



**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 Αρχηγών Αναβάσεων Σωματείων ΕΟΟΑ 2025

Σκοπός της σχολής

Σκοπός της σχολής είναι να αποκτήσουν οι συμμετέχοντες όλες τις απαραίτητες γνώσεις και ικανότητες, ώστε να είναι ικανοί να οργανώσουν και να συντονίσουν αναβάσεις σωματείων ΕΟΟΑ.

Για την επίτευξη αυτού του σκοπού χρησιμοποιούνται οι πιο σύγχρονες εκπαιδευτικές μέθοδοι, πολύ έμπειροι, ικανοί και φιλικοί εκπαιδευτές καθώς και σύγχρονος εξειδικευμένος εξοπλισμός.

Επικεφαλής εκπαιδευτής της σχολής είναι ο Γιάννης Πετρομιανός, Εκπαιδευτής Ορειβασίας, Αναρρίχησης & Ορειβατικού Σκι και Οδηγός Βουνού της ΕΟΟΑ (Ελληνική Ομοσπονδία Ορειβασίας και Αναρρίχησης) με μεγάλη εκπαιδευτική εμπειρία.

Πιστοποίηση ΕΟΟΑ

Στους επιτυχόντες απόφοιτους, η Ελληνική Ομοσπονδία Ορειβασίας Αναρρίχησης, χορηγεί βεβαίωση επιτυχούς παρακολούθησης Σχολής Αρχηγών Αναβάσεων Σωματείων ΕΟΟΑ, η οποία πιστοποιεί τις αποκτηθείσες γνώσεις και ικανότητές τους.

Στόχοι της σχολής

Οι στόχοι της σχολής είναι οι συμμετέχοντες:

1. Να γνωρίζουν όλη την ύλη της Σχολής Ορειβασίας Αρχαρίων.
2. Να είναι ικανοί να εφαρμόζουν τις τεχνικές ορειβασίας της ανωτέρω σχολής.
3. Να είναι ικανοί να οργανώνουν και να συντονίζουν τις αναβάσεις σωματείων ΕΟΟΑ.
4. Να θέλουν να υποστηρίξουν τις αναβάσεις σωματείων ΕΟΟΑ.

Διδακτέα ύλη

1. Όλη η διδακτέα ύλη της Σχολής Ορειβασίας Αρχαρίων της ΕΟΟΑ ως εξής:
 - a. Σύντομη επανάληψη όλης της διδακτέας ύλης της Σχολής Ορειβασίας Αρχαρίων της ΕΟΟΑ.
 - b. Εμβάθυνση στην ανωτέρω ύλη, όπου απαιτείται σύμφωνα με τους στόχους της παρούσας σχολής.
 - c. Διεύρυνση της ανωτέρω ύλης, όπου απαιτείται σύμφωνα με τους στόχους της παρούσας σχολής.



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

Θεωρία Σχολής Ορειβασίας Αρχαρίων της ΕΟΟΑ:

1. Ιστορία και είδη ορειβασίας. Ορειβατική δεοντολογία και ηθική. Ορειβατική εκπαίδευση στην Ελλάδα και ο κανονισμός εκπαίδευσης της ΕΟΟΑ.
2. Ορολογία ανάγλυφου βουνού.
3. Ορεινό περιβάλλον με έμφαση στα βουνά της Ελλάδας. Χλωρίδα, πανίδα και προστασία τους.
4. Εξοπλισμός ορειβασίας – ορεινής πεζοπορίας. Πληροφορίες και οδηγίες χρήσης εξοπλισμού, πιστοποίηση, αντοχές, διάρκεια ζωής, συντήρηση, έλεγχος, φύλαξη εξοπλισμού.
5. Αναρριχητικός εξοπλισμός, συντελεστής πτώσης, δύναμη ανάσχεσης πτώσης. Πληροφορίες και οδηγίες χρήσης εξοπλισμού, πιστοποίηση, αντοχές, διάρκεια ζωής, συντήρηση, έλεγχος, φύλαξη εξοπλισμού.
6. Προετοιμασία ορειβατικής εξόρμησης. Χρήση εντύπων ή/και διαδικτυακών ορειβατικών οδηγιών, πληροφόρηση από άλλους ορειβάτες, καιρικές συνθήκες.
7. Μονοπάτια και προσανατολισμός.
8. Καταλύματα.
9. Διατροφή στην ορειβασία.
10. Προθέρμανση, απόδοση και αποκατάσταση στην ορειβασία.
11. Εισαγωγή στη μετεωρολογία.
12. Ποιότητες χιονιού, χιονοστιβάδες.
13. Κίνδυνοι στην ορειβασία.
14. Αντιμετώπιση επειγουσών καταστάσεων και παροχή πρώτων βοηθειών. Η οργανωμένη διάσωση στη Ελλάδα.

Πρακτική Σχολής Ορειβασίας Αρχαρίων της ΕΟΟΑ:

1. Εφαρμογή ορειβατικής δεοντολογίας και ηθικής.
2. Προθέρμανση, απόδοση και αποκατάσταση στην ορειβασία.
3. Χρήση εξοπλισμού.
4. Βασικές τεχνικές κίνησης στην ορεινή πεζοπορία (σε ξηρό και χιονισμένο πεδίο).
5. Κίνηση χωρίς χρήση σχοινού. Ανάσχεση πτώσης στο χιόνι. Επίδειξη, ανάλυση και πρακτική εξάσκηση πτώσεων (όλες οι περιπτώσεις).
6. Κίνηση με χρήση σχοινού:
7. Παράλληλη κίνηση σε σχοινοσυντροφία με και χωρίς ζώνη (μποντριέ) με και χωρίς ασφάλειες χιονιού.
8. Ανάσχεση πτώσης στο χιόνι κατά την παράλληλη κίνηση.
9. Χρήση σταθερών σχοινιών.
10. Προσανατολισμός.
11. Ποιότητες χιονιού, χιονοστιβάδες.
12. Αποφυγή και αντιμετώπιση κινδύνων στην ορειβασία. Ομαδική ανεύρεση θύματος χιονοστιβάδας με φτυάρι και ράβδο.



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

13. Κατασκήνωση στο χιόνι. Κατασκευή καταλύματος ανάγκης στο χιόνι.
14. Προετοιμασία και εκτέλεση διαδρομής.
15. Μεταφορά τραυματία με χρήση ιδίου εξοπλισμού.
2. Επιπλέον θεωρητική εκπαίδευση:
 - a. Οργάνωση αναβάσεων σωματείων ΕΟΟΑ.
 - b. Βασικές αρχές ηγεσίας ομάδας.
 - i. Δυναμική ομάδων.
 - ii. Επικοινωνία.
 - iii. Ηγεσία.
 - iv. Λήψη αποφάσεων.
 - c. Συντονισμός αναβάσεων σωματείων ΕΟΟΑ.
 - d. Σχετική νομοθεσία.
 - e. Καταστατικό και σχετικοί κανονισμοί της ΕΟΟΑ.
 - f. Τηλεπικοινωνίες.
3. Επιπλέον πρακτική εκπαίδευση:
 - a. Οργάνωση αναβάσεων σωματείων ΕΟΟΑ.
 - b. Ηγεσία ομάδας, συντονισμός αναβάσεων σωματείων ΕΟΟΑ.
 - c. Τηλεπικοινωνίες.
 - d. Διαχείριση ομάδων αναβάσεων σωματείων ΕΟΟΑ.

Διάρκεια

Δύο μονοήμερες και μια διήμερη εξόρμηση (4 ημέρες στα βουνά), και τέσσερεις απογευματινές συναντήσεις στον σύνδεσμο.

Πρόγραμμα

13/1/2025 - Ε.Ο.Σ. ΑΘΗΝΩΝ (Δευτέρα απόγευμα, 18:30-21:30).

17/1/2025 - Ε.Ο.Σ. ΑΘΗΝΩΝ (Παρασκευή απόγευμα, 19:30-22:30)

1/2/2025 - ΠΑΡΝΗΘΑ (Από Σάββατο πρωί έως Σάββατο απόγευμα).

2/2/2025 - ΔΙΡΦΗ (Από Κυριακή πρωί έως Κυριακή απόγευμα).

10/2/2025 - Ε.Ο.Σ. ΑΘΗΝΩΝ (Δευτέρα απόγευμα, 19:30-22:30).

15-16/2/2025 - ΠΑΡΝΑΣΣΟΣ (Διήμερο, από Σάββατο πρωί έως Κυριακή απόγευμα).

19/2/2025 - Ε.Ο.Σ. ΑΘΗΝΩΝ (Τετάρτη απόγευμα, 19:30-22:30).

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

1. Έχουν καλή υγεία βεβαιωμένη από ιατρό.
2. Είναι μέλη ή ενήλικες αθλητές σωματείου ΕΟΟΑ.
3. Έχουν καλή φυσική κατάσταση.
4. Έχουν αποφοιτήσει επιτυχώς από Σχολή Ορειβασίας Αρχαρίων ή Σχολή Ορειβατικού Σκι Αρχαρίων της ΕΟΟΑ.



**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

5. Έχουν ορειβατική δράση (που έχει πραγματοποιηθεί μετά τη σχολή ορειβασίας αρχαρίων ή ορειβατικού σκι αρχαρίων και κατά τα τελευταία 5 έτη), τουλάχιστον 15 αναβάσεων σε αλπικά βουνά της Ελλάδας από τις οποίες οι 10 σε χιονισμένο πεδίο.

Αξιολόγηση

Η αξιολόγηση των εκπαιδευομένων αφορά σε όλη τη διδακτέα ύλη. Οι τρόποι αξιολόγησης είναι οι πιο κάτω:

1. Συνεχής αξιολόγηση από την αρχή έως το τέλος της σχολής από τον Υπεύθυνο Εκπαιδευτή με τη συνεργασία των υπόλοιπων εκπαιδευτών. Ποσοστό επί της συνολικής βαθμολογίας: 80%
2. Τελικές γραπτές εξετάσεις γνώσεων. Ποσοστό επί της συνολικής βαθμολογίας: 20%
3. Ελάχιστη βαθμολογία επιτυχίας για κάθε έναν από τους παραπάνω τρόπους αξιολόγησης: 50%.
4. Ελάχιστη συνολική βαθμολογία επιτυχίας: 75%.

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. ζώνη αναρρίχησης,
3. καραμπίнер,
4. κορδονέτα,
5. φτυάρια χιονιού,
6. ράβδους χιονοστιβάδας,
7. ασφάλειες χιονιού,
8. 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,



**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

10. φακός κεφαλής (+ εφεδρικές μπαταρίες),
11. πυξίδα (τύπου Silva),
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).

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 είναι 150€. Στο κόστος αυτό 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.

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.



**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

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 10/1/2025:

1. Αίτηση/δήλωση συμμετοχής στη σχολή.
2. 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.
3. Φωτοτυπία της αστυνομικής σας ταυτότητας (και τις δύο όψεις).
4. Φωτοτυπία της θεωρημένης για το τρέχον έτος ορειβατικής σας ταυτότητας (και τις δύο όψεις).
5. Φωτοτυπία βεβαιώσεων σχολών που απαιτούνται για τη συμμετοχή στη σχολή.
6. Δήλωσή σας με κατάλογο με την απαιτούμενη δράση σας.
7. Ταυτότητα αθλητή σωματείου ΕΟΟΑ (περίπτωση αθλητή).

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

Για την εγγραφή, την κατάθεση της προκαταβολής και την κατάθεση των δικαιολογητικών μπορείτε να επικοινωνήσετε με τη γραμματεία του συλλόγου (Λέκκα 23-25, Αθήνα, 1^{ος} όροφος, γραφείο 10, τηλ.: 2103212355, e-mail: eosathinon@yahoo.gr).