



## Πρόγραμμα Σχολής Ορειβασίας Αρχαρίων 2022

Η Σχολή αυτή έχει σκοπό την γνωριμία με το βουνό και την φιλοσοφία του, την τεχνική και φυσική κατάρτιση των συμμετεχόντων, ώστε μετά την περάτωση της, να μπορούν να κινηθούν αυτόνομα και με την μέγιστη δυνατή ασφάλεια στο ορεινό περιβάλλον και σε όλα τα πεδία (ξηρό και χιονισμένο βουνό), όπου χρησιμοποιούνται μόνο τεχνικές ορεινής πεζοπορίας και όχι τεχνικές αναρρίχησης ή ορειβατικού σκι. Η Σχολή Ορειβασίας Αρχαρίων διοργανώνεται σύμφωνα με το νέο Κανονισμό Εκπαίδευσης που έχει θεσπίσει η Ε.Ο.Ο.Α. κατά τη Γ.Σ. της στις 27/03/2021 και έχει την παρακάτω διδακτέα ύλη:

### Θεωρητική Εκπαίδευση:

1. Ιστορία και Είδη της Ορειβασίας, Ορειβατική δεοντολογία και ηθική. Ορειβατική Εκπαίδευση στην Ελλάδα. Κανονισμός Εκπαίδευσης Ε.Ο.Ο.Α..
2. Ορολογία ανάγλυφου βουνού.
3. Ορεινό περιβάλλον με έμφαση στα βουνά της Ελλάδας. Χλωρίδα, πανίδα και προστασία τους.
4. Εξοπλισμός Ορειβασίας και Ορεινής πεζοπορίας.
5. Αναρριχτηκός εξοπλισμός, συντελεστής πτώσης, δύναμη ανάσχεσης πτώσης.
6. Προετοιμασία ορειβατικής εξόρμησης.
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. Πρώτες βοήθειες. Οργανωμένη διάσωση στην 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 σχοινί. Ανάσχεση πτώσης στο χιόνι.
6. Κίνηση με χρήση σχοινού (παράλληλη κίνηση, ανάσχεση πτώσης, σταθερά σχοινιά).
7. Προσανατολισμός.
8. Ποιότητες χιονιού, χιονοστιβάδες.
9. Αποφυγή και αντιμετώπιση κινδύνων στην Ορειβασία. Εύρεση θύματος σε χιονοστιβάδα με χρήση, ράβδου και φτυαριού.
10. Κατασκήνωση στο χιόνι. Καταλύματα ανάγκης.
11. Προετοιμασία και εκτέλεση διαδρομής.
12. Μεταφορά τραυματία, με χρήση ιδίου εξοπλισμού.

Διάρκεια Σχολής: Πέντε (5) διήμερες εξορμήσεις (10 ημέρες στα βουνά) και ίσως κάποιες απόγευματινές συναντήσεις για θεωρητικά μαθήματα στα γραφεία του Συλλόγου.

Η αναλογία εκπαιδευτών προς μαθητές στη Σχολή Ορειβασίας Αρχαρίων είναι ένας εκπαιδευτής ανά οκτώ μαθητές.

### **Πρόγραμμα:**

**12 / 01 / 2022** Συνάντηση γνωριμίας - Ενημέρωση Συμμετεχόντων

**17 / 01 / 2022** Καταληκτική ημερομηνία κατάθεσης δικαιολογητικών (Δανεισμός Εξοπλισμού).

**29 - 30 / 01 / 2022** – Λευκά Όρη, Καταφύγιο Καλλέργη, υψ. 1.580 μ.

**05 - 06 / 02 / 2022** – Ψηλορείτης, Οροπέδιο Λάκκος του Μυγερού, υψ. 1.580 μ.

**19 - 20 / 02 / 2022** – Λεύκα Όρη, Καταφύγιο Ταύρης, υψ. 1.200 μ

**26 - 27 / 02 / 2022** – Ψηλορείτης, Καταφύγιο Τουμπωτός Πρίνος, υψ. 1.500 μ.

**12 - 13 / 03 / 2022** – Λεύκα Όρη, Καταφύγιο Βόλκα, υψ. 1.400 μ. (Αποφοίτηση)

Σημείωση: Το πρόγραμμα εξαρτάται από τις καιρικές συνθήκες που θα επικρατούν στο βουνό και μπορεί να τροποποιηθεί κατά την κρίση των υπεύθυνων της Σχολής, εάν αυτό κριθεί αναγκαίο για την ασφάλεια των συμμετεχόντων και την ομαλή διεξαγωγή της Σχολής.

Τα θεωρητικά μαθήματα θα γίνονται πριν το αντίστοιχο πρακτικό. Οι ημερομηνίες θα ορίζονται προφορικά.

### **Εκπαιδευτές:**

Εκπαιδευτής: Απόστολος Σιμάτης  
(Εκπαιδευτής Ορειβασίας Ε.Ο.Ο.Α.)

Βοηθός Εκπαιδευτής: Μιχαήλ Βουράκης.  
(Βοηθός εκπαιδευτής Ορειβασίας Αναρρίχησης Ε.Ο.Ο.Α.)

Ο υπεύθυνος επικεφαλής εκπαιδευτής μαζί με τους βοηθούς εκπαιδευτές, ευθύνονται για την καλή και άρτια λειτουργία της Σχολής, καθώς και για την ολοκλήρωση του προγράμματός της. Έχουν πλήρη ελευθερία σχετικά με ζητήματα της Σχολής, ως και την τροποποίηση του προγράμματος, λόγω καιρι-κών ή άλλων συνθηκών που οι ίδιοι κρίνουν αναγκαίο.

\* Οι υπεύθυνοι της Σχολής διατηρούν το δικαίωμα να διακόψουν την εκπαίδευση συμμετέχοντα, που δεν συμμορφώνεται με τις οδηγίες των εκπαιδευτών ή κατά την κρίση τους, εάν η συμπεριφορά του μπορεί να θέσει σε κίνδυνό την ζωή του ίδιου ή των υπολοίπων.

### **Πιστοποίηση:**

Στους αποφοίτους χορηγείται από την Ελληνική Ομοσπονδία Ορειβασίας Αναρρίχησης βεβαίωση επιτυχούς παρακολούθησης, η οποία πιστοποιεί τις γνώσεις τους στα αντικείμενα που διδάχθηκαν και τους δίνει το δικαίωμα συνέχισης της εκπαίδευσης, με παρακολούθηση Σχολών στις ανώτερες εκπαιδευτικές βαθμίδες που διοργανώνει η Ομοσπονδία.

Περισσότερες πληροφορίες στα γραφεία του Συλλόγου, Τζανακάκη 90, κάθε βράδυ από τις 21:00 έως τις 23:00, τηλ. 28210 44647, μέχρι και το βράδυ της **Τετάρτης 12 / 01 / 2022**.

- Η Σχολή διοργανώνεται σύμφωνα με το Υγειονομικό πρωτόκολλο διεξαγωγής σχολών Ορειβασίας – Αναρρίχησης & Ορειβατικών Αναβάσεων της Ομοσπονδίας που ισχύει από 25/05/2021 για την αποφυγή διασποράς του ιού και έχουν χαρακτηρίσει την αναρρίχηση ως άθλημα χαμηλής επικινδυνότητας ως προς τη μετάδοση της λοίμωξης Covid -19, για την ασφάλεια των συμμετεχόντων.

ΕΛΛΗΝΙΚΟΣ ΟΡΕΙΒΑΤΙΚΟΣ ΣΥΛΛΟΓΟΣ ΧΑΝΙΩΝ - Έτος ίδρύσεως 1930

Ιστοσελίδα [www.eoshanion.gr](http://www.eoshanion.gr)