

ΕΞΟΠΛΙΣΜΟΣ ΚΑΙ ΒΑΣΙΚΟΙ ΚΑΝΟΝΕΣ ΣΤΙΣ ΥΠΑΙΘΡΙΕΣ ΔΡΑΣΤΗΡΙΟΤΗΤΕΣ ΠΕΖΟΠΟΡΙΑ-ΟΡΕΙΒΑΣΙΑ



Καϊμακάμης Δημήτριος: Υποψήφιος διδάκτορας ΤΕΦΑΑ- ΑΠΘ

ΑΠΑΡΑΙΤΗΤΑ ΕΦΟΔΙΑ

- **Σχοινί:** Τουλάχιστον 5 μέτρα
- **Ένα γάντι εργασίας:** (Αριστερό για τους δεξιόχειρες) για φωτιά/μαγείρεμα, κοπή ξύλων, καθάρισμα κλεισμένου μονοπατιού, διάσωση με σκοινί κ.λπ.
- **Μαχαίρι & Σουγιάς**
- **Πυξίδα:** καλή (τεστ: Όταν αλλάζεις κατεύθυνση ισορροπεί γρήγορα) με κανόνα στη μια πλευρά της.
- **Σφυρίχτρα**
- **Αναπτήρα-Σπίρτα:** Σε στεγανό κουτί π.χ. από film, αλλά μην ξεχάσετε την επιφάνεια που θα τρίψετε τα σπίρτα για να ανάψουν. Παραφίνη για προσάναμμα (3-4 πλακίδια σε νάϋλον)
- **Σπάγγο:** Βαμβακερό (λευκό) & κανάβινο
- **Σύρμα:** 1μ ορειχάλκινο & 1μ λεπτό απλό. Έχει αμέτρητες χρήσεις (επισκευή σακιδίου, σχάρα για ψήσιμο, καλύβα κ.λ.π.)
- **Φακός:** Ακόμα και για Ημερήσια Εκδρομή, να γερός, καλός, να κρεμιέται η να μπαίνει στο κεφάλι (headlight).
- **5 Φίλτρα καφέ για φιλτράρισμα νερού**
- **Κουβέρτα υποθερμίας**
- **Φαρμακείο Ατομικό**

- ΕΙΔΗ ΑΤΟΜΙΚΗΣ ΚΑΘΑΡΙΟΤΗΤΑΣ

Σαπούνι, πετσέτα και χαρτί υγείας είναι τα περισσότερα που θα χρειαστείτε για την ατομική σας καθαριότητα στο βουνό. NIVEA (ή κάτι παρόμοιο) και ένα LIPOSAN. Χρήσιμα για να μην καεί το δέρμα του προσώπου και να μη σκάσουν τα χείλη από τον ήλιο. Κολλύριο σε μια μακρά πορεία με δυνατό αέρα που σηκώνει σκόνη.

- ΓΥΑΛΙΑ

Όταν περπατάτε σε χιονισμένο έδαφος και ο ήλιος είναι πολύ έντονος τότε μπορεί να αντιμετωπίσετε σοβαρά προβλήματα με τα μάτια σας εξαιτίας της αντανάκλασης του ηλίου στην επιφάνεια του χιονιού.

Συσκευάζουμε τα παραπάνω μέσα σε nylon.

Σκούφος- Γάντια- Buff- Γυαλιά- Κάλτσες



Θερμοεσώρουχα- εσοθερμικά



FLEECE



Αδιάβροχο –αντιανεμικό-αναπνέον



ΥΠΑΡΧΟΥΝ ΠΟΛΛΑ
ΑΔΙΑΒΡΟΧΑ, ΑΝΤΙΑΝΕΜΙΚΑ
ΚΑΙ ΑΝΑΠΝΕΟΝΤΑ ΥΛΙΚΑ, ΤΟ
ΠΙΟ ΑΞΙΟΠΙΣΤΟ ΕΙΝΑΙ ΤΟ
GORE-TEX. Η ΤΕΧΝΟΛΟΓΙΑ
ΚΑΝΕΙ ΤΗΝ ΖΩΗ ΜΑΣ ΠΙΟ
ΕΥΚΟΛΗΣΤΟ ΒΟΥΝΟ ΚΑΙ ΌΧΙ
ΜΟΝΟ

Παντελόνη



Ορειβατικά μποτάκια



ΤΟ ΣΑΚΙΔΙΟ

- Ρύθμισε τους ιμάντες και τη ζώνη έτσι, ώστε όλο το βάρος να πέφτει στο άνω μέρος της λεκάνης. Έτσι το βάρος μεταβιβάζεται κατ' ευθείαν στα πόδια αντί να περάσει από τους σπονδύλους της μέσης πρώτα.

- Μην το σηκώνεις κατ' ευθείαν από το έδαφος στην πλάτη. Κίνδυνος βλάβης στη μέση σου: Βάλτο στο γόνατο πρώτα και από κει το φοράς στην πλάτη.

Όταν το φορέσεις, σκύψε 45 ο και τότε σφίξε τη ζώνη τόσο ώστε να μην γλυστράει κάτω από το άνω μέρος της λεκάνης.

- Στην πορεία χρειάζεται κάθε τόσο να σταματάς και να ρυθμίζεις τη θέση του.
 - Να περπατάς ΠΑΝΤΟΤΕ όσο μπορείς πιο κατακόρυφα, είτε στον ανήφορο είτε στον κατήφορο.

Είναι η πιο ξεκούραστη και ευσταθής για το περπάτημα στάση (...ανάλυση δυνάμεων στη μέση και στην πρόσφυση στο έδαφος!)

ΤΟ ΦΟΡΤΩΜΑ ΤΟΥ ΣΑΚΚΙΔΙΟΥ



3. ΤΑ ΜΥΣΤΙΚΑ ΤΗΣ ΠΟΡΕΙΑΣ

- **Βασικός κανόνας:** Περπατάμε αργά και με σταθερό ρυθμό. Το “αργά” στην αρχή της πορείας είναι ένα τεμπέλικο βήμα. Πρέπει να αντισταθείς στην παρόρμηση να πας πιο γρήγορα. Περπατάμε τόσο αργά, ώστε να μη χρειάζεται να αναπνέουμε από το στόμα, ιδίως το χειμώνα.
- *Γενικά, κάθε 30-45λ κάνουμε στάση 5-10λ, αλλά στεκόμαστε όρθιοι, ακουμπώντας το σακίδιο (χωρίς να το βγάλουμε) σε ένα βράχο ή δέντρο*
- *Περπατάμε όσο γίνεται πιο όρθιοι, είτε ανεβαίνουμε είτε κατεβαίνουμε*
- *Μπατόν η ραβδί*
- Πόσο βαριά είμαστε ντυμένοι όταν περπατάμε στο κρύο; Τόσο ώστε να μην κρυώνουμε, αλλά κυρίως να μην ιδρώνουμε. Το κρύο παγώνει τον ιδρώτα και κρυώνουμε πιο πολύ. Βγάζε ρούχα όταν έχεις τάση για εφίδρωση. Δεν πρόκειται να κρυολογήσεις ενόσω περπατάς.

Θέση του σώματος

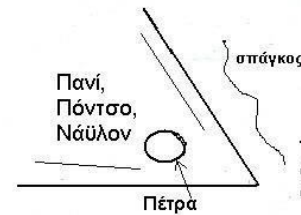


ΑΣΦΑΛΕΙΑ ΣΤΟ ΒΟΥΝΟ

- 1. Μην πατάς ανεξέλεγκτα σε χόρτα και θάμνους. Βάλε πρώτα ένα μακρύ ξύλο. Μπορεί να είναι κρυμμένα εκεί φίδια κ.α.
- 2. Μην σηκώνεις μια πέτρα παρά μόνο αν την αναποδογυρίσεις πρώτα με το πόδι σου. Μπορεί να κρύβονται από κάτω σκορπιοί.
- 3. Να κυκλοφορείς πάντα με κλειστά παπούτσια και κάλτσες.
- 4. Ποτέ μην αφήνεις οποιοδήποτε φαγητό (ψωμί, φρούτο, τυρί) στο σακίδιο ή στο αντίσκηνο.
- 5. Ποτέ αποφάγια στον χώρο πλύσεως σκευών της Ενωμοτίας. Καθαρίζεις την караβάνα με χαρτί αδειάζοντας τα υπολείμματα στην σακούλα σκουπιδιών. **ΠΡΟΣΟΧΗ:** Ούτε υπολείμματα γάλακτος. Τραβάει τα φίδια.
- 5. Αν σε δαγκώσει φίδι, μην αρχίσεις να τρέχεις, διότι το δηλητήριο θα κυκλοφορήσει γρηγορότερα. Δέσε το μέλος που σε δάγκωσε το φίδι σφιχτά με το μαντήλι σου πάνω από το σημείο που σε δάγκωσε. Φώναξε ή σφύριξε για βοήθεια και στάσου ακίνητος.
- 6. Το νερό του καταυλισμού είναι ΙΕΡΟ. Πίνουν και άλλοι πιο κάτω. Μεταχειρίσου το σαν να είναι ένα τεράστιο ποτήρι που πίνεις εσύ. Μην πατάς στο ρυάκι, μην ρίχνεις ούτε ψίχουλα, ούτε σαπουνάδες, ούτε να πλένεις σε αυτό.
- Αν σε πλησιάσει μέλισσα ή σφήκα στάσου ακίνητος, ακόμα και αν κάτσει πάνω σου. Κινήσεις πανικού πανικοβάλλουν και τα ζώα, και τα κάνουν επιθετικά.
- **ΠΡΟΣΟΧΗ!** Κανείς μόνος του έξω από τον καταυλισμό- κατασκήνωση. Μέσα στο δάσος να κινείστε τουλάχιστον δύο με τρεις μαζί. Πάντα να έχετε μαζί σας σφυρίχτρα για περίπτωση ανάγκης.

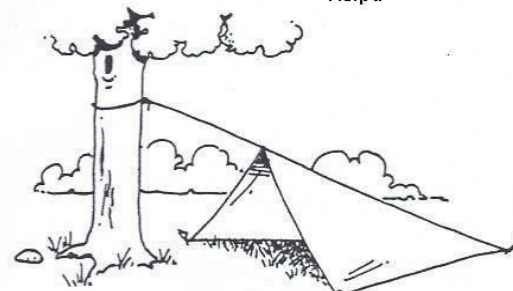
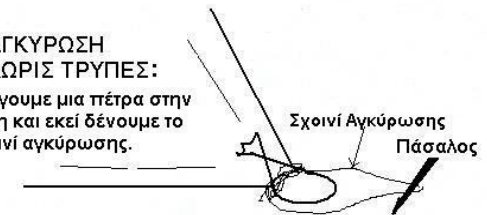
ΑΥΤΟΣΧΕΔΙΟ ΚΑΤΑΛΥΜΑ

5. ΑΥΤΟΣΧΕΔΙΟ ΚΑΤΑΛΥΜΑ

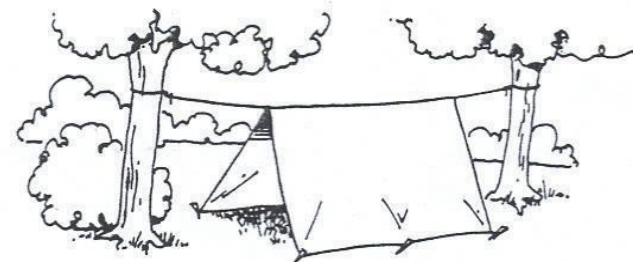
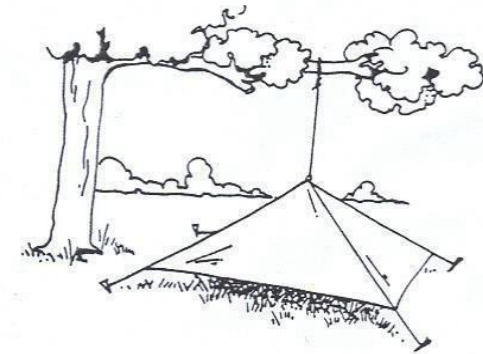


ΑΓΚΥΡΩΣΗ ΧΩΡΙΣ ΤΡΥΠΕΣ:

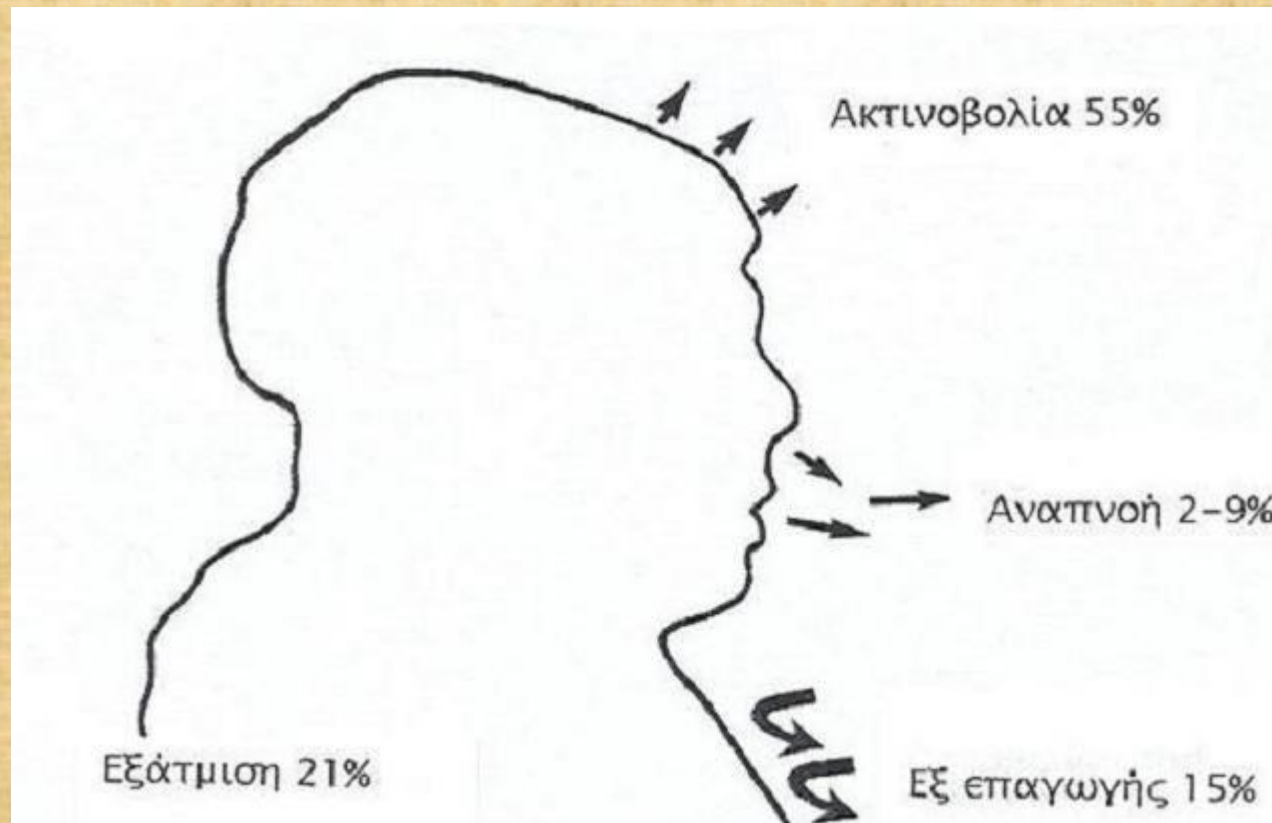
Τυλίγουμε μια πέτρα στην
άκρη και εκεί δένουμε το
σχοινί αγκύρωσης.



Πόντισο



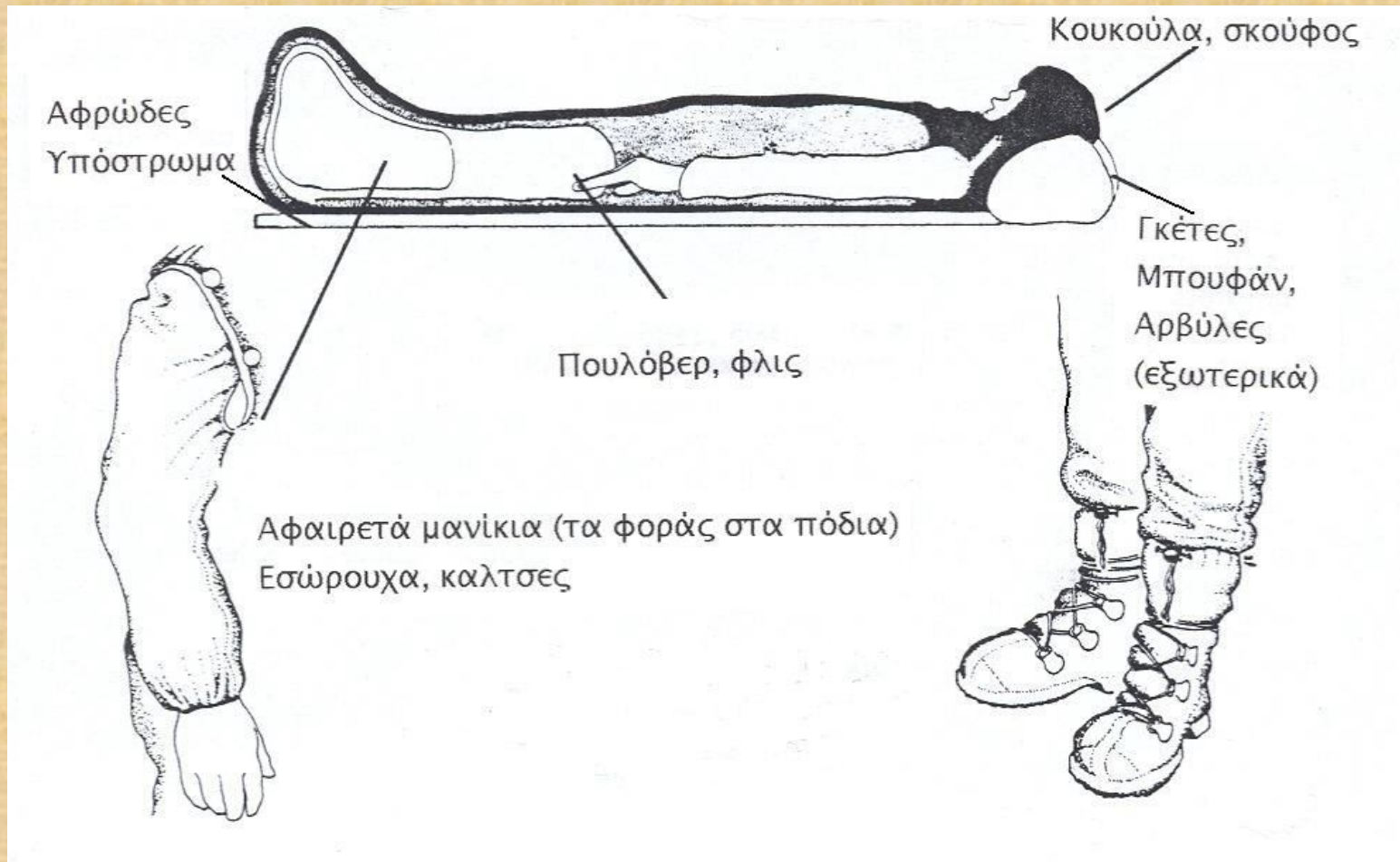
Αν κρυώνουν τα πόδια σου φόρα σκούφο!



ΖΕΣΤΟ ΝΤΥΣΙΜΟ

- ΔΙΑΤΗΡΗΣΕ ΤΑ ΡΟΥΧΑ ΣΟΥ ΚΑΘΑΡΑ
- ΑΠΟΦΕΥΓΕ ΤΗΝ ΥΠΕΡΘΕΡΜΑΝΣΗ
- ΝΑ ΝΤΥΝΕΣΑΙ ΚΑΤΑ ΣΤΡΩΜΑΤΑ
- ΝΑ ΠΑΡΑΜΕΝΕΙΣ ΣΤΕΓΝΟΣ

ΖΕΣΤΟΣ ΥΠΝΟΣ



Επιλογή Τόπου:

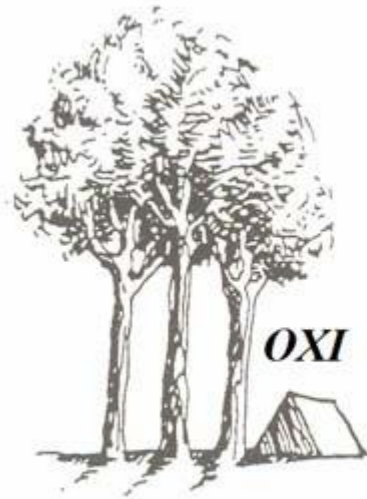
Πού ΔΕΝ πρέπει να κατασκηνώνετε:

- Σε κορυφές βουνών ή ραχούλες: Είναι εκτεθειμένες σε αέρα και κεραυνούς.
- Σε βαθιές κοιλάδες: Μαζεύεται υγρασία και κρύος αέρας.
- Σε υψίπεδα: Το έδαφος είναι συνήθως υγρό.
- Σε αναχώματα: Λιμνάζει το νερό της βροχής
- Σε φυσικές απορροές νερού: Αν βρέξει θα περάσει νερό ό,τι και να κάνετε!
- Σε βορεινές πλαγιές: Κάνει περισσότερο κρύο.
- Σε μεμονωμένα ή λίγα δένδρα: Ιδίως το χειμώνα (κίνδυνος Κεραυνού και το καλοκαίρι στο βουνό ξαφνικές καταιγίδες)



Σε Δάσος: Κατασκηνώστε κάτω από μεγάλα δένδρα (όχι τα ψηλότερα). Εμποδίζουν σημαντικά την υγρασία, τον παγετό, τον αέρα και μειώνουν τη δύναμη της βροχής.

ΠΡΟΣΟΧΗ!!!



ΟΧΙ

ΚΑΤΩ ΑΠΟ ΔΕΝΔΡΑ

Σε καταιγίδες μπορούν να τραβήξουν εύκολα κεραυνούς, ειδικά αν είναι ψηλά και απομονωμένα.

ΣΕ ΒΥΘΙΣΜΑΤΑ ΤΟΥ ΕΔΑΦΟΥΣ

Βυθίσματα του εδάφους, παλιά ρυάκια, σημεία απορροής των νερών κ.λπ. είναι ακατάλληλα σημεία για να στήσετε το αντίσκηνό σας. Τα σημεία αυτά συγκεντρώνουν αρκετή υγρασία ενώ μια πιθανή βροχή μπορεί να σας βάλει σε μεγάλο κίνδυνο.



ΟΧΙ

ΟΧΙ

ΚΑΤΩ ΑΠΟ ΠΛΑΓΙΕΣ & ΟΡΘΟΠΛΑΓΙΕΣ

Πολύ επικίνδυνο σημείο για κατασκήνωση. Οι πέτρες που πέφτουν αποτελούν θανάσιμο κίνδυνο.



ΤΙ ΤΡΩΜΕ ΣΤΟ ΒΟΥΝΟ;

- Τα είδη των τροφών που μπορούμε να πάρουμε στο βουνό είναι :
- Τα κονσερβοποιημένα
- τα αφυδατωμένα
- φρέσκα.

Τα κονσερβοποιημένα τρόφιμα μεταφέρονται εύκολα αλλά έχουν μεγάλο βάρος και χαμηλή θερμιδογόνα απόδοση. Τα αφυδατωμένα είναι εύκολα στη μεταφορά, ελαφρά και καταλαμβάνουν μικρό χώρο στα σακίδια.

Κατά τη διάρκεια της πορείας

- Ο καθένας πρέπει να έχει ατομικά μικρή ποσότητα από σταφίδες, ξηρούς καρπούς, ξερά σύκα, που μπορεί να τρώει στις ολιγόλεπτες στάσεις.
- Η σοκολάτα δίνει ενέργεια αλλά «κουράζει» το πεπτικό σύστημα γιατί διασπάται μόνο στο συκώτι (όπως και το αλκοόλ).
- Προτιμήστε σοκολάτα με φρούτα ή καραμέλα μέσα. Ο καλλίτερος συνδυασμός είναι ξηροί καρποί με αποξηραμένα φρούτα, όπως καρύδια με σύκα ξερά κ.λπ.
- Γενικά, προτιμάτε τρόφιμα αποξηραμένα/αφυδατωμένα και κατεψυγμένα και αποφεύγετε τις κονσέρβες, γιατί έχουν πολύ περιττό βάρος, πολλά συντηρητικά και μικρή θερμιδική απόδοση.