

Ελληνικός Ορειβατικός Σύνδεσμος Αθηνών

Σχολή Ορειβασίας Μέσου Επιπέδου 2010

Η Σχολή Ορειβασίας Αρχαρίων που διοργανώνει ο ΕΟΣ Αθηνών, είναι οργανωμένη σύμφωνα με τον κανονισμό εκπαίδευσης της Ελληνικής Ομοσπονδίας Ορειβασίας-Αναρρίχησης.

Βασικός στόχος της σχολής είναι η βελτίωση της τεχνικής κατάρτισης και η απόκτηση εμπειριών ώστε να μπορούν οι συμμετέχοντες να πραγματοποιούν με ασφάλεια αναρριχήσεις σε χιονισμένο πεδίο με χρήση μεταφερόμενων ασφαλειών.

Στόχοι της σχολής

Οι επιμέρους στόχοι της σχολής είναι:

1. Οι συμμετέχοντες να μπορούν να χρησιμοποιούν την τεχνική δύο σχοινιών.
2. Οι συμμετέχοντες να μπορούν να τοποθετούν τις μεταφερόμενες ασφάλειες και να κατασκευάζουν ρελέ.
3. Οι συμμετέχοντες να μπορούν να προετοιμάζουν αναρριχήσεις πολλαπλών σχοινιών.
4. Να γνωρίζουν τον εξοπλισμό που χρειάζεται και τη χρήση του.
5. Να γνωρίσουν τις διατροφικές ανάγκες και να μπορούν να προγραμματίσουν τις προμήθειές τους σε υγρά και τρόφιμα, σύμφωνα με την αναρρίχηση που έχουν επιλέξει.
6. Να γνωρίζουν τους κινδύνους στις ορθοπλαγίες και να μπορούν να τους αποφύγουν και να τους αντιμετωπίσουν.
7. Να μπορούν να αντιμετωπίσουν μια επείγουσα κατάσταση και να προσφέρουν τις πρώτες βοήθειες.
8. Οι συμμετέχοντες να αναπτύξουν ορειβατική συνείδηση και ηθική.

Περιεχόμενο και μέθοδοι εκπαίδευσης

Θεωρία

1. Εξοπλισμός (επιλογή, χρήση, συντήρηση).
2. Προπόνηση, φυσική κατάσταση.
3. Διατροφή.
4. Προσανατολισμός (χάρτης, πυξίδα, GPS)
5. Αναρριχητικοί οδηγοί.
6. Αρχές μετεωρολογίας.
7. Προετοιμασία διαδρομής (μέθοδος 3Χ3).
8. Κίνδυνοι στο βουνό και αντιμετώπισή τους.
9. Ποιότητες χιονιού, χιονοστιβάδες.
10. Αντιμετώπιση επειγουσών καταστάσεων.
11. Πρώτες βοήθειες στο βουνό.
12. Μεταφορά τραυματία.
13. Επικοινωνία και ασύρματη επικοινωνία.
14. Καταλύματα, αναγκαστική διανυκτέρευση.
15. Ιστορία ορειβασίας και αναρρίχησης (ελληνική, παγκόσμια).
16. Ορεινό περιβάλλον (γεωλογία, χλωρίδα, πανίδα, προστασία).
17. Ορειβατική δεοντολογία και ηθική.

Πρακτική

1. Κίνηση στο χιόνι, τεχνικές.
2. Πτώσεις στο χιόνι.
3. Τεχνικές αναρρίχησης χιονιού, πάγου, μικτών πεδίων.
4. Τεχνική δύο σχοινιών.
5. Χρήση μεταφερόμενων ασφαλειών.
6. Ρελέ.
7. Ραπέλ.
8. Ταυτόχρονη κίνηση.
9. Προσανατολισμός
10. Προετοιμασία και εκτέλεση διαδρομής.
11. Κίνδυνοι και αντιμετώπισή τους.
12. Ποιότητες χιονιού, χιονοστιβάδες
13. Διάσωση σε ορθοπλαγιά.
14. Κατασκευή καταλύματος ανάγκης

Διάρκεια

Τρεις διήμερες εξορμήσεις (6 ημέρες στα βουνά) και τέσσερις συναντήσεις τις Τετάρτες πριν από κάθε εξόρμηση (4 απογεύματα θεωρητικών μαθημάτων).

Πρόγραμμα

17/2/2010 ΓΡΑΦΕΙΑ ΣΥΛΛΟΓΟΥ (19:00-21:00)

Συνάντηση γνωριμίας. Εξοπλισμός. Προπόνηση, φυσική κατάσταση. Διατροφή.

20/2/2010 **ΠΑΡΝΗΘΑ**

Αξιολόγηση. Αναρριχητικός εξοπλισμός και χρήση του, κόμποι. Τεχνική δύο σχοινιών.

Ραπέλ. Διάσωση σε ορθοπλαγιά.

21/2/2010 **ΔΙΡΦΗ**

Κίνηση στο χιόνι, τεχνικές. Πτώσεις στο χιόνι.

24/2/2010 ΓΡΑΦΕΙΑ ΣΥΛΛΟΓΟΥ (19:00-22:00)

Αντιμετώπιση επειγουσών καταστάσεων. Πρώτες βοήθειες στο βουνό.

3/3/2010 ΓΡΑΦΕΙΑ ΣΥΛΛΟΓΟΥ (19:00-22:00)

Κίνδυνοι και αντιμετώπισή τους. Αρχές μετεωρολογίας. Αναρριχητικοί οδηγοί.

Προετοιμασία και εκτέλεση διαδρομής (μέθοδος 3Χ3).

5-7/3/2010 **ΒΑΡΔΟΥΣΙΑ**

Χρήση μεταφερόμενων ασφαλειών. Ρελέ. Τεχνικές αναρρίχησης χιονιού, πάγου, μικτών πεδίων. Επικοινωνία και ασύρματη επικοινωνία. Προετοιμασία και εκτέλεση διαδρομής.

17/3/2010 ΓΡΑΦΕΙΑ ΣΥΛΛΟΓΟΥ (19:00-22:00)

Προσανατολισμός (χάρτης, πυξίδα, GPS).

20-21/3/2010 **ΓΚΙΩΝΑ**

Προσανατολισμός (χάρτης, πυξίδα, GPS). Ποιότητες χιονιού, χιονοστιβάδες. Μεταφορά τραυματία. Κατασκευή καταλύματος ανάγκης. Ταυτόχρονη κίνηση σε εκτεθειμένο πεδίο.

24/3/2010 ΓΡΑΦΕΙΑ ΣΥΛΛΟΓΟΥ (19:00-21:00)
«Άνθρωποι και βουνό». Απολογισμός, λήξη σχολής.

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

Προϋποθέσεις

Απαραίτητη είναι η επιτυχής αποφοίτηση από Σχολή Αρχαρίων Ορειβασίας και Σχολή Αρχαρίων Αναρρίχησης της ΕΟΟΑ ή από Σχολή Αρχαρίων Ορειβασίας που περιλαμβάνει και τα δύο σκέλη (Σχολή Αναρρίχησης & Σχολή Ορειβασίας).

Οι υποψήφιοι υποβάλλονται σε εξέταση πιστοποίησης βασικών δεξιοτήτων (επικεφαλής αναρρίχηση σε ασφαλισμένη διαδρομή δυσκολίας V UIAA) .

Οι υποψήφιοι θα πρέπει να έχουν ηλικία τουλάχιστον 18 ετών, καλή φυσική κατάσταση πιστοποιημένη με ιατρική βεβαίωση καλής υγείας και να διαθέτουν πλήρη ορειβατικό-αναρριχτητικό εξοπλισμό.

Εξοπλισμός

Εξοπλισμός που θα πρέπει να έχει ο κάθε εκπαιδευόμενος: Μπότες αδιάβροχες (άκαμπτες ή ημιάκαμπτες που να παίρνουν κραμπόν), γκέτες (1 ζεύγος), κάλτσες για χειμερινό βουνό (2 ζεύγη), θερμοεσώρουχα (1 ζεύγος), αντιανεμικό παντελόνι & τζάκετ, ζακέτα fleece (polartec), γάντια αδιάβροχα (2 ζεύγη), σκούφος ή μπαλακλάβα (σκούφος full-face), γυαλιά ηλίου, μάσκα θυέλλης (μάσκα σκι), σακίδιο 45-60lt, παγούρι 1-1,5lt, φακός κεφαλής (+ εφεδρικές μπαταρίες), πυξίδα (τύπου Silva), χάρτες (εκδόσεις "Ανάβαση"), αντηλιακή κρέμα & lipstick, μπατόν (προαιρετικά), υπνόσακος & κάριματ, αντίσκηνο, γκαζάκι με ανταλλακτική φιάλη και σετ μαγειρέματος, φτυάρι χιονιού, σόντα.

2 πιολέ (ένα με σφυρί), ορειβατικά (όχι πεζοπορικά) κραμπόν με αντιστομωτικά χιονιού, αναρριχητικά παπούτσια, μποντριέ, κράνος, 5 ιμάντες, 2 κορδονέτα 6 mm, 1 ιμάντας διπλός, 1 κορδονέτο 6 mm 5 μέτρων, 6 σετάκια ,4 απλά караμπίνερ, 5 ασφαλείας, 1 καταβατήρας, 1πλακέτα ασφάλισης, 1 σχοινί (1/2) 8-9mm 50-60 m.

1 πλήρες σετ καρύδια, 1 σετ φρεντς, 1 σετ καρφιά, 2 αλουμινογωνιές (ανά 2 άτομα).

Φακός κεφαλής, παγούρι, σακίδιο, αναρριχητικός οδηγός.

Ατομικό φαρμακείο: αλουμινοκουβέρτα, ψαλίδι, διάφορα μεγέθη τραυμαπλάστ, επίδεσμος μικρός, ελαστικός επίδεσμος, αποστειρωμένες γάζες, αντισηπτική αλοιφή μπεταντίν, αυτοκόλλητα ράμματα, αναλγητικό, αντισταμινικό.

Μπλοκ σεμιναρίου.

Μετακινήσεις / Διαμονή / Διατροφή

Η πρόσβαση στα βουνά γίνεται με τα ιδιωτικά μέσα των εκπαιδευόμενων, ενώ η διαμονή και η διατροφή γίνεται σε ορειβατικά καταφύγια και στην ύπαιθρο.

Ενδεικτικά, το κόστος διαμονής και διατροφής στα ελληνικά καταφύγια είναι: διανυκτέρευση 10€, δείπνο 15€, πρωινό 5€.

Κόστος

Το κόστος συμμετοχής είναι **300 €**. Τα έξοδα μετακινήσεων, διατροφής, διανυκτέρευσης βαρύνουν ξεχωριστά τον κάθε συμμετέχοντα. Όλοι οι συμμετέχοντες καλύπτονται με ομαδικό ασφαλιστήριο από το σύλλογο.

Όροι συμμετοχής

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

1. Το κόστος της συμμετοχής σας στη Σχολή Ορειβασίας είναι 300€ τα οποία προκαταβάλλονται 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 κίνδυνό την ζωή του ίδιου ή των υπολοίπων, χωρίς την υποχρέωση επιστροφής του κόστους συμμετοχής.
3. Ο αριθμός συμμετοχών είναι περιορισμένος και τηρείται σειρά προτεραιότητας.

Δικαιολογητικά

Τα παρακάτω είναι τα βασικά δικαιολογητικά συμμετοχής στη σχολή και θα πρέπει να κατατεθούν στη γραμματεία του συλλόγου μέχρι 1 εβδομάδα πριν την αρχική εκδήλωση (μέχρι τις 17/02/2010):

1. Ιατρική βεβαίωση από παθολόγο ή 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. Μία μικρή φωτογραφία έγχρωμη ή ασπρόμαυρη.
3. Φωτοτυπία της αστυνομικής και ορειβατικής σας ταυτότητας και τις δύο όψεις.
4. Η έντυπη αίτηση εγγραφής.
5. Φωτοτυπίες των βεβαιώσεων επιτυχούς παρακολούθησης της Σχολής Ορειβασίας και της Σχολής Αναρρίχησης Αρχαρίων της ΕΟΟΑ ή εναλλακτικά της ενιαίας Σχολής Ορειβασίας (και αναρρίχησης) της ΕΟΟΑ.

Πιστοποίηση ΕΟΟΑ

Στους αποφοίτους 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 (Ανωτέρου Επιπέδου, Βοηθών Εκπαιδευτών και Εκπαιδευτών) που διοργανώνει η ΕΟΟΑ.

Στελέχωση

Η σχολή στελεχώνεται, αυστηρά, από Εκπαιδευτές και Βοηθούς Εκπαιδευτές Ορειβασίας της Ομοσπονδίας, με την αναλογία εκπαιδευτών/μαθητών που ορίζει ο κανονισμός εκπαίδευσης.

Για οποιαδήποτε περαιτέρω πληροφορία μπορείτε να επικοινωνήσετε με τον εκπαιδευτή [Γιάννη Πετρομιανό](mailto:giannipetromian@gmail.com) στο τηλέφωνο 6947616859 ή στο e-mail petromian@gmail.com.

ΕΟΣ ΑΘΗΝΩΝ

Σχολή Ορειβασίας Μέσου Επιπέδου 2010

ΑΙΤΗΣΗ ΕΓΓΡΑΦΗΣ / ΥΠΕΥΘΥΝΗ ΔΗΛΩΣΗ

ΟΝΟΜΑ:

ΕΠΩΝΥΜΟ:

ΔΙΕΥΘΥΝΣΗ:

ΦΥΛΟ:

ΤΟΠΟΣ & ΗΜ. ΓΕΝΝΗΣΗΣ:

ΕΘΝΙΚΟΤΗΤΑ

ΟΜΑΔΑ ΑΙΜΑΤΟΣ:

ΤΗΛ. ΚΙΝΗΤΟ:

ΤΗΛ. ΣΤΑΘΕΡΟ:

E-MAIL:

ΔΗΛΩΝΩ ΥΠΕΥΘΥΝΑ ΟΤΙ:

- 1) Επιθυμώ να συμμετέχω στη Σχολή Ορειβασίας Μέσου Επιπέδου του ΕΟΣ Αθηνών,
 - 2) Έχω λάβει γνώση και αποδέχομαι ανεπιφύλακτα τους όρους συμμετοχής μου στη σχολή,
 - 3) Έχω εξετασθεί πρόσφατα από γιατρό και δεν παρουσιάζω κάποιο σοβαρό πρόβλημα υγείας,
 - 4) Έχω λάβει γνώση και αποδέχομαι ότι η ορειβασία, είναι επικίνδυνη δραστηριότητα, που μπορεί να προκαλέσει τραυματισμούς ή ακόμη και τον θάνατο. Έχω συνειδητοποιήσει και έχω αποδεχτεί τον κίνδυνο στον οποίο θέτω τον εαυτό μου και είμαι υπεύθυνος για την εμπλοκή μου και για τις δικές μου πράξεις.
- Απαλλάσσω τους διοργανωτές από κάθε ευθύνη σε περίπτωση ατυχήματος που δεν οφείλεται σε δική τους υπαιτιότητα.

Υπογραφή: