



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 Αναρρίχησης Βράχου Μέσου Επιπέδου 2017

Σκοπός της σχολής είναι να αποκτήσουν οι συμμετέχοντες όλες τις απαραίτητες γνώσεις και ικανότητες ώστε να μπορούν να πραγματοποιούν με τη μέγιστη δυνατή ασφάλεια αναρρίχσεις μιας ή πολλών σχοινιών με χρήση μόνιμων ή/και προσωρινών ασφαλειών.

Για την επίτευξη αυτού του σκοπού χρησιμοποιούνται σύγχρονες εκπαιδευτικές μέθοδοι, έμπειροι, ικανοί και φιλικοί εκπαιδευτές καθώς και εξειδικευμένος εξοπλισμός. Επίσης δίνεται έμφαση στην αυτονόμηση των μαθητών (επικεφαλής αναρρίχηση) με προσπάθεια επιλογής αναρρίχσεων ανάλογη με τις δυνατότητές τους.

Επικεφαλής εκπαιδευτής της σχολής είναι ο Γιάννης Πετρομιανός, Ομοσπονδιακός Εκπαιδευτής Ορειβασίας, Αναρρίχησης, & Ορειβατικού Σκι, τεχνικός σύμβουλος του ΕΟΣ Αθηνών και της ΕΟΟΑ και Οδηγός Βουνού, πρόεδρος του Σωματείου Ελλήνων Οδηγών Βουνού (<http://hmgagr/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 στις αναρρίχσεις μιας σχοινιάς είναι ένας εκπαιδευτής ανά πέντε μαθητές, ενώ στις αναρρίχσεις πολλών σχοινιών είναι ένας εκπαιδευτής ανά τρεις μαθητές.

Στόχοι της σχολής

Οι στόχοι της σχολής είναι οι συμμετέχοντες:

1. Να γνωρίσουν και να αγαπήσουν την αναρρίχηση περιπέτειας και να αναπτύξουν περαιτέρω την ορειβατική τους συνείδηση και ηθική
2. Να γνωρίσουν και να αγαπήσουν το φυσικό περιβάλλον της αναρρίχησης περιπέτειας
3. Να γνωρίζουν τον εξοπλισμό που χρειάζεται και την ορθή του χρήση
4. Να είναι ικανοί να ασφαλίζουν τον σχοινοσύντροφό τους και να ασφαλίζονται κατά την αναρρίχσή τους (να είναι ικανοί να χρησιμοποιούν την τεχνική δύο σχοινιών, να τοποθετούν προσωρινές ασφάλειες και να κατασκευάζουν ρελέ)
5. Να είναι ικανοί να προετοιμάζουν αναρρίχσεις πολλαπλών σχοινιών
6. Να γνωρίζουν τις διατροφικές ανάγκες και να μπορούν να προγραμματίζουν τις προμήθειές τους σε υγρά και τρόφιμα, σύμφωνα με την αναρρίχηση που έχουν επιλέξει
7. Να γνωρίζουν τους κινδύνους στις ορθοπλαγιές και να μπορούν να τους αποφεύγουν και να τους αντιμετωπίζουν
8. Να είναι ικανοί να αντιμετωπίσουν μια επείγουσα κατάσταση και να προσφέρουν τις πρώτες βοήθειες



**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

Διδακτική ύλη και μεθοδολογία

Θεωρία

1. Προπόνηση, φυσική κατάσταση
2. Διατροφή
3. Εξοπλισμός
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
13. Ορεινό περιβάλλον
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 προσωρινών 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

Η συνολική διάρκεια της σχολής είναι δέκα ημέρες. Εννέα ολόήμερες εκπαιδεύσεις σε αναρριχητικά πεδία και έξι απογευματινές εκπαιδεύσεις σε αναρριχητικά πεδία, πίστα αναρρίχησης και στο σύνδεσμο.



**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

20/9/2017 - Ε.Ο.Σ. ΑΘΗΝΩΝ (Τετάρτη απόγευμα, 19:30-21:30)

Κατάθεση δικαιολογητικών. Διαμόρφωση με τους συμμετέχοντες του τελικού προγράμματος εκπαίδευσης, εξοπλισμός που θα πρέπει να προμηθευτεί ο κάθε εκπαιδευόμενος, δανεισμός του εξοπλισμού που παρέχει η σχολή. Διατροφή.

30/9 & 1/10/2017 ΠΑΡΝΗΘΑ (Σάββατο & Κυριακή 08:30-18:30)

Εξέταση εισαγωγής. Επανάληψη των τεχνικών αναρρίχησης μιας σχοινιάς. Αναρριχητικός εξοπλισμός. Ασφάλιση του επικεφαλής με χρήση δύο σχοινιών. Τεχνική δύο σχοινιών για τον επικεφαλής. Ασφάλιση του δεύτερου. Ραπέλ. Κόμποι. Χρήση προσωρινών ασφαλειών. Ρελέ.

4/10/2017 - Ε.Ο.Σ. ΑΘΗΝΩΝ (Τετάρτη απόγευμα, 19:30-22:30)

Εξοπλισμός αναρρίχησης περιπέτειας.

7&8/10/2017 ΠΑΡΝΗΘΑ & ΚΑΝΤΗΛΙ (Σάββατο & Κυριακή 07:30-17:30)

Ασφάλιση του επικεφαλής με χρήση δύο σχοινιών. Τεχνική δύο σχοινιών για τον επικεφαλής. Ασφάλιση του δεύτερου. Ραπέλ. Κόμποι. Χρήση προσωρινών ασφαλειών. Ρελέ. Αναρριχητικοί οδηγοί. Προετοιμασία και εκτέλεση διαδρομών πολλαπλών σχοινιών.

11/10/2017 THE WALL Πίστα Αναρρίχησης (Τετάρτη απόγευμα, 19:30-10:30)

Προπόνηση, φυσική κατάσταση.

13-15/10/2017 ΒΑΡΑΣΟΒΑ (από Παρασκευή βράδυ έως Κυριακή απόγευμα)

Ασφάλιση του επικεφαλής με χρήση δύο σχοινιών. Τεχνική δύο σχοινιών για τον επικεφαλής. Ασφάλιση του δεύτερου. Ραπέλ. Κόμποι. Χρήση προσωρινών ασφαλειών. Ρελέ. Αναρριχητικοί οδηγοί. Προετοιμασία και εκτέλεση διαδρομών πολλαπλών σχοινιών. Αρχές μετεωρολογίας. Ποιότητες βράχου, λιθοπτώσεις. Κίνδυνοι στις ορθοπλαγίες και αντιμετώπισή τους.

18/10/2017 Ε.Ο.Σ. ΑΘΗΝΩΝ (Τετάρτη απόγευμα, 19:30-22:30)

Πρώτες βοήθειες στην ορθοπλαγιά. Αντιμετώπιση επειγουσών καταστάσεων.

22/10/2017 ΠΑΡΝΗΘΑ (Κυριακή, 08:30-18:30)

Διάσωση σε ορθοπλαγιά. Μεταφορά τραυματία.

25/10/2017 ΠΑΡΝΗΘΑ (Τετάρτη απόγευμα, 18:00-21:00)

Διάσωση σε ορθοπλαγιά.

27-29/10/2017 ΒΑΡΑΣΟΒΑ (από Παρασκευή βράδυ έως Κυριακή απόγευμα)

Προετοιμασία και εκτέλεση διαδρομών πολλαπλών σχοινιών.



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

1/11/2017- Ε.Ο.Σ. Αθηνών (Τετάρτη απόγευμα, 19:30-22:30).

Παράδοση εξοπλισμού, γραπτές εξετάσεις, απολογισμός της σχολής, συμβουλές των εκπαιδευτών προς τους εκπαιδευόμενους για τη μελλοντική τους αναρριχητική πορεία.

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

Προϋποθέσεις

Οι εκπαιδευόμενοι πρέπει:

1. Να έχουν αποφοιτήσει επιτυχώς από Σχολή Αρχαρίων Αναρρίχησης της ΕΟΟΑ
2. Να είναι μέλη ορειβατικού συλλόγου μέλους της ΕΟΟΑ
3. Να έχουν δράση τα τελευταία δύο έτη η οποία να περιλαμβάνει 30 διαδρομές βράχου μίας σχοινιάς δυσκολίας κατά ελάχιστο 5α French, 20 διαδρομές βράχου μίας σχοινιάς δυσκολίας κατά ελάχιστο 5c French και 10 διαδρομές βράχου μίας σχοινιάς δυσκολίας κατά ελάχιστο 6α French

Εξετάσεις εισαγωγής

Απαραίτητη για τη συμμετοχή στη σχολή είναι η επιτυχής επικεφαλής ελεύθερη αναρρίχηση σε διαδρομή βράχου μίας σχοινιάς, που δεν απαιτεί χρήση προσωρινών ασφαλειών, δυσκολίας τουλάχιστον 6α French.

Εξοπλισμός

Εξοπλισμός που θα πρέπει να έχει ο κάθε εκπαιδευόμενος: Αναρριχητικά παπούτσια, μποντριέ, κράνος, 5 μάντες ραμμένοι, 2 κορδονέτα-φρένα 6mm, 1 κορδονέτο 7mm/5m, 6 σετάκια, 6 απλά караμπίνερ, 5 ασφαλείας, 1 καταβατήρας, 1 πλακέτα ασφάλισης, 1 σχοινιά (1/2) 8-9mm 60m, 1 σετ καρύδια και 1 σετ φρεντς (ανά 2 άτομα), εξολκέας ασφαλειών, φακός κεφαλής, παγούρι, σακίδιο, αναρριχητικοί οδηγοί.

Ο σύνδεσμος διαθέτει τον εξειδικευμένο εξοπλισμό (μποντριέ, κράνος, μάντες ραμμένοι, κορδονέτα-φρένα, σετάκια, απλά караμπίνερ, караμπίνερ ασφαλείας, καταβατήρας, πλακέτα ασφάλισης, σχοινιά, σετ καρύδια και σετ φρεντς) τον οποίο δανείζει στους εκπαιδευόμενους εάν αυτοί δε διαθέτουν δικά τους.

Μετακινήσεις/Διαμονή/Διατροφή

Η πρόσβαση στα πεδία γίνεται με τα ιδιωτικά μέσα των συμμετεχόντων (3-4 άτομα/αυτοκίνητο), ενώ η διαμονή γίνεται σε αντίσκηνα ή σε ενοικιαζόμενα δωμάτια για όποιον το προτιμά.

Κόστος

Το κόστος συμμετοχής στη Σχολή Αναρρίχησης Βράχου Μέσου Επιπέδου είναι **350€**. Στο κόστος αυτό περιλαμβάνονται:

- τα δίδακτρα,
- η χρήση της αναρριχητικής πίστας The Wall για τα μαθήματα της σχολής και ένας μήνας δωρεάν συνδρομή για προπόνηση,
- ασφάλιση έναντι ατυχήματος.



**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

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 τη μέση 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 (μέχρι 9 συμμετέχοντες) και τηρείται σειρά προτεραιότητας μέσω των εγγραφών (με κατάθεση των δικαιολογητικών και της προκαταβολής).

Δικαιολογητικά

Τα παρακάτω είναι τα βασικά δικαιολογητικά συμμετοχής στη σχολή και θα πρέπει να κατατεθούν στη γραμματεία του συλλόγου μέχρι και τις 26/9:

1. Ιατρική βεβαίωση από παθολόγο, 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. Δύο φωτογραφίες τύπου αστυνομικής ταυτότητας
3. Φωτοτυπία αστυνομικής ταυτότητας και τις δύο όψεις
4. Φωτοτυπία ορειβατικής ταυτότητας και τις δύο όψεις
5. Φωτοτυπία της βεβαίωσης επιτυχούς παρακολούθησης της Σχολής Αναρρίχησης Αρχαρίων της ΕΟΟΑ
6. Κατάσταση με την απαιτούμενη αναρριχητική δράση
7. Αίτηση συμμετοχής (παρέχεται από τη γραμματεία)

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, σχολών που διοργανώνει η ΕΟΟΑ.

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