Ε.Ο.Σ ΑΘΗΝΩΝ

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 Ορειβασίας Αρχαρίων
2027 Α

Σκοπός της σχολής

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 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.

Βοηθός εκπαιδευτής της σχολής είναι ο Σωτήρης Σωτηρίου, Βοηθός Εκπαιδευτής Ορειβασίας & Αναρρίχησης της ΕΟΟΑ. Η αναλογία εκπαιδευτών προς μαθητές στη Σχολή Ορειβασίας Αρχαρίων είναι ένας εκπαιδευτής ανά οκτώ μαθητές.

Πιστοποίηση ΕΟΟΑ

Στους επιτυχόντες απόφοιτους, η Ελληνική Ομοσπονδία Ορειβασίας Αναρρίχησης, χορηγεί βεβαίωση επιτυχούς παρακολούθησης Σχολής Ορειβασίας Αρχαρίων, η οποία πιστοποιεί τις αποκτηθείσες γνώσεις και ικανότητές τους και τους παρέχει το δικαίωμα συμμετοχής στις ανώτερες σχολές ορειβασίας.

Στόχοι της σχολής

Οι στόχοι της σχολής είναι οι συμμετέχοντες:

1. Να γνωρίσουν την ορειβασία – ορεινή πεζοπορία.
2. Να γνωρίσουν το φυσικό περιβάλλον του βουνού και του αλπικού πεδίου.
3. Να γνωρίζουν τον εξοπλισμό που χρειάζεται και την ορθή του χρήση.
4. Να γνωρίζουν πώς να προετοιμάζουν σωστά μια ορειβατική εξόρμηση.
5. Να γνωρίζουν τις βασικές τεχνικές ορεινής πεζοπορίας.
6. Να γνωρίζουν τις διατροφικές ανάγκες και να μπορούν να προγραμματίζουν τις προμήθειές τους σε υγρά και τρόφιμα σύμφωνα με την ορειβατική εξόρμηση που έχουν προγραμματίσει.
7. Να γνωρίζουν τους κίνδυνους στην ορειβασία – ορεινή πεζοπορία και να μπορούν να τους αποφεύγουν και να τους αντιμετωπίζουν.
8. Να είναι ικανοί να ασφαλίζουν σωστά τους σχοινοσύντροφούς τους.
9. Να είναι ικανοί να ασφαλίζονται σωστά κατά τις αναβάσεις τους.
10. Να είναι ικανοί να διαχειριστούν μια επείγουσα κατάσταση.
11. Να αναπτύξουν ορειβατική συνείδηση και ηθική.

Διδακτέα ύλη

Θεωρητική εκπαίδευση

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 οδηγών, 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 εκπαίδευση

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 σχοινιού. Ανάσχεση πτώσης στο χιόνι. Επίδειξη, ανάλυση και πρακτική εξάσκηση πτώσεων (όλες οι περιπτώσεις).
6. Κίνηση με χρήση σχοινιού:
    i. Παράλληλη κίνηση σε σχοινοσυντροφιά με και χωρίς ζώνη (μποντριέ) με και χωρίς ασφάλειες χιονιού.
    ii. Ανάσχεση πτώσης στο χιόνι κατά την παράλληλη κίνηση.
    iii. Χρήση σταθερών σχοινιών.
7. Προσανατολισμός.
8. Ποιότητες χιονιού, χιονοστιβάδες.
9. Αποφυγή και αντιμετώπιση κινδύνων στην ορειβασία. Ομαδική ανεύρεση θύματος χιονοστιβάδας με φτυάρι και ράβδο.
10. Κατασκήνωση στο χιόνι. Κατασκευή καταλύματος ανάγκης στο χιόνι.
11. Προετοιμασία και εκτέλεσή διαδρομής.
12. Μεταφορά τραυματία με χρήση ιδίου εξοπλισμού.

Διάρκεια
5 διήμερες εξορμήσεις (10 ημέρες στα βουνά), και 4 απογευματινές συναντήσεις στο σύνδεσμο.

Πρόγραμμα
13/1/2027 - Ε.Ο.Σ. Αθηνών (Τετάρτη απόγευμα, 19:30-22:30).
Γνωριμία των συμμετεχόντων. Παρουσίαση της σχολής και του προγράμματος εκπαίδευσης. Ορειβατική εκπαίδευση στην Ελλάδα και ο κανονισμός εκπαίδευσης της ΕΟΟΑ. Παρουσίαση του εξοπλισμού που θα πρέπει να έχει ο κάθε εκπαιδευόμενος. Δανεισμός του εξοπλισμού που παρέχει η σχολή. Διατροφή στην ορειβασία. Συνεννόηση για τις μετακινήσεις των συμμετεχόντων τα Σαββατοκύριακα.
16-17/1/2027 - **ΠΑΡΝΗΘΑ** (Διήμερο, από Σάββατο πρωί έως Κυριακή απόγευμα).
Εξοπλισμός. Κίνηση σε ξηρό πεδίο. Καταλύματα. Προσανατολισμός. Μονοπάτια. Νυχτερινή άσκηση προσανατολισμού. Προθέρμανση, απόδοση και αποκατάσταση στην ορειβασία. Ορειβατική δεοντολογία και ηθική. Προετοιμασία ορειβατικής εξόρμησης. Χρήση εντύπων ή/και διαδικτυακών ορειβατικών οδηγών, πληροφόρηση από άλλους ορειβάτες, καιρικές συνθήκες. Εκτέλεση διαδρομής.
20/1/2027 - Ε.Ο.Σ. Αθηνών (Τετάρτη απόγευμα, 19:30-22:30).
Αντιμετώπιση επειγουσών καταστάσεων και παροχή πρώτων βοηθειών. Η οργανωμένη διάσωση στη Ελλάδα.
30-31/1/2027 - **ΖΗΡΕΙΑ** (Διήμερο, από Σάββατο πρωί έως Κυριακή απόγευμα).
Ορολογία ανάγλυφου βουνού. Κίνηση στο χιόνι χωρίς χρήση σχοινιού. Χρήση πιολέ, κραμπόν. Ανάσχεση πτώσης στο χιόνι. Προσανατολισμός, προετοιμασία και εκτέλεση διαδρομής. Ορεινό περιβάλλον με έμφαση στα βουνά της Ελλάδας (χλωρίδα, πανίδα και προστασία τους). Ιστορία και είδη ορειβασίας.
10/2/2027 - Ε.Ο.Σ. Αθηνών (Τετάρτη απόγευμα, 19.30-22:30)
Κίνδυνοι στην ορειβασία. Ποιότητες χιονιού, χιονοστιβάδες. Εισαγωγή στη μετεωρολογία.
13-14/2/2027 - **ΠΑΡΝΑΣΣΟΣ** (Διήμερο, από Σάββατο πρωί έως Κυριακή απόγευμα).
Κίνηση στο χιόνι χωρίς χρήση σχοινιού. Χρήση πιολέ, κραμπόν. Ανάσχεση πτώσης στο χιόνι. Προσανατολισμός, προετοιμασία και εκτέλεση διαδρομής. Αποφυγή και αντιμετώπιση κινδύνων στην ορειβασία. Ομαδική ανεύρεση θύματος χιονοστιβάδας με φτυάρι και ράβδο. Κατασκήνωση στο χιόνι. Κατασκευή καταλύματος ανάγκης στο χιόνι. Μεταφορά τραυματία με χρήση ιδίου εξοπλισμού. Οδηγίες χρήσης εξοπλισμού, πιστοποίηση, αντοχές, διάρκεια ζωής, συντήρηση, έλεγχος, φύλαξη εξοπλισμού.
27-28/2/2027 - **ΤΑΥΓΕΤΟΣ** [Διήμερο, από Σάββατο πρωί έως Κυριακή απόγευμα].
Αναρριχητικός εξοπλισμός, συντελεστής πτώσης, δύναμη ανάσχεσης πτώσης. Κίνηση με χρήση σχοινιού. Παράλληλη κίνηση σε σχοινοσυντροφιά με και χωρίς μποντριέ, με και χωρίς ασφάλειες χιονιού. Ανάσχεση πτώσης στο χιόνι κατά την παράλληλη κίνηση. Χρήση σταθερών σχοινιών. Προετοιμασία και εκτέλεση διαδρομής.
13-14/3/2027 - **ΒΑΡΔΟΥΣΙΑ** (Διήμερο, από Σάββατο πρωί έως Κυριακή απόγευμα).
Παράλληλη κίνηση σε σχοινοσυντροφιά με και χωρίς μποντριέ, με και χωρίς ασφάλειες χιονιού. Ανάσχεση πτώσης στο χιόνι κατά την παράλληλη κίνηση. Χρήση σταθερών σχοινιών. Προετοιμασία και εκτέλεση διαδρομής.

17/3/2027 - Ε.Ο.Σ. Αθηνών (Τετάρτη απόγευμα, 19:30-22:30).
Παράδοση του εξοπλισμού που παρέχει η σχολή, γραπτή εξέταση, αξιολόγηση εκπαιδευομένων και εκπαιδευτών.
Το ακριβές πρόγραμμα μπορεί να αλλάξει ανάλογα με τις καιρικές συνθήκες που θα επικρατούν στα βουνά.

Προϋποθέσεις
Η συμμετοχή στην σχολή ορειβασίας δεν απαιτεί προηγούμενη εμπειρία. Απαιτεί όμως πολύ καλή φυσική κατάσταση και αγάπη για τη φύση και την περιπέτεια.
Οι συμμετέχοντες πρέπει επίσης να είναι μέλη σωματείου μέλους της ΕΟΟΑ και να έχουν ηλικία τουλάχιστον 18 ετών.

Εξοπλισμός
Η σχολή παρέχει όλο τον εξειδικευμένο ορειβατικό εξοπλισμό, όμως οι συμμετέχοντες θα πρέπει να προμηθευτούν, αν δεν έχουν, κάποιο προσωπικό εξοπλισμό που αναφέρεται παρακάτω.
Εξοπλισμός που παρέχει η σχολή:
1. Πιολέ (ορειβατική σκαπάνη),
2. κραμπόν (σχάρα με καρφιά για τις μπότες),
3. ορειβατικό κράνος,
4. φτυάρι χιονιού,
5. ράβδος χιονοστιβάδας,
6. μποντριέ (ζώνη αναρρίχησης),
7. σχοινί.

Ο εξοπλισμός που παρέχει η σχολή είναι ιδιοκτησία του Ε.Ο.Σ. Αθηνών. Οι εκπαιδευόμενοι υποχρεούνται να τον χρησιμοποιούν σύμφωνα με τις υποδείξεις των εκπαιδευτών, μόνο υπό την επίβλεψη αυτών κατά τη διάρκεια των μαθημάτων της σχολής. Σε περίπτωση φθοράς ή απώλειας του εξοπλισμού, οι εκπαιδευόμενοι υποχρεούνται να αποζημιώσουν τον σύνδεσμο καταβάλλοντας το αντίτιμο της αξίας αγοράς του ως καινούριο.
Εξοπλισμός που θα πρέπει να έχει ο κάθε εκπαιδευόμενος:
Αναγκαία:
1. Μπότες ορειβασίας αδιάβροχες/διαπνέουσες χειμερινές (άκαμπτες, ημιάκαμπτες ή δύσκαμπτες),
2. γκέτες ορειβασίας αδιάβροχες/διαπνέουσες,
3. κάλτσες για χειμερινό βουνό,
4. γάντια για χειμερινό βουνό (2 ειδών, λιγότερο και περισσότερο ζεστά),
5. σκούφος (2 ειδών, λιγότερο και περισσότερο ζεστός),
6. γυαλιά ηλίου,
7. ορειβατικό σακίδιο 45-60lt,
8. φακός κεφαλής (+ εφεδρικές μπαταρίες),
9. ορειβατική πυξίδα,
10. ορειβατικοί χάρτες (εκδόσεων "Ανάβαση" ή παρόμοιοι),
11. ατομικό φαρμακείο.

Θεμιτά:

1. Θερμοεσώρουχα,
2. Αντιανεμικό/αδιάβροχο/διαπνέον παντελόνι,
3. Αντιανεμικό/αδιάβροχο/ διαπνέον τζάκετ,
4. fleece παντελόνι,
5. fleece ζακέτα,
6. μάσκα θυέλλης,
7. παγούρι 1,5lt,
8. αντηλιακή κρέμα,
9. αντηλιακό lipstick,
10. μπατόν.

Προαιρετικά:

1. Αντίσκηνο (χειμερινού βουνού),
2. υπνόσακος (χειμερινού βουνού),
3. υπόστρωμα (χειμερινού βουνού).

Συνιστάται οποιαδήποτε αγορά εξοπλισμού να πραγματοποιείται μετά την πρώτη συνάντηση της σχολής, στην οποία ο υπεύθυνος εκπαιδευτής, παρέχει τις απαραίτητες γνώσεις.

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 **550€**. Στο κόστος αυτό περιλαμβάνονται:

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

Το κόστος εγγραφής στο σύνδεσμο και συνδρομής, για όσους δεν είναι μέλη σωματείου της ΕΟΟΑ, είναι 30€.

Τα έξοδα μετακινήσεων, διαμονής και διατροφής, βαρύνουν ξεχωριστά τον κάθε συμμετέχοντα (ενδεικτικά, το κόστος αυτό είναι συνολικά και για τις 5 εξορμήσεις της σχολής 300€).

Όροι συμμετοχής

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

1. Το 50% του κόστους της συμμετοχής (275€) προκαταβάλλεται με την εγγραφή και το υπόλοιπο 50% (275€) εξοφλείται έως την τελική ημερομηνία κατάθεσης των δικαιολογητικών, στις 4/1/2026.

2. Η σχολή δέχεται έως 16 εκπαιδευόμενους. Για την εγγραφή τηρείται σειρά προτεραιότητας, αρχικά με εγγραφή και κατάθεση της προκαταβολής και τέλος με κατάθεση των δικαιολογητικών και εξόφληση της σχολής το αργότερο έως και τις 4/1/2026.
3. Σε περίπτωση ακύρωσης συμμετοχής η προκαταβολή δεν επιστρέφεται.
4. Ο επικεφαλής εκπαιδευτής έχει το δικαίωμα να διακόψει την εκπαίδευση κάποιου συμμετέχοντα που δεν συμμορφώνεται με τις οδηγίες των εκπαιδευτών.

Δικαιολογητικά

Τα παρακάτω είναι τα δικαιολογητικά συμμετοχής στη σχολή (τα οποία θα πρέπει να σταλούν ηλεκτρονικά στο e-mail του συνδέσμου):

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 ταυτότητας. Αν δεν είστε μέλη του συνδέσμου 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).

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%.

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, 1ος όροφος, γραφείο 10, τηλ.: 2103212355, e-mail: eosathinon@yahoo.gr).