowBoard

- Μπατόν
- Κατάλληλα ρούχα (Μπουφάν και σαλοπέτα για σκι, ισοθερμική μπλούζα, γάντια, σκούφος και ειδικές κάλτσες για σκι)
- Αντηλιακή κρέμα και αντηλιακό χειλιών
- Κράνος

## **ΑΤΟΜΑ**

Όσοι θέλουν μπορούν να συμμετέχουν.

## **ΤΟΠΟΘΕΣΙΑ**

Σε χιονοδρομικά κέντρα γίνεται συνήθως αυτό το άθλημα.

## **ΣΩΜΑΤΙΚΟ ΚΑΙ ΨΥΧΙΚΟ ΟΦΕΛΟΣ**

Είναι αερόβια άσκηση που γυμνάζει όλο το σώμα και την καρδιά.

Με το snowboard δραστηριοποιούνται οι μυς των χεριών και των ποδιών για να βοηθήσουν στην ισορροπία του σώματος και να δώσουν διαφορετική κατεύθυνση στο σώμα όταν χρειαστεί. Οι μυς του κορμού, κοιλιακοί και ραχιαίοι, συσπώνται για να κρατήσουν τον κορμό όρθιο.

Ένα μεγάλο πλεονέκτημα είναι ότι πραγματοποιείται σε εξωτερικό χώρο με αποτέλεσμα να προκαλεί μεγάλη ευχαρίστηση, να βελτιώνει τη διάθεση και να μειώνει άγχος της καθημερινότητας. Υπολογίζεται ότι μια για 1 ώρα SNOWBOARD μέτριας έντασης δαπανώνται 389 kcal.

# ΟΡΕΙΝΗ ΠΟΔΗΛΑΣΙΑ



## ΚΑΝΟΝΕΣ

Δεν υπάρχουν κανόνες, γιατί είναι ελεύθερο άθλημα, όμως υπάρχουν κάποια μέτρα ασφαλείας. Θα πρέπει να υπάρχει και να εφαρμόζεται ένα σύστημα ασφάλειας και πρώτων βοηθειών ώστε να παρέχεται βοήθεια στους ποδηλάτες σε κάθε σημείο της διαδρομής σε ελάχιστο λίγο χρόνο. Μόνο τα αυτοκίνητα της διοργάνωσης, της ασφάλειας, των πρώτων βοηθειών και των Μ.Μ.Ε., επιτρέπεται να έχουν πρόσβαση στην διαδρομή. Απαγορεύεται στους θεατές, συμπεριλαμβανομένων και αυτών με ποδήλατα, να βρίσκονται μέσα στην διαδρομή, κατά την διάρκεια των προγραμματισμένων προπονήσεων και αγώνων.

## ΕΞΟΠΛΙΣΜΟΣ

- Ποδήλατο βουνού
- Κράνος
- Σακίδιο
- Ανταλλακτικά – εργαλεία σε περίπτωση βλάβης
- Παγούρι με νερό ή ισοτονικό ρόφημα

- Ατομικό φαρμακείο
- Τρόφιμα
- Αντιανεμικό – μπλούζα για αλλαγή
- Γυαλιά ηλίου

## **ΑΤΟΜΑ**

Μπορούν να συμμετέχουν όσα άτομα θέλουν.

## **ΤΟΠΟΘΕΣΙΑ**

Η ορεινή ποδηλασία μπορεί να πραγματοποιηθεί σχεδόν οπουδήποτε, από μια πίσω αυλή σε ένα χωματόδρομο, αλλά η πλειοψηφία των ποδηλατών βουνού επιλέγουν εκτός δρόμου διαδρομές, επαρχιακούς δρόμους, ή στενά μονοπάτια που περνάνε μέσα από δάση, βουνά, ερήμους ή χωράφια.

## **ΣΩΜΑΤΙΚΟ ΚΑΙ ΨΥΧΙΚΟ ΟΦΕΛΟΣ**

- Η ποδηλασία χτίζει δύναμη και μυϊκή τόνωση
- Η ποδηλασία χτίζει αντοχή
- Η ποδηλασία βελτιώνει το καρδιαγγειακό σας σύστημα
- Η ποδηλασία καίει θερμίδες
- Η ποδηλασία βελτιώνει την υγεία της καρδιάς
- Η Ποδηλασία βελτιώνει τον συντονισμό
- Η Ποδηλασία μειώνει το στρες
- Η Ποδηλασία είναι μια δραστηριότητα που συνδυάζει αεροβική άσκηση και άσκηση αντοχής

## ΒΙΩΜΑΤΙΚΗ ΔΡΑΣΗ

Όπως είδαμε στα προηγούμενα κεφάλαια τα αθλήματα στη φύση είναι πολλά και ενίοτε απαιτητικά. Χρειάζεται να έχει κανείς καλή φυσική κατάσταση και εξοπλισμό είτε τον έχει αγοράσει είτε τον έχει ενοικιάσει. Στα πλαίσια μιας βιωματικής εργασίας προσπαθήσαμε να εξομοιώσουμε ένα αρκετά δημοφιλές τέτοιο άθλημα που είναι το Rafting.

Για να κάνει κάποιος rafting όπως είδαμε σε προηγούμενο κεφάλαιο, χρειάζεται να έχει προφανώς μία βάρκα, ένα κουπί ο κάθε κωπηλάτης, ένα κράνος και ένα σωσίβιο γιλέκο. Ο οδηγός πριν την κατάβαση του ποταμού ενημερώνει τους κωπηλάτες για τις διάφορες δυσκολίες και με κατάλληλες πληροφορίες. Το πιο σημαντικό μέρος αυτών των πληροφοριών είναι τα παραγγέλματα που θα δίνει ο ίδιος κατά την διάρκεια της κατάβασης ώστε η βάρκα να ακολουθεί την πορεία του ποταμού αποφεύγοντας τις κακοτοπιές ( δίνες, βράχια, κλαδιά ). Μερικά από αυτά τα παραγγέλματα είναι τα εξής:

Όλοι μπροστά	Όλοι κωπηλατούν μπροστά
Όλοι πίσω	Όλοι κωπηλατούν πίσω
Δεξιά μπροστά	Αυτοί που κάθονται δεξιά στη βάρκα κωπηλατούν μπροστά, ενώ αυτοί που κάθονται αριστερά κωπηλατούν πίσω
Δεξιά πίσω	Αυτοί που κάθονται δεξιά στη βάρκα κωπηλατούν πίσω, ενώ αυτοί που κάθονται αριστερά κωπηλατούν μπροστά
Όλοι μέσα	Κρατώντας το κουπί οι κωπηλάτες μπαίνουν μέσα στη βάρκα
Όλοι στο βράχο	Όλοι οι κωπηλάτες κρατώντας το κουπί τους πηγαίνουν στη πλευρά εκείνης της βάρκας η οποία έχει κολλήσει στο βράχο

Σε περίπτωση που πέσει κάποιος στο ποτάμι τότε αυτός που κάθεται απέναντι του στη βάρκα γονατίζει κρατώντας αντίσταση και τραβάει τον πεσμένο στο ποτάμι από το γιλέκο του πάνω στη βάρκα.

Αναζητήσαμε ένα βίντεο στο διαδίκτυο το οποίο να δείχνει rafting με λήψη μέσα από την βάρκα. Το προβάλαμε με χρήση βίντεο – προβολέα με τον καθηγητή σε ρόλο οδηγού να δίνει τα παραγγέλματα και τον μαθητή σε ρόλο κωπηλάτη να τα εκτελεί.

## ΕΠΙΛΟΓΟΣ

Στα προηγούμενα κεφάλαια προσπαθήσαμε να καταδείξουμε τα οφέλη που έχει η επαφή του ανθρώπου με την φύση. Ο σύγχρονος άνθρωπος αντιμετωπίζει πολλά προβλήματα, ένα από αυτά είναι ότι στις μεγάλες κυρίως πόλεις υπάρχει καυσαέριο, μόλυνση του αέρα, του νερού και του εδάφους. Επιπλέον υπάρχει πολύ ηχορύπανση, κίνηση στους δρόμους και ο κόσμος αναγκάζεται να ζει σε περιορισμένους ιδιωτικούς και δημόσιους χώρους. Ακόμα ένα πρόβλημα είναι ότι ο άνθρωπος νιώθει αρκετή πίεση και άγχος.

Κάποιες φορές ο άνθρωπος νιώθει πως για να ξεχάσει, έστω και λίγο τα προβλήματα του πρέπει να κάνει κάτι που θα τον χαλαρώσει και θα τον ηρεμήσει. Ένας τρόπος είναι μία ωραία εκδρομή στην φύση. Η φύση στον άνθρωπο κάνει καλό. Τον βοηθάει σε πάρα πολλά πράγματα, όπως να χαλαρώσει - ηρεμήσει, χρόνο για να σκεφτεί καλύτερα τα πράγματα, άθληση στο καθαρό αέρα. Του προσφέρει μια αίσθηση ελευθερίας και άμεσης ευεξίας. Τέλος τον βοηθάει να ξεφύγει από τις πιέσεις και τα άγχη τις καθημερινότητας.

Εκτός από την φύση, υπάρχει και ένα άλλο πράγμα που βοηθάει τον άνθρωπο, και αυτό είναι ο αθλητισμός. Ο αθλητισμός υπήρχε από την αρχαιότητα, γιατί όπως ξέρουμε οι αρχαίοι Έλληνες επειδή πολεμούσαν έπρεπε να έχουν καλή φυσική κατάσταση. Κάτι που ίσως μας φανεί περίεργο είναι ότι σε όλες σχεδόν τις πόλεις της Ελλάδας υπήρχαν παλαιότερες και γυμναστήρια. Ο Πλάτωνας μάλιστα ήταν αντίθετος στις υπερβολικές ασκήσεις και υποστήριζε τα πένταθλα (πολλά αγωνίσματα). Μόνο από αυτό καταλαβαίνουμε πόσο σημαντικό είναι να αθλούμαστε και πόσο πολύ μας βοηθάει σωματικά αλλά και ψυχικά.

Ένας τρόπος για να έρθει ο άνθρωπος πιο κοντά με την φύση, να χαλαρώσει, να ηρεμήσει, αλλά και να αθληθεί στον καθαρό αέρα είναι τα αθλήματα που διεξάγονται από αυτή. Ένας τρόπος για να ενημερωθούμε είναι το διαδίκτυο, όπου θα βρούμε αρκετές ιστοσελίδες που να ασχολούνται με αυτά. Μερικά από τα αθλήματα είναι το rafting, το surfing, το paintball, το snowboard, η ορεινή πεζοπορία και ποδηλασία. Και τα 6 αυτά αθλήματα γίνονται στην φύση στον καθαρό αέρα με σκοπό να βοηθήσουν τον άνθρωπο σωματικά αλλά και ψυχικά.

Στις σύγχρονες κοινωνίες που ζούμε υπάρχει μια γενικότερη σύγχυση για τον ορισμό του πολιτισμού. Οι άνθρωποι έχουν συνηθίσει να θεωρούν πολιτισμό τα τεχνολογικά επιτεύγματα. Πολιτισμός δεν είναι όμως τα τεχνολογικά επιτεύγματα, πολιτισμός είναι άλλα πράγματα, όπως η προσπάθεια του ανθρώπου να γνωρίσει και να γίνει ένα με το σύνολο της πραγματικότητας, να

αθληθεί στον καθαρό αέρα αφήνοντας πίσω όλα όσα τον προβληματίζουν, τον πιέζουν, το στεναχωρούν και τον κάνουν να μην νιώθει ελεύθερος, ο πόθος του να ταυτιστεί με τον απέραντο κόσμο αποτελεί το πρώτο βήμα για την αντίληψη και την πραγμάτωση της ανθρώπινης δημιουργίας, που περιέχεται στον όρο << **πολιτισμός** >>.

## ΠΗΓΕΣ

<http://www.hatta.gr>

<http://www.snowguide.gr>

<http://www.clickatlife.gr/taksidi/story/3504>

<http://www.greeksurf.com/>

<http://www.windsurfing.gr/>

<http://www.paintballhellas.com/>

<http://www.paintballkritis.gr/>

<http://www.pame.gr/hobby/oreivasia/oreini-pezoporia.html>

<http://repository.edulll.gr/edulll/retrieve/4004/1218.pdf>

<http://www.xtreme360.gr/2014/01/17/kanones-snowpark/>

<http://www.vita.gr/fitness/article/12755/odhgos-gia-epidoksoys-skier/>

<http://www.pame.gr/hobby/oreivasia/oreini-pezoporia.html>

<http://www.olympushiking.gr/index.php/hiking/ofelos>

[http://www.fa3.gr/nomothesia\\_2/nomoth\\_athl/KANONISMOI/cycling/kanon-country\\_1.htm](http://www.fa3.gr/nomothesia_2/nomoth_athl/KANONISMOI/cycling/kanon-country_1.htm)

[www.eosa.gr/texts.aspx?text\\_id=19](http://www.eosa.gr/texts.aspx?text_id=19)

[el.wikipedia.org/wiki/Ορεινή\\_ποδηλασία](http://el.wikipedia.org/wiki/Ορεινή_ποδηλασία)

[www.fit-blaster.com/read\\_article.php?pid=ta-ofeli-tis-podilacias-gia..](http://www.fit-blaster.com/read_article.php?pid=ta-ofeli-tis-podilacias-gia..)