



ΕΟΣ ΚΟΖΑΝΗΣ – ΣΧΟ ΒΕΡΟΙΑΣ
ΣΧΟΛΗ ΟΡΕΙΒΑΣΙΑΣ ΑΡΧΑΡΙΩΝ 2018

(Ορεινή Πεζοπορία στο Αλπικό Πεδίο)

Ο ΕΟΣ Κοζάνης σε συνεργασία με τον ΣΧΟ Βέροιας, υπό την αιγίδα της Ελληνικής Ομοσπονδίας Ορειβασίας Αναρρίχησης, προκηρύσσουν την διοργάνωση Σχολής Ορειβασίας Αρχαρίων.



Στόχος:

Βασικός στόχος της Σχολής είναι να αποκτήσουν οι συμμετέχοντες όλες τις απαραίτητες γνώσεις και εμπειρίες ώστε να μπορούν να κινηθούν αυτόνομα και με ασφάλεια στο ορεινό περιβάλλον και σε όλα τα πεδία όπου δεν απαιτούνται αναρριχητικές τεχνικές.

Περιεχόμενο και μέθοδοι εκπαίδευσης:

Πρακτική:

1. Βασική Στάση Σώματος στην Ορειβασία (Πεζοπορία).
2. Κίνηση σε ξερό πεδίο, τεχνικές (Βηματισμός, ρυθμός, αναπνοή).
3. Κίνηση στο χιόνι, τεχνικές (Βηματισμός, ρυθμός, αναπνοή, στάσεις, άνοιγμα βήματος στο χιόνι, χρήση μπατόν).
4. Χρήση πιολέ, κραμπόν (Γαλλική, Αυστριακή, Αμερικανική Τεχνική).
5. Πτώσεις στο χιόνι (Στάσεις αυτασφάλισης σε πτώση).
6. Προετοιμασία και εκτέλεσή διαδρομής (Χάραξη πορείας και εκτέλεσή της).
7. Προσανατολισμός (Άσκηση σε φυσικό περιβάλλον, νύχτα).
8. Κίνδυνοι στο βουνό και αντιμετώπισή τους – η Διάσωση στην Ελλάδα
9. Ποιότητες χιονιού, χιονοστιβάδες (Κατασκευή και επίδειξη τομής χιονιού).
10. Αντιμετώπιση επειγουσών καταστάσεων (Απώλεια στίγματος, Τραυματισμός, βίνουας, σκηνοθετημένα σενάρια επείγουσας κατάστασης).
11. Κατασκευή καταλύματος ανάγκης (Χιονότρυπα, όχι διανυκτέρευση).
12. Πρώτες βοήθειες στο βουνό (Βασικές αρχές, κατά προτίμηση σε συνεργασία με κατάλληλα καταρτισμένο άτομο).
13. Μεταφορά τραυματία (κατασκευή φορείου με το διαθέσιμο εξοπλισμό).
14. Οργάνωση χειμερινής κατασκήνωσης (Για απλή ή πολυήμερη διαμονή).
15. Ταυτόχρονη κίνηση σε σχοινοσυντροφιά (Δέσιμο με σχοινί στο Μποντριέ, Βασική τεχνική παράλληλης κίνηση με σχοινιά, Όχι αναρρίχηση).
16. Τεχνικές ανεύρεσης θύματος από χιονοστιβάδα.

Θεωρία:

1. Προπόνηση, φυσική κατάσταση (Προετοιμασία για Ορειβασία).
2. Διατροφή στο βουνό (Χειμώνα, καλοκαίρι, αντίσκηνο, βίνουας).
3. Εξοπλισμός (Επιλογή, χρήση, συντήρηση, ένδυση-ρουχισμός).
4. Μονοπάτια (Σήμανση, Αναγνώριση, Χάραξη).
5. Προσανατολισμός (Χάρτης, πυξίδα, GPS).
6. Προετοιμασία και εκτέλεσή πεζοπορικής διαδρομής (Μέθοδος 3Χ3).
7. Κίνδυνοι στο βουνό και αντιμετώπισή τους (Με έμφαση στα Ελληνικά Βουνά).
8. Ποιότητες χιονιού, χιονοστιβάδες (Με έμφαση στα Ελληνικά Βουνά).
9. Αρχές μετεωρολογίας (Με έμφαση στον Ελλαδικό Χώρο, Κυκλώνες, είδη νεφών).
10. Αντιμετώπιση επειγουσών καταστάσεων έκτακτης ανάγκης (Τραυματισμός, Απώλεια στίγματος, Κακοκαιρία, Χιονοθύελλα, Αδυναμία εντοπισμού Καταφυγίου).
11. Πρώτες βοήθειες στο βουνό (Βασικές αρχές).
12. Μεταφορά τραυματία (Βασικές αρχές).
13. Καταλύματα (Καταφύγια, αντίσκηνα, φυσικά καταλύματα, κανονισμοί καταφυγίων, τρόποι συμπεριφοράς εντός του καταφυγίου).

14. Ιστορία ορειβασίας (Ελληνική και Παγκόσμια).
15. Ορεινό περιβάλλον (Γεωλογία, χλωρίδα, πανίδα, προστασία, με έμφαση στον Ελλαδικό χώρο).
16. Ορειβατική δεοντολογία και ηθική (Η εξέλιξή της στο χρόνο).
Διάρκεια: Τουλάχιστον δέκα (10) ημέρες, από τις οποίες τουλάχιστον οι εννέα (9), ολοήμερες εκπαιδεύσεις σε Αλπικό Πεδίο (πρακτική) και η μία (1) σε αίθουσα (Θεωρία).

Προϋποθέσεις / Ποιοί μπορούν να συμμετέχουν στη Σχολή:

Για τη συμμετοχή σας ΔΕΝ απαιτείται καμία προηγούμενη εμπειρία παρά μόνο μια στοιχειώδης φυσική κατάσταση και αγάπη για τη φύση, την περιπέτεια και τον αθλητισμό (Οι συμμετέχοντες θα πρέπει να είστε άνω των 18 ετών).

Πιστοποίηση ΕΟΟΑ:

Η Σχολή αναγνωρίζεται από την Ελληνική Ομοσπονδία Ορειβασίας και Αναρρίχησης (Ε.Ο.Ο.Α.) και είναι οργανωμένη σύμφωνα με τον σχετικό κανονισμό εκπαίδευσης. Στους αποφοίτους η Ε.Ο.Ο.Α χορηγεί βεβαίωση επιτυχούς παρακολούθησης που τους δίνει το δικαίωμα να συνεχίσουν στις ανώτερες βαθμίδες της ορειβατικής εκπαίδευσης.

ΠΡΟΓΡΑΜΜΑ ΣΧΟΛΗΣ:

Πρακτικά μαθήματα

10 -11 Φεβρουαρίου

3 - 4 Μαρτίου

10 - 11 Μαρτίου

31 Μαρτίου – 2 Απριλίου

Τα πρακτικά μαθήματα θα γίνουν στα βουνά: Άσκιο, Όλυμπος, Αστράκα, Τζουμέρκα & Παγγαίο

Θεωρητικά μαθήματα:

6 Φεβρουαρίου

2 Μαρτίου

9 Μαρτίου

30 Μαρτίου

θα πραγματοποιούνται στα γραφεία του συλλόγου

Απαραίτητα δικαιολογητικά:

- Αίτηση εγγραφής (συμπληρώνεται στον σύλλογο)
- Πιστοποιητικό υγείας από παθολόγο ή καρδιολόγο
- Φωτοτυπία αστυνομικής ταυτότητας (όχι επικυρωμένη)
- 3 φωτογραφίες

Το κόστος της Σχολής και τί περιλαμβάνει:

Το κόστος εκπαίδευσης ανέρχεται στα 250€ το άτομο.

Περιλαμβάνονται: Τεχνικός εξοπλισμός (μπωντριέ, κράνη, σχοινιά, κραμπόν πιολέ κ.α.), αμοιβές εκπαιδευτών, Πρακτικά & θεωρητικά μαθήματα, ασφαλιστική κάλυψη.

Στην τιμή δεν περιλαμβάνεται ο απαραίτητος προσωπικός εξοπλισμός (ορειβατικά παπούτσια, ρουχισμός κλπ.), οι μετακινήσεις και οι διανυκτερεύσεις σε τυχόν καταλύματα. Σημειώνεται ότι οι εκπαιδευόμενοι οφείλουν να είναι μέλη συλλόγου της ομοσπονδίας ορειβασίας αναρρίχησης.

Ο εκπαιδευόμενος είναι υποχρεωμένος να συμμορφώνεται με τις οδηγίες των εκπαιδευτών της σχολής. 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 τη ζωή του ιδίου ή των υπόλοιπων.

Το πρόγραμμα εξαρτάται από τις επικρατούσες καιρικές συνθήκες και μπορεί να τροποποιηθεί κατά την κρίση του υπεύθυνου της σχολής, εάν αυτό είναι αναγκαίο για την ασφάλεια των συμμετεχόντων και την ομαλή διεξαγωγή της σχολής

Επικοινωνία - Πληροφορίες:

Για περισσότερες πληροφορίες ή διευκρινίσεις σχετικά με το πρόγραμμα, επικοινωνήστε με τον υπεύθυνο - εκπαιδευτή της σχολής: **Παναγιώτη Γουμπέρη** στο τηλ. **6936 586 576**

- Για τον **ΕΟΣ Κοζάνης: Ματιάκης Δημ.** στο τηλ. **6999 005 030**

- Για το **ΣΧΟ Βέροιας: Γεωργάκαρος Τάσος** στο τηλ. **6974 494 080**