

Άσκηση στην φύση Αναρρίχηση - rafting

rafting :Οι φουσκωτές βάρκες που χρησιμοποιούμε στο rafting είναι διάφορων μεγεθών. Οι μεγαλύτερες βάρκες αν και προσφέρουν περισσότερο χώρο και άνεση είναι βαρύτερες και πιο δύσκολες στο χειρισμό. Οι βάρκες που χρησιμοποιούνται σε οργανωμένες δραστηριότητες συνήθως χωρούν 6-10 άτομα και τον οδηγό. Κάθε βάρκα έχει μια **βαλβίδα ασφαλείας** η οποία χρησιμοποιείται για να τη φουσκώνουμε ή να την ξεφουσκώνουμε αν χρειαστεί. Στον εξοπλισμό περιλαμβάνονται επίσης τα **κουπιά** (ένα για κάθε άτομο), καθώς και **κράνη** και **σωσίβια** για όλους, που παρέχονται συνήθως από τους διοργανωτές εκδρομών rafting. Στην Ελλάδα υπάρχουν πολλά γραφεία οργάνωσης υπαίθριων δραστηριοτήτων που προσφέρουν προγράμματα rafting . Τα πρακτορεία αυτά διαθέτουν εκπαιδευμένο προσωπικό μειώνοντας στο ελάχιστο τον κίνδυνο ατυχήματος. Τα προγράμματα ξεκινούν από **€30 - €35** κατά άτομο και μπορεί να φτάσουν μέχρι **€120** ανάλογα με τις ημέρες, το βαθμό δυσκολίας και άλλες υπηρεσίες (μετακινήσεις, διανυκτέρευση, φαγητό κ.ά.) Για να λειτουργήσουν όλα ομαλά σε μια διαδρομή χρειάζεται συντονισμός της ομάδας και γι' αυτό μόνο ο υπεύθυνος πρέπει να δίνει εντολές ώστε να αποφεύγεται η σύγχυση. Ο οδηγός εξηγεί τι πρέπει να γίνεται πριν ξεκινήσει η εκδρομή και φροντίζει ώστε όλα να πάνε καλά. Οι εταιρείες που διοργανώνουν εκδρομές rafting αναλαμβάνουν και την εκπαίδευση. Για τις εύκολες διαδρομές συνήθως γίνεται μια σύντομη εκπαίδευση-ενημέρωση από τον υπεύθυνο που αφορά τα βασικά για μια ασφαλή κατάβαση. Για τις δύσκολες διαδρομές ασφαλώς απαιτείται εμπειρία και ειδική εκπαίδευση.

Επίσης αν κάποιος θέλει να ασχοληθεί πιο συστηματικά με το ράφτινγκ και ενδιαφέρεται για δυσκολότερες έως και extreme διαδρομές ή θέλει να ασχοληθεί επαγγελματικά με το ράφτινγκ σαν οδηγός, μπορεί να παρακολουθήσει μια από τις σχολές που διοργανώνουν οι εταιρείες εναλλακτικού τουρισμού. Οι σχολές αυτές διαρκούν 5-6 μέρες και περιλαμβάνουν μια ακολουθία πρακτικής και θεωρητικής κατάρτισης. Το κόστος κυμαίνεται ανάλογα με τη σχολή και ξεκινά περίπου από τα 300€. Στην τιμή αυτή περιλαμβάνεται εκτός από την εκπαίδευση και ο βασικός εξοπλισμός (βάρκα, κράνη, σωσίβια, κουπιά). Ασφαλώς κάθε εταιρεία έχει τη δική της πρόταση, επομένως όποιος ενδιαφέρεται θα πρέπει να απευθυνθεί στους επαγγελματίες του είδους οι οποίοι θα τον ενημερώσουν με κάθε λεπτομέρεια

Αυτό είναι ανάλογο με το βαθμό δυσκολίας του ποταμού. Σε ποτάμια με βαθμό δυσκολίας 2 έως 3, σχεδόν όλοι από 10 χρονών και πάνω θεωρούνται ικανοί. Το ράφτινγκ δεν απαιτεί ιδιαίτερη φυσική κατάσταση. **Υποχρεωτική είναι όμως η γνώση κολύμβησης για όλους.** Σε ποτάμια με βαθμό δυσκολίας από 3 και πάνω χρειάζεται ανάλογη εμπειρία και καλύτερη φυσική κατάσταση. Η διάρκεια διαφέρει ανάλογα με την απόσταση, τη μορφολογία, το βαθμό δυσκολίας του ποταμού και τις καιρικές συνθήκες. Μπορεί να είναι σύντομη (1 ώρα) ή να διαρκέσει από 2 έως 6-7 ώρες. Πολλές φορές η απόλαυση που χαρίζει το ποτάμι είναι τόσο έντονη που είναι συνηθισμένο το φαινόμενο να τραβιέται η βάρκα στην ξηρά και να μεταφέρεται με τα πόδια αρκετή απόσταση προκειμένου να ξαναβιώσει το πλήρωμα την ευχάριστη εμπειρία, γεγονός που μπορεί να επιμηκύνει το συνολικό χρόνο της εκδρομής

Αναρρίχηση: Η ελεύθερη αναρρίχηση είναι η προώθηση σε κάθετη ή κεκλιμένη σκληρή επιφάνεια με τη χρήση ειδικών τεχνικών και κινήσεων. Τα αναρριχητικά υλικά χρησιμοποιούνται μόνο για ασφάλεια και όχι για στήριξη[^]. Διακρίνεται στην «ασφαλισμένη» αναρρίχηση (με κανόνες και πρακτικές κίνησης και ασφάλισης και με τη χρήση σχοινιού) και στο μπούλντερινγκ, την αναρρίχηση δηλαδή σε χαμηλά βράχια ή κλειστές πίστες, χωρίς τη χρήση σκοινιού με μόνη, ενδεχομένως, εξασφάλιση από την χρήση ειδικών στρωμάτων. Υπάρχει επίσης και η ελεύθερη μοναχική αναρρίχηση, που λαμβάνει χώρα χωρίς τη λήψη μέτρων ασφαλείας.

Ανάλογα με τη μορφή της αναρρίχησης χρησιμοποιείται και ο αντίστοιχος εξοπλισμός. Ενδεικτικά παρατίθεται ο εξοπλισμός ενός αναρριχητή:

- Η «ζώνη μέσης» πιά γνωστή με τον γαλλικό όρο «μποντριέ» (από το γαλλικό **Baudrier**, -[^], αρσ.: η γαλλική λέξη *Baudrier* χρονολογείται από το 1387, προέρχεται δηλαδή από την λέξη *Baldrei* του 14ου αιώνα- και αυτή με τη σειρά της από την λατινική λέξη *balteus* που σημαίνει "ζωνάρι". Πρόκειται για τη ζώνη από την οποία κρεμόταν το θηκάρι του ζίφους ο αορτήρ, ο **τελαμών**. Αγγλ. *Harness*) την οποία φέρει ο αναρριχώμενος γύρω από την μέση και γύρω από τα πόδια. Στη ζώνη μέσης δένεται το σχοινί κατά την αναρρίχηση. Από τη Ζώνη μέσης περνά το σχοινί κατά την καταρρίχηση.
- Κράνος
- Ένα ή και δύο δυναμικά σχοινιά, διαφόρων διαμέτρων και μήκους, ανάλογα με το είδος και τις συνθήκες της αναρρίχησης.
- Ειδικά αναρριχητικά παπούτσια
- Καραμπίνερ δηλαδή ειδικοί κρίκοι ασφαλείας
- σετάκια ασφάλισης στις πλακέττες του βράχου ή στα καρυδάκια, τα κινητά έκκεντρα "friends" και κάθε άλλο βοήθημα ασφάλισης στον βράχο.
- πλακέττες ή "βύσματα" ή "ασφάλειες" και συχνά "γκολό".
- Πλακέττα ασφάλισης του δεύτερου αναρριχώμενου
- Κουβαδάκι, ασφάλισης του επικεφαλής, του δεύτερου αναρριχώμενου, χρησιμοποιούμενο και σαν καταβατήρας
- Θήτα, ασφάλισης του επικεφαλής και του δεύτερου αναρριχώμενου
- Οχτάρι ή καταβατήρας, χρησιμοποιούμενο για την ασφάλιση του επικεφαλής κατά την αναρρίχηση ή ατομικά κατά την καταρρίχηση.
- Ρεβέρσο που κατασκευάζεται από την Petzl, χρησιμοποιείται τόσο στην ασφάλιση του επικεφαλής όσο και στην καταρρίχηση. Μπορεί επίσης να χρησιμοποιηθεί από τον επικεφαλής για να ασφαλίσει την άνοδο του δευτέρου. Σε περίπτωση πτώσης του δευτέρου, μπλοκάρει από μόνο του και γι' αυτό θεωρείται ασφαλέστερο της μονής ψαλιδιάς. Είναι όμως δυσκολότερο σ^τη χρ^ησ^η.
- Ιμάντες ή λανιέρες, με διάφορα μήκη, και πάχη
- Γρι Γρι για χρήση ασφάλισης του επικεφαλής ή για την ασφάλιση top rope. Το 2011[^] μια νέα εκδοχή το GriGri 2 αντικατέστησε την αρχική που ήταν σε παραγωγή από το 1991
- Σάκκος μαγνησίας σε σκόνη (ή σε υγρή μορφή) για να μην γλιστράνε τα χέρια, στις χώρες που επιτρέπεται η χρήση της.

- Τα καρυδάκια είναι ειδικά στηρίγματα για την ασφάλιση στη ορεινή (κυρίως) αναρρίχηση (πιο συγκεκριμένα: στην αναρρίχηση δίχως σταθερές ασφάλειες). Το καρυδάκι αποτελείται από ένα κομμάτι αλουμίνιο από το οποίο περνά ένα λεπτό συρματοσχοινο η άκρη του οποίου καταλήγει σε θηλιά. Το *καρυδάκι* τοποθετείται σε σχισμές του βράχου. Στη θηλιά του περνιέται το "σετάκι".

Μανουσάκης Αλέξανδρος - Ιβαν Ιβάνοβ – Τσαγκαράκης Μανώλης – Τζωρτζάκης Μανώλης