



## ΣΧΟΛΗ ΑΝΑΡΡΙΧΗΣΗΣ ΒΡΑΧΟΥ ΑΡΧΑΡΙΩΝ 2024

Ο ΕΟΣ Χαλκίδας προγραμματίζει τη διεξαγωγή Σχολής Αναρρίχησης Βράχου Αρχαρίων υπό την αιγίδα της Ελληνικής Ομοσπονδίας Ορειβασίας – Αναρρίχησης (ΕΟΟΑ) για το Φθινόπωρο του 2024. Η σχολή θα διεξαχθεί με βάση τον εκπαιδευτικό κανονισμό της ΕΟΟΑ<sup>1</sup> και παρέχει τη σχετική πιστοποίηση για όσους αποφοιτήσουν επιτυχώς. Σκοπός της σχολής είναι οι συμμετέχοντες μετά την περάτωσή της, να μπορούν να πραγματοποιούν αυτόνομα και με τη μέγιστη δυνατή ασφάλεια αναρριχήσεις σε διαδρομές αθλητικής αναρρίχησης βράχου καθώς και να μπορούν να συμμετέχουν ως δεύτεροι σε αναρριχήσεις διαδρομών αναρρίχησης βράχου περιπέτειας μικρής διακινδύνευσης. Οι στόχοι της σχολής είναι οι συμμετέχοντες:

1. Να γνωρίσουν την αναρρίχηση βράχου.
2. Να γνωρίσουν το φυσικό περιβάλλον της αναρρίχησης βράχου.
3. Να γνωρίζουν τον εξοπλισμό που χρειάζεται και την ορθή του χρήση.
4. Να γνωρίζουν τις διατροφικές ανάγκες και να μπορούν να προγραμματίζουν τις προμήθειές τους σε υγρά και τρόφιμα, σύμφωνα με την αναρρίχηση που έχουν επιλέξει.
5. Να γνωρίζουν τους κίνδυνους στην αθλητική αναρρίχηση βράχου καθώς και στην αναρρίχηση διαδρομών περιπέτειας μικρής διακινδύνευσης και να μπορούν να τους αποφεύγουν και να τους αντιμετωπίζουν.
6. Να είναι ικανοί να ασφαλίζουν σωστά τον σχοινοσύντροφό τους.
7. Να είναι ικανοί να ασφαλίζονται σωστά κατά την αναρρίχησή τους.
8. Να γνωρίζουν πώς να προετοιμάζουν σωστά μια αναρριχητική εξόρμηση.
9. Να γνωρίζουν τις βασικές τεχνικές κίνησης στην αναρρίχηση βράχου.
10. Να είναι ικανοί να διαχειριστούν μια επείγουσα κατάσταση.
11. Να αναπτύξουν ορειβατική – αναρριχητική συνείδηση και ηθική.

---

<sup>1</sup> <http://www.eooa.gr/>



## ΔΙΔΑΚΤΕΑ ΥΛΗ

### A. Θεωρητική εκπαίδευση

1. Ιστορία και είδη αναρρίχησης. Ορειβατική δεοντολογία και ηθική. Ορειβατική εκπαίδευση στην Ελλάδα και ο κανονισμός εκπαίδευσης της ΕΟΟΑ.
2. Ορολογία ανάγλυφου βράχου.
3. Ορεινό περιβάλλον. Είδη πετρωμάτων, χλωρίδα, πανίδα και προστασία τους.
4. Εξοπλισμός, συντελεστής πτώσης, δύναμη ανάσχεσης πτώσης. Πληροφορίες και οδηγίες χρήσης εξοπλισμού, πιστοποίηση, αντοχές, διάρκεια ζωής, συντήρηση, έλεγχος, φύλαξη εξοπλισμού.
5. Προετοιμασία αναρριχητικής εξόρμησης. Χρήση εντύπων ή/και διαδικτυακών αναρριχητικών οδηγιών, πληροφόρηση από άλλους αναρριχητές, καιρικές συνθήκες.
6. Διατροφή στην αναρρίχηση βράχου.
7. Προθέρμανση, απόδοση και αποκατάσταση στην αναρρίχηση βράχου.
8. Κίνδυνοι στην αναρρίχηση βράχου και αποφυγή τους.
9. Αντιμετώπιση επειγουσών καταστάσεων και παροχή πρώτων βοηθειών. Η οργανωμένη διάσωση στη Ελλάδα.

### B. Πρακτική εκπαίδευση

1. Εφαρμογή ορειβατικής δεοντολογίας και ηθικής.
2. Προθέρμανση, απόδοση και αποκατάσταση στην αναρρίχηση βράχου.
3. Χρήση εξοπλισμού.
4. Βασικές τεχνικές κίνησης στην αναρρίχηση βράχου.
5. Τραβέρσα σε πολύ χαμηλό ύψος χωρίς σχοινί.
6. Επικοινωνία σχοινοσυντροφιάς (σε μία και πολλές σχοινιές με ένα και δύο σχοινιά).



7. Ασφάλιση σχοινοσυντρόφου με συσκευές ασφάλισης όλων των τύπων (συσκευές με ή χωρίς αυτόματη υποβοήθηση φρένου) με ένα και δύο σχοινιά, επικεφαλής και δεύτερου.
8. Χειρισμοί ρελέ με καραμπίνερ καθέλκυσης και ρελέ με κρίκους ραπέλ.
9. Πτώσεις. Επίδειξη, ανάλυση και πρακτική εξάσκηση πτώσεων επικεφαλής σε αρνητικό, κάθετο και θετικό ανάγλυφο.
10. Εισαγωγή στην τεχνητή αναρρίχηση (προώθηση με χρήση μόνιμης ασφάλειας).
11. Χρήση προσωρινών ασφαλειών.
12. Επικεφαλής αναρρίχηση διαδρομών αθλητικής αναρρίχησης (με μονό σχοινί) μιας και περισσότερων σχοινιών.
13. Κατασκευή ρελέ σε μόνιμες ασφάλειες.
14. Αναρρίχηση ως δεύτεροι διαδρομών περιπέτειας μικρής διακινδύνευσης (με δύο μισά σχοινιά).
15. Ασφάλιση δεύτερου από το ρελέ.
16. Ραπέλ (με μονό και δύο μισά σχοινιά).
17. Διάσωση σχοινοσυντρόφου με καθέλκυση ή/και με συνοδευόμενο ραπέλ.
18. Μεταφορά τραυματία στο έδαφος με χρήση σχοινιού για τη μεταφορά.



## ΕΞΟΠΛΙΣΜΟΣ

Ο κάθε εκπαιδευόμενος συμμετέχει στη σχολή φέροντας το δικό του εξοπλισμό. Πιο συγκεκριμένα, για τη συμμετοχή τους στη σχολή οι συμμετέχοντες θα πρέπει να προμηθευτούν τον εξής αναρριχητικό εξοπλισμό:

1. Κράνος αναρρίχησης.
2. Παπούτσια αναρρίχησης.
3. Ζώνη αναρρίχησης.
4. Πέντε караμπίνερ ασφαλείας.
5. Πέντε σεντ αναρρίχησης.
6. Μια συσκευή ασφάλισης τύπου «tube» για δύο σχοινιά.
7. Μια πλακέτα τύπου «gi-gi» για την ασφάλιση των δεύτερων.
8. Μία συσκευή ασφάλισης με αυτόματη υποβοήθηση φρένου για μονό σχοινί, τύπου «gri-gri».
9. Τέσσερις ραφτούς ιμάντες αναρρίχησης, 60 cm
10. Κορδονάκι μήκους 140 cm, διαμέτρου 6 mm για αυτοσφιγγόμενο κόμπι.
11. Ατομικό φαρμακείο.
12. Φακός κεφαλής.
13. Ζεστός ρουχισμός.
14. Μικρό σακίδιο για τη μεταφορά του εξοπλισμού.
15. Σακουλάκι μαγνησίας και μαγνησία σε σκόνη (προαιρετικό).

Ο εν λόγω εξοπλισμός θα αναλυθεί διεξοδικά κατά την πρώτη εκδήλωση, ώστε να γίνουν οι βέλτιστες και πιο αποδοτικές αγορές. Ο ΕΟΣ Χαλκίδας παρέχει τα σχοινιά αναρρίχησης και τις εγκαταστάσεις του για την πραγματοποίηση της σχολής.



## ΑΙΤΗΣΕΙΣ ΣΥΜΜΕΤΟΧΗΣ ΣΤΗ ΣΧΟΛΗ

Η σχολή απευθύνεται μόνο σε μέλη σωματείων της ΕΟΟΑ. Για τη συμμετοχή στη σχολή απαιτούνται να υποβληθούν ηλεκτρονικά στον υπεύθυνο της σχολής τα εξής:

1. Αίτηση συμμετοχής στη σχολή, βλέπε [Παράρτημα II Αίτηση Συμμετοχής \(eooa.gr\)](#).
2. Ιατρική βεβαίωση από καρδιολόγο ή παθολόγο, που να έχει εκδοθεί το τελευταίο εξάμηνο από την υποβολή της αίτησης συμμετοχής και να αναφέρει ότι ο συμμετέχων μπορεί να ασκήσει αθλητική δραστηριότητα.
3. Φωτογραφία ταυτότητας.
4. Φωτοτυπία αστυνομικής ταυτότητας.
5. Ταυτότητα αθλητή σωματείου ΕΟΟΑ (περίπτωση αθλητή).

## ΚΟΣΤΗ ΣΧΟΛΗΣ

- Το κόστος συμμετοχής στη σχολή είναι **450 €**. Απαιτείται προκαταβολή ίση με **124 €** μέσω τραπεζής στον υπεύθυνο της σχολής για τη δέσμευση της θέσης συμμετοχής. Η προκαταβολή επιστρέφεται μόνο στην περίπτωση που η σχολή δεν πραγματοποιηθεί από το Σωματείο εξαιτίας ανωτέρας βίας. Το υπόλοιπο κόστος των **326 €** καταβάλλεται μέσω τραπεζής στον υπεύθυνο της σχολής μέχρι τις **06/10/2024**. Η εξόφληση της σχολής είναι υποχρεωτική για όλους όσους υπέβαλαν αίτηση συμμετοχής.
- Επιπλέον, καταβάλλονται κατά την υποβολή των αιτήσεων συμμετοχής **10 €** μέσω τραπεζής στη Γραμματεία του ΕΟΣ Χαλκίδας για το τέλος συμμετοχής της ΕΟΟΑ και περί τα **27 €** ασφάλιστρα για το ασφαλιστήριο συμβόλαιο έναντι ατυχήματος.



- Τα κόστη διαμονής, μετακινήσεων καθώς και της αγοράς του σχετικού εξοπλισμού επιβαρύνουν τους συμμετέχοντες. Εκδίδεται από τον υπεύθυνο της σχολής απόδειξη παροχής υπηρεσιών ή τιμολόγιο παροχής υπηρεσιών σύμφωνα με την κείμενη φορολογική νομοθεσία.

### **ΗΜΕΡΟΜΗΝΙΕΣ ΔΙΕΞΑΓΩΓΗΣ ΤΗΣ ΣΧΟΛΗΣ**

Τα αναρριχητικά πεδία και οι ημερομηνίες πραγματοποίησης της σχολής δύναται να τροποποιηθούν αναλόγως των συνθηκών. Οι ημερομηνίες διεξαγωγής της σχολής είναι:

- **29/06, ώρα 12.00.** Γραφεία ΕΟΣ Χαλκίδας, εκδήλωση γνωριμίας, συζήτηση σχετικά με τον απαιτούμενο εξοπλισμό, έλεγχος δικαιολογητικών και υποβολή αιτήσεων συμμετοχής.
- **07-08/09, ώρα 09.00.** Αναρριχητικό πεδίο Δοκός Ευβοίας.
- **21-22/09, ώρα 09.00.** Αναρριχητικά πεδία Άνω Καμάρι Εύβοιας και Δυτικός Τοίχος Πεντέλης.
- **05-06/10, ώρα 09.00.** Αναρριχητικά πεδία Καστέλι Εύβοιας και Βαρυμπόμπη Πάρνηθας.
- **19-20/10, ώρα 09.00.** Αναρριχητικά πεδία Καραθώνας και Καταφύκι Αργολίδας (ελεύθερη επιλογή διαμονής).
- **02-03/11, ώρα 09.00.** Αναρριχητικά πεδία Φρύγανης Κορινθίας και Βαράσοβας Αιτωλοακαρνανίας (διαμονή σε ενοικιαζόμενα δωμάτια στη Βαράσοβα).
- **04/11, ώρα 20.00.** Γραφεία ΕΟΣ Χαλκίδας, γραπτό διαγώνισμα και εκδήλωση απολογισμού.

### **ΠΛΗΡΟΦΟΡΙΕΣ**

Για περαιτέρω πληροφορίες επικοινωνήστε με τον υπεύθυνο της σχολής Δ. Κάραλη (Οδηγός Βουνού της ΕΟΟΑ) στο [KaralisDimitris@TEEmail.gr](mailto:KaralisDimitris@TEEmail.gr).