



ΚΑΝΟΝΙΣΜΟΣ ΛΕΙΤΟΥΡΓΙΑΣ ΣΧΟΛΗΣ ΑΝΑΡΡΙΧΗΣΗΣ ΒΡΑΧΟΥ ΜΕΣΟΥ ΕΠΙΠΕΔΟΥ 2015 ΤΟΥ Ε.Ο.Σ. ΧΑΝΙΩΝ

Ο **βασικός στόχος** της Σχολής είναι η περαιτέρω τεχνική κατάρτιση και η απόκτηση εμπειριών, ώστε να μπορούν οι συμμετέχοντες μετά το πέρας της Σχολής, να πραγματοποιούν με ασφάλεια, αναρριχήσεις πολλών σχοινίων με τη χρήση μόνιμων και προσωρινών ασφαλειών.

Η Σχολή Αναρρίχησης Βράχου Μέσου Επιπέδου διοργανώνεται σύμφωνα με το νέο Κανονισμό Εκπαίδευσης που έχει θεσπίσει η Ε.Ο.Ο.Α.. Η Σχολή διεξάγεται σε οργανωμένα πεδία, με υψόμετρο κάτω από 1.000 μέτρα και εκτός της ζώνης χιονιού, με εύκολη πρόσβαση και επιστροφή, ενώ έχει διάρκεια τουλάχιστον 10 ημέρες (9 πρακτική + 1 θεωρία)

Προϋποθέσεις συμμετοχής:

1. Οι συμμετέχοντες πρέπει να είναι μέλη του Συλλόγου και να έχουν ηλικία τουλάχιστον 18 ετών,
2. Πρέπει να έχουν αποφοιτήσει επιτυχώς από Σχολή Αναρρίχησης Βράχου Αρχαρίων της Ε.Ο.Ο.Α.,
3. Πρέπει να έχουν δράση, τα τελευταία δύο έτη, η οποία να περιλαμβάνει τουλάχιστον 20 διαδρομές βράχου μίας σχοινιάς, δυσκολίας κατά ελάχιστο V+ UIAA, και
4. Να διαθέτουν πλήρη αναρριχητικό εξοπλισμό.

Εξετάσεις εισαγωγής

Στις εξετάσεις εισαγωγής, ο κάθε συμμετέχοντας, θα πρέπει να μπορεί να τεθεί επικεφαλής με επιτυχία, με ελεύθερη αναρρίχηση, σε διαδρομή βράχου μίας σχοινιάς, που δεν απαιτεί χρήση προσωρινών ασφαλειών, δυσκολίας τουλάχιστον V+ UIAA..

Εξοπλισμός

Ο εξοπλισμός που θα πρέπει να έχει ο κάθε εκπαιδευόμενος είναι:

Αναρριχητικά παπούτσια, μποντριέ, κράνος, 5 ιμάντες ραμμένους, 2 κορδονέτα 6 mm, 1 κορδονέτο 6 mm 5 μέτρων, 6 σετάκια, 4 απλά караμπίνερ, 5 караμπίνερ ασφαλείας, 1 καταβατήρα, 1 πλακέτα ασφάλισης, 1 σχοινί (1/2) 8-9mm 60 m., 1 σετ καρύδια και 1 σετ φρεντς (ανά 2 άτομα), φακό κεφαλής, παγούρι, σακίδιο.

Δικαιολογητικά συμμετοχής :

1. Αίτηση/δήλωση που να αναγράφονται τα πλήρη στοιχεία του/της, καθώς και αποδοχή του κανονισμού της Σχολής,
(Θα την ζητείτε από την γραμματεία του Συλλόγου, για να τη συμπληρώσετε.)
2. Ιατρική βεβαίωση από 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 ή την αναρρίχηση,
3. Μια (1) φωτογραφία τύπου διαβατηρίου έγχρωμη,
4. Φωτοτυπία αστυνομικής ταυτότητας και τις δύο όψεις,
5. Φωτοτυπία ορειβατικής ταυτότητας και τις δύο όψεις ή άλλο αποδεικτικό στοιχείο ότι είναι ταμειακά ενήμερο μέλος ορειβατικού συλλόγου, μέλους της Ε.Ο.Ο.Α..
(Αν δεν είστε σίγουρος/η να ερωτάτε στην γραμματεία του Συλλόγου.),
6. Φωτοτυπία της βεβαίωσης παρακολούθησης της Σχολής Αναρρίχησης Βράχου Αρχαρίων της Ε.Ο.Ο.Α.,
7. Κατάσταση με την απαιτούμενη αναρριχητική δράση,

Τα παραπάνω δικαιολογητικά θα πρέπει να έχουν κατατεθεί στη γραμματεία του Συλλόγου το αργότερο μέχρι και την ημέρα, που θα πραγματοποιηθεί η συνάντηση γνωριμίας, για την ενημέρωση των συμμετεχόντων.

Πρόγραμμα :

12/10/2015 γραφεία Ε.Ο.Σ. ΧΑΝΙΩΝ (Δευτέρα 12/10: 21:00 μ.μ.- 23:00 μ.μ.)
Συνάντηση γνωριμίας, ανάλυση του προγράμματος εκπαίδευσης
και κατάθεση προκαταβολής και δικαιολογητικών.

17-20/10/2015 Αναρριχητικά Πεδία Θέρισσου – Σταυρού Ακρωτηρίου
Εξετάσεις Εισαγωγής
ή εναλλακτικά δύο διήμερα 17-18/10/2015 και 24-25/10/2015

26/10/2015 Πρακτική-θεωρία. Γραφεία Ε.Ο.Σ. Χανίων

31/10 -3/11/2015 Αναρριχητικό Πεδίο Βαράσοβα
Εξετάσεις Αποφοίτησης

Σημείωση: Το πρόγραμμα εξαρτάται από τις επικρατούσες καιρικές συνθήκες και μπορεί να τροποποιηθεί κατά την κρίση των υπεύθυνων της Σχολής, εάν αυτό είναι αναγκαίο για την ασφάλεια των συμμετεχόντων και την ομαλή διεξαγωγή της Σχολής.

Διδακτέα ύλη :

Θεωρία

1. Προπόνηση, φυσική κατάσταση (προετοιμασία για μεγάλη ορθοπλαγιά),
2. Διατροφή (για διαδρομές πολλών σχοινιών),
3. Εξοπλισμός (βάσει απαιτήσεων ορθοπλαγιάς),
4. Αναρριχητικοί οδηγοί (επίδειξη, ανάγνωση, μελέτη),
5. Προετοιμασία και εκτέλεση διαδρομής (εξοπλισμός, χρόνος, ταχύτητα),
6. Κίνδυνοι στις ορθοπλαγιές και αντιμετώπισή τους,
7. Ποιότητες βράχου (ασβεστόλιθος, γρανίτης, κροκαλοπαγές),
8. Λιθοπτώσεις και αναγνώριση σαθρών,
9. Αρχές μετεωρολογίας (μικροκλίμα ορθοπλαγιάς, είδη νεφών),
10. Αντιμετώπιση επειγουσών καταστάσεων στην ορθοπλαγιά,
11. Πρώτες βοήθειες στην ορθοπλαγιά (βασικές αρχές),
12. Διάσωση σχοινοσυντρόφου (βασικές αρχές & τεχνικές),
13. Ιστορία της ορειβασίας και αναρρίχησης (Ελληνική & παγκόσμια),
14. Ορεινό περιβάλλον (γεωλογία, χλωρίδα, πανίδα, προστασία),
15. Ορειβατική και αναρριχητική δεοντολογία και ηθική

Πρακτική

1. Τεχνική δύο σχοινιών για τον επικεφαλής (προεκτάσεις, χρήση διπλού σχοινιού),
2. Ασφάλιση του δεύτερου (με ή χωρίς συσκευές ασφάλισης),
3. Χρήση προσωρινών και μεταφερόμενων ασφαλειών,
4. Ρελέ στο Βράχο σε βύσματα ή προσωρινές-μεταφερόμενες ασφάλειες,
5. Ραπέλ (με όλες τις διαθέσιμες συσκευές ασφάλισης),
6. Τεχνητή αναρρίχηση (προσπέραση τεχνητού σε διαδρομές πολλαπλών σχοινιών),
7. Προετοιμασία & εκτέλεση διαδρομής πολλαπλών σχοινιών,
8. Κίνδυνοι και αντιμετώπισή τους,
9. Διάσωση σε ορθοπλαγιά (αυτοδιάσωση),
10. Αντοχή υλικών, χαρακτηριστικά εξοπλισμού,
11. Πρώτες βοήθειες σε ορθοπλαγιά (βασικές αρχές)

Μετακινήσεις / Διαμονή / Διατροφή :

Η πρόσβαση στα πεδία γίνεται με τα ιδιωτικά μέσα των εκπαιδευόμενων (3-4 άτομα/αυτοκίνητο), ενώ η διαμονή γίνεται σε αντίσκηνα ή ενοικιαζόμενα δωμάτια για όποιον το προτιμά.

Κόστος συμμετοχής :

Το κόστος συμμετοχής ανέρχεται στα 300,00 Ευρώ, το οποίο διατίθεται για την οργάνωση και διεξαγωγή της Σχολής, καθώς και για την ασφαλιστική κάλυψη των συμμετεχόντων. Το ποσό καταβάλλεται ως εξής: προκαταβολή 150,00 € με την εγγραφή, ενώ το υπόλοιπο κατά τη 2^η εκδήλωση της Σχολής.

Εκπαιδευτές :

Δημήτριος Τιτόπουλος, Ομοσπονδιακός Εκπαιδευτής Ορειβασίας - Αναρρίχησης
Μιχαήλ Βουράκης, Ομοσπονδιακός Βοηθός Εκπαιδευτή Ορειβασίας - Αναρρίχησης

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 που διοργανώνει η Ε.Ο.Ο.Α..

Ο υπεύθυνος της Σχολής διατηρεί το δικαίωμα να διακόψει την εκπαίδευση κάποιου συμμετέχοντα, που δεν συμμορφώνεται με τις οδηγίες των εκπαιδευτών ή κατά την κρίση του, η συμπεριφορά του, μπορεί να θέσει σε κίνδυνό την ζωή του ίδιου ή των υπολοίπων.

Από τον Σύλλογο.