



**ΕΛΛΗΝΙΚΟΣ ΟΡΕΙΒΑΤΙΚΟΣ  
ΣΥΝΔΕΣΜΟΣ ΑΘΗΝΩΝ**  
Υψηλάντου 53, Αθήνα  
Τ.Κ.: 115 21  
Τηλ.: 210 3212355  
Fax: 210 3244789  
[www.eosathinon.gr](http://www.eosathinon.gr)

**HELLENIC ALPINE  
CLUB OF ATHENS**  
Ypsilantou 53, Athens, Greece  
P.C.: 115 21  
Tel.: 210 3212355  
Fax: 210 3244789  
[www.eosathinon.gr](http://www.eosathinon.gr)

## **ΣΧΟΛΗ ΟΡΕΙΒΑΤΙΚΟΥ ΣΚΙ 2018**

Ο ΕΟΣ Αθηνών διοργανώνει Σχολή Ορειβατικού Σκι για το χειμώνα 2018. Συνεχίζοντας την πλούσια και πρωτοπόρα δράση στην ορειβασία και την χιονοδρομία, ο σύλλογος μας έρχεται να ανταποκριθεί στο ολοένα αυξανόμενο ενδιαφέρον των φίλων του βουνού για το ορειβατικό σκι. Μετά από την περσινή επιτυχημένη σχολή, επανερχόμαστε με το ίδιο ενθουσιώδες εκπαιδευτικό σχήμα, αλλά και με νέες προσθήκες στο εκπαιδευτικό πρόγραμμα με κύριο στόχο την διατήρηση του υψηλού επιπέδου όπως και τη συνεχόμενη ανανέωση και βελτίωση της εκπαιδευτικής μεθοδολογίας.

Με την συμμετοχή έμπειρων και εξειδικευμένων στο αντικείμενο εκπαιδευτών φιλοδοξούμε να δώσουμε ώθηση και κίνητρο σε όσους εκδηλώνουν το ενδιαφέρον τους για το άθλημα.

### **ΣΤΟΧΟΣ ΤΗΣ ΣΧΟΛΗΣ**

Το ορειβατικό σκι σε παγκόσμιο επίπεδο μετρά μακρά ιστορία και για πολλούς αποτελεί το πιο σύνθετο άθλημα βουνού καθώς απαιτεί τον συνδυασμό δεξιοτήτων και γνώσεων από όλα τα επιμέρους παρακλάδια των σπορ του βουνού.

Στη χώρα μας το άθλημα σημειώνει εντυπωσιακή άνοδο τα τελευταία χρόνια καθώς όλο και περισσότεροι σκιέρ ξεφεύγουν από τα στενά πλαίσια των χιονοδρομικών κέντρων για να χαρούν την ελευθερία που τους δίνει το ανοιχτό πεδίο εκτός πίστας. Αντίστοιχα πολλοί ορειβάτες θέλουν να εμπλουτίσουν το πεδίο δράσης τους, προσθέτοντας στις δραστηριότητες τους το στοιχείο της ταχύτητας και της συγκίνησης που προσφέρει το σκι.

Στόχος της σχολής είναι να συναντήσει αυτές τις τάσεις και να μεταδώσει στους ενδιαφερόμενους τις γνώσεις απαραίτητες για την ορθή και ασφαλή άσκηση του αθλήματος. Οι εκπαιδευτές μας εγγυώνται ότι με το πέρας της σχολής οι συμμετέχοντες θα έχουν αποκτήσει τις βάσεις και την απαιτούμενη αυτονομία ώστε να μπορούν μελλοντικά να χαίρονται και να εξελίσσουν το σπορ του ορειβατικού σκι.

## ΦΙΛΟΣΟΦΙΑ

Όπως σε όλες τις εξειδικευμένες και τεχνικά απαιτητικές κατηγορίες των αθλημάτων βουνού η σωστή γνώση των πρακτικών σε θέματα ασφάλειας είναι ένα απαραίτητο και σημαντικό στοιχείο. Αυτό που δεν πρέπει να ξεχνάμε όμως είναι, ότι πρωτεύοντα ρόλο για μας έχει η άθληση και η ψυχαγωγία. Στόχος μας είναι να εμποτίσουμε τους συμμετέχοντες με όρεξη για επαφή με τη φύση και ειδικότερα το χειμερινό βουνό, τον σεβασμό για τα βουνά, τους συνοδοιπόρους, τους συναθλητές, για το ίδιο το άθλημα.

Για φέτος προγραμματίσαμε 3 μπλοκ μαθημάτων (2x3ήμερα & 1x4ήμερο) με περισσότερες μέρες το καθένα, σε αντίθεση με τα πολλαπλά 2ήμερα (Σαββατοκύριακα) που πραγματοποιούνται συνήθως. Πιστεύουμε γενικά ότι τα πολυήμερα εντατικά προγράμματα αποδίδουν περισσότερο σε ότι αφορά την εκπαιδευτική διαδικασία. Με τον τρόπο αυτό χάνεται λιγότερος χρόνος (και χρήμα) για τις πολλαπλές μεταβάσεις και οι συμμετέχοντες εμβαθύνουν στην θεματολογία με την αδιάκοπη ανατροφοδότηση και εμπέδωση. Πάνω από όλα φιλοδοξούμε μέσα από την πολυήμερη συνύπαρξη στα πεδία και στα καταφύγια να δημιουργηθούν νέοι δεσμοί συνεργασίας, ανταλλαγής απόψεων, ίσως και φιλίας που θα συνεχιστούν και μετά το τέλος του προγράμματος.

## ΠΛΑΙΣΙΟ - ΕΚΠΑΙΔΕΥΤΕΣ

Η Σχολή διοργανώνεται από τον ΕΟΣ Αθηνών, σωματείο μέλος της Ελληνικής Ομοσπονδίας Ορειβασίας Αναρρίχησης (ΕΟΟΑ). Πληρείται το πλαίσιο που ορίζει ο εκπαιδευτικός κανονισμός της ΕΟΟΑ και πιστοποιείται και ελέγχεται από αυτή για την άρτια οργάνωση και διεξαγωγή της.

Οι απόφοιτοι αποκτούν Δίπλωμα Σχολής Ορειβατικού Σκι της ΕΟΟΑ.

Το δίπλωμα αποτελεί μία από τις προϋποθέσεις για να μπορεί να λάβει κανείς μέρος στην σχολή Οδηγών Βουνού της ΕΟΟΑ σε συνεργασία με το Σωματείο Ελλήνων Οδηγών Βουνού (ΣΕΟΒ).

## ΟΙ ΕΚΠΑΙΔΕΥΤΕΣ ΕΙΝΑΙ

### **Παύλος Τσιαντός**

Διπλωματούχος Εκπαιδευτής Ορειβασίας-Αναρρίχησης-Ορειβατικού Σκι, της Ελληνικής Ομοσπονδίας Ορειβασίας και Αναρρίχησης (Ε.Ο.Ο.Α.), Οδηγός Βουνού (Ε.Ο.Ο.Α), μέλος Σωματείου Ελλήνων Οδηγών Βουνού. Mountain Guide Aspirant UIAGM/IFMGA, μέλος του Berfuehrerverband Voralberg, Austria.

### **Γιώργος Ροκάς**

Διπλωματούχος Εκπαιδευτής Ορειβασίας-Αναρρίχησης-Ορειβατικού Σκι, της Ελληνικής Ομοσπονδίας Ορειβασίας και Αναρρίχησης (Ε.Ο.Ο.Α.), Οδηγός Βουνού (Ε.Ο.Ο.Α), μέλος Σωματείου Ελλήνων Οδηγών Βουνού.

### **Γιώργος Κλαουδάτος**

Απόφοιτος Εθνικής Σχολής Σκι και Αλпинισμού της Γαλλίας (Ε.Ν.Σ.Α.),  
Βοηθός Εκπαιδευτής της Ελληνικής Ομοσπονδίας Ορειβασίας Αναρρίχησης  
(Ε.Ο.Ο.Α.).

### **Γιάννης Ποταμούσης**

Διπλωματούχος Εκπαιδευτής Ορειβασίας-Αναρρίχησης-Ορειβατικού Σκι, της  
Ελληνικής Ομοσπονδίας Ορειβασίας και Αναρρίχησης (Ε.Ο.Ο.Α.),  
Οδηγός Βουνού (Ε.Ο.Ο.Α) μέλος Σωματείου Ελλήνων Οδηγών Βουνού.

## **ΠΡΟΓΡΑΜΜΑ ΣΧΟΛΗΣ**

### **Τετάρτη 24/01**

#### **Γραφεία ΕΟΣ ΑΘΗΝΩΝ**

Πρώτη συνάντηση

### **Πα/Σα/Κυρ. 26-27-28/01 (Τριήμερο πρόγραμμα)**

#### **ΠΑΡΝΑΣΣΟΣ**

### **Τετάρτη 07/02**

#### **Γραφεία ΕΟΣ ΑΘΗΝΩΝ**

Θεωρητικό μάθημα

### **Πα/Σα/Κυρ. 09-10-11/02 (Τριήμερο πρόγραμμα)**

#### **ΒΕΛΟΥΧΙ / ΚΑΛΙΑΚΟΥΔΑ**

### **Τετάρτη 21/03**

#### **Γραφεία ΕΟΣ ΑΘΗΝΩΝ**

Θεωρητικό μάθημα

### **Πε/Πα/Σα/Κυρ. 29-30-31/03 & 01/04 (Τετραήμερο πρόγραμμα)**

#### **ΒΑΣΙΛΙΤΣΑ / ΣΜΟΛΙΚΑΣ / ΓΚΟΥΡΑ**

## **ΤΟ ΠΡΟΓΡΑΜΜΑ ΑΝΑΛΥΤΙΚΑ**

### **ΤΕΤΑΡΤΗ 24/01**

#### **Γραφεία ΕΟΣ ΑΘΗΝΩΝ**

Πρώτη συνάντηση γνωριμίας

Τακτοποίηση εξοπλισμού.

Παρουσίαση προγράμματος από τους εκπαιδευτές

Εισαγωγή στην θεματολογία του ορειβατικού σκι

### **Πα/Σα/Κυρ 26-27-28/01**

**ΠΑΡΝΑΣΣΟΣ, Χ.Κ. Κελάρια & Φτερόλακα, Πεδία εκτός χιονοδρομικού**

## **1<sup>η</sup> μέρα**

Εξέταση στην ικανότητα κατάβασης πίστας χιονοδρομικού κέντρου μεπέδιλα κατάβασης ή ορειβατικού σκι, χωρίς σακίδιο.  
Μάθημα με στόχο τη βελτίωση της τεχνικής κατάβασης με τον Γιώργο Κλαουδάτο.

### Θεωρία:

«Από την χιονονιφάδα στην χιονοστιβάδα» - θεωρία  
Σχηματισμός χιονιού  
Είδη χιονιού και τρόποι εναπόθεσης  
Μεταλλαγή χιονιού στη διάρκεια του χρόνου  
Δημιουργία χιονοστιβάδων

## **2η μέρα**

Σετάρισμα και χρήση εξοπλισμού ορειβατικού σκι.  
Μάθημα εντός και εκτός πίστας στην περιφέρεια του χιονοδρομικού κέντρου.  
Εισαγωγή στις τεχνικές ανάβασης & κατάβασης μεπέδιλα εκτός πίστας.  
Χρήση ηλεκτρονικού πομποδέκτη ανεύρεσης θύματος.  
Συμπεριφορά σε περίπτωση χιονοστιβάδας.  
Τεχνικές ανεύρεσης θύματος.  
Χρήση σόντας (avalanche probe).  
Μέθοδος εκταφής χρήση φτυαριού.  
Ποιότητες χιονιού.  
Εκτίμηση και πρόβλεψη κινδύνου χιονοστιβάδας (τομή).

### Θεωρία:

Σύστημα 3x3  
Συμπεριφορά και σχεδιασμός διαδρομής σε χιονισμένο πεδίο  
«Κίνδυνοι στο βουνό», ανάλυση - θεωρία

## **3η μέρα**

Ανάγνωση ορεινού πεδίου.  
Χάραξη πορείας και πρόβλεψη επικινδυνότητας.  
Τρόποι κίνησης μεπέδιλα σε διαφορετικές κλίσεις και διαφορετικές ποιότητες χιονιού.  
Χρήση πιολέ, κραμπόν.  
Πρακτικές off-piste

## **Τετάρτη 07/02**

### **Γραφεία ΕΟΣ ΑΘΗΝΩΝ**

Προετοιμασία και οργάνωση του τριημέρου στο Βελούχι

### Θεωρία:

Θεωρία παγκόσμιας γεωγραφίας  
Πρακτικές γνώσεις προσανατολισμού  
Θεωρητική εισαγωγή στην ανάγνωση χάρτη  
Κατανόηση συστημάτων ΕΓΣΑ87 και WGS84  
Χρήση πυξίδας – GPS

**Πα/Σα/Κυρ. 09-10-11/02 (Τριήμερο πρόγραμμα)**  
**ΒΕΛΟΥΧΙ / ΚΑΛΙΑΚΟΥΔΑ**

**1<sup>η</sup> μέρα**

Τεχνικές σταματήματος πτώσης με και χωρίς πέδιλα.  
Προσανατολισμός και χρήση χάρτη, πυξίδας, GPS.  
Άσκηση αντιμετώπισης έκτακτης ανάγκης λόγω χιονοστιβάδας, ανεύρεση και εκταφή θύματος σε πραγματική κλίμακα.

Θεωρία:

Χρήσεις σχοινιού.  
Παράλληλη κίνηση. Ραπέλ

**2<sup>η</sup> μέρα**

Βασικές τεχνικές αναρρίχησης σε χιόνι –πάγο.  
Ανάβαση σε απότομη πλαγιά – λούκι, σε σχοινοσυντροφιάς.  
Καταβάσεις σε αλπικό πεδίο

Θεωρία:

Βασικές αρχές της μετεωρολογίας.  
Πρακτικές γνώσεις για την αποτελεσματική εκτίμηση των καιρικών φαινομένων

**3<sup>η</sup> μέρα**

Συμπεριφορά σε περιπτώσεις έκτακτης ανάγκης.  
Βασικές αρχές πρώτων βοηθειών  
Μεταφορά τραυματία.  
Άσκηση αντιμετώπισης έκτακτης ανάγκης λόγω χιονοστιβάδας, ανεύρεση και εκταφή θύματος σε πραγματική κλίμακα.

**ΤΕΤΑΡΤΗ 21/03**

**Γραφεία ΕΟΣ ΑΘΗΝΩΝ**

Αυτόνομος προγραμματισμός και οργάνωση του τριημέρου στη Βασιλίτσα/Σμόλικα με βάση τις γνώσεις από τα προηγούμενα μαθήματα.

**Πε/Πα/Σα/Κυρ. 29-30-31/03 & 01/04 (Τετράημερο πρόγραμμα)**

**ΒΑΣΙΛΙΤΣΑ / ΣΜΟΛΙΚΑΣ / ΓΚΟΥΡΑ**

**1<sup>η</sup> μέρα**

Βελτίωση τεχνικής κατάβασης  
Άσκηση αντιμετώπισης έκτακτης ανάγκης λόγω χιονοστιβάδας, ανεύρεση, εκταφή πρώτες βοήθειες και μεταφορά θύματος σε πραγματική κλίμακα.

Θεωρία:

Αντιμετώπιση έκτακτων καταστάσεων  
Πρώτες βοήθειες

## **2<sup>η</sup> μέρα**

Αναγαστική ή προγραμματισμένη διανυκτέρευση στο ύπαιθρο, μπίβουακ ή αντίσκηνο  
Σύνθετες πρακτικές στο πεδίο

### Θεωρία:

Ιστορία ορειβατικού σκι  
Επανάληψη - εμπάθунση - ελεύθερη θεματολογία.

## **3<sup>η</sup> μέρα**

Σχεδιασμός και εκτέλεση διαδρομής.  
Επανάληψη πρακτικής και θεωρητικής ύλης όλης της σχολής.

## **4<sup>η</sup> μέρα**

Σχεδιασμός και εκτέλεση διαδρομής.  
Επανάληψη και εφαρμογή όλης της ύλης των προηγούμενων μαθημάτων.  
Μετάβαση στην αυτονομία.

Οι συναντήσεις θα γίνονται στα γραφεία του ΕΟΣ Αθηνών, Λέκκα 23-25, Αθήνα (Σύνταγμα), 1ος όροφος, Γραφείο 10 και ώρα 20:00.

**Κόστος: 350 ευρώ**

## **ΠΡΟΫΠΟΘΕΣΕΙΣ ΣΥΜΜΕΤΟΧΗΣ**

### **Δικαίωμα να λάβουν μέρος στη σχολή έχουν:**

- 1 Μέλη του ΕΟΣ Αθηνών ή μέλη άλλου σωματείου της ΕΟΟΑ. Για μη μέλη προαπαιτείται εγγραφή σε σωματείο της ΕΟΟΑ μαζί με τη συμπλήρωση της αίτησης παρακολούθησης της σχολής.
- 2 Άτομα που κατέχουν την βασική τεχνική κατάβασης και μπορούν να κατεβαίνουν ομαλά μία "κόκκινη" πίστα χιονοδρομικού κέντρου.
- 3 Άτομα με καλή φυσική και ψυχική υγεία.

## **ΔΙΚΑΙΟΛΟΓΗΤΙΚΑ**

1. Αριθμό Μητρώου του ορειβατικού συλλόγου στον οποίο είστε εγγεγραμμένοι.<sup>[L]<sub>SEP</sub></sup>
2. Ιατρική γνωμάτευση του τελευταίου εξαμήνου από παθολόγο, καρδιολόγο ή γενικό ιατρό.<sup>[L]<sub>SEP</sub></sup>
3. 1 φωτογραφία τύπου διαβατηρίου ή ταυτότητας.<sup>[L]<sub>SEP</sub></sup>
4. Φωτοτυπία αστυνομικής ταυτότητας
5. Αίτηση εγγραφής στη σχολή.<sup>[L]<sub>SEP</sub></sup>

Για μη μέλη σωματείου απαιτείται επιπλέον:

7. Συμπλήρωση αίτησης εγγραφής σε σωματείο
8. 2 φωτογραφίες

## ΕΞΟΠΛΙΣΜΟΣ

### **Ο ΕΟΣ Αθηνών παρέχει για τη διάρκεια της σχολής:**

Πιολέ

Κραμπόν

Σχοινί

Ζώνη ασφαλείας μέσης (Μπωντριέ)

### **Οι συμμετέχοντες θα πρέπει να προμηθευτούν:**

Ιμάντα 60cm, Nylon ή Dyneema

Κορδονέτο 170cm x 6mm

2 караμπίνερ ασφαλείας, (το ένα τύπου αχλάδι - HMS)

1 σετάκι (σετ δύο караμπίνερ ενωμένα με ιμάντα)

Για τα:

Πέδιλα, μπότες και φώκιες

Ηλεκτρονικό πομποδέκτη ανίχνευσης (Avalanche beacon)

Σόντα (Avalanche probe)

Φτυάρι

Υπάρχει η δυνατότητα ενοικίασης για όλη τη διάρκεια της σχολής.

Για τη μετάβαση στο Παρνασσό υπάρχει η δυνατότητα οικονομικής μετακίνησης με το Ski Bus Kilaoudatos.

Τα μαθήματα θα υποστηρίζονται με οπτικοακουστικές προβολές & θεωρητικές αναλύσεις εκπαιδευτικών ταινιών.

### **ΠΛΗΡΟΦΟΡΙΕΣ:**

Τηλέφωνα επικοινωνίας:

Γραμματεία: 210 3212355 (Τρίτη - Παρασκευή : 5 -8 μ.μ.)

Πάυλος Τσιαντός 6946526542