



ΣΩΜΑ
ΕΛΛΗΝΩΝ
ΠΡΟΣΚΟΠΩΝ

ΜΗΝΙΑΙΑ ΕΚΔΟΣΗ ΣΥΣΤΗΜΑΤΟΣ
ΦΕΒΡΟΥΑΡΙΟΣ 2007



ΤΕΥΧΟΣ 54

Προσκοπικά Βήματα



Πορεία στο Βουνό

Πορείες

Αυτό που περιμένουμε όλοι με ανυπομονησία όταν ενταχθούμε στον Προσκοπισμό, είναι τότε θα κριθούμε ικανοί να λάβουμε μέρος σε μια μεγάλη πορεία...

Συνήθως οι πορείες μας είναι διήμερες ή τριήμερες, επομένως για να λάβεις μέρος πρέπει να αποδείξεις ότι έχεις άριστες προσκοπικές γνώσεις και σίγουρα ότι έχεις λάβει μέρος σε υπαίθρια Κατασκήνωση.

Η πορεία δεν είναι απλά περπάτημα. Μέσα από αυτήν εφαρμόζουμε στην πράξη τις προσκοπικές μας γνώσεις, αναπτύσσουμε το πνεύμα της συνεργασίας και της ομαδικότητας, δημιουργούμε φιλίες, γνωρίζουμε τον τόπο μας, γυμναζόμαστε, ανακαλύπτουμε τα όρια μας, αποκτούμε εμπειρίες.

Ο Χιου Μακμάννερς στο βιβλίο του “Με το σακίδιο στην πλάτη” γράφει :

“Ταξίδι με σακίδιο σημαίνει πορεία προς το άγνωστο, το ασυνήθιστο, το ριψοκίνδυνο, μακριά από τον θόρυβο και το άγχος της πόλης. Είναι πορεία που στοχεύει το τέλος ενός μονοπατιού ή ένα τυχαίο σημείο στον ορίζοντα, πορεία που ακολουθείς με την Ενωμοτία ή με τον Όμιλο σου με μοναδική παρέα τα τοπία και τους ήχους της φύσης. Πορεία που θα αποζημιώσει με τις πιο συνταρακτικές στιγμές της ζωής σας και με εμπειρίες που θα ριζώσουν για τα καλά στη θύμησή σας και θα τις αναπολείτε με ευχαρίστηση.”

Παρακάτω σου επισημάνουμε κάποια σημεία που πρέπει να έχεις υπ’όψιν σου κατά την προετοιμασία – σχεδιασμό αλλά και κατά την διάρκεια της πορείας.

Κατά την προετοιμασία – σχεδιασμό:

Επιλογή Προορισμού:

Με βάση τις επιθυμίες μας , την εμπειρία μας και τις δυνατότητες του συνόλου της ομάδας μας . Όταν η επιλογή γίνει φροντίζεται να έρθετε σε επαφή με τους τοπικούς φορείς για να τους ενημερώσετε, εξασφαλίσετε τις απαραίτητες άδειες αν χρειάζονται (π.χ. από το Δασονομείο, το Δήμο ή την Κοινότητα κλπ). Ειδοποιήστε επίσης την Αστυνομική Αρχή της περιοχής.

Φροντίδα για την ένδυση και υπόδηση μας:

Τα πολλαπλά στρώματα από λεπτά ρούχα είναι καλύτερα από τα λίγα και χοντρά. Διατηρούν κοντά στο δέρμα έναν αέρα που ζεσταίνεται από την θερμοκρασία του σώματος. Η θερμοκρασία ρυθμίζεται φορώντας ή βγάζοντας κάποια ρούχα. Προτείνουμε πιο κάτω τέσσερα στρώματα ρούχων :

- **Πρώτο στρώμα:** η φανέλα. Έρχεται σε άμεση επαφή με το σώμα και μπορεί να έχει μακριά ή κοντά μανίκια. Πρέπει να είναι εφαρμοστό αλλά όχι πολύ στενό για να μην περιορίζει τις κινήσεις μας. Να είναι από ύφασμα που να απορροφά τον ιδρώτα και να τον απομακρύνει από το σώμα, κρατώντας τον στην εξωτερική επιφάνεια του ρούχου.

Προσοχή : η φανέλα πρέπει να είναι πάντα καθαρή ώστε οι πόροι της να είναι ανοιχτοί για να παραμένει απορροφητική

- **Δεύτερο στρώμα:** Τα ρούχα αυτά πρέπει να είναι φαρδιά
- **Τρίτο στρώμα:** Αποτελείται από ένα μάλλινο πουλόβερ ή μια ζακέτα. Αυτό το στρώμα ολοκληρώνει τον ρουχισμό σε ελαφρός κρύο καιρό (φθινόπωρο). Συνιστάται και εδώ ένα ελαφρύ αδιάβροχο μπουφάν.
- **Τέταρτο στρώμα:** τα εξωτερικά ρούχα. Μπορεί να είναι ένα αντιανεμικό ή αδιάβροχο βαρύ μπουφάν ή παλτό ανάλογα με τον καιρό και το κλίμα της περιοχής που είστε. Τα ρούχα αυτά πρέπει να σας προσφέρουν προστασία και καλό αερισμό για να μην ζεσταίνεστε υπερβολικά και να ιδρώνετε.

Ολοκληρώνοντας την ένδυση, να αναφερθούμε και στα εσώρουχα και το παντελόνι. Για την Κύπρο το κοντό βαμβακερό εσώρουχο είναι το ιδανικότερο. Αν είναι χειμώνας και οι θερμοκρασίες είναι χαμηλές συνιστάται το μακρύ με παντζάκια.

Το πλεονέκτημα του είναι ότι καθυστερεί το στέγνωμα του παντελονιού σε περίπτωση που αυτό βραχεί. Το παντελόνι πρέπει να επιτρέπει ελευθερία κινήσεων και να στεγνώνει γρήγορα αν βραχεί.

Αποφεύγετε τα αδιάβροχα παντελόνια γιατί είναι άβολα καθώς δεν αφήνουν τον ιδρώτα να εξατμιστεί προκαλώντας έτσι εφίδρωση. Τα ημιαδιάβροχα προσφέρουν καλή προστασία κατά της βροχής. Για προστασία από τις λάσπες και τα χιόνια χρησιμοποιήστε γκέτες.

Ανάλογα με την εποχή φοράτε πάντοτε και το κατάλληλο καπέλο για την προστασία από την ζέση ή το κρύο. Επίσης το καλοκαίρι ή και τον χειμώνα αν κάνετε πορεία στα χιόνια φοράτε γυαλιά του ήλιου.

ΠΑΡΑΤΗΡΗΣΗ: Όταν κινείστε καλό θα ήταν να βγάζατε ή να έχετε ξεκουμπώσει τα ρούχα του τρίτου και τέταρτου στρώματος για να κυκλοφορεί ο αέρας διατηρώντας τη θερμοκρασία σας σταθερή για να μην ιδρώνετε. Στις στάσεις όμως πρέπει να τα φοράτε για να μην κρυώσετε.

Υπόδηση : Πρώτο μέλημα μας σε μια πορεία είναι η προστασία των ποδιών μας μιας και είναι η κινητήρια μας δύναμη. Προτιμάτε τα μπότακια ή τα άρβυλα για να έχετε καλύτερο κράτημα. Προσέξτε να έχουν στερεά σόλα και απαλό περιβλημά γύρω από τα πόδια. Και να είναι αδιάβροχα ειδικά για το χειμώνα. Τα ολοκαίνουρια παπούτσια και τα πολύ παλιά παπούτσια θα σας δημιουργήσουν πρόβλημα.

Οι κάλτσες μας πρέπει να είναι μάλλινες ή βαμβακερές σε άριστη κατάσταση. Το καλοκαίρι φοράτε λεπτές με ενισχυμένο πέλμα για προστασία από την θερμότητα του εδάφους. Οι κάλτσες αν βραχούν από νερά ή ιδρώτα πρέπει να αλλάζονται αμέσως. Φροντίστε να έχετε πάντοτε μερικά εφεδρικά ζευγάρια.

Προμήθειες για την διατροφή μας:

Σε μια πορεία καλό θα ήταν να αποφεύγαμε τα φρέσκα κρέατα, ψάρια κλπ. Προτιμότερες είναι οι ξηρές τροφές που είναι πιο εύκολες στη μεταφορά και δεν χαλούν αφού δεν χρειάζονται ψυγείο. Οι ποσότητές μας πρέπει να είναι άριστα υπολογισμένες γιατί ίσως να μην έχουμε τη δυνατότητα εφοδιασμού. Ο υπολογισμός γίνεται σε σχέση με τη δύναμη της ομάδας των πεζοπόρων , τις μέρες και τα γεύματα που θα έχουν. Στις χειμερινές πορείες όπου κυριαρχεί το κρύο να έχετε πρόχειρα πάντοτε λίγη σοκολάτα, σταφίδες ή ξηρούς καρπούς. Βοηθάνε τον οργανισμό στην απόκτηση θερμότητας. Έχετε πάντοτε μαζί σας το παγούρι με το νερό σας. Φροντίστε να το γεμίσετε όταν βρίσκετε πηγή ή βρύση. Αποφεύγετε να πίνετε από τα ποτάμια, τα ρυάκια και σημεία με στάσιμο νερό. Αν σας τελειώσει το νερό και υπάρχει απόλυτη ανάγκη να πάρετε από τέτοιο μέρος, ζεστάνετε το για να καταστραφούν τα μικρόβια ή χρησιμοποιήστε ειδικά χαπάκια για την αποστείρωση του. Μετά μπορείτε να το πιείτε.

Καιρός – Μετεωρολογικές συνθήκες:

Φροντίστε να ενημερωθείτε από τις αρμόδιες υπηρεσίες για την κατάσταση του καιρού στην περιοχή που θα κινηθείτε. Καλό θα ήταν να έχετε ένα καλό θερμόμετρο, βαρόμετρο και υγρόμετρο για να μπορείτε να κάνετε τις δικές σας εκτιμήσεις κατά την διάρκεια της πορείας.

Το σακίδιο για την ετοιμασία σου:

Το μεγαλύτερο πλεονέκτημα ενός καλά προετοιμασμένου σακιδίου, σε σχέση με οποιαδήποτε άλλη μορφή αποσκευής είναι ότι επιτρέπει μεγάλη ελευθερία κινήσεων. Με όλα τα απαραίτητα εφόδια στην πλάτη σας δεν είστε εξαρτημένοι από κάποια μόνιμη βάση. Έτσι μπορείτε να είστε αυτάρκεις, αφήνοντας τον εαυτό σας να ανταποκριθεί χωρίς δυσκολία στο κάλεσμα της περιπέτειας.

Φυσικά για να είναι είμαστε σε θέση να αξιοποιήσουμε τα πλεονεκτήματα του σακιδίου πρέπει να ξέρουμε κάποιους βασικούς κανόνες γύρω από την προετοιμασία και τη χρήση του.



Προετοιμασία / συσκευασία σακιδίου :

1. Ομαδοποιήστε τα εφόδια σας

Συνήθως τα χωρίζουμε σε πέντε κατηγορίες :

- Κατασκηνωτικά Εφόδια
 - Ρουχισμός
 - Είδη Εστίασης
 - Είδη Καθαριότητας
 - Άλλα

2. Στεγανοποιήστε τα εφόδια σας.

Χρησιμοποιήστε πλαστικές σακούλες και βάλτε τα εφόδιά σας σε αυτά. Πρέπει να προφυλάγετε τα εφόδιά σας από βροχές, ενδεχόμενη διάβασή σας μέσα από το υγρό στοιχείο (π.χ. ένα ποτάμι), αλλά και από τα άλλα υγρά εφόδια που θα έχετε στο σακίδιο (π.χ. παγούρι με νερό, σαμπουάν κλπ).

3. Ισοροπήστε το σακίδιό σας.

Βάζετε τα βαρύτερα αντικείμενα στο πάνω μέρος και τα ελαφρύτερα και πιο ογκώδη (όπως ο υπνόσακος) στο κάτω μέρος. Με αυτό θα αποφύγετε τα τραβήγματα των ώμων ή τα καμπουριάσματα κατά την πορεία.

4. Βάζετε ότι χρησιμοποιείτε συχνά ή υλικά έκτακτης ανάγκης στις εξωτερικές τσέπες.

Πράγματα που χρησιμοποιείτε συχνά κατά τη διάρκεια μιας πορείας, όπως το παγούρι, τα γυαλιά ηλίου, το σημειωματάριο κλπ ή υλικά όπως το φαρμακείο ή το αδιάβροχο που όταν τα χρειαστούμε πρέπει να έχουμε άμεση πρόσβαση σε αυτά, πρέπει να φυλάγονται στις εξωτερικές τσέπες.

5. Δεν κρεμάμε τίποτα στο σακίδιο.

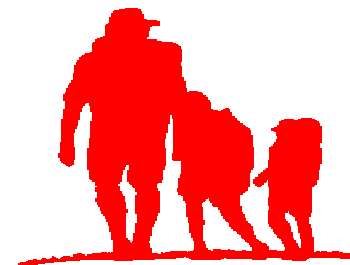
Τα πάντα όπως αναφέρεται παραπάνω φυλάγονται μέσα στο σακίδιο. Αποφεύγετε έτσι τα τραντάγματα αλλά και δυσάρεστες καταστάσεις αφού αντικείμενα που κρέμονται πολύ πιθανόν να πιαστούν από κλαδιά δέντρων κλπ.

6. Δεν κουβαλούμε περιττά αντικείμενα.

Έστω και αν το σακίδιο μας δεν έχει γεμίσει δεν χρειάζεται να βάζουμε εφόδια που δεν θα τα χρειαστούμε απλά για να το γεμίσουμε. Εκτιμήστε τη χρησιμότητα των εφοδίων σας και εκεί που είναι δυνατό χρησιμοποιείτε αυτά που έχουν περισσότερες από μία χρήσεις (πχ αντί να κουβαλάτε σκαπάνη και φτυάρι, εφοδιαστείτε με ένα πτυοσκάπανο). Το μέγιστο βάρος ενός σακιδίου είναι τα 25 κιλά ενώ σε πορείες προς δύσβατες περιοχές πολύ ελαφρύτερο.

7. Φυλάγετε καλά τα υγρά.

Πολλές φορές δεν μπορούμε να αποφύγουμε τη μεταφορά διαφόρων υγρών με το σακίδιό μας. Φυλάγετέ τα σε μικρά πλαστικά μπουκάλια που σφραγίζουν καλά. Και πάντοτε να φυλάγονται σε πλαστική σακούλα.



Κατά τη Χρήση:

- Γνωρίστε τους ιμάντες και τους αορτήρες του σακιδίου σας.
- Φορέστε το σακίδιο και σφίξτε τους αορτήρες των ώμων μέχρι να το νοιώσετε να ακουμπά άνετα στην πλάτη σας.
 - Βρείτε τους ιμάντες τις πλάτης και σφίξτε τις μέχρι το σακίδιο να στηριχτεί καλά στους ώμους σας.
- Σφίξτε τη ζώνη έτσι ώστε να νιώσετε το βάρος να μεταφέρεται από την πλάτη στη λεκάνη και απ' εκεί στα πόδια σας.
- Σφίξτε τους ιμάντες των ώμων έτσι ώστε το σακίδιο να έρθει σε επαφή με την πλάτη και να μετατοπιστεί προς τα πάνω το κέντρο βάρους του.
- **Κάντε μια στάση δέκα λεπτά μετά την έναρξη της πορείας.** Δέκα λεπτά είναι αρκετά για να επισημάνετε τυχών προβλήματα ή ενοχλήσεις από το σακίδιο. Κάντε μια στάση ελέγξτε το σακίδιο και επιδιορθώστε αν κάτι δεν το νιώθετε καλά. Εξασφαλίζετε έτσι την άνετη συνέχεια της πορείας σας.

Γενικές Συμβουλές:

- Η πείρα θα σας διδάξει πόσο βάρος μπορείτε να μεταφέρετε. Μαγκιά όμως δεν είναι να κουβαλάς πολύ βάρος αλλά με το δυνατό λιγότερο να κουβαλάς όλα τα εφόδια που χρειάζεσαι.
 - Αν χρειαστεί να αφαιρέσετε βάρος αυτό να μην είναι από το νερό και τη τροφή σας.
- Τοποθετήστε τα πράγματά σας έτσι ώστε να θυμάστε που τα βάλατε και να έχετε εύκολη πρόσβαση σε αυτά.
 - Από το πόσο καλά θα συσκευάσετε το σακιδιό σας θα εξαρτηθεί κατά ένα μεγάλο μέρος και το πόσο θα ευχαριστηθείτε μια πορεία.
- Μετά από κάθε χρήση πρέπει να φροντίζετε για τη συντήρηση και επισκευή τυχών ζημιών στο σακίδιο για να είναι έτοιμο την επόμενη φορά που θα το χρειαστείτε.

Κατά τη διάρκεια της Πορείας:

Χωρισμός αρμοδιοτήτων: Σίγουρα αυτό πρέπει να γίνει πριν την έναρξη της πορείας, γιατί παίζει σημαντικό ρόλο στην προετοιμασία. Εδώ μπαίνει για να δούμε ακριβώς τι αρμοδιότητες θα έχουν κάποια άτομα κατά την διάρκεια της πορείας.

- **Αρχηγός** (συνήθως ο Ενωμοτάρχης). Έμπειρος σε θέματα πορείας αλλά και των άλλων προσκοπικών γνώσεων. Ο Αρχηγός πηγαίνει μπροστά και εποπτεύει από κοντά την κατάσταση της ομάδας του. Επίσης χαράζει τις πορείες στον χάρτη.
- **Υπαρχηγός** (συνήθως ο Υπενωμοτάρχης). Επίσης έμπειρος. Μένει πίσω από την ομάδα και ελέγχει τα μέλη. Μετρά να μην ξεχαστεί κανείς και ανάλογα με τις δυνατότητες της ομάδος ρυθμίζει τον παλμό του βηματισμού.
 - **Υπεύθυνος για το Ημερολόγιο** (ακολουθεί παρακάτω).
- **Αν είμαστε πολλά άτομα ένα ή δύο μπορούν να χρησιμοποιηθούν σαν εμπροσθοφυλακή.** Να παίρνουν δηλαδή εντολή από τον αρχηγό να προπορευτούν της ομάδας να ελέγξουν την διαδρομή, να βρουν το καλύτερο μονοπάτι ή το σωστότερο στρίψιμο κλπ.

Ημερολόγιο:

Κατά τη διάρκεια της πορείας πρέπει να κρατάμε ημερολόγιο. Στο ημερολόγιο καταγράφονται τα πάντα. Η ώρα εκκίνησης, οι στάσεις, η ώρα τερματισμού, τα μέρη που περνάμε, κάτι ιδιαίτερο που μπορεί να συνέβηκε σε ένα μέλος, προβλήματα που ενδεχομένως αντιμετωπίζουμε. Με τον τρόπο αυτό μπορούμε με τη λήξη της πορείας μας να αξιολογούμε καλύτερα το τι έγινε κατά τη διάρκεια, να επισημάνουμε τις ελλείψεις μας για να βελτιωθούμε, για να μπορέσουμε να αναφέρουμε με λεπτομέρειες στον Α.Ο.Π ή τον Α.Κ.Α κλπ.

Τεχνική πορείας - βαδίσματος:

Για να μην κουράζεστε πρέπει να ακολουθήσετε μια συγκεκριμένη τεχνική για το βάδισμα. Όπως οι μπουτές πρέπει πρώτα να «στρώσουν» έτσι και το βάδισμα σε πορεία, ειδικά με σακίδιο απαιτεί προετοιμασία και προσαρμογή. Στην αρχή ξεκινάτε με πιο αργό ρυθμό ούτως ώστε να μπορέσετε πρώτα να συντονιστείτε μεταξύ σας. Η μέση ωριαία ταχύτητα ενός καλού πεζοπόρου που ακολουθεί ένα καλό ρυθμό είναι τα πέντε χιλιόμετρα (12 λεπτά το χιλιόμετρο). Κατά την πορεία μας όμως πρέπει να προσέξουμε κάποιες συγκεκριμένες ιδιότητες:

- **Ανάβαση σε πλαγιά:** ρίχνουμε το βάρος μας μπροστά και βαδίζουμε χρησιμοποιώντας ολόκληρο το πέλμα. Αποφεύγεται το στήριγμα στις άκρες των ποδιών
 - **Αν η κλίση της πλαγιάς είναι αρκετά απότομη:** προχωράμε κάνοντας ζιγκ – ζαγκ και όχι ευθεία.
 - **Κατάβαση πλαγιάς:** ρίχνουμε το βάρος μας προς τα πίσω και κάνουμε μικρά βήματα
 - **Απότομη αναρρίχηση:** αν η πλαγιά είναι πολύ απότομη ή έχει σαθρή επιφάνεια, κάντε μικρά βήματα.

Απαραίτητα βοηθήματα σε μια πορεία είναι **ο κοντός ή άλλο ραβδί**, ειδικά στις δύσκολες περιπτώσεις.

Επίσης φροντίστε να μην σπαταλάτε άδικα ενέργεια γιατί όταν την χρειαστείτε θα σας εγκαταλείψει. Οικονομία δυνάμεων λοιπόν.

Στάσεις κατά την πορεία:

Δέκα λεπτά μετά την πρώτη εκκίνηση κάντε μια στάση για να ελέγξετε τον εξοπλισμό σας. Σφίξτε τα λουριά του σακιδίου σας και προσαρμόστε καλά τον εξοπλισμό σας αν διαπιστώσετε κάποια ατέλεια ή κάποιες ενοχλήσεις.

Κατά την πορεία καλό θα ήταν κάθε ώρα να ξεκουράζεστε για περίπου πέντε λεπτά. Υπενθυμίζουμε ότι όταν σταματάτε πρέπει να φοράτε τα εξωτερικά ρούχα για να μην κρυώσετε, τον χειμώνα. Αλλάξτε επίσης κάλτσες αν έχουν βραχεί ή ιδρώσει

Ασφάλεια:

Στόχος μας πάντοτε η ασφάλεια μας κατά την διάρκεια οποιασδήποτε δράσης. Πόσο μάλλον σε μια πορεία που είμαστε μόνοι, μακριά από τον πολιτισμό. Προσοχή λοιπόν στα πιο κάτω :

- Όπως έχουμε ήδη αναφέρει ενημερώνουμε τις Αστυνομικές αρχές της περιοχής για το δρομολόγιο μας και περίπου τις ώρες που θα χρειαστούμε.
- Όπου υπάρχει δρόμος ή μονοπάτι τα ακολουθούμε. Αν χρειαστεί να περάσουμε από απάτητα ελέγχουμε πρώτα με τον κοντό μας.
 - Αν συναντήσουμε δύσβατα και επικίνδυνα μέρη κάντε απόκλιση. Μην επιχειρήσετε να περάσετε απότομα φαράγγια ή βράχους και θαμνώδεις εκτάσεις. Δεν θα κερδίσετε χρόνο. Αντίθετα θα κινδυνεύσετε να κουραστείτε.
 - Μακριά από ηλεκτροφόρους πυλώνες υψηλής τάσης.
 - Σε αυτοκινητόδρομους πηγαίνουμε πάντα στα δεξιά και φάλαγγα.
 - Τη νύκτα προχωράμε πάλι σε φάλαγγα και ο πρώτος και ο τελευταίος κρατάνε φανάρι για να μας βλέπουν (κυρίως οι οδηγοί)
 - Αποφεύγουμε να τρώμε άγνωστα προς εμάς πράγματα και να πίνουμε νερό από άγνωστες πηγές και στάσιμα νερά.
 - Δεν πειράζουμε τα μέλη της ομάδας κατά την πορεία. Άθελα μας μπορεί να τραυματίσουμε
 - Ακούμε πάντοτε τις εντολές του Αρχηγού της ομάδας μας.