



Ε.Ο.Σ. ΚΟΖΑΝΗΣ

1931

Ο Ε.Ο.Σ. Κοζάνης, υπό την αιγίδα της Ελληνικής Ομοσπονδίας Ορειβασίας Αναρρίχησης, προκηρύσσει την διοργάνωση **Σχολής Αναρρίχησης Βράχου Αρχαρίων** τον Απρίλιο του 2022.

Βασικός στόχος της Σχολής είναι να αποκτήσουν οι συμμετέχοντες τις απαραίτητες γνώσεις και τις δεξιότητες που τους επιτρέπουν να μπορούν να αναρριχηθούν αυτόνομα, με τη μέγιστη δυνατή ασφάλεια, σε Οργανωμένα Αναρριχητικά Πεδία Βράχου.

ΠΡΟΓΡΑΜΜΑ ΣΧΟΛΗΣ:

Προϋποθέσεις / Ποιοί μπορούν να συμμετέχουν

Για τη συμμετοχή σας ΔΕΝ απαιτείται καμία προηγούμενη εμπειρία παρά μόνο καλή φυσική κατάσταση, αγάπη για τη φύση και την περιπέτεια. Απαραίτητο είναι οι συμμετέχοντες να έχουν κλείσει το 18^ο έτος της ηλικίας τους.

Μέγιστος αριθμός συμμετεχόντων: 15

Ειδικός εξοπλισμός που παρέχεται

Ο σύλλογος παρέχει σε κάθε συμμετέχοντα πλήρη σετ αναρριχητικού εξοπλισμού (όπως σχοινιά, μποντριέ, κράνη, караμπίνερ, σετάκια, κτλ.) εκτός από τα παπουτσάκια της αναρρίχησης.

Πιστοποίηση ΕΟΟΑ

Η Σχολή αναγνωρίζεται από την Ελληνική Ομοσπονδία Ορειβασίας και Αναρρίχησης (Ε.Ο.Ο.Α.) και είναι οργανωμένη σύμφωνα με τον κανονισμό εκπαίδευσής της. Στους απόφοιτους χορηγείται βεβαίωση επιτυχούς παρακολούθησης, που τους δίνει το δικαίωμα να συνεχίσουν στις ανώτερες βαθμίδες της ορειβατικής εκπαίδευσης της Ε.Ο.Ο.Α..

Στόχος / ύλη της σχολής

Η ύλη της σχολής περιλαμβάνει βασικές αναρριχητικές τεχνικές και τεχνικές ασφάλισης, ώστε οι εκπαιδευόμενοι μετά το τέλος της σχολής να μπορούν να αναρριχηθούν αυτόνομα και με τη μέγιστη δυνατή ασφάλεια, σε διαδρομές αθλητικής αναρρίχησης βράχου και να συμμετέχουν ως δεύτεροι σε διαδρομές περιπέτειας μικρής διακινδύνευσης.

Περιεχόμενο και μέθοδοι εκπαίδευσης:

Θεωρία:

1. Ιστορία και είδη αναρρίχησης, ορειβατική - αναρριχητική δεοντολογία και ηθική.
2. Ορεινό περιβάλλον με έμφαση στα Οργανωμένα αναρριχητικά Πεδία Βράχου της Ελλάδας
3. Προπόνηση, φυσική κατάσταση (Προετοιμασία για την ενασχόληση με την αναρρίχηση)
4. Εξοπλισμός Αθλητικής Αναρρίχησης (Σχοινιά, ζώνες, συσκευές, σετ)
5. Διατροφή (Στο πεδίο, πριν, κατά τη διάρκεια της αναρρίχησης και μετά)
6. Προετοιμασία αναρριχητικής εξόρμησης και εκτέλεση διαδρομής (Μελέτη διαδρομών από τον αναρριχητικό οδηγό, επιλογή υλικών)
7. Αναγνώριση ρελέ και επισφαλών ρελέ – εξοπλισμός
8. Αντιμετώπιση επειγουσών καταστάσεων σε διαδρομές μιας σχοινιάς (Εγκατάλειψη, τραυματισμός)
9. Πρώτες βοήθειες (Βασικές αρχές)
10. Μεταφορά τραυματία (Βασικές αρχές)

Πρακτική:

1. Εφαρμογή ορειβατικής δεοντολογίας και ηθικής
2. Προετοιμασία και εκτέλεση διαδρομής (Ψυχολογική και Σωματική προετοιμασία)
3. Βασική στάση σώματος στην Αθλητική Αναρρίχηση Βράχου
4. Τεχνικές Αναρρίχησης
5. Χρήση εξοπλισμού

6. Κόμποι
7. Ασφάλιση σχοινοσυντρόφου (Επικεφαλής, δεύτερος, top-rope) με αυτομπλοκαριζόμενες συσκευές και μη
8. Επικοινωνία σχοινοσυντροφιάς (Κώδικας επικοινωνίας)

9. Αναρρίχηση top-rope, δεύτερος, επικεφαλής, χωρίς σχοινί-τραβέρσες-boulder
10. Πτώσεις (Επίδειξη, εκμάθηση σε αρνητικό, κάθετο και θετικό ανάγλυφο)
11. Χειρισμοί σχοινιών (Περίπτωση μονού σχοινού)
12. Κατασκευή ρελέ και Χειρισμοί
13. Χρήση προσωρινών ασφαλειών
14. Ραπέλ σε διαδρομές μίας σχοινιάς έως και 60 m
15. Αναρριχητικές τεχνικές (Χρήση χεριών, ποδιών, σώματος, boulder)
16. Βελτίωση τεχνικής (Τεχνικές twist-lock, ξεκούρασης, σκέψη και αυτοσυγκέντρωση πάνω στη διαδρομή)
17. Τεχνητή αναρρίχηση (Προσπέραση τεχνητού)
18. Διάσωση σχοινοσυντρόφου (Περίπτώσεις μίας σχοινιάς μόνο) – μεταφορά τραυματία

Το πρόγραμμα

Το πρόγραμμα περιλαμβάνει 10 ημέρες πρακτικής και 7 ώρες θεωρίας. Η πρακτική διεξάγεται σε οργανωμένα αναρριχητικά πεδία της Β. Ελλάδος (30/4-1/5 Καλαμιά & Λευκοπηγή Κοζάνης, 7-8/5 Σπήλαιο Γρεβενών, 21-22/5 Βέροια, 4-5/6 Μετέωρα, 18-19/6 Μετέωρα). Τα θεωρητικά μαθήματα θα πραγματοποιούνται στα γραφεία του ΕΟΣ Κοζάνης στον Ψηλό Αηλιά, την Παρασκευή πριν από κάθε πρακτικό μάθημα. Η σχολή θα αρχίσει την Παρασκευή 29/04 με θεωρητικό μάθημα.

Δικαιολογητικά

1. Ιατρική γνωμάτευση από παθολόγο ή καρδιολόγο (εντός 6μήνου)
2. Τρεις (3) μικρές φωτογραφίες έγχρωμες ή ασπρόμαυρες
3. Φωτοτυπία της αστυνομικής σας ταυτότητας (και τις δύο όψεις, όχι επικυρωμένη)

Το κόστος της Σχολής και τί περιλαμβάνει

Το κόστος εκπαίδευσης είναι **330€** το άτομο.

Περιλαμβάνονται:

Τεχνικός εξοπλισμός (μπωντριέ, κράνη, σχοινιά κ.α.)

Αμοιβές εκπαιδευτών

Θεωρητικά μαθήματα

Ασφαλιστική κάλυψη

Στην τιμή δεν περιλαμβάνεται ο απαραίτητος προσωπικός εξοπλισμός (αναρριχητικά παπούτσια, ρουχισμός κλπ.), οι μετακινήσεις και οι διανυκτερεύσεις σε τυχόν καταλύματα.

Σημειώνεται ότι οι εκπαιδευόμενοι οφείλουν να είναι μέλη συλλόγου της ομοσπονδίας ορειβασίας αναρρίχησης.

Ο εκπαιδευόμενος είναι υποχρεωμένος να συμμορφώνεται με τις οδηγίες των εκπαιδευτών της σχολής. Ο υπεύθυνος της σχολής έχει το δικαίωμα να διακόψει την εκπαίδευση όποιου δεν συμμορφώνεται στις οδηγίες των εκπαιδευτών ή κατά την κρίση του η συμπεριφορά του, μπορεί να θέσει σε κίνδυνο τη ζωή του ίδιου ή των υπόλοιπων.

Το πρόγραμμα εξαρτάται από τις επικρατούσες καιρικές συνθήκες και μπορεί να τροποποιηθεί κατά την κρίση του υπεύθυνου της σχολής, εάν αυτό είναι αναγκαίο για την ασφάλεια των συμμετεχόντων και την ομαλή διεξαγωγή της σχολής

Επικεφαλής εκπαίδευσης θα είναι ο Παναγιώτης Θεοδώρου, πιστοποιημένος εκπαιδευτής ορειβασίας - αναρρίχησης της Ε.Ο.Ο.Α.

Επικοινωνία

Για περισσότερες πληροφορίες ή διευκρινίσεις σχετικά με το πρόγραμμα, επικοινωνήστε με τον βοηθό εκπαιδευτή Δημήτρη Ματιάκη στο τηλ. 6999005030 ή με τον έφορο αναρρίχησης Κώστα Μπηλιώνη στο τηλ. 6946063279.

Covid-19

Το πρόγραμμα της σχολής συμμορφώνεται με το Ειδικό Πρωτόκολλο Αναρρίχησης Βράχου της Ε.Ο.Ο.Α. σε συνδυασμό με τις οδηγίες της επιστημονικής επιτροπής της ΓΓΑ περί ασφαλούς άσκησης σε οργανωμένους αθλητικούς χώρους.

Ε.Ο.Σ. ΚΟΖΑΝΗΣ

1931

