

**Σεμινάριο Αρχηγών Αναβάσεων Σωματείων ΕΟΟΑ**  
**Διοργανωτής Σύλλογος ΕΟΣ Αχαρνών**  
**Πρόγραμμα περιόδου 2016-2017**

**Γενικά:** Το Σεμινάριο Αρχηγών Αναβάσεων Σωματείων ΕΟΟΑ αφορά στην Αρχηγία - Συντονισμό - Συνοδεία μελών των Ορειβατικών Σωματείων σε ορειβατικές διαδρομές, όλες τις εποχές του χρόνου, όπου δεν απαιτείται χρήση μέσων ασφάλισης.

**Στόχος:** Βασικός στόχος του Σεμιναρίου είναι να εμπλουτίσουν οι συμμετέχοντες τις γνώσεις τους και τις δεξιότητές τους, για τη Συνοδεία Ομάδων Σωματείων σε Ορεινές Πεζοπορίες στα πλαίσια των αναβάσεων των Ορειβατικών Σωματείων στα οποία ανήκουν.

**Τετάρτη 7 Δεκεμβρίου 2016, ΕΟΣ Αχαρνών, ώρα συνάντησης 20.30**

Συνάντηση γνωριμίας. Υποβολή αιτήσεων συμμετοχής στη Σχολή. Υποβολή δικαιολογητικών:

- ✓ Προσκόμιση πρωτότυπης ιατρικής βεβαίωσης καρδιολόγου ή παθολόγου ή γενικού ιατρού, ιδιώτη ή δημοσίου,
- ✓ Προσκόμιση φωτοτυπίας αστυνομικής ταυτότητας,
- ✓ Υποβολή υπεύθυνης δήλωσης (θα συμπληρωθεί επί τόπου),
- ✓ Προσκόμιση 1 έγχρωμης φωτογραφίας,
- ✓ Καταβολή ασφαλίσεων (25 € ή 50 €) έναντι ατυχήματος ή προσκόμιση φωτοτυπίας ιδιωτικού ασφαλιστηρίου συμβολαίου έναντι ατυχήματος
  - Υποβολή αντίγραφου Διπλώματος Σχολής Ορειβασίας Αρχαρίων **και** Πιστοποιητικού Ορειβατικής δράσης (2) ετών στα Ελληνικά Βουνά (το πιστοποιητικό χορηγείται από το Σύλλογο του συμμετέχοντα),

ή εναλλακτικά:

- Υποβολή Πιστοποιητικού Ορειβατικής δράσης (5) ετών στα Ελληνικά Βουνά (το πιστοποιητικό χορηγείται από το Σύλλογο του συμμετέχοντα).

**10-11 Δεκεμβρίου 2016, ΖΗΡΕΙΑ (2374 m)**

Διαμονή στο Αθλητικό Κέντρο Ζήρειας.

Σάββατο πρωί:

- ✓ Μετάβαση στο Αθλητικό Κέντρο Ζήρειας με ίδια μεταφορικά μέσα.
- ✓ Η θέση του αρχηγού ως προς την ομάδα πριν από την ανάβαση.
- ✓ Βηματισμός και πορεία στο ξερό έδαφος.
- ✓ Βηματισμός στο χιόνι και άνοιγμα βημάτων.
- ✓ Τεχνικές αυτοασφάλισης στο χιόνι.
- ✓ Τεχνικές πιολέ - κραμπόν.

Σάββατο απόγευμα:

- ✓ Συζήτηση επί θεμάτων νομικής υφής που αφορούν στους Αρχηγούς Ανάβασης.
- ✓ Θεωρία του προσανατολισμού στο βουνό.
- ✓ Χάραξη πορείας επί χάρτου, κίνηση δια όψεως και δια οργάνων.
- ✓ Νυχτερινή άσκηση προσανατολισμού.
- ✓ Ασύρματη επικοινωνία.
- ✓ Ορισμός εργασιών ανά συμμετέχοντα.

Κυριακή πρωί:

- ✓ Τεχνικές πρόγνωσης κινδύνου χιονοστιβάδων.
- ✓ Ανάβαση προς την Κορφή από τη θέση «Πόρτες».
- ✓ Παράλληλη κίνηση σχοινοσυντροφιάς.
- ✓ Ανάσχεση πτώσης σχοινοσυντροφιάς με πιολέ – κραμπόν.
- ✓ Κατασκευή καταφυγίου ανάγκης στο χιόνι.
- ✓ Διαχείριση κατάστασης κρίσης και επιστροφή στο Αθλητικό Κέντρο Ζήρειας από άγνωστο δρομολόγιο (θα οριστεί επί τόπου).

**Εκπαιδευτές:** Δ. Κάραλης, Κ. Τσουκλείδης, Α. Θεοδωρόπουλος

**Πέμπτη 5 Ιανουαρίου 2017, ΕΟΣ Αχαρνών, 19.00-20.30**

Διάλεξη με θέμα τη Μετεωρολογία στο Βουνό.

## 7-8 Ιανουαρίου 2017, ΔΙΡΦΥΣ (1743 m)

Σάββατο πρωί:

- ✓ Ανάβαση στο καταφύγιο από Στενή Ευβοίας.
- ✓ Συζήτηση επί θεμάτων που αφορούν στα Ορειβατικά Καταφύγια.
- ✓ Αναφορές στην ιστορία της Ορειβασίας.
- ✓ Τεχνικές προσέγγισης θύματος σε πεδίο μεγάλης κλίσης.

Σάββατο απόγευμα:

- ✓ Ψυχολογία της ομάδας και η επίδραση του «φυσικού» Αρχηγού.
- ✓ Αρχές συνοδείας και διαχείρισης της ομάδας.
- ✓ Αντιμετώπιση κρίσεων – κίνδυνοι στο βουνό.
- ✓ Προγραμματισμός και προετοιμασία διαδρομών.
- ✓ Το σακίδιο του Αρχηγού Ανάβασης.

Κυριακή πρωί:

- ✓ Αλпинιστική διάσχιση προς Άγ. Αθανάσιο μέσω ψηλής κορφής.
- ✓ Αντιμετώπιση και διαχείριση σεναρίου κρίσεως (θα οριστεί επί τόπου).

**Εκπαιδευτές:** Δ. Κάραλης, Γ. Κούκης

## 8 Μαρτίου 2017, ΕΟΣ Αχαρνών, 19.00-22.00

Διάλεξη με θέμα τις Πρώτες Βοήθειες. Εισηγητής: Κ. Τζώρτζης (Εκπαιδευτής Εκπαιδευτών & Υπεύθυνος Σεμιναρίων CPR/AED Ευρωπαϊκού Συμβουλίου Αναζωογόνησης, Εκπαιδευτής Emergency First Response)

## 15 Μαρτίου 2017, ΕΟΣ Αχαρνών, ώρα συνάντησης 19.00

Ανάπτυξη θεμάτων και γραπτό διαγώνισμα σε όλη την ύλη της Σχολής.

### Απαιτούμενος εξοπλισμός

Οι συμμετέχοντες θα πρέπει να διαθέτουν πλήρη εξοπλισμό για χειμερινό πεδίο. Ο απαιτούμενος αναρριχητικός εξοπλισμός θα οριστεί στην πρώτη συνάντηση της Σχολής.

### Κόστος συμμετοχής - δίδακτρα

Για την πραγματοποίηση του Σεμιναρίου θα πρέπει να υπάρξουν τουλάχιστον 6 αιτήσεις. Το κόστος συμμετοχής θα υπολογιστεί με βάση τον αριθμό των αιτήσεων. Για 6 αιτήσεις το κόστος θα ανέλθει στα 340 €/άτομο, ενώ για 12 αιτήσεις το κόστος θα ανέλθει στα 180 €/άτομο. Η αποπληρωμή των διδασκτρων θα πρέπει να γίνει κατά 50% πριν την εκδήλωση της Ζήρειας και το υπόλοιπο 50% πριν την εκδήλωση της Δίρφης. Πληροφορίες: ΕΟΣ Αχαρνών, 210 2461528, κ. Β. Νίκας.

Η απονομή των διπλωμάτων θα πραγματοποιηθεί, αφού οι συμμετέχοντες οργανώσουν από κοινού επιτυχώς μια μονοήμερη ανάβαση σε ελληνικό βουνό για το διοργανωτή Σύλλογο (ΕΟΣ Αχαρνών).