



**ΕΛΛΗΝΙΚΟΣ ΟΡΕΙΒΑΤΙΚΟΣ  
ΣΥΝΔΕΣΜΟΣ ΑΘΗΝΩΝ**

Υψηλάντου 53, Αθήνα

T.K.: 115 21

Tηλ.: 210 3212355

Fax: 210 3244789

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

## ΣΧΟΛΗ ΟΡΕΙΒΑΤΙΚΟΥ ΣΚΙ 2024

Ο ΕΟΣ Αθηνών διοργανώνει Σχολή Ορειβατικού Σκι για το χειμώνα 2024. Ο σύλλογος μας συνεχίζει την πλούσια και πρωτοπόρα δράση στην ορειβασία και την χιονοδρομία και έρχεται να ανταποκριθεί στο ολοένα αυξανόμενο ενδιαφέρον των φίλων του βουνού για το ορειβατικό σκι. Για όγδοη χρονιά επανερχόμαστε με το ίδιο ενθουσιώδες εκπαιδευτικό σχήμα, αλλά και με νέες προσθήκες στο εκπαιδευτικό πρόγραμμα. Κύριος στόχος μας είναι η διατήρηση του υψηλού επιπέδου, όπως και η συνεχόμενη ανανέωση και βελτίωση της εκπαιδευτικής μεθοδολογίας.

Με τη συμμετοχή έμπειρων και εξειδικευμένων στο αντικείμενο εκπαιδευτών, φιλοδοξούμε να δώσουμε ώθηση και κίνητρο σε όσους εκδηλώνουν το ενδιαφέρον τους για το άθλημα.

### ΣΤΟΧΟΣ ΤΗΣ ΣΧΟΛΗΣ

Το ορειβατικό σκι σε παγκόσμιο επίπεδο μετρά μακρά ιστορία και για πολλούς αποτελεί το πιο σύνθετο άθλημα βουνού, καθώς απαιτεί τον συνδυασμό δεξιοτήτων και γνώσεων, από όλα τα παρακλάδια των σπορ του βουνού.

Στη χώρα μας το άθλημα σημειώνει εντυπωσιακή άνοδο τα τελευταία χρόνια. Ολοένα και περισσότεροι σκιέρ ξεφεύγουν από τα στενά πλαίσια των χιονοδρομικών κέντρων, με στόχο την ελευθερία που τους δίνει το ανοιχτό πεδίο εκτός πίστας. Ταυτόχρονα, έμπειροι ορειβάτες, δοκιμάζουν το σκι για να προσθέσουν στις δραστηριότητες τους το στοιχείο της ταχύτητας και της συγκίνησης, που αυτό προσφέρει.

Στόχος της σχολής είναι να συναντήσει αυτές τις τάσεις και να μεταδώσει στους ενδιαφερόμενους τις γνώσεις απαραίτητες για την ορθή και ασφαλή άσκηση του αθλήματος. Οι εκπαιδευτές μας εγγυώνται ότι με το πέρας της σχολής οι συμμετέχοντες θα έχουν αποκτήσει τις βάσεις και την απαιτούμενη αυτονομία, ώστε να μπορούν μελλοντικά να χαίρονται και να εξελίσσουν το σπορ του ορειβατικού σκι.

### ΦΙΛΟΣΟΦΙΑ

Όπως σε όλες τις εξειδικευμένες και τεχνικά απαιτητικές κατηγορίες των αθλημάτων βουνού, η σωστή γνώση των πρακτικών σε θέματα ασφάλειας είναι ένα απαραίτητο και σημαντικό στοιχείο. Αυτό που δεν πρέπει να ξεχνάμε όμως, είναι ότι πρωτεύοντα ρόλο για μας έχει η άθληση και η ψυχαγωγία. Στόχος μας είναι να εμποτίσουμε τους συμμετέχοντες με όρεξη για επαφή με τη φύση και ειδικότερα το χειμερινό βουνό, τον σεβασμό για τα βουνά, τους συνοδοιπόρους, τους συναθλητές, για το ίδιο το άθλημα.

Για φέτος προγραμματίσαμε 3 μπλοκ μαθημάτων (2x4 ημέρα & 1x3ήμερο), σε αντίθεση με τα πολλαπλά 2ήμερα (Σαββατοκύριακα), που πραγματοποιούνται συνήθως. Πιστεύουμε γενικά ότι τα πολυήμερα εντατικά προγράμματα αποδίδουν περισσότερο, σε ότι αφορά την εκπαιδευτική διαδικασία. Επίσης με τον τρόπο αυτό κερδίζουμε χρόνο (και χρήμα), αντίθετα με το σπαστό πρόγραμμα και τις πολλαπλές μεταβάσεις. Οι συμμετέχοντες εμβαθύνουν στην θεματολογία με την αδιάκοπη ανατροφοδότηση και εμπέδωση. Πάνω από όλα φιλοδοξούμε μέσα από την συνύπαρξη και αλληλεπίδραση των συμμετεχόντων στα πεδία και στα καταφύγια να δημιουργηθούν νέοι δεσμοί συνεργασίας, ανταλλαγής απόψεων, ίσως και φιλίας, που θα συνεχιστούν και μετά το τέλος του προγράμματος.

## **ΠΛΑΙΣΙΟ - ΕΚΠΑΙΔΕΥΤΕΣ**

Η Σχολή διοργανώνεται από τον ΕΟΣ Αθηνών, σωματείο μέλος της Ελληνικής Ομοσπονδίας Ορειβασίας Αναρρίχησης (ΕΟΟΑ). Πληρείται το πλαίσιο που ορίζει ο εκπαιδευτικός κανονισμός της ΕΟΟΑ και πιστοποιείται και ελέγχεται από αυτή για την άρτια οργάνωση και διεξαγωγή της.

Οι απόφοιτοι αποκτούν Βεβαίωση Σχολής Ορειβατικού Σκι Αρχαρίων της ΕΟΟΑ.

## **ΟΙ ΕΚΠΑΙΔΕΥΤΕΣ ΕΙΝΑΙ**

### **Παύλος Τσιαντός – Υπεύθυνος εκπαιδευτής**

Πτυχιούχος εκπαιδευτής/προπονητής Ορειβατικού σκι, Ορειβασίας και Αναρρίχησης της Εθνικής Σχολής Χιονοδρομίας & Αλπινισμού της Γαλλίας, E.N.S.A. (Ecole Nationale du Ski et Alpinisme).

Διεθνής Οδηγός Βουνού UIAGM/IFMGA μέλος του Berfuehrerverband Vorarlberg, Austria

Διπλωματούχος Εκπαιδευτής Ορειβασίας – Αναρρίχησης-Ορειβατικού Σκι, της Ελληνικής Ομοσπονδίας Ορειβασίας και Αναρρίχησης (Ε.Ο.Ο.Α.)

Οδηγός Βουνού (Ε.Ο.Ο.Α./ΣΕΟΒ)

### **Γιώργος Κλαουδάτος**

Πτυχιούχος καθηγητής χιονοδρομίας από την Εθνική Σχολή Χιονοδρομίας & Αλπινισμού της Γαλλίας, E.N.S.A. (Ecole Nationale du Ski et Alpinisme).

Βοηθός Εκπαιδευτής της Ελληνικής Ομοσπονδίας Ορειβασίας Αναρρίχησης (Ε.Ο.Ο.Α.)

### **Σταύρος Μωραϊτίνης**

Διπλωματούχος Εκπαιδευτής Ορειβασίας – Αναρρίχησης- Ορειβατικού Σκι, της Ελληνικής Ομοσπονδίας Ορειβασίας και Αναρρίχησης (Ε.Ο.Ο.Α.)

Οδηγός Βουνού (Ε.Ο.Ο.Α) μέλος Σωματείου Ελλήνων Οδηγών Βουνού

### **Γιάννης Κωνσταντάκης**

Διπλωματούχος Εκπαιδευτής Ορειβασίας – Αναρρίχησης- Ορειβατικού Σκι, της Ελληνικής Ομοσπονδίας Ορειβασίας και Αναρρίχησης (Ε.Ο.Ο.Α.)

Οδηγός Βουνού (Ε.Ο.Ο.Α) μέλος Σωματείου Ελλήνων Οδηγών Βουνού.

## **ΠΡΟΓΡΑΜΜΑ ΣΧΟΛΗΣ συνοπτικά**

**Σάββατο 13 ή Κυριακή 14 Ιανουαρίου– Χιονοδρομικό Κέντρο Παρνασσού**  
Αξιολόγηση υποψηφίων

**Πέμπτη 25 Ιανουαρίου ώρα 19:00**

Πρώτη συνάντηση  
Γραφεία ΕΟΣ ΑΘΗΝΩΝ –Διευθέτηση υλικών – Επεξήγηση προγράμματος –  
Τελευταία ημέρα κατάθεσης δικαιολογητικών

**Πε/Πα/Σα/Κυρ. 8-9-10-11 Φεβρουαρίου**  
ΒΑΣΙΛΙΤΣΑ - ΣΜΟΛΙΚΑΣ

**Τετάρτη 14 Φεβρουαρίου**

Γραφεία ΕΟΣ ΑΘΗΝΩΝ ή Διαδικτυακή συνάντηση zoom – Θεωρητικό μάθημα

**Πα/Σα/Κυρ. 1-2-3 Μαρτίου**  
ΒΕΛΟΥΧΙ – ΚΑΛΙΑΚΟΥΔΑ - ΧΕΛΙΔΩΝΑ

**Τρίτη 19 Μαρτίου**

Γραφεία ΕΟΣ ΑΘΗΝΩΝ ή Διαδικτυακή συνάντηση zoom - Θεωρητικό μάθημα

**Πε/Πα/Σα/Κυ 22-23-24-25 Μαρτίου**  
ΠΑΡΝΑΣΣΟΣ

## **ΠΡΟΓΡΑΜΜΑ ΣΧΟΛΗΣ αναλυτικά**

**Σάββατο 13 ή Κυριακή 14 Ιανουαρίου – Χιονοδρομικό Κέντρο Παρνασσού**

Οι υποψήφιοι θα πρέπει να προσέλθουν στο Χιονοδρομικό Κέντρο Παρνασσού το Σάββατο 13/1 ή την Κυριακή 14/1 για να αξιολογηθούν από τους εκπαιδευτές της σχολής, παράλληλα με την παρακολούθηση προπαρασκευαστικού μαθήματος.

Η αξιολόγηση είναι απαραίτητη για να διαπιστωθεί αν οι γνώσεις των υποψηφίων είναι επαρκείς, για να μπορέσουν να ανταποκριθούν στις απαιτήσεις του προγράμματος της σχολής με ασφάλεια.

**Πέμπτη 25 Ιανουαρίου ώρα 19:00**

Πρώτη συνάντηση γνωριμίας στα γραφεία του ΕΟΣ ΑΘΗΝΩΝ  
Παρουσίαση προγράμματος από τους εκπαιδευτές. Εισαγωγή στην θεματολογία του ορειβατικού σκι.

Τελευταία ημέρα κατάθεσης δικαιολογητικών.

**8-9-10-11 Φεβρουαρίου**  
ΒΑΣΙΛΙΤΣΑ - ΣΜΟΛΙΚΑΣ

1<sup>η</sup> μέρα

Εξέταση στην ικανότητα κατάβασης πίστας χιονοδρομικού κέντρου μεπέδιλα κατάβασης ή ορειβατικού σκι, χωρίςσακίδιο.  
Μάθημα με στόχο τη βελτίωση της τεχνικής κατάβασης με τον Γιώργο Κλαουδάτο.

Θεωρία:

«Από την χιονονιφάδα στην χιονοστιβάδα»

Σχηματισμός χιονιού

Είδη χιονιού και τρόποι εναπόθεσης

Μεταλλαγή χιονιού στη διάρκεια του χρόνου. Δημιουργία χιονοστιβάδων

## **2<sup>η</sup> μέρα**

Σετάρισμα και χρήση εξοπλισμού ορειβατικού σκι.

Μάθημα εντός και εκτός πίστας στην περιφέρεια του χιονοδρομικού κέντρου.

Εισαγωγή στις τεχνικές ανάβασης & κατάβασης μεπέδιλα εκτός πίστας.

Χρήση ηλεκτρονικού πομποδέκτη ανεύρεσης θύματος.

Συμπεριφορά σε περίπτωση χιονοστιβάδας.

Τεχνικές ανεύρεσης θύματος.

Χρήση σόντα / avalanche probe.

Μέθοδος εκταφής. Χρήση φτυαριού.

Θεωρία:

Σύστημα 3x3

Συμπεριφορά και σχεδιασμόςδιαδρομής σε χιονισμένοπεδίο «Κίνδυνοι στο βουνό», ανάλυση - θεωρία

## **3<sup>η</sup> μέρα**

Ποιότητες χιονιού.

Εκτίμηση και πρόβλεψη κίνδυνου χιονοστιβάδας (τομή). Ανάγνωση ορεινού πεδίου.

Χάραξη πορείας και πρόβλεψη επικινδυνότητας.

Τρόποι κίνησης μεπέδιλα σε διαφορετικές κλίσεις και διαφορετικές ποιότητες χιονιού.

Χρήση πιολέ, κραμπόν.

Πρακτικέςoff-piste

## **4<sup>η</sup> μέρα**

Τεχνικές σταματήματος πτώσης με και χωρίςπέδιλα.

Προσανατολισμός και χρήση χάρτη, πυξίδας, GPS.

Άσκηση αντιμετώπισης έκτακτης ανάγκης λόγω χιονοστιβάδας, ανεύρεση και εκταφή θύματος σε πραγματική κλίμακα.

## **Τετάρτη14 Φεβρουαρίου**

Γραφεία ΕΟΣ ΑΘΗΝΩΝ ή Διαδικτυακή συνάντηση zoom

Προετοιμασία και οργάνωση του τριήμερου στη Βασιλίτσα

Θεωρία:

Θεωρία παγκόσμιας γεωγραφίας

Πρακτικές γνώσεις προσανατολισμού. Θεωρητική εισαγωγή στην ανάγνωση χάρτη.

Κατανόηση συστημάτων ΕΓΣΑ87 και WGS84. Χρήση πυξίδας – GPS

## **25-26-27 Φεβρουαρίου** **ΒΑΣΙΛΙΤΣΑ – ΣΜΟΛΙΚΑΣ**

### **1<sup>η</sup> μέρα**

Βασικές τεχνικές αναρρίχησης σε χιόνι –πάγο.

Ανάβαση σε απότομη πλαγιά – λούκι, σε σχοινοσυντροφίες. Καταβάσεις σε αλπικό πεδίο

Θεωρία:

Βασικές αρχές της μετεωρολογίας.

Πρακτικές γνώσεις για την αποτελεσματική εκτίμηση των καιρικών φαινομένων.

### **2<sup>η</sup> μέρα**

Συμπεριφορά σε περιπτώσεις έκτακτης ανάγκης.

Βασικές αρχές πρώτων βοηθειών

Μεταφορά τραυματία.

Άσκηση αντιμετώπισης έκτακτης ανάγκης λόγω χιονοστιβάδας, ανεύρεση και εκταφή θύματος σε πραγματική κλίμακα.

### **3<sup>η</sup> μέρα**

Βελτίωση τεχνικής κατάβασης.

Άσκηση αντιμετώπισης έκτακτης ανάγκης λόγω χιονοστιβάδας, ανεύρεση, εκταφή, πρώτες βοήθειες και μεταφορά θύματος σε πραγματική κλίμακα.

Θεωρία:

Αντιμετώπιση έκτακτων καταστάσεων. Πρώτες βοήθειες

## **ΤΕΤΑΡΤΗ 19/03**

Γραφεία ΕΟΣ ΑΘΗΝΩΝ

Αυτόνομος προγραμματισμός και οργάνωση του τριήμερου στο Βελούχι με βάση τις γνώσεις από τα προηγούμενα μαθήματα.

## **22-23-24-25- Μαρτίου**

ΠΑΡΝΑΣΣΟΣ, Χ.Κ. Κελάρια & Φτερόλακα. Πεδία εκτός χιονοδρομικού 1<sup>η</sup> μέρα  
Αναγκαστική ή προγραμματισμένη διανυκτέρευση στο ύπαιθρο, μπίβουακ ή αντίσκηνο

Σύνθετες πρακτικές στο πεδίο

Θεωρία:

Ιστορία ορειβατικού σκι

Επανάληψη - εμβάθυνση – ελεύθερη θεματολογία.

### **2<sup>η</sup> μέρα**

Σχεδιασμός και εκτέλεση διαδρομής.

Επανάληψη πρακτικής και θεωρητικής ύλης όλης της σχολής.

### **3<sup>η</sup> μέρα**

Σχεδιασμός και εκτέλεση διαδρομής.

Επανάληψη και εφαρμογή όλης της ύλης των προηγούμενων μαθημάτων.

Μετάβαση στην αυτονομία.

Οι συναντήσεις θα γίνονται στα γραφεία του ΕΟΣ Αθηνών (ή Online), Λέκκα 23-25, Αθήνα (Σύνταγμα), 1ος όροφος, Γραφείο 10 και ώρα 19:00.

**Κόστος: 390 €** (+ 20 € για την αξιολόγηση)

Στο κόστος των 390 € περιλαμβάνονται:

1. Η αμοιβή και τα έξοδα των εκπαιδευτών.
2. Το κόστος του εξοπλισμού που παρέχει η σχολή.
3. Η ασφάλιση των συμμετεχόντων έναντι ατυχήματος.
4. Το τέλος ΕΟΟΑ.

Το κόστος εγγραφής στο σύνδεσμο και συνδρομής, για όσους δεν είναι μέλη σωματείου ΕΟΟΑ, είναι 30€. Τα έξοδα μετακινήσεων, διαμονής και διατροφής, βαρύνουν ξεχωριστά τον κάθε συμμετέχοντα.

Το 50% του κόστους της συμμετοχής προκαταβάλλεται με την εγγραφή και το υπόλοιπο 50% έως τα μέσα της σχολής.

Σε περίπτωση ακύρωσης συμμετοχής η προκαταβολή δεν επιστρέφεται.

### **ΠΡΟΥΠΟΘΕΣΕΙΣ ΣΥΜΜΕΤΟΧΗΣ**

**Δικαίωμα να λάβουν μέρος στη σχολή έχουν:**

1. Μέλη του ΕΟΣ Αθηνών ή μέλη άλλου σωματείου της ΕΟΟΑ. Για μη μέλη προαπαιτείται εγγραφή σε σωματείο της ΕΟΟΑ μαζί με τη συμπλήρωση της αίτησης παρακολούθησης της σχολής.
2. Άτομα που κατέχουν την βασική τεχνική κατάβασης και μπορούν να κατεβαίνουν ομαλά μία "κόκκινη" πίστα χιονοδρομικού κέντρου
3. Άτομα με καλή φυσική και ψυχική υγεία.

### **ΔΙΚΑΙΟΛΟΓΗΤΙΚΑ**

1. Ιατρική βεβαίωση από καρδιολόγο, που να έχει εκδοθεί το τελευταίο εξάμηνο από την υποβολή της αίτησης συμμετοχής και να αναφέρει ότι είστε υγιής και μπορείτε να ασκήσετε αθλητική δραστηριότητα.
2. Μια έγχρωμη φωτογραφία μεγέθους ταυτότητας. Αν δεν είστε μέλη του συνδέσμου ή άλλου συλλόγου της Ομοσπονδίας, θα χρειαστούν δύο φωτογραφίες ακόμη για την εγγραφή σας.
3. Φωτοτυπία της αστυνομικής σας ταυτότητας (και τις δύο όψεις).
4. Φωτοτυπία της θεωρημένης για το τρέχον έτος ορειβατικής σας ταυτότητας (αν έχετε) και τις δύο όψεις.
5. Αίτηση συμμετοχής στη σχολή και αίτηση εγγραφής στο σύνδεσμο (παρέχονται από τη γραμματεία του συλλόγου).

Τα **δικαιολογητικά** θα πρέπει να κατατεθούν το αργότερο **μέχρι τις 25 Ιανουαρίου 2024** στα γραφεία του συλλόγου.

## **ΑΠΑΙΤΟΥΜΕΝΟΣ ΕΞΟΠΛΙΣΜΟΣ**

Πιολέ  
Κραμπόν πεζοπορίας (προαιρετικά κραμπόν του σκι)  
Ζώνη ασφαλείας μέσης (Μπωντριέ)

Για τυχόν ελλείψεις θα υπάρχει συνεννόηση με τον ΕΟΣ Αθηνών

### **Για τα:**

Πέδιλα, μπότες και φώκιες  
Ηλεκτρονικό πομποδέκτη ανίχνευσης (Avalanche beacon)  
Σόντα (Avalanche probe)  
Φτυάρι

**Υπάρχει η δυνατότητα ενοικίασης από το κατάστημα Κλαουδάτος.**

Για τη μετάβαση στο Παρνασσού υπάρχει η δυνατότητα οικονομικής μετακίνησης με το SkiBus Kilaoudatos.

Τα μαθήματα θα υποστηρίζονται με οπτικοακουστικές προβολές & θεωρητικές αναλύσεις εκπαιδευτικών ταινιών.

## **ΠΛΗΡΟΦΟΡΙΕΣ – ΚΡΑΤΗΣΕΙΣ :**

**Για την εγγραφή και την κατάθεση των δικαιολογητικών μπορείτε να επικοινωνήσετε με τη γραμματεία του συλλόγου, στο τηλ.: 2103212355, από Τρίτη έως Παρασκευή 5 – 8 μ.μ. ή στο e-mail: [eosathinon@yahoo.gr](mailto:eosathinon@yahoo.gr)**

Για περαιτέρω πληροφορίες μπορείτε να επικοινωνήσετε με τον υπεύθυνο εκπαιδευτή Παύλο Τσιαντό, στο τηλέφωνο 6946526542.

Παρακαλούμε όσοι σκοπεύετε να λάβετε μέρος στη σχολή, επικοινωνήστε πριν από τις 11 Ιανουαρίου για να εξασφαλίσετε θέση.