

**Πρακτικός Οδηγός
Περιβαλλοντολογικής Εκπαίδευσης
και Ύλοποίησης Δράσεων Κινητικής
Αναψυχής στην Ύψιθρο**

Interreg
Greece-Bulgaria
European Regional Development Fund



"Let ^{the mountains} talk,
^{the rivers} run,
Once more
and forever"



“Let the mountains talk,
the rivers run.
Once more
and forever”

Interreg
Greece-Bulgaria
European Regional Development Fund



Interreg

Το έργο
«Creation of a cross-border Water Assets Geopark
in Nestos Area-CB Water Geopark»
χρηματοδοτείται από το
Ευρωπαϊκό Ταμείο Περιφερειακής Ανάπτυξης (ΕΤΠΑ)
και εθνικούς πόρους των χωρών που συμμετέχουν στο
Πρόγραμμα Συνεργασίας
INTERREG V-A “Greece-Bulgaria 2014-2020”



Περιεχόμενα

Αντί προλόγου	04
Συγγραφική Ομάδα	05
Εισαγωγή	06
Γιατί σε Υπαίθριο Χώρο;	07
Το Μοντέλο της Αγωγής Υπαίθρου (υπαίθρια εκπαίδευση). Οικολογικές Σχέσεις	09
Ανάπτυξη των σωματικών δεξιοτήτων. Διαπροσωπική Ανάπτυξη	10
Οι τρεις διαστάσεις της Περιβαλλοντικής Εκπαίδευσης (Σχήμα 3)	13
Εκπαίδευση γύρω από το περιβάλλον.	13
Εκπαίδευση από και μέσα στο περιβάλλον.	13
Εκπαίδευση για το περιβάλλον.	13
Εκπαίδευση Περιπέτειας	14
Βιωματική Εκπαίδευση	15
Εκπαιδευτική Δομή. Μη Επίσημη Εκπαίδευση. Επίσημη Εκπαίδευση	17
Ανεπίσημη Εκπαίδευση. Ανάπτυξη της Αγωγής Υπαίθρου	18
Η Λογική της Διδασκαλίας σε Υπαίθριο Χώρο	19
Αποτελεσματικά Περιβάλλοντα Μάθησης. Κατανόηση Βασικών Εννοιών	20
Ενστάλαξη Αληθινών Παραδειγμάτων. Εκτιμώντας το Φυσικό Περιβάλλον	21
Ο Εκπαιδευτής των Υπαίθριων Δραστηριοτήτων	22
Επαγγελματισμός. Γνωρίστε το Αντικείμενό σας	23
Αποκτήστε τις Δεξιότητες	24
Μάθετε τους Συμμετέχοντες σας	25
Επαγγελματικές Ευθύνες. Επικοινωνώντας με τον Εκπαιδευόμενο	26
Σχεδιασμός και Οργάνωση των Δράσεων	26
Εξοπλισμός. Υλικά	27
Γνώση του Χώρου. Διαχείριση του Κινδύνου	28
Προσωπική Παρουσίαση	29
Ο Ρόλος σας στα Επάγγελμα	30
Κάνοε καγιάκ	31
Τύποι σκαφών και υλικού	32
Σε τι διαφέρουν τα κανό από τα καγιάκ. Σχεδιασμός	34
Κουπιά. Θέση Κωπηλάτη	35
Γενικές παρατηρήσεις - Ασφάλεια	36
Το άθλημα στην Ελλάδα	37
Τοξοβολία αναψυχής	38
Κανόνες ασφαλείας στην τοξοβολία	39
Τοξοβολία αναψυχής	40
Αναρρίχηση. Εξοπλισμός	41
Χρήση Υλικών. Τεχνικές	43
Βιβλιογραφία	46



Αντί προλόγου

Το εκπαιδευτικό υλικό που αναλύεται στον συγκεκριμένο οδηγό, παρέχει πληροφορίες σχετικά με την υλοποίηση δράσεων κινητικής αναψυχής. Οι δράσεις είναι σχεδιασμένες και επιλεγμένες για να μπορούν να υλοποιηθούν στο γεωπάρκο του ποταμού Νέστου. Για να μπορούν οι τουρίστες να απολαμβάνουν υψηλής ποιότητας υπηρεσίες, απαιτείται ένα σωστά και άρτια εκπαιδευμένο προσωπικό που να γνωρίζει τόσο τις θεωρίες που διέπουν την τουριστική συμπεριφορά, όσο και τους κανόνες οργάνωσης και υλοποίησης προγραμμάτων κινητικής αναψυχής.

Οι εκπαιδευόμενοι λαμβάνουν γνώση σχετικά με το περιβάλλον και την αγωγή υπαίθρου. Δίνονται ερεθίσματα για την απόκτηση μίας οικολογικής συνείδησης, που είναι απολύτως απαραίτητη για επαγγελματίες που καλούνται να εργαστούν στον τομέα του αθλητικού τουρισμού.

Παράλληλα, γίνεται εκτενή αναφορά στις τρεις δράσεις που έχουν επιλεγεί από το έργο, και συγκεκριμένα το κανόε καγιάκ, την τοξοβολία και την αναρρίχηση. Δίνονται με ξεκάθαρο τρόπο οι ενέργειες που πρέπει να γίνονται ώστε να ελαχιστοποιείται ο κίνδυνος τραυματισμού, λαμβάνοντας υπόψη τα σχετικά πρωτόκολλα. Η διαχείριση κινδύνου είναι ίσως το πιο σημαντικό κομμάτι στον σχεδιασμό και υλοποίηση δράσεων στην ύπαιθρο, καθώς σε αντίθετη περίπτωση μπορεί να προκληθεί κάποιο ατύχημα που μπορεί να είναι πολύ σοβαρό. Για τον λόγο αυτό, ο συγκεκριμένος οδηγός παρέχει με λεπτομέρειες όλα τα μέτρα που πρέπει να λαμβάνονται για την αποφυγή τραυματισμών.

Τέλος, περιγράφονται όλα τα απαραίτητα υλικά και ο εξοπλισμός που χρειάζεται για να πραγματοποιηθούν σωστά και με ασφάλεια οι παραπάνω αθλητικές δραστηριότητες. Η γνώση και η εξοικείωση των εκπαιδευτών με το υλικό των δράσεων είναι απαραίτητη προϋπόθεση ώστε να μπορούν οι τουρίστες που συμμετέχουν στις δραστηριότητες να απολαμβάνουν την ύπαιθρο στο έπακρο και με απόλυτη ασφάλεια.

Prologue

The training material analyzed in this guide provides information on the implementation of sport leisure activities. The actions are designed and selected so that they can be implemented in the geopark of the river Nestos. In order for tourists to enjoy high quality services, a properly and well-trained staff is required to know both the theories that govern tourist behavior and the rules for organizing and implementing leisure programs.

Trainees learn about the environment and rural education. Stimulus is given to acquire an ecological awareness, which is absolutely necessary for professionals who are called to work in the field of sports tourism.

At the same time, extensive reference is made to the three actions selected by the project, canoe kayaking, archery and climbing. The steps that need to be taken to minimize the risk of injury are clearly outlined, taking into account the relevant protocols. Risk management is perhaps the most important part of planning and implementing outdoor activities, otherwise an accident can be caused that can be very serious. For this reason, this guide provides in detail all the measures that must be taken to avoid injuries.

Finally, all the necessary materials and equipment are described to ensure that the above sports activities are carried out properly and safely. The knowledge and familiarity of the trainers with the material of the actions is a necessary condition so that the tourists who participate in the activities can enjoy the countryside to the fullest and with absolute safety.

Συγγραφική Ομάδα

Ουρανία Ματσούκα

Αναπληρώτρια Καθηγήτρια
Δημοκρίτειο Πανεπιστήμιο Θράκης
Τμήμα Επιστήμης Φυσικής Αγωγής & Αθλητισμού
e-mail: oumatsou@phyed.duth.gr



Beneficiary of the project entitled
**“Creation of a cross-border Water Assets
Geopark in Nestos Area-CB Water Geopark”**



Το περιεχόμενο αυτού του οδηγού αποτελεί αποκλειστική ευθύνη του Δημοκρίτειου Πανεπιστημίου Θράκης (Τμήμα Επιστήμης Φυσικής Αγωγής & Αθλητισμού). Τα κείμενα σε καμία περίπτωση δεν πρέπει να θεωρηθεί ότι εκφράζουν τις απόψεις της Ευρωπαϊκής Επιτροπής, των συμμετεχόντων κρατών, της Διαχειριστικής Αρχής και της Κοινής Γραμματείας.



Εισαγωγή

Η υπερβολική αύξηση της θερμοκρασίας του πλανήτη, οι κλιματικές αλλαγές, η τρύπα του όζοντος, η υπερ-αλίευση, η μόλυνση του αέρα και των πόσιμων υδάτων, τα μεταλλαγμένα τρόφιμα, οι διοξίνες και τα τοξικά χημικά αποτελούν τους κυριότερους κινδύνους του οικοσυστήματος. Οι κύριες αιτίες των περιβαλλοντικών προβλημάτων είναι ο υπερπληθυσμός, η υπερκατανάλωση, η υπερβολική ανάπτυξη της τεχνολογίας και το πλαίσιο διατήρησης των φυσικών πηγών ενέργειας. Κρίνεται λοιπόν απαραίτητη η συμμετοχή όλων στη διατήρηση της βιωσιμότητας του πλανήτη μας (Oskamp, 2000).

Συχνά οι άνθρωποι όταν ανακαλύπτουν τη φύση, είτε αναπτύσσοντας μία δεξιότητα είτε απλά μαθαίνοντας πώς να αισθάνονται άνετα και ασφαλείς σε υπαίθριο χώρο, βιώνουν ένα μεγάλο εύρος συναισθημάτων. Μπορούν να αισθανθούν τα πάντα, από μία αίσθηση δέους και ευεξίας μέχρι και την επιθυμία να προστατεύσουν μία ιδιαίτερη περιοχή. Είτε έχουν χρόνια εκπαίδευσης σε δράσεις υπαίθρου είτε βιώνουν την ύπαιθρο για πρώτη φορά, επιστρέφουν από το υπαίθριο περιβάλλον αναζωογονημένοι σε επίπεδα που δύσκολα θα μπορούσαν να επιτύχουν σε άλλα περιβάλλοντα ή καταστάσεις (Karlanand Karlan 1989). Ο Sigurd Olson (2012), επιφανής συγγραφέας σχετικά με τις φυσικά προστατευόμενες περιοχές, έγραψε για την ανάγκη του ανθρώπινου είδους να εξερευνηθεί και να επιβιώσει στη φύση. Πίστευε ότι η ανάγκη για κίνδυνο, περιπέτεια και αυτάρκεια, χαρακτηρισμένες βασικές ανθρώπινες ανάγκες εξυπηρετούνται μέσω της φύσης.

Καθώς λοιπόν το ενδιαφέρον για τις υπαίθριες δραστηριότητες συνεχίζει να αυξάνεται, εν μέρει λόγω του άγχους που βιώνουν οι άνθρωποι στην καθημερινότητά τους, τόσο αυξάνεται και η αναζήτηση εκπαιδευτών με υψηλό βαθμό κατάρτισης και ικανότητας σε περιβάλλοντα υπαίθρου. Η επαγγελματική εκπαίδευση είναι απαραίτητη, ώστε να παρέχεται μία καλά επεξεργασμένη εμπειρία, που θα ανταποκρίνεται στις ιδιαίτερες ανάγκες και στις προσδοκίες του εκάστοτε κοινού.

Η αγωγή υπαίθρου απαιτεί ένα ξεχωριστό σύνολο δεξιοτήτων και εμπειριών που θα βοηθήσει να οριστεί το είδος των επαγγελματικών προσδοκιών για τις οποίες θα πρέπει να προετοιμαστεί ο κάθε εκπαιδευτής. Οι εκπαιδευόμενοι αναμένουν να λάβουν ένα συγκεκριμένο είδος ποιότητας εμπειρίας και αναζητούν από τον εκπαιδευτή να τους την παρέχει με τον πιο ασφαλή τρόπο. Είναι αυτή η προσδοκία της επαγγελματικής εκπαίδευσης που έχει βοηθήσει να προσδιοριστεί το τι χαρακτηρίζει έναν επαγγελματία εκπαιδευτή.

Γιατί σε Υπαίθριο Χώρο;

Μεταξύ των γνωρισμάτων που χαρακτηρίζουν την αγωγή υπαίθρου από άλλα είδη εκπαίδευσης, είναι το φυσικό περιβάλλον το οποίο συχνά είναι το πιο άμεσα διακριτό. Ο ίδιος ο όρος **αγωγή υπαίθρου** συνεπάγεται ένα χώρο διακριτό από τους περισσότερους χώρους εκπαίδευσης. Χρησιμοποιώντας την ύπαιθρο ως περιβάλλον εκπαίδευσης όχι μόνο διευκολύνονται οι ποικίλες ευκαιρίες μάθησης, αλλά επιτυγχάνονται τα καλύτερα αποτελέσματα με την χρήση εξειδικευμένων γνώσεων και δεξιοτήτων.

Η τέχνη του να εκπαιδεύεις ανθρώπους σχετικά με το περιβάλλον και τις δραστηριότητες που λαμβάνουν χώρα σε αυτό εμπλέκει διάφορα επαγγέλματα και επιτυγχάνεται μέσω μιας ποικιλίας μεθόδων ή προσεγγίσεων. Για παράδειγμα, κάποιος που επισκέπτεται ένα εθνικό πάρκο, ώστε να μάθει για την ταυτοποίηση των αγριολούλουδων και τη φυσική ιστορία πληροφορείται γι' αυτά από κάποιο άτομο που ανήκει στον φορέα διαχείρισης και έχει λάβει εξειδικευμένη κατάρτιση στο αντίστοιχο γνωστικό πεδίο. Κάποιος που επισκέπτεται ένα κέντρο περιβαλλοντικής εκπαίδευσης, με σκοπό να μάθει σχετικά με το περιβάλλον και τις σχετιζόμενες ανθρώπινες επιρροές θα λαμβάνει **περιβαλλοντική εκπαίδευση**. Επίσης κάποιος που επιθυμεί να εκπαιδευτεί στις βασικές αρχές αναρρίχησης βράχου θα συμμετέχει σε ένα εκπαιδευτικό πρόγραμμα σπορ περιπέτειας (**εκπαίδευση περιπέτειας**) και θα βρίσκεται υπό την επίβλεψη ενός ειδικού εκπαιδευτή. Όλες αυτές οι προσεγγίσεις μάθησης σχετικά με τις υπαίθριες δραστηριότητες αποτελούν μέρος της **αγωγής υπαίθρου** (υπαίθρια εκπαίδευση) (Hammerman, Hammerman, and Hammerman 2001; Priest 1986).

Ο Priest (1986) περιέγραψε την αγωγή υπαίθρου (υπαίθρια εκπαίδευση), ως μία ομπρέλα που περιλαμβάνει όλα τα είδη της εκπαίδευσης σχετικά με την ύπαιθρο. Η ομπρέλα της αγωγής υπαίθρου καλύπτει την εκπαίδευση περιπέτειας (εκπαίδευση σχετικά με τα σπορ περιπέτειας) καθώς και την περιβαλλοντική εκπαίδευση. Ο Priest αναγνώρισε ακόμη ότι οι προσδοκίες μάθησης των εκπαιδευόμενων ποικίλλουν από την αναζήτηση της ενδοπροσωπικής ανάπτυξης έως τη διαμόρφωση κοινωνικών σχέσεων. Επιπλέον, η αγωγή υπαίθρου (υπαίθρια εκπαίδευση) περιλαμβάνει τη διαμόρφωση σχέσεων με τη φύση μέσω της κατανόησης του φυσικού κόσμου και τη θέση των ανθρώπων μέσα σε αυτόν. Για τον Priest, η αγωγή υπαίθρου αποτελείται από έξι βασικά στοιχεία (1986, 13):

- 1 Είναι μία μέθοδος μάθησης.
- 2 Είναι βιωματική.
- 3 Λαμβάνει χώρα κυρίως σε υπαίθριο χώρο.
- 4 Απαιτεί τη χρήση όλων των αισθήσεων (είναι ολιστική).
- 5 Βασίζεται σε διεπιστημονικά προγράμματα
- 6 Αναφέρεται στις σχέσεις που εμπλέκουν τους ανθρώπους και τους φυσικούς πόρους.



Σχήμα 1. Το μοντέλο του Priest για την Αγωγή Υπαίθρου Ανατυπωμένο από τον S. Priest, 1988. Η σκάλα της περιβαλλοντικής εκπαίδευσης, *Journal of Adventure Education and Outdoor Leadership* 5(2): 23-25. Στο Υπαίθριες Δραστηριότητες Αθλητικής Αναψυχής Μέθοδοι και Στρατηγικές (σ.σ. 17).

Συνεπώς, μέσα σε αυτά τα πλαίσια, η αγωγή υπαίθρου (η υπαίθρια εκπαίδευση) περιλαμβάνει τα πάντα από την ανάβαση στην κορυφή του Ολύμπου και την αναρρίχηση στους βράχους των Μετεώρων, από το να διδάσκονται οι εκπαιδευόμενοι ακριβώς έξω από τις αίθουσες διδασκαλίας τους σε υπαίθρους χώρους, μέχρι και την παρακολούθηση πτηνών από το παράθυρο της κρεβατοκάμαρας. Η αγωγή υπαίθρου (υπαίθρια εκπαίδευση) έχει περιγραφεί ως ένας **χώρος** (φυσικό περιβάλλον), **ένα θέμα** (οικολογική διαδικασία), και **ένας λόγος** (υπευθυνότητα διαχείρισης πόρων) για μάθηση. Έχει θεωρηθεί ως μία μέθοδος (**βιωματική**), μία διαδικασία (**αισθητηριακή**), και ένα θέμα (**σχέσεις**) εκμάθησης (Priest 1990).

Από μία άλλη οπτική γωνία, η αγωγή υπαίθρου είναι μία μέθοδος διδασκαλίας και εκμάθησης, που εστιάζει στις άμεσες, πολυ-αισθητηριακές εμπειρίες, λαμβάνει χώρα στην ύπαιθρο και χρησιμοποιεί μία ολοκληρωμένη προσέγγιση μάθησης με το να περιλαμβάνει τη φύση, την κοινότητα και το ατομικό περιβάλλον. Μέσω της χρήσης υπαίθριων δραστηριοτήτων, τα προγράμματα αγωγής υπαίθρου προσπαθούν να ανυψώσουν το σωματικό, γνωστικό, κοινωνικό, και πνευματικό επίπεδο του κάθε συμμετέχοντα.

Είναι, συνεπώς, ο συνδυασμός της μάθησης μέσα και διαμέσου του οικοσυστήματος, που προσδιορίζει την αγωγή υπαίθρου. Η αίσθηση του ήλιου, του αέρα, της βροχής ή η παρατήρηση άγριων ζώων ή η πλήρωση των αισθήσεων ενός ατόμου με καινούριους ήχους και οσμές αποτελούν καινούριες εμπειρίες για πολλά άτομα στη σημερινή αστική κοινωνία. Παρόλο που η ύπαιθρος προσφέρει πολλές αισθητηριακές εμπειρίες, είναι επίσης και ένα περιβάλλον που καθιστά δυνατό μια υψηλότερη ποιότητα και εμπειρία μάθησης. Η παρατήρηση ενός ελαφιού στο ζωολογικό κήπο θα προκαλέσει διαφορετικά συναισθήματα, από ό,τι να δείτε μία αγέλη ελαφιών να βόσκουν σε μία πεδιάδα χωρίς φράκτη μεταξύ σας. Η εκμάθηση κωπηλασίας με κανό σε μία κλειστή πισίνα έχει σημαντική διαφορά από την εκμάθηση κωπηλασίας με κανό σε μία λίμνη.



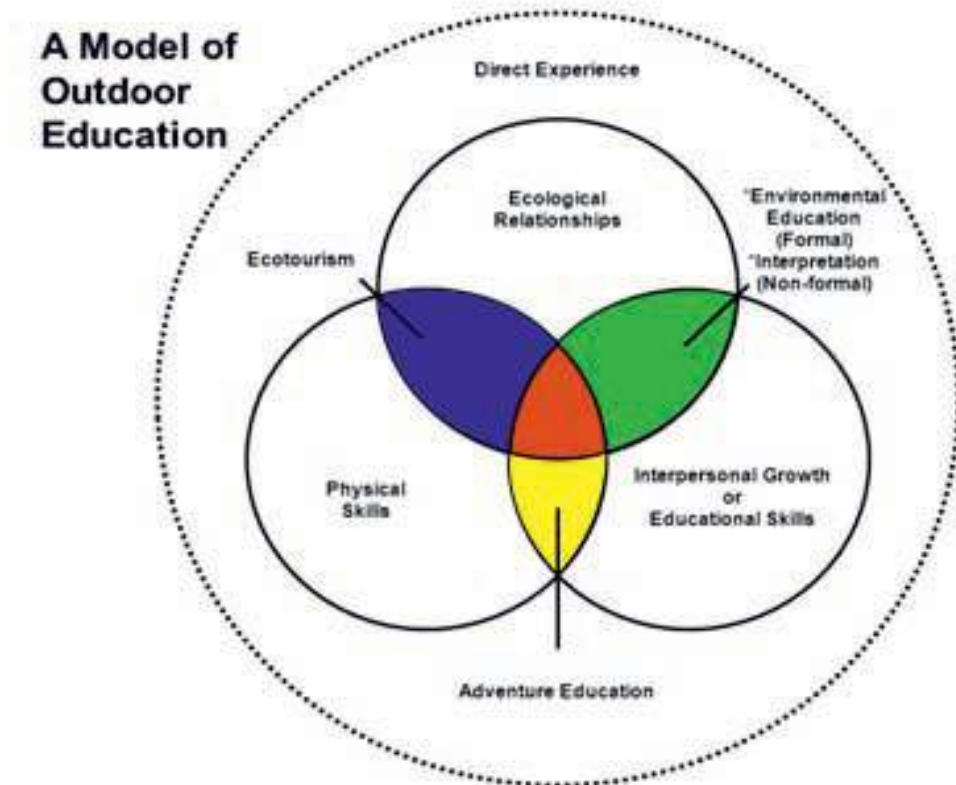
Γιατί;

Επειδή η ύπαιθρος επιτρέπει στα άτομα να βιώσουν τη φύση αποκτώντας ταυτόχρονα γνώσεις μαζί με άλλα άτομα που έχουν παρόμοια ενδιαφέροντα. Εν ολίγοις, παρέχει μια πιο ολοκληρωμένη εμπειρία εκμάθησης.



Το Μοντέλο της Αγωγής Υπαίθρου (υπαίθρια εκπαίδευση)

Η αγωγή υπαίθρου (υπαίθρια εκπαίδευση) συχνά εστιάζει σε τρία βασικά θέματα: **τις οικολογικές σχέσεις, την ανάπτυξη των σωματικών δεξιοτήτων, και τις διαπροσωπικές σχέσεις ή εκπαιδευτικές δεξιότητες (Σχήμα 2).**



Σχήμα 2. Το μοντέλο της Αγωγής Υπαίθρου
Ανατυπωμένο από τους Gilbertson, K., Bates, T., Ewert, A., & McLaughlin, T. (2006).
Outdooreducation: Methods and strategies (p. 6)

Οικολογικές Σχέσεις

Είναι βασικό να κατανοήσουμε μερικές τουλάχιστον έννοιες σχετικά με τις αλληλεπιδράσεις φυτών και ζώων ή τις σχέσεις που συνιστούν την οικολογία. Παρόλο που η εκμάθηση σχετικά με τη φύση μπορεί να μην είναι ο βασικός στόχος των εκπαιδευόμενων, η εκμάθηση κάποιων οικολογικών εννοιών μπορεί να ενισχύσει τη συνολική τους εμπειρία.

Για παράδειγμα, τα άτομα που κωπηλατούν με καγιάκ σε έναν ποταμό Νέστο, μπορεί να μάθουν απλά τον τρόπο με τον οποίο τα γεωλογικά χαρακτηριστικά επηρεάζουν τη συμπεριφορά του ποταμού, ενώ ένα άτομο που κάνει πεζοπορία στο όρος Παγγαίο και επιθυμεί να μάθει ποια είδη χόρτων είναι πιο θρεπτικά σε συγκεκριμένες περιόδους του έτους και πώς αυτό επηρεάζει τη βόσκηση διαφόρων ειδών, απαιτεί ένα μεγαλύτερο υπόβαθρο γνώσης σχετικά με την ορεινή οικολογία.

Ανάπτυξη των σωματικών δεξιοτήτων

Η αγωγή υπαίθρου (υπαίθρια εκπαίδευση) περιλαμβάνει την ανάπτυξη ενός μεγάλου εύρους δραστηριοτήτων - δεξιοτήτων, από τις βασικές αρχές διαβίωσης στη φύση έως την κωπηλασία με κανό, την πεζοπορία, την αναρρίχηση, την τοξοβολία, την κατασκήνωση ή την ιππασία. Γενικά οι εκπαιδευόμενοι που έχουν εντρυφήσει στις βασικές αρχές διαβίωσης στην ύπαιθρο έχουν μεγαλύτερη ικανότητα μάθησης, επειδή αισθάνονται άνετα και ασφαλείς. Επίσης υπάρχει ένα μεγάλο μέρος εκπαιδευομένων που αναζητούν βαθύτερη γνώση, ώστε να αποκτήσουν εξελιγμένες ικανότητες/δεξιότητες σε μία δραστηριότητα, όπως η κωπηλασία με κανό σε άγρια νερά, ή η αναρρίχηση σε πάγο.

Επιπλέον, η ανάπτυξη των δεξιοτήτων περιλαμβάνει πολύ περισσότερα από τις προφανείς δραστηριότητες, όπως η κωπηλασία με κανό, η ορειβασία, ή η κωπηλασία με καγιάκ στη θάλασσα. Περιλαμβάνει την εκμάθηση του τρόπου χρήσης του εξοπλισμού. Για παράδειγμα, οι συμμετέχοντες σε ένα πρόγραμμα παρατήρησης πτηνών πρέπει να μάθουν πρώτα να χρησιμοποιούν τα κιάλια. Εάν παραληφθεί αυτή η βασική γνώση, οι καινούριοι παρατηρητές πτηνών θα αποθαρρυνθούν, επειδή πιθανά δεν θα μπορέσουν να ανταπεξέλθουν και θα χάσουν την παρατήρηση ενός περαστικού πτηνού.



Διαπροσωπική Ανάπτυξη

Τα άτομα που ακολουθούν ένα πρόγραμμα αγωγής υπαίθρου (υπαίθρια εκπαίδευση) πέραν του ενδιαφέροντος τους σχετικά με την οικολογία ή την βελτίωση συγκεκριμένων δεξιοτήτων, μπορεί να αναζητούν να γνωρίσουν περισσότερο τον εαυτό τους και τον τρόπο αλληλεπίδρασης με τους συν εκπαιδευόμενους τους. Αυτή η αύξηση στην αυτογνωσία και τη διαίσθηση αναφέρεται ως **διαπροσωπική ανάπτυξη**.

Οι δεξιότητες που ένας εκπαιδευτής υπαίθριας εκπαίδευσης χρησιμοποιεί, ώστε να καλλιεργήσει τη διαπροσωπική ανάπτυξη είναι παρόμοιες με αυτές που χρησιμοποιεί ο κάθε εκπαιδευτής. Αναλογιστείτε τις ικανότητες που απαιτούνται για την εκπαίδευση μιας ομάδας ατόμων που δε γνωρίζονται μεταξύ τους και που πολύ σύντομα θα περάσουν ένα μεγάλο χρονικό διάστημα μαζί, μαθαίνοντας ένα συγκεκριμένο αντικείμενο. Ο εκπαιδευτής της υπαίθριας εκπαίδευσης θα πρέπει να ασχοληθεί τόσο με το κάθε άτομο ξεχωριστά όσο και με το σύνολο της ομάδας, αναπτύσσοντας την ομαδική συνοχή με σκοπό να πετύχει το στόχο του μαθήματος. Όλα αυτά, γίνεται αντιληπτό ότι απαιτούν συγκεκριμένες δεξιότητες στις ανθρώπινες σχέσεις. Συνεπώς, οι δεξιότητες εκπαίδευσης και οι δεξιότητες διδασκαλίας της διαπροσωπικής ανάπτυξης είναι παρόμοιες.

Με την πάροδο των χρόνων, πολλά άτομα όπως ο συγγραφέας Henry David Thoreau, ο ιδρυτής του Sierra Club John Muir, και ο οικολόγος-άγριας ζωής Aldo Leopold υποστήριξαν την ανάγκη προστασίας του φυσικού περιβάλλοντος, αλλά ο Γερουσιαστής του Wisconsin, ο Gaylord Nelson ήταν που ξεκίνησε το κίνημα της περιβαλλοντικής εκπαίδευσης εισάγοντας την **Ημέρα της Γης** στις 22 Απριλίου 1970.

Εκείνη την περίοδο υπήρχε ακόμη ένα κίνημα από εκπαιδευτές στις ΗΠΑ, που ξεκινούσαν να ορίζουν την έννοια της περιβαλλοντικής εκπαίδευσης. Ο William Stapp, καθηγητής στο πανεπιστήμιο του Wisconsin και ο Robert Roth, καθηγητής στο πανεπιστήμιο του Ohio State, παρουσίασαν παρόμοιους ορισμούς της περιβαλλοντικής εκπαίδευσης, το 1969. Ο ορισμός του Stapp εστίαζε περισσότερο σε περιβαλλοντικά θέματα/προβλήματα και στην πρόληψη ή επίλυσή τους, ενώ ο ορισμός του Roth τονίζε την ανάγκη του να εκτιμάμε τη φύση και να κατανοήσουμε συγκεκριμένες οικολογικές αρχές.

Η εκδοχή του Stapp συνεχίζει να χρησιμοποιείται ως ο θεμελιώδης ορισμός της περιβαλλοντικής εκπαίδευσης σύμφωνα με τον οποίο: Η Περιβαλλοντική εκπαίδευση στοχεύει στη διαμόρφωση ενός σώματος πολιτών, που θα έχει τις απαραίτητες γνώσεις σχετικά με το βιοφυσικό περιβάλλον και τα σχετικά με αυτό προβλήματα, θα γνωρίζει το πώς θα μπορεί να βοηθήσει για την επίλυση αυτών των προβλημάτων, και θα παρακινείται, ώστε να εργαστεί για την επίλυσή τους (Stapp 1969, 30). Ο Roth (1969, 195) επέκτεινε αυτόν τον ορισμό στη διδακτορική διατριβή του υποστηρίζοντας ότι: Η Περιβαλλοντική εκπαίδευση είναι η εκπαίδευση σχετικά με τις οικολογικές έννοιες και τις επιρροές τους στην ανθρωπότητα. Ο σκοπός της είναι να αυξήσει την κατανόηση και την εκτίμηση προς την αλληλεπίδραση του ανθρώπου και του φυσικού περιβάλλοντος.

Τα αποτελέσματα από τη διδακτορική έρευνα του Roth εστίασαν σε πέντε βασικές έννοιες, που θα οδηγήσουν την περιβαλλοντική εκπαίδευση στη διαμόρφωση ενός περιβαλλοντικά μορφωμένου πολίτη:

- 1 Τα έμβια όντα είναι ανεξάρτητα το ένα ως προς το άλλο και ως προς το περιβάλλον τους.
- 2 Ο άνθρωπος έχει επηρεάσει τη συνέχεια της κλωρίδας και της πανίδας καθώς και τις περιβαλλοντικές διαδικασίες.
- 3 Η διαχείριση των φυσικών πόρων, ώστε να ικανοποιηθούν οι ανάγκες επιτυχημένων γενεών απαιτεί μακροπρόθεσμο σχεδιασμό.
- 4 Η ασφαλής διάθεση των απορριμμάτων, συμπεριλαμβανομένης και της μείωσης των επιζήμιων και αθροιστικών αποτελεσμάτων διάφορων στερεών, υγρών, αερίων, ραδιενεργών αποβλήτων και θερμικής ενέργειας, είναι σημαντική για τη διατήρηση της καλής λειτουργίας των ανθρώπων και του περιβάλλοντος.
- 5 Η περιβαλλοντική διαχείριση περιλαμβάνει την εφαρμογή της γνώσης από πολλές διαφορετικές πηγές.



Σήμερα υπάρχουν αρκετοί διαφορετικοί ορισμοί της περιβαλλοντικής εκπαίδευσης. Οι Hines, Hungerford, και Tomera (1986/87) ορίζουν την περιβαλλοντική εκπαίδευση ως την εκμάθηση που διαμορφώνει ένα περιβαλλοντικά υπεύθυνο σώμα πολιτών. Παρόλο που η επικρατούσα τάση είναι ο ορισμός της περιβαλλοντικής εκπαίδευσης ως ένα μέσο πρόληψης και επίλυσης περιβαλλοντικών προβλημάτων, άλλες εκδοχές περιλαμβάνουν την περιβαλλοντική εκπαίδευση ως την εκμάθηση, που αυξάνει την επίγνωση και εκτίμηση για το οικοσύστημα. Στην Ευρώπη, αυτή η εκδοχή θεωρείται ως μία **'πράσινη'** προσέγγιση για την περιβαλλοντική εκπαίδευση, ενώ η εκδοχή του περιβαλλοντικού προβλήματος θεωρείται ως μία 'γκρι' προσέγγιση. Άλλες έννοιες της περιβαλλοντικής εκπαίδευσης περιλαμβάνουν τη συντηρητική εκπαίδευση, η οποία είναι μία απλουστευμένη μορφή της επιστημονικής εκπαίδευσης και του περιβαλλοντικού ακτιβισμού.

Το Natural Environmental Education Advisory Council (NEEAC), το οποίο ενημερώνει την Environmental Protection Agency (EPA), ορίζει την περιβαλλοντική εκπαίδευση ως ακολούθως: 'Η Περιβαλλοντική εκπαίδευση είναι μία διαδικασία εκμάθησης που αυξάνει τις γνώσεις και την επίγνωση των ατόμων σχετικά με το περιβάλλον και τις σχετιζόμενες προκλήσεις, αναπτύσσει τις απαραίτητες ικανότητες και εξειδικευμένες γνώσεις για την αντιμετώπιση αυτών των προκλήσεων, και καλλιεργεί έναν τρόπο συμπεριφοράς, ένα κίνητρο και μία δέσμευση για τη λήψη ενημερωμένων αποφάσεων και υπεύθυνων ενεργειών' (UNESCO 1978).

Οι διαφορετικοί ορισμοί της περιβαλλοντικής εκπαίδευσης μπορεί να σας μπερδέουν. Ωστόσο, υπάρχουν κάποια κοινά θέματα που βοηθούν στον προσανατολισμό για την παροχή της περιβαλλοντικής

- Το αποτέλεσμα της περιβαλλοντικής εκπαίδευσης είναι η αύξηση της επίγνωσης και εκτίμησης του οικοσυστήματος μέσω της αύξησης των γνώσεων ενός ατόμου για το φυσικό κόσμο.
- Η περιβαλλοντική εκπαίδευση τείνει να εστιάζει περισσότερο στην επίλυση του περιβαλλοντικού προβλήματος, και διδάσκεται συνήθως στην πρωτοβάθμια και δευτεροβάθμια εκπαίδευση.
- Δεν είναι μία μορφή επιστημονικής εκπαίδευσης, αλλά χρησιμοποιεί επιστημονικές έννοιες, ώστε να διδάξει για το φυσικό κόσμο, κατά προτίμηση, ενώ το άτομο βρίσκεται σε υπαίθριο χώρο.



Οι τρεις διαστάσεις της Περιβαλλοντικής Εκπαίδευσης (Σχήμα 3)

Εκπαίδευση γύρω από το περιβάλλον.

Πρόκειται για την κατάκτηση γνώσεων σχετικών με το περιβάλλον και τα περιβαλλοντικά προβλήματα και την ανάπτυξη ικανοτήτων απαραίτητων για την κατάκτηση της γνώσης. Το περιβάλλον θεωρείται αντικείμενο μάθησης.

Εκπαίδευση από και μέσα στο περιβάλλον.

Το περιβάλλον «χρησιμοποιείται» ως μέσο για την κατάκτηση γνώσης και την ανάπτυξη ικανοτήτων και δεξιοτήτων και ως πηγή μάθησης. Η γνώση δηλ. αποκτάται από το περιβάλλον - πηγή γνώσης με την άμεση εμπειρία η οποία οικοδομείται με δραστηριότητες που συμβαίνουν μέσα στο ίδιο το περιβάλλον σε άμεση επαφή με τα πράγματα και τα φαινόμενα και όχι σε δομές και διαδικασίες αποκομμένες από την πραγματικότητα. Το περιβάλλον θεωρείται ως μέσον, πεδίο και πηγή μάθησης.

Εκπαίδευση για το περιβάλλον.

Προσδίδει κοινωνικό και πολιτικό βάθος στην Π.Ε. και βαρύτητα στην έννοια του πολίτη και της ευθύνης που φέρει για την ποιότητα του περιβάλλοντος και την ποιότητα της ζωής. Υποκινεί σε συμμετοχή στη λήψη αποφάσεων και δράση στο κοινωνικό πεδίο με στόχο την πρόληψη και την επίλυση των περιβαλλοντικών προβλημάτων και τη διαχείριση των φυσικών πόρων. Το περιβάλλον θεωρείται σκοπός.



Σχήμα 3. Οι τρεις διαστάσεις της Περιβαλλοντικής Εκπαίδευσης

Λόγω του υπαίθριου χώρου, η περιβαλλοντική εκπαίδευση τείνει να παρουσιάζει διαδοχικά θέματα μέσα σε μία μεγαλύτερη χρονική περίοδο, που συχνά μετριέται σε ημέρες ή εβδομάδες. Η περιβαλλοντική εκπαίδευση παρουσιάζεται ακόμη με έναν τρόπο που ενισχύει τις ικανότητες κριτικής σκέψης. Οι εκπαιδευόμενοι αναπτύσσουν τις ικανότητες επίλυσης-προβλημάτων, που τους επιτρέπουν να αναγνωρίζουν και να επιλύουν περιβαλλοντικά προβλήματα. Ένα πρωτογενές αποτέλεσμα αυτής της προσέγγισης είναι η διαμόρφωση των ικανοτήτων των εκπαιδευομένων ώστε να λαμβάνουν ενημερωμένες αποφάσεις σχετικά με τη συμπεριφορά τους προς το περιβάλλον.

Μία συνήθης ομάδα στόχων για την **περιβαλλοντική εκπαίδευση** απεικονίζονται στο Σχήμα 4.



Σχήμα 4. Στόχοι της Περιβαλλοντικής Εκπαίδευσης

Εκπαίδευση Περιπέτειας

Η εκπαίδευση περιπέτειας είναι η εκπαίδευση που διεξάγεται σε ένα χώρο-παρόμοιο με τη φύση ή μέσω της ανάπτυξης των δεξιοτήτων στη φύση και των σωματικών ικανοτήτων για την προαγωγή της διαπροσωπικής ανάπτυξης ή την ενίσχυση των σωματικών ικανοτήτων σε υπαίθριες δραστηριότητες. Η υπηρεσία που σχετίζεται περισσότερο με την εκπαίδευση περιπέτειας είναι η Outward Bound. Παρόλο που τα προγράμματα εκπαίδευσης-περιπέτειας προϋπήρχαν, η ίδρυση της πρώτης σχολής Outward Bound στο Colorado, το 1964, θεωρείται ως η αρχή της εκπαίδευσης περιπέτειας στις ΗΠΑ. Σκοπός της Outward Bound είναι να διδάξει αυτογνωσία και αυτοπεποίθηση και να ενδυναμώσει την αίσθηση του ατόμου μέσα στην κοινότητα αντιμετωπίζοντας σωματικές προκλήσεις σε ένα φυσικό περιβάλλον. Με την ανάπτυξη δεξιοτήτων, όπως η ζωή στην κατασκήνωση, η κωπηλασία με κανό, η ορειβασία και η ναυσιπλοΐα/ναυτιλία τα άτομα μπορούν να βελτιώσουν την ικανότητά τους για διαπροσωπικές και ενδοπροσωπικές σχέσεις.

Η εκπαίδευση περιπέτειας μπορεί να οριστεί ως, «Μία ποικιλία από δραστηριότητες-που ξεκινούν από τα ίδια τα άτομα χρησιμοποιώντας την αλληλεπίδραση με το φυσικό περιβάλλον, που περιλαμβάνει στοιχεία πραγματικού ή φαινομενικού κινδύνου, όπου το αποτέλεσμα, παρόλο που είναι αβέβαιο, μπορεί να επηρεαστεί από το συμμετέχοντα και την περίσταση» (Ewert 1989, 6). Όταν οι εκπαιδευόμενοι συμμετέχουν σε ένα δομημένο πρόγραμμα που χρησιμοποιεί ελεγχόμενο κίνδυνο, ώστε να ενισχύσει και να επηρεάσει την μάθηση, δε συμμετέχουν απλώς σε μία εμπειρία περιπέτειας συμμετέχουν σε μία εκπαίδευση περιπέτειας.

Η εκπαίδευση περιπέτειας χρησιμοποιείται σε πολλές περιπτώσεις για να διδάξει δεξιότητες, που καθιστούν ένα άτομο ικανό να ταξιδέψει στο φυσικό περιβάλλον. Χρησιμοποιείται ακόμη για την προαγωγή της προσωπικής ανάπτυξης.

Βιωματική Εκπαίδευση

Η βιωματική εκπαίδευση είναι μία μέθοδος, ένα επάγγελμα, και μία φιλοσοφία.. Στο Εμπειρία και Εκπαίδευση (1938), ο φιλόσοφος και εκπαιδευτικός μεταρρυθμιστής John Dewey περιέγραψε λεπτομερώς τη χρήση της άμεσης εμπειρίας στην εκπαίδευση ή με άλλα λόγια τη βιωματική εκπαίδευση. Η βιωματική εκπαίδευση είναι η εκμάθηση που λαμβάνει χώρα μέσω μιας αυθεντικής εμπειρίας. Σύμφωνα με τον Dewey, απαιτεί μεγάλο σχεδιασμό, οργάνωση και δομή από τον εκπαιδευτή. Η βιωματική εκπαίδευση δεν αφορά απλώς το να βιώνεις μία εμπειρία στην ύπαιθρο. Είναι ενδιαφέρουσα και πρέπει να ακολουθεί αυστηρές επιστημονικές αρχές. Ο ρόλος του εκπαιδευτή στη βιωματική εκπαίδευση είναι να διασφαλίσει ότι ο εκπαιδευόμενος έχει μία εκπαιδευτική ευκαιρία και όχι μία μη εκπαιδευτική (που δεν έχει κανένα αποτέλεσμα στηνμάθηση) ή λανθασμένα-εκπαιδευτική (που έχει ως αποτέλεσμα λανθασμένη μάθηση) εμπειρία εκμάθησης. Από τα έργα του Dewey και έκτοτε, η βιωματική εκπαίδευση έχει γίνει πεδίο μελέτης με διεθνές ενδιαφέρον.

Σύμφωνα με τον Kolb (1984) η βιωματική μάθηση αποτελεί τη βάση για το σχηματισμό της θεωρίας της οργανωτικής μάθησης και περιλαμβάνει τέσσερις μαθησιακές λειτουργίες: Συγκεκριμένη Εμπειρία (Concrete Experience); Αναστοχαστική Παρατήρηση (Reflective Observation); Αφηρημένη Γενική Προσέγγιση (Abstract Conceptualization); Ενεργός Πειραματισμός (Active Experimentation). (Σχήμα 5).

Κάθε φάση της κυκλικής αυτής διαδικασίας συνδέεται άμεσα με την προηγούμενη και την επόμενη και, αν κάποια από αυτές δεν υλοποιηθεί σε ικανοποιητικό βαθμό, θα επηρεάσει αρνητικά τη συνολική διαδικασία μάθησης που στηρίζεται στο βίωμα. Η εμπειρία είναι η βάση για την παρατήρηση και την αντανάκλαση. Οι παρατηρήσεις αφομοιώνονται σε μια θεωρία από την οποία καινούργια συμπεράσματα για δράση μπορούν να διεξαχθούν. Αυτά τα συμπεράσματα δημιουργούν καινούργιες εμπειρίες. Η «βιωματική μάθηση» συνδέει τον αυθορμητισμό, την διορατικότητα και το συναίσθημα με τη λογική σκέψη, διατηρεί τα ανθρωπιστικά πιστεύω και την ικανότητα του κάθε ατόμου να καλλιεργήσει και να μάθει την έννοια της δια βίου μάθησης. Η βιωματική μάθηση είναι μια ολιστική αντίληψη μάθησης που συνδέει την εμπειρία, την αντίληψη, την γνώση και την συμπεριφορά (Miettinen, 2000).

Ο κύκλος βιωματικής μάθησης του Kolb



Σχήμα 5. Ο κύκλος της Βιωματικής Μάθησης του Kolb

Εκπαιδευτική Δομή

Η δομή της εκπαιδευτικής εμπειρίας καθορίζεται συνήθως από το περιβάλλον που πραγματοποιείται η εκπαίδευση. Είναι ιδιαίτερα σημαντική, επειδή επηρεάζει το σκοπό της εκπαίδευσης, ο οποίος επηρεάζει τόσο το είδος του κοινού όσο και τα επιδιωκόμενα αποτελέσματα. Σε αυτό το πλαίσιο, υπάρχουν τρεις κύριες δομές για την αγωγή υπαίθρου: μη επίσημη, επίσημη, και ανεπίσημη.

Μη Επίσημη Εκπαίδευση

Η μη επίσημη εκπαίδευση είναι δομημένη, αλλά ο φυσικός της χώρος είναι εκτός από ένα επίσημο σχολικό κτίριο, συνήθως σε ένα χώρο-κατά βάση φυσικό, όπως ένα υπαίθριο κέντρο, ένα κέντρο περιβαλλοντικής εκπαίδευσης, ένα εθνικό πάρκο ή μία φυσική προστατευμένη περιοχή. Η συμμετοχή είναι συνήθως εθελοντική. Ο εκπαιδευτής παρουσιάζει ένα δομημένο, διαδοχικό πρόγραμμα και μπορεί να διεξάγει ή όχι αξιολόγηση. Όταν γίνεται αξιολόγηση, σπανίως απαιτείται προαγωγή στο επόμενο επίπεδο, εκτός εάν το άτομο που συμμετέχει αναζητά κάποιο είδος πιστοποιητικού, όπως ένα πιστοποιητικό πρώτων βοηθειών-στη φύση, ή ένα πιστοποιητικό εκπαιδευτή-κωπηλασίας με κανό ή οτιδήποτε άλλο. Σε αυτές τις περιπτώσεις το άτομο αυτό πρέπει να ανταποκρίνεται σε κάποια κριτήρια, ώστε να λάβει το πιστοποιητικό.

Η ποιότητα της κατάρτισης στη μη επίσημη εκπαίδευση δεν υπολείπεται από κάποιο άλλο περιβάλλον εκπαίδευσης. Οι κύριες διαφορές εστιάζονται στο περιβάλλον εκπαίδευσης και στην όχι υποχρεωτική αξιολόγηση αξιολόγησης.

Η μη επίσημη εκπαίδευση είναι σχεδιασμένη και δομημένη, αλλά το μέγεθος του χρόνου που οι εκπαιδευόμενοι περνούν με τον εκπαιδευτή τους μετρείται συνήθως σε ημέρες, σπανίως σε εβδομάδες. Ο εκπαιδευτής μπορεί να παρουσιάζει ένα μέτριο βαθμό γνώσεων και ικανοτήτων και να ακολουθεί μία περιορισμένη σειρά πολλαπλών θεμάτων. Επιπλέον, οι εκπαιδευόμενοι έχουν σημαντική επιλογή, εάν επιθυμούν να συνεχίσουν το μάθημα.

Επίσημη Εκπαίδευση

Η επίσημη εκπαίδευση λαμβάνει χώρα μέσα σε ένα οργανωμένο σύστημα εκπαίδευσης (πρωτοβάθμια, δευτεροβάθμια, τριτοβάθμια εκπαίδευση). Το πιο σημαντικό μέρος της επίσημης εκπαίδευσης είναι ότι οι εκπαιδευόμενοι πρέπει να ανταποκρίνονται σε ορισμένες απαιτήσεις, προτού συνεχίσουν στο επόμενο επίπεδο. Για παράδειγμα, οι εκπαιδευόμενοι πρέπει συνήθως να περάσουν κάποια εξέταση, ώστε να ολοκληρώσουν κάποιο πρόγραμμα εκπαίδευσης ή κάποιο επίπεδο εκπαίδευσης. Ο φυσικός χώρος που συνήθως λαμβάνει χώρα η επίσημη εκπαίδευση είναι το σχολείο ή το πανεπιστήμιο. Αυτός είναι ο πιο δομημένος εκπαιδευτικός χώρος και περιλαμβάνει ακόμη την μεγαλύτερη χρονική περίοδο, συνήθως εβδομάδες ή μήνες. Αυτός είναι ο χώρος, όπου οι καθηγητές μπορούν να αναπτύξουν την ισχυρότερη σχέση εκμάθησης με τους εκπαιδευόμενους τους.



Ανεπίσημη Εκπαίδευση

Η ανεπίσημη εκπαίδευση καθορίζεται και ελέγχεται εξ ολοκλήρου από τον εκπαιδευόμενο. Οι εκπαιδευόμενοι ουσιαστικά διδάσκουν τους εαυτούς τους. Για παράδειγμα, αναλογιστείτε ένα άτομο που επιθυμεί να ανανεώσει τις ικανότητές της/του στην ορειβασία/αναρρίχηση. Πηγαίνει στον τοίχο αναρρίχησης στο γυμναστήριο ή στο σύλλογο, ώστε να εξασκήσει τις ικανότητές της/του. Δε ζητάει καμία καθοδήγηση, παρόλο που ένας εκπαιδευτής αναρρίχησης είναι διαθέσιμος για να παρέχει συμβουλές, εάν του ζητηθεί. Ο αναρριχητής πιθανά να εξασκεί κάποιες τεχνικές που περιορίζουν την επιτυχία της/ του, αλλά δεν έχει επίγνωση των ορίων της/του. Η ανεπίσημη εκπαίδευση λαμβάνει συνήθως χώρα σε ομίλους, συλλόγους, γυμναστήρια, σε φυσικό περιβάλλον κ.λ.π.

Η ανεπίσημη εκπαίδευση μπορεί να προκαλέσει μεγαλύτερης διατήρησης μάθηση σε μία δεξιότητα (Tamir 1990). Πιστεύεται ότι η διατήρηση μάθησης μπορεί να είναι υψηλότερη λόγω της έκτασης της εξάσκησης μέσω προσπαθειών και λαθών. Ωστόσο, μπορεί να έχει επίσης ως αποτέλεσμα την κακή τεχνική ή την παραπληροφόρηση, και μπορεί να είναι δύσκολο στη συνέχεια για έναν εκπαιδευτή να διορθώσει τις λανθασμένες συνήθειες. Κάποια παραδείγματα ανεπίσημης εκπαίδευσης περιλαμβάνουν την αυτο-καθοδήγηση σε ένα φυσικό μονοπάτι και την εξάσκηση των δεξιοτήτων στην κωπηλασία με καγιάκ κατά τη διάρκεια της περιόδου ελεύθερης πρόσβασης σε πισίνα.

Ανάπτυξη της Αγωγής Υπαίθρου

Παρόλο που η αγωγή υπαίθρου (υπαίθρια εκπαίδευση) είναι ένα σχετικά καινούριο είδος μάθησης στα πλαίσια της επίσημης εκπαίδευσης, έχει μία μεγάλη και πλούσια ιστορία. Οι ρίζες της βρίσκονται σε μία ποικιλία ακαδημαϊκών παραδόσεων. Για παράδειγμα, ο εκπαιδευτικός μεταρρυθμιστής John Amos Comenius (1592-1670) πίστευε ότι τα παιδιά μάθαιναν καλύτερα μέσω της χρήσης των αισθήσεών τους, και ποιος είναι καλύτερος χώρος για να βιώσουν αυτή την ολιστική εκμάθηση από ό,τι η ύπαιθρος; Παρομοίως, τόσο ο φιλόσοφος Jean-Jacques Rousseau (1712-1778) όσο και ο εκπαιδευτικός μεταρρυθμιστής Johann Heinrich Pestalozzi (1746-1827) πίστευαν στην αποτελεσματικότητα της άμεσης εμπειρίας.

Ένα από τα πρώτα προγράμματα υπαίθριων δραστηριοτήτων αθλητικής αναψυχής ξεκίνησε το 1861, όταν ο Frederick William Gunn εγκαθίδρυσε την πρώτη οργανωμένη κατασκήνωση, την Κατασκήνωση Gunnery για αγόρια. Ο κ. Gunn είναι ο πρώτος καταγεγραμμένος καθηγητής, που παρείχε εμπειρίες υπαίθριας κατασκήνωσης για παιδιά στις ΗΠΑ και αναγνωρίζεται ως ο πατέρας της οργανωμένης κατασκήνωσης. Το 1880, ο Αιδεσιμότατος George L. Hinckley ξεκίνησε την πρώτη εκκλησιαστική κατασκήνωση στις ΗΠΑ, όπου οι κατασκηνωτές συμμετείχαν σε δραστηριότητες, όπως η κωπηλασία, η κολύμβηση και η αλιεία/το ψάρεμα. Ο Sumner F. Dudley εγκαθίδρυσε την πρώτη Κατασκήνωση Χριστιανικής Αδελφότητας Νεαρών Ανδρών (ΧΑΝΑ) το 1885. Και το 1889, η Dr. και κ. Luther Gulick διαμόρφωσε την πρώτη οργανωμένη κατασκήνωση για κορίτσια, και η Dr. Gulick έγινε η πρώτη πρόεδρος των Camp Fire Girls το 1912.

Ένας από τους πρώτους υπερμάχους της αγωγής υπαίθρου, όπως γνωρίζουμε σήμερα, ήταν ο L.B. Sharp (1947), ο οποίος δήλωνε: 'Αυτό το οποίο πρέπει και μπορεί να διδαχθεί μέσα στις σχολικές αίθουσες θα πρέπει να διδάσκεται εκεί, και αυτό του οποίου η εκμάθηση γίνεται καλύτερα μέσω της εμπειρίας, και που έχει να κάνει άμεσα με υλικά ελεύθερα στη φύση καθώς και καταστάσεις ζωής, εκτός του σχολείου, εκεί θα πρέπει να μαθαίνεται.' Ο Rillo (1980) υποστηρίζει ότι αυτή η δήλωση αντιπροσωπεύει τη μεγαλύτερη συνεισφορά του Sharp στην ανάπτυξη υπαίθριων δραστηριοτήτων αθλητικής αναψυχής-ότι η γνώση που με βάση την κοινή λογική διδάσκεται εκεί.

Ακόμη ένας υποστηρικτής της χρήσης της υπαίθρου ως εκπαιδευτικού χώρου ήταν ο Julian Smith. Για το Smith, η αγωγή υπαίθρου (υπαίθρια εκπαίδευση) περιλάμβαναν τις συμπληρωματικές πλευρές της εκπαίδευσης τόσο στην ύπαιθρο όσο και για την ύπαιθρο (Carlson 1980). Για τους υποστηρικτές αυτής της οπτικής, η ύπαιθρος είναι τόσο ένας χώρος εκμάθησης όσο και ένα περιβάλλον, όπου ένα μεγάλο εύρος δεξιοτήτων και γνώσης μπορεί να διδαχθεί και να χρησιμοποιηθεί. Ο Brannan (2003) παρέχει μία τέλεια επεξήγηση αυτής της προσέγγισης. Σε αυτή την επεξήγηση, οι δραστηριότητες των υπαίθριων δραστηριοτήτων αθλητικής αναψυχής μπορούν να είναι χρήσιμες μέθοδοι, ώστε οι εκπαιδευόμενοι να μάθουν για τα χαρακτηριστικά του ύδατος. Τέτοιες δραστηριότητες περιλαμβάνουν τα ακόλουθα:

- § Τη ρίψη αντικειμένων, όπως πέτρες στο ποτάμι ή στη λίμνη (θέμα: η επιφανειακή τάση).
- § Τη θέρμανση του νερού σε μία φωτιά στην κατασκήνωση ή σε φορητή εστία (θέμα: η θερμική απορρόφηση ποσοτήτων ύδατος).
- § Τον αποιονισμό του νερού πριν την πόση (θέμα: παθογόνα και ασθένειες-μεταδιδόμενες μέσω του ύδατος).
- § Ευρήματα/αποδείξεις υγρασίας/δρόσου σε αντικείμενα όπως οι σκηνές και ο εξοπλισμός μαγειρικής (θέμα: θερμοκρασία δρόσου και φαινόμενα-σχετιζόμενα με τις καιρικές συνθήκες).

Η αντίληψη της υπαίθρου ως χώρου εκμάθησης, είτε μέσω της άμεσης εμπειρίας, συγκεκριμένων δραστηριοτήτων, είτε επίσημης διδακτέας ύλης, κουβαλά μαζί της μία μεγάλη ιστορία ευρυμάθειας, συλλογισμού και πρακτικής εξάσκησης. Στο επόμενο τμήμα του βιβλίου, εξερευνούμε το πώς συγκεκριμένες ανάγκες μπορούν να ικανοποιηθούν μέσω των υπαίθριων δραστηριοτήτων αθλητικής αναψυχής.

Η Λογική της Διδασκαλίας σε Υπαίθριο Χώρο

Από την παιδαγωγική προοπτική, κάθε εκπαιδευτική φιλοσοφία ή μέθοδος πρέπει να ανταποκρίνεται στις ανάγκες ενός συγκεκριμένου διδακτικού περιεχομένου είτε αποτελεί μέρος ενός οργανωμένου σχολικού συστήματος, μιας ιδιωτικής επιχείρησης, ή ενός μη κερδοσκοπικού οργανισμού. Με άλλα λόγια, ο χώρος και η μέθοδος διδασκαλίας πρέπει να δρουν μαζί σε αρμονία, ώστε να εκπληρώσουν την εκπαιδευτική αποστολή του οργανισμού.

Η ύπαιθρος μπορεί να αποτελέσει έναν αποτελεσματικό χώρο, ώστε οι εκπαιδευμένοι να αναπτύξουν μία κατανόηση των βασικών εννοιών. Αυτές οι βασικές έννοιες εκτείνονται πέρα από τη γνώση απλών γεγονότων με το να συμπεριλαμβάνουν την ανάπτυξη των σχέσεων, τη διαμόρφωση αξιών και την αύξηση της ευαισθησίας και επίγνωσης για το περιβάλλον που βρίσκεται το άτομο.

Δεν μας εκπλήσσει το γεγονός ότι σε σύγκριση με την παραδοσιακή προσέγγιση της σχολικής αίθουσας υπάρχει ένας αριθμός μοναδικών παραγόντων που σχετίζονται με τη διδασκαλία σε ένα υπαίθριο χώρο. Μερικοί από αυτούς τους παράγοντες περιλαμβάνουν τα ακόλουθα:

- § Με το να πηγαίνουν οι εκπαιδευόμενοι στην ύπαιθρο, εκτίθενται σε πιθανούς κινδύνους, όπως κίνδυνοι που σχετίζονται με τη μεταφορά και την κακοκαιρία ή ιατρικά-σχετιζόμενα γεγονότα.
- § Η διδασκαλία στην ύπαιθρο απαιτεί συχνά συγκεκριμένες δεξιότητες από την πλευρά του εκπαιδευτή. Για παράδειγμα, οι εκπαιδευτές χρειάζονται εξειδικευμένες γνώσεις τόσο για τα προς εκπαίδευση αντικείμενα όσο και για τη διαχείριση του κινδύνου, την αξιολόγηση των μαθητών καθώς και την αντίδρασή του σε επείγοντα περιστατικά.



- § Η εκπαίδευση των υπαίθριων δραστηριοτήτων αθλητικής αναψυχής απαιτεί συχνά εξειδικευμένο εξοπλισμό και υλικά.
- § Η διδασκαλία σε υπαίθριο χώρο περιλαμβάνει συνήθως μεγαλύτερη χρονική διάρκεια από ό,τι διατίθεται συνήθως σε μία τυπική σχολική αίθουσα, καθώς και επηρεάζεται από εξωγενείς παράγοντες, όπως τα έξοδα μεταφοράς. Συνεπώς, υπάρχει συχνά η ανάγκη για επιπλέον χρόνο, προσπάθεια, και έξοδα για την προσφορά αυτού του είδους των ευκαιριών.

Παρ' όλα αυτά, η αγωγή υπαίθρου (υπαίθρια εκπαίδευση) είναι ιδιαίτερα αποτελεσματική στην αντιμετώπιση ενός μεγάλου αριθμού εκπαιδευτικών αναγκών (Hammerman, Hammerman, and Hammerman 2001). Αυτές οι ανάγκες περιλαμβάνουν την παροχή αποτελεσματικών περιβαλλόντων μάθησης, την κατανόηση βασικών εννοιών, την ενστάλαξη αληθινών παραδειγμάτων στη μαθησιακή διαδικασία, και την ανάπτυξη της εκτίμησης και της ευαισθησίας των μαθητών για/και προς το φυσικό περιβάλλον.

Αποτελεσματικά Περιβάλλοντα Μάθησης

Αρκετοί συγγραφείς τονίζουν την αποτελεσματικότητα των υπαίθριων χώρων ως περιβάλλοντα μάθησης στο γνωστικό, το πραγματικό, το συναισθηματικό και το πνευματικό πεδίο. Κάποιοι συγγραφείς προτείνουν ότι αυτή η αποτελεσματικότητα ενισχύεται, επειδή η εκμάθηση είναι μία διαδραστική διαδικασία, στην οποία η αλληλεπίδραση των μαθητών με το χώρο διευκολύνει σε μεγάλο βαθμό την εκμάθηση και τη διδασκαλία (Beard and Wilson 2002). Για παράδειγμα, η παρατήρηση ενός κάστορα να ρίχνει ένα δέντρο για να χτίσει το φράγμα του είναι πολύ πιο εποικοδομητική από την απλή συζήτηση του τρόπου με τον οποίο οι κάστορες χτίζουν φράγματα.

Άλλοι, όπως ο Gair (1997), τονίζουν ότι η εκπαίδευση στη φύση ενθαρρύνει τη διαμόρφωση σχέσεων, την ανάπτυξη νέων ενδιαφερόντων, δεξιοτήτων, και προσωπικών ικανοτήτων, καθώς και την κατανόηση της σχέσης μεταξύ της θεωρητικής και πρακτικής γνώσης, στοιχεία που συχνά παραβλέπονται στην παραδοσιακό περιεχόμενο διδασκαλίας. Επιπρόσθετα, η αγωγή υπαίθρου (υπαίθρια εκπαίδευση) παρέχουν τα κατάλληλα στοιχεία για την εφαρμογή και την πρακτική εξάσκηση. Για παράδειγμα, η πεζοπορία στο υψόμετρο ενισχύει την κατανόηση της μειωμένης ικανότητας οξυγόνου πολύ καλύτερα από ό,τι μία απλή ομιλία σε περιβάλλον, όπως είναι η σχολική αίθουσα.

Κατανόηση Βασικών Εννοιών

Οι έννοιες παρουσιάζουν στους εκπαιδευόμενοι ένα 'χάρτη' που θα τους βοηθήσει να κατανοήσουν τον κόσμο. Στους υπαίθριους χώρους, οι θεωρητικές έννοιες μπορούν να αντικατασταθούν με αληθινά παραδείγματα. Για παράδειγμα, ο κύκλος του ύδατος έχει μεγαλύτερο βάρος, εάν οι εκπαιδευόμενοι πρέπει να ακολουθήσουν μία άσκηση-αστραπής σε μία απογευματινή καταιγίδα ή εάν ακολουθούν προοδευτικά μεγαλύτερα ρέματα καθώς προχωρούν στα ποτάμια. Η ύπαιθρος δεν είναι μόνο ένας χώρος στον οποίο οι εκπαιδευόμενοι μπορούν να μάθουν γεγονότα για το φυσικό περιβάλλον, είναι ένας χώρος, όπου οι εκπαιδευόμενοι μπορούν να εξερευνήσουν γνώσεις όπως τις επικοινωνιακές δεξιότητες, την προσωπική ευθύνη, και την ηθική συμπεριφορά.

Ενστάλαξη Αληθινών Παραδειγμάτων

Ο Raffan (1995) σημειώνει ότι η άμεση εμπειρία μέσω της αλληλεπίδρασης με ένα φυσικό τοπίο μπορεί να προσφέρει ένα δυναμικό σύνολο μαθησιακών συνδέσεων: τοπωνυμικών, αφηγηματικών, εμπειρικών, και υπερφυσικών. Οι τοπωνυμικές συνδέσεις έχουν ως αποτέλεσμα την κατανόηση των πραγματικών χώρων μέσω της εκμάθησης των ονομάτων των χώρων και των τοπογραφικών χαρακτηριστικών. Για παράδειγμα, πολυάριθμες κορυφές, ποτάμια, και άλλα χαρακτηριστικά παίρνουν το όνομά τους από κάποιο άτομο ή κάποιο ιστορικό γεγονός. Ως αποτέλεσμα, πολλά από αυτά τα χαρακτηριστικά έχουν μία ενδιαφέρουσα ιστορία πίσω από το όνομά τους. Αυτή η αφηγηματική σύνδεση, η οποία μπορεί να συνίσταται από ιστορίες και θρύλους, συχνά συνδέει τους εκπαιδευόμενοι με τα αληθινά παραδείγματα. Καθώς σχετίζεται με τον αληθινό κόσμο, μέσω των ιστοριών για αυτό το μέρος, ο χώρος γίνεται κομμάτι της φυσικής κατανόησης από το μαθητή. Στην εμπειρική σύνδεση, οι εκπαιδευόμενοι επεκτείνουν την κατανόησή τους για το αληθινό παράδειγμα με το να το βιώνουν. Το γνωρίζουν, επειδή ήταν όντως εκεί. Αυτή η αίσθηση του χώρου συχνά δημιουργεί μία **μυστικιστική ή υπερφυσική** σύνδεση, η οποία συνδέει το άτομο με αυτό το συγκεκριμένο χώρο μέσω της ανάπτυξης ενός πνευματικού δεσμού.

Λόγω αυτών των τεσσάρων μαθησιακών συνδέσεων, η γνώση που αποκτάται στους υπαίθριους χώρους μπορεί να είναι πολύ βαθύτερη και προσωπικά σημαντική από ότι η γνώση που αποκτάται στον παραδοσιακό χώρο της σχολικής αίθουσας.

Εκτιμώντας το Φυσικό Περιβάλλον

Είναι ευρέως κατανοητό ότι η έκθεση στην ύπαιθρο βοηθά στην καλλιέργεια ενός εσωτερικού ενδιαφέροντος για τη φύση και μίας εκτίμησης προς το φυσικό περιβάλλον (Brannan 2003). Παρομοίως, δεν υπάρχει αμφιβολία ότι τα άτομα διαμορφώνουν πολλές διαφορετικές αξίες στον υπαίθριο χώρο. Οι Roston (1985) και Ewert (1990) επιβεβαιώνουν ότι αυτές οι αξίες καλύπτουν ένα μεγάλο πεδίο σημασίας και σχετιζόμενων χαρακτηριστικών. Αυτές οι αξίες περιλαμβάνουν τα ακόλουθα:

- **Υποστήριξη της ζωής:** Το φυσικό περιβάλλον παρέχει στους ανθρώπους βασικά και αναντικατάστατα συστήματα-υποστήριξης της ζωής όπως τον καθαρισμό του νερού, την παραγωγή οξυγόνου και τον έλεγχο της θερμοκρασίας.
- **Οικονομική:** Πολλά άτομα εστιάζουν στη συγκομιδή και εμπορευματοποίηση διαφόρων στοιχείων του περιβάλλοντος, όπως η ξυλεία, η αλιεία και η εξόρυξη/μεταλλεία.
- **Ψυχαγωγική:** Τα φυσικά περιβάλλοντα εκτιμώνται για το μεγάλο αριθμό ψυχαγωγικών χώρων και ευκαιριών που προσφέρουν. Ο χώρος και η δραστηριότητα μαζί, συχνά προσφέρουν στα άτομα μία δυνατή, προσωπικά σημαντική ψυχαγωγική εμπειρία.
- **Επιστημονική:** Τα άγρια φυσικά περιβάλλοντα έχουν εκτιμηθεί από την επιστημονική κοινότητα, επειδή αντιπροσωπεύουν χώρους αναφοράς ή περιοχές που έχουν επηρεαστεί σε μικρότερο βαθμό από τον άνθρωπο, και κατά συνέπεια μπορούν να παρέχουν ένα πρότυπο μέτρο, σύμφωνα με το οποίο να μετριοούνται οι μεταβολές σε άλλους χώρους. Πιο πρόσφατα, οι υπαίθριοι χώροι έχουν προσφέρει εκπαιδευτικούς χώρους για ένα μεγάλο αριθμό εκπαιδευτικών προσπαθειών που εκτείνονται από τη δασοκομία/δασολογία ως την ομαδική επεξεργασία κοινών εμπειριών. Επιπλέον, η ύπαιθρος και το φυσικό περιβάλλον παρέχουν επίσης μία γενετική δεξαμενή κλωρίδας και πανίδας που χρησιμεύει τόσο για επιστημονική μελέτη όσο και για την προσαρμοστικότητα της ως ένα βίο ποικίλο πεδίο.

**Αισθητική και πνευματική:**

Ελάχιστοι θα μπορούσαν να αρνηθούν τόσο τις αισθητικές ιδιότητες όσο και τις ιδιότητες-πνευματικής ανύψωσης της υπαίθρου. Οι Karlan και Karlan (1989) επεκτείνουν αυτή την αντίληψη προτείνοντας ότι ο υπαίθριος χώρος μπορεί να είναι επίσης ένας χώρος, όπου οι άνθρωποι βιώνουν την κάθαρση και την ανανέωση. Κατά μία έννοια, αυτή η επανένωση με τα ενδότερα στοιχεία του εαυτού του κάθε ατόμου που έχει ως αποτέλεσμα την αίσθηση της ανανέωσης είναι πιθανώς το πιο σημαντικό στοιχείο που παρέχουν οι υπαίθριοι χώροι στη σύγχρονη κοινωνία.

Ο Εκπαιδευτής των Υπαίθριων Δραστηριοτήτων

Ένα επάγγελμα αποτελεί ένα πεδίο γνώσεων και ικανοτήτων που είναι μοναδικό. Η αγωγή υπαίθρου (υπαίθρια εκπαίδευση), θεωρείται ως ένα ξεχωριστό επάγγελμα λόγω του χώρου που διεξάγονται, το είδος του κοινού, και το εύρος των γνώσεων και ικανοτήτων που απαιτείται για τους εκπαιδευτές. Οι περισσότεροι επαγγελματίες εκπαιδευτές ξεκινούν με τις θεμελιώδεις ικανότητες και γνώσεις στο αντικείμενο. Αναπτύσσουν και χρησιμοποιούν αποτελεσματικές τεχνικές, που βασίζονται στις ανάγκες του κοινού και του χώρου, οργανώνουν το χρόνο τους και σχεδιάζουν τη διδασκαλία τους κατάλληλα. Η ποιότητα των μαθημάτων τους σε συνδυασμό με τον τρόπο παρουσίασης απαιτεί έναν υψηλό βαθμό ικανότητας και εμπειρίας ή αλλιώς **επαγγελματισμό**. Οι επαγγελματίες στις υπαίθριες δραστηριότητες εισάγουν καινοτομίες, εργάζονται σκληρά, και αποτελούν σεβαστά μέλη της κοινότητας που προάγουν την εξερεύνηση της υπαίθρου με ένα ασφαλή και εκπαιδευτικό τρόπο.

Ένα βασικό στοιχείο στην αγωγή υπαίθρου, που την διαχωρίζει από τα άλλα επαγγέλματα είναι ο χώρος που διεξάγονται. Ο χώρος διδασκαλίας στις υπαίθριες δραστηριότητες συνήθως αλλάζει εύκολα και ποικίλλει λόγω μεταβολών στις καιρικές συνθήκες και αλλαγών στην τοποθεσία, ενώ προσφέρονται πολλά ερεθίσματα εξαιτίας του χώρου που οι εκπαιδευόμενοι μπορούν να παρατηρήσουν. Ο επαγγελματίας εκπαιδευτής θα πρέπει να είναι προετοιμασμένος να αντιμετωπίσει οποιαδήποτε περίπτωση προκύψει. Για να είναι αποτελεσματικοί, σε κάθε περίπτωση, οι σωστοί εκπαιδευτές θα πρέπει να έχουν την κατάλληλη εκπαίδευση, που κυμαίνεται από τις πρώτες βοήθειες έως την ηγεσία και το σχεδιασμό του μαθήματος.



Επαγγελματισμός

Τι σημαίνει να είναι κάποιος επαγγελματίας;

Πώς διαφοροποιείται ένας επαγγελματίας στις υπαίθριες δραστηριότητες από έναν επαγγελματία κάποιου άλλου πεδίου;

Αυτά είναι δύσκολα ερωτήματα και ο δρόμος προς τον επαγγελματισμό απαιτεί χρόνο, συλλογισμό, και επιμονή.

Από πού ξεκινάτε εσείς;

Τα περισσότερα άτομα ξεκινούν με την εκμάθηση του αντικειμένου ή της δεξιότητας που πρόκειται να διδάξουν σε έναν υπαίθριο χώρο.

Γνωρίστε το Αντικείμενό σας

Ένα παλιό γνωμικό λέει ότι εάν επιθυμείτε να γνωρίσετε κάτι, διδάξτε το. Αυτό δε σημαίνει ότι μαθαίνετε μόνο μέσω της πρακτικής της διδασκαλίας- μαθαίνετε ακόμη και μέσω της προετοιμασίας για τη διδασκαλία. Είναι βασικό ο εκπαιδευτής ενός δεδομένου αντικειμένου, είτε αυτό είναι η φυσική ιστορία της Οζιάς ή οι βασικές αρχές της ορειβασίας, να έχει μία πλήρη κατανόηση του αντικειμένου και του υποβάθρου του. Τι συνεπάγεται η πλήρης κατανόηση του αντικειμένου και του υποβάθρου του; Ας μελετήσουμε ένα παράδειγμα σκι μεγάλων αποστάσεων. Εάν πρέπει να διδάξετε σε μία ομάδα μαθητών λυκείου ένα εισαγωγικό μάθημα για το κλασικό σκι μεγάλων αποστάσεων, θα χρειαστεί να έχετε κατανοήσει τη σχετική ορολογία, να έχετε την ικανότητα να εκτελείτε τις απαραίτητες δεξιότητες σε ένα επίπεδο ανώτερο από αυτό των μαθητών καθώς και την ικανότητα να αναλύετε τις τεχνικές των μαθητών στο σκι και να εξηγείτε σε αυτούς το τι κάνουν σωστά και το τι θα πρέπει να βελτιώσουν.

Το βάθος της γνώσης σας σε ένα συγκεκριμένο αντικείμενο μπορεί να καθοριστεί από τις ανάγκες των εκπαιδευόμενων. Οι εκπαιδευόμενοι ενός ανώτερου επιπέδου χρειάζονται έναν εκπαιδευτή που θα έχει αντιστοίχως ανώτερες δεξιότητες και γνώσεις. Αντιστρόφως, αυτοί που αναζητούν εισαγωγικές γνώσεις ή πληροφορίες για μια δεξιότητα δε χρειάζονται έναν εκπαιδευτή ανωτέρου επιπέδου. Θα χρειαστεί να αντιστοιχίσετε τις γνώσεις και τις δεξιότητες με το επίπεδο του κοινού που διδάσκετε.

Συχνά, ο οργανισμός για τον οποίο εργάζεστε θα έχει κατευθυντήριες οδηγίες ή πολιτικές για τις δεξιότητες και γνώσεις που απαιτούνται για κάθε είδος εκπαίδευσης. Αυτές οι κατευθυντήριες οδηγίες βασίζονται συχνά σε εθνικά στάνταρ καθώς και μία διαδικασία επικύρωσης από έναν εθνικό ή διεθνή οργανισμό.

Γενικά, θα πρέπει να είστε καλά προετοιμασμένοι και να έχετε μία ολοκληρωμένη κατανόηση του αντικειμένου που διδάσκετε. Το είδος του προγράμματος, οι αντικειμενικοί στόχοι του μαθήματος, οι προσδοκίες των εκπαιδευόμενων, και του οργανισμού καθορίζουν το βάθος της κατανόησης που χρειάζεστε.



Αποκτήστε τις Δεξιότητες

Επειδή γνωρίζετε το πώς μπορείτε να κάνετε κάτι, αυτό δε σημαίνει και ότι μπορείτε να το κάνετε. Η αγωγή υπαίθρου (υπαίθρια εκπαίδευση) περιλαμβάνει περισσότερα από την απλή μετάδοση της γνώσης μέσω αποτελεσματικών τεχνικών; περιλαμβάνουν την προσφορά βοήθειας σε άλλα άτομα ώστε να αναπτύξουν συγκεκριμένες δεξιότητες. Για να διδάξετε μία δεξιότητα, θα πρέπει να μπορείτε να την εκτελείτε. Μην πέσετε στην παγίδα που συχνά θέτουν μη εσκεμμένα οι υπεύθυνοί σας με το να σας ζητούνε να διδάξετε μία δεξιότητα που μόλις μάθατε. Η διδασκαλία μίας δεξιότητας είναι μια επιστήμη και μια τέχνη που βασίζεται στην εμπειρία που έχετε πάνω σε αυτή. Η εμπειρία, ωστόσο, δεν είναι η μόνη πλευρά της αποτελεσματικής διδασκαλίας δεξιοτήτων. Ο ικανός εκπαιδευτής καταναλώνει χρόνο και ενέργεια, ώστε να αναλύσει τα στοιχεία μιας δεξιότητας και να καθορίσει πώς εκτελείται κάθε στοιχείο. Αυτό σας βοηθάει να καθορίσετε μία σωστή σειρά ανάπτυξης των δεξιοτήτων, καθώς ακόμη να καθοδηγήσετε καλύτερα τον εκπαιδευόμενο, ώστε να κατανοήσει τη δεξιότητα. Τόσο η δεξιότητα όσο και η ικανότητα στο αντικείμενο που διδάσκετε είναι σημαντικές, αλλά η διδασκαλία δεξιοτήτων είναι επίσης βασική.

Με την πάροδο του χρόνου, οι διάφορες ενώσεις και οι μεγάλοι οργανισμοί αναπτύσσουν πρότυπα εθνικά ή διεθνή. Αυτά τα πρότυπα αποτελούν ένα αναγνωρισμένο επίπεδο του βαθμού της πρακτικής εμπειρίας που απαιτείται για τη διδασκαλία συγκεκριμένων δεξιοτήτων. Για παράδειγμα, η Ελληνική Ομοσπονδία ορειβασίας-αναρρίχησης έχει ορίσει τα βήματα απόκτησης των επιπέδων της συγκεκριμένης δεξιότητας (www.eoaa.gr). Οι συνεπείς εκπαιδευτές θα συμμετέχουν στην εκπαίδευση που παρέχονται από μεγάλους οργανισμούς, ώστε να ενισχύσουν τις ικανότητες/δεξιότητές τους και να μάθουν από την εμπειρία των άλλων.



Μάθετε τους Συμμετέχοντες σας

Η προετοιμασία για τη διδασκαλία πρέπει ακόμη να περιλαμβάνει το να μάθετε σχετικά με τα χαρακτηριστικά των συμμετεχόντων που θα διδάξετε. Θα αποτύχετε, εάν σχεδιάσετε ένα μάθημα για φοιτητές και εμφανιστεί μία ομάδα 10χρονων παιδιών. Στις υπαίθριες δραστηριότητες, οι ομάδες αποτελούν συνήθως τμήμα ενός άλλου οργανισμού ή αποτελούνται από άτομα που έχουν εγγραφεί ανεξάρτητα. Πριν την άφιξη μιας ομάδας, λάβετε όσο περισσότερες πληροφορίες μπορείτε για τους συμμετέχοντες, για να σας βοηθήσουν να διαμορφώσετε κατάλληλα το περιεχόμενο μάθησης καθώς και τις μεθόδους εκπαίδευσης.

Σε κάποια προγράμματα, επιτρέπεται στους συμμετέχοντες απλώς να παραστούν χωρίς κανένα είδος εγγραφής. Σε αυτές τις περιπτώσεις, είναι σημαντικό να συλλέξετε πληροφορίες για τους εκπαιδευόμενους πριν την έναρξη της δραστηριότητας.

Αυτό μπορεί να γίνει με δύο τρόπους:

1. Ρωτήστε τους ανεπισημώς για τις εμπειρίες τους και το υπόβαθρό τους, πριν ξεκινήσει η εκπαίδευση.

2. Διαμορφώστε κατάλληλα μία ευκαιρία, ώστε οι εκπαιδευόμενοι να επιδείξουν τις δεξιότητες, το υπόβαθρο και τις προσδοκίες τους.

Αυτό θα σας επιτρέψει να αποκτήσετε μία καλύτερη κατανόηση των εκπαιδευομένων, ώστε να προσαρμόσετε κατάλληλα το μάθημα, για να ικανοποιηθούν οι ανάγκες τους.

Ο πιο ακριβής τρόπος για να καθορίσετε τις δεξιότητες/ικανότητες των εκπαιδευομένων είναι να συμπεριλάβετε μία βασική αξιολόγηση στην αρχή του μαθήματος. Για παράδειγμα, εάν μία ομάδα επιθυμεί να μάθει εξειδικευμένες δεξιότητες κωπηλασίας με κανό, θέστε μία δραστηριότητα που σας επιτρέπει να αντιληφθείτε, εάν κατέχουν ή όχι τις βασικές δεξιότητες. Αυτό θα μπορούσε να γίνει μέσω της εκτέλεσης μιας διαδρομής από ένα μέρος στο άλλο με κανό ή με ένα παιχνίδι κωπηλασίας με κανό, όπου απαιτείται από τους κωπηλάτες να εκτελέσουν διαφορετικές δεξιότητες. Αυτού του είδους η αξιολόγηση είναι κάτι παραπάνω από το να βάζετε απλώς τους εκπαιδευόμενους να περιγράφουν το τι μπορούν να κάνουν, με το να τους βάζετε να σας δείχνουν τι μπορούν να κάνουν.

Η κατανόηση της ηλικίας είναι σημαντική για την αποτελεσματική επικοινωνία στο ρόλο σας ως εκπαιδευτή. Μία παγίδα στην οποία μπορείτε εύκολα να πέσετε είναι να επικοινωνείτε χρησιμοποιώντας αναφορές βασισμένες στη δικιά σας γενιά. Εάν οι συμμετέχοντές σας ανήκουν σε μία διαφορετική γενιά, τα σημεία αναφοράς τους και κατανόησης του γύρω τους κόσμου θα είναι πιθανότατα διαφορετικά από τα δικά σας. Συνεπώς, η ικανότητά σας να επικοινωνείτε με διαφορετικές γενιές και να χρησιμοποιείτε διαφορετική ορολογία θα αυξήσει την επιτυχία σας. Αποφύγετε τη χρήση λέξεων αργκό που μπορούν να ερμηνευτούν με διαφορετικό τρόπο από ό,τι εσείς πιστεύετε. Πώς θα μάθετε σχετικά με τις άλλες γενιές που θα συνεργαστείτε; Η εμπειρία είναι ο καλύτερος δάσκαλος. Αλληλοεπιδράστε με γηραιότερα και νεότερα άτομα, και ενημερωθείτε σχετικά με τις εμπειρίες ζωής άλλων ατόμων.



Επαγγελματικές Ευθύνες

Κάθε επαγγελματίας εκπαιδευτής αποτελεί μέρος μιας ευρύτερης κοινότητας εκπαιδευτών. Οτιδήποτε κάνετε αντανακλάται στον επαγγελματικό σας κλάδο- οι πράξεις σας αποδεικνύουν στην ευρύτερη κοινότητα την ποιότητα όλων των εκπαιδευτών. Καταβάλλετε προσπάθεια, ώστε να επιδείξετε ποιότητα στην οργάνωσή του προγράμματός σας, στην παρουσίασή σας, και τη δέσμευσή σας. Υπάρχουν πολλές πτυχές επαγγελματικής ευθύνης, που συμπεριλαμβάνει και την οργάνωση του προγράμματος, την προσωπική παρουσίαση καθώς και τον ρόλο σας στο επάγγελμα. **(Σχήμα 7).**



Σχεδιασμός και Οργάνωση των Δράσεων

Σχεδιάστε αυτό που θέλετε να διδάξετε και εργαστείτε στο σχέδιο. Ο σχεδιασμός και η οργάνωση της δράσης και του εξοπλισμού σας είναι βασικά στοιχεία για να επιτύχετε ως επαγγελματίας εκπαιδευτής. Είναι δικιά σας ευθύνη να επεξεργαστείτε τις λεπτομέρειες για κάθε δράση, που κυμαίνονται από το πού θα συναντήσετε τους συμμετέχοντες και το εάν θα αφιχθούν ταυτόχρονα έως με το τι θα απασχοληθούν, αφού κατασκηνώσετε και το δείπνο είναι έτοιμο.

Το να οργανωθείτε είναι ιδιαίτερα σημαντικό για τον επαγγελματισμό. Θα πρέπει να αναλογιστείτε τα ακόλουθα, όταν σχεδιάζετε και οργανώνετε μαθήματα.

Επικοινωνώντας με τον Εκπαιδευόμενο

Η επικοινωνία με τον εκπαιδευόμενο είναι ένα ολόκληρο αντικείμενο από μόνη της, αλλά εμείς θα αναλύσουμε μόνο μερικά σημαντικά σημεία. Είναι βασικό οι εκπαιδευόμενοι να είναι πλήρως ενημερωμένοι πριν συμμετάσχουν και να κατανοούν το τι αναμένετε από αυτούς. Πολύ συχνά, οι εκπαιδευόμενοι έρχονται σε μία δραστηριότητα με προσδοκίες διαφορετικές από αυτές του εκπαιδευτή. Επίσης εμφανίζονται ακόμη πολύ συχνά με ακατάλληλο εξοπλισμό ή ιματισμό. Για παράδειγμα, μπορεί εσείς να είστε προετοιμασμένοι να οδηγήσετε τους συμμετέχοντες σε μία πεζοπορία-εδώδιμων άγριων φυτών, αλλά ένας από αυτούς αναμένει να λάβει μία λεπτομερή εξερεύνηση άγριων εδώδιμων μανιταριών, για τα οποία γνωρίζετε ελάχιστα. Και παρά τις βροχερές συνθήκες, ένας άλλος εμφανίζεται χωρίς εξοπλισμό για τη βροχή. Κανένας από τους δύο δεν είναι πραγματικά προετοιμασμένος.

Πολλά προβλήματα μπορούν να αποφευχθούν με την έγκαιρη και σαφή επικοινωνία. Προτού καταφθάσουν οι εκπαιδευόμενοι, ορίστε το ποιος θα επικοινωνήσει με αυτούς και τι είδους πληροφορίες απαιτούνται και από τις δύο πλευρές. Επιπρόσθετα, πρέπει να απαντάτε άμεσα και αποτελεσματικά στα ερωτήματά τους, ώστε να αισθάνονται άνετα πριν προσέλθουν στην δραστηριότητά σας.

Εξοπλισμός

Ο σωστός εξοπλισμός για τη δραστηριότητα είναι βασικός για την επιτυχία. Ο υποδεέστερος εξοπλισμός που δεν εξυπηρετεί τον πελάτη φέρνει τόσο εσάς όσο και το συμμετέχοντα αντιμέτωπους με την αποτυχία. Αναρωτηθείτε εάν ο εξοπλισμός που έχετε επιλέξει ή που σας παρέχεται από τον οργανισμό σας είναι λειτουργικός και εάν έχει την επαρκή ποιότητα. Υπάρχουν βιομηχανικά στάνταρς για τον εξοπλισμό για διαφορετικού είδους περιπτώσεις διδασκαλίας. Αναζητήστε ειδικούς και εθνικούς οργανισμούς για να ανακαλύψετε τι είναι κατάλληλο. Για παράδειγμα, τα κανό από αλουμίνιο δε θα πρέπει να αποτελούν μέρος ενός προγράμματος κωπηλασίας με κανό σε αφρισμένα νερά, επειδή υπολείπονται της ευελιξία και τείνουν να κολλάνε στα βράχια.

Ακολουθούν κάποια ερωτήματα για τον εξοπλισμό που θα πρέπει να αναλογιστείτε:

- Είναι ο εξοπλισμός στην θέση του;
- Πώς θα μεταφερθεί;
- Επαρκεί για όλους;
- Ταιριάζει σωστά στους συμμετέχοντες;
- Είναι πλήρως λειτουργικός;

Όταν οι συμμετέχοντες φέρνουν το δικό τους εξοπλισμό, είναι δικιά σας ευθύνη να τον ελέγξετε για να βεβαιωθείτε ότι είναι λειτουργικός. Εάν δεν είναι, θα πρέπει να τον αντικαταστήσετε.

Υλικά

Οι εκπαιδευτές χρησιμοποιούν αρκετές τεχνικές μετάδοσης των πληροφοριών στους εκπαιδευόμενους. Τα υλικά είναι ένας τρόπος για να προσθέσετε ποικιλία στη διδασκαλία σας και για να ενισχύσετε την εκμάθηση. Τα υλικά είναι αντικείμενα που υποστηρίζουν ή ενισχύουν τη διδασκαλία σας, όπως φυλλάδια, πίνακες, αντικείμενα υποστήριξης, οπτικο-ακουστικός εξοπλισμός, κ.τ.λ. Αυτά τα υλικά μπορούν να οπτικοποιήσουν αόριστες έννοιες. Μπορούν ακόμη να ενισχύσουν το αντικείμενο που διδάσκετε με τη σαφή περίληψη πληροφοριών. Τα περισσότερα επιτυχημένα μαθήματα περιλαμβάνουν κάποιου είδους υλικοτεχνική υποστήριξη.

Ακολουθούν κάποια ενδεικτικά υλικά:

- Μία εικόνα που δείχνει τις μεταβολές που έχουν επέλθει σε ένα τμήμα της γης με την πάροδο ενός χρονικού διαστήματος.
- Ένα μοντέλο καγιάκ και έναν ευέλικτο κωπηλάτη-με καγιάκ για να επιδείξει την κίνηση C-προς C ή την κλίση-J για το πάνω μέρος του σώματος ενός κωπηλάτη.
- Ένα εγχειρίδιο που συνοψίζει τα βασικά σημεία χρήσης μιας πυξίδας.
- Ένα σχέδιο σε έναν φορητό πίνακα που απεικονίζει διαγραμματικά τον κύκλο του ύδατος.
- Πλαστικοποιημένες κάρτες που δείχνουν τους διαφορετικούς κόμπους που χρησιμοποιούνται στην αναρρίχηση.
- Πίνακες με διακλαδώσεις που δείχνουν εναλλακτικά, αντίθετα, και σφονδυλοειδή σχέδια διακλάδωσης.
- Ήχους πτηνών μέσω αρχείων σε μορφή MP3, ώστε οι συμμετέχοντες να μάθουν τα καλέσματα πτηνών που θα ακουστούν στο δάσος.



Γνώση του Χώρου

Μάθετε όσα περισσότερα μπορείτε για το χώρο όπου θα διδάξετε. Μη διδάξετε σε ένα χώρο όπου δεν έχετε βρεθεί ποτέ. Επισκεφτείτε το χώρο εκ των προτέρων για να διασφαλίσετε ότι γνωρίζετε όλες τις ευκαιρίες, περισπασμούς, και κινδύνους στο χώρο.

Αναλογιστείτε τα ακόλουθα ερωτήματα, όταν ελέγχετε ένα χώρο:

- Πώς θα οργανώσετε τους εκπαιδευόμενους για να ελαχιστοποιήσετε τους περισπασμούς;
- Τι ενδέχεται να προκαλέσει προβλήματα στο μάθημά σας (άνεμος, ήλιος, βροχή κ.τ.λ.); Πώς θα ελαχιστοποιήσετε την επίδρασή τους στο μάθημά σας;
- Υπάρχουν αποχωρητήρια; Εάν δεν υπάρχουν, θα πρέπει να εκπαιδεύσετε τους συμμετέχοντες για το τι θα κάνουν, εάν χρειαστούν τουαλέτα.
- Ποιοι είναι οι κίνδυνοι της διδασκαλίας σε αυτό το χώρο;
- Πώς μπορείτε να ελαχιστοποιήσετε την περιβαλλοντική ή κοινωνική επίδρασή σας στο περιβάλλοντα χώρο;

Εάν δεν μπορέσετε να ελέγξετε το χώρο διδασκαλίας εκ των προτέρων, λάβετε όσο το δυνατόν περισσότερες πληροφορίες μπορείτε από κάποιον που έχει επισκεφτεί το χώρο. Θέστε σε αυτό το άτομο τα ερωτήματα του προηγούμενου καταλόγου και λάβετε επιπλέον πληροφορίες για την τοπογραφία και τη διαρρύθμιση του χώρου.

Διαχείριση του Κινδύνου

Είναι δικιά σας ευθύνη ως εκπαιδευτής να διασφαλίσετε την ασφάλεια των συμμετεχόντων. Η διαχείριση του κινδύνου αφορά τη διαδικασία πριν, κατά τη διάρκεια, και μετά το τέλος του προγράμματος που προσπαθεί να μειώσει την πιθανότητα ατυχημάτων και περιστατικών-σχετιζόμενων με την υγεία. Θα πρέπει να διαμορφώσετε ένα σχέδιο διαχείρισης κινδύνου για το χώρο διδασκαλίας. Τα περισσότερα πράγματα που θα μπορούσαν να πάρουν λάθος τροπή μπορούν να αποφευχθούν με το σωστό σχεδιασμό. Προσπαθήστε να σκεφτείτε όλα αυτά τα πράγματα και στη συνέχεια προσπαθήστε να καθορίσετε τις στρατηγικές πρόληψής τους. Για παράδειγμα, η υποθερμία είναι ένας συνήθης κίνδυνος σε υπαίθριους χώρους. Ο σχεδιασμός για επιπλέον ενδυμασία, η εκπαίδευση των συμμετεχόντων για προειδοποιητικά σημάδια, και η παρακολούθηση των συμμετεχόντων για προειδοποιητικά σημάδια μπορούν συνήθως να αποτρέψουν την υποθερμία από το να υπερβεί το πρώτο στάδιο. Πρέπει να θυμάστε, ότι οι περισσότεροι συμμετέχοντες στις υπαίθριες δραστηριότητες υποθέτουν ότι θα είναι σε κάποιο βαθμό ασφαλείς από σωματικό τραυματισμό.

Προσωπική Παρουσίαση

Η πρώτη εντύπωση κάνει τη διαφορά στα μάτια του συμμετέχοντα. Είναι δικιά σας ευθύνη να παρουσιάσετε τον εαυτό σας στους συμμετέχοντες με τέτοιο τρόπο, ώστε να δείχνετε ότι είστε επαγγελματίας. Η ενδυμασία σας θα πρέπει να είναι επαγγελματική (αφήστε τα ξεθωριασμένα, σχισμένα ρούχα στην οικία σας), αλλά όχι υπερβολική. Θα πρέπει να παρουσιάζετε τον εαυτό σας, ώστε οι συμμετέχοντες να σας θαυμάζουν και να αντιλαμβάνονται ότι το επίπεδο των δεξιοτήτων και ικανοτήτων σας είναι επιτεύξιμο.

Η προσωπική παρουσίαση περιλαμβάνει ακόμη το παρουσιαστικό σας και τον τρόπο που περιποιείστε το σώμα σας. Θα πρέπει να μοιάζετε στον ρόλο και να παίζετε τον ρόλο σας. Περιποιηθείτε τον εαυτό σας καθαρά και συστηματικά. Άλλη μία πτυχή είναι η χρήση γυαλιών ηλίου. Κάποιοι επαγγελματίες δε χρησιμοποιούν γυαλιά ηλίου, όταν διδάσκουν, επειδή τα γυαλιά ηλίου δημιουργούν ένα φραγμό μεταξύ των συμμετεχόντων και του εκπαιδευτή- η επικοινωνία με τα μάτια είναι ένας σημαντικό μέρος της επικοινωνίας. Άλλοι θεωρούν σημαντική την αξία των γυαλιών ηλίου για την προστασία των ματιών. Βγάλτε τα γυαλιά ηλίου, όταν δεν είναι απαραίτητα, ώστε οι εκπαιδευόμενοι να βλέπουν τα μάτια σας. Αλλά να τα φοράτε στον ήλιο- η προστασία των ματιών είναι πιο σημαντική από την επικοινωνία των ματιών με τους συμμετέχοντες.

Η γλώσσα και ο τρόπος επικοινωνίας είναι ακόμη σημαντικά. Χρησιμοποιήστε την κατάλληλη γλώσσα για την ομάδα. Αποφύγετε τα ακατάλληλα αστεία, τα συγκαταβατικά σχόλια και την αργκό. Με τον καιρό, θα μάθετε πώς να ερμηνεύετε μία ομάδα, ώστε να καθορίσετε τι είναι κατάλληλο ή ακατάλληλο, παρόλο που αυτό μπορεί να χρειαστεί ώρες ή ακόμη και ημέρες αλληλεπίδρασης. Αρχικά, κρατήστε τη γλώσσα σας καθαρή και ειλικρινή. Θα ξεκινήσετε να διαμορφώνετε έναν τρόπο διδασκαλίας και καθώς το κάνετε αυτό, αναζητήστε έναν τρόπο που επικεντρώνεται στην εξέλιξη των μαθητών.

Ακολουθούν κάποια βασικά σημεία για να κάνετε θετική πρώτη εντύπωση:

- Ντυθείτε κατάλληλα για τη δραστηριότητα και την ομάδα.
- Αφικθείτε νωρίς, τουλάχιστον 15 λεπτά πριν την έναρξη του προγράμματος.
- Ξεκινήστε στην ώρα σας.
- Ξεκινήστε να διαμορφώνετε μια αρμονική σχέση με τους εκπαιδευόμενους αμέσως μόλις τους γνωρίσετε. Μάθετε για αυτούς και αλληλοεπιδράστε σε προσωπικό επίπεδο.
- Επικοινωνήστε με ένα τρόπο κατάλληλο για τις ανάγκες της ομάδας.
- Θέστε τις προσδοκίες για το τι αναμένετε να κάνει η ομάδα, που και πόσο μακριά θα πηγαίνει κ.τ.λ.
- Ξεκαθαρίστε τους κανόνες, εάν αυτό απαιτείται.
- Βεβαιωθείτε ότι όλοι έχουν τον κατάλληλο εξοπλισμό.



Ο Ρόλος σας στα Επάγγελμα

Πού σκοπεύετε να φτάσετε με την αγωγή υπαίθρου; Με τι είδους κοινό επιθυμείτε να εργαστείτε; Ποια δεξιότητα ή γνώση επιθυμείτε να διδάξετε; Πού επιθυμείτε να ζήσετε; Καθώς απαντάτε αυτά τα ερωτήματα, μπορείτε να ξεκινήσετε να εστιάζετε στο πώς θα φτάσετε εκεί που επιθυμείτε στο πεδίο των υπαίθριων δραστηριοτήτων. Συνεργαστείτε με επαγγελματικούς οργανισμούς για να κατανοήσετε τι χρειάζεστε, ώστε να γίνεται όσο καλύτερος μπορείτε. Τώρα είναι η ώρα για να ξεκινήσετε να διαμορφώνετε την πορεία του επαγγελματικού σας προορισμού.

Επαγγελματικές Ευθύνες Ενός Εκπαιδευτή

- Ενδιαφέρεται για την εκμάθηση των εκπαιδευομένων
- Απολαμβάνει το να διδάσκει
- Απολαμβάνει το να βρίσκεται στην ύπαιθρο
- Πρωτοστατείται διεξοδικά
- Είναι ευπαρουσίαστος
- Ενδιαφέρεται στο να βελτιώσει το πεδίο και γνωρίζει το πού να βρει οργανισμούς που προωθούν τις εξελίξεις

Γνωρίζει τους συμμετέχοντες

- Κατανοεί τις οικολογικές σχέσεις
- Κατανοεί την πρόοδο των δεξιοτήτων
- Καλλιεργεί την εκμάθηση των μαθητών
- Διαχειρίζεται τον κίνδυνο και ανταποκρίνεται άμεσα
- Χρησιμοποιεί ποικίλη διδακτική μεθοδολογία
- Σχεδιάζει το μάθημα και επικοινωνεί αποτελεσματικά με το κοινό

Γνωρίζει το αντικείμενο

- Έχει επάρκεια γνώσεων για την συγκεκριμένη δεξιότητα
- Προσαρμόζεται στις διάφορες συνθήκες του χώρου
- Ακολουθεί την πρακτική **Leave No Trace** (μη αφήνετε υπολείμματα)
- Επιλέγει τον κατάλληλο εξοπλισμό
- Διαχειρίζεται την πρόοδο και την δυναμική της ομάδας
- Επιδεικνύει σωστή λογική

Έχει τις ικανότητες/δεξιότητες

Σχήμα 7. Επαγγελματικές ευθύνες ενός εκπαιδευτή

Στην συνέχεια, παρατίθεται εκπαιδευτικό υλικό που έχει να κάνει με δραστηριότητες αθλητικής αναψυχής που μπορούν με ευκολία να οργανωθούν και να υλοποιηθούν στο Γεωπάρκο. Δραστηριότητες που μπορούν να συμμετάσχουν οι τουρίστες, που είναι φιλικές για το περιβάλλον και που μπορούν να κάνουν ακόμη πιο ελκυστικό προορισμό την συγκεκριμένη περιοχή. Οι δραστηριότητες που έχουν επιλεγεί ως οι πλέον κατάλληλες είναι το κανό καγιάκ, η αναρρίχηση και η τοξοβολία. Πρόκειται για δραστηριότητες κινητικής αναψυχής που μπορούν να συμμετέχουν άτομα ακόμη και με μέτρια φυσική κατάσταση, όπως επίσης και από ένα ευρύ ηλικιακό φάσμα. Ταυτόχρονα, οι παραπάνω δράσεις, δεν επιβαρύνουν το ποτάμι και το περιβάλλον, καθώς χρειάζονται ελάχιστες παρεμβάσεις για να υλοποιηθούν.



Κάνοε καγιάκ

Αρχικά το Κάνοε το χρησιμοποιούσαν οι Ινδιάνοι της Β. Αμερικής για τη μετακίνηση στις λίμνες και τα ποτάμια από όπου προκύπτει και η ονομασία Καναδικό Κάνοε και κατασκευάζονταν από κορμούς δέντρων. Τα Καγιάκ τα χρησιμοποιούσαν οι Εσκιμώοι της Γροιλανδίας τα οποία αρχικά ήταν από δέρματα. Η χρήση των σκαφών και στις δύο περιπτώσεις σκοπό είχε τη μετακίνηση εμπορευμάτων και την ανεύρεση τροφής. Το 1865 ο Σκοτσέζος Τζον Μακ Γκρέγκορ ξεκινώντας μια κρουαζιέρα στις λίμνες και τα ποτάμια με ένα κάνοε το οποίο ονόμασε "ROB ROY" γίνεται ο εμπνευστής του αθλήματος. Βρίσκοντας πολλούς υποστηρικτές το άθλημα αναπτύσσεται και εξελίσσεται καταλήγοντας τον Ιούνιο του 1924 να παρουσιάζεται ως άθλημα επίδειξης στους Ολυμπιακούς Αγώνες στο Παρίσι. Ταυτόχρονα δημιουργείται και η πρώτη Διεθνής Ομοσπονδία με την ονομασία "Internationalla Representantskapet for Kanot-Idrott" (IRK). Το 1933 διοργανώνεται το 1ο Ευρωπαϊκό Πρωτάθλημα Ήρεμων Νερών στη Πράγα ενώ εντάσσεται στο πρόγραμμα των Ολυμπιακών Αγώνων το 1934. Η πρώτη επίσημη πρεμιέρα του Κάνοε-Καγιάκ Flatwater γίνεται το 1936 στην 11η Ολυμπιάδα στο Βερολίνο με τη συμμετοχή μόνο στις κατηγορίες ανδρών ενώ το 1948 γίνεται και η είσοδος των γυναικείων κατηγοριών. Την ίδια χρονιά έχουμε και τη μετονομασία της IRK σε ICF "International Canoe Federation". Το Κάνοε-Καγιάκ Σλάλομ ενώ κάνει τα πρώτα του βήματα το 1932 στην Ελβετία το ξέσπασμα του 2ου Παγκοσμίου Πολέμου καθυστερεί την ανάπτυξή του. Ξαναεμφανίζεται στο προσκήνιο το 1949 με τη διοργάνωση του 1ου Παγκοσμίου Πρωταθλήματος Σλάλομ στη Γενεύη. Για πρώτη φορά εντάσσεται στο Ολυμπιακό Πρόγραμμα το 1972. Μετά από μία 20ετή απουσία από το επίσημο Ολυμπιακό πρόγραμμα επανεμφανίζεται στην Ολυμπιάδα της Βαρκελώνης το 1992 στο τεχνητό στίβο του La seu d' Urgell και από τότε καθιερώνεται ως Ολυμπιακό Άθλημα.



Τύποι σκαφών και υλικού

Τα κανόε και τα καγιάκ σήμερα φτιάχνονται από μια ποικιλία υλικών και έχουν πολλές διαφορετικές χρήσεις. Το υλικό κατασκευής είναι συνήθως το πλαστικό και το φάιμπερ γκλας. Το μήκος τους κυμαίνεται από 2 ½ έως 4μ. και χρησιμοποιούνται κυρίως για αναψυχή και άθληση. Τα κουπιά είναι το βασικό εργαλείο στο κανόε καγιάκ και μπορεί να είναι μονά ή διπλά. Κατασκευάζονται από διάφορα υλικά (ξύλο, αλουμίνιο, πλαστικό) και συνδυασμούς (π.χ., αλουμίνιο για το κυρίως κουπί (κορμός) και πλαστικό για τα πτερύγια). Μπορεί να είναι μονοκόμματα ή σπαστά. Τα δεύτερα μπορούν να συναρμολογηθούν και να αποσυναρμολογηθούν σε δύο-τρία κομμάτια γεγονός που τα κάνει βολικότερα στη μεταφορά και στην αποθήκευση. Τα σπαστά κουπιά συνήθως παίζουν το ρόλο του εφεδρικού κουπιού που πρέπει να έχουμε μαζί μας και όχι του κυρίως κουπιού, για λόγους ασφαλείας. Το κουπί δέχεται συνεχείς πιέσεις και πρέπει να είναι ή να γίνεται συμπαγές και ανθεκτικό. Τα κουπιά έχουν μήκος από 1,5 μέτρα για τα κουπιά με μία κουτάλα έως 2 ½ μέτρα για τα κουπιά με δύο κουτάλες των οποίων τα πτερύγια τους μπορεί να είναι συμμετρικά ή ασύμμετρα.

Ασύμμετρα είναι τα πτερύγια των οποίων η κόψη στο άκρο της είναι λοξή. Δίνουν έναν απαλότερο ρυθμό στον κωπηλατικό παλμό γιατί, όταν βυθίζονται στο νερό, μειώνεται το στρίψιμο του κουπιού στα χέρια μας. Ένα άλλο στοιχείο των κουπιών είναι η παραλληλία των πτερυγίων. Στα παλιά κλασικά κουπιά, τα πτερύγια ήταν παράλληλα μεταξύ τους. Αυτού του τύπου τα κουπιά παρουσιάζουν ένα μειονέκτημα: αν φυσά άνεμος, το πτερύγιο που είναι έξω από το νερό προβάλλει αντίσταση, και έτσι μειώνεται η αποτελεσματικότητα και αυξάνεται η κούραση. Για το λόγο αυτό τα μοντέρνα κουπιά έχουν τα πτερύγια τους υπό γωνία που μπορεί να φτάνει τις 90 μοίρες, δηλαδή, όταν το ένα πτερύγιο είναι σε οριζόντια θέση, το άλλο να είναι σε κάθετη. Έτσι, όταν το ένα κουπί βρίσκεται στο νερό, το άλλο πτερύγιο δεν προβάλλει αντίσταση στον αέρα. Τα κουπιά αυτού του τύπου λέγονται feathered. Χρειάζονται όμως κάποια εξάσκηση γιατί ο κωπηλάτης πρέπει σε κάθε βύθισμα να περιστρέφει με μια κίνηση του καρπού το κουπί για το επόμενο.

Κάνοε Σκάφος όπου ο αθλητής είναι γονατιστός πάνω σε ειδικό μαξιλαράκι. Χρησιμοποιεί κουπί με μία κουτάλα, το οποίο είναι ανάλογο με το ύψος του και κωπηλατεί μόνο από τη μία πλευρά. Το Κάνοε δεν έχει πηδάλιο, η πορεία κρατιέται με το κουπί. Τα κανόε είναι ελαφριά, μακρόστενα σκάφη χωρίς καρίνα, που κινούνται με τη μυϊκή δύναμη ενός ή περισσότερων κωπηλατών.





Στα σκάφη Flatwater χρησιμοποιείται πηδάλιο με το οποίο ο αθλητής κατευθύνει το σκάφος με το πόδι του. Ο συμβολισμός που διεθνώς χρησιμοποιείται για το Καγιάκ είναι το K (Kayak). Τα καγιάκ είναι μικρότερα σε μέγεθος από τα κανόε, με μυτερή πλώρη και πρύμνη και συνήθως με ένα μόνο άνοιγμα. Εκεί κάθεται ο κωπηλάτης που χρησιμοποιεί διπλό μονοκόμματο κουπί, με τα πόδια απλωμένα και χωμένα στο μπροστινό μέρος. Έτσι, το κορμί του από τη μέση και πάνω φαίνεται να αποτελεί προέκταση του σκάφους.

Στην κυριολεξία καγιάκ σημαίνει "βάρκα κυνηγιού". Ο κωπηλάτης φορά ένα αδιάβροχο κάλυμμα (spray skirt) γύρω από τη μέση του το οποίο στερεώνεται στο καγιάκ, καλύπτοντας το άνοιγμα και εμποδίζοντας τα νερά να μπουν στο σκάφος. Το καγιάκ λόγω κατασκευής είναι πολύ ελαφρύ και ευέλικτο. "Τουμπάρει" όμως εύκολα. Ο κωπηλάτης σε αυτή την περίπτωση έχει δύο επιλογές: μπορεί να κάνει μια περιστροφή μέσα στο νερό (eskimo roll), χρησιμοποιώντας τους γοφούς και το κουπί και να ξαναβγεί στην επιφάνεια, ή να βγει από το καγιάκ, να το γυρίσει στην κανονική του θέση, να το αδειάσει από τα νερά και να ξαναμπει σε αυτό. Ο βασικός εξοπλισμός και στα δύο αθλήματα είναι σκάφος, κουπί, ποδιά. Στο Σλάλομ οι αθλητές φορούν κράνη και σωσίβια. Τα αγωνίσματα FLATWATER Το Κάνοε-Καγιάκ Flatwater είναι ένα αγώνισμα ταχύτητας, δύναμης και αντοχής πολύ συναρπαστικό στο οποίο οι αθλητές/τριες συναγωνίζονται σώμα με σώμα σε φυσικούς υδάτινους στίβους ήρεμων νερών (λίμνες-θάλασσες) ή τεχνητούς.

Σκοπός ενός αγώνα Κάνοε-Καγιάκ Flatwater είναι να διανυθεί μια προκαθορισμένη απόσταση χωρίς κανένα εμπόδιο, στο συντομότερο δυνατό χρόνο, σύμφωνα με τους κανονισμούς. Ο στίβος αποτελείται από 9 διαδρομές μήκους 200, 500 και 1.000 μέτρων και καθαρού πλάτους τουλάχιστον 9 μέτρων. Το Κάνοε-Καγιάκ Σλάλομ είναι ένα συναρπαστικό άθλημα που διεξάγεται σε ειδικά διαμορφωμένες πίστες φυσικές (ποτάμια) ή τεχνητές. Σκοπός ενός αγώνα Σλάλομ είναι το γρήγορο πέρασμα ενός ορμητικού άγριου ποταμού μίας διαδρομής που καθορίζεται από πόρτες, χωρίς λάθη, το συντομότερο δυνατό χρόνο. Το μήκος του στίβου είναι 250-400 μέτρα και αποτελείται από 18-25 αριθμημένες πόρτες από τις οποίες οι 6 πρέπει να είναι αντίθετες στο ρεύμα. Οι πόρτες στην κατεύθυνση του ρεύματος έχουν πράσινο και λευκό χρώμα ενώ οι πόρτες αντίθετες στο ρεύμα κόκκινο και λευκό.

Σε τι διαφέρουν τα κανό από τα καγιάκ

Παρόλο που η κωπηλασία είναι μια από τις αρχαιότερες δραστηριότητες στον κόσμο, σπάνια ακούει κανείς σε μια παρέα φράσεις όπως "αύριο δε μπορώ, έχω κωπηλασία" ή "πάμε για καγιάκ το Σ/Κ;". Σε μια χώρα όπως η Ελλάδα, περιτριγυρισμένη από νερό και γεμάτη πανέμορφες παραλίες, η κωπηλασία και η **εξερεύνηση ακτών, σπηλιών και μικρών νησιών είναι μια εκπληκτική εμπειρία**. Η κωπηλασία σε ένα κανό ή σε ένα καγιάκ έχει μερικές διαφορές και η επιλογή του ενός ή του άλλου εξαρτάται κυρίως από τις προσωπικές σας προτιμήσεις. Οι κυριότερες διαφορές μεταξύ ενός κανό και ενός καγιάκ είναι 3 και αναγράφονται παρακάτω.

Σχεδιασμός

Ο σχεδιασμός είναι ίσως είναι η πιο προφανής διαφορά. **Το κανό είναι ανοικτό στο πάνω μέρος ενώ το καγιάκ είναι κλειστό καλύπτοντας τα πόδια του κωπηλάτη**. Έτσι το νερό εισχωρεί πιο δύσκολα στο εσωτερικό ενός καγιάκ. Η διαφορά αυτή αποτελεί πλεονέκτημα για το καγιάκ γιατί μπορεί να κινηθεί πιο άνετα στα αφρισμένα νερά ενός ποταμού ή της θάλασσας.

Το καγιάκ έχει τόσα ανοίγματα όσα είναι και οι κωπηλάτες για τους οποίους είναι σχεδιασμένο. Το κανό είναι εντελώς ανοικτό στο πάνω μέρος, χαρακτηριστικό που δημιουργεί και μεγαλύτερο αποθηκευτικό χώρο.

Επίσης, το καγιάκ έχει χαμηλότερο προφίλ, κάτι που βελτιώνει αισθητά την αεροδυναμική του. Έτσι, το καγιάκ κρατάει πιο εύκολα την πορεία του σε πλάγιους ανέμους. Το ίδιο ισχύει και με τα πλάγια ρεύματα: το καγιάκ, επειδή συνήθως φέρει μικρή καρίνα, παρουσιάζει καλύτερη πλευστότητα σε σχέση με ένα κανό που συνήθως δεν έχει καρίνα.



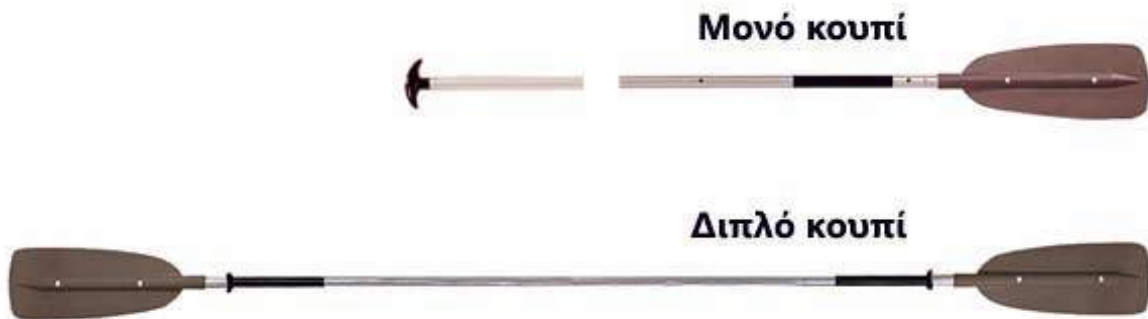
Πίνακας. Οι κυριότερες διαφορές μεταξύ ενός κανό και ενός καγιάκ

Κουπιά

Τα κουπιά σε ένα κανό είναι μονά με επίπεδη κουτάλα, ενώ σε ένα καγιάκ είναι διπλά με κοίλη κουτάλα. Η διαφορά αυτή είναι αποτέλεσμα της χαμηλότερης θέσης κωπηλασίας σε ένα καγιάκ. Ο κωπηλάτης σε ένα καγιάκ κάθεται χαμηλότερα απ'ότι σε ένα κανό και το μονό κουπί δεν είναι πολύ εύχρηστο σε αυτή τη στάση.

Τα διπλά κουπιά είναι γενικά πιο εύκολα στη χρήση και ενδείκνυνται για αρχάριους. Είναι επίσης κατάλληλα για **γρήγορη κωπηλασία**, σε σχέση με τα μονά κουπιά που δεν είναι τόσο γρήγορα στη χρήση. Αυτός είναι και ένας βασικός λόγος που τα καγιάκ είναι πιο γρήγορα από τα κανό.

Ένα άλλο χαρακτηριστικό των διπλών κουπιών είναι ότι ακουμπάνε το νερό σε μεγαλύτερη απόσταση από τον άξονα του σκάφους απ'ότι τα μονά κουπιά. Πράγματι, στην κωπηλασία με μονό κουπί το κουπί πέφτει στο νερό ακριβώς δίπλα από το σκάφος. Στα διπλά κουπιά η απόσταση αυτή είναι μεγαλύτερη. Η μεγαλύτερη απόσταση έχει ως αποτέλεσμα να δημιουργείται ένα μικρό ζιγκ ζαγκ σε κάθε κουπιά, το οποίο αποτελεί σπατάλη ενέργειας για τον κωπηλάτη. **Σε ένα κανό, το ζιγκ ζαγκ είναι πολύ πιο μικρό και η πορεία πιο σταθερή.**



Πίνακας. Μονό και διπλό κουπί για κανό και για καγιάκ αντίστοιχα

Θέση κωπηλάτη

Η θέση του κωπηλάτη σε ένα κανό βρίσκεται λίγο πιο ψηλά απ'ότι σε ένα καγιάκ. Η θέση αυτή καθορίζει και τη διαφορετική τεχνική κωπηλασίας σε ένα κανό απ'ότι σε ένα καγιάκ. Όπως προαναφέραμε, η κωπηλασία με μονό κουπί στο κανό δημιουργεί λιγότερα ζιγκ ζαγκ. Η πορεία επομένως έχει μεγαλύτερη ακρίβεια, ενώ η απώλεια ενέργειας εξαιτίας των ζιγκ ζαγκ μειώνεται πολύ.

Η κωπηλασία σε ένα κανό γυμνάζει επίσης περισσότερες ομάδες μυών του κωπηλάτη μοιράζοντας έτσι την κόπωση που διαφορετικά θα επιβάρυνε λιγότερους μύες.

Γενικές παρατηρήσεις - Ασφάλεια

Η κωπηλασία σε ένα κανό ή καγιάκ είναι μια πραγματική απόλαυση και ταυτόχρονα μια **εξαιρετική άσκηση**, καθώς γυμνάζονται πάρα πολλές μυϊκές ομάδες. Εκτός όμως από τη διασκέδαση, είναι σημαντικό να ακολουθήσετε και όλους τους **κανόνες ασφαλείας** όπως η **χρήση σωσιβίου**, η **χρήση καπέλου και αντηλιακού** ακόμα και όταν έχει συννεφιά και η **συνεχής ενυδάτωση**.



Εικόνα. Η χρήση των σωσιβίων είναι απολύτως απαραίτητη

Επειδή η χρήση σωσιβίου θεωρείται από αρκετό κόσμο "υπερβολή" και "ενόχληση" αξίζει να αναφέρουμε μερικούς λόγους για τους οποίους είναι απαραίτητη.

1. Το σωσίβιο δεν είναι για να σας σώσει επειδή δεν ξέρετε μπάνιο. Μια χαρά μπάνιο ξέρετε και μια χαρά μακροβούτια κάνετε. **Οι περισσότεροι πνιγμοί αφορούν έμπειρους κολυμβητές** και όχι αρχάριους και συμβαίνουν κυρίως λόγω εξάντλησης, απότομης αλλαγής καιρού και υπερβολικής αυτοπεποίθησης. Το σωσίβιο σας κρατάει στην επιφάνεια ώστε να βγείτε στην ακτή.
2. Είναι πιο σπάνια η περίπτωση να χτυπήσετε (π.χ. από πτώση σε βράχια λόγω ενός απότομου κύματος ή από κάποιο άλλο ακούσιο χτύπημα στο κεφάλι) και να χάσετε τις αισθήσεις σας έστω και για λίγα δευτερόλεπτα. Ακόμα και σε μια τέτοια περίπτωση όμως **το σωσίβιο θα σας κρατήσει στην επιφάνεια**.
3. Το σωσίβιο **μειώνει τις απώλειες θερμότητας** και **προστατεύει από τον ήλιο**, αυξάνοντας το χρόνο αντοχής και διασκέδασης του κωπηλάτη.
4. Το σωσίβιο **προστατεύει το σώμα από χτυπήματα σε βράχια**, πέτρες κ.λπ που θα μπορούσαν να το τραυματίσουν.

Το άθλημα στην Ελλάδα

Στην Ελλάδα η ιστορία του αθλήματος αρχίζει ουσιαστικά το 1987 με υπουργική απόφαση που αναθέτει την ανάπτυξη και την εποπτεία του αθλήματος στην Ελληνική Κωπηλατική Ομοσπονδία (Ε.Κ.Ο.Φ.Ν.Σ.) με τη θέσπιση της ειδικής επιτροπής Κάνοε-Καγιάκ. Από το 1987-1990 γίνεται προσπάθεια ανάπτυξης του Κάνοε-Καγιάκ Flatwater με την επιμόρφωση προπονητών-τεχνικών με τη συνεργασία των αναπτυγμένων αθλητικά κρατών, την παραλαβή των πρώτων σκαφών μέσω των διακρατικών συμφωνιών-ανταλλαγών και τη συμμετοχή της Ελλάδας σε Διεθνείς Ρεγκάτες. Το 1990 διοργανώνεται στα Ιωάννινα το Βαλκανικό Πρωτάθλημα με πλήρη επιτυχία. Το 1991 διοργανώνονται οι Μεσογειακοί Αγώνες στα Ιωάννινα καθώς και το 1ο Πανελλήνιο Πρωτάθλημα Κάνοε-Καγιάκ Flatwater. Ταυτόχρονα συγκροτείται η Εθνική Ομάδα Flatwater και ξεκινά με δειλά βήματα η Ελληνική παρουσία σε μεγάλες διεθνείς διοργανώσεις με συνεχείς επιτυχίες.

Τον Σεπτέμβριο του 1998 με απόφαση της ΓΓΑ, αναγνωρίζεται η Ελληνική Ομοσπονδία Κάνοε-Καγιάκ και το άθλημα αποκτά το δικό του σπίτι. Με γοργούς ρυθμούς ξεκινά το δεύτερο Ολυμπιακό Άθλημα, το Κάνοε-Καγιάκ Σλάλομ. Η διοργάνωση του 1ου Πανελληνίου Πρωταθλήματος Κάνοε-Καγιάκ Σλάλομ τον Δεκέμβριο του 1999 στο Εθνικό Προπονητικό Κέντρο του Ευήνου αποτελεί σταθμό στη προσπάθεια αυτή ενώ η συμμετοχή των αθλητών ξεπερνά όλες τις προσδοκίες.



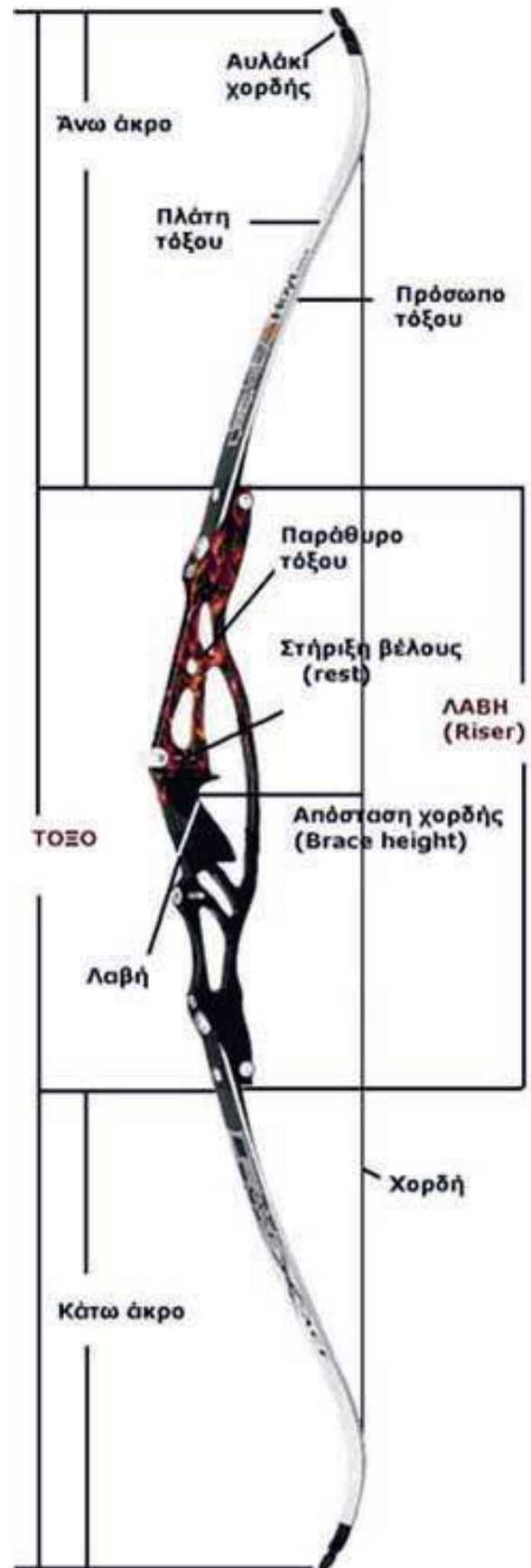
Το κάνοε-καγιάκ στον οικότουρισμό

Το κάνοε-καγιάκ χρησιμοποιείται από τις εταιρίες διοργανώσεων περιηγήσεων προκειμένου οι πελάτες τους να διασχίζουν λίμνες, ποτάμια ή και να πλεύουν στην θάλασσα. Ο εξοπλισμός που χρησιμοποιείται είναι το σκάφος, το κουπί (με μία ή με δύο κουτάλες), το σωσίβιο, το κράνος. Ο ρουχισμός που είναι απαραίτητος συνήθως το χειμώνα είναι στολή neoprene, παπουτσάκια neoprene, γαντάκια neoprene, μπλούζα μακρυμάνικη fleece και ειδικό αδιάβροχο με τελειώματα neoprene. Τα πράγματα τους οι πελάτες τα τοποθετούν μέσα σε βαρελάκια που κλείνουν αεροστεγώς και μπορούν να έχουν διαφορετικές διαστάσεις. Οι συνοδοί στις δραστηριότητες κουβαλούν έξτρα φαρμακείο, σχοινί διάσωσης, πολυεργαλείο, σύστημα ενδοεπικοινωνίας και φορούν διαφορετικά χρώματα από τα ρούχα των πελατών για να ξεχωρίζουν.

Τοξοβολία αναψυχής

Η τοξοβολία ξεκίνησε την πορεία της σαν προσπάθεια του ανθρώπου να επιβληθεί στο περιβάλλον του και να επιβιώσει. Στους ιστορικούς χρόνους, επικράτησε σαν μέθοδος κυνηγιού, στρατιωτική τέχνη και ταυτόχρονα άθλημα επιδεξιότητας και τεχνικής. Στις μέρες μας, η τοξοβολία είναι Ολυμπιακό άθλημα αλλά κυρίως αποτελεί μια ξεχωριστή δραστηριότητα για πολλούς ανθρώπους στους οποίους προσφέρει ώρες ευχαρίστησης και αθλητικής ενασχόλησης. Είναι ένα ήπιο άθλημα που δεν απαιτεί ξεχωριστή φυσική κατάσταση ή ιδιαίτερες ικανότητες αλλά δυνατότητα νοητικής συγκέντρωσης, απόκτηση άριστης τεχνικής και επιβολή του νου στο σώμα. Απευθύνεται σε κάθε ηλικία, καθώς ένα παιδί μπορεί να ξεκινήσει από την ηλικία των 12 ετών και ένας ενήλικος μπορεί να προσδοκά να αγωνίζεται (και με αξιώσεις) ακόμα και μετά τα 70 χρόνια. Επίσης, δεν πρέπει να παραβλεφθεί το γεγονός ότι η τοξοβολία είναι άθλημα «παντός καιρού», καθώς υπάρχουν ξεχωριστοί αγώνες για ανοιχτό και κλειστό χώρο ώστε να μπορεί να ασχοληθεί κανείς, σε προπονήσεις και αγώνες, καθ' όλη τη διάρκεια του χρόνου. Ανάλογα με το είδος του τόξου που χρησιμοποιείται, διαχωρίζονται τα διάφορα είδη τοξοβολίας. Έτσι έχουμε:

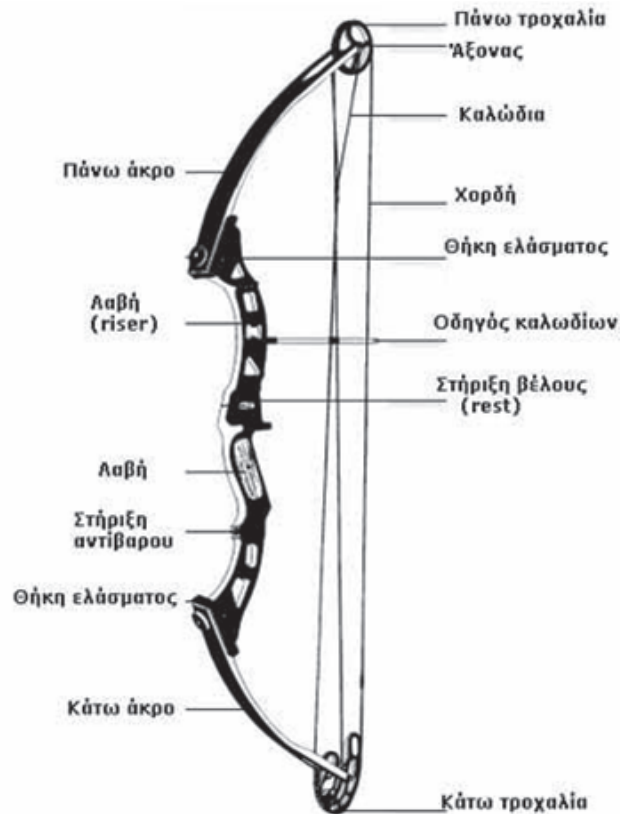
1. Το Ολυμπιακό τόξο (ή αντίκυρτο, λόγω του σχήματός του) αποτελείται από την λαβή (riser) και τα δύο άκρα (limbs) που ενώνονται μεταξύ τους με την χορδή. Το τόξο μπορεί να διαχωριστεί στα επί μέρους τμήματά του για εύκολη μεταφορά. Είναι ο μοναδικός τύπος τόξου που χρησιμοποιείται στην τοξοβολία σαν Ολυμπιακό αγώνισμα. Η λαβή κατασκευάζεται από μέταλλο για τα αγωνιστικά τόξα και από πλαστικό ή ξύλο για τα εκπαιδευτικά τόξα. Τα άκρα είναι ελάσματα κατασκευασμένα από επάλληλα φύλλα ξύλου, fiber και carbon, ανάλογα με τον τύπο και την απαιτούμενη δύναμη που θα έχει το τόξο.



Εικόνα. Ολυμπιακό Τόξο

2. Το σύνθετο τόξο (compound) προέκυψε σαν εξέλιξη του τόξου ώστε να καλύψει τις ιδιαίτερες απαιτήσεις που υπήρχαν για το κυνήγι (μικρότερο μέγεθος, μεγαλύτερη δύναμη, μικρή δύναμη συγκράτησης της χορδής κατά την σκόπευση κλπ). Χρησιμοποιείται τα τελευταία χρόνια και σαν αθλητικό τόξο και συμμετέχει σε όλους τους αγώνες (εκτός από τους Ολυμπιακούς) σε ξεχωριστή κατηγορία. Το χαρακτηριστικό του γνώρισμα σε σχέση με το Ολυμπιακό τόξο, είναι η ύπαρξη δύο έκκεντρων τροχαλίων στις άκρες του, που με ένα σύστημα καλωδίων που τραβάει η χορδή, μειώνουν την απαιτούμενη δύναμη συγκράτησης της χορδής κατά ένα μεγάλο ποσοστό (40 -60%). Επίσης υπάρχει η δυνατότητα χρήσης σκοπευτικών με μεγέθυνση και ειδικής σκανδάλης για την απελευθέρωση της χορδής.

Εικόνα. Σύνθετο Τόξο



Κανόνες ασφαλείας στην τοξοβολία

Η τοξοβολία είναι ένα ιδιαίτερα ασφαλές άθλημα εφ' όσον ακολουθούνται κατά γράμμα ορισμένες βασικές οδηγίες ασφαλείας που αναφέρονται παρακάτω. Πρέπει πάντα να έχουμε υπ' όψη μας ότι το τόξο είναι ένα όπλο και επομένως πρέπει να το χειριζόμαστε με ιδιαίτερη προσοχή και λογική. Οι οδηγίες αυτές έχουν σκοπό να προστατέψουν εξοπλισμό, αθλητές και θεατές. Πάντα πριν την προπόνηση ή την άσκηση για αναψυχή πρέπει να γίνονται ασκήσεις προθέρμανσης και διάτασης για την αποφυγή μυϊκών τραυματισμών. Οι διατακτικές ασκήσεις, καλό είναι να επαναλαμβάνονται και στο τέλος της προπόνησης. Κατά την συναρμολόγηση του τόξου πρέπει να χρησιμοποιείται η ειδική οπλίστρα για την χορδή ώστε να αποφεύγεται η στρέβλωση των άκρων ή και τραυματισμός αθλητή. Μετά την συναρμολόγηση πρέπει να ελέγχεται σχολαστικά ο εξοπλισμός πριν χρησιμοποιηθεί για βολές. Κάθε πρόβλημα ή πιθανή ανωμαλία πρέπει να αναφέρεται στον προπονητή ή στους βοηθούς του για διόρθωση.



Το τόξο δεν πρέπει να χρησιμοποιείται αν δεν πληροί τις προδιαγραφές ασφαλείας. Τα κυριότερα σημεία ελέγχου είναι : α. η λαβή (riser) για ρωγμές και χαλαρωμένες βίδες, β. τα άκρα (limbs) για στρεβλώσεις ή ραγίσματα, γ. η χορδή για μεγάλη φθορά ή σπασμένα νήματα, δ. τα βέλη για ραγίσματα, σπασμένα nock, ξεκολλημένες μύτες κλπ. Τα ρούχα όσων κάνουν τοξοβολία πρέπει να είναι άνετα ώστε να την διευκολύνουν, αλλά όχι πολύ φαρδιά ώστε να δημιουργούν τον κίνδυνο να παρασυρθούν από την χορδή και να αποκλίνουν το βέλος. Τα μακριά μαλλιά πρέπει να συγκρατούνται πίσω από το κεφάλι. Ποτέ δεν πρέπει να απελευθερώνουμε τη χορδή από το μέγιστο άνοιγμα του τόξου χωρίς βέλος (dry firing) γιατί υπάρχει ο κίνδυνος να σπάσει το τόξο και να προκληθεί τραυματισμός. Επίσης, ποτέ δεν τοποθετούμε βέλος πάνω στο τόξο παρά μόνο στην γραμμή βολής και εφ' όσον δεν υπάρχουν άτομα μπροστά μας. Η χορδή δεν πρέπει να ανοίγει περισσότερο από το μήκος του βέλους γιατί υπάρχει σοβαρός κίνδυνος τραυματισμού.

Αν μπορεί να συμβαίνει κάτι τέτοιο πρέπει να χρησιμοποιούνται μεγαλύτερα βέλη. Δεν ρίχνουμε βέλος παρά μόνο εφ' όσον βεβαιωθούμε ότι δεν υπάρχει άτομο, ζώο ή άλλο εμπόδιο μπροστά από την γραμμή βολής. Τα βέλη ρίχνονται μόνο προς τον στόχο που μας αντιστοιχεί (ευθεία μπροστά) και όχι σε άλλες κατευθύνσεις. Επίσης φροντίζουμε να μη διασταυρώνονται οι πορείες των βελών από δύο ή περισσότερους τοξότες προς ένα κοινό στόχο (κίνδυνος εξοστρακισμού βελών). Δεν ρίχνουμε βέλη προς τα επάνω και γενικά, δεν σκοπεύουμε ψηλότερα από το ύψος του στόχου. Δεν ρίχνουμε βέλη αν δεν ελέγξουμε τι βρίσκεται πίσω από τον στόχο. Γενικά η τοξοβολία πρέπει να γίνεται σε απόλυτα ελεγχόμενο χώρο και γι' αυτό είναι υπεύθυνοι όλοι οι παριστάμενοι, συμμετέχοντες και μη. Σταματήστε την βολή με την παραμικρή πιθανότητα κίνησης ανάμεσα στην γραμμή βολής και τον στόχο. Μετά το τέλος της βολής περιμένουμε για ένα ηχητικό σύνθημα από τον καθηγητή Φυσικής Αγωγής ή τον υπεύθυνο της δράσης πριν ξεκινήσουμε για την συλλογή των βελών. Δεν τρέχουμε προς τον στόχο. Τα καρφωμένα στο στόχο βέλη είναι εξίσου επικίνδυνα και με την πίσω πλευρά τους. Κάθε τοξότης-συμμετέχοντας συλλέγει τα βέλη του από τον στόχο με τη σειρά του χωρίς να πλησιάζει σε απόσταση μικρότερη από δύο (2) μέτρα εφ' όσον υπάρχει άλλος αθλητής μπροστά. Όταν αφαιρούμε τα βέλη από τον στόχο βεβαιωνόμαστε ότι δεν υπάρχει κάποιος πολύ κοντά πίσω μας, ώστε να τραυματιστεί από το πίσω μέρος του βέλους.



Τοξοβολία αναψυχής

Οι πελάτες των εταιρειών που προσφέρουν τοξοβολία μπορούν εύκολα να μπηθούν στο συγκεκριμένο άθλημα καθώς μπορεί πολύ εύκολα να στηθεί ένα πεδίο για διασκέδαση. Έτσι σε ένα φυσικό περιβάλλον που βρίσκεται με προστατευμένο χώρο το χώρο πίσω από το στόχο προκειμένου να μην υπάρχει κίνδυνος να τραυματιστεί κάποιος από τα βέλη που ρίχνουν οι ασκούμενοι μπορεί με τον ανάλογο εξοπλισμό να ασκηθούν οι πάντες. Κατάλληλου μεγέθους τόξα και βέλη καθώς και σωστά τοποθετημένοι στόχοι μπορούν να γίνουν αιτία για ώρες ευχάριστης απασχόλησης. Φροντίζουμε πάντα να μαρκάρουμε τον χώρο που ξεκινούν οι βολές ώστε να μην μπορεί κανένας να περνά μπροστά από το χώρο βολών και έτσι να θέτει τον εαυτό του σε κίνδυνο.

Αναρρίχηση

Η αναρρίχηση και η καταρρίχηση ανήκουν στην μεγαλύτερη οικογένεια της ορειβασίας. Συνήθως πραγματοποιούνται αναρρίχηση ή καταρρίχηση μετά από κάποια διαδρομή στο βουνό όπου συναντούμαι ένα «εμπόδιο» το οποίο και πρέπει να ξεπεράσουμε είτε ανεβαίνοντας, είτε κατεβαίνοντας, χρησιμοποιώντας τον κατάλληλο εξοπλισμό. Τα παραπάνω σπορ μπορεί κάποιος να τα πραγματοποιήσει και σε τεχνητά πεδία, σε ανοιχτούς ή κλειστούς χώρους. Τις παραπάνω δραστηριότητες τις πραγματοποιούμε πάντοτε με την επίβλεψη κάποιου ειδικού μιας και απαιτούνται ειδικές γνώσεις και ικανότητες. Μπορεί κάποιος επίσης μέσα από τους κατά τόπους ορειβατικούς συλλόγους της χώρας να παρακολουθήσει μαθήματα διαφόρων επιπέδων και κατοπινά να μπορεί να ασκηθεί και να διασκεδάσει μέσα από αυτά τα σπορ. Όλα τα απαραίτητα όργανα για το ένα ή το άλλο σπορ, προκειμένου να είναι βέβαιοι οι χρήστες τους, πιστοποιούνται από την Διεθνή Ομοσπονδία Αναρρίχησης και Ορειβασίας (UIAA) καθώς και την Ευρωπαϊκή Ένωση (CE) μιας και για κάθε εισαγόμενο είδος σε αυτή απαιτείται η πιστοποίηση της.

Οι πιστοποιήσεις αυτές είναι απαραίτητο να υπάρχουν σε όλα τα όργανα χωρίς καμία παράλειψη και αυτό πρέπει να το θεωρούμε αξίωμα για να μην υπάρχουν εξαιρέσεις. Επίσης επάνω στα υλικά αναγράφονται εξειδικευμένα στοιχεία σχετικά με το βάρος σπκώνουν τα υλικά, το μέγεθος έχει το υλικό κ.τ.λ. Ο εξοπλισμός που είναι απαραίτητος για κάποιον αρχάριο στην αναρρίχηση είναι το κράνος ορειβασίας, οι κατάλληλοι ιμάντες (μποντριέ) και το σχοινί ορειβασίας.

Εξοπλισμός

Το κράνος είναι το πρώτο από τον εξοπλισμό που πρέπει να φορά ο οποιοσδήποτε αναρριχητής μόλις βρεθεί στο πεδίο προκειμένου να μην υπάρχει κίνδυνος από κάποιο βράχο ή πέτρα που μπορεί να ξεκολλήσει και να πέσει. Το κράνος αποτελείται από το εξωτερικό κέλυφος που είναι σκληρό αλλά και εύπλαστο, αντέχοντας τουλάχιστον 5 kgf στην επάνω πλευρά και 1,5 kgf στα πλάγια. Εσωτερικά αποτελείται από ιμάντες οι οποίοι ταιριάζουν ανοίγοντας και κλείνοντας σε όλα τα κεφάλια των ασκούμενων. Οι ιμάντες καταλήγουν μπροστά από τον λαιμό του ασκούμενου σε κλιπ προκειμένου να ασφαρίζεται το κράνος και να ρυθμίζετε προκειμένου να μην βγαίνει και να μην κουνιέται όταν το φορούμε.



Εικόνα. Παράδειγμα κράνους για ορειβασία – αναρρίχηση



Οι ιμάντες (μποντριέ) χωρίζονται σε δύο κατηγορίες: τους ιμάντες που δένουν στην μέση και στα πόδια του αναρριχητή (μεσάτα μποντριέ συνήθως ενηλίκων) και σε αυτά τα οποία περιλαμβάνουν και ιμάντες που περνούν από την πλάτη και τους ώμους των ασκούμενων εκτός από την μέση και τα πόδια (ολόσωμα μποντριέ, συνήθως παιδιών). Οι ιμάντες έχουν μεγέθη, συνήθως από XXS, XS, S, M με άνοιγμα από 50 έως 75 εκατοστά και μεγαλύτερο άνοιγμα ποδιών 55 εκατοστά, M, L με άνοιγμα 75 έως 100 εκατοστά και μεγαλύτερο άνοιγμα ποδιών 70 εκατοστά και XL, XXL με άνοιγμα 100 και 125 εκατοστά και μεγαλύτερο άνοιγμα ποδιών 85 εκατοστά. Ρυθμίζονται ανοίγοντας και κλείνοντας τους ιμάντες στα άκρα τους και έχουν βάρος περίπου 380-440 γραμμάρια. Τους ιμάντες των ενηλίκων τους φορούμε και τους σφίγγουμε πάνω από την άκρα λαγόνια ακρολοφία για την ζώνη της μέσης και έπειτα σφίγγουμε τους ιμάντες για τα πόδια. Πρέπει οι ιμάντες να είναι καλά εφαρμοσμένοι πάνω στο σώμα του ασκούμενου προκειμένου αφενός να είναι άνετοι και να μην σφίγγουν τον αναρριχητή-τρια και αφετέρου να είναι δεμένοι ώστε να παρέχουν ασφάλεια στον ασκούμενο.



Εικόνα. Παράδειγμα ολόσωμου μποντριέ



Εικόνα. Παράδειγμα μποντριέ μέσης



Εικόνα. Παραδείγματα σχοινιών αναρρίχησης

Το σχοινί που χρησιμοποιούμε για την αναρρίχηση έχει ιδιαίτερα χαρακτηριστικά όπως μήκος, βάρος, πάχος και υλικά κατασκευής. Το συνηθισμένο μήκος των σχοινιών που χρησιμοποιούμε στην αναρρίχηση είναι 60 μέτρα, το βάρος του περίπου 60 γραμμάρια το μέτρο και το πάχος του από 8,5 έως 10,5 χιλιοστά. Τα σχοινιά χωρίζονται σε μονά, σε διπλά και σε δίδυμα.

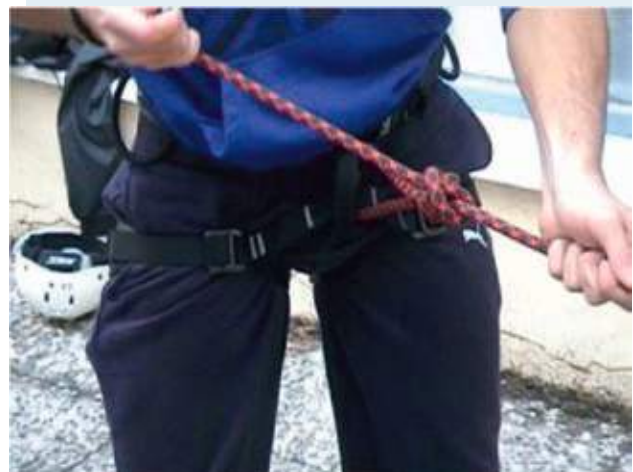
Χρήση Υλικών

Τα παραπάνω «όργανα» χρησιμοποιούνται κατόπιν εφαρμογής κάποιων τεχνικών και μετά από εκμάθηση κάποιων κόμπων. Ξεκινούμε την εκμάθηση με την διδασκαλία του φορέματος του κράνους. Εξηγούμε στους συμμετέχοντες ότι μπορούν να ζητήσουν την βοήθεια των υπολοίπων μελών της σχοινοσυντροφιάς για να φορέσουν σωστά το κράνος τους. Έπειτα συνεχίζουμε δείχνοντας πως φορούμε το μποντριέ μας. Και εδώ μπορούμε να χρησιμοποιήσουμε την βοήθεια των μελών της ομάδας μας για την σωστή εφαρμογή του μποντριέ στο σώμα τους.

Τεχνικές

Ο πρώτος και σημαντικότερος κόμπος που πρέπει να μάθει ένας αναρριχητής είναι ο κόμπος του οκταριού (eight). Με αυτόν τον κόμπο ασφαλίζουμε το σχοινί επάνω στο μποντριέ μας και κατοπινά μπορούμε να ξεκινήσουμε, αφού κάποιος φροντίζει να μας ασφαλίσει, την ανάβαση. Ο τρόπος με τον οποίο κατασκευάζουμε τον κόμπος του οκταριού είναι: Πιάνουμε με το αριστερό χέρι το σχοινί, αφήνοντας το πολύ σχοινί αριστερότερα μας και δεξιά μας αφήνουμε περίπου 1,5μ σχοινί (πρακτικά μετρούμε την απόσταση με το άνοιγμα των χεριών μας το οποίο είναι αντίστοιχο με το ύψος μας). Πιάνουμε την άκρη του σχοινού και την περνούμε πίσω από το πολύ σχοινί και την οδηγούμε πάλι πίσω και μέσα στον κόμπος που δημιουργήθηκε. ΕΧΟΥΜΕ ΔΗΜΙΟΥΡΓΗΣΕΙ ΗΔΗ ΤΟΝ ΚΟΜΠΟ ΤΟΥ ΟΚΤΑΡΙΟΥ. Το σχοινί που περισσεύει μπροστά από τον κόμπος του οκταριού το περνούμε από κάτω προς τα πάνω μέσα από την θέση του ιμάντα των ποδιών (δίπλα στο θηλύκι, στην κεντρική «ροή»),

και μέσα από την θέση του ιμάντα της μέσης (δίπλα στο θηλύκι, στην κεντρική ροή). Το σχοινί το τραβούμε έως ό κόμπος να πλησιάσει κοντά στο μποντριέ και έπειτα αρχίζουμε να περνούμε το σχοινί, ακολουθώντας το σχοινί που βάλαμε στο μποντριέ, προς την αντίθετη κατεύθυνση και δημιουργούμε ουσιαστικά ένα δεύτερο οκτάρι. Αφού ταιριάξουμε καλά τον κόμπος του οκταριού τραβούμε και σφίγγουμε το κόμπος (σφίγγοντας δύο δύο τα σχοινιά πάνω και κάτω από τον κόμπος. Κατοπινά σφίγγουμε δύο φορές και ένα ένα τα 4 σχοινιά που έχουμε στα χέρια μας). Αφού φορέσουμε σωστά τον εξοπλισμό μας παίρνουμε ένα απλό σχοινί (προκειμένου να κάνουμε εξάσκηση χωρίς να απαιτείται ειδικός εξοπλισμός) και φτιάχνουμε τον κόμπος του οκταριού. Κάνουμε εξάσκηση φτιάχνοντας τον κόμπος του οκταριού και δένοντας τον πάνω στο μποντριέ μας.



Εικόνες. Τρόπος κατασκευής ημίδεσμου







Βιβλιογραφία

1. Association of Experiential Education (AEE). 2003. Definition of experiential education. [www.aee.org/ ndef.html](http://www.aee.org/ndef.html) (accessed February 2005).
2. Beard, C., and J.P. Wilson. 2002. The power of experiential learning: A handbook for trainers and educators. London: Kogan Page Ltd.
3. Brannan, S. 2003. Outdoor programs and persons with disabilities. In Including youth with disabilities in outdoor programs, ed. S. Brannan, A. Fullerton, J. Arick, G. M. Robb, and M. Bender, 3-18. Champaign, IL: Sagamore.
4. Dewey, J. 1938. Experience and education. New York: Touchstone.
5. Ewert 1989 Ewert, A. 1989. Outdoor adventure pursuits: Foundations, models, and theories. Scottsdale, AZ: Publishing Horizons.
6. Ewert, A. 1990. Wildland resource values: A struggle for balance. *Society and Natural Resources* 3: 385-393.
7. Gair, N.P. 1997. Outdoor education: Theory and practice. London: Cassell.
8. Gilbertson, K., Bates, T., Ewert, A., & McLaughlin, T. 2006. Outdoor education: Methods and strategies. Human Kinetics.
9. Hammerman, D.R., W.M. HAMmerman, and E.L. Hammerman. 2001. Teaching in the outdoors. Danville, IL: Interstate.
10. HellenicFederation of Mountaineering&Climbing. <http://www.eooa.gr/>
11. Kaplan, R., & Kaplan, S. 1989. Toward a synthesis: The experience of nature: A psychological perspective. Cambridge University Press.
12. Kolb, D. A. 1984. Experiential learning: Experience as the source of learning and development (Vol. 1). Englewood Cliffs, NJ: Prentice-Hall.



- 13.** Miettinen, R. 2000. The concept of experiential learning and John Dewey's theory of reflective thought and action. *International Journal of Lifelong Education*, 19(1), 54-72.
- 14.** Olson, S. F. 2012. Reflections from the north country. Knopf.
- 15.** Oskamp, S. 2000. Psychology of Promoting Environmentalism: Psychological Contributions to Achieving an Ecologically Sustainable Future for Humanity. *Journal of Social Issues*, 56(3), 373-390.
- 16.** Priest, S. 1986. Redefining outdoor education: A matter of many relationships. *The Journal of Environmental Education*, 17(3), 13-15.
- 17.** Priest, S. 1990. The semantics of adventure education. *Adventure education*, 113-117. Venture State College, PA
- 18.** Raffan, J. 1995. The experience of place: Exploring land as teacher. In *Experiential learning in schools and higher education*, ed. R.J. Jraftand J. Kielsmeier, 128-136. Dubuque, IA: Kendall/Hunt
- 19.** Roston, H. 1985. Valuing wildlands. *Environmental Ethics* 7(1):23-48
- 20.** Roth, R. E. 1969. Fundamental concepts for environmental management education (K-16). *Environmental Education*, 1(2), 65-74.
- 21.** Roth, R.E. 1969. Fundamental concepts for environmental management education (K-16). Doctoral dissertation. The Ohio State University, Columbus.
- 22.** Stapp, W.B. 1969. The concept of environmental education. *Environmental Education* 1(1):30-31.
- 23.** Tamir, P. 1990. Factors associated with the relationship between formal, informal, and non-formal science learning. *Journal of Environmental Education* 22(2):34-42.
- 24.** U.N.E.S.C.O. (éd.), Conference intergouvernementale sur l'éducation relative à l'environnement, Rapport final (Tbilissi, 14-26 oct. 1977), Paris 1977, ED/MD/49.



Το έργο
«Creation of a cross-border Water Assets Geopark
in Nestos Area-CB Water Geopark»
χρηματοδοτείται από το
Ευρωπαϊκό Ταμείο Περιφερειακής Ανάπτυξης (ΕΤΠΑ)
και εθνικούς πόρους των χωρών που συμμετέχουν στο
Πρόγραμμα Συνεργασίας
INTERREG V-A “Greece-Bulgaria 2014-2020”

