



## ΚΑΝΟΝΙΣΜΟΣ ΛΕΙΤΟΥΡΓΙΑΣ και ΠΡΟΓΡΑΜΜΑ

### της ΣΧΟΛΗΣ ΑΝΑΡΡΙΧΗΣΗΣ ΒΡΑΧΟΥ ΑΡΧΑΡΙΩΝ του Ε.Ο.Σ. ΧΑΝΙΩΝ

Ο **βασικός στόχος** της Σχολής είναι η εκπαίδευση των συμμετεχόντων στις βασικές αναρριχητικές τεχνικές και τεχνικές ασφάλισης, ώστε να μπορούν να αναρριχηθούν αυτόνομα, με τη μέγιστη δυνατή ασφάλεια, σε οργανωμένα αναρριχητικά πεδία βράχου μίας σχοιινιάς.

Η Σχολή Αναρρίχησης Βράχου Αρχαρίων διοργανώνεται σύμφωνα με το νέο Κανονισμό Εκπαίδευσης που έχει θεσπίσει η Ε.Ο.Ο.Α., κατά τη Γ.Σ. της, στις 28/01/2012 και περιλαμβάνει αθλητική αναρρίχηση βράχου μίας σχοιινιάς σε οργανωμένα πεδία αναρρίχησης βράχου, ενώ έχει διάρκεια τουλάχιστον 10 ημέρες (9 πρακτική + 1 θεωρία).

Η Σχολή απευθύνεται σε άτομα ανεξαρτήτως προηγούμενης αναρριχητικής ή ορειβατικής εμπειρίας, υγιή και άνω των 18 ετών.

#### **Προϋποθέσεις συμμετοχής:**

1. Οι συμμετέχοντες πρέπει να είναι ταμειακά ενήμερα μέλη, σωματείου μέλους της Ε.Ο.Ο.Α. ή να εγγραφούν στον Ε.Ο.Σ. Χανίων, που διοργανώνει τη Σχολή.
2. Να έχουν ηλικία τουλάχιστον 18 ετών.

#### **Δικαιολογητικά συμμετοχής :**

Για την εγγραφή στην Σχολή ο/η κάθε συμμετέχον πρέπει να υποβάλει:

- Αίτηση/δήλωση που 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.)
- Πιστοποιητικό υγείας από καρδιολόγο ή παθολόγο  
(Να έχει εκδοθεί το τελευταίο 6-μηνο και να αναφέρει ότι είστε υγιής και μπορείτε να ασχοληθείτε με την ορειβασία ή την αναρρίχηση.)
- Φωτοτυπία της αστυνομικής ταυτότητας και τις δύο όψεις.
- Δύο μικρές φωτογραφίες τύπου διαβατηρίου.
- Φωτοτυπία ορειβατικής ταυτότητας και τις δύο όψεις ή άλλο αποδεικτικό στοιχείο ότι είναι ταμειακά ενήμερο μέλος σωματείου, μέλους της Ε.Ο.Ο.Α.. (Αν δεν είστε σίγουρος/η να ερωτάτε στην γραμματεία του Συλλόγου.)
- Αίτηση εγγραφής μέλους στον Ε.Ο.Σ. Χανίων (εάν δεν είστε μέλος.).

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.

## Διδακτέα ύλη:

Το πρόγραμμα περιλαμβάνει ολοήμερες εκπαιδεύσεις σε οργανωμένα αναρριχητικά πεδία βράχου της Κρήτης, πρακτική και θεωρία.

## Θεωρία

1. Προπόνηση, φυσική κατάσταση (Προετοιμασία για ενασχόληση με την αναρρίχηση).
2. Εξοπλισμός Αθλητικής Αναρρίχησης (Σχοινιά, ζώνες, συσκευές, σετ).
3. Αναρριχητικοί οδηγοί (Περιγραφή, ανάλυση).
4. Διατροφή (Στο πεδίο, πριν κατά τη διάρκεια της αναρρίχησης και μετά).
5. Προετοιμασία και εκτέλεση διαδρομής (Μελέτη διαδρομών από τον αναρριχητικό οδηγό, επιλογή υλικών).
6. Αναγνώριση ρελέ και επισφαλών ρελέ – εξοπλισμός.
7. Αντιμετώπιση επειγουσών καταστάσεων σε διαδρομές μιας σχοινιάς (Εγκατάλειψη, τραυματισμός).
8. Πρώτες βοήθειες (Βασικές αρχές).
9. Μεταφορά τραυματία (Βασικές αρχές).
10. Ιστορία Αθλητικής Αναρρίχησης (Ελληνική και παγκόσμια).
11. Ορεινό περιβάλλον με έμφαση στα οργανωμένα αναρριχητικά πεδία βράχου της Ελλάδας (Βαράσοβα, Μετέωρα κλπ., γεωλογία, χλωρίδα, πανίδα, προστασία της φύσης).
12. Αναρριχητική-ορειβατική δεοντολογία και ηθική.

## Πρακτική

1. Βασική στάση σώματος στην αθλητική αναρρίχηση βράχου.
2. Τεχνικές αναρρίχησης.
3. Εξοπλισμός.
4. Κόμπτοι (Δέσιμο στο μποντριέ, δέσιμο σχοινιών, ολόκληρη ψαλιδιά).
5. Ασφάλιση σχοινοσυντρόφου (Επικεφαλής, δεύτερος, top-rope) με αυτο-μπλοκαριζόμενες συσκευές και μη.
6. Αναρρίχηση top-rope, δεύτερος, επικεφαλής, χωρίς σχοινί-τραβέρσες-boulder.
7. Πτώσεις (Επίδειξη, εκμάθηση σε αρνητικό βράχο ή πίστα αναρρίχησης).
8. Χειρισμοί σχοινιών (Περίπτωση μονού σχοινιού).
9. Επικοινωνία σχοινοσυντροφιάς (Κώδικας επικοινωνίας).
10. Ραπέλ σε διαδρομές μίας σχοινιάς έως και 60 μέτρα.
11. Αναρριχητικές τεχνικές (Χρήση χεριών, ποδιών, σώματος, boulder).
12. Βελτίωση τεχνικής (Τεχνικές twist-lock, ξεκούρασης, σκέψη και αυτοσυγκέντρωση πάνω στη διαδρομή).
13. Τεχνητή αναρρίχηση (Προσπέραση τεχνητού).
14. Διάσωση σχοινοσυντρόφου (Περίπτώσεις μιας σχοινιάς μόνο).
15. Προετοιμασία και εκτέλεση διαδρομής (Ψυχολογική και σωματική προετοιμασία).
16. Η επιλογή του σχοινοσυντρόφου (Κριτήρια και προβληματισμοί).
17. Πρώτες Βοήθειες (Βασικές αρχές, κατά προτίμηση σε συνεργασία με κατάλληλα καταρτισμένο άτομο).

# Πρόγραμμα

**04/05/ 2016 Συνάντηση γνωριμίας** (Ανάλυση προγράμματος, δανεισμός υλικών)

**14-15/05/2016 Αναρριχητικό πεδίο Μόντε Βάρδια, Χανιά** (Μυστικό μονοπάτι)

**21-22/05/2016 Αναρριχητικό πεδίο Καλυψώ, Πλακιάς Ρεθύμνου**

**28-29/05/2016 Φαράγγι Θερίσσου, Χανιά** (Αναρ/κο πεδίο: Φωλιά των Άλμπατρος)

**4-5/06/2016 Αναρριχητικό πεδίο Τράφουλα, Ηράκλειο**

**11-12/06/2016 Αναρριχητικό πεδίο Αγιοφάραγγου, Ηράκλειο**

**Σημείωση:** Το πρόγραμμα εξαρτάται από τις επικρατούσες καιρικές συνθήκες 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.

## Μετακινήσεις / Διαμονή:

Η πρόσβαση στα πεδία γίνεται με τα ιδιωτικά μέσα των εκπαιδευόμενων (3-4 άτομα/αυτοκίνητο), ενώ η διαμονή (εάν απαιτηθεί) γίνεται σε αντίσκηνα ή ενοικιαζόμενα δωμάτια για όποιον το προτιμά. Τα έξοδα μετακίνησης, διατροφής και διανυκτέρευσης βαραίνουν τους συμμετέχοντες.

## Εξοπλισμός:

Ο Σύλλογος παραχωρεί δωρεάν τον βασικό εξοπλισμό για την συμμετοχή στη Σχολή (αναρριχητικά σχοινιά, αναρριχητικές ζώνες μέσης, κράνη, υλικά ασφάλισης), εκτός του ατομικού.

Επίσης πρέπει να έχετε:

- Παπούτσια αθλητικά ή trekking
- Σακίδιο μικρό (25-35lt)
- Αντιανεμικό-αδιάβροχο (ελαφρύ)
- Φακός (με εφεδρικές μπαταρίες)
- Νερό 1,5-2lt (ή θερμός για ζεστό ή δροσερό ρόφημα)
- Πρόχειρο φαγητό (ξηροί καρποί, σάντουιτς κ.α.)
- Αντηλιακή κρέμα & lip stik

Κατασκηνωτικός εξοπλισμός (προαιρετικά εάν απαιτηθεί):

- Αντίσκηνο 2-4 εποχών
- Υπνόσακος
- Κάρματ (στρωματάκι ύπνου)
- Καμινέτο & κατσαρόλι
- Είδη υγιεινής, πετσέτα

### **Κόστος συμμετοχής:**

Το κόστος συμμετοχής στη Σχολή ανέρχεται στα 300,00 Ευρώ, τα οποία θα καταβληθούν ως εξής: προκαταβολή για την εγγραφή 150,00 € και τα υπόλοιπα στη συνέχεια σε δύο ισόποσες δόσεις, στην 2<sup>η</sup> και στην 4<sup>η</sup> εκδήλωση της Σχολής. Το ποσό αυτό διατίθεται για την κάλυψη των εξόδων της Σχολής και την ασφάλιση των μαθητών.

- Περιλαμβάνονται:
  - Οργάνωση & διεξαγωγή της Σχολής
  - Αμοιβές εκπαιδευτών, σύμφωνα με την εγκύκλιο της Ε.Ο.Ο.Α.
  - Τεχνικός βασικός εξοπλισμός (αναρριχητικές ζώνες, κράνη, σχοινιά κ.α.)
  - Ασφαλιστική κάλυψη
  - Πιστοποίηση Ε.Ο.Ο.Α.
  - Ένα μήνα δωρεάν συνδρομή στην αναρριχητική πίστα του Συλλόγου.
- ΔΕΝ συμπεριλαμβάνονται:
  - Έξοδα μετακινήσεων, διαμονής & διατροφής
  - Αναρριχητικά παπούτσια (50-120 €)

Το κόστος εγγραφής και συνδρομής στον Σύλλογο για το 2016 είναι 40€.

### **Εκπαιδευτές:**

Επικεφαλής εκπαιδευτής: Δημήτριος Τιτόπουλος  
(Εκπαιδευτής Ορειβασίας - Αναρρίχησης Ε.Ο.Ο.Α.)

Βοηθοί Εκπαιδευτές: Μιχαήλ Βουράκης και Εμμανουήλ Μεσαρχάκης.  
(Βοηθοί εκπαιδευτές ορειβασίας Ε.Ο.Ο.Α.)  
Άρτεμις Παπαμιχαήλ,  
(Βοηθός εκπαιδευτή 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 καιρικών 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 και δηλώσεις συμμετοχής, 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 04/05/2016.