



## Σχολή Αναρρίχησης Βράχου Μέσου Επιπέδου 2011

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

Βασικός στόχος της σχολής είναι η βελτίωση της τεχνικής κατάρτισης και η απόκτηση εμπειριών ώστε να μπορούν οι συμμετέχοντες να πραγματοποιούν με ασφάλεια αναρρίχησης πολλών σχοινιών με χρήση μεταφερόμενων ασφαλειών.

### Στόχοι της σχολής

Οι επιμέρους στόχοι της σχολής είναι:

1. Οι συμμετέχοντες να μπορούν να χρησιμοποιούν την τεχνική δύο σχοινιών.
2. Οι συμμετέχοντες να μπορούν να τοποθετούν τις μεταφερόμενες ασφάλειες και να κατασκευάζουν ρελέ.
3. Οι συμμετέχοντες να μπορούν να προετοιμάζουν αναρρίχησης πολλαπλών σχοινιών.
4. Να γνωρίζουν τον εξοπλισμό που χρειάζεται και τη χρήση του.
5. Να γνωρίσουν τις διατροφικές ανάγκες και να μπορούν να προγραμματίσουν τις προμήθειές τους σε υγρά και τρόφιμα, σύμφωνα με την αναρρίχηση που έχουν επιλέξει.
6. Να γνωρίζουν τους κίνδυνους στις ορθοπλαγιές και να μπορούν να τους αποφύγουν και να τους αντιμετωπίσουν.
7. Να μπορούν να αντιμετωπίσουν μια επείγουσα κατάσταση και να προσφέρουν τις πρώτες βοήθειες.
8. Οι συμμετέχοντες να αναπτύξουν την ορειβατική τους συνείδηση και ηθική.

### Περιεχόμενο και μέθοδοι εκπαίδευσης

#### Θεωρία

1. Προπόνηση, φυσική κατάσταση
2. Διατροφή
3. Εξοπλισμός (τεχνικά χαρακτηριστικά)
4. Αναρριχητικοί οδηγοί
5. Προετοιμασία και εκτέλεση διαδρομής
6. Κίνδυνοι στις ορθοπλαγιές και αντιμετώπισή τους
7. Ποιότητες βράχου, λιθοπτώσεις
8. Αρχές μετεωρολογίας
9. Αντιμετώπιση επειγουσών καταστάσεων
10. Πρώτες βοήθειες στην ορθοπλαγιά
11. Μεταφορά τραυματία
12. Ιστορία ορειβασίας και αναρρίχησης (ελληνική, παγκόσμια)
13. Ορεινό περιβάλλον (γεωλογία, χλωρίδα, πανίδα, προστασία)
14. Ορειβατική-αναρριχητική δεοντολογία και ηθική

## **Πρακτική**

1. Ασφάλιση του επικεφαλής με χρήση δύο σχοινιών
2. Τεχνική δύο σχοινιών για τον επικεφαλής
3. Ασφάλιση του δεύτερου
4. Χρήση μεταφερόμενων ασφαλειών
5. Ρελέ
6. Ραπέλ
7. Τεχνητή αναρρίχηση
8. Προετοιμασία και εκτέλεση διαδρομής πολλαπλών σχοινιών
9. Κίνδυνοι και αντιμετώπισή τους
10. Διάσωση σε ορθοπλαγιά
11. Πρώτες βοήθειες σε ορθοπλαγιά
12. Μεταφορά τραυματία

## **Διάρκεια**

Τρεις εξορμήσεις επτά ημερών και δύο απογεύματα σε αναρριχητική πίστα (πρακτική) και τρεις συναντήσεις στον σύνδεσμο (θεωρία).

## **Πρόγραμμα**

25/5/2011 - Ε.Ο.Σ. ΑΘΗΝΩΝ (Τετάρτη απόγευμα, 19:00-22:00)

Συνάντηση γνωριμίας. Αναρριχητικός εξοπλισμός.

4-5/6/2011 ΑΤΤΙΚΗ-Πέτρα Βαρυμπόμπης (Σάββατο, 09:00-17:00 Κυριακή 10:00-18:00)

Αξιολόγηση. Αναρριχητικός εξοπλισμός και χρήση του, κόμποι. Ασφάλιση του επικεφαλής με χρήση δύο σχοινιών. Τεχνική δύο σχοινιών για τον επικεφαλής. Ασφάλιση του δεύτερου. Ραπέλ. Διάσωση σε ορθοπλαγιά.

7/6/2011 ΑΝΑΡΡΙΧΗΤΙΚΗ ΠΙΣΤΑ (Τρίτη απόγευμα, 19:00-22:00)

Τεχνική βελτίωση, προπόνηση, φυσική κατάσταση.

8/6/2011 Ε.Ο.Σ. ΑΘΗΝΩΝ ( Τετάρτη απόγευμα, 19:00-23:00)

Πρώτες βοήθειες στην ορθοπλαγιά. Μεταφορά τραυματία.

11-13/6/2011 ΒΑΡΑΣΟΒΑ ή ΜΕΤΕΩΡΑ (Τριήμερο, από Παρασκευή βράδυ έως Δευτέρα απόγευμα)

Χρήση μεταφερόμενων ασφαλειών. Ρελέ. Προετοιμασία και εκτέλεση διαδρομής πολλαπλών σχοινιών.

Αναρριχητικός εξοπλισμός, Κίνδυνοι στις ορθοπλαγιές και αντιμετώπισή τους. Ποιότητες βράχου, λιθοπτώσεις. Αρχές μετεωρολογίας. Αναρριχητικοί οδηγοί. Διατροφή.

Προετοιμασία και εκτέλεση διαδρομής.

15/6/2011 ΑΝΑΡΡΙΧΗΤΙΚΗ ΠΙΣΤΑ (Τρίτη απόγευμα, 19:00-22:00)

Τεχνική βελτίωση, προπόνηση, φυσική κατάσταση.

18-19/6/2011 ΒΑΡΑΣΟΒΑ ή ΜΕΤΕΩΡΑ (Διήμερο, από Παρασκευή βράδυ έως Κυριακή απόγευμα)

Αντιμετώπιση επειγουσών καταστάσεων.

Προετοιμασία και εκτέλεση διαδρομής πολλαπλών σχοινιών.

22/6/2011- Ε.Ο.Σ. Αθηνών (Τετάρτη απόγευμα, 19:30-21:30).

Απολογισμός. Λήξη της σχολής.

Σημείωση: Το ακριβές πρόγραμμα μπορεί να αλλάξει ανάλογα με τις καιρικές συνθήκες.

### **Προϋποθέσεις**

- Οι συμμετέχοντες πρέπει να είναι μέλη του συλλόγου και να έχουν ηλικία τουλάχιστον 18 ετών.
- Πρέπει να έχουν αποφοιτήσει επιτυχώς από Σχολή Αρχαρίων Αναρρίχησης της ΕΟΟΑ.
- Οι υποψήφιοι υποβάλλονται σε εξέταση πιστοποίησης βασικών δεξιοτήτων (επικεφαλής αναρρίχηση σε ασφαλισμένη διαδρομή δυσκολίας V UIAA).
- Οι συμμετέχοντες πρέπει να έχουν καλή φυσική κατάσταση.
- Οι συμμετέχοντες πρέπει να διαθέτουν πλήρη αναρριχητικό εξοπλισμό.

### **Εξοπλισμός**

Εξοπλισμός που θα πρέπει να έχει ο κάθε εκπαιδευόμενος: Αναρριχητικά παπούτσια, μποντριέ, κράνος, 5 ιμάντες, 2 κορδονέτα 6 mm, 1 ιμάντας διπλός, 1 κορδονέτο 6 mm 5 μέτρων, 6 σετάκια, 4 απλά καραμπίνερ, 5 ασφαλείας, 1 καταβατήρας, 1πλακέτα ασφάλισης, 1 σχοινί (1/2) 8-9mm 50-60 m., 1 σετ καρύδια και 1 σετ φρεντς (ανά 2 άτομα), φακός κεφαλής, παγούρι, σακίδιο, αναρριχητικός οδηγός.

Μπλοκ σεμιναρίου.

### **Μετακινήσεις / Διαμονή**

Η πρόσβαση στα πεδία γίνεται με τα ιδιωτικά μέσα των εκπαιδευόμενων, ενώ η διαμονή γίνεται σε αντίσκηνα ή σε ενοικιαζόμενα δωμάτια .

### **Κόστος**

Το κόστος συμμετοχής στη Σχολή Αναρρίχησης Μέσου Επιπέδου είναι **320€**. Το κόστος ασφάλισης (ασφάλεια ατυχήματος) περιλαμβάνεται στο παραπάνω ποσό. Το κόστος εγγραφής στο σύνδεσμο και συνδρομής για ένα χρόνο είναι 30€. Τα έξοδα μετακινήσεων, διατροφής και διανυκτέρευσης βαρύνουν ξεχωριστά τον κάθε συμμετέχοντα.

### **Όροι συμμετοχής**

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

1. Το 50% του κόστους της συμμετοχής σας προκαταβάλλεται με την εγγραφή και το υπόλοιπο 50% μέχρι τα μέσα της σχολής.
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 κίνδυνο 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 και την συνάντηση γνωριμίας:

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 αναρρίχηση βράχου.
2. Μια μικρή φωτογραφία έγχρωμη ή ασπρόμαυρη.
3. Φωτοτυπία της αστυνομικής και ορειβατικής σας ταυτότητας και τις δύο όψεις.
4. Δύο έντυπες αιτήσεις (μία προς την ΕΟΟΑ και μια προς τον ορειβατικό σύλλογο).
5. Μια φωτοτυπία της βεβαίωσης επιτυχούς παρακολούθησης Σχολής Αναρρίχησης της ΕΟΟΑ.

### **Πιστοποίηση ΕΟΟΑ**

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

### **Στελέχωση**

Η σχολή στελεχώνεται από τους έμπειρους Εκπαιδευτές και Βοηθούς Εκπαιδευτές Αναρρίχησης του ΕΟΣ Αθήνας, με την αναλογία εκπαιδευτών/μαθητών που ορίζει ο κανονισμός εκπαίδευσης (1/5 για αναρριχήσεις 1 σχοιριάς , 1/3 για αναρριχήσεις πολλών σχοιριών).

Για περαιτέρω πληροφορίες μπορείτε να επικοινωνήσετε με τον υπεύθυνο εκπαιδευτή Γιάννη Πετρομιανό, στο τηλέφωνο 6947616859 (απόγευμα) ή στο e-mail [petromianos@gmail.com](mailto:petromianos@gmail.com).

## ΕΟΣ ΑΘΗΝΩΝ

### Σχολή Αναρρίχησης Βράχου Μέσου Επιπέδου 2011

#### ΑΙΤΗΣΗ ΕΓΓΡΑΦΗΣ / ΥΠΕΥΘΥΝΗ ΔΗΛΩΣΗ

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

Στοιχεία επικοινωνίας σε περίπτωση ατυχήματος:

ΟΝΟΜΑ:  
ΕΠΩΝΥΜΟ:  
ΣΧΕΣΗ ΜΕ ΤΟΝ ΣΥΜΜΕΤΕΧΟΝΤΑ:  
ΤΗΛ. ΚΙΝΗΤΟ:  
ΤΗΛ. ΣΤΑΘΕΡΟ:

ΔΗΛΩΝΩ ΥΠΕΥΘΥΝΑ ΟΤΙ:

- 1) Επιθυμώ να συμμετέχω στη Σχολή Αναρρίχησης Βράχου Μέσου Επιπέδου 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.

Ημερομηνία:

Υπογραφή: