

# Ελληνικός Ορειβατικός Σύνδεσμος Αθηνών

## Σχολή Ορειβατικού Σκι Αρχαρίων 2010

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

Βασικός στόχος της σχολής είναι να αποκτήσουν οι συμμετέχοντες όλες τις απαραίτητες γνώσεις και εμπειρίες ώστε να μπορούν να κινηθούν με τα ορειβατικά τους σκι αυτόνομα και με ασφάλεια στο ορεινό περιβάλλον.

### Οι επιμέρους στόχοι της σχολής είναι:

1. Οι συμμετέχοντες να μπορούν να βαδίζουν σωστά (ασφάλεια στη κίνηση, οικονομία δυνάμεων), σε όλους τους τύπους εδάφους (ανώμαλο, πετρώδες, χιονισμένο όλων των ειδών, πάγο κλπ).
2. Οι συμμετέχοντες να μπορούν να βαδίζουν σωστά, με τα σκι τους, σε όλους τους τύπους χιονισμένου εδάφους.
3. Οι συμμετέχοντες να μπορούν να πραγματοποιούν καταβάσεις (με ασφάλεια στη κίνηση και οικονομία δυνάμεων), με τα σκι τους, σε όλους τους τύπους χιονισμένου εδάφους (μέτριας κλίσης).
4. Οι συμμετέχοντες να μπορούν να σταματήσουν τυχαία πτώση τους σε χιονισμένη πλαγιά.
5. Οι συμμετέχοντες να μπορούν να προσανατολίζονται και να προετοιμάζουν διαδρομές ορειβατικού σκι άριστα.
6. Να μπορούν να προετοιμάζουν και να οργανώνουν ορειβατικές εξορμήσεις.
7. Να γνωρίζουν τους κινδύνους στο βουνό και να μπορούν να τους αποφύγουν και να τους αντιμετωπίσουν.
8. Να γνωρίζουν τον εξοπλισμό που χρειάζεται και τη χρήση του.
9. Να γνωρίσουν τις διατροφικές ανάγκες στο βουνό και να μπορούν να προγραμματίσουν τις προμήθειές τους σε υγρά και τρόφιμα, σύμφωνα με τις ανάγκες της δραστηριότητας.
10. Να μπορούν να αντιμετωπίσουν μια επείγουσα κατάσταση και να προσφέρουν τις πρώτες βοήθειες.
11. Οι συμμετέχοντες να αναπτύξουν ορειβατική συνείδηση και ηθική.

### Περιεχόμενο και μέθοδοι εκπαίδευσης

#### Θεωρία:

1. Προπόνηση, φυσική κατάσταση.
2. Διατροφή στο βουνό.
3. Εξοπλισμός (επιλογή, χρήση, συντήρηση).
4. Προσανατολισμός (χάρτης, πυξίδα, GPS).
5. Προετοιμασία και εκτέλεση διαδρομής.
6. Κίνδυνοι στο βουνό και αντιμετώπισή τους.
7. Ποιότητες χιονιού, χιονοστιβάδες.
8. Χρήση ράβδου και συσκευής ανευρέσεως θυμάτων χιονοστιβάδας.
9. Αρχές μετεωρολογίας.
10. Αντιμετώπιση επειγουσών καταστάσεων.
11. Πρώτες βοήθειες στο βουνό.
12. Μεταφορά τραυματία.

13. Καταλύματα.
14. Ιστορία του ορειβατικού σκι.
15. Κανονισμοί αγώνων ορειβατικού σκι.

#### **Πρακτική:**

1. Εξοπλισμός.
2. Κίνηση στο χιόνι, τεχνικές.
3. Τεχνική ανάβασης με σκι.
4. Τεχνική κατάβασης με σκι.
5. Χρήση πιολέ, κραμπόν.
6. Πτώσεις στο χιόνι.
7. Προσανατολισμός.
8. Προετοιμασία και εκτέλεσή διαδρομής.
9. Κίνδυνοι στο βουνό και αντιμετώπισή τους.
10. Ποιότητες χιονιού, χιονοστιβάδες.
11. Χρήση ράβδου και συσκευής ανευρέσεως θυμάτων χιονοστιβάδας.
12. Αντιμετώπιση επειγουσών καταστάσεων
13. Κατασκευή καταλύματος ανάγκης
14. Πρώτες βοήθειες στο βουνό
15. Μεταφορά τραυματία

#### **Διάρκεια**

10 ημέρες στα βουνά και έξι απογευματινές συναντήσεις στο σύνδεσμο.

#### **Πρόγραμμα**

14/1/2010-Ε.Ο.Σ. Αθηνών (19:30)

Συνάντηση γνωριμίας. Συνεννόηση για τις ημερομηνίες διεξαγωγής της σχολής. Εξοπλισμός.

#### **Προϋποθέσεις**

Η συμμετοχή στην σχολή ορειβατικού σκι αρχαρίων δεν απαιτεί προηγούμενη ορειβατική εμπειρία, απαιτεί όμως τεχνική επάρκεια στο σκι κατάβασης (κατάβαση κόκκινης πίστας), καλή φυσική κατάσταση και αγάπη για την φύση και την περιπέτεια.

Η σχολή παρέχει όλο τον ορειβατικό εξοπλισμό (κραμπόν, πιολέ, κράνη κλπ), όμως θα πρέπει να προμηθευτείτε, αν δεν έχετε, τα προσωπικά υλικά που αναφέρονται παρακάτω.

#### **Εξοπλισμός**

Εξοπλισμός που παρέχει η σχολή: Πιολέ, κραμπόν, κράνος, σχοινιά.

Εξοπλισμός που θα πρέπει να έχει ο κάθε εκπαιδευόμενος: Ορειβατικά σκι, «φώκιες», μπότες ορειβατικού σκι, μπατόν τηλεσκοπικά, φτυάρι χιονιού, ARVA, sonde (Για όποιον δεν έχει κάτι από αυτά υπάρχει δυνατότητα ενοικίασης).

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 Sylva), χάρτες (εκδόσεις "Ανάβαση"), αντηλιακή κρέμα & lipstick, υπνόσακος & κάρματ (προαιρετικά), αντίσκηνο (προαιρετικά).

Ατομικό φαρμακείο: αλουμινοκουβέρτα, γάντια, ψαλίδι, αυτοκόλλητη ταινία, ελαστικός επίδεσμος 10-12cm, αποστειρωμένες γάζες 15x30cm (3-4 τεμάχια), αντισηπτική αλοιφή

Betadine, αυτοκόλλητα ράμματα, παρακεταμόλη, αντιισταμινικό.

### **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 σε αντίσκηνα.

Ενδεικτικά, το κόστος διαμονής και διατροφής στα ελληνικά καταφύγια είναι:

διανυκτέρευση 10€, δείπνο 15€, πρωινό 5€.

### **Κόστος**

Το κόστος συμμετοχής είναι **370€**. 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 Ορειβατικού Σκι Αρχαρίων προϋποθέτει ότι αποδέχεστε τους παρακάτω όρους:

1. Το κόστος της συμμετοχής σας προκαταβάλλεται με την εγγραφή (μέχρι και τη συνάντηση γνωριμίας στις 14/1).
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 και τηρείται σειρά προτεραιότητας.

### **Δικαιολογητικά**

Τα παρακάτω είναι τα βασικά δικαιολογητικά συμμετοχής στη σχολή και θα πρέπει να κατατεθούν στη γραμματεία του συλλόγου μέχρι και τη συνάντηση γνωριμίας στις 14/1:

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. Δύο (2) μικρές φωτογραφίες έγχρωμες ή ασπρόμαυρες
3. Φωτοτυπία της αστυνομικής και ορειβατικής σας ταυτότητας και τις δύο όψεις
4. Δύο (2) έντυπες αιτήσεις (μία προς την ΕΟΟΑ και μια προς τον ορειβατικό σύλλογο).

### **Πιστοποίηση ΕΟΟΑ**

Στους αποφοίτους η Ελληνική Ομοσπονδία Ορειβασίας Αναρρίχησης, χορηγεί βεβαίωση επιτυχούς παρακολούθησης Σχολής Ορειβατικού Σκι, η οποία πιστοποιεί τις γνώσεις τους στα αντικείμενα που διδάχθηκαν και δίνει το δικαίωμα συνέχισης της παρακολούθησης στις ανώτερες εκπαιδευτικές βαθμίδες (Μέσου Επιπέδου, Ανωτέρου Επιπέδου, Βοηθών Εκπαιδευτών και Εκπαιδευτών) που διοργανώνει η ΕΟΟΑ.

**Στελέχωση**

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

Για περαιτέρω πληροφορίες μπορείτε να επικοινωνήσετε με τον εκπαιδευτή [Γιάννη Πετρομιανό](#) στο τηλέφωνο 6947616859 ή στο e-mail [petromianos@gmail.com](mailto:petromianos@gmail.com).

## ΕΟΣ ΑΘΗΝΩΝ

### Σχολή Ορειβατικού Σκι Αρχαρίων 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 Ορειβατικού Σκι Αρχαρίων 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: