

# Παροχές υπηρεσιών από οργανωμένα κέντρα υπαίθριων δραστηριοτήτων

Ελένη Γλυνιά PhD,  
ΤΕΦΑΑ Θεσ/νίκης  
Σέρρες  
Δευτέρα 28/04/2014

# Σκοπός της αναψυχής

- είναι ο εμπλουτισμός της ζωής του ατόμου, δίνοντας του την ευχέρεια να αναζητήσει και να βρει όλα όσα συνεισφέρουν στην ανθρώπινη ευτυχία
- συντροφικότητα, αίσθηση κατορθώματος. αίσθηση δημιουργίας, περιπέτεια, ομορφιά ζωής και φύσης με ασφάλεια και καθοδήγηση (ΑΕΦΑΑΧ, 1983)
- Υπαίθρια αναψυχή είναι η αλληλεπίδραση του ατόμου με τη φύση και την ύπαιθρο και οι ωφέλειες της είναι προφανείς (Κουθούρης, 2009)
- Βεβαίως κάθε άνθρωπος δεν αισθάνεται το ίδιο καλά στη φύση

# Εισαγωγή -ορισμός

- Υπαίθριες δραστηριότητες= κινητικά προγράμματα στη φύση, υπαιθρο με ένα ή πολλαπλούς στόχους
- ανάλογα με το στόχο παρέχουν
- Αναψυχή, ψυχαγωγία
  - Εκπαίδευση για δεξιότητες ζωής, εξοικείωση
  - Υγεία, θεραπεία π.χ. ιππασία, ασκήσεις με σχοινιά
  - Πολιτισμό, τουρισμό
  - Ανάπτυξη σχέσεων μεταξύ ομάδων

# Φορείς διοργάνωσης Υ.Δ.

1. Εταιρείες Υπαιθρίων Δραστηριοτήτων
2. Τουριστικές μονάδες-εναλλακτικού τουρισμού (δασικά χωριά, αγροκτήματα..)
3. Πανεπιστημιακά γυμναστήρια- εκδρομές
4. Κατασκηνώσεις, camps
5. Εταιρίες θαλασσίων σπορ, σχολές θαλάσσης
6. Χιονοδρομικά κέντρα, καταφύγια
7. Ομοσπονδίες ορειβασίας αναρρίχησης κλπ.
8. Σύλλογοι , δημοτικές επιχειρήσεις ενώσεις
9. Εκκλησία – ξενώνες
10. Ανεξάρτητοι μεμονωμένοι φορείς π.χ.Ομάδες διάσωσης

# Τουρισμός υπαίθρου

- ταξίδια ειδικού ενδιαφέροντος
- Όταν το ενδιαφέρον της συμμετοχής εντοπίζεται στην άσκηση ή την εμπλοκή με ΥΔ, η όλη εξόρμηση χαρακτηρίζεται «ενεργητικές διακοπές» ή «τουρισμός υπαίθρου»
- Ο «τουρισμός περιπέτειας» προσκαλεί σε ασυνήθιστη εμπειρία που προκαλεί έντονη ψυχοσωματική διέγερση και περιλαμβάνει «ελεγχόμενο ρίσκο»
- Ο τουρίστας επιδιώκει επιβεβαίωση τα ικανότητάς να ανταπεξέρχεται σε δύσκολες προκλητικές καταστάσεις

# Είδη Υπαιθρίων δραστηριοτήτων αθλητικής αναψυχής

- Ήπιες χαμηλής επικινδυνότητας
- Μεσαίας δυσκολίας
- Υψηλής δυσκολίας
- Απαιτείται η υιοθέτηση κανόνων ασφαλείας και η αυστηρή συμπεριφορά απέναντι στη φύση
- Ελεγχόμενο κίνδυνο
- Πειθαρχία σε προοδευτική αυστηρότητα
- Προσομειώσεις καταστάσεων

# Υπαίθριες Δραστηριότητες

- Σπορ περιπέτειας με τοπικό ενδιαφέρον
- Πεζοπορία, σπηλαιολογία
- Ποδηλασία σε μονοπάτι
- Τοξοβολία ελεύθερη
- Αναρρίχηση σε πίστα
- Ράφτινγκ, κανό καγιάκ
- Ορεινή διαβίωση
- Ιστιοπλοΐα καιρός
- Ιππασία
- Προσανατολισμός
- Παρατήρηση πουλιών
- Χιονοδρομία κλπ. Κλπ.
- Θεματικά πάρκα π.χ. δρόμοι κρασιού,
- Καταδύσεις εξερευνήσεις κλπ

# .....και υπαίθριες δράσεις

- Αγωγή υπαίθρου (κυνήγι θησαυρού, σενάρια τύπου αγνοούμενοι)
- Στίβος με σχοινιά για συχνή άσκηση
- Παιχνίδια γνωριμίας εμπιστοσύνης
- Κατασκευή οδηγού πεδίου
- Κατασκευές για υπαίθρια άσκηση με ανακυκλωμένα υλικά
- Παροχή πρώτων βοηθειών
- Δημιουργία φαρμακείου
- Χαρτογράφηση περιοχής με κλίμακες
- Επίσκεψη σε μουσεία και κήπους
- Καθαρισμός περιοχών από άχρηστα
- Δημιουργία φυλλαδίου δράσεων

# Παροχές φορέων ΥΔ

## 1. Σχεδιασμός προγραμμάτων

- Συγκέντρωση στοιχείων
- Ανάπτυξη προγραμμάτων
- Υλοποίηση
- Αξιολόγηση
- Αναθεώρηση

## 2. Κάλυψη

## 3. Τεχνογνωσία

## 4. Ποιότητα

# Εμπειρία παροχής υπηρεσιών

- Η αντίληψή μας για την εμπειρία που ζούμε είναι το πιο σημαντικό στη δραστηριότητα που κάνουμε.
- Αν αντιλαμβανόμαστε την εμπειρία σαν πολύ δύσκολη τότε θα νιώθουμε άγχος.
- Αν αντίθετα αντιλαμβανόμαστε την εμπειρία σαν εύκολη, τότε θα νιώθουμε βαρεμάρα

# Ποιότητα παροχής υπηρεσιών

- Οι ΥΔ δεν μετριοούνται με ποσοτικά μέσα
- Είναι υποκειμενικές προσωπικές εμπειρίες
- Η ποιότητα αξιολογείται ως εμπειρία με 5 παράγοντες:
  1. Ενθουσιασμός
  2. Αναγνώριση
  3. Ασφάλεια
  4. Καινοτομία
  5. Συμμετοχή στις διαδικασίες

# Οφέλη για την υγεία από τις ΥΔ

- Φυσιολογικά (καθιστική ζωή, καρδιοαναπνευστικά, μυοσκελετικά κλπ.)
- Κοινωνικά (βελτίωση σχέσεων, ανάπτυξη ομάδων, συνεργασία, εμπιστοσύνη, άνεση, ξεπέραςμα συστολής)
- Ψυχολογικά ανάπτυξη αυτοπεποίθησης, σθένους, ψυχικών δυνάμεων , υπέρβαση εαυτού (Χρόνη, 2014)

# Επίλογος παράδειγμα

- Τα παιδιά στο τέλος μπορούν να μπουν σε ρόλους εκπαιδευτή και να εκπαιδεύσουν τους συμμαθητές τους σε όλες τις δραστηριότητες αγωγής υπαίθρου