



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

Σεμινάριο Αρχηγών Αναβάσεων Σωματείων ΕΟΟΑ 2017

Σκοπός του σεμιναρίου είναι να αποκτήσουν οι συμμετέχοντες όλες τις απαραίτητες γνώσεις και ικανότητες ώστε να μπορούν να ηγηθούν ομάδων ορεινής πεζοπορίας στα πλαίσια των αναβάσεων των ορειβατικών σωματείων στα οποία ανήκουν.

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

Επικεφαλής εκπαιδευτής του σεμιναρίου 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 Σωματείου Ελλήνων Οδηγών Βουνού (<http://hmga.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 στο σεμινάριο είναι ένας εκπαιδευτής ανά οκτώ μαθητές.

Στόχοι του σεμιναρίου

Οι στόχοι της σεμιναρίου είναι οι συμμετέχοντες μετά το σεμινάριο:

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 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 αναπτύξουν περαιτέρω την ορειβατική τους συνείδηση και ηθική.
10. Να γνωρίζουν τις αρχές ηγεσίας ομάδας και να είναι ικανοί να ηγούνται ομάδων ορεινής πεζοπορίας στα πλαίσια των αναβάσεων των ορειβατικών σωματείων στα οποία ανήκουν.



**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

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
17. Αρχές ηγεσίας ομάδας
18. Προγράμματα αναβάσεων σωματείων ΕΟΟΑ
19. Ασύρματη Επικοινωνία

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
20. Ταυτόχρονη κίνηση σε σχοινοσυντροφιά
21. Ηγεσία ομάδας

Διάρκεια

Δύο διήμερες εξορμήσεις (4 ημέρες στα βουνά), και τρεις απογευματινές συναντήσεις 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

28/2/2017 - Ε.Ο.Σ. Αθηνών (Τρίτη απόγευμα, 20:00-21:30).

Γνωριμία των συμμετεχόντων, συζήτηση για το πρόγραμμα εκπαίδευσης, κατάθεση δικαιολογητικών.

6/3/2017 - Ε.Ο.Σ. ΑΘΗΝΩΝ (Δευτέρα απόγευμα, 18:30-21:30)

Αρχές ηγεσίας ομάδας. Προγράμματα αναβάσεων σωματείων ΕΟΟΑ.

11/3/2017 – ΔΙΡΦΗ (Σάββατο πρωί έως απόγευμα).

Εξοπλισμός. Κίνηση σε ξερό πεδίο. Προσανατολισμός. Προετοιμασία και εκτέλεση διαδρομής. Μονοπάτια. Διατροφή στο βουνό. Προπόνηση, φυσική κατάσταση. Κίνηση στο χιόνι. Χρήση πιολέ, κραμπόν, ανάσχεση πτώσης. Ασύρματη επικοινωνία.

12/3/2017 - ΓΚΙΩΝΑ (Κυριακή πρωί έως απόγευμα).

Ηγεσία ομάδας.

20/3/2017 - Ε.Ο.Σ. ΑΘΗΝΩΝ (Δευτέρα απόγευμα, 18:30-21:30)

Αρχές ηγεσίας ομάδας. Προγράμματα αναβάσεων σωματείων ΕΟΟΑ.

25-26/3/2017 - ΤΑΥΓΕΤΟΣ (Διήμερο, από Σάββατο πρωί έως Κυριακή απόγευμα).

Ηγεσία ομάδας. Αρχές μετεωρολογίας. Κίνδυνοι στο βουνό. Ποιότητες χιονιού, χιονοστιβάδες. Ιστορία ορειβασίας. Χειμερινή διαβίωση σε αντίσκηνα και καταλύματα ανάγκης (χιονοσπηλιά). Ορεινό περιβάλλον. Ορειβατική δεοντολογία και ηθική. Αντιμετώπιση επειγουσών καταστάσεων. Πρώτες βοήθειες στο βουνό. Μεταφορά τραυματία. Ταυτόχρονη κίνηση σε σχοινοσυντροφιά.

27/3/2017 - Ε.Ο.Σ. Αθηνών (Δευτέρα απόγευμα, 19:30-21:30).

Απολογισμός.

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

Προϋποθέσεις

Δικαίωμα συμμετοχής έχουν όσοι είναι απόφοιτοι Σχολής Ορειβασίας Αρχαρίων και διαθέτουν πιστοποιημένη ορειβατική δράση τουλάχιστον δύο (2) ετών στα ελληνικά βουνά. Δικαίωμα συμμετοχής στο Σεμινάριο έχουν και όσοι δεν είναι απόφοιτοι Σχολής Ορειβασίας Αρχαρίων, αλλά διαθέτουν πιστοποιημένη ορειβατική δράση τουλάχιστον πέντε (5) ετών στα ελληνικά βουνά.

Επίσης για τη συμμετοχή στο σεμινάριο απαιτείται καλή φυσική κατάσταση και αγάπη για την φύση και την περιπέτεια.

Οι συμμετέχοντες τέλος, πρέπει να είναι μέλη του συνδέσμου και να έχουν ηλικία τουλάχιστον 18 ετών.



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

Εξοπλισμός

Ο σύνδεσμος 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, τον εξοπλισμό που αναφέρεται παρακάτω.

Εξοπλισμός που παρέχει η σχολή:

1. Κράνος,
2. φτυάρια χιονιού,
3. ράβδους χιονοστιβάδας,
4. σχοινιά.

Εξοπλισμός που θα πρέπει να έχει ο κάθε εκπαιδευόμενος:

Αναγκαία:

1. Πιολέ,
2. κραμπόν,
3. μπότες αδιάβροχες (άκαμπτες ή ημιάκαμπτες που να παίρνουν κραμπόν),
4. γκέτες,
5. κάλτσες για χειμερινό βουνό,
6. γάντια για χειμερινό βουνό,
7. σκούφος ή μπαλακλάβα (σκούφος full-face),
8. γυαλιά ηλίου,
9. σακίδιο 45-60lt,
10. φακός κεφαλής (+ εφεδρικές μπαταρίες),
11. πυξίδα (τύπου Sylva),
12. χάρτες (εκδόσεις "Ανάβαση"),
13. 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

Λέκκα 23-25, Αθήνα

Τηλ.: 2103212355

www.eosathinon.gr

HELLENIC ALPINE
CLUB OF ATHENS

Lekka 23-25, Athens, Greece

Tel.: 2103212355

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 στο σεμινάριο είναι **140€**. Στο κόστος αυτό περιλαμβάνονται:

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

Τα έξοδα μετακινήσεων, διαμονής και διατροφής, βαρύνουν ξεχωριστά τον κάθε συμμετέχοντα.

Όροι συμμετοχής

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

1. Το κόστος της συμμετοχής προκαταβάλλεται με την εγγραφή.
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 8 συμμετέχοντες και τηρείται σειρά προτεραιότητας (με κατάθεση των δικαιολογητικών και της προκαταβολής).

Δικαιολογητικά

Τα παρακάτω είναι τα δικαιολογητικά συμμετοχής στο σεμινάριο και **θα πρέπει να κατατεθούν στη γραμματεία του συνδέσμου το αργότερο μέχρι και τις 28/2:**

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.
3. Φωτοτυπία της αστυνομικής και ορειβατικής σας ταυτότητας και τις δύο όψεις.
4. Δίπλωμα Σχολής Ορειβασίας Αρχαρίων και Πιστοποιημένη Ορειβατική δράση 2 ετών στα Ελληνικά Βουνά (το πιστοποιητικό χορηγείται από το σύλλογο του συμμετέχοντα) ή εναλλακτικά:
Πιστοποιημένη Ορειβατική δράση 5 ετών στα Ελληνικά Βουνά (το πιστοποιητικό χορηγείται από το σύλλογο του συμμετέχοντα)
5. Αίτηση συμμετοχής στο σεμινάριο (παρέχεται από τη γραμματεία του συνδέσμου).

Πιστοποίηση ΕΟΟΑ

Στους απόφοιτους, η Ελληνική Ομοσπονδία Ορειβασίας Αναρρίχησης, χορηγεί βεβαίωση επιτυχούς παρακολούθησης, η οποία πιστοποιεί τις δεξιότητές τους.

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