



**ΕΛΛΗΝΙΚΟΣ ΟΡΕΙΒΑΤΙΚΟΣ
ΣΥΝΔΕΣΜΟΣ ΑΘΗΝΩΝ**
Υψηλάντου 53, Αθήνα
Τ.Κ.: 115 21
Τηλ.: 210 3212355
Fax: 210 3244789
www.eosathinon.gr

**HELLENIC ALPINE
CLUB OF ATHENS**
Ypsilantou 53, Athens, Greece
P.C.: 115 21
Tel.: 210 3212355
Fax: 210 3244789
www.eosathinon.gr

Σχολή Ορειβασίας Αρχαρίων 2017

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 εξειδικευμένος, άριστος εξοπλισμός.

Επικεφαλής εκπαιδευτής της σχολής είναι ο Γιάννης Πετρομιανός, Ομοσπονδιακός Εκπαιδευτής Ορειβασίας, Αναρρίχησης, & Ορειβατικού Σκι, τεχνικός σύμβουλος του ΕΟΣ Αθηνών και της ΕΟΟΑ σε θέματα εκπαίδευσης και Οδηγός Βουνού, πρόεδρος του Σωματίου Ελλήνων Οδηγών Βουνού (<http://hmg.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 κινδύνους 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 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.)
5. Να σταματούν τυχόν πτώση τους σε χιονισμένη πλαγιά
6. Να προσανατολίζονται και να προετοιμάζουν ορειβατικές διαδρομές άριστα
7. Να προετοιμάζουν και να οργανώνουν ορειβατικές εξορμήσεις άριστα
8. Να αντιμετωπίζουν μια επείγουσα κατάσταση και να προσφέρουν τις πρώτες βοήθειες
9. Να υιοθετήσουν ορειβατική συνείδηση και ηθική



**ΕΛΛΗΝΙΚΟΣ ΟΡΕΙΒΑΤΙΚΟΣ
ΣΥΝΔΕΣΜΟΣ ΑΘΗΝΩΝ**
Υψηλάντου 53, Αθήνα
Τ.Κ.: 115 21
Τηλ.: 210 3212355
Fax: 210 3244789
www.eosathinon.gr

**HELLENIC ALPINE
CLUB OF ATHENS**
Ypsilantou 53, Athens, Greece
P.C.: 115 21
Tel.: 210 3212355
Fax: 210 3244789
www.eosathinon.gr

Περιεχόμενο και μέθοδοι 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 ορειβάσις (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**
Υψηλάντου 53, Αθήνα
Τ.Κ.: 115 21
Τηλ.: 210 3212355
Fax: 210 3244789
www.eosathinon.gr

**HELLENIC ALPINE
CLUB OF ATHENS**
Ypsilantou 53, Athens, Greece
P.C.: 115 21
Tel.: 210 3212355
Fax: 210 3244789
www.eosathinon.gr

Πρόγραμμα

10/1/2017 - Ε.Ο.Σ. Αθηνών (Τρίτη απόγευμα, 18:30-21:30).

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

17/1/2017 - Ε.Ο.Σ. ΑΘΗΝΩΝ (Τρίτη απόγευμα, 18:30-21:30)

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

21-22/1/2017 - 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.

28-29/1/2017 - ΖΗΡΙΑ (Διήμερο, από Σάββατο πρωί έως Κυριακή απόγευμα).

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

7/2/2016 - Ε.Ο.Σ. Αθηνών (Τρίτη απόγευμα, 18.30-22:30)

Αντιμετώπιση επειγουσών καταστάσεων. Πρώτες βοήθειες στο βουνό.

11-12/2/2017 - ΠΑΡΝΑΣΣΟΣ (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. Χειμερινή διαβίωση σε αντίσκηνα και καταλύματα ανάγκης (χιονοσπηλιά).

18-19/2/2017 - ΔΙΡΦΗ (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. Αντιμετώπιση επειγουσών καταστάσεων. Μεταφορά τραυματία.

4-5/3/2017 - ΒΑΡΔΟΥΣΙΑ (Διήμερο, από Σάββατο πρωί έως Κυριακή απόγευμα).

Προετοιμασία και εκτέλεση διαδρομής. Ταυτόχρονη κίνηση σε σχοινοσυντροφιά.

7/3/2017 - Ε.Ο.Σ. Αθηνών (Τρίτη 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.



**ΕΛΛΗΝΙΚΟΣ ΟΡΕΙΒΑΤΙΚΟΣ
ΣΥΝΔΕΣΜΟΣ ΑΘΗΝΩΝ**
Υψηλάντου 53, Αθήνα
Τ.Κ.: 115 21
Τηλ.: 210 3212355
Fax: 210 3244789
www.eosathinon.gr

**HELLENIC ALPINE
CLUB OF ATHENS**
Ypsilantou 53, Athens, Greece
P.C.: 115 21
Tel.: 210 3212355
Fax: 210 3244789
www.eosathinon.gr

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.

Εξοπλισμός

Η σχολή παρέχει όλο τον εξειδικευμένο ορειβατικό εξοπλισμό (κατάλληλα πιστοποιημένο και ελεγμένο και εντός της διάρκειας ζωής του), 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. κράνος,
4. φτυάρια χιονιού,
5. ράβδους χιονοστιβάδας,
6. σχοινιά.

Εξοπλισμός που θα πρέπει να έχει ο κάθε εκπαιδευόμενος:

Αναγκαία:

1. Μπότες αδιάβροχες (άκαμπτες ή ημιάκαμπτες που να παίρνουν κραμπόν),
2. γκέτες,
3. κάλτσες για χειμερινό βουνό,
4. γάντια για χειμερινό βουνό,
5. σκούφος ή μπαλακλάβα (σκούφος full-face),
6. γυαλιά ηλίου,
7. σακίδιο 45-60lt,
8. φακός κεφαλής (+ εφεδρικές μπαταρίες),
9. πυξίδα (τύπου Sylva),
10. χάρτες (εκδόσεις "Ανάβαση"),
11. ατομικό φαρμακείο.

Θεμιτά:

1. Θερμοεσώρουχα,
2. αντιανεμικό παντελόνι,
3. αντιανεμικό τζάκετ,
4. fleece παντελόνι,
5. fleece ζακέτα,
6. μάσκα θυέλλης (μάσκα σκι),
7. παγούρι 1-1,5lt, ,
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**
Υψηλάντου 53, Αθήνα
Τ.Κ.: 115 21
Τηλ.: 210 3212355
Fax: 210 3244789
www.eosathinon.gr

**HELLENIC ALPINE
CLUB OF ATHENS**
Ypsilantou 53, Athens, Greece
P.C.: 115 21
Tel.: 210 3212355
Fax: 210 3244789
www.eosathinon.gr

Μετακινήσεις/Διαμονή/Διατροφή

Η πρόσβαση στα βουνά γίνεται 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 150€).

Το κόστος αγοράς όλου του αναγκαίου εξοπλισμού ενδεικτικά είναι 500€

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 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 16 συμμετέχοντες και 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 17/1:**

1. Ιατρική βεβαίωση από 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 και τις δύο όψεις.
4. Αίτηση συμμετοχής στη σχολή και αίτηση εγγραφής στο σύνδεσμο (παρέχονται από τη γραμματεία του συλλόγου).



**ΕΛΛΗΝΙΚΟΣ ΟΡΕΙΒΑΤΙΚΟΣ
ΣΥΝΔΕΣΜΟΣ ΑΘΗΝΩΝ**
Υψηλάντου 53, Αθήνα
Τ.Κ.: 115 21
Τηλ.: 210 3212355
Fax: 210 3244789
www.eosathinon.gr

**HELLENIC ALPINE
CLUB OF ATHENS**
Ypsilantou 53, Athens, Greece
P.C.: 115 21
Tel.: 210 3212355
Fax: 210 3244789
www.eosathinon.gr

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.

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