



ΕΛΛΗΝΙΚΟΣ ΟΡΕΙΒΑΤΙΚΟΣ  
ΣΥΝΔΕΣΜΟΣ ΑΘΗΝΩΝ

Λέκκα 23-25, Αθήνα

Τηλ.: 2103212355

[www.eosathinon.gr](http://www.eosathinon.gr)

HELLENIC ALPINE  
CLUB OF ATHENS

Lekka 23-25, Athens, Greece

Tel.: 2103212355

[www.eosathinon.gr](http://www.eosathinon.gr)

## Σχολή Ορειβασίας Αρχαρίων 2019

**Σκοπός της σχολής** είναι να αποκτήσουν οι συμμετέχοντες όλες τις απαραίτητες γνώσεις και ικανότητες ώστε να μπορούν να κινηθούν αυτόνομα και με ασφάλεια στο ορεινό περιβάλλον, σε όλα τα πεδία όπου δεν απαιτούνται αναρριχητικές τεχνικές.

Για την επίτευξη αυτού του σκοπού χρησιμοποιούνται σύγχρονες εκπαιδευτικές μέθοδοι, έμπειροι, ικανοί και φιλικοί εκπαιδευτές καθώς και σύγχρονος εξειδικευμένος εξοπλισμός.

Επικεφαλής εκπαιδευτής της σχολής είναι ο Γιάννης Πετρομιανός, Ομοσπονδιακός Εκπαιδευτής Ορειβασίας, Αναρρίχησης, & Ορειβατικού Σκι, τεχνικός σύμβουλος της ΕΟΟΑ και του ΕΟΣ Αθηνών σε θέματα εκπαίδευσης και Οδηγός Βουνού (<http://hmgga.gr/association/cv/petromianos.htm>).

Όλοι οι εκπαιδευτές της σχολής είναι μέλη του ΕΟΣ Αθηνών, έμπειροι ομοσπονδιακοί Εκπαιδευτές και Βοηθοί Εκπαιδευτές Ορειβασίας. Η αναλογία εκπαιδευτών προς μαθητές στη Σχολή Ορειβασίας Αρχαρίων είναι ένας εκπαιδευτής ανά οκτώ μαθητές.

### Στόχοι της σχολής

Οι στόχοι της σχολής είναι οι συμμετέχοντες μετά τη σχολή:

1. Να γνωρίζουν τους κίνδυνους στο βουνό, να τους αποφεύγουν και αν χρειαστεί να τους αντιμετωπίζουν
2. Να γνωρίζουν τον εξοπλισμό που χρειάζεται στο βουνό και τη χρήση του
3. Να γνωρίζουν τις διατροφικές ανάγκες στο βουνό και να προγραμματίζουν τις προμήθειές τους σε υγρά και τρόφιμα, σύμφωνα με τις ανάγκες της δραστηριότητας
4. Να προετοιμάζουν και να οργανώνουν ορειβατικές εξορμήσεις άριστα
5. Να προσανατολίζονται και να προετοιμάζουν ορειβατικές διαδρομές άριστα
6. 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.)
7. Να σταματούν τυχόν πτώση τους σε χιονισμένη πλαγιά
8. Να αντιμετωπίζουν μια επείγουσα κατάσταση και να προσφέρουν τις πρώτες βοήθειες
9. Να χαλιναγωγούν τον ενθουσιασμό και το φόβο τους
10. Να υιοθετήσουν ορειβατική συνείδηση και ηθική
11. Να αναπτύξουν περεταίρω τις γνώσεις και τις ικανότητές τους



**ΕΛΛΗΝΙΚΟΣ ΟΡΕΙΒΑΤΙΚΟΣ  
ΣΥΝΔΕΣΜΟΣ ΑΘΗΝΩΝ**

Λέκκα 23-25, Αθήνα

Τηλ.: 2103212355

[www.eosathinon.gr](http://www.eosathinon.gr)

**HELLENIC ALPINE  
CLUB OF ATHENS**

Lekka 23-25, Athens, Greece

Tel.: 2103212355

[www.eosathinon.gr](http://www.eosathinon.gr)

## **Περιεχόμενο 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 (χιονοσπηλιά)
11. Πρώτες βοήθειες στο βουνό
12. Μεταφορά τραυματία
13. Οργάνωση χειμερινής κατασκήνωσης
14. Ταυτόχρονη κίνηση σε σχοινοσυντροφιά

### **Διάρκεια**

Πέντε διήμερες εξορμήσεις (10 ημέρες στα βουνά), και τρεις απογευματινές συναντήσεις στο σύνδεσμο.



**ΕΛΛΗΝΙΚΟΣ ΟΡΕΙΒΑΤΙΚΟΣ  
ΣΥΝΔΕΣΜΟΣ ΑΘΗΝΩΝ**

Λέκκα 23-25, Αθήνα

Τηλ.: 2103212355

[www.eosathinon.gr](http://www.eosathinon.gr)

**HELLENIC ALPINE  
CLUB OF ATHENS**

Lekka 23-25, Athens, Greece

Tel.: 2103212355

[www.eosathinon.gr](http://www.eosathinon.gr)

## Πρόγραμμα

9/1/2019 - Ε.Ο.Σ. Αθηνών (Τετάρτη απόγευμα, 19:00-21:30).

Γνωριμία των συμμετεχόντων, συζήτηση για το πρόγραμμα εκπαίδευσης, εξοπλισμός που θα πρέπει να προμηθευτεί ο κάθε εκπαιδευόμενος, κατάθεση δικαιολογητικών.

15/1/2019 - Ε.Ο.Σ. ΑΘΗΝΩΝ (Τρίτη απόγευμα, 19:00-21:00)

Τελευταία ημέρα κατάθεσης δικαιολογητικών. Δανεισμός του εξοπλισμού που παρέχει η σχολή.

19-20/1/2019 - ΠΑΡΝΗΘΑ (Διήμερο, από Σάββατο πρωί έως Κυριακή απόγευμα).

Εξοπλισμός. Κίνηση σε ξερό πεδίο. Προσανατολισμός. Προετοιμασία και εκτέλεση διαδρομής. Μονοπάτια. Διατροφή στο βουνό. Προπόνηση, φυσική κατάσταση.

26-27/1/2019 - ΖΗΡΙΑ (Διήμερο, από Σάββατο πρωί έως Κυριακή απόγευμα).

Κίνηση στο χιόνι. Χρήση πιολέ, κραμπόν, ανάσχεση πτώσης. Νυχτερινή άσκηση προσανατολισμού, προετοιμασίας και εκτέλεσης διαδρομής.

6/2/2019 - Ε.Ο.Σ. Αθηνών (Τετάρτη απόγευμα, 18.30-22:30)

Αντιμέτωπιση επειγουσών καταστάσεων. Πρώτες βοήθειες στο βουνό.

9-10/2/2019 - ΔΙΡΦΗ (Διήμερο, από Σάββατο πρωί έως Κυριακή απόγευμα).

Κίνηση στο χιόνι. Χρήση πιολέ, κραμπόν, ανάσχεση πτώσης. Προσανατολισμός, προετοιμασία και εκτέλεση διαδρομής. Αρχές μετεωρολογίας. Κίνδυνοι στο βουνό. Ποιότητες χιονιού, χιονοστιβάδες. Ιστορία ορειβασίας.

16-17/2/2019 - ΠΑΡΝΑΣΣΟΣ (Διήμερο, από Σάββατο πρωί έως Κυριακή απόγευμα).

Κίνηση στο χιόνι. Χρήση πιολέ, κραμπόν, ανάσχεση πτώσης. Προετοιμασία και εκτέλεση διαδρομής. Ορεινό περιβάλλον. Ορειβατική δεοντολογία και ηθική. Αντιμέτωπιση επειγουσών καταστάσεων. Μεταφορά τραυματία. Χειμερινή διαβίωση σε αντίσκηνα και καταλύματα ανάγκης (χιονοσπηλιά).

2-3/3/2019 - ΒΑΡΔΟΥΣΙΑ (Διήμερο, από Σάββατο πρωί έως Κυριακή απόγευμα).

Προετοιμασία και εκτέλεση διαδρομής. Ταυτόχρονη κίνηση σε σχοινοσυντροφιά.

6/3/2019 - Ε.Ο.Σ. Αθηνών (Τετάρτη απόγευμα, 19:30-21:30).

Παράδοση εξοπλισμού, απολογισμός 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. Οι συμμετέχοντες πρέπει να είναι μέλη του συλλόγου και να έχουν ηλικία τουλάχιστον 18 ετών.



ΕΛΛΗΝΙΚΟΣ ΟΡΕΙΒΑΤΙΚΟΣ  
ΣΥΝΔΕΣΜΟΣ ΑΘΗΝΩΝ

Λέκκα 23-25, Αθήνα

Τηλ.: 2103212355

[www.eosathinon.gr](http://www.eosathinon.gr)

HELLENIC ALPINE  
CLUB OF ATHENS

Lekka 23-25, Athens, Greece

Tel.: 2103212355

[www.eosathinon.gr](http://www.eosathinon.gr)

### Εξοπλισμός

Η σχολή παρέχει όλο τον εξειδικευμένο ορειβατικό εξοπλισμό, όμως οι συμμετέχοντες θα πρέπει να προμηθευτούν, αν δεν έχουν, κάποια προσωπικά υλικά που αναφέρονται παρακάτω.

Εξοπλισμός που παρέχει η σχολή:

1. Πιολέ (ορειβατική σκαπάνη),
2. κραμπόν (σχάρα με καρφιά για τις μπότες),
3. ορειβατικό κράνος,
4. φτυάρια χιονιού,
5. ράβδους χιονοστιβάδας,
6. σχοινιά.

Εξοπλισμός που θα πρέπει να έχει ο κάθε εκπαιδευόμενος:

Αναγκαία:

1. Μπότες ορειβασίας αδιάβροχες/διαπνέουσες χειμερινές (άκαμπτες, ημιάκαμπτες ή δύσκαμπτες),
2. γκέτες ορειβασίας αδιάβροχες/διαπνέουσες,
3. κάλτσες για χειμερινό βουνό,
4. γάντια για χειμερινό βουνό,
5. σκούφος ή μπαλακλάβα (σκούφος full-face),
6. γυαλιά ηλίου,
7. ορειβατικό σακίδιο 45-60lt,
8. φακός κεφαλής (+ εφεδρικές μπαταρίες),
9. ορειβατική πυξίδα,
10. ορειβατικούς χάρτες (εκδόσεις "Ανάβαση"),
11. ατομικό φαρμακείο.

Θεμιτά:

1. Θερμοεσώρουχα,
2. Αντιανεμικό/αδιάβροχο/διαπνέον παντελόνι,
3. Αντιανεμικό/αδιάβροχο/ διαπνέον τζάκετ,
4. fleece παντελόνι,
5. fleece ζακέτα,
6. μάσκα θυέλλης,
7. παγούρι 1,5lt,
8. αντηλιακή κρέμα,
9. αντηλιακό lipstick,
10. μπατόν.

Προαιρετικά:

1. Αντίσκηνο (χειμερινού βουνού),
2. υπνόσακος (χειμερινού βουνού),
3. υπόστρωμα (χειμερινού βουνού).



ΕΛΛΗΝΙΚΟΣ ΟΡΕΙΒΑΤΙΚΟΣ  
ΣΥΝΔΕΣΜΟΣ ΑΘΗΝΩΝ

Λέκκα 23-25, Αθήνα

Τηλ.: 2103212355

[www.eosathinon.gr](http://www.eosathinon.gr)

HELLENIC ALPINE  
CLUB OF ATHENS

Lekka 23-25, Athens, Greece

Tel.: 2103212355

[www.eosathinon.gr](http://www.eosathinon.gr)

### Μετακινήσεις/Διαμονή/Διατροφή

Η πρόσβαση στα βουνά γίνεται με πούλμαν ή με τα ιδιωτικά μέσα των συμμετεχόντων (3-4 άτομα/αυτοκίνητο) μετά από συνεννόηση, ενώ η διαμονή και η διατροφή γίνεται σε ορειβατικά καταφύγια και προαιρετικά σε αντίσκηνα.

### Κόστος

Το κόστος συμμετοχής στη Σχολή Ορειβασίας Αρχαρίων είναι **320€**. Στο κόστος αυτό περιλαμβάνονται:

- τα δίδακτρα,
- ο δανεισμός του εξοπλισμού που παρέχει η σχολή και
- ασφάλιση έναντι ατυχήματος.

Το κόστος εγγραφής στο σύνδεσμο και συνδρομής, για όσους δεν είναι μέλη, είναι 30€.

Τα έξοδα μετακινήσεων, διαμονής και διατροφής, βαρύνουν ξεχωριστά τον κάθε συμμετέχοντα (ενδεικτικά, το κόστος αυτό είναι συνολικά και για τις 10 ημέρες της σχολής 150€).

### Όροι συμμετοχής

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

1. Το 50% του κόστους της συμμετοχής προκαταβάλλεται με την εγγραφή και το υπόλοιπο 50% μέχρι τα μέσα της σχολής.
2. Ο υπεύθυνος εκπαιδευτής έχει το δικαίωμα να διακόψει την εκπαίδευση κάποιου συμμετέχοντα που δεν συμμορφώνεται με τις οδηγίες των εκπαιδευτών.
3. Με σκοπό την ποιοτικότερη εκπαίδευση, ο αριθμός των συμμετεχόντων είναι περιορισμένος (μέχρι 16 εκπαιδευόμενοι). Για την εγγραφή στη σχολή τηρείται σειρά προτεραιότητας (με κατάθεση των δικαιολογητικών και της προκαταβολής).

### Δικαιολογητικά

Τα παρακάτω είναι τα δικαιολογητικά συμμετοχής στη σχολή και **θα πρέπει να κατατεθούν στη γραμματεία του συλλόγου το αργότερο μέχρι και τις 15/1:**

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. Μια φωτογραφία ταυτότητας. Αν δεν είστε μέλη του συνδέσμου θα χρειαστούν δύο φωτογραφίες ακόμη για την εγγραφή σας.
3. Φωτοτυπία της αστυνομικής και ορειβατικής σας ταυτότητας (αν έχετε) και τις δύο όψεις.
4. Αίτηση συμμετοχής στη σχολή και αίτηση εγγραφής στο σύνδεσμο (παρέχονται από τη γραμματεία του συλλόγου).

### Πιστοποίηση ΕΟΟΑ

Στους απόφοιτους, η Ελληνική Ομοσπονδία Ορειβασίας Αναρρίχησης, χορηγεί βεβαίωση επιτυχούς παρακολούθησης Σχολής Ορειβασίας Αρχαρίων, 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, Βοηθών Εκπαιδευτών και Εκπαιδευτών) που διοργανώνει η ΕΟΟΑ.



**ΕΛΛΗΝΙΚΟΣ ΟΡΕΙΒΑΤΙΚΟΣ  
ΣΥΝΔΕΣΜΟΣ ΑΘΗΝΩΝ**

Λέκκα 23-25, Αθήνα

Τηλ.: 2103212355

[www.eosathinon.gr](http://www.eosathinon.gr)

**HELLENIC ALPINE  
CLUB OF ATHENS**

Lekka 23-25, Athens, Greece

Tel.: 2103212355

[www.eosathinon.gr](http://www.eosathinon.gr)

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).