



## Πρόγραμμα Σχολής Χειμερινού Βουνού Αρχαρίων 2018

Ο σκοπός της Σχολής είναι να αποκτήσουν οι συμμετέχοντες όλες τις απαραίτητες γνώσεις και ικανότητες ώστε να μπορούν να κινηθούν αυτόνομα και με σχετική ασφάλεια στο ορεινό περιβάλλον, σε όλα τα πεδία, όπου δεν απαιτούνται αναρριχητικές τεχνικές.

### Περιεχόμενο εκπαίδευσης :

Θεωρία:

1. Διατροφή στο βουνό
2. Εξοπλισμός (επιλογή, χρήση, συντήρηση)
3. Μονοπάτια
4. Προσανατολισμός (χάρτης, πυξίδα, GPS)
5. Προετοιμασία και εκτέλεση διαδρομής
6. Κίνδυνοι στο βουνό και αντιμετώπισή τους
7. Ποιότητες χιονιού, χιονοστιβάδες
8. Αρχές μετεωρολογίας
9. Αντιμετώπιση επειγουσών καταστάσεων
10. Πρώτες βοήθειες στο βουνό, Μεταφορά τραυματία
11. Ιστορία ορειβασίας (ελληνική, παγκόσμια)
12. Ορεινό περιβάλλον (γεωλογία, χλωρίδα, πανίδα, προστασία)
13. Ορειβατική δεοντολογία και ηθική

Πρακτική:

1. Κίνηση σε ξερό πεδίο, τεχνικές
2. Κίνηση στο χιόνι, τεχνικές
3. Χρήση πιολέ, κραμπόν
4. Πτώσεις στο χιόνι
5. Προσανατολισμός
6. Προετοιμασία και εκτέλεση διαδρομής
7. Κίνδυνοι στο βουνό και αντιμετώπισή τους
8. Ποιότητες χιονιού, χιονοστιβάδες
9. Αντιμετώπιση επειγουσών καταστάσεων
10. Κατασκευή καταλύματος ανάγκης (χιονοσπηλιά)
14. Οργάνωση χειμερινής κατασκήνωσης
15. Ταυτόχρονη κίνηση σε σχοινοσυντροφία

**Σημείωση:** Το ακριβές πρόγραμμα μπορεί να αλλάξει ανάλογα με τις καιρικές συνθήκες που θα επικρατούν στα βουνά.

**Διάρκεια Σχολής:** Πέντε (5) διήμερες εξορμήσεις (10 ημέρες στα βουνά) και τρεις απογευματινές συναντήσεις για θεωρητικά μαθήματα στα γραφεία του Συλλόγου.

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

Στους απόφοιτους, η Ελληνική Ομοσπονδία Ορειβασίας Αναρρίχησης, χορηγεί βεβαίωση επιτυχούς παρακολούθησης Σχολής Ορειβασίας Αρχαρίων, η οποία πιστοποιεί τις γνώσεις τους στα αντικείμενα που διδάχθηκαν και δίνει το δικαίωμα συνέχισης της παρακολούθησης στις ανώτερες εκπαιδευτικές βαθμίδες (Αρχηγών Αναβάσεων, Μέσου Επιπέδου, Βοηθών Εκπαιδευτών και Εκπαιδευτών) που διοργανώνει η Ε.Ο.Ο.Α..

<b>ΣΥΝΑΝΤΗΣΗ ή ΕΞΟΡΜΗΣΗ</b>	<b>ΘΕΩΡΗΤΙΚΑ ΜΑΘΗΜΑΤΑ</b>	<b>ΠΡΑΚΤΙΚΑ ΜΑΘΗΜΑΤΑ</b>	<b>ΠΑΡΑΔΕΙΓΜΑ</b>
<b><u>Δευτέρα 22 Ιανουαρίου 2017</u></b>	Συνάντηση γνωριμίας, Δανεισμός Εξοπλισμού, Προστασία από τις καιρικές συνθήκες.		
<b>27-28/01/2018 Λεύκα Όρη, Καταφύγιο Καλλέργη, υψ. 1.580 μ</b>		Τεχνικές βάρδισης σε ξερό και χιονισμένο πεδίο. Τεχνικές βάρδισης σε βαρύ χιονισμένο πεδίο. Ανάβαση κατάβαση, τραβέρσα. Τακτικές κίνησης ομάδας. Αποφυγή κινδύνων, επιλογή ασφαλούς και ξεκούραστης πορείας. Επίδειξη κραμπονάζ	Πεζοπορία σε πετρώδες έδαφος- τακτικές κίνησης ομάδας(συγκέντρωση, ξεκούραση κλπ). Άνοιγμα βημάτων, αλλαγή επικεφαλής πορείας
<b>Πριν το επόμενο πρακτικό μάθημα</b>	Κίνδυνοι στο βουνό και αντιμετώπιση τους.		
<b>10-11/02/2018 Λευκά Όρη, Καταφύγιο Βόλικας, υψ. 1.400 μ.</b>	Διατροφή. Μάθημα στο καταφύγιο.	Χρήση κραμπόν-πιολέ. Ανάβαση, κατάβαση, τραβέρσα. Χρήση πιολέ με πεζοπορικό και ημιαναρριχητικό τρόπο Πτώσεις -τέσσερεις τρόποι. Προσανατολισμός- επιλογή πορείας. Κίνηση στο βουνό. Ξεκουράσεις, τακτικές ανάβασης. Αναγνώριση κινδύνων Μελέτη χιονιού	
<b>Πριν το επόμενο πρακτικό μάθημα</b>	Προσανατολισμός.		

24-25/02/2018 Λεύκα Όρη, Καταφύγιο Καλλέργη, υψ. 1.580 μ		Κραμπονάζ. Πτώσεις και σταμάτημα χωρίς κραμπόν. Προσανατολισμός- χάραξη αζιμούθιου- πορείας. Αντιστοίχιση περιβάλλοντος στο χάρτη. Εύρεση θέσεως με κατόπτευση σημείων. Προσανατολισμός χωρίς χάρτη-χαρακτηριστικά σημεία.	Ανάβαση σε απότομες πλαγιές με χρήση ασφάλισης από την μέση και γρήγορο ρελέ. Κατάβαση με γρήγορο ραπέλ.
Πριν το επόμενο πρακτικό μάθημα			
3-4/03/2018 Λεύκα Όρη, Καταφύγιο Καλλέργη, υψ. 1.580 μ	Α' βοήθειες.	Οργάνωση εξόρμησης. Εξοπλισμός, πλάνο ανάβασης, οργάνωση ομάδας. Εκ περιτροπής επικεφαλής της ομάδας. Κίνηση στο βουνό, αναγνώριση κινδύνων.	Οι εκπαιδευόμενοι καλούνται να οργανώσουν σε χαρτί και στο πεδίο τον εξοπλισμό, την πορεία την διατροφή τους και την διανυκτέρευση τους.
17-18/03/2018 Ψηλορείτης, Καταφύγιο Λάκκος Μυγερού, υψ. 1.700 μ.		Άνοιγμα χιονότρυπας, τεχνικές τακτικές. Επιβίωση στο ύπαιθρο. Εφαρμογή των προηγούμενων γνώσεων σε μεγάλη κλίμακα. Ημι-αναρριχητικές τεχνικές. Χρήση σχοινιών, παράλληλη κίνηση, γρήγορο ρελέ. Ανάβαση τεχνικών και εκτεθειμένων πλαγιών.	Χρήση των κραμπόν σε ανάβαση- κατάβαση-τραβέρσα. Αναγνώριση πιθανών κινδύνων κατά τη διάβαση κάτω από μια πλαγιά. Εύρεση αζιμούθιων την νύχτα.

#### Θεωρητικά μαθήματα :

1. Εξοπλισμός,
2. Προσανατολισμός,
3. Κίνδυνοι στο βουνό,
4. Διατροφή *(θα γίνει στο καταφύγιο)*, και
5. Πρώτες Βοήθειες.

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

Ο υπεύθυνος εκπαιδευτής,

Χρήστος Μπελογιάννης

Οδηγός Βουνού UIAGM, Εκπαιδευτής Ορειβασίας Ε.Ο.Ο.Α..

και ο βοηθός εκπαιδευτή: Μιχαήλ Βουράκης, Βοηθός Εκπαιδευτής Ορειβασίας Ε.Ο.Ο.Α..