

Οργάνωση Προγραμμάτων
Κινητικής Αναψυχής

9η Διάλεξη:



Υπαίθρια Κινητική Αναψυχή

Υπαίθρια κιν Αναψυχή

Η υπαίθρια αναψυχή, είναι οποιαδήποτε δραστηριότητα ελεύθερου χρόνου που διεξάγεται σε εξωτερικούς χώρους όπου τα άτομα ασχολούνται είτε σωματικά είτε διανοητικά από μια σειρά επιλογών δραστηριοτήτων για την προσωπική τους ικανοποίηση και απόλαυση.

Κατηγορίες Υπαίθριας κ Αναψυχής

- «αναψυχή με βάση πόρους» διεξάγεται στο φυσικό περιβάλλον που δεν μπορεί εύκολα να αναπαραχθεί από τον άνθρωπο
- «προσανατολισμένη στον χρήστη» Η αναψυχή που παρέχεται σε «τεχνητά» περιβάλλοντα (θεματικά πάρκα).

Γιατί υπαίθρια κιν αναψυχή;

Υπαίθρια αναψυχή επιδιώκεται συνήθως για:

- σκοπούς σωματικής άσκησης,
- γενικής ευεξίας,
- πνευματικής ανανέωσης και
- ευκαιρίας συμμετοχής στη φύση

Οργανωμένη δασική αναψυχή

- 1980 – οργανωμένοι χώροι από την δασική υπηρεσία που δίνουν τη δυνατότητα για υπαίθριες δραστηριότητες
- 1983 – προτροπή του κοινού για χρήση των διαθέσιμων χώρων
- 1985 – παραχώρηση των διαμορφωμένων χώρων στους ΟΤΑ για χρήση, συντήρηση, λειτουργία
- 632 χώροι (δάση, άλση, μεμονωμένοι χώροι)

Κατάταξη δασικών εκτάσεων

Συγκεκριμένοι χώροι αναψυχής






- Εθνικοί δρυμοί
- Δάση αναψυχής

Περιορισμένη χρήση από το κοινό

- Φυσικά αποθέματα
- Τόποι παρθένας φύσης
- Εθνικοί υγροβιότοποι

Βαθμός χρήσης δασικών εκτάσεων

Χαρακτ/σμός Δασικής Εκτ/σης

- Δάση αναψυχής 
- Εθνικοί δρυμοί 
- Τόποι παρθένας φύσης 
- Εθνικοί υγροβιότοποι 
- Φυσικά αποθέματα 

Βαθμός Αναψυχικής Χρήσης

- Χρήση από κοινό με κανόνες
- Χρήση υπό ειδικές συνθήκες
- Είσοδος κοινού υπό αυστηρούς κανόνες
- Για επιστημονικές μελέτες

Δάση αναψυχής

- Αποτελούν εκτάσεις όπου είναι δυνατόν μετά από μια έντεχνη και ειδική ανάπτυξη των μέσων αναψυχής στο χώρο τους, να εξασφαλίσουν στους επισκέπτες τους ευχάριστη, άνετη και ασφαλή μακρόχρονη παραμονή και δραστηριοποίηση.

Εθνικοί δρυμοί

Αναλλοίωτα φυσικά τοπία μεγάλης ωραιότητας.

Αποτελούνται από δύο ζώνες:

- Περιφερειακή
- Πυρήνας

Περιφερειακή ζώνη Ε δρυμών

- Προσφέρονται για εκδρομές
- Διατηρούνται εξοπλισμένοι χώροι αναψυχής

Πυρήνας Ε δρυμών

Δεν επιτρέπονται:

- Άναμμα φωτιάς
- Κοπή δένδρων, λουλουδιών, φυτών
- Ρύπανση του χώρου
- Κυκλοφορία τροχοφόρων
- Κυνήγι
- Διακίνηση ζώων
- Διανυκτέρευση

•
•
•

Πριν την αξιοποίηση να εκτιμηθεί:

- Ο τρόπος προσέγγισης
- Η απόσταση της διαδρομής
- Το είδος των ανέσεων
- Η μορφή της βλάστησης
- Ο βαθμός ασφάλειας
- Ο αριθμός των δραστηριοτήτων αναψυχής



Πριν την αξιοποίηση πρέπει να εκτιμηθεί:

- Το κλίμα
- Η κλίση του εδάφους
- Η ύπαρξη ανοικτών χώρων
- Η προσπελασιμότητα
- Η παρουσία νερού
- Η συγκρότηση του δάσους



•
•
•






Προβλήματα από τη χρήση του ΦΠ για αναψυχή

- Οικολογική χωρητικότητα
- Κοινωνική ή ψυχολογική χωρητικότητα
- Οικονομική χωρητικότητα

Δραστηριότητες υπαίθριας αναψυχής

- Οργανωμένες – ελεύθερες
- Αγωνιστικές – μη αγωνιστικές
- Άτυπες – εξειδικευμένες
- Βουνού, αέρα, δασικής γης, υγρού στοιχείου
- Περιηγητικές πεζοπορίες
- Δραστηριότητες περιπέτειας

Δραστηριότητες αναψυχής σε σχέση με την κλίση του εδάφους

- 0-5%  • Προσπέλαση, περίπατος, κάμπινγκ, πικ-νικ, παιδικές χαρές, ποδηλασία
- 6-10%  • Πεζόδρομοι, μονοπάτια, ποδηλατόδρομοι
- 11-20%  • Πεζόδρομοι, ελεύθεροι χώροι
- 21-40%  • Σκι αρχαρίων, Πανοραμικές θέσεις
- 40% +  • Σκι προχωρημένων, αναρρίχηση

Χαρακτηριστικά Παραδείγματα Υπαίθριων δραστηριοτήτων Αναψυχής

- Ποτάμια και λίμνες \Longrightarrow • Κανό-καγιάκ
- Ποτάμια \Longrightarrow • Ράφτινγκ
- Ύψαιθρο (ανώμαλο έδαφος) \Longrightarrow • Περιηγήσεις
- Όρη/φυσικές περιοχές \Longrightarrow • Πεζοπορία, ορειβασία, προσανατολισμός και αναρρίχηση
- Θάλασσα \Longrightarrow • Ιστιοπλοΐα

BOYNO	ΛΑΣΟΣ	ΘΑΛΑΣΣΑ	ΝΕΡΟ	ΑΕΡΑΣ	ΕΡΗΜΟΣ	ΟΙΚΟΓΕΝΕΙΑ	ΠΟΛΙΤΙΣΜΟΣ	ΑΣΚΗΣΗ
SKI	ATV RIDE	SCUBA	RAFTING	ΑΕΡΟΣΤΑΤΟ	DAKAR	ΠΙΚΝΙΚ GAME	NEMEAN GAMES	ΥΠΙΑΙΘΡ GYM
SNOWBOARD	MOTO CROSS	SNORKELING	KAYAK	PARAPENTE	SANDSURF	ΠΑΡΤΥ GAME	AETHLIOS RUN	OUT FITNESS
DOWNHILL	ENDURO	WATERSKI	CANOE	SKYDIVE	SAFARI	ΦΩΤΟΓΡΑΦΙΑ	MARATHON	FIT TRAIL
ΟΡΕΙΒΑΣΙΑ	CAMPING	AQUA GAMES	ΨΑΡΕΜΑ	PARAMOTO	ENDURO	ΘΕΜΑΤΙΚΑ ΠΑΡΚΑ	OLYMPUS RUN	
ΑΝΑΠΠΙΧΗΣΗ	SPORT CAMP	ΨΑΡΕΜΑ	CANYONING	WINGSUIT	RALLY	ΚΟΛΥΜΠΗ	ΠΑΡΑΔΟΔΙΑΚΑ ΠΑΙΓΝΙΔΙΑ	
ΣΠΗΛΑΙΑ	PAINTBALL	AQUA PARK	WATERSKI	GLIDING	Ultrarun	CAMPING		
ΕΠΙΒΙΩΣΗ	ORIENTERING	PLOGGING	JETSKI	BUDGING	disc GOLF	SPORT CAMP		
ICE CLIMB	ΚΥΝΗΓΙ	COASTSEEING	ΙΑΜΑΤΙΚΑ			SAFARI PARK		
RAPPEL	ΤΟΞΟΒΟΛΙΑ	ΚΟΛΥΜΠΗ						
CAMPING	ΠΟΥΛΙΑ	SURF						
SPORT CAMP	ΣΠΗΛΑΙΑ	JETSKI						
ΣΑΝΑΤΟΡΙΑ	PAINTBALL	ΚΩΠΗΛΑΣΙΑ						
	4X4	PADDLE						
	ΠΟΔΗΛΑΣΙΑ	ΠΑΚΕΤΑ						
	CROSS SKI	VOLLEY						
	ΕΠΙΒΙΩΣΗ	ΙΑΜΑΤΙΚΑ						
	ΣΑΝΑΤΟΡΙΑ	ΚΡΟΥΑΖΙΕΡΑ						

Μονοπάτια

ΤΑ ΕΥΡΩΠΑΪΚΑ ΚΑΙ ΕΘΝΙΚΑ ΜΟΝΟΠΑΤΙΑ ΤΗΣ ΕΛΛΑΔΑΣ



Πινακίδες σηματοδότησης Ε4 και Ε6 από Παρνασσό - Βαρδούσια - Κερκίνη - Βόρα



Αστικό τοπίο (Αττική)

Σε πολλές πόλεις, δημιουργούνται χώροι αναψυχής για διάφορες υπαίθριες δραστηριότητες για τον πληθυσμό.
Όπως:

1. **Φυσικά πάρκα:** ΠΑΡΝΗΘΑ, ΠΕΝΤΕΛΗ, ΥΜΗΤΤΟΣ, ΑΛΣΟΣ ΣΥΓΓΡΟΥ
2. **Πάρκα:** ΠΑΡΚΟ ΤΡΙΤΣΗ, SKATE PARK ΜΑΡΟΥΣΙ / ΝΕΑ ΕΡΥΘΡΑΙΑ
3. **Πάρκα κυκλοφοριακής αγωγής ποδηλατοδρομία:** ΗΛΙΟΥΠΟΛΗ, ΝΕΑ ΕΡΥΘΡΑΙΑ
4. **Αθλητικές εγκαταστάσεις:** ΟΑΚΑ, ΕΑΚΝ ΑΓΙΟΣ ΚΟΣΜΑΣ



Πεζοπορικά Καταφύγια

- Φλαμπούρι
- Μπάφι



Αστικό τοπίο (Αττική)

5. Θάλασσα π.χ

ΔΥΤΙΚΟ ΠΑΡΑΛΙΑΚΟ ΜΕΤΩΠΟ: ΣΕΦ ΦΑΛΗΡΟ ΦΛΟΙΣΒΟΣ
ΚΑΛΑΜΑΚΙ ΕΑΚΝ ΓΛΥΦΑΔΑ ΒΟΥΛΑ ΒΟΥΛΙΑΓΜΕΝΗ ΒΑΡΚΙΖΑ
ΑΝΑΒΥΣΣΟΣ ΣΟΥΝΙΟ

ΑΝΑΤΟΛΙΚΟ ΠΑΡΑΛΙΑΚΟ ΜΕΤΩΠΟ: ΡΑΦΗΝΑ ΜΑΤΙ ΛΟΥΤΣΑ
ΑΡΤΕΜΙΔΑ ΠΟΡΤΟ ΡΑΦΤΗ

Κίνδυνοι

Κεραυνός χτύπησε 14χρονο!

Το μικρό αγόρι έπαιζε ποδόσφαιρο σε γήπεδο...

Κεραυνός χτύπησε 14χρονο στο γήπεδο “Πλίτση” στη Λάρισα.

Σύμφωνα με πληροφορίες του larissanet ο 14χρονος από το χτύπημα του κεραυνού υπέστη ανακοπή και διακομίστηκε στο Γενικό Νοσοκομείο της Λάρισας

Οι γιατροί κατόρθωσαν να επαναφέρουν το παιδί και αφού διασωληνώθηκε εισήχθη στη ΜΕΘ όπου νοσηλεύεται σε κρίσιμη κατάσταση.

Νεκρός ανασύρθηκε ο αεροπτεριστής που έπεσε σε χαράδρα στην Επίδαυρο

Δυστυχώς νεκρός ανασύρθηκε ο άνδρας που έκανε αλεξίπτωτο πλαγιάς με ομάδα φίλων του και για άγνωστο λόγο κατέπεσε σε δύσβατη ορεινή περιοχή και σε χαράδρα 150 μέτρων σε περιοχή της Επιδαύρου στην Αργολίδα.

Ο άτυχος άνδρας ανασύρθηκε έπειτα από επιχείρηση της πυροσβεστικής και της ΕΟΔ στην περιοχή Άγιος Σπυρίδωνας, μεταξύ Παλαιάς Επιδαύρου και Κολιακίου στην Αργολίδα.

Σύμφωνα με ανεπιβεβαιώτες πληροφορίες, πρόκειται για Γάλλο, ενώ δεν έχουν γίνει γνωστά περισσότερα στοιχεία του.

Πηγή: argolikeseidhseis.gr

Τελευταία ενημέρωση: Δευτέρα, 23 Απριλίου 2018, 21:06\

<http://www.zougla.gr/greece/article/epixirisi-tis-pirosvestikis-stin-argolida-gia-ptosi-aeropteristi>

-
-
-

Θεσσαλονίκη: Αναστάτωση από οχιά σε παιδική χαρά



Στην παιδική χαρά στην Αγίου Δημητρίου και Κατσιμίδα κλήθηκε εθελοντής από τη Δράση για την Άγρια Ζωή, που πήρε το ερπετό και το μετέφερε σε άλλο περιβάλλον.

Στο νοσοκομείο ορειβάτης που έπεσε από ύψος 40 μέτρων!

Στο πανεπιστημιακό νοσοκομείο ΑΧΕΠΑ της Θεσσαλονίκης νοσηλεύεται, σοβαρά τραυματισμένος, 50χρονος ορειβάτης, ο οποίος έπεσε από ύψος 40 μέτρων κατά την κατάβασή του από το βράχο του Σιδηροκάστρου Σερρών.

Σύμφωνα με την Αστυνομία, η πτώση σημειώθηκε χθες το απόγευμα, όταν ο 50χρονος, μαζί με άλλα μέλη ορειβατική ομάδας, επιχείρησε να καταρριχθεί με σχοινιά από το «Μαύρο Βράχο». Ένα λάθος χειρισμού -όμως- φαίνεται να οδήγησε στην πτώση του, με αποτέλεσμα να τραυματιστεί στη σπονδυλική στήλη.

Ο τραυματίας διακομίστηκε αρχικά στο Κέντρο Υγεία Σιδηροκάστρου και στη συνέχεια στο Νοσοκομείο Σερρών, όπου οι γιατροί έκριναν απαραίτητη τη μεταφορά του στο ΑΧΕΠΑ.

Τελευταία ενημέρωση: Δευτέρα, 2 Οκτωβρίου 2017, 10:10

<http://www.zougla.gr/greece/article/sto-nosokomio-orivatis-pou-epese-apo-ipsos-40-metron>
αν 2/10/17

Σοκαριστικός τραυματισμός Ιταλού kitesurfer στη Μύκονο – Επείγουσα μεταφορά στην Αθήνα

Ένας 36χρονος Ιταλός kitesurfer (χειριστής αετοσανίδας), τραυματίστηκε σοβαρά στη θαλάσσια περιοχή Κόρφου Μυκόνου.

Ο 36χρονος kitesurfer – κατά τη διάρκεια χειρισμού της ιδιόκτητης ιστιοσανίδας του – παρασύρθηκε από ριπές ανέμου από τη θαλάσσια περιοχή στον επαρχιακό δρόμο Κόρφου Μυκόνου. Αποτέλεσμα ήταν να προσκρούσει αρχικά επάνω σε σταθμευμένο αυτοκίνητο, στη συνέχεια σε τοίχο και τελικά σε τσιμεντένιο δάπεδο, με συνέπεια να τραυματιστεί στη λεκάνη και στο δεξί του πόδι.

Άμεσα στο σημείο έσπευσαν στελέχη της τοπικής Λιμενικής Αρχής, ενώ ο 36χρονος μεταφέρθηκε από ασθενοφόρο όχημα του ΕΚΑΒ, αρχικά στο Κέντρο Υγείας Μυκόνου, στη συνέχεια στην Πολυκλινική "Μυκονιάτικη Υγεία" και τελικώς διακομίσθηκε αεροπορικώς στην Αθήνα για περαιτέρω εξετάσεις και περίθαλψη σε ιδιωτική κλινική.

Για το συμβάν διενεργείται προανάκριση από την Λιμενική Αρχή Μυκόνου.

πηγή: ΑΠΕ – ΜΠΕ

<https://www.newsit.gr/topikes-eidhseis/sokaristikos-traymatismos-italou-kitesurfer-sti-mykono-epeigousa-metafora-stin-athina/3074817/>

Ανείπωτη τραγωδία στο φαράγγι του Βουραϊκού, νεκρός ο εννιάχρονος Βασίλης

Σε οικογενειακή τραγωδία εξελίχθηκε η πεζοπορία στο φαράγγι του Βουραϊκού. Νεκρός εντοπίστηκε ο εννιάχρονος Βασίλης, που χάθηκε ενώ έκανε πεζοπορία με τους γονείς του, τα δύο αδέρφια του και μια φιλική τους οικογένεια. Οι πολύωρες έρευνες των ανδρών της ΕΜΑΚ είχαν τραγική κατάληξη και οι χειρότεροι φόβοι επιβεβαιώθηκαν.

Γύρω στις 2 το μεσημέρι της Κυριακής και μέσα σε δευτερόλεπτα, το παιδί εξαφανίστηκε από το οπτικό πεδίο των γονιών του. Η οικογένεια αρχικά επιχείρησε να το αναζητήσει, ωστόσο, γρήγορα ειδοποίησαν τις αρχές που έσπευσαν με 10 άνδρες, πενταμελές πεζοπόρο κλιμάκιο της ΕΜΑΚ, ειδικό αναρριχητή και δύτες.

Στο σημείο «Σιφώνι», λίγα χιλιόμετρα έξω από τα Καλάβρυτα, και σε μια ακτίνα περίπου έξι χιλιομέτρων τα σωστικά συνεργεία έκαναν έρευνες μέσα στο νερό, αλλά και σε δυσπρόσιτα σημεία, αναζητώντας τα ίχνη του εννιάχρονου αγοριού.

-
-
-

Τραγωδία στον Όλυμπο: Νεκρός 41χρονος ορειβάτης



Ένας άνδρας 41 ετών τραυματίστηκε θανάσιμα μετά από πτώση.
Είχε πάει με άλλα πέντε άτομα στον Όλυμπο για ορειβασία.

[news247 05 Οκτωβρίου 2020 08:38 https://www.news247.gr/koinonia/tragodia-ston-olympo-nekros-41chronos-oreivatis.9008324.html](https://www.news247.gr/koinonia/tragodia-ston-olympo-nekros-41chronos-oreivatis.9008324.html)

Ιδιωτικές εταιρίες Υπ Δραστηρ

Καλώς Ήλθατε στην F-Zein Active

Η F-ZEIN ACTIVE με την εμπειρία 10 ετών επιτυχούς πορείας και με χιλιάδες ενθουσιασμένους πελάτες στον χώρο των ειδικών μορφών τουρισμού και αναψυχής, έχει επεκτείνει τις δραστηριότητές της στο χώρο των εταιριών διοργανώνοντας εταιρικές συναντήσεις και εκδηλώσεις έξω από τις μεγάλες πόλεις συνδυάζοντας με παράλληλες δραστηριότητες στη φύση και ομαδικά παιχνίδια δράσης και περιπέτειας.

Με οδηγό της πάντα το τρίπτυχο: **Καινοτομία-Ποιότητα-Περιβάλλον**

Έρχεται κοντά σας να σας προσφέρει μοναδικές εμπειρίες μέσα από:

* **Δραστηριότητες στη φύση και ταξίδια περιπέτειας (Rafting, Canyoning, Trekking, jeep 4X4, Paintball, Orienteering, Canoe, Kayak, ski, mountain bike, τετράωρα περιπέτειας, κτλ)**

* **Πρωτότυπα προγράμματα για ταξίδια < κινήτρου,> εταιρικές συναντήσεις, συνέδρια.**

* **Διοργάνωση μοναδικών, πρωτότυπων, πρωτοποριακών special Events!**

* **Εκπαιδευτικά, ψυχαγωγικά προγράμματα και κατασκηνώσεις για παιδιά και νέους.**

Υπεύθυνος της F-ZEIN ACTIVE είναι ο κος Νίκος Ζαρμακούπης ιδιοκτήτης Αθλητικού Κέντρου, εκπαιδευτής στο Ι.Ε.Κ. στο τμήμα υπαίθριων δραστηριοτήτων, συνοδός φαραγγιών, εκπαιδευτής οδηγών ποταμού με πολυετή πείρα στον εναλλακτικό τουρισμό.

Όλοι οι εξωτερικοί συνεργάτες-συνοδοί δραστηριοτήτων είναι έμπειροι και έχουν μεγάλη προϋπηρεσία στις υπαίθριες δραστηριότητες.

Το μεγαλύτερο ποσοστό είναι γυμναστές (απόφοιτοι Τ.Ε.Φ.Α.Α.) καθώς και ορειβάτες, διπλωματούχοι οδηγοί βουνού, οδηγοί ποταμών κτλ.



Adventure Park Μαλακιάσας



Οδηγός Βουνού

Ο επαγγελματίας που κατέχει τις απαραίτητες γνώσεις, ικανότητες και δεξιότητες, ώστε να οδηγεί άτομα σε κάθε μορφής δραστηριότητας όπου απαιτείται η χρήση ορειβατικού εξοπλισμού ή ατομικών μέτρων προστασίας, στις οποίες συνήθως συμπεριλαμβάνονται:

- Η ανάβαση σε βράχο και πάγο, το ορειβατικό σκι, οι
- χιονοδρομικές εκδρομές με πέδιλα χιονιού είτε εντός είτε εκτός πίστας,
- Η περιήγηση στο βουνό και σε περιοχές φυσικού ενδιαφέροντος και η διάσχιση φαραγγιών.
- Εκπαιδεύει άλλους στις τεχνικές ορειβασίας, αναρρίχησης και ορειβατικού
- σκι, στις τεχνικές αναρρίχησης σε τεχνητό έδαφος, στις

Οικοξεναγός

- Ο Οικοξεναγός σχεδιάζει και οργανώνει εκδρομές, επισκέψεις, περιπατητικές
- διαδρομές στη φύση, σε περιοχές ειδικού οικολογικού ενδιαφέροντος, σε
- προστατευόμενες περιοχές και σε επισκέψιμα αγροκτήματα.
- Επίσης, ο Οικοξεναγός (οικο+ ξενος+ -αγός) συνοδεύει και παρέχει
- πληροφορίες στους επισκέπτες σε

Αυτοδύτης

- Ο αυτοδύτης καλείται να εκτελέσει μία ευρεία γκάμα εργασιών κάτω από τον
- βυθό, εργασίες που δεν μπορούν να εκτελεσθούν πάνω από την επιφάνεια της
- θάλασσας, χρησιμοποιώντας αποκλειστικά αυτόνομα αναπνευστικά μέσα. Ο
- αυτοδύτης καλείται να εκτελέσει καταδύσεις είτε αυτόνομα, είτε ως συνοδός
- αυτοδυτών σε τουριστικές – ψυχαγωγικές

Τεστ: Τι τύπος outdoorsman είσαι;

- <https://www.amexessentials.com/quiz-what-outdoor-type-are-you/>

Ερωτήσεις ;

