

ΕΟΣ ΑΘΗΝΩΝ

Σχολή Ορειβασίας Αρχαρίων 2009

Η Σχολή Ορειβασίας Αρχαρίων που διοργανώνει ο ΕΟΣ Αθηνών, είναι οργανωμένη σύμφωνα με τον κανονισμό εκπαίδευσης της Ελληνικής Ομοσπονδίας Ορειβασίας Αναρρίχησης.

Βασικός στόχος της σχολής είναι να αποκτήσουν οι συμμετέχοντες όλες τις απαραίτητες γνώσεις και εμπειρίες ώστε να μπορούν να κινηθούν αυτόνομα και με ασφάλεια στο ορεινό περιβάλλον (σε όλα τα πεδία όπου δεν απαιτείται χρήση τεχνικών ασφάλισης).

Στόχοι της σχολής

Οι επιμέρους στόχοι της σχολής είναι:

1. Οι συμμετέχοντες να μπορούν να βαδίζουν σωστά (ασφάλεια στη κίνηση, οικονομία δυνάμεων), σε όλους τους τύπους εδάφους (ανώμαλο, πετρώδες, με χόρτα και βλάστηση, σάρες, χιονισμένο όλων των ειδών, πάγο κλπ).
2. Οι συμμετέχοντες να μπορούν να σταματήσουν τυχαία πτώση τους σε χιονισμένη πλαγιά.
3. Οι συμμετέχοντες να μπορούν να προσανατολίζονται και να προετοιμάζουν ορειβατικές διαδρομές άριστα.
4. Να μπορούν να προετοιμάζουν και να οργανώνουν ορειβατικές εξορμήσεις.
5. Να γνωρίζουν τους κινδύνους στο βουνό και να μπορούν να τους αποφύγουν και να τους αντιμετωπίσουν.
6. Να γνωρίζουν τον εξοπλισμό που χρειάζεται στο βουνό και τη χρήση του.
7. Να γνωρίζουν τις διατροφικές ανάγκες στο βουνό και να μπορούν να προγραμματίσουν τις προμήθειές τους σε υγρά και τρόφιμα, σύμφωνα με τις ανάγκες της δραστηριότητας.
8. Να μπορούν να αντιμετωπίσουν μια επείγουσα κατάσταση και να προσφέρουν τις πρώτες βοήθειες.
9. Οι συμμετέχοντες να αναπτύξουν ορειβατική συνείδηση και ηθική.

Περιεχόμενο και μέθοδοι εκπαίδευσης

Θεωρία

1. Προπόνηση, φυσική κατάσταση
2. Διατροφή στο βουνό
3. Εξοπλισμός (επιλογή, χρήση, συντήρηση)
4. Μονοπάτια
5. Προσανατολισμός (χάρτης, πυξίδα, GPS)
6. Προετοιμασία και εκτέλεση διαδρομής
7. Κίνδυνοι στο βουνό και αντιμετώπισή τους
8. Ποιότητες χιονιού, χιονοστιβάδες
9. Αρχές μετεωρολογίας
10. Αντιμετώπιση επειγουσών καταστάσεων
11. Πρώτες βοήθειες στο βουνό
12. Μεταφορά τραυματία
13. Καταλύματα

14. Ιστορία ορειβασίας (ελληνική, παγκόσμια)
15. Ορεινό περιβάλλον (γεωλογία, χλωρίδα, πανίδα, προστασία)
16. Ορειβατική δεοντολογία και ηθική

Πρακτική

1. Κίνηση σε ξερό πεδίο, τεχνικές
2. Κίνηση στο χιόνι, τεχνικές
3. Χρήση πιολέ, κραμπόν
4. Πτώσεις στο χιόνι
5. Προσανατολισμός
6. Προετοιμασία και εκτέλεση διαδρομής
7. Κίνδυνοι στο βουνό και αντιμετώπισή τους
8. Ποιότητες χιονιού, χιονοστιβάδες
9. Αντιμετώπιση επειγουσών καταστάσεων
10. Κατασκευή καταλύματος ανάγκης
11. Πρώτες βοήθειες στο βουνό
12. Μεταφορά τραυματία
13. Οργάνωση χειμερινής κατασκήνωσης
14. Ταυτόχρονη κίνηση σε σχοινοσυντροφιά

Διάρκεια

Τρεις διήμερες και μία τριήμερη εξόρμηση (9 ημέρες στα βουνά) και έξι απογευματινές συναντήσεις.

Πρόγραμμα

13/1/2010- Ε.Ο.Σ. Αθηνών (20:00)

Συνάντηση γνωριμίας. Εξοπλισμός.

16-17/1/2010-ΠΑΡΝΗΘΑ

Εξοπλισμός. Κίνηση σε ξερό πεδίο. Αναρριχητική κίνηση.

20/1/2010- Ε.Ο.Σ. Αθηνών (19:30)

Διατροφή στο βουνό. Προπόνηση, φυσική κατάσταση. Προετοιμασία και εκτέλεση διαδρομής (1^ο μέρος).

23-24/1/2010-ΠΑΡΝΑΣΣΟΣ

Πρακτική: Κίνηση στο χιόνι. Χρήση πιολέ, κραμπόν, ανάσχεση πτώσης (1^ο μέρος). Προετοιμασία και εκτέλεση διαδρομής (1^ο μέρος).
Θεωρία: Ορειβατικά καταφύγια. Ορεινό περιβάλλον. Ιστορία ορειβασίας. Ορειβατική δεοντολογία και ηθική.

3/2/2010- Ε.Ο.Σ. Αθηνών (19:00)

Μονοπάτια. Προσανατολισμός. Προετοιμασία και εκτέλεση διαδρομής (2^ο μέρος).

6-7/2/2010-ΖΗΡΙΑ

Πρακτική: Ασκήσεις προσανατολισμού, προετοιμασίας και εκτέλεσης διαδρομής (1^ο μέρος).
Θεωρία: Προσανατολισμός. Αρχές μετεωρολογίας.

10/2/2010- Ε.Ο.Σ. Αθηνών

Κίνδυνοι στο βουνό. Αντιμετώπιση επειγουσών καταστάσεων. Χειμερινή διαβίωση σε αντίσκηνα.

13-15/2/2010-ΒΑΡΔΟΥΣΙΑ

Πρακτική: Ασκήσεις προσανατολισμού, προετοιμασίας και εκτέλεσης διαδρομής (2^ο μέρος). Ποιότητες χιονιού, χιονοστιβάδες. Χρήση πιολέ, κραμπόν, ανάσχεση πτώσης (2^ο μέρος). Χειμερινή διαβίωση σε αντίσκηνα, κατασκευή καταλύματος ανάγκης. Μεταφορά τραυματία. Ημιαναρριχητικές τεχνικές. Θεωρία: Πρώτες βοήθειες στο βουνό.

18/2/2010-Ε.Ο.Σ. Αθηνών

Απολογισμός. Λήξη της σχολής.

Σημείωση: Το ακριβές πρόγραμμα μπορεί να αλλάξει ανάλογα με τις συνθήκες που θα επικρατούν στα βουνά.

Προϋποθέσεις

Η συμμετοχή στην σχολή ορειβασίας δεν απαιτεί προηγούμενη εμπειρία, παρά μόνο καλή φυσική κατάσταση και αγάπη για την φύση και την περιπέτεια. Η σχολή παρέχει όλο τον εξειδικευμένο ορειβατικό εξοπλισμό (κραμπόν, πιολέ, κράνη κλπ), όμως θα πρέπει να προμηθευτείτε, αν δεν έχετε, κάποια προσωπικά υλικά που αναφέρονται παρακάτω.

Εξοπλισμός

Εξοπλισμός που παρέχει η σχολή: Πιολέ, κραμπόν, κράνος, φτυάρια χιονιού, σχοινιά, αντίσκηνα.

Εξοπλισμός που θα πρέπει να έχει ο κάθε εκπαιδευόμενος: Μπότες αδιάβροχες (άκαμπτες ή ημιάκαμπτες που να παίρνουν κραμπόν), γκέτες (1 ζεύγος), κάλτσες για χειμερινό βουνό (2 ζεύγη), θερμοεσώρουχα (1 ζεύγος), αντιανεμικό παντελόνι & τζάκετ, ζακέτα fleece (rolartec), γάντια αδιάβροχα (2 ζεύγη), σκούφος ή μπαλακλάβα (σκούφος full-face), γυαλιά ηλίου, μάσκα θυέλλης (μάσκα σκι), σακίδιο 45-60lt, παγούρι 1-1,5lt, φακός κεφαλής (+ εφεδρικές μπαταρίες), πυξίδα (τύπου Sylva), χάρτες (εκδόσεις "Ανάβαση"), αντηλιακή κρέμα & lipstick, μπατόν (προαιρετικά), υπνόσακος & κάρματ (προαιρετικά).

Ατομικό φαρμακείο: αλουμινοκουβέρτα, γάντια, ψαλίδι, αυτοκόλλητη ταινία, ελαστικός επίδεσμος 10-12cm, αποστειρωμένες γάζες 15x30cm (3-4 τεμάχια), αντισηπτική αλοιφή Betadine, αυτοκόλλητα ράμματα, παρακεταμόλη, αντισταμινικό.

Μετακινήσεις / Διαμονή / Διατροφή

Η πρόσβαση στα βουνά γίνεται με τα ιδιωτικά μέσα των εκπαιδευόμενων, ενώ η διαμονή και η διατροφή γίνεται σε ορειβατικά καταφύγια και σε αντίσκηνα. Ενδεικτικά, το κόστος διαμονής και διατροφής στα ελληνικά καταφύγια είναι: διανυκτέρευση 10€, δείπνο 15€, πρωινό 5€.

Κόστος

Το κόστος συμμετοχής είναι **400 €**. Τα έξοδα μετακινήσεων, διατροφής,

διανυκτέρευσης βαρύνουν ξεχωριστά τον κάθε συμμετέχοντα. Όλοι οι συμμετέχοντες καλύπτονται με ομαδικό ασφαλιστήριο από το σύλλογο.

Όροι συμμετοχής

Η συμμετοχή σας στη Σχολή Ορειβασίας Αρχαρίων προϋποθέτει ότι αποδέχεστε τους παρακάτω όρους:

1. Το κόστος της συμμετοχής σας προκαταβάλλεται με την εγγραφή (μέχρι 1 εβδομάδα πριν την συνάντηση γνωριμίας).
2. Ο υπεύθυνος της σχολής έχει το δικαίωμα να διακόψει την εκπαίδευση κάποιου συμμετέχοντα που δεν συμμορφώνεται στις οδηγίες των εκπαιδευτών ή κατά την κρίση του, η συμπεριφορά του μπορεί να θέσει σε κίνδυνό την ζωή του ίδιου ή των υπολοίπων, χωρίς την υποχρέωση επιστροφής του κόστους συμμετοχής.
3. Ο αριθμός συμμετοχών είναι περιορισμένος και τηρείται σειρά προτεραιότητας.

Δικαιολογητικά

Τα παρακάτω είναι τα βασικά δικαιολογητικά συμμετοχής στη σχολή και θα πρέπει να κατατεθούν στη γραμματεία του συλλόγου μέχρι 1 εβδομάδα πριν την συνάντηση γνωριμίας στις 13/1/2010:

1. Ιατρική βεβαίωση από παθολόγο ή καρδιολόγο, που να έχει εκδοθεί τις τελευταίες 60 ημέρες από την υποβολή της αίτησης και να αναφέρει ότι είστε υγιής και μπορείτε να ασχοληθείτε με την ορειβασία
2. Δύο (2) μικρές φωτογραφίες έγχρωμες ή ασπρόμαυρες
3. Φωτοτυπία της αστυνομικής και ορειβατικής σας ταυτότητας και τις δύο όψεις
4. Δύο (2) έντυπες αιτήσεις (μία προς την ΕΟΟΑ και μια προς τον ορειβατικό σύλλογο).

Πιστοποίηση ΕΟΟΑ

Στους αποφοίτους η Ελληνική Ομοσπονδία Ορειβασίας Αναρρίχησης, χορηγεί βεβαίωση επιτυχούς παρακολούθησης Σχολής Ορειβασίας, η οποία πιστοποιεί τις γνώσεις τους στα αντικείμενα που διδάχθηκαν και δίνει το δικαίωμα συνέχισης της παρακολούθησης στις ανώτερες εκπαιδευτικές βαθμίδες (Αρχηγών Αναβάσεων, Μέσου Επιπέδου, Ανωτέρου Επιπέδου, Βοηθών Εκπαιδευτών και Εκπαιδευτών) που διοργανώνει η ΕΟΟΑ.

Στελέχωση

Η σχολή στελεχώνεται, αυστηρά, από Εκπαιδευτές και Βοηθούς Εκπαιδευτές Ορειβασίας της Ομοσπονδίας, με την αναλογία εκπαιδευτών/μαθητών που ορίζει ο κανονισμός εκπαίδευσης.

Για οποιαδήποτε περαιτέρω πληροφορία μπορείτε να επικοινωνήσετε με τον εκπαιδευτή Γιάννη Πετρομιανό στο τηλέφωνο 6947616859 ή στο e-mail petromianos@gmail.com.

ΕΟΣ ΑΘΗΝΩΝ

Σχολή Ορειβασίας Αρχαρίων 2010

ΑΙΤΗΣΗ ΕΓΓΡΑΦΗΣ / ΥΠΕΥΘΥΝΗ ΔΗΛΩΣΗ

ΟΝΟΜΑ:
ΕΠΩΝΥΜΟ:
ΔΙΕΥΘΥΝΣΗ:
ΦΥΛΟ:
ΤΟΠΟΣ & ΗΜ. ΓΕΝΝΗΣΗΣ:
ΕΘΝΙΚΟΤΗΤΑ
ΟΜΑΔΑ ΑΙΜΑΤΟΣ:
ΤΗΛ. ΚΙΝΗΤΟ:
ΤΗΛ. ΣΤΑΘΕΡΟ:
E-MAIL:

ΔΗΛΩΝΩ ΥΠΕΥΘΥΝΑ ΟΤΙ:

- 1) Επιθυμώ να συμμετέχω στη Σχολή Ορειβασίας Αρχαρίων του ΕΟΣ Αθηνών,
- 2) Έχω λάβει γνώση και αποδέχομαι ανεπιφύλακτα τους όρους συμμετοχής μου στη σχολή,
- 3) Έχω εξετασθεί πρόσφατα από γιατρό και δεν παρουσιάζω κάποιο σοβαρό πρόβλημα υγείας,
- 4) Έχω λάβει γνώση και αποδέχομαι ότι η ορειβασία, είναι επικίνδυνη δραστηριότητα, που μπορεί να προκαλέσει τραυματισμούς ή ακόμη και τον θάνατο. Έχω συνειδητοποιήσει και έχω αποδεχτεί τον κίνδυνο στον οποίο θέτω τον εαυτό μου και είμαι υπεύθυνος για την εμπλοκή μου και για τις δικές μου πράξεις. Απαλλάσσω τους διοργανωτές από κάθε ευθύνη σε περίπτωση ατυχήματος που δεν οφείλεται σε δική τους υπαιτιότητα.

Υπογραφή: