

Εξορμήσεις / Μεγάλες Δράσεις υπαίθρου

Οι Εξορμήσεις Ομάδας θα έχει ως στόχο και σκοπό να μάθουμε να κινούμαστε στο ορεινό περιβάλλον με:

- Άνεση και ασφάλεια,
- Να μάθουμε την σωστή επιλογή και χρήση εξοπλισμού ορεινής πεζοπορίας, τη σωστή ένδυση και υπόδηση.
- Τεχνικές Πορείας
- Κινδύνους στο βουνό
- Τρόποι πρόγνωσης καιρού
- Διαβίωση στο ύπαιθρο
- Διατροφή και Προπονητική Διατροφή.



Κανόνες Πεζοπορίας

Η πεζοπορία είναι μια φυσική δραστηριότητα που χρησιμοποιεί το περπάτημα ως μέσο, με σκοπό την ψυχαγωγία, την εκγύμναση και την βελτίωση της φυσικής κατάστασης του ανθρώπου. Η πεζοπορία απευθύνεται σε όλους, ανεξαρτήτως ηλικίας και φύλου, αφού αποτελεί έναν από τους ασφαλέστερους και ηπιότερους τρόπους άσκησης.

Πεζοπορία είναι η κίνηση στο βουνό από μέρη που γενικά χαρακτηρίζονται βατά (μονοπάτια κλπ). Παρόλα αυτά, το βάδισμα στο βουνό δεν είναι και τόσο απλό πράγμα όσο εκ πρώτης όψεως φαίνεται. Έχει και αυτό την τεχνική του. Οι πρώτες μας διαδρομές στο βουνό είναι καλύτερα να γίνουν σε πλαγιές όχι πολύ απότομες για να μην υποβληθούν οι μύες και οι αρθρώσεις σε υπερβολική καταπόνηση.

Πάντοτε να πηγαίνετε μαζί με άλλους και να μένετε όλοι μαζί συνεχώς. Η μικρότερη δύναμη ομάδα για τις πεζοπορία πρέπει να είναι 4. Ειδικά σε βουνό ποτέ λιγότεροι.

Αυτό που χρειάζεται, βέβαια, είναι η έμφαση στο σωστό τρόπο βαδίσματος κατά τη διάρκεια της πεζοπορίας, ώστε να μη φορτίζονται ούτε οι αρθρώσεις ούτε το καρδιοαναπνευστικό σας σύστημα παραπάνω από το φυσιολογικό για την ηλικία και τη φυσική σας κατάσταση. Οι μικρές αυξομειώσεις στην ταχύτητα (από 4 έως 6,5 χιλιόμετρα την ώρα), καθώς και οι εναλλαγές ανηφόρας-κατηφόρας, θα έχουν ευεργετικές επιδράσεις στον οργανισμό σας.

Οι μύες που γυμνάζονται κατά την πεζοπορία είναι κυρίως των ποδιών (*τετρακέφαλοι, γάμπες, οπίσθιοι μηριαίοι, γλουτιαίοι*).

Η φυσική άσκηση του σώματος:

- Μειώνει τη θνησιμότητα.
- Μειώνει τον κίνδυνο εμφάνισης καρδιαγγειακών νοσημάτων.
- Μειώνει τον κίνδυνο εμφάνισης διαφόρων παθήσεων (σακχαρώδους διαβήτη, οστεοπόρωσης).
- Καταπολεμά την παχυσαρκία.
- Λειτουργεί θετικά στην ψυχική υγεία.
- Στους ενήλικες η φυσική άσκηση στοχεύει στη δημιουργία μιας καλής φυσικής κατάστασης, ανάλογης της ηλικίας που διάγουμε.

Μια καλή φυσική κατάσταση σημαίνει ότι:

Καθώς η ημέρα τελειώνει αισθανόμαστε το ίδιο «φρέσκοι» όπως ξεκινήσαμε.

Μπορούμε να απολαύσουμε ένα βαθύ και αναζωογονητικό ύπνο κάθε βράδυ.

- Δεν ξυπνάμε πιασμένοι μετά από μια ημέρα άσκησης.
- Αισθανόμαστε αναζωογονημένοι.

- Μπορούμε να εκτελέσουμε με άνεση καθημερινές κινήσεις.
- Ανεβαίνουμε σκάλες χωρίς να λαχανιάζουμε τόσο ώστε να μην μπορούμε να μιλήσουμε μόλις φτάσουμε στο τέλος της σκάλας.
- Δε μας κόβεται η ανάσα μόλις τρέξουμε λίγο για να προλάβουμε το λεωφορείο.
- Ασχολούμαστε με τα παιδιά συμμετέχοντας στις δραστηριότητές τους.
- Έχουμε ένα καλό διαβατήριο για καλά γεράματα και με αρκετή ευεξία για να τα απολαύσουμε.

Εξοπλισμός

Προτείνουμε ένα καλό διαπνεόμενο παντελόνι και ένα ισοθερμικό (υδρόφοβο) φανελάκι ή ισοθερμικό πουκάμισο για την ταχεία απομάκρυνση του ιδρώτα καθώς και ένα αδιάβροχο και ταυτόχρονα διαπνεόμενο μπουφάν

Το βαμβάκι δεν έχει θέση του. Το πρόβλημα με το βαμβάκι είναι ότι κρατάει την υγρασία είτε τη δική σας ή την εξωτερική. Αυτή η υγρασία κρυώνει γρήγορα και σας αφήνει με ένα κρύο ή παγωμένο ρούχο.

Χαρακτηριστικά Που Πρέπει Να Έχουν Τα Ρούχα Πεζοπορίας

Γίνεται σαφές ότι τα ρούχα μας θα πρέπει να απομακρύνουν γρήγορα τον ιδρώτα από το σώμα μας, να στεγνώνουν γρήγορα και να τα εξωτερικά ρούχα να είναι αδιάβροχα.

Αδιάβροχα: Είναι τα ρούχα που απλά δεν επιτρέπουν το νερό να τα διαπεράσει. Δεν επιτρέπουν όμως και στους υδρατμούς να τα διαπεράσουν, πράγμα που σημαίνει ότι ο ιδρώτας μας εγκλωβίζεται και τελικά βρεχόμαστε και κρυώνουμε όχι από εξωτερικούς παράγοντες αλλά από τον ιδρώτα μας.

Διαπνέοντα: Είναι τα υφάσματα που δεν επιτρέπουν το νερό να τα διαπεράσει, επιτρέπουν όμως τους υδρατμούς. Πολύ άπλα μπορούμε να πούμε ότι πρόκειται για υφάσματα που λόγω της πλέξης τους έχουν αυτά τα χαρακτηριστικά.

Υδρόφοβα: Είναι τα ρούχα που είναι κατασκευασμένα από νήματα που δεν συγκρατούν το νερό ή δεν διογκώνονται από το νερό. Τα ρούχα αυτά δεν είναι αδιάβροχα, απομακρύνουν όμως την υγρασία από το δέρμα μας πολύ γρήγορα και στεγνώνουν επίσης γρήγορα. Σε συνεργασία λοιπόν με ένα διαπνέον μπουφάν για παράδειγμα μια τέτοια μπλουζά μπορεί να μας κρατήσει αρκετά στεγνούς.

Θερμό: (φανελάκια, εσώρουχα, κάλτσες κλπ.) είναι τα ρούχα που εκτός από τα χαρακτηριστικά των υδρόφοβων είναι και πολύ ζεστά γιατί είναι κατασκευασμένα από νήματα που εγκλωβίζουν μέσα τους (σαν σωλήνες) ή γύρω τους (με πολυσύνθετες διατομές) αέρα, ο οποίος λειτουργεί θερμομονωτικά.

Παπούτσια Πεζοπορίας:

Σε κάθε περίπτωση πεζοπορίας (όσο μικρής απόστασης και είναι) θα πρέπει πάντοτε να φοράτε **ορειβατικό πεζοπορικό μπότάκι**. Γενικός κανόνας πάντως για όλα τα μπότάκια είναι να έχουν αδιαβροχοποίηση με μεμβράνη Gore-tex, να καλύπτουν ΠΟΛΥ ΚΑΛΑ τον αστράγαλο σας, η σόλα να είναι VIBRAM καουτσούκ ώστε να είναι αντιολισθητική να έχει στη σόλα το κίτρινο σήμα σαν σήμα κατατεθέν που να συνδυάζεται με κάλτσες πεζοπορίας (που καλό είναι να έχετε και ένα δεύτερο ζευγάρι πάντα μαζί σας). *Αποφεύγετε τις βαμβακερές κάλτσες.*

Η προστασία και η στήριξη που προσφέρει το πεζοπορικό μπότάκι δεν συγκρίνονται με χαμηλό παπούτσι. Για πεζοπορία σε ασφαλτο τσιμεντόδρομο χρησιμοποιείστε εύκαμπτο χαμηλό παπούτσι.

Ποτέ μη στεγνώνετε τα παπούτσια σας στο καλοριφέρ ή σε φωτιά. Η άμεση θερμοκρασία θα σκληρύνει το επάνω μέρος των παπουτσιών, κάνοντάς τα άκαμπτα.

Δεν φοράμε τα καινούργια ορειβατικά παπούτσια για πρώτη φορά στο βουνό. Πρώτα τα δοκιμάζουμε στην πόλη, για να πάρει το παπούτσι τη φόρμα του ποδιού μας και για να αποφύγουμε ανεπιθύμητες πληγές.

VIBRAM και GORE-TEX στις μπότες πεζοπορίας:



Η εταιρία VIBRAM είναι ο κύριος προμηθευτής σε σόλες υψηλής ποιότητας όλων των κατασκευαστών μπουτών πεζοπορίας και εξασφαλίζουν τη μέγιστη πρόσφυση μεταξύ εδάφους και σόλας. Η χρησιμοποιούμενη τεχνολογία είναι μυστικό της εταιρίας. Το σήμα της είναι το κίτρινο οκτάγωνο στη σόλα με τη λέξη VIBRAM. Μη φοβηθείς όμως αν δεν υπάρχει το σήμα με το κίτρινο οκτάγωνο στη σόλα με τη λέξη VIBRAM, διότι σχεδόν κάθε καλός κατασκευαστής φτιάχνει τις μπότες εισάγοντας σόλα Vibram αλλά βάζει το δικό της σλόγκαν. π.χ η γνωστή εταιρία MEINDL θέτει αυτό το σήμα στη σόλα της



Το πρώτο υλικό με μεμβράνη GORE-TEX χρησιμοποιήθηκε στις στολές των Αμερικανών Αστροναυτών. Η μεμβράνη αυτή έχει χαρακτηριστικό ότι είναι αδιάβροχη ενώ ταυτόχρονα επιτρέπει την εξαίμιση υγρασίας από μέσα προς τα έξω, δηλαδή είναι αναπνεύσιμη. Όμως δεν το πρόβλημα της κακοσμίας των ποδιών δεν το λύνει διότι τα "αρωματικά" μόρια είναι μεγαλύτερα από τους πόρους της μεμβράνης και δεν μπορούν να εξαιμιστούν. Γι' αυτό η λύση είναι η χρήση ταλκ και ειδικού αποσμητικού σπρέυ. Άλλα υλικά παρομοια με την GORE-TEX είναι τα COMFORT-TEX και SIMPA-TEX

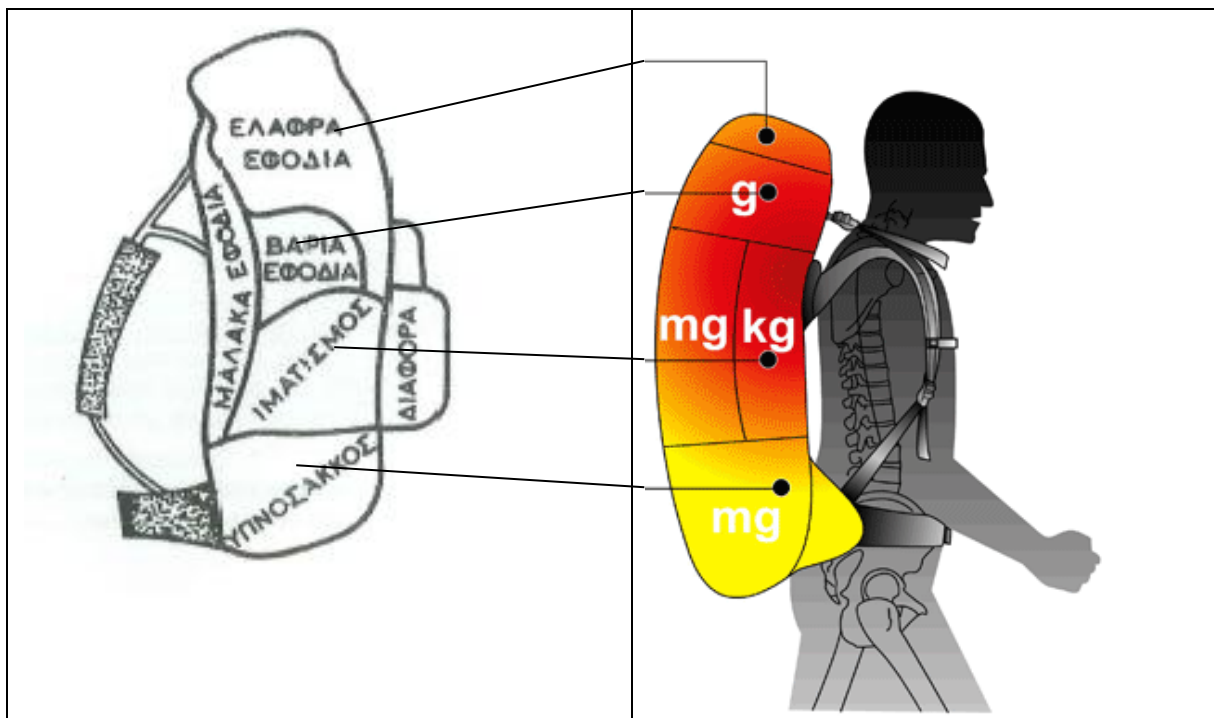
Να έχουμε σακίδιο πλάτης που να περιέχει:

- Ένα λίτρο νερό. Η κανονική αίσθηση δίψας μας εγκαταλείπει το χειμώνα, πρέπει όμως να πίνουμε νερό. Οι συνέπειες της αφυδάτωσης, όπως σύγχυση, κούραση, μόλυνση της ουροδόχου κύστης και πέτρες στα νεφρά μπορούν θαυμάσια να αποφευχθούν αν πίνουμε νερό.
- σκούφο και γάντια τους χειμερινούς και καπέλο και γυαλιά ηλίου τους καλοκαιρινούς μήνες, αδιάβροχο-αντιανεμικό κι ένα φλις.
- Σοκολατάκια υγείας για άμεση ενέργεια. (Στο βουνό υπάρχει πάντα ο κίνδυνος της υπογλυκαιμίας. Έτσι, ένα κομμάτι σοκολάτας ή σταφίδες - επαναφέρουν την στάθμη γλυκόζης στο αίμα και βοηθούν τον οργανισμό να επανακτήσει την ενέργεια που απαιτείται για να συνεχίσει).
- Ένα κουτί πρώτων βοηθειών που πρέπει να περιέχει επιθέματα για φουσκάλες από βαμβακερό ύφασμα ή με αφρό για να τα χρησιμοποιήσετε μόλις αισθανθείτε κάψιμο στα πόδια, ένα μικρό ψαλίδι, έναν ελαστικό επίδεσμο για διαστρέμματα ή πόνους στις αρθρώσεις και ένα τσιμπιδάκι για να αφαιρέσετε το κεντρί αν σας τσιμπήσει μέλισσα ή σφήκα.
- Ένας ελβετικός σουγιάς είναι από τα πιο χρήσιμα εργαλεία.
- Τα εφεδρικά κορδόνια για τις μπότες πεζοπορίας είναι επίσης χρήσιμα για πολλές και διάφορες περιπτώσεις όπως η επιδιόρθωση ιμάντων του σακιδίου.
- Μια καλή σφυρίχτρα είναι επίσης χρήσιμη για περιπτώσεις έκτακτης ανάγκης.
- Προτείνεται να χρησιμοποιούνται μπαστούνια (μπατόν) πεζοπορίας. Η χρήση δύο μπαστουινών στις κατηφόρες μειώνει την πίεση στην πλάτη και τις αρθρώσεις των ποδιών και βοηθάει σε ολισθηρές επιφάνειες

Προτεινόμενο Σακίδιο για Διήμερα Πορεία

| | |
|--|---|
| <p>Προσωπικά</p> <ul style="list-style-type: none"> • Σακίδιο 60L • Υπνόσακο (3^{ον} εποχών) • Μονωτικό 'χαλί' ύπνου • Emergency βινουαc bag • Αδιάβροχο αναπνεύσιμο σακάκι (Waterproof breathable) • Χάρτη Περιοχής + Αδιάβροχη θήκη για χάρτη Πυξίδα (κατά προτίμηση Silva Expedition 4 Compass) • Φακό Κεφαλής (Headlamp)+ επιπρόσθετες μπαταρίες • Μποτάκια Πεζοπορίας (Hiking / trekking boots) • Εφεδρικές κάλτσες πεζοπορίας • Εφεδρικά ρούχα • Περικνημίδες (Gaiters), δεν είναι υποχρεωτικά όταν δεν προβλέπεται βροχόπτωση • Νερό • Φαγητό • Προσωπικά σκεύη σίτισης / μαγειρέματος • Ατομικός σουγιός • Καπέλο + γάντια • 1x εφεδρικά γάντια (για τους υγρούς καιρούς) • 1x εφεδρικό θερμό στρώμα (fleece jacket) • Προσωπικό κουτί πρώτων βοηθειών • Γυαλιά ηλίου & αντηλιακή κρεμά | <p>Αντικείμενα /υλικά που μπορούν να μοιραστούν μεταξύ της ομάδας</p> <ul style="list-style-type: none"> • αντίσκηνο • Water container • Water filter (where pollution is a potential problem) • Σόμπα και τηγάνια Fuel • Αναπτήρας / σπύρτα • Εφεδρικός φακός • Transistor radio (για μετεωρολογία) • Τηλέφωνο • GPS <p>Επιπρόσθετα υλικά ομάδας</p> <ul style="list-style-type: none"> • Επιπρόσθετος χάρτης + πυξίδα • Επιπρόσθετο ατομικό αδιάβροχο) • Επιπρόσθετες κάλτσες • Φαγητό (επιπρόσθετο) • Θέρμο με ζεστό νερό για τσάι (πράσινο) • Νερό |
|--|---|

Πως να Συσχευαστεί ένα Σακίδιο Σωστά:



Πως να ντυνόμαστε σε 'Στρώσεις' (Ο Κατάλληλος Ρουχισμός και η σημασία του)

Βαμβακερά φανελάκια : (ΜΗΝ ΤΟ ΚΑΝΕΤΕ !!!)

Οι περισσότεροι από εμάς, όταν ξεκινάμε να ντυνόμαστε πριν την πορεία πρώτο ρούχο που φοράμε είναι το φρεσκοπλυμένο μας βαμβακερό t-shirt, το οποίο είναι τόσο υγιεινό και φιλικό προς το σώμα μας. Άλλωστε το φοράμε κάθε μέρα και το έχουμε αγαπήσει τόσο πολύ. Μεγάλο λάθος! Μην ξαναφορέσετε το t-shirt σας για πορεία. Το μόνο που κάνετε είναι να το μετατρέψετε σε σφουγγάρι που απορροφά και κρατά τον ιδρώτα του σώματός σας.

Ποιός είναι λοιπόν ο στόχος ώστε να ευχαριστηθείτε την πορεία ακόμη και τις κρύες ημέρες του χειμώνα; Στόχος είναι να ντυθείτε έτσι ώστε το σώμα σας να παραμένει:

- Στεγνό από τον ιδρώτα
- Στεγνό από τη βροχή
- Ζεστό και άνετο καθ' όλη τη διάρκεια της πορείας



"Layers" ή Στρώσεις στα ελληνικά. Το μυστικό είναι να ντυθείτε με τέτοιο τρόπο ώστε κάθε "στρώση" ρουχισμού που φοράτε να εξυπηρετεί την άνεση και προστασία σας από το κρύο.

Base Layer (Βασική Στρώση)

Ονομασία για το ρούχο το οποίο φοριέται κατάσαρκα και είναι μια από τις πιο σημαντικές "στρώσεις" του ντυσίματός σας. Ένα ρούχο το οποίο θα έχει στενή γραμμή ώστε να αγκαλιάζει το σώμα σας και να μην αφήνει τον αέρα να εισχωρεί μεταξύ του ρούχου και του σώματός σας. Το ρούχο αυτό δεν πρέπει να είναι βαμβακερό, γιατί όπως εξηγήσαμε και παραπάνω το βαμβάκι συγκρατεί όλον τον ιδρώτα.



Ένα ισοθερμικό φανελάκι από 100% polyester θα σας κρατήσει ζεστούς χωρίς να μαζέψει τον ιδρώτα. Το base layer μπορεί να θεωρηθεί λανθασμένα από αρκετό κόσμο ως "πολυτέλεια" και ότι μπορεί να αντικατασταθεί από μια απλή καλοκαιρινή μπλούζα. Το base layer και σας το συνιστούμε ανεπιφύλακτα.

Μια ισοθερμική καλοκαιρινή μπλούζα έχει σχεδιαστεί έτσι ώστε να φοριέται το καλοκαίρι κατάσαρκα αποβάλλοντας τον ιδρώτα και στεγνώνοντας με το φύσημα του αέρα. Αν φορεθεί μέσα από δύο ή τρεις άλλες στρώσεις, τότε χάνει αυτή την ιδιότητά της και παρεμποδίζει την αποβολή του ιδρώτα, κρατώντας μας ιδρωμένους και υγρούς, ιδίως στην περιοχή γύρω από τη μέση.

Your Middle Layer: Insulation (Το μέσο στρώμα σας: Μόνωση)

Το στρώμα μόνωσης σας βοηθά να διατηρήσετε τη θερμότητα με την παγίδευση του αέρα κοντά στο σώμα σας. Οι φανέλλες, τα σακάκια και τα καλσόν δερμάτων πολυεστέρα είναι κλασικά παραδείγματα του ιδανικού μόνωσης για τις υπαίθριες δραστηριότητες. Παγιδεύουν τον αέρα και επίσης δεν επιτρέπουν την υγρασία να εισέχετε έτσι ώστε σας κρατήσουν ξηρούς και ζεστούς.



Shell (Κέλυφος, δηλ. Εξωτερική Στρώση)

Εφόσον εξασφαλίσουμε τη ζεστασιά του σώματός μας με το Base Layer, το Shell είναι το ρούχο που θα μας προστατέψει από τον αέρα ή τη βροχή ώστε να παραμείνουμε ζεστοί και στεγνοί, ενώ παράλληλα να παραμένουμε άνετοι χωρίς να ντυθούμε "βαριά". Υπάρχουν πολλά είδη εξωτερικών στρώσεων (Shells), ανάλογα με τις καιρικές συνθήκες και τη χρήση για την οποία το θέλουμε.

Για παράδειγμα, η εξωτερική στρώση του ρούχου μας μπορεί να έχει θερμομονωτικές, αντιανεμικές ή αδιάβροχες ιδιότητες, ή τον συνδυασμό και των τριών μαζί. **Πάντα ντύσιμο ανάλογα με την περίπτωση**



Πώς να ξεκινήσουμε

Προθέρμανση [Warm Up]

ή κοινώς το ζέσταμα, είναι η απαραίτητη προοδευτική σωματική και ψυχολογική προετοιμασία, μέσω προπαρασκευαστικών κινήσεων ή ασκήσεων πριν το κυρίως πρόγραμμα προπόνησης.

Αποτελέσματα προθέρμανσης

Κατά την διάρκεια της προθέρμανσης οι ερευνητές έχουν βρει ότι συντελούνται οι παρακάτω λειτουργίες στον οργανισμό:



- Αύξηση της κυκλοφορίας και του μεταβολισμού με αποτέλεσμα την αύξηση της θερμοκρασίας.
- Αύξηση της ελαστικότητας των μυών.
- Αύξηση της αιμάτωσης των μυών.
- Σταδιακή αύξηση της καρδιακής συχνότητας, επιταχύνοντας έτσι γρηγορότερα την μεταφορά του οξυγόνου στους ιστούς.
- Ηπιότερη έκκριση, καλύτερη χρησιμοποίηση και ελάττωση του συνολικά παραγόμενου γαλακτικού οξέος.

Προπόνηση (Πεζοπορία)

- Προτιμήστε για την πεζοπορία σας τις πρωινές ώρες και αποφύγετε τις μεσημεριανές.
- **Εάν είστε αγύμναστοι** ή δεν έχετε ξανακάνει κάποιου είδους προπόνηση ή έχετε πολύ μεγάλο χρονικό διάστημα να προπονηθείτε πρέπει να ξεκινήσετε σιγά-σιγά και προοδευτικά.
- **Ο σταθερός ρυθμός** στην πεζοπορία είναι πολύ σημαντικός αφού σταθεροποιεί την αναπνοή, ελαττώνει την πίεση που βάζετε στα πόδια, τους πνεύμονες και γενικά του σώματος κατά την διάρκεια της προπόνησης. Τέλος ο σταθερός ρυθμός θα σας αφήσει πιο ξεκούραστους στο τέλος της διαδρομής.
- Μην διακόψετε τον ρυθμό κατά την διάρκεια της διαδρομής εκτός και αν είναι απολύτως απαραίτητο. Τα εμπόδια που θα συναντήσετε δεν είναι απαραίτητο να ανακόψουν τον ρυθμό σας ώστε να επιβραδύνετε ή ακόμη και να σταματήσετε. . Αναπνέετε φυσιολογικά με τον σταθερό ρυθμό και **σε καμία περίπτωση μην κρατάτε την αναπνοή σας - Βαδίζετε έτσι ώστε να κρατήσετε τους σφυγμούς σταθερά στα επιτρεπτά για την ηλικία σας επίπεδα.**
- Μην προσπαθείτε ν' ακολουθήσετε το ρυθμό άλλων πεζοπόρων που βρίσκονται σε καλύτερη φυσική κατάσταση. Ένας πεζοπόρος που λαχανιάζει προσπαθώντας να ακολουθήσει τους άλλους σίγουρα δεν πρόκειται να απολαύσει ούτε το τοπίο, ούτε την παρέα, ούτε την ίδια την πεζοπορία.



Υπάρχουν πολλοί τρόποι για να μετρήσετε την ταχύτητα σας.

Ένας είναι να βαδίζετε αποστάσεις που έχετε προϋπολογίσει με το αυτοκίνητο σας.

Ο απλούστερος τρόπος είναι ο υπολογισμός με το ρολόι σας όπως παρακάτω:

- Μετράτε τον αριθμό των βημάτων σας για 15 δευτερόλεπτα.
- Αν κάνετε 15 βήματα τότε η ταχύτητα σας είναι 3 χλμ την ώρα.
- Αν κάνετε 23 βήματα τότε η ταχύτητα σας είναι 5 χλμ την ώρα.
- Αν κάνετε 30 βήματα τότε η ταχύτητα σας είναι 6,5 χλμ την ώρα.
- Οι ανώμαλες επιφάνειες όπως οι ανηφορικές ή οι κατηφορικές κλίσεις (μεγάλη βοήθεια τα μπαστούνια) μπορεί να σας δυσκολέψουν να κρατήσετε ένα σταθερό ρυθμό. Θα μπορούσατε όμως να αλλάξετε τον διασκελισμό προσπαθώντας παράλληλα να κρατήσετε τον ίδιο ρυθμό.
- Προσθέστε ποικιλία στο βάδισμα, κρατώντας ένα μπαστούνι και κάνοντας διάφορες ρυθμικές ασκήσεις στα χέρια (περιστροφές των ώμων προς τα εμπρός και προς τα πίσω).
- Φιλικό για τα γόνατα έχει αποδειχθεί πως είναι και το *ΝΟΡΒΗΓΙΚΟ ΠΕΡΠΑΤΗΜΑ*, ένα είδος άσκησης που είναι σχεδόν άγνωστο στους Έλληνες, οι ειδικοί ωστόσο το προτείνουν ανεπιφύλακτα. Η διαφορά του έγκειται στη χρήση των δύο ειδικών μπαστουινιών, που αναφέραμε παραπάνω, με εργονομικά σχεδιασμένες χειρολαβές που στηρίζουν τα στηρίγματα του σκι τα οποία στηρίζουν το σώμα. Αυτό ωστόσο δεν σημαίνει πως το περπάτημα είναι πιο ξεκούραστο!

Αντίθετα, η χρήση των συγκεκριμένων στηριγμάτων αναγκάζει τους λάτρεις της πεζοπορίας να περπατούν πιο γρήγορα, ενώ παράλληλα γυμνάζονται περισσότερες μυϊκές ομάδες αφού εκτός από τα κάτω άκρα, τον καρδιακό μυ και το αναπνευστικό σύστημα, γυμνάζονται και τα άνω άκρα. Μάλιστα, σύμφωνα με έρευνες το *ΝΟΡΒΗΓΙΚΟ ΠΕΡΠΑΤΗΜΑ* αυξάνει τη σωματική δύναμη κατά 40% περισσότερο σε σχέση με το συμβατικό βάδην. Και επιπλέον, η χρήση μπαστουινιών μειώνει την πίεση που δέχονται οι ευαίσθητοι γοφοί και αστράγαλοι.

- Μην παραλείψετε να πίνετε νερό κατά την διάρκεια της διαδρομής για την αποφυγή αφυδάτωσης. Σε καμία περίπτωση κατά την διάρκεια της προπόνησης δεν πρέπει να νιώσετε την οποιαδήποτε δυσφορία ή ενόχληση. Αν έχετε το παραμικρό πρόβλημα υγείας πρέπει να συμβουλευτείτε το γιατρό σας, για να σας δώσει εναλλακτικές λύσεις καθώς για τον χρόνο και την ένταση της προπόνησης.
- Περπατάτε με το πέλμα να «ρολάρει», δηλαδή τη φτέρνα να έρχεται πρώτα σε επαφή με το έδαφος και ακολούθως το υπόλοιπο πέλμα, ώστε να μην έχετε μελλοντικά προβλήματα τραυματισμού του πέλματος και προβλήματα στα γόνατα.
- Στις απότομες κατηφόρες γυρίστε το σώμα σας ελαφρώς προς τα πλάγια, προφυλάσσοντας έτσι τα γόνατά σας.
- Εάν σας πονέσουν τα γόνατα και εάν επιμένει ο πόνος, τότε μακριά από κατηφόρες, από ανώμαλο και από σκληρό έδαφος, φορέστε κατάλληλο παπούτσι, και κάνετε ασκήσεις ενδυνάμωσης των τετρακεφάλων.
- Μετά την πεζοπορία, επιστρέφοντας στη κατασκήνωση ή στο σπίτι, προτείνουμε ποδόλουτρο για 10 λεπτά, με ΑΛΑΤΑ ΜΠΑΝΙΟΥ και να κάνετε ένα χλιαρό προς κρύο ντους και να ξαπλώσετε με τα πόδια πάνω σ' ένα μαξιλάρι (για να αποφύγετε τα πιασίματα).

Αποθεραπεία [Cool Down]

Κοινώς το χαλάρωμα, είναι η απαραίτητη προοδευτική σωματική και ψυχολογική επαναφορά, μέσω ηπιών κινήσεων-μετακινήσεων και διατακτικών ασκήσεων μετά το τέλος της κυρίως προπόνησης. Επίσης η εκτέλεση της αποθεραπείας στο τέλος της προπόνησης, είναι ο καλύτερος τρόπος να ελαχιστοποιηθεί η κόπωση και να απομακρυνθούν όλες οι καματογόνες ουσίες που συσσωρεύτηκαν στην διάρκεια της.

Κατά συνέπεια δεν πρέπει ποτέ να προσπαθήσετε να υπερπηδήσετε αυτό το στάδιο.

Οι ασκήσεις της αποθεραπείας πρέπει να είναι τέτοιες που να ξεκουράζουν και όχι να κουράζουν επιπλέον τον ασκούμενο.

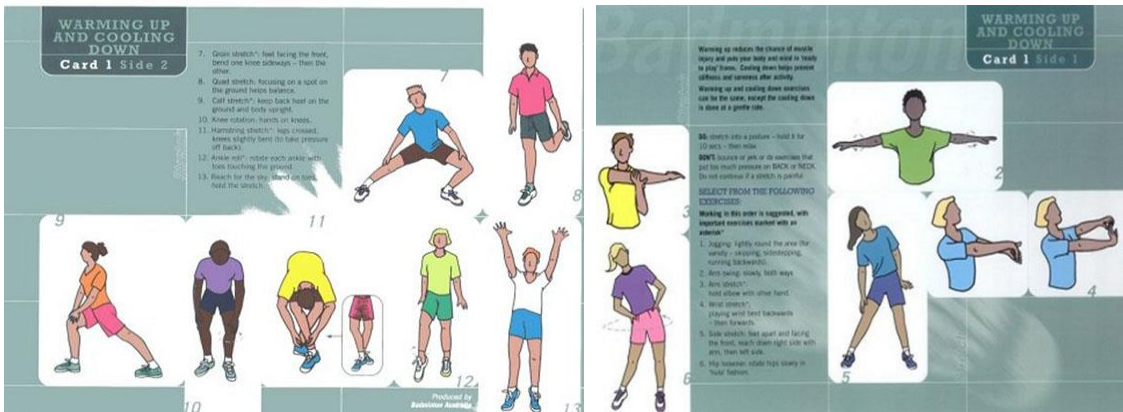
Αποτελέσματα αποθεραπείας:

Κατά την διάρκεια της αποθεραπείας οι ερευνητές έχουν βρει ότι συντελούνται οι παρακάτω λειτουργίες στον οργανισμό:

- Μειώνεται η θερμοκρασία του σώματος και επανέρχεται στα φυσιολογικά επίπεδα.
- Ομαλοποιείται ο μεταβολισμός και η αιμάτωση των οργάνων.
- Βελτιώνεται η ελαστικότητα και η αιμάτωση των μυών. · Ομαλοποιείται η μεταφορά του οξυγόνου στους ιστούς.
- Επαναφορά μερικής ή ολικής όλων των οργανικών συστημάτων στην κατάσταση που ήταν πριν αρχίσει η προπόνηση.

Ασκήσεις Προθέρμανσης- *Warm Up*-& Αποθεραπείας-*Cool Down*

Ξεκινήστε τα πρώτα 5-8 λεπτά με χαλαρό Περπάτημα ή jogging καθώς και με μερικές ασκήσεις όπως στις φωτογραφίες:



Hamstring stretch



#ADAM

Thigh stretch



#ADAM

Επειδή κατά την πεζοπορία τα πόδια δέχονται τη μεγαλύτερη φόρτιση, καλό θα ήταν να τελειώσετε τη δραστηριότητα κάνοντας οπωσδήποτε τουλάχιστον τις παραπάνω δύο ασκήσεις:

Θερμίδας που θα Καταναλώσετε :

Οι θερμίδες που αναγράφονται στον πίνακα αναφέρονται σε πεζοπορία μέτριας έντασης και για 1 ώρα. (Θερμίδες που κάψατε = 0,083 x σωματικό βάρος x 60 λεπτά.) ή πιο πρακτικά:

Σωματικό βάρος Θερμίδες

50 κιλά 250 θερμίδες

70 κιλά 350 θερμίδες

90 κιλά 450 θερμίδες

Πόννοι στα Γόνατα

Το γόνατο είναι από τα πιο αξιοθαύμαστα σημεία του σώματός μας. Αν και δεν ξεπερνά σε μέγεθος μια γροθιά, μπορεί να «σηκώσει» έως και τέσσερις φορές το σωματικό μας βάρος. Είναι όμως και από τα πιο ευάλωτα. Αν έχετε την τάση να θεωρείτε την καλή λειτουργία των γονάτων σας δεδομένη, διατρέχετε τον κίνδυνο κάποια στιγμή αυτά να σας «προδώσουν». Γιατί, εκτός από τους τραυματισμούς και τις φθορές που μπορεί να δημιουργήσει το πέρασμα του χρόνου, υπάρχουν και άλλοι παράγοντες, όπως οι αγύμναστοι τετρακέφαλοι, η κακή ευθυγράμμιση του σώματος, αλλά και η χρήση παπουτσιών που δεν υποστηρίζουν σωστά την καμάρα του ποδιού, που απειλούν τα γόνατά σας. Η πρόληψη, λοιπόν, είναι σημαντική. Για να έχετε γερά γόνατα, πρέπει να διατηρήσετε στο σωστό βάρος και να φροντίζετε να τα ασκείτε. Αν τα γόνατά σου πονάνε, το χειρότερο πράγμα που μπορείς να κάνεις είναι να συνεχίσεις κάποια δραστηριότητα που είναι επίπονη για αυτά. Αυτό δεν σημαίνει ότι πρέπει να σταματήσεις να κινείσαι. Η λύση είναι να μην επιβαρύνεις την άρθρωση του γονάτου, αλλά να παραμείνεις δραστήριος (καθώς η έλλειψη δραστηριότητας μπορεί να οδηγήσει σε παραπανίσια κιλά και σε μεγαλύτερη επιβάρυνση στα γόνατα).

- Αν νιώσετε ενοχλήσεις και στα γόνατα, αυτό σημαίνει ότι οι μύες της περιοχής αδυνατούν να δεχθούν τα φορτία του σώματος. Γι' αυτό θα πρέπει να ακολουθήσετε και ένα πρόγραμμα μυϊκής ενδυνάμωσης με βάρη.

Οι ασκήσεις που προτείνουμε μπορούν να σας βοηθήσουν να αντιμετωπίσετε τις ενοχλήσεις στα γόνατα. Μην ξεχνάτε όμως ότι για να τις κάνετε είναι απαραίτητο να συμβουλευτείτε πρώτα τον ορθοπαιδικό σας:

1. Ξαπλώστε ανάσκελα και με τεντωμένο πόδι σπρώξτε το στρώμα προς τα κάτω σφίγγοντας τον τετρακέφαλό σας και έχοντας τα δάχτυλα του ποδιού στραμμένα προς τα πάνω. Επαναλάβετε 10 φορές.
2. Ξαπλώστε και πάλι ανάσκελα στην ίδια θέση, σφίξτε καλά το πόδι και μείνετε για 20". Στη συνέχεια σηκώστε το πόδι ώστε να έχει κλίση περίπου 30 μοίρες σε σχέση με την ευθεία του στρώματος και κρατήστε το εκεί. Επαναλάβετε 10 φορές.
3. Σταθείτε όρθιος και σπληνιχτείτε στην πλάτη μιας καρέκλας ή σε ένα τραπέζι. Τοποθετήστε τα πόδια σας παράλληλα και κάντε δέκα μικρά καθίσματα αργά και σταθερά. Επαναλάβετε 5 φορές.
4. Κάντε τις προτεινόμενες ασκήσεις Προθέρμανσης - Αποθεραπείας

Καρδιακή Συχνότητα

Η καρδιακή συχνότητα είναι ο δείκτης της έντασης με την οποία κάνουμε οποιαδήποτε σωματική δραστηριότητα και είναι η συχνότητα με την οποία κτυπά η καρδιά και αυτή εκφράζεται με κτύπους ανά λεπτό

Μέγιστη Καρδιακή Συχνότητα

Μέγιστη καρδιακή συχνότητα = 220 - ηλικία σας

(Για παράδειγμα ένας άνθρωπος ηλικίας 33 ετών έχει σαν προτεινόμενη μέγιστη καρδιακή συχνότητα τους 187 παλμούς το λεπτό. (220-33=187).

ΜΗΝ ΑΣΚΕΙΣΤΕ ΠΟΤΕ Σ' ΑΥΤΗ ΤΗ ΣΥΧΝΟΤΗΤΑ.

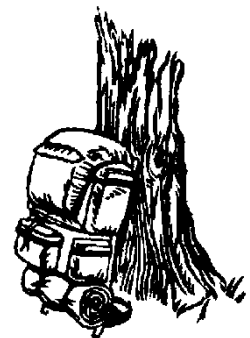
Ένας εύκολος και ακριβής τρόπος μέτρησης της είναι με τη χρήση ενός καρδιοσυχνόμετρου. Αυτά τα όργανα κυκλοφορούν στην αγορά, κυρίως στα καταστήματα με είδη γυμναστικής ή ποδηλάτων ή σπορ, και αποτελούνται από μία πολύ λεπτή, μικρή και ελαφριά ζώνη που φοριέται στο στήθος (μέσα από την μπλούζα) και ένα ρολόι καρπού. Η ζώνη «διαβάζει» τους κτύπους κατευθείαν από την καρδιά και στέλνει το σήμα αυτό στο ρολόι του καρπού, όπου μπορείτε να τη διαβάσετε.

Ένας τρόπος για να δείτε ότι βελτιώνεστε σωματικά είναι η καρδιακή σας συχνότητα κατά την άσκηση. Έτσι, θα διαπιστώσετε ότι κατά την άσκηση ίδιας έντασης (π.χ., τζόγκινγκ με ρυθμό 6 λεπτά ανά χιλιόμετρο) έχετε χαμηλότερη καρδιακή συχνότητα απ' αυτήν που είχατε πριν από 1-2 μήνες. Για παράδειγμα, αν είχατε μετρήσει στην αρχή του προγράμματος (πριν από 1,5 μήνα) 150 κτύπους ανά λεπτό τώρα μετράτε στον ίδιο ρυθμό τζόγκινγκ 140 κτύπους ανά λεπτό. Αυτό σημαίνει ότι την ίδια ένταση άσκησης η καρδιά σας τη φέρει εις πέρας με μικρότερη προσπάθεια. Άρα, απλώς είστε σε καλύτερη φυσική κατάσταση και η καρδιά σας είναι πιο δυνατή.

Καρδιακή συχνότητα ηρεμίας

Είναι η συχνότητα με την οποία κτυπά η καρδιά μας όταν βρισκόμαστε σε κατάσταση ηρεμίας. Αυτή είναι, ανάλογα με την ηλικία και τη φυσική κατάσταση του ατόμου. Πρέπει να ξέρετε ότι η καρδιακή συχνότητα ηρεμίας μειώνεται όσο βελτιώνεται η φυσική σας κατάσταση -με την πάροδο του χρόνου- μέσα από ένα πρόγραμμα γυμναστικής. Για παράδειγμα, μπορεί όταν ξεκινήσατε να ασκείστε να μετρήσατε την καρδιακή συχνότητα ηρεμίας στους 70 κτύπους ανά λεπτό και μετά από 2-3 μήνες να τη μετρήσετε στους 65.

Έτσι η καρδιακή συχνότητα στην ηρεμία, μπορεί να χρησιμεύσει και σαν δείκτης της φυσικής κατάστασης του ατόμου. Η φυσιολογική συχνότητα είναι γύρω στους 70 παλμούς. Όσο μικρότερη είναι η συχνότητα από τους 70 παλμούς τόσο καλύτερη είναι η φυσική κατάσταση του ατόμου και αντίθετα όσο μεγαλύτερη, τόσο χειρότερη - *Η σωστή μέτρηση είναι το πρωί μόλις ξυπνήσουμε.* (Οι Ολυμπιονίκες έχουν μικρότερη των 50 παλμών)





Αξιολόγηση Κινδύνου

Η αξιολόγηση του κινδύνου, είναι η προσεκτική εξέταση, αυτό που μπορεί να προκαλέσει ζημιά, στους ανθρώπους που συμμετέχουν σε μια δραστηριότητα.

Η αξιολόγηση σας βοηθά να αποφασίσει εάν έχετε πάρει τις ικανοποιητικές προφυλάξεις ή πρέπει να κάνετε περισσότερων για να αποτρέψετε τη ζημιά.

Συστήνουν μια απλή προσέγγιση πέντε βημάτων που περιγράφεται πιο κάτω:

5 βήματα στην αξιολόγηση του κινδύνου

Βήμα 1 – Ψάξτε τους κινδύνους

Ο κίνδυνος σημαίνει ότι μπορεί να προκαλέσει τη ζημιά (π.χ. άσχημος καιρός, κατά την διάρκεια του μαγειρέματος, τροχαία ατυχήματα, πτώσεις, πνίγει κ.λπ.).

Εξετάστε όλες τις δραστηριότητες, συμπεριλαμβανομένων των μη στερεότυπων. Εξετάστε αυτό που συμβαίνει πραγματικά παρά τι πρέπει να συμβεί.

Βήμα 2 – Αποφασίστε ποιος μπορεί να πάθει 'κακό' και πως:

(πχ Πρόσκοποι, Βαθμοφόροι, γονείς, άλλοι)

Σκεφτείτε για το πώς οι άνθρωποι μπορούν να είναι σε κίνδυνο (πχ ο ρόλος τους, οι δραστηριότητες).

Βήμα 3 – Για κάθε έναν ο κίνδυνος αξιολογεί την πιθανότητα, μεγάλος ή μικρός, της ζημιάς που γίνεται πραγματικά και αποφασίζει εάν οι υπάρχουσες προφυλάξεις είναι επαρκείς ή πρέπει να γίνουν περισσότερα.

Για κάθε κίνδυνο εξετάστε ποιο θα ήταν το χειρότερο αποτέλεσμα;

Πόσο πιθανό είναι για να συμβεί;

Αναρωτηθείτε εάν μπορείτε να αποφύγετε τον κίνδυνο με το να κάνετε τη δραστηριότητα με έναν διαφορετικό τρόπο. Εάν όχι, πρέπει να σκεφτείτε να ελέγξετε τον κίνδυνο αποτελεσματικότερα:

- ✓ Επιλέξτε το σημαντικότερο πράγμα που αντιμετωπίζει πρώτα.
- ✓ Συνεργαστείτε με τους συμμετέχοντες και άλλους βαθμοφόρους για να λύσετε τα προβλήματα και να συμφωνήσετε για τις προφυλάξεις.
- ✓ Θυμηθείτε, ακόμα και αφού έχουν παρθεί όλες οι προφυλάξεις, κάποιος κίνδυνος μπορεί να παραμείνει. Τα σημαντικά πράγματα που εσείς πρέπει να αποφασίσουν είναι ότι εάν ο κίνδυνος είναι σημαντικός και εάν τον έχετε ελέγξει τις προφυλάξεις έτσι ώστε ο κίνδυνος είναι όσο το δυνατόν μικρότερος.

Βήμα 4 – Καταγράψτε τα σημαντικά συμπεράσματα της αξιολόγησης του κινδύνου σας π.χ. οι κύριοι κίνδυνοι και τα μέτρα που έχετε πάρει για να τους εξετάσετε

Βήμα 5 – Αναθεωρήστε την αξιολόγησή κάθε φορά που θα επαναλαμβάνετε η ίδια δράση.

Να θυμηθείτε ότι τα πράγματα αλλάζουν. Οι κανόνες δυστυχώς ορισμένες φορές παραβαίνονται. Ο μόνος τρόπος για να ανακαλύψετε τις αλλαγές αυτές είναι με τον έλεγχο.

Μην περιμένετε έως ότου να έχουν πάει στραβά τα πράγματα.

Έλεγχος ότι οι κίνδυνοι είναι οι ίδιοι και ότι οι προφυλάξεις είναι επαρκείς.



ΠΡΟΤΕΙΝΟΜΕΝΗ ΚΑΡΤΑ ΔΙΑΔΡΟΜΗΣ

| ΠΡΟΤΕΙΝΟΜΕΝΗ ΚΑΡΤΑ ΔΙΑΔΡΟΜΗΣ | | | ΜΕΛΗ ΕΝΩΜΟΤΙΑΣ | | | | | | | | ΟΝΟΜΑ ΕΝΩΜΟΤΙΑΣ | | |
|------------------------------|---------------|------|----------------|----------------|--|-----------------------|--|--|------------------|------------------------|-------------------|---|------------------------------|
| | | | 1. | | | | 4. | | | | | | |
| Ημερομηνία: | | | 2. | | | | 5. | | | | | | |
| Ωρα εκκίνησης διαδρομής: | | | 3. | | | | 6. | | | | | | |
| Ωρα Τερματισμού διαδρομής: | | | | | | | | | | | | | |
| Στάσεις | Συντεταγμένες | | Αζιμούθιο | Απόσταση σε Km | Υψομετρική διαφορά μεταξύ σημείων σε μέτρα | Εκτίμηση Χρόνου - 20' | Επιπλέον χρόνος 2' ανά 20μ. όταν βρίσκεσαι σε υψόμετρο | Χρόνος Ανάταυσης για φαγητό, ξεκούραση κλπ | Συνολικός Χρόνος | Αναμενόμενη ώρα αφίξης | Τελική ώρα άφιξης | Περιγραφή Διαδρομής από σημείο σε σημείο | Έξοδος Διαφυγής ² |
| | Από | Προς | | | | | | | | | | | |
| 1 | | | | | | | | | | | | | |
| 2 | | | | | | | | | | | | | |
| 3 | | | | | | | | | | | | | |
| 4 | | | | | | | | | | | | | |
| 5 | | | | | | | | | | | | | |
| 6 | | | | | | | | | | | | | |
| ΣΥΝΟΛΟ | | | | | | | | | | | | Τηλέφωνα επικοινωνία: Τηλ.: Όνομα: | |
| | | | | | | | | | | | | Τηλ.: Όνομα: | |

Σημειώσεις:

1. Νέα κάρτα διαδρομών για κάθε ημέρα.
2. Συμπληρώνεται ποια θα είναι η έξοδος διαφυγής από το ένα σημείο στο άλλο, αν συμβεί έκτακτο γεγονός.

Σελίδα : / από /

Το κόστος των ατυχημάτων

Χαρά και διασκέδαση είναι τα κυριότερα συστατικά του Προσκοπισμού. Αλλά όταν αυτά οδηγούν σε ατυχήματα, όλοι και όλα επηρεάζονται σε κάποιο βαθμό.

Σίγουρα το άτομο που τραυματίστηκε επηρεάζεται περισσότερο, αλλά και οι Βαθμοφόροι θα πρέπει να αναρωτηθούν " Μήπως θα μπορούσε να αποφευχθεί αυτό το ατύχημα;"

Είναι σημαντικό να δούμε τα πράγματα καθαρά. Ατυχήματα δεν μπορούν να αποκλειστούν ποτέ εντελώς, εφ' όσον τα σημαντικά, αλλά και βασικά συστατικά του Προσκοπισμού, η πρόκληση και η περιπέτεια, περιλαμβάνονται στις δραστηριότητες των προγραμμάτων.

Όμως η χαλαρή επίβλεψη, και η ακαταστασία μπορεί να γίνουν αιτία ατυχημάτων.

Τα ατυχήματα στοιχίζουν πολύ, όχι μόνο σε χρήματα, αλλά και σε απώλεια εμπιστοσύνης, σε φασαρίες, σε αναπηρία, (προσωρινή ή μόνιμη), σε δυσφήμιση του Σώματος και επί πλέον έχουμε την ενοχή γιατί αφήσαμε να συμβεί το ατύχημα.

Εκείνο που πρέπει να σημειωθεί είναι ότι τα ατυχήματα συμβαίνουν συχνότερα σε απλές και εύκολες δράσεις, παρά σε μεγάλες.

Στις μεγάλες δράσεις υπάρχουν αυστηροί κανόνες ασφαλείας, που περιορίζουν την πιθανότητα ατυχημάτων.

Υπάρχει στενή επίβλεψη από τους Βαθμοφόρους, όπου χρειάζεται προσοντούχοι εκπαιδευτές, καλή εκπαίδευση και προετοιμασία και καλός εξοπλισμός.

Φυσικά και πάλι μπορεί να συμβεί ατύχημα, αλλά είναι μάλλον σπάνιο.

Περισσότερα ατυχήματα έχουμε γύρω από τις εγκαταστάσεις ή στις κατασκηνώσεις, όπου τα παιδιά νομίζουν ότι ξέρουν τον χώρο και δεν προσέχουν. Ο έλεγχος και η επίβλεψη είναι μειωμένα και αυτό οδηγεί σε ατυχήματα.

Άλλα ατυχήματα μπορεί να συμβούν στη διάρκεια θαλάσσιων δραστηριοτήτων για τον λόγο αυτό εκτός από την αυστηρή επίβλεψη, πρέπει να εφαρμόζεται και το "συντροφικό σύστημα" στο κολύμπι.

Τα πιο πολλά ατυχήματα στα παιδιά δεν είναι σοβαρά. Όμως ένα ατύχημα που συμβαίνει σε έναν ανήλικο ή έναν ενήλικο, μπορεί να έχει σαν αποτέλεσμα, ουλές, κάποιο βαθμό ανικανότητας, αναπηρίες, χρόνο μακριά από την εργασία ή το σχολείο, διατάραξη της οικογενειακής ζωής και ανησυχία για την οικογένεια του παθόντος.

Αν η ζημιά είναι σοβαρή μπορεί χάσουμε το παιδί από τον Προσκοπισμό.

Πρόληψη

Δεν υπάρχει θέση για αμέλεια, απροσεξία, αναβολή ή τύχη, σε μια Κίνηση, η οποία περηφανεύεται, ότι διαπαιδαγωγεί παιδιά και νέους να αναλαμβάνουν ευθύνες απέναντι σε άλλους και ιδιαίτερα για τις δικές τους πράξεις.

Δεν υπάρχει λόγος να είμαστε υπερπροστατευτικοί, αλλά να έχουμε κοινό αίσθημα ευθύνης. Πρέπει να έχουμε κάποια πράγματα στο μυαλό μας, τα οποία βοηθάνε να προλάβουμε ατυχήματα.

Πρόληψη είναι η λέξη κλειδί για να ελαττώσουμε τις πιθανότητες ατυχημάτων. Ας δούμε κάποιους παράγοντες.

Σε κλειστό χώρο

Παιχνίδια σε κλειστό χώρο πρέπει να ταιριάζουν στις διαστάσεις του χώρου, στην ηλικία και τον αριθμό των παικτών.

Πόρτες που ανοίγουν προς τα μέσα, γλιστερά πατώματα, μη ασφαλισμένα παράθυρα ή παράθυρα με χερούλια, που προεξέχουν, κατεστραμμένα έπιπλα, σόμπες εκτεθειμένες, ηλεκτρικές συσκευές και πυροσβεστήρες τοποθετημένοι σε λάθος θέσεις, είναι μερικά σημεία που μπορεί να προκαλέσουν ατύχημα.



Στην Κατασκήνωση

Σκουπίδια και μπάζα κοντά στην Κατασκήνωση, μπορούν να προκαλέσουν πολλά προβλήματα υγείας.

Τρόφιμα που έμειναν εκτεθειμένα, ή εκτός ψυγείου μπορεί να αλλοιωθούν, ή να μολυνθούν από έντομα, και να προκαλέσουν σοβαρά προβλήματα.

Επιθεωρούμε καλά τον χώρο πριν κατασκηνώσουμε. Τον διατηρούμε καθαρό και τον αφήνουμε καθαρό όταν θα φύγουμε.

Κομμάτια ξύλων η σανίδες με καρφιά μπορεί να γίνουν πολύ επικίνδυνα αν είναι κοντά ή μέσα στο χώρο της Κατασκήνωσης.

Οι ενταπήμες των σκηνών θα πρέπει να έχουν σημάδια ώστε να είναι ορατοί και να μη πέφτουν πάνω τους οι κατασκηνωτές.

Η περιφράξη της Κατασκήνωσης θα πρέπει να είναι ορατή και στο σωστό ύψος, όχι πολύ χαμηλά ώστε να μην την βλέπουμε και μπερδεύεται στα πόδια μας.

Εξοπλισμός

Η κατάσταση των σχοινίων του κατασκηνωτικού και αναρριχητικού εξοπλισμού και της σκαπανικής, όπως και οι λάμπες πρέπει να ελέγχονται συχνά και να αντικαθίστανται όταν αρχίζουν να υπάρχουν να πρώτα προβλήματα, όπως και ότι άλλο δεν επισκευάζεται.

Σε κάθε δράση πρέπει να χρησιμοποιείται ο κατάλληλος εξοπλισμός, κοινός και ατομικός. Για παράδειγμα διαφορετικά σωσίβια χρησιμοποιούνται στην ιστιοπλοΐα και διαφορετικά μέσα στα κανό.

Όλα τα αντικείμενα που χρησιμοποιούμε για να κόψουμε, όπως μαχαίρια, ψαλίδια, πριόνια κλπ. πρέπει να έχουν κάλυμμα, να είναι σωστά αποθηκευμένα και να χρησιμοποιούνται κάτω από την επίβλεψη ενήλικα Βαθμοφόρου, όταν βρίσκονται στα χέρια παιδιών χωρίς πείρα.

Φροντίζουμε να είναι διαθέσιμες γραπτές οδηγίες για το πως λειτουργούν αυτά τα εργαλεία.

Η εξοικείωση με αυτόν τον εξοπλισμό πολλές φορές καλλιεργεί την αδιαφορία για τους κανόνες ασφαλείας, που συχνά οδηγεί σε μικροτραυματισμούς, ενώ ο κίνδυνος ατυχήματος είναι μεγαλύτερος. Κάτι που πρέπει να έχουμε πάντα υπόψη μας. Γι' αυτό και θα πρέπει να τηρούνται οι κανόνες ασφαλείας.

Και αυτό αφορά τα πάντα, ιδιαίτερα στην χρήση φωτιστικών γκαζιού, που μπορεί να υπάρχει διαρροή, η στις λάμπες παραφίνης η οιοπνεύματος, που μπορεί να χυθεί.

Ρουχισμός

Η σωστή ενδυμασία και τα κατάλληλα παπούτσια είναι πολύ σημαντικά στοιχεία για την συμμετοχή με ασφάλεια σε κάποιες δραστηριότητες. Παπούτσια περιπάτου δεν είναι κατάλληλα για ορειβασία, αλλά και παπούτσια ορειβασίας δεν είναι κατάλληλα για αναρρίχηση.

Όπου απαιτείται προστατευτικό κράνος η ακόμα καπέλο, θα πρέπει να φοριέται. Καμιά δικαιολογία δεν πρέπει να γίνεται αποδεκτή.

Το πιο ενδεξιμένο καπέλο, που προστατεύει από τον ήλιο, είναι αυτό που καλύπτει και τον σβέρκο.

Το καπέλο τύπου jockey, προστατεύει μόνο την μύτη. Πολλές φορές αιτία λιποθυμίας είναι διότι το πίσω μέρος του κεφαλιού και ο σβέρκος είναι ακάλυπτα στον ήλιο.

Τα παιδιά που φορούν γυαλιά καλύτερα να τα βγάζουν όταν παίζουν παιχνίδια που μπορεί να χτυπήσουν.

Φωτιά και μαγείρεμα

Είτε σε κλειστό χώρο είτε στην εξοχή πρέπει να υπάρχουν αυστηροί κανόνες λειτουργίας του μαγειρείου και του εξοπλισμού του.

Μόνο άτομα που έχουν συγκεκριμένη δουλειά να κάνουν μπορούν να βρίσκονται στο μαγειρείο και όσοι είναι εκπαιδευμένοι στην λειτουργία συγκεκριμένων αντικειμένων της κουζίνας και μπορούν να τα χρησιμοποιούν.

Υγραέριο και εύφλεκτα υλικά να αποθηκεύονται σε ασφαλές μέρος και να χρησιμοποιούνται από εκπαιδευμένα άτομα.

Εστίες μαγειρείου η γυμνή φωτιά δεν πρέπει να βρίσκονται κοντά σε τέντες η σκηνές.



Γενικά ο κίνδυνος ενός ατυχήματος δεν πρέπει να μας αποθαρρύνει από όποια δραστηριότητα περιλαμβάνει ένα μικρό ποσοστό ρίσκου. Το γεγονός ότι δεν έχουμε πολλά και σοβαρά ατυχήματα στην Κίνηση μας είναι διότι είμαστε πολύ υπεύθυνοι και προσεκτικοί.

Η πρόληψη ατυχημάτων είναι καθήκον όλων μας . Αν έχουμε αυτό στο μυαλό μας συνεχώς, η συχνότητα ατυχημάτων και η σοβαρότητα θα μειωθεί ακόμα περισσότερο.

Η αξιολόγηση των κινδύνων

Οι σημειώσεις αυτές δίνουν κάποιες κατευθυντήριες γραμμές στους Βαθμοφόρους για την αξιολόγηση των κινδύνων και την υιοθέτηση των αναγκαίων μέτρων ασφαλείας.

Εισαγωγή

Τα παιδιά και οι νέοι χρειάζονται πρόκληση για κατορθώματα, και περιπέτεια, για να εξελιχθούν μεγαλώνοντας σε ολοκληρωμένα άτομα. Αυτό σημαίνει ότι αναπόφευκτα, και τα παιδιά και εμείς οι Βαθμοφόροι θα βρεθούμε πολλές φορές αντιμέτωποι με επικίνδυνες καταστάσεις. Οι Βαθμοφόροι όμως έχουμε την ευθύνη να ελαχιστοποιήσουμε τον κίνδυνο ατυχημάτων. Σχεδόν ότι κάνουμε στη καθημερινή μας ζωή έχει κάποιο κίνδυνο. Πρέπει όμως να διαχειριζόμαστε τους κινδύνους με τρόπο που να παρέχεται σε όλους η απαραίτητη προστασία, χωρίς να κινδυνεύει η ζωή και η σωματική ακεραιότητα σε απαράδεκτο βαθμό.

Σε πολύ σπάνιες περιπτώσεις είναι δυνατό να αποκλείσουμε τελείως όλους τους κινδύνους. Στόχος μας είναι να εξασφαλίσουμε μια ισορροπία περιορίζοντας τους κινδύνους σε αποδεκτά επίπεδα.

Αυτός είναι ο στόχος και η χρησιμότητα της αξιολόγησης των κινδύνων.

Ευτυχώς το Σώμα Προσκόπων Κύπρου δεν είχε, μέχρι σήμερα σοβαρά ατυχήματα Βαθμοφόρων και παιδιών σε δράσεις. Τα περισσότερα ατυχήματα συμβαίνουν στους χώρους των Συστημάτων και στη κατασκήνωση και είναι ελαφριάς μορφής. Στις περισσότερες περιπτώσεις η επιτήρηση των παιδιών κάτω από αυτές τις συνθήκες φαίνεται εύκολη, πολλές φορές όμως δεν δίνουμε την απαραίτητη προσοχή.

Τι είναι αξιολόγηση των κινδύνων

Η αξιολόγηση των κινδύνων μπορεί να χαρακτηριστεί σαν η εφαρμογή της κοινής λογικής.

Σε ότι κάνουμε κάθε μέρα είτε πρόκειται να κατεβούμε μια σκάλα, να διασταυρώσουμε το δρόμο, ή να ψήσουμε ένα καφέ, υποσυνείδητα αξιολογούμε τους κινδύνους και παίρνουμε κάποια μέτρα ασφαλείας. Μια πιο ορθολογιστική προσέγγιση του θέματος μας βοηθά να επισημάνουμε όλους τους πιθανούς κινδύνους που αναμένονται σε μια δράση ή τη χρήση ενός χώρου.

Η διαδικασία αυτή περιλαμβάνει πέντε στάδια:

- Πρώτο: Επισημαίνουμε τις επικίνδυνες καταστάσεις (όπου μπορούν να πληγωθούν άτομα ή να προκληθούν ζημιές):

Κάνουμε μια ολοκληρωμένη αξιολόγηση της κατάστασης και καταγράφουμε όλους τους πιθανούς κινδύνους.

- Δεύτερο: Αξιολογούμε (προβλέπουμε) ποιοι μπορεί να υποστούν κάποιο ατύχημα και πως:

Πιο ευάλωτοι είναι:

Αυτοί που χρησιμοποιούν συχνά το χώρο ή τον εξοπλισμό και έχουν εξοικειωθεί με μίαν επικίνδυνη κατάσταση και ίσως δεν δίνουν την απαιτούμενη προσοχή.

Επισκέπτες που πιθανόν να αγνοούν την επικίνδυνη κατάσταση.

Παιδιά και νέοι που δεν εκτιμούν τη σημασία των επικίνδυνων καταστάσεων.

Άτομα με ειδικές ανάγκες.

Η αξιολόγηση αυτή θα μας βοηθήσει να επιλέξουμε τα πιο κατάλληλα μέτρα για αποτροπή των ατυχημάτων.

- Τρίτο: Για κάθε κίνδυνο καθορίζουμε τις προληπτικές ενέργειες:
Καθορίζουμε προληπτικά μέτρα ώστε να ελαχιστοποιήσουμε, και αν είναι δυνατό να εξαλείψουμε τις πιθανότητες κάθε κινδύνου και να ελαχιστοποιήσουμε τις συνέπιες ενός ατυχήματος
Τέτοια μέτρα μπορεί να είναι:
Η χρήση εξειδικευμένου εκπαιδευτή πριν (για την εκπαίδευση και προετοιμασία όσων θα λάβουν μέρος) και κατά την διάρκεια της δράσης.
Επιπρόσθετος ή καλύτερος εξοπλισμός.
Επιπρόσθετη εκπαίδευση και προετοιμασία πριν την δράση.
Αλλαγές στο πρόγραμμα της δράσης, ή στους χώρους που θα χρησιμοποιηθούν, ή ακόμα και στον χρόνο που επιλέγεται για την δράση.
Σε ακραίες περιπτώσεις ακύρωση της δράσης.
- Τέταρτο: Καταγράφουμε όλες τις παρατηρήσεις μας τις προληπτικές ενεργείες που αποφασίσαμε:
Η καταγραφή των κινδύνων και των προληπτικών ενεργειών γίνεται στο στάδιο του Σχεδιασμού της Δράσης ώστε να ενσωματωθούν οι προληπτικές ενέργειες στη προετοιμασία και το πρόγραμμα της δράσης
- Πέμπτο: Επαναξιολογούμε και αν χρειάζεται αναθεωρούμε τη δράση:
Μετά τη συμπλήρωση της αξιολόγησης και τη λήψη όλων των προληπτικών ενεργειών που έχουν αποφασισθεί, γίνεται επαναξιολόγηση, ώστε να βεβαιωθούμε ότι οι κίνδυνοι έχουν περιορισθεί σε ανεκτά πλαίσια.
Επαναξιολόγηση των κινδύνων γίνεται σε τακτά χρονικά διαστήματα τόσο στο στάδιο του προγραμματισμού και της προετοιμασίας όσο και κατά την διάρκεια της δράσης, Ιδιαίτερα όταν υπάρχουν απροσδόκητες εξελίξεις όπως για παράδειγμα αλλαγή καιρού, ή ασθένεια κάποιου μέλους της ομάδας.
Με βάση τα αποτελέσματα της αξιολόγησης γίνονται οι αναγκαίες αναθεωρήσεις στο πρόγραμμα της δράσης.

Τέλος:

Η αξιολόγηση των κινδύνων μιας δράσης ή ενός χώρου και η λήψη όλων των αναγκαίων προληπτικών μέτρων είναι ευθύνη των Βαθμοφόρων, γίνεται όμως πάντα με την ενεργό συμμετοχή των μελών της Ομάδας Εργασίας στον Κλάδο Ανιχνευτών και του Συμβουλίου Τιμής αν πρόκειται για δράση του Κλάδου Προσκόπων.



Αξιολόγηση Κινδύνων

| Ημερομηνία: | | Σύστημα: | | | Ποιοι Κινδυνεύουν | | | | | Πιθανότητα Κινδύνου | | | | | Σοβαρότητα Ατυχήματος | | | | | Αρχική Βαθμολογία |
|----------------|--------------|---------------------------|-----------------------|-------|-------------------|--------|-----------|-------|------------|---------------------|--------|--------|---------|--------------|-----------------------|------------------|--------------------|-----------------|---------|-------------------|
| Δραστηριότητα: | | Τμήμα: | | | Βαθμοφόροι | Παιδιά | Προσωπικό | Κοινό | Επισκέπτες | 5 | 4 | 3 | 2 | 1 | 5 | 4 | 3 | 2 | 1 | |
| Χώρος: | | Προβλεπόμενη Συμμετοχή: | | | | | | | | Σίγουρο | Πιθανό | Δυνατό | Απίθανο | Πολύ Απίθανο | Θανατηφόρο | Σοβαρές Κακώσεις | 3 μέρες Νοσοκομείο | Μικρές κακώσεις | Απίθανό | |
| Δραστηριότητα | α/α Κινδύνου | Κίνδυνοι που εντοπίστηκαν | Υφιστάμενα Προστασίας | Μέτρα | | | | | | | | | | | | | | | | |
| | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |

Επιπρόσθετα Προληπτικά Μέτρα

| α/α Κινδ | Επιπρόσθετα Προληπτικά Μέτρα | Επαναξιολόγηση Πιθανότητας | Επαναξιολόγηση Σοβαρότητας | Τελική Ημερομηνία | Υπογραφή |
|----------|------------------------------|----------------------------|----------------------------|-------------------|----------|
| | | | | | |





| Κύνδιος που εντοπίστηκε | Επιπρόσθετα Προληπτικά Μέτρα | 5 | 4 | 3 | 2 | 1 | 5 | 4 | 3 | 2 | 1 | | | |
|-------------------------|------------------------------|---------|--------|--------|---------|--------------|------------|------------------|--------------------|-----------------|---------|--|--|--|
| | | Σίγουρο | Πιθανό | Δυνατό | Απίθανο | Πολύ Απίθανο | Θανατηφόρο | Σοβαρές Κακώσεις | 3 μέρες Νοσοκομείο | Μικρές Κακώσεις | Απίθανο | | | |
| | | | | | | | | | | | | | | |
| | | | | | | | | | | | | | | |
| | | | | | | | | | | | | | | |
| | | | | | | | | | | | | | | |
| | | | | | | | | | | | | | | |
| | | | | | | | | | | | | | | |

Επαναξιολόγηση

| | | | | | |
|--------------|--|--|--|--|--|
| Ημερομηνία: | | | | | |
| Αξιολογητής: | | | | | |
| Υπογραφή: | | | | | |



