



**ΕΛΛΗΝΙΚΟΣ ΟΡΕΙΒΑΤΙΚΟΣ
ΣΥΝΔΕΣΜΟΣ ΑΘΗΝΩΝ**

Λέκκα 23-25, Αθήνα

Τηλ.: 2103212355

www.eosathinon.gr

**HELLENIC ALPINE
CLUB OF ATHENS**

Lekka 23-25, Athens, Greece

Tel.: 2103212355

www.eosathinon.gr

Σχολή Ορειβασίας Μέσου Επιπέδου 2019

Σκοπός της σχολής είναι η περαιτέρω τεχνική κατάρτιση των συμμετεχόντων ώστε μετά τη σχολή να μπορούν να πραγματοποιούν αυτόνομα και με τη μέγιστη δυνατή ασφάλεια αναρριχήσεις σε αλπικά πεδία βράχου, χιονιού και πάγου με χρήση προσωρινών ασφαλειών.

Για την επίτευξη αυτού του σκοπού δίνεται έμφαση στην αυτονόμηση των μαθητών με προσπάθεια επιλογής αναρριχήσεων ανάλογη με τις δυνατότητές τους.

Επικεφαλής εκπαιδευτής της σχολής είναι ο Γιάννης Πετρομιανός, μέλος του ΕΟΣ Αθηνών, Ομοσπονδιακός Εκπαιδευτής Ορειβασίας, Αναρρίχησης & Ορειβατικού Σκι και Οδηγός Βουνού μέλος του Σωματείου Ελλήνων Οδηγών Βουνού.

Όλοι οι εκπαιδευτές της σχολής είναι μέλη του ΕΟΣ Αθηνών, έμπειροι ομοσπονδιακοί Εκπαιδευτές και Βοηθοί Εκπαιδευτές Ορειβασίας. Η αναλογία εκπαιδευτών προς μαθητές στις αναρριχήσεις μιας σχοινιάς είναι ένας εκπαιδευτής ανά πέντε μαθητές, ενώ στις αναρριχήσεις πολλών σχοινιών είναι ένας εκπαιδευτής ανά τρεις μαθητές.

Στόχοι της σχολής

Οι στόχοι της σχολής είναι οι συμμετέχοντες:

1. Να είναι ικανοί να προετοιμάζουν ορειβατικές (αναρριχητικές) εξορμήσεις σε αλπικό πεδίο
2. Να γνωρίζουν τον εξοπλισμό που χρειάζεται και την ορθή του χρήση
3. Να είναι ικανοί να ασφαλίζουν σωστά τον σχοινοσύντροφό τους και να ασφαλίζονται σωστά κατά την αναρρίχησή τους
4. Να γνωρίζουν τις βασικές τεχνικές κίνησης στην αναρρίχηση χιονιού/πάγου/μεικτού πεδίου
5. Να γνωρίζουν τους κίνδυνους στο αλπικό πεδίο και στις ορθοπλαγιές και να μπορούν να τους αποφεύγουν και να τους αντιμετωπίζουν
6. Να είναι ικανοί να αντιμετωπίσουν μια επείγουσα κατάσταση και να προσφέρουν τις πρώτες βοήθειες
7. Να αναπτύξουν περαιτέρω την ορειβατική τους συνείδηση και ηθική



**ΕΛΛΗΝΙΚΟΣ ΟΡΕΙΒΑΤΙΚΟΣ
ΣΥΝΔΕΣΜΟΣ ΑΘΗΝΩΝ**

Λέκκα 23-25, Αθήνα

Τηλ.: 2103212355

www.eosathinon.gr

**HELLENIC ALPINE
CLUB OF ATHENS**

Lekka 23-25, Athens, Greece

Tel.: 2103212355

www.eosathinon.gr

Περιεχόμενο και μέθοδοι εκπαίδευσης

Η εκπαιδευτική ύλη της Σχολής Ορειβασίας Μέσου Επιπέδου περιλαμβάνει, με τη μορφή σύντομης επανάληψης, όλη την ύλη των σχολών Ορειβασίας Αρχαρίων, Αναρρίχησης Βράχου Αρχαρίων και Αναρρίχησης Βράχου Μέσου Επιπέδου. Επιπλέον, με τη μορφή εκτεταμένης εκπαίδευσης, περιλαμβάνει τα εξής:

Θεωρία

1. Εξοπλισμός (επιλογή, χρήση, συντήρηση)
2. Προσανατολισμός (χάρτης, πυξίδα, GPS)
3. Προετοιμασία και εκτέλεση αναρριχητικής διαδρομής χιονιού/πάγου/μεικτού πεδίου, σε αλπικό πεδίο
4. Κίνδυνοι και αντιμετώπισή τους
5. Αντιμετώπιση επειγουσών καταστάσεων
6. Πρώτες βοήθειες
7. Μεταφορά τραυματία
8. Καταλύματα
9. Ιστορία ορειβασίας (ελληνική, παγκόσμια)
10. Ορεινό περιβάλλον (γεωλογία, χλωρίδα, πανίδα, προστασία)
11. Ορειβατική δεοντολογία και ηθική

Πρακτική

1. Προσανατολισμός (χάρτης, πυξίδα, GPS)
2. Χρήση προσωρινών ασφαλειών χιονιού/πάγου
3. Ρελέ χιονιού/πάγου
4. Χρήση πιολέ/κραμπόν στην αναρρίχηση χιονιού/πάγου/μεικτού πεδίου
5. Βασικές τεχνικές κίνησης στην αναρρίχηση χιονιού/πάγου/μεικτού πεδίου
6. Ραπέλ σε χιόνι/πάγο/μεικτό πεδίο
7. Ταυτόχρονη κίνηση σε σχοινοσυντροφία (ταυτόχρονη κίνηση με και χωρίς ενδιάμεσες ασφάλειες, σε όλα τα πεδία)
8. Προετοιμασία και εκτέλεση αναρριχητικής διαδρομής χιονιού/πάγου/μεικτού πεδίου, σε αλπικό πεδίο
9. Προετοιμασία και εκτέλεση αναρριχητικής διαδρομής βράχου σε αλπικό πεδίο
10. Κίνδυνοι και αντιμετώπισή τους
11. Αντιμετώπιση επειγουσών καταστάσεων
12. Κατασκευή και χρήση (διανυκτέρευση) καταλύματος ανάγκης (χινοσπηλιά)
13. Διάσωση σε ορθοπλαγιά σε αλπικό πεδίο
14. Πρώτες βοήθειες
15. Μεταφορά τραυματία



**ΕΛΛΗΝΙΚΟΣ ΟΡΕΙΒΑΤΙΚΟΣ
ΣΥΝΔΕΣΜΟΣ ΑΘΗΝΩΝ**

Λέκκα 23-25, Αθήνα

Τηλ.: 2103212355

www.eosathinon.gr

**HELLENIC ALPINE
CLUB OF ATHENS**

Lekka 23-25, Athens, Greece

Tel.: 2103212355

www.eosathinon.gr

Πρόγραμμα

19/2/2019 Ε.Ο.Σ. Αθηνών (Τρίτη απόγευμα, 19:00-22:00)

Κατάθεση δικαιολογητικών. Γνωριμία των συμμετεχόντων. Ενημερωτική συζήτηση για την ορειβασία και την αναρρίχηση σε αλπικό πεδίο, το πρόγραμμα εκπαίδευσης και τον εξοπλισμό που θα πρέπει να έχει ο κάθε εκπαιδευόμενος.

23 & 24/2/2019 ΠΑΡΝΗΘΑ (Σάββατο και Κυριακή, πρωί έως απόγευμα)

Εξετάσεις εισαγωγής στη σχολή (αναρρίχηση βράχου). Σύντομη επανάληψη ύλης σχολών Αναρρίχησης Βράχου Αρχαρίων και Αναρρίχησης Βράχου Μέσου Επιπέδου. Χρήση πιολέ/κραμπόν στην αναρρίχηση μεικτού πεδίου. Βασικές τεχνικές κίνησης στην αναρρίχηση μεικτού πεδίου. Ιστορία ορειβασίας (ελληνική, παγκόσμια). Ορεινό περιβάλλον (γεωλογία, χλωρίδα, πανίδα, προστασία). Ορειβατική δεοντολογία και ηθική.

5/3/2019 Ε.Ο.Σ. Αθηνών (Τρίτη απόγευμα, 19:00-22:00)

Εξοπλισμός (επιλογή, χρήση, συντήρηση).

9-11/3/2019 ΠΑΡΝΑΣΣΟΣ (Σάββατο πρωί έως Δευτέρα απόγευμα)

Αξιολόγηση φυσικής κατάστασης συμμετεχόντων. Προσανατολισμός (χάρτης, πυξίδα, GPS). Σύντομη επανάληψη σχολής Ορειβασίας Αρχαρίων. Χρήση προσωρινών ασφαλειών χιονιού/πάγου. Ρελέ χιονιού/πάγου. Χρήση πιολέ/κραμπόν στην αναρρίχηση χιονιού/πάγου. Βασικές τεχνικές κίνησης στην αναρρίχηση χιονιού/πάγου. Ραπέλ σε χιόνι/πάγο/μεικτό πεδίο και από ρελέ που μπορεί να ανακληθεί. Κατασκευή και χρήση (διανυκτέρευση) καταλύματος ανάγκης (χιονοσπηλιά). Προετοιμασία και εκτέλεση αναρριχητικής διαδρομής χιονιού/πάγου/μεικτού πεδίου, σε αλπικό πεδίο.

19/3/2019 Ε.Ο.Σ. Αθηνών (Τρίτη απόγευμα, 19:00-22:00)

Προετοιμασία και εκτέλεση αναρριχητικής διαδρομής χιονιού/πάγου/μεικτού πεδίου, σε αλπικό πεδίο. Κίνδυνοι στο αλπικό πεδίο και αντιμετώπισή τους. Αντιμετώπιση επειγουσών καταστάσεων στο αλπικό πεδίο. Πρώτες βοήθειες στο αλπικό πεδίο. Μεταφορά τραυματία στο αλπικό πεδίο.

22-25/3/2019 ΒΑΡΔΟΥΣΙΑ (Παρασκευή βράδυ έως Δευτέρα απόγευμα)

Προετοιμασία και εκτέλεση αναρριχητικής διαδρομής χιονιού/πάγου/μεικτού πεδίου, σε αλπικό πεδίο. Ταυτόχρονη κίνηση σε σχοινοσυντροφιά. Κίνδυνοι στο αλπικό πεδίο και αντιμετώπισή τους. Διάσωση σε ορθοπλαγιά σε αλπικό πεδίο. Μεταφορά τραυματία στο αλπικό πεδίο.

14-16/6/2019 ΓΚΙΩΝΑ (Παρασκευή βράδυ έως Κυριακή απόγευμα)

Προετοιμασία και εκτέλεση αναρριχητικής διαδρομής βράχου σε αλπικό πεδίο. Ταυτόχρονη κίνηση σε σχοινοσυντροφιά. Διανυκτέρευση σε αντίσκηνα.

18/6/2019- Ε.Ο.Σ. Αθηνών (Τρίτη απόγευμα, 19:00-22:00).

Γραπτές εξετάσεις. Απολογισμός. Λήξη της σχολής.

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

Προϋποθέσεις

Οι υποψήφιοι θα πρέπει να έχουν ηλικία τουλάχιστον 18 ετών, πολύ καλή φυσική κατάσταση πιστοποιημένη με ιατρική βεβαίωση καλής υγείας, να έχουν παρακολουθήσει με επιτυχία Σχολή Ορειβασίας Αρχαρίων και Σχολή Αναρρίχησης Βράχου Μέσου Επιπέδου



ΕΛΛΗΝΙΚΟΣ ΟΡΕΙΒΑΤΙΚΟΣ
ΣΥΝΔΕΣΜΟΣ ΑΘΗΝΩΝ

Λέκκα 23-25, Αθήνα

Τηλ.: 2103212355

www.eosathinon.gr

HELLENIC ALPINE
CLUB OF ATHENS

Lekka 23-25, Athens, Greece

Tel.: 2103212355

www.eosathinon.gr

της ΕΟΟΑ, και να διαθέτουν τουλάχιστον την εξής αναρριχητική και ορειβατική δράση τα τελευταία 5 χρόνια:

1. 25 διαδρομές αθλητικής αναρρίχησης βράχου μιας σχοινιάς, δυσκολίας τουλάχιστον 5b French
2. 7 διαδρομές βράχου δυσκολίας τουλάχιστον V UIAA, αναπτύγματος τουλάχιστον 70m, που απαιτούν χρήση και προσωρινών ασφαλειών
3. 7 αναβάσεις σε κορυφές ελληνικών βουνών με υψόμετρο άνω των 2.000m, τη χειμερινή περίοδο

Εξετάσεις εισαγωγής

Απαραίτητη για τη συμμετοχή στη σχολή είναι η επιτυχής επικεφαλής ελεύθερη αναρρίχηση σε διαδρομή βράχου μίας σχοινιάς, που απαιτεί και χρήση προσωρινών ασφαλειών δυσκολίας τουλάχιστον V+ UIAA/5α French, με τεχνική δύο σχοινιών.

Εξοπλισμός

Εξοπλισμός που θα πρέπει να έχει ο κάθε εκπαιδευόμενος:

1. Μπότες αδιάβροχες (άκαμπτες ή ημιάκαμπτες που να παίρνουν κραμπόν),
2. γκέτες,
3. κάλτσες για χειμερινό βουνό,
4. θερμοεσώρουχα,
5. αντιανεμικό παντελόνι,
6. αντιανεμικό τζάκετ,
7. παντελόνι fleece,
8. ζακέτα fleece,
9. γάντια αδιάβροχα (2 ζεύγη),
10. σκούφος ή μπαλακλάβα (σκούφος full-face),
11. γυαλιά ηλίου,
12. μάσκα θυέλλης,
13. σακίδιο 35-50lt,
14. παγούρι 1-1,5lt,
15. φακός κεφαλής (+ εφεδρικές μπαταρίες),
16. πυξίδα (τύπου Silva),
17. χάρτες (εκδόσεις "Ανάβαση"),
18. αναρριχητικός οδηγός,
19. ατομικό φαρμακείο,
20. αντηλιακή κρέμα,
21. αντηλιακό lipstick,
22. μπατόν (προαιρετικά),
23. υπνόσακος & κάριματ,
24. αντίσκηνο,
25. γκαζάκι με ανταλλακτική φιάλη,
26. σετ μαγειρέματος,
27. φτυάρι χιονιού,
28. σόντα,
29. 2 πιολέ (ένα με σφυρί),



ΕΛΛΗΝΙΚΟΣ ΟΡΕΙΒΑΤΙΚΟΣ
ΣΥΝΔΕΣΜΟΣ ΑΘΗΝΩΝ

Λέκκα 23-25, Αθήνα

Τηλ.: 2103212355

www.eosathinon.gr

HELLENIC ALPINE
CLUB OF ATHENS

Lekka 23-25, Athens, Greece

Tel.: 2103212355

www.eosathinon.gr

30. ορειβατικά (όχι πεζοπορικά) κραμπόν με αντιστομωτικά χιονιού,
31. μποντριέ,
32. κράνος,
33. παπούτσια αναρρίχησης
34. 5 μάντες,
35. 2 κορδονέτα,
36. 1 κορδονέτο 5 μέτρων,
37. 6 σετάκια ,
38. 4 απλά караμπίνερ,
39. 5 ασφαλείας,
40. 1 καταβατήρας,
41. 1πλακέτα ασφάλισης,
42. 1 σχοινί (1/2) 8-9mm 50-60m,
43. 1 πλήρες σετ καρύδια (ανά 2 άτομα),
44. 1 σετ φρεντς (ανά 2 άτομα),
45. 1 σετ καρφιά (ανά 2 άτομα),
46. 1 αλουμινογωνιά.

*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 (3-4 άτομα/αυτοκίνητο), ενώ η διαμονή και η διατροφή γίνεται σε ορειβατικά καταφύγια, σε αντίσκηνα και σε καταλύματα ανάγκης.

Κόστος

Το κόστος συμμετοχής στη Σχολή Ορειβασίας Μέσου Επιπέδου εξαρτάται από τον αριθμό των εκπαιδευόμενων και θα υπολογιστεί στη συνάντηση κατάθεσης δικαιολογητικών στις 19/2/2019.

Όροι συμμετοχής

Η συμμετοχή σας στη Σχολή Ορειβασίας Μέσου Επιπέδου 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 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.
3. Ο αριθμός συμμετοχών είναι περιορισμένος (μέχρι 9 συμμετέχοντες) 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 τις 19/2/2019:**



ΕΛΛΗΝΙΚΟΣ ΟΡΕΙΒΑΤΙΚΟΣ
ΣΥΝΔΕΣΜΟΣ ΑΘΗΝΩΝ

Λέκκα 23-25, Αθήνα

Τηλ.: 2103212355

www.eosathinon.gr

HELLENIC ALPINE
CLUB OF ATHENS

Lekka 23-25, Athens, Greece

Tel.: 2103212355

www.eosathinon.gr

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 αστυνομικής ταυτότητας και τις δύο όψεις
4. Φωτοτυπία ορειβατικής ταυτότητας και τις δύο όψεις
5. Φωτοτυπία της βεβαίωσης επιτυχούς παρακολούθησης της Σχολής Ορειβασίας Αρχαρίων της ΕΟΟΑ
6. Φωτοτυπία της βεβαίωσης επιτυχούς παρακολούθησης της Σχολής Αναρρίχησης Μέσου Επιπέδου της ΕΟΟΑ
7. Κατάσταση με την απαιτούμενη ορειβατική δράση
8. 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, η οποία πιστοποιεί τις γνώσεις τους στα αντικείμενα που διδάχθηκαν και δίνει το δικαίωμα συνέχισης της παρακολούθησης στις ανώτερες εκπαιδευτικές βαθμίδες που διοργανώνει η ΕΟΟΑ.

Για περαιτέρω πληροφορίες και δηλώσεις συμμετοχής μπορείτε να επικοινωνήσετε με τον επικεφαλής εκπαιδευτή Γιάννη Πετρομιανό, στο τηλέφωνο 6947616859 (απόγευμα) ή στο e-mail petromianos@gmail.com.