

ΣΧΟΛΗ ΑΝΑΡΡΙΧΗΣΗΣ ΒΡΑΧΟΥ ΑΡΧΑΡΙΩΝ

Στις 13 Νοεμβρίου 2020 ξεκινάει η Σχολή Αναρρίχησης Βράχου Αρχαρίων, εγκεκριμένη και πιστοποιημένη από την Ελληνική Ομοσπονδία Ορειβασίας Αναρρίχησης (ΕΟΟΑ).

Η Σχολή θα πραγματοποιηθεί σε πανέμορφα οργανωμένα αναρριχητικά πεδία της Κέρκυρας και των Μετεώρων και θα είναι διάρκειας 9 ημερών.

Καταλυτική ημερομηνία εγγραφής 11 Οκτωβρίου 2020.

Ημερομηνίες διεξαγωγής

13-14-15/11/20 Κέρκυρα

18/11/20 Κέρκυρα

20-21-22/11/20 Κέρκυρα

28-29/11/20 Μετέωρα, Καλαμπάκα

Πιστοποίηση ΕΟΟΑ

Η σχολές μας διοργανώνονται από εγκεκριμένους ορειβατικούς συλλόγους ανά την Ελλάδα και αναγνωρίζονται επίσημα από την Ελληνική Ομοσπονδία Ορειβασίας-Αναρρίχησης. Για την εγγραφή σας σε Σχολή Αναρρίχησης Βράχου αναγνωρισμένη από την ΕΟΟΑ, απαιτείται να είστε μέλος ορειβατικού συλλόγου της ΕΟΟΑ ή να εγγραφείτε στον ορειβατικό σύλλογο που διοργανώνει τη σχολή (το κόστος αυτό συμπεριλαμβάνεται στο κόστος συμμετοχής στη σχολή). Στους αποφοίτους η ΕΟΟΑ χορηγεί βεβαίωση επιτυχούς παρακολούθησης που τους δίνει το δικαίωμα συνέχισης της εκπαίδευσης στη Σχολή Αναρρίχησης Βράχου Μέσου Επιπέδου.

Μετακινήσεις

Οι μετακινήσεις γίνονται με ιδιωτικά αυτοκίνητα, μεριμνώντας σχετικά για όσους δεν διαθέτουν μεταφορικό μέσο.

Διαμονή

Η διαμονή για τις εκδρομές, γίνεται είτε σε αντίσκηνα είτε σε ενοικιαζόμενα δωμάτια - ξενοδοχεία κοντά στο πεδίο εκπαίδευσης.

Εκπαιδευτές

Επικεφαλής Εκπαιδύτρια της Σχολής του Αλπικού Ρυθμού είναι η Κουσιπέτκου Φανή, η μόνη ενεργή γυναίκα εκπαιδύτρια Ορειβασίας - Αναρρίχησης της ΕΟΟΑ αυτή τη στιγμή στην Ελλάδα, με τεράστιο βιογραφικό εικοσαπενταετούς αναρριχητικής και ορειβατικής δράσης σε βουνά και αναρριχητικά πεδία στο εξωτερικό και στο εσωτερικό.

Καθηγήτρια Φυσικής Αγωγής και Αθλητισμού με ειδικότητα τις Υπαίθριες Αθλητικές Δραστηριότητες και τα Αθλήματα Βουνού.

Προπονήτρια Αγωνιστικής Αναρρίχησης.

Χαράκτης αγώνων αναρρίχησης.

Κάτοχος Μεταπτυχιακού Διπλώματος πάνω στην Προπονητική στην αναρρίχηση.

Προϋποθέσεις Συμμετοχής:

Για τη συμμετοχή σας δεν απαιτείται καμία απολύτως προηγούμενη εμπειρία. Επίσης, δεν απαιτείται να έχετε κάποιον ειδικό εξοπλισμό, καθώς η Σχολή θα σας παρέχει όλο τον απαραίτητο εξοπλισμό, εκτός από τα ειδικά παπουτσάκια αναρρίχησης, τα οποία σαν μέλη της Σχολής θα μπορέσετε να προμηθευτείτε από το ειδικό κατάστημα EXPLORE (Πολυχρονίου Κωνσταντά 4, τηλ.:2661034148) στην Κέρκυρα με έκπτωση 35% της αρχικής τους τιμής.

Τέλος, ο κάθε υποψήφιος θα πρέπει να έχει κλείσει το 18ο έτος της ηλικίας του για να μπορέσει να εγγραφεί στη Σχολή.

Όροι Συμμετοχής:

- 1) Ο υπεύθυνος της σχολής διατηρεί το δικαίωμα να διακόψει την εκπαίδευση κάποιου συμμετέχοντα, που δεν συμμορφώνεται στις οδηγίες των εκπαιδευτών ή κατά την κρίση του, η συμπεριφορά του μπορεί να θέσει σε κίνδυνο την ζωή του ίδιου ή των υπολοίπων.
- 2) Σε περίπτωση που εκπαιδευόμενος δεν μπορέσει να παραστεί στην τελευταία ημέρα της σχολής, τότε υποχρεούται να επιστρέψει τον εξοπλισμό και να τον παραδώσει στον υπεύθυνο της σχολής με δική του μέριμνα εντός 10 ημερών.
- 3) 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.

Δικαιολογητικά Συμμετοχής :

Αίτηση του κάθε υποψηφίου για συμμετοχή στη Σχολή (συμπληρώνεται ηλεκτρονικά).

Μία Φωτογραφία του υποψηφίου (αποστέλεται ηλεκτρονικά στο email μας).

Γνωμάτευση μόνο από Καρδιολόγο ή Παθολόγο ή Γενικό Ιατρό (6-μήνου) που αποφαίνεται για τη δυνατότητα άθλησης του υποψηφίου (αποστέλεται ηλεκτρονικά στο email μας).

Φωτοτυπία Αστυνομικής Ταυτότητας του υποψηφίου (αποστέλεται ηλεκτρονικά στο email μας).

Γιατί να επιλέξω τη Σχολή του Αλπικού Ρυθμού?

Ο τρόπος εκπαίδευσης της Σχολής του Αλπικού Ρυθμού είναι μοναδικός και πρωτότυπος για τους εξής λόγους :

προσεγγίζει το επίπεδο όλων των συμμετεχόντων εξατομικευμένα μιάς και ο κάθε συμμετέχων έχει τη δική του ξεχωριστή φυσική κατάσταση, την προσωπική του επιθυμία και διάθεση για το πόσο θέλει να εξελιχθεί καθώς και τους δικούς του προσωπικούς στόχους μετά τη σχολή.

Η Φανή Κουσιπέτκου, ως επικεφαλής Εκπαιδεύτρια αλλά και επαγγελματίας προπονήτρια, συνδυάζοντας την επιστημονική της γνώση πάνω στην κινησιολογία του ανθρωπίνου σώματος αλλά και την κινησιολογία της αναρρίχησης, μπορεί και μεταφέρει με άριστο τρόπο στους εκπαιδευόμενους τις διάφορες τεχνικές που απαιτούνται, έτσι ώστε με ηρεμία, σιγουριά, ασφάλεια και καλή ψυχολογία να αναρριχώνται και να εξελίσσονται κάθε φορά ολοένα και περισσότερο. Μετά το τέλος της Σχολής, δίνεται η δυνατότητα στους εκπαιδευόμενους να συνεχίσουν να προπονούνται στο εκπληκτικό αυτό σπορ κάτω υπό την καθοδήγηση της Εκπαιδεύτριας καί εξ αποστάσεως με ειδικά γι' αυτούς προπονητικά προγράμματα.

Επίσης, πραγματοποιούνται κάποιες φορές το χρόνο ειδικά προγράμματα - workshops κινησιολογίας δια ζώσης. Έτσι, ο εκπαιδευόμενος δεν χάνει ποτέ επαφή με το σπορ της αναρρίχησης και έχει πάντα δίπλα του τον ειδικό να του λύσει οποιαδήποτε απορία και να τον καθοδηγήσει σωστά ώστε να εξελίσσεται και να προπονείται με τον καλύτερο δυνατό τρόπο.

Στόχος μας είναι ο εκπαιδευόμενος να αποκτήσει όλα τα απαραίτητα εφόδια ώστε η αναρρίχηση να αποτελέσει το μέσον για την καθημερινή του προπόνηση αλλά και της σωματικής και ψυχικής του υγείας και ευεξίας.

Σημειώνουμε επίσης, πως όσοι παρακολουθήσουν με επιτυχία τη σχολή Αναρρίχησης του Αλπικού ρυθμού θα λάβουν το δίπλωμα της Ομοσπονδίας Ορειβασίας- Αναρρίχησης, το οποίο πιστοποιεί την γνώση τους στο αντικείμενο και είναι απαραίτητο για την μελλοντική συμμετοχή σε σχολές Μέσου επιπέδου και Βοηθών εκπαιδευτών της ΕΟΟΑ.

Τέλος, η ειδική συνεργασία μας για την τρέχουσα Σχολή με το κατάστημα ειδικού αναρριχητικού και ορειβατικού εξοπλισμού EXPLORE στην Κέρκυρα, δίνει τη δυνατότητα να προμηθευτούν οι συμμετέχοντες της Σχολής μας υλικά σε τιμές πολύ χαμηλές.

Τιμή 330 ευρώ

Καταβάλετε την τιμή συμμετοχής (330€) ή την προκαταβολή (165€) μέσω webanking στην τράπεζα με την οποία συνεργάζεστε πριν την έναρξη της Σχολής, στον παρακάτω τραπεζικό λογαριασμό, βάζοντας στην αιτιολογία μόνον το ονοματεπώνυμο σας. Η εξόφληση του χρηματικού ποσού πρέπει να γίνει μέχρι το τρίτο σαββατοκύριακο της Σχολής.

Εθνική Τράπεζα :

GR530110484000048495428095 (IBAN)

Στην τιμή περιλαμβάνονται:

- ✓ οργάνωση & διεξαγωγή της σχολής
- ✓ αμοιβές εκπαιδευτών
- ✓ αναρριχητικός εξοπλισμός (μπωντριέ, κράνη, σχοινιά κ.α.)
- ✓ θεωρητικά & πρακτικά μαθήματα
- ✓ τεχνικές σημειώσεις (σε ηλεκτρονική μορφή)
- ✓ ασφαλιστική κάλυψη
- ✓ πιστοποίηση ΕΟΟΑ

ΔΕΝ περιλαμβάνονται:

- έξοδα μετακινήσεων, διαμονής & διατροφής
- φπα 24% (οι ορειβατικοί σύλλογοι δεν υπόκεινται σε καθεστώς φπα)

Στοιχεία επικοινωνίας :

Τηλ.+30 6977960299

Email fani.kousipetkou@gmail.com

Εκπαιδευτική ύλη

- ΗΜΕΡΑ-1

Εισαγωγή στην αναρρίχηση
Κινησιολογία, βασικές αρχές (ενότητα-1)
Εξοικείωση με τον αναρριχητικό εξοπλισμό
Δέσιμο στο μπωντριέ με οχτάρι & ημίδεσμο
Τεχνικές ασφάλισης μονού σχοινοῦ με ασφαλιστική συσκευή Reverso
Αναρριχήσεις με την μέθοδο «Top Rope»
Κώδικας επικοινωνίας σε οργανωμένο πεδίο μονής σχοινιάς
Μπλοκάρισμα της ασφαλιστικής συσκευής με μουλάρόκομπο

- ΗΜΕΡΑ-2

Κινησιολογία, τεχνική βελτίωση (ενότητα-2)
Διδασκαλία αναρρίχησης επικεφαλής σε οργανωμένο πεδίο μονής σχοινιάς
Τεχνικές clip in με το σχοινί
Τεχνικές ασφάλισης μονού σχοινοῦ με ασφαλιστική συσκευή Gri Gri
Προασκήσεις αναρρίχησης επικεφαλής
Μάζεμα του σχοινοῦ για μεταφορά
Κόμπτοι: ιμαντόκομπτος, ψαρόκομπτος, αλουέτ

- ΗΜΕΡΑ-3

Κινησιολογία, τεχνική βελτίωση (ενότητα-3)
Τεχνικές κατάβασης από ρελέ ανοιχτού & κλειστού τύπου σε σπορ πεδίο
Μάζεμα υλικών στην κατάβαση (trolley)
Προασκήσεις αναρρίχησης επικεφαλής
Κόμπτοι: ψαλιδιά & μισή ψαλιδιά

- ΗΜΕΡΑ-4

Κινησιολογία, τεχνική βελτίωση (ενότητα-4)
Αναρρίχηση επικεφαλής σε οργανωμένο πεδίο μονής σχοινιάς
Τεχνική της πτώσης – Ψυχολογία
Ορολογία της ελεύθερης & τεχνητής αναρρίχησης
Συστήματα βαθμολόγησης διαδρομών

- ΗΜΕΡΑ-5

Διδασκαλία αναρρίχησης επικεφαλής σε διαδρομές πολλαπλών σχοινοῦν
Τεχνική μισού/διπλού σχοινοῦ
Συνδεσμολογία ισοσταθμισμένου ρελέ 2 σημείων
Ασφάλιση επικεφαλής στο ρελέ με ψαλιδιά
Τεχνικές ασφάλισης δεύτερου με reverso
Θεωρία: Αντοχή υλικών, συντελεστής πτώσης, impact force

- ΗΜΕΡΑ-6

Κινησιολογία, τεχνική βελτίωση (ενότητα-5)
Χειρισμοί σχοινοῦν στο ρελέ σχοινοσυντροφιάς 3 ατόμων
Ξεκίνημα επόμενης σχοινιάς
Τεχνική ραπέλ (αυτόνομη κατάβαση με σχοινιά)
Στήσιμο ραπέλ, διευθέτηση σχοινοῦν
Ένωση σχοινοῦν ίδιας ή διαφορετικής διατομής
Κόμπτοι: γαλλικός αυτοσφιγγόμενος, κόμπτος οδηγού

- ΗΜΕΡΑ-7

Κινησιολογία, τεχνική βελτίωση (ενότητα-7)
Επικεφαλής αναρρίχηση σε μονή σχοινιά

- ΗΜΕΡΑ-8

Κινησιολογία, τεχνική βελτίωση, τεχνική σχισμής και καμινάδας (ενότητα-8)
Αναρριχητικοί οδηγοί, σχεδιαγράμματα, άσκηση εύρεσης της διαδρομής
Τεχνικές διάσωσης & αυτοδιάσωσης
Ανάβαση & κατάβαση σε σταθερά σχοινιά
Ασφάλιση του επικεφαλής και του δεύτερου με μισή ψαλιδιά
Μπλοκάρισμα μισής ψαλιδιάς με μουλάρόκομπο
Κώδικας δεοντολογίας, ιστορία της αναρρίχησης

- ΗΜΕΡΑ-9

Κινησιολογία, τεχνική βελτίωση (ενότητα-9)
Αναρρίχηση σε διαδρομές πολλαπλών σχοινοῦν
Γραπτό τεστ, ανάλυση απαντήσεων