



## Σχολή Ορειβασίας Μέσου Επιπέδου 2011

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 η βελτίωση της τεχνικής κατάρτισης και η απόκτηση εμπειριών ώστε να μπορούν οι συμμετέχοντες να πραγματοποιούν με ασφάλεια αναρριχήσεις σε χιονισμένο πεδίο με χρήση μεταφερόμενων ασφαλειών.

Υπεύθυνος της σχολής είναι ο Γιάννης Πετρομιανός, Εκπαιδευτής Ορειβασίας και Οδηγός Βουνού.

### 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 αναρριχήσεις 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. Εξοπλισμός (επιλογή, χρήση, συντήρηση)
2. Προπόνηση, φυσική κατάσταση
3. Διατροφή
4. Προσανατολισμός (χάρτης, πυξίδα, GPS)
5. Αναρριχητικοί οδηγοί
6. Αρχές μετεωρολογίας
7. Προετοιμασία διαδρομής (μέθοδος 3X3)
8. Κίνδυνοι στο βουνό και αντιμετώπισή τους
9. Ποιότητες χιονιού, χιονοστιβάδες
10. Αντιμετώπιση επειγουσών καταστάσεων
11. Πρώτες βοήθειες στο βουνό
12. Μεταφορά τραυματία

13. Επικοινωνία και ασύρματη επικοινωνία
14. Καταλύματα, αναγκαστική διανυκτέρευση
15. Ιστορία ορειβασίας και αναρρίχησης (ελληνική, παγκόσμια)
16. Ορεινό περιβάλλον (γεωλογία, χλωρίδα, πανίδα, προστασία)
17. Ορειβατική δεοντολογία και ηθική

### **Πρακτική**

1. Κίνηση στο χιόνι, τεχνικές
2. Πτώσεις στο χιόνι
3. Τεχνικές αναρρίχησης χιονιού, πάγου, μικτών πεδίων
4. Τεχνική δύο σχοινιών
5. Χρήση μεταφερόμενων ασφαλειών
6. Ρελέ
7. Ραπέλ
8. Ταυτόχρονη κίνηση
9. Προσανατολισμός
10. Προετοιμασία και εκτέλεση διαδρομής
11. Κίνδυνοι και αντιμετώπισή τους
12. Ποιότητες χιονιού, χιονοστιβάδες
13. Διάσωση σε ορθοπλαγιά
14. Κατασκευή καταλύματος ανάγκης

### **Διάρκεια**

Τρεις εξορμήσεις **επτά ημερών** (πρακτική) και τέσσερις συναντήσεις στον σύνδεσμο (θεωρία).

### **Πρόγραμμα**

2/3/2011 Ε.Ο.Σ. Αθηνών (19:00-22:00)

Συνάντηση γνωριμίας. Εξοπλισμός. Προπόνηση, φυσική κατάσταση. Διατροφή.

12-13/3/2011 ΠΑΡΝΑΣΣΟΣ (Διήμερο, από Σάββατο πρωί έως Κυριακή απόγευμα)

Αξιολόγηση. Αναρριχητικός εξοπλισμός και χρήση του, κόμποι. Τεχνική δύο σχοινιών. Χρήση μεταφερόμενων ασφαλειών βράχου. Ρελέ. Ραπέλ. Διάσωση σε ορθοπλαγιά. Τεχνικές αναρρίχησης χιονιού, πάγου, μικτών πεδίων.

16/3/2011 Ε.Ο.Σ. Αθηνών (18:00-23:00)

Κίνδυνοι και αντιμετώπισή τους. Αντιμέτωπιση επειγουσών καταστάσεων. Πρώτες βοήθειες στο βουνό. Αναρριχητικοί οδηγοί. Προετοιμασία και εκτέλεση διαδρομής (μέθοδος 3X3).

19-20/3/2011 ΓΚΙΩΝΑ (Διήμερο, από Σάββατο πρωί έως Κυριακή απόγευμα)

Κίνηση στο χιόνι, τεχνικές. Πτώσεις στο χιόνι. Χρήση μεταφερόμενων ασφαλειών χιονιού και πάγου. Ρελέ. Ραπέλ. Ταυτόχρονη κίνηση σε εκτεθειμένο πεδίο. Διανυκτέρευση σε κατάλυμα ανάγκης. Τεχνικές αναρρίχησης χιονιού, πάγου, μικτών πεδίων.

23/3/2011 Ε.Ο.Σ. Αθηνών (19:00-23:00)

Προσανατολισμός (χάρτης, πυξίδα, GPS).

25-27/3/2011 ΒΑΡΔΟΥΣΙΑ (Τριήμερο, από Παρασκευή πρωί έως Κυριακή απόγευμα)

Νυχτερινή άσκηση προσανατολισμού. Τεχνικές αναρρίχησης χιονιού, πάγου, μικτών πεδίων. Ποιότητες χιονιού, χιονοστιβάδες. Μεταφορά τραυματία. Αρχές μετεωρολογίας. Επικοινωνία και ασύρματη επικοινωνία.

30/3/2011- Ε.Ο.Σ. Αθηνών (Τετάρτη απόγευμα, 19:30-21:30).

Απολογισμός. Λήξη της σχολής.

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

### **Προϋποθέσεις**

Απαραίτητη είναι η επιτυχής αποφοίτηση από Σχολή Ορειβασίας και Σχολή Αναρρίχησης Αρχαρίων της ΕΟΟΑ.

Οι υποψήφιοι υποβάλλονται σε εξέταση πιστοποίησης βασικών δεξιοτήτων (επικεφαλής αναρρίχηση σε ασφαλισμένη διαδρομή δυσκολίας V UIAA).

Οι υποψήφιοι θα πρέπει να έχουν ηλικία τουλάχιστον 18 ετών, καλή φυσική κατάσταση πιστοποιημένη με ιατρική βεβαίωση καλής υγείας και να διαθέτουν πλήρη\* ορειβατικό-αναρριχητικό εξοπλισμό.

### **Εξοπλισμός**

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 Silva), χάρτες (εκδόσεις "Ανάβαση"), αντηλιακή κρέμα & lipstick, μπατόν (προαιρετικά), υπνόσακος & κάριματ, αντίσκηνο, γκαζάκι με ανταλλακτική φιάλη και σετ μαγειρέματος, φτυάρι χιονιού, σόντα.

2 πιολέ (ένα με σφυρί), ορειβατικά (όχι πεζοπορικά) κραμπόν με αντιστομωτικά χιονιού, αναρριχητικά παπούτσια, μποντριέ, κράνος, 5 ιμάντες, 2 κορδονέτα 6 mm, 1 ιμάντας διπλός, 1 κορδονέτο 6 mm 5 μέτρων, 6 σετάκια, 4 απλά караμπίνερ, 5 ασφαλείας, 1 καταβατήρας, 1πλακέτα ασφάλισης, 1 σχοινί (1/2) 8-9mm 50-60 m.

1 πλήρες σετ καρύδια, 1 σετ φρεντς, 1 σετ καρφιά, 2 αλουμινογωνιές (ανά 2 άτομα).

Φακός κεφαλής, παγούρι, σακίδιο, αναρριχητικός οδηγός.

Ατομικό φαρμακείο: αλουμινοκουβέρτα, ψαλίδι, διάφορα μεγέθη τραυμαπλάστ, επίδεσμος μικρός, ελαστικός επίδεσμος, αποστειρωμένες γάζες, αντισηπτική αλοιφή μπεταντίν, αυτοκόλλητα ράμματα, αναλγητικό, αντισταμινικό.

Μπλοκ σεμιναρίου.

\*Ο σύνδεσμος διαθέτει κάποια από τα υλικά τα οποία δανείζει στους εκπαιδευόμενους.

### **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 στην ύπαιθρο.

### **Κόστος**

Το κόστος συμμετοχής στη Σχολή Ορειβασίας Μέσου Επιπέδου **διάρκειας οκτώ ημερών** είναι **350€**. 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 Ορειβασίας Μέσου Επιπέδου 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 ορειβασία.
2. Μία μικρή φωτογραφία έγχρωμη ή ασπρόμαυρη.
3. Φωτοτυπία της αστυνομικής και ορειβατικής σας ταυτότητας και τις δύο όψεις.
4. Η έντυπη αίτηση εγγραφής.
5. φωτοτυπίες των βεβαιώσεων επιτυχούς παρακολούθησης της Σχολής Ορειβασίας και της Σχολής Αναρρίχησης Αρχαρίων της ΕΟΟΑ.

### **Πιστοποίηση ΕΟΟΑ**

Στους απόφοιτους 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 Ορειβασίας του ΕΟΣ Αθηνών, με την αναλογία εκπαιδευτών/μαθητών που ορίζει ο κανονισμός εκπαίδευσης (1/7 για εύκολες και 1/5 για δύσκολες αναβάσεις, 1/5 για αναρρίχησης 1 σχοινιας , 1/3 για αναρρίχησης πολλών σχοινιών).

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 Ορειβασίας 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 Ορειβασίας 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: