



Γνωρίστε μαζί μας την ορειβασία! Μια μοναδική δραστηριότητα που συνδυάζει περιπέτεια κι ηρεμία, προγραμματισμό και αυτοσχεδιασμό, απλές αρχές και ειδικές τεχνικές.

Ανεβαίνοντας σε χιονισμένες κορφές, σε μερικά από τα πιο όμορφα βουνά της Ελλάδας, θα διδαχθείτε τεχνικές κίνησης σε ξηρό πεδίο, χιόνι και πάγο, ορθή χρήση εξοπλισμού, μεθόδους προσανατολισμού, αρχές μετεωρολογίας, διατροφή στο βουνό, πρόβλεψη κι αντιμετώπιση κινδύνων κλπ.

Η σχολή συμπεριλαμβάνει 10 ημέρες πρακτικής εκπαίδευσης στα Ελληνικά βουνά, συνοδευόμενη από την απαραίτητη θεωρητική εκπαίδευση. Πληροί όλες τις προδιαγραφές που ορίζει ο κανονισμός εκπαίδευσης της Ελληνικής Ομοσπονδίας Ορειβασίας-Αναρρίχησης.

(Για περισσότερες πληροφορίες διαβάστε το σχετικό κανονισμό ΕΟΟΑ, σελ. 17-19 <https://tinyurl.com/kanonismoseooa>)

## **ΠΡΟΓΡΑΜΜΑ ΣΧΟΛΗΣ ΑΡΧΑΡΙΩΝ**

**20/12 Συνάντηση γνωριμίας στα γραφεία του ΠΟΑ (19:00)**

**10/1 Θεωρητική εκπαίδευση στα γραφεία του ΠΟΑ**

**13-14/1 Μαίναλο**

**24/1 Θεωρητική εκπαίδευση στα γραφεία του ΠΟΑ**

**27-28/1 Παρνασσός**

**7/2 Θεωρητική εκπαίδευση στα γραφεία του ΠΟΑ**

**10-11-12/2 Βαρδούσια**

**21/2 Θεωρητική εκπαίδευση στα γραφεία του ΠΟΑ**

**24-25-26/2 Γκιώνα**

Οι τοποθεσίες ενδεχομένως να τροποποιηθούν εάν το επιβάλλουν οι καιρικές συνθήκες.

Η σχολή θα πραγματοποιηθεί με μέγιστη συμμετοχή 16 ατόμων.

**Όλοι οι συμμετέχοντες πρέπει να έχουν πολύ καλή φυσική κατάσταση, άνεση κίνησης σε ορεινό περιβάλλον με βαρύ σακίδιο και να μην πάσχουν από υψοφοβία ή ακροφοβία.**

Ο ΠΟΑ διατηρεί το δικαίωμα να αποκλείσει άτομα που οι εκπαιδευτές κρίνουν ότι δεν μπορούν να ανταποκριθούν στις απαιτητικές συνθήκες της σχολής.

## **Εκπαιδευτές:**

**Γ. Μάλαμας, Εκπαιδευτής Ορειβασίας ΕΟΟΑ**

**Ν. Αναστασόπουλος, Βοηθός Εκπαιδευτής Ορειβασίας ΕΟΟΑ**



## **ΕΞΟΠΛΙΣΜΟΣ**

Ο εξοπλισμός που απαιτείται για την διεξαγωγή της σχολής παρέχεται από τον ΠΟΑ. Πιο συγκεκριμένα, οι συμμετέχοντες δανείζονται τα παρακάτω:

- Κράνος
- Μποντριέ
- Κραμπον
- Πιολέ
- Καραμπίνερ ασφαλείας
- Ιμάντες
- Κορδονέτα
- Ομαδικό εξοπλισμό ασφαλείας

Δεν παρέχονται προσωπικά είδη ένδυσης-υπόδησης.

Ο κάθε συμμετέχοντας πρέπει να μεριμνήσει για την προμήθεια κατάλληλων υποδημάτων (ημιάκαμπτες ή άκαμπτες μπότες) πριν το πρώτο ΣΚ πρακτικής εκπαίδευσης (13-14/1).

Θα δοθούν σχετικές οδηγίες επιλογής στη συνάντηση γνωριμίας.

Οι συμμετέχοντες οφείλουν να επιστρέψουν τον εξοπλισμό που έχουν δανειστεί μετά την ολοκλήρωση των μαθημάτων. Δεσμεύονται επίσης να αντικαταστήσουν τον εξοπλισμό που έχουν δανειστεί με ισοδύναμο σε περίπτωση μη φυσιολογικής φθοράς ή απώλειας.

## **ΚΟΣΤΟΣ ΣΥΜΜΕΤΟΧΗΣ**

Το κόστος συμμετοχής είναι 380 ευρώ και περιλαμβάνει:

- Δίδακτρα
- Ασφάλιση
- 5 ευρώ τέλος συμμετοχής ΕΟΟΑ
- Χρήση ομαδικού και ατομικού εξοπλισμού ασφαλείας κατά την διάρκεια της σχολής
- Εγγραφή στον ΠΟΑ, για όσους δεν είναι εγγεγραμμένα μέλη σε σύλλογο ΕΟΟΑ

ΔΕΝ περιλαμβάνονται στο κόστος:

- Ετήσια συνδρομή ΠΟΑ (15 Ευρώ)
- Κόστος μετακινήσεων, διαμονής, διατροφής και λοιπά προσωπικά έξοδα

Τρόπος πληρωμής:

Το κόστος συμμετοχής κατατίθεται στους λογαριασμούς του ΠΟΑ σε 2 δόσεις:

- Προκαταβολή 180€ για την κατοχύρωση θέσης
- Εξόφληση έως την συνάντηση γνωριμίας (20 Δεκεμβρίου)

Σε περίπτωση παραίτησης από την σχολή μετά την συνάντηση γνωριμίας, οι συμμετέχοντες υποχρεούνται να καταβάλλουν στον ΠΟΑ το πλήρες ποσό των διδάκτρων.

## **Τραπεζικοί λογαριασμοί ΠΟΑ:**

EUROBANK : GR960 260 351 0000 920 100 482 904  
ALPHABANK : GR290 140 1460 1460 0200 203 2270  
ΕΘΝΙΚΗ: GR800 110 1160 0000 1162 960 9667

**Παρακαλούμε να γράφετε στην αιτιολογία κατάθεσης το επώνυμο σας και ΣΟΑ2024, πχ Παπαδόπουλος ΣΟΑ2024**

## ΔΗΛΩΣΗ ΣΥΜΜΕΤΟΧΗΣ

**Τι πρέπει να κάνω για να συμμετέχω στη σχολή;**

1. Εκδήλωση ενδιαφέροντος τηλεφωνικά στον έφορο Ορειβασίας-Αναρρίχησης (6946322629, Τάσος Μόσχος - καθημερινές 18:00-22:00) ή μέσω e-mail στο [info@poa.gr](mailto:info@poa.gr)

2. Αφού λάβω επιβεβαίωση ότι υπάρχουν διαθέσιμες θέσεις, συμπληρώνω την αίτηση συμμετοχής (και αίτηση εγγραφής στον ΠΟΑ εάν δεν είμαι μέλος σε κάποιο άλλο σύλλογο ΕΟΟΑ) και καταθέτω την προκαταβολή (180€), προκειμένου να κατοχυρώσω τη θέση μου<sup>1</sup>. Στέλνω τις αιτήσεις και την απόδειξη κατάθεσης στο [info@poa.gr](mailto:info@poa.gr)

3. Προσκομίζω στα γραφεία του ΠΟΑ έως 1 Δεκεμβρίου τα παρακάτω:

<b>Αν ΔΕΝ είστε μέλος ορειβατικού συλλόγου της ΕΟΟΑ:</b>	<b>Αν είστε ήδη μέλος ορειβατικού συλλόγου της ΕΟΟΑ:</b>
<ol style="list-style-type: none"><li>1. Ιατρική γνωμάτευση<sup>2</sup> από παθολόγο ή καρδιολόγο.</li><li>2. Τρεις (3) έγχρωμες φωτογραφίες τύπου ταυτότητας.</li><li>3. Φωτοτυπία της αστυνομικής σας ταυτότητας (και τις δύο όψεις, όχι επικυρωμένη).</li></ol>	<ol style="list-style-type: none"><li>1. Ιατρική γνωμάτευση<sup>2</sup> από παθολόγο ή καρδιολόγο.</li><li>2. Μια (1) έγχρωμη φωτογραφία τύπου ταυτότητας.</li><li>3. Φωτοτυπία της αστυνομικής σας ταυτότητας (και τις δύο όψεις, όχι επικυρωμένη).</li><li>4. Φωτοτυπία ορειβατικής ταυτότητας (απαιτείται να είστε ενήμερο μέλος).</li></ol>

<sup>1</sup> Δεν κατοχυρώνεται θέση εάν δεν κατατεθεί η αντίστοιχη προκαταβολή.

<sup>2</sup> Η ιατρική γνωμάτευση πρέπει να έχει εκδοθεί εντός του τελευταίου εξαμήνου, από δημόσιο νοσοκομείο ή ιδιώτη ιατρό.

**Αίτηση συμμετοχής στη σχολή:** <https://tinyurl.com/aitisixolis>

**Αίτηση εγγραφής μέλους ΠΟΑ:** <https://tinyurl.com/aitisiegggrafisPOA>

**Καλωσορίσατε στη Σχολή Ορειβασίας Αρχαρίων του ΠΟΑ!**

Για περαιτέρω πληροφορίες και διευκρινίσεις, παρακαλούμε απευθυνθείτε τηλεφωνικά στον έφορο Ορειβασίας-Αναρρίχησης (6946322629, Τάσος Μόσχος - καθημερινές 18:00-22:00) ή στείλτε e-mail στην γραμματεία του ΠΟΑ, [info@poa.gr](mailto:info@poa.gr)