



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 2019

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

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

Επικεφαλής εκπαιδευτής της σχολής είναι ο Γιάννης Πετρομιανός, Εκπαιδευτής Ορειβασίας, Αναρρίχησης, & Ορειβατικού Σκι, Οδηγός Βουνού, Πιστοποιημένος Εκπαιδευτής Ενηλίκων και Τεχνικός Σύμβουλος του ΕΟΣ Αθηνών και της ΕΟΟΑ (<http://hmga.gr/association/cv/petromianos.htm>).

Όλοι οι εκπαιδευτές της σχολής είναι έμπειροι Εκπαιδευτές και Βοηθοί Εκπαιδευτές Αναρρίχησης Βράχου. Η αναλογία εκπαιδευτών προς μαθητές στις αναρρίχησης μιας σχοινιάς είναι ένας εκπαιδευτής ανά πέντε μαθητές, ενώ στις αναρρίχησης 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 αναρρίχηση τους (να είναι ικανοί να χρησιμοποιούν την τεχνική δύο σχοινιών, να τοποθετούν προσωρινές ασφάλειες και να κατασκευάζουν ρελέ)
5. Να είναι ικανοί να προετοιμάζουν αναρρίχησης 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

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 ολόήμερες εκπαιδεύσεις σε αναρριχητικά πεδία και τέσσερις απογευματινές εκπαιδεύσεις 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

8/10/2019 - Ε.Ο.Σ. ΑΘΗΝΩΝ (Τρίτη απόγευμα, 19:30-22:00)

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. Προπόνηση, φυσική κατάσταση.

19&20/10/2019 - 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.

15/10/2019 - Ε.Ο.Σ. ΑΘΗΝΩΝ (Τρίτη απόγευμα, 19:30-22:30)

Εξοπλισμός αναρρίχησης περιπέτειας.

30/10/2019 - Ε.Ο.Σ. ΑΘΗΝΩΝ (Τετάρτη απόγευμα, 19:30-22:30)

Πρώτες βοήθειες στην ορθοπλαγιά. Αντιμετώπιση επειγουσών καταστάσεων.

2&3/11/2019 - ΠΑΡΝΗΘΑ ή ΚΑΝΤΗΛΙ (Σάββατο & Κυριακή 08:30-18:30)

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. Διάσωση σε ορθοπλαγιά. Μεταφορά τραυματία.

8-10/11/2019 - ΒΑΡΑΣΟΒΑ ή ΜΕΤΕΩΡΑ (από Παρασκευή βράδυ έως Κυριακή απόγευμα)

Προετοιμασία και εκτέλεση διαδρομών πολλαπλών σχοινιών. Αρχές μετεωρολογίας. Ποιότητες βράχου, λιθοπτώσεις. Κίνδυνοι στις ορθοπλαγιές και αντιμετώπισή τους.

23&24/11/2019 - ΠΑΡΝΗΘΑ ή ΚΑΝΤΗΛΙ (Σάββατο & Κυριακή 08:30-18:30)

Προετοιμασία και εκτέλεση διαδρομών πολλαπλών σχοινιών. Διάσωση σε ορθοπλαγιά. Μεταφορά τραυματία.

6-8/12/2019 - ΒΑΡΑΣΟΒΑ ή ΜΕΤΕΩΡΑ (από Παρασκευή βράδυ έως Κυριακή απόγευμα)

Προετοιμασία και εκτέλεση διαδρομών πολλαπλών σχοινιών.

11/12/2019 - 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.



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

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 5a French, 20 διαδρομές βράχου μίας σχοινιάς δυσκολίας κατά ελάχιστο 5b French και 10 διαδρομές βράχου μίας σχοινιάς δυσκολίας κατά ελάχιστο 5c 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 5c French.

Εξοπλισμός

Εξοπλισμός που θα πρέπει να έχει ο κάθε εκπαιδευόμενος: Αναρριχητικά παπούτσια, μποντριέ, κράνος, 5 ιμάντες ραμμένοι, 2 κορδονέτα-φρένα 6mm, 1 κορδονέτο 7mm/5m, 6 σετάκια, 6 απλά караμπίνερ, 5 ασφαλείας, 1 καταβατήρας, 1 πλακέτα ασφάλισης, 1 σχοινί (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 (σχοινιά, μποντριέ, κράνοι, ιμάντες, κορδονέτα-φρένα, σετάκια, απλά караμπίνερ, караμπίνερ ασφαλείας, καταβατήρες, πλακέτες ασφάλισης, σετ καρύδια και σετ φρεντς) τον οποίο δανείζει στους εκπαιδευόμενους εάν αυτοί δε διαθέτουν δικό 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.

Όροι συμμετοχής

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

1. 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.
2. Ο αριθμός συμμετοχών είναι περιορισμένος (μέχρι 9 συμμετέχοντες) και τηρείται σειρά προτεραιότητας μέσω των εγγραφών.



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

Δικαιολογητικά

Τα παρακάτω είναι τα βασικά δικαιολογητικά συμμετοχής στη σχολή και θα πρέπει να κατατεθούν στη γραμματεία του συλλόγου μέχρι και τις / /2019:

1. Ιατρική βεβαίωση από καρδιολόγο ή 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.