

Γιώργος Βουτυρόπουλος
Χρήστος Μπελογιάννης

ΟΡΕΙΝΗ ΠΕΖΟΠΟΡΙΑ

Τεχνικό Εγχειρίδιο για συνοδούς βουνού



ΠΕΡΙΦΕΡΕΙΑ ΚΡΗΤΗΣ
ΠΕΡΙΦΕΡΕΙΑΚΗ ΕΝΟΤΗΤΑ ΛΑΣΙΘΙΟΥ
2012

I4WALKER

ΕΜΠΛΟΥΤΙΣΜΟΣ ΤΟΥΡΙΣΤΙΚΩΝ ΥΠΟΔΟΜΩΝ ΚΑΙ ΥΠΗΡΕΣΙΩΝ ΚΑΙ ΑΝΑΔΙΟΡΓΑΝΩΣΗ ΣΥΣΤΗΜΑΤΟΣ ΔΙΑΧΕΙΡΙΣΗΣ ΚΑΙ ΠΡΟΒΟΛΗΣ ΠΕΡΙΠΑΤΗΤΙΚΩΝ ΔΙΑΔΡΟΜΩΝ ΣΕ ΝΗΣΙΩΤΙΚΕΣ ΠΕΡΙΟΧΕΣ

ΕΠΙΚΕΦΑΛΗΣ ΕΤΑΙΡΟΣ

ΠΕΡΙΦΕΡΕΙΑ ΚΡΗΤΗΣ (ΠΕΡΙΦΕΡΕΙΑΚΗ ΕΝΟΤΗΤΑ ΛΑΣΙΘΙΟΥ)

ΕΤΑΙΡΟΙ

ΠΕΡΙΦΕΡΕΙΑ ΒΟΡΕΙΟΥ ΑΙΓΑΙΟΥ (ΠΕΡΙΦΕΡΕΙΑΚΗ ΕΝΟΤΗΤΑ ΧΙΟΥ)

ΤΜΗΜΑ ΔΑΣΩΝ ΥΠΟΥΡΓΕΙΟΥ ΓΕΩΡΓΙΑΣ ΦΥΣΙΚΩΝ ΠΟΡΩΝ ΚΑΙ ΠΕΡΙΒΑΛΛΟΝΤΟΣ

ΣΥΝΟΛΙΚΟΣ ΠΡΟΫΠΟΛΟΓΙΣΜΟΣ

739.936,00 €

Το έργο αφορά στη διακρατική συνεργασία για την αναβάθμιση της παρεχόμενης πληροφορίας και των τουριστικών υποδομών και υπηρεσιών σε περιπατητικές διαδρομές τριών νησιωτικών περιοχών (Κρήτης, Χίου και Κύπρου). Τόσο στην περίπτωση του Νομού Λασιθίου, όσο και στο Νομό Χίου και την Κύπρο, τα περιπατητικά μονοπάτια στα οποία προβλέπονται οι παρεμβάσεις αφορούν σε περιοχές με ιδιαίτερα περιβαλλοντικά και πολιτιστικά χαρακτηριστικά.

Πιο συγκεκριμένα, λόγω του νησιωτικού τους χαρακτήρα, οι περιοχές στις οποίες πρόκειται να υλοποιηθούν οι προτεινόμενες παρεμβάσεις αντιμετωπίζουν προβλήματα ως προς την πληρότητα των υποδομών σήμανσης και προβολής των περιπατητικών τους διαδρομών. Το γεγονός αυτό σε συνδυασμό με τη φυσική απομόνωση των περιοχών, επιδρά αρνητικά τόσο στην ανταγωνιστικότητα του τουριστικού προϊόντος, όσο και στην ανάπτυξη επιχειρηματικών δραστηριοτήτων και εν γένει στην ποιότητα ζωής των κατοίκων.

Οι προβλεπόμενες παρεμβάσεις συμπληρώνουν υφιστάμενες υποδομές, αξιοποιούν προηγούμενη εμπειρία και θέτουν σε εφαρμογή εγκεκριμένες μελέτες σχεδιασμού, δημιουργίας και σήμανσης 5 δικτύων διαδρομών (Ν. Λασιθίου, Ν. Χίου, Ακάμα, Τροόδους και Κάβο Γκρέκο).

Με την υλοποίηση του έργου αναμένεται να αναδειχθούν και αναβαθμιστούν τα πολιτιστικά μνημεία των περιοχών, θα επιτευχθεί προστασία του φυσικού τοπίου των περιοχών παρέμβασης και του φυσικού περιβάλλοντος θα δημιουργηθούν ολοκληρωμένα εργαλεία (Οδηγοί και Εγχειρίδια) για την καλύτερη οργάνωση και σχεδιασμό δικτύων περιπατητικών διαδρομών.

ΟΡΕΙΝΗ ΠΕΖΟΠΟΡΙΑ

Τεχνικό Εγχειρίδιο για συνοδούς βουνού

Κείμενα Γιώργος Βουτυρόπουλος, Χρήστος Μπελογιάννης

Σκίτσα Χρήστος Μπελογιάννης

Σχεδιασμός έκδοσης - παραγωγή Βιβλιοσυνεργατική ΑΕΠΕΕ

ISBN:

Η παρούσα έκδοση υλοποιήθηκε στο πλαίσιο του Προγράμματος Διασυνοριακής Συνεργασίας «Ελλάδα - Κύπρος» και συγχρηματοδοτείται κατά 80% από την Ευρωπαϊκή Ένωση (Ε.Τ.Π.Α.) και κατά 20% από Εθνικούς Πόρους της Ελλάδας και της Κύπρου

ΠΡΟΛΟΓΟΣ

Η ορεινή πεζοπορία συγκαταλέγεται στις δημοφιλέστερες δραστηριότητες αναψυχής που μπορεί κάποιος να βιώσει στην ύπαιθρο. Ο φρέσκος αέρας του βουνού, οι ανοικτές εκτάσεις, η άσκηση του σώματος και η αίσθηση της περιπέτειας και ανακάλυψης, προσφέρουν ένα αναζωογονητικό μίγμα συναισθημάτων, εικόνων και παραστάσεων, το οποίο είναι ιδιαίτερα διασκεδαστικό όταν το μοιράζεσαι με άλλους. Τα βουνά προσφέρουν ομορφιές και προκλήσεις που θέλγουν τον άνθρωπο για γενιές και για πολλούς, οι περιπέτειες τους σε αυτά, αποτελούν το καλύτερο αντίδοτο στις πιέσεις της σύγχρονης ζωής.

Η συνοδεία και καθοδήγηση ομάδων σε πεζοπορικές εξορμήσεις, δίνει νέες διαστάσεις στην εμπειρία που μπορεί κάποιος να γευτεί στο βουνό, αληθιά επιβίβηλει σημαντικές υποχρεώσεις και ευθύνες. Οι γνώσεις και οι ικανότητες του επικεφαλής θα οδηγήσουν την ομάδα με ασφάλεια σε ένα πεδίο που εκτός από δυσκολίες ενέχει και σημαντικούς κινδύνους και οι επιλογές και οι κρίσεις του θα κάνουν διασκεδαστική ή όχι την εμπειρία στους συμμετέχοντες.

Σαν ιδιαίτερη δεξιότητα η συνοδεία, αναπτύσσεται και τελειοποιείται στο πεδίο με τη συνεχή ενασχόληση με το αντικείμενο, αληθιά και στο σπίτι με τη συνεχή ενημέρωση. Η κατοχή των τυπικών προσόντων δεν αποτελεί εγγύηση για μια αποτελεσματική καθοδήγηση, αληθιά απαραίτητη προϋπόθεση.

Το βιβλίο αυτό αποτελεί μια σύνοψη των βασικών γνώσεων που θα πρέπει να συγκεντρώνει ένας συνοδός και σε καμιά περίπτωση δεν μπορεί να υποκαταστήσει την εκπαίδευση και το εύρος των γνώσεων που απαιτούνται για μια ολοκληρωμένη κατάρτιση. Στόχος του είναι να αποτελέσει ένα μικρό βοήθημα συμπυκνωμένων ύλης για άμεση πρόσβαση από το συνοδό και ελπίζω μας είναι να γίνει ερέθισμα για επέκταση της μελέτης του στο συναρπαστικό και απαιτητικό αυτό αντικείμενο.

Οι συγγραφείς

ΕΙΣΑΓΩΓΗ

Η Μεσόγειος είναι ένας μοναδικός τόπος, μικρός σε ευρεία κλίμακα, αλλά γεμάτος θάλασσα, ιστορίες, λαούς, πολιτισμούς, παραδόσεις και ιδιαίτερες φυσικές ομορφιές. Αυτά ακριβώς είναι τα στοιχεία που έλκουν τον σύγχρονο πεζοπόρο στα βουνά της. Πολλά και συχνά πανομοιότυπα τα βουνά της Μεσογείου, είναι συγχρόνως και τόσο διαφορετικά μεταξύ τους. Χαρακτηριστικό παράδειγμα τα βουνά των τριών νήσων του πλαισίου αναφοράς του έργου στο οποίο εντάσσεται και η υλοποίηση του εγχειριδίου αυτού: Κύπρος, Κρήτη, Χίος.

Η θάλασσα και οι μυρωδιές που τα κατακλύζουν, το βραχώδες και έντονο ανάγλυφο, οι τοπικές ιδιαιτερότητες και η ιστορία που τα σημαδεύει, εξηγείρουν τις αισθήσεις και τη δίψα για ανακάλυψη και περιπέτεια. Καθόλου τυχαία εκεί ξεκίνησε και αναπτύχθηκε ο λεγόμενος «ορειβατικός τουρισμός» στον ελληνικό χώρο, κυρίως από επισκέπτες που μπορεί το κίνητρό τους να ήταν αρχικά η θάλασσα και οι όμορφες παραλίες, αλλά στην πορεία ανακάλυψαν και εκτίμησαν μια συναρπαστική ενδοχώρα. Το φαράγγι της Σαμαριάς για παράδειγμα στη Κρήτη, ήδη από τη δεκαετία του 1970 αποτελεί ένα διεθνή πεζοπορικό προορισμό, με χιλιάδες επισκέπτες όλο το χρόνο.

Η αυξανόμενη ζήτηση ειδών ψυχαγωγίας που απαιτούν την ενεργή συμμετοχή του δρώντα και η συνακόλουθη έκρηξη των λεγόμενων εναλλακτικών μορφών τουρισμού, έφερε την πεζοπορία στο επίκεντρο διαδικασιών ανάπτυξης τουριστικής υποδομής, τις τελευταίες δυο δεκαετίες. Παράλληλα με τη συντήρηση, βελτίωση και ανάδειξη πεζοπορικών διαδρομών στα νησιά αυτά, αναπτύχθηκε και ένα εύρωστο κύκλωμα ποικίλων υπηρεσιών υποστήριξης, όπου ο συνοδός-καθοδηγητής πεδίου αποτελεί τον κεντρικό άξονα. Η οργάνωση πιστοποιημένων προγραμμάτων κατάρτισης στο αντικείμενο της συνοδείας συμπλήρωσε το εγχείρημα, που ο χρόνος πια έχει ωριμάσει.

Στις μέρες μας η δραστηριότητα επικεντρώνεται σε αναβάσεις ορεινών όγκων, διασχίσεις δασικών περιοχών, παράκτιων μονοπατιών και εντυπωσιακών φαραγγιών και ξεναγήσεις σε περιοχές ιδιαίτερου ενδιαφέροντος (πχ ιστορικά μνημεία, παρατήρηση άγριας ζωής, τοπικές καλλιέργειες). Η δουλειά του συνοδού πεζοπορίας διευκολύνεται πια ποικιλοτρόπως. Ειδικευμένοι τουριστικοί οδηγοί και χάρτες καλύπτουν με επάρκεια τις περιοχές αυτές, ενώ το διαδίκτυο με τον αυξανόμενο

όγκο πληροφόρησης που παρέχει, καθίσταται ο απαραίτητος και πολύτιμος συνεργάτης για την υποστήριξη, αλλά και τη προβολή των δραστηριοτήτων.

Μπορεί οι διαδικασίες ανάπτυξης να έχουν κοινή αφετηρία και να ακολουθήθηκαν συγκεκριμένα μοντέλα, εντούτοις ανάμεσα στις τρεις περιοχές του έργου εντοπίζονται ποιοτικές διαφορές που επηρεάζουν το εύρος, τις συνθήκες και τις απαιτήσεις των προσφερόμενων υπηρεσιών. Οι διαφορές και οι ιδιαιτερότητες αυτές έχουν τη σημασία τους για το συνοδό και περιγράφονται συνοπτικά παρακάτω:

Κύπρος

Προσφέρει ένα καλό οργανωμένο και καταγεγραμμένο σύστημα μονοπατιών που είναι προσβάσιμα στον περισσότερο κόσμο, ενώ δε λείπουν και τα απαιτητικά για αυτούς που έχουν μια μεγαλύτερη εξοικείωση με τη δραστηριότητα. Η οροσειρά του Τρόοδος που φτάνει σχεδόν τα 2000 μέτρα ύψος συγκεντρώνει τα πιο δημοφιλή μονοπάτια, που μέρος τους έχει οργανωθεί για ξενάγηση στην ξεχωριστή φύση της νήσου. Ιδιαίτερο φυσιολατρικό ενδιαφέρον παρουσιάζουν οι διαδρομές στο ακρωτήριο του Ακάμα στο νοτιοδυτικό άκρο του νησιού όπου εντοπίζονται τα περισσότερα ενδημικά φυτά του νησιού και αποτελεί σημείο διέλευσης αποδημητικών πουλιών. Τα περισσότερα μονοπάτια του νησιού κινούνται σε χαμηλό υψόμετρο μέχρι το 800 μέτρα και είναι προσβάσιμα ακόμη και το χειμώνα, που έτσι κι αλλιώς είναι αρκετά ήπιος με λιγοστά χιόνια στις ψηλότερες κορυφές του Τρόοδος. Καλύτερη εποχή για πεζοπορία προβάλλεται η Άνοιξη, ενώ το καλοκαίρι που είναι ιδιαίτερα θερμό, προτιμούνται τα ψηλά και σκιερά μονοπάτια. Αν και η δραστηριότητα μετρά λιγοστά χρόνια ανάπτυξης, η οργάνωση της υποδομής σε αρκετές περιπτώσεις είναι υποδειγματική και δεν λείπουν πια οι εταιρείες που ειδικεύονται σε αυτό το ξεχωριστό είδος ψυχαγωγίας. Ο Κυπριακός Οργανισμός Τουρισμού είναι ο βασικός φορέας οργάνωσης και προβολής ορεινού τουρισμού του νησιού και ένα αποφασιστικό βήμα για περαιτέρω ανάπτυξη έγινε με την ίδρυση πριν από μερικά χρόνια της Κυπριακής Ορειβατικής Ομοσπονδίας.

Κρήτη

Η πεζοπορία και γενικότερα η ορειβασία στη Κρήτη μετρά πολλά χρόνια παράδοσης και συνδέεται με την ίδρυση των πρώτων ορειβατικών σωματείων τη δεκαετία του 1930, τα οποία εξαπλώθηκαν και στα υπόλοιπα αστικά κέντρα της νήσου αργότερα. Τα πολλά και τραχιά βουνά της που φτάνουν σχεδόν τα 2500 μέτρα και τα εντυπωσιακά της φαράγγια προσφέρουν συγκινήσεις ακόμη και στους πιο εξοικειωμένους. Από τα βουνά ξεχωρίζουν τα Λευκά Όρη, ο Ψηλορείτης και το όρος Δίκτη,

που περιλαμβάνουν 65 κορυφές πάνω από 2000 μέτρα! Το δίκτυο μονοπατιών τους αν και όχι πλήρως οργανωμένο, είναι καλά καταγεγραμμένο σε οδηγούς και χάρτες. Κάποια από αυτά είναι ιδιαίτερα απαιτητικά και απευθύνονται σε έμπειρες ομάδες. Το άγριο πετρώδες έδαφος τους αποτελεί μια πρόκληση για τα πόδια του πεζοπόρου, που θα πρέπει να υποστηρίζονται με τα κατάλληλα υποδήματα. Ένα άλλο πρόβλημα που μπορεί κάποιος να συναντήσει στα βουνά της Κρήτης είναι η απομόνωση. Επίσης, οι καιρικές συνθήκες που διαφέρουν στα βουνά από τις ακτές, με το θερμό και ξηρό καλοκαίρι και τον υγρό χειμώνα που συχνά φέρνει ομίχλες και μπόλικο χιόνια στις κορυφές και καθιστά απαγορευτική την πρόσβαση σε όσους δεν έχουν την απαραίτητη ορειβατική εμπειρία και τον ειδικό εξοπλισμό. Πολλά είναι τα φαράγγια της Κρήτης που προσφέρονται για πεζοπορία, εξερεύνηση και παρατήρηση της ιδιαίτερης φύσης τους, από αυτά ξεχωρίζουν το φαράγγι της Σαμαριάς, της Αγίας Ειρήνης, του Καρτερού, της Ίμβρου, το Κουρταλιώτικο, του Ρούβα, του Αγιοφάραγγου, της Σαρακίνας, της Τρυπητής, των Χοχλακίων και των Νεκρών. Ανάλογα της ποσότητας των νερών καλύτερη εποχή για διάσχιση είναι νωρίς ή αργά την Άνοιξη. Όπως είναι φυσικό και η παράκτια ζώνη προσφέρει πολλές δυνατότητες για πεζοπορία και εξερεύνηση. Η οργάνωση πεζοπορικών και φυσιοθεραπευτικών εξορμήσεων αποτελεί μια ισχυρή παράδοση και ένα σημαντικό κομμάτι του τοπικού πολιτισμού και γενικότερα ο τουρισμός περιπέτειας είναι αρκετά αναπτυγμένος στη Κρήτη η οργάνωση του οποίου εκτός από τα δραστήρια ορειβατικά σωματεία, βασίζεται και στους τοπικούς δήμους, ενώ πολλές είναι και οι ειδικευμένες εταιρείες που προσφέρουν προγράμματα για τους τουρίστες όλο το χρόνο.

Χίος

Το νησί αυτό με το έντονο τοπικό χρώμα και τη σπουδαία ιστορία, προσφέρει σημαντικές ευκαιρίες για φυσιοθεραπευτικές αποδράσεις στην όμορφη ενδοχώρα του. Ένας ικανός αριθμός των προσφερόμενων πεζοπορικών διαδρομών καταγράφεται με αρκετές λεπτομέρειες στο site του δήμου. Πρόκειται για ήπιες δραστηριότητες που απευθύνονται ακόμη και σε λιγότερους εξοικειωμένους επισκέπτες. Ιδιαίτερο ενδιαφέρον παρουσιάζουν οι διαδρομές στο βόρειο τμήμα του νησιού, με τη διάσχιση του φαραγγιού των Καμπιών να ξεχωρίζει, αλλά και προγράμματα που συνδυάζουν πεζοπορία με αγροτουρισμό (πχ περιηγήσεις στα μαστιχόδεντρα) και έχουν αρχίσει να προσφέρονται από ειδικευμένες εταιρείες. Το χαμηλό υψόμετρο όπου κινούνται οι διαδρομές επιτρέπει την πρόσβαση σχεδόν όλο το χρόνο, όμως όπως συμβαίνει και στις υπόλοιπες περιοχές καλύτερη εποχή είναι η Άνοιξη και το Φθινόπωρο.



Συνοδεία και καθοδήγηση ομάδων στην Ελλάδα

Η συνοδεία ομάδων σε πεζοπορικές εξορμήσεις είναι ένα απαιτητικό και αρκετά εξειδικευμένο έργο που μπορεί ακόμη σε μερικές περιπτώσεις να ασκείται με περιορισμένο έλεγχο, αλλά η πολιτεία έχει αρχίσει πια να αναγνωρίζει την αναγκαιότητα, αξία και ιδιαιτερότητα του. Για δράσεις εκτός ορειβατικών σωματείων, αναγνωρίζονται γενικά δυο βαθμίδες καθοδήγησης. Η πρώτη βαθμίδα αφορά στους Συνοδούς Βουνού, αυτοί μπορούν να καθοδηγούν ομάδες σε δραστηριότητες που δεν απαιτούν ιδιαίτερες τεχνικές ασφάλισης και η κατάρτισή τους πια γίνεται μέσα από ειδικά προγράμματα των ΙΕΚ. Η δεύτερη βαθμίδα αφορά στους Οδηγούς Βουνού, που μπορούν να καθοδηγούν ομάδες σε δραστηριότητες που απαιτούν ακόμη και περίπλοκες τεχνικές ασφάλισης ή γίνονται σε χιονισμένο πεδίο. Οι Έλληνες Οδηγοί Βουνού καταρτίζονται μέσα από προγράμματα της Ελληνικής Ομοσπονδίας Ορειβάσις και Αναρρίχησης (ΕΟΟΑ). Μια ιδιαίτερη κατηγορία Ελλήνων οδηγών βουνού είναι οι Διεθνείς Οδηγοί Βουνού, οι οποίοι έχουν καταρτιστεί μέσα από προγράμματα της διεθνούς ένωσης οδηγών βουνού (UIAGM).



ΠΕΡΙΕΧΟΜΕΝΑ

1. ΟΡΕΙΝΟ ΠΕΡΙΒΑΛΛΟΝ ΚΑΙ ΠΡΟΣΤΑΣΙΑ ΤΟΥ	7
2. ΣΥΝΟΔΕΙΑ ΚΑΙ ΚΑΘΟΔΗΓΗΣΗ ΟΜΑΔΑΣ ΣΤΟ ΒΟΥΝΟ	11
3. ΠΡΟΣΑΝΑΤΟΛΙΣΜΟΣ	17
4. Ο ΚΑΙΡΟΣ ΣΤΟ ΒΟΥΝΟ	21
5. ΟΡΕΙΒΑΤΙΚΟΣ ΕΞΟΠΛΙΣΜΟΣ	26
6. ΟΡΕΙΝΗ ΠΕΖΟΠΟΡΙΑ	34
7. ΤΕΧΝΙΚΕΣ ΑΝΑΡΡΙΧΗΣΗΣ	39
8. ΤΕΧΝΙΚΕΣ ΚΙΝΗΣΗΣ ΣΕ ΠΟΤΑΜΙΑ ΚΑΙ ΦΑΡΑΓΓΙΑ	45
9. ΔΙΑΝΥΚΤΕΡΕΥΣΗ ΣΤΟ ΒΟΥΝΟ	49
10. ΚΙΝΔΥΝΟΙ ΣΤΟ ΒΟΥΝΟ ΚΑΙ ΑΝΤΙΜΕΤΩΠΙΣΗ ΤΟΥΣ	53
ΓΛΩΣΣΑΡΙ	62



1. Ορεινό περιβάλλον και προστασία του

Ο ορεινές δυσπρόσιτες περιοχές αποτελούν το τελευταίο καταφύγιο μιας μεγάλης ποικιλίας μορφών ζωής. Η γνώση γι' αυτά τα ενδιαφέροντα οικοσυστήματα αποτελεί ένα σημαντικό κομμάτι της εμπειρίας που μπορεί να βιώσει ο επισκέπτης στα ψηλότερα σημεία της γης και συμβάλει στον περιορισμό των αρνητικών επιπτώσεων της παρουσίας του εκεί.

Η ΟΡΕΙΝΗ ΦΥΣΗ ΤΗΣ ΕΛΛΑΔΑΣ

Τα βουνά καλύπτουν σχεδόν το 80% της έκτασης της χώρας. Κυρίαρχο πέτρωμα ο ασβεστόλιθος, η γεωλογική συμπεριφορά του οποίου καθόρισε το ιδιαίτερο και συχνά έντονο ανάγλυφό τους με τις απότομες ορθοπλαγιές, τα στενά φαράγγια και τις βαθιές σπηλιές.

Ο βασικός τους όγκος (Πίνδος, βουνά της Πελοποννήσου και Κρήτης), αποτελούν προϊόν της σύγκρουσης της Αφρικανικής λιθοσφαιρικής πλάκας με την Ευρωπαϊκή και θεωρούνται νοτιότερη απόληξη των Άλπεων. Η σύγχρονή τους μορφή προέκυψε, με την υποχώρηση των πάγων που κάλυπταν τις κορυφές τους κατά την τελευταία παγετώδη περίοδο. Παγετώνες μικρής έκτασης υπήρχαν στα Ελληνικά βουνά μέχρι τα τέλη του προηγούμενου αιώνα.

Το χαμηλό υψόμετρο και το ήπιο σχετικά κλίμα τους, τα κάνει προσιτά στον άνθρωπο. Η συνεχής παρουσία του στα βουνά, μετρά αιώνες ιστορίας, όπως κανείς

μπορεί να αντιληφθεί από τα σημάδια του πολιτισμού του, που συχνά σηματοδοτούν ανεξίτηλα τη φυσιολογία τους.

Παρά όμως την ανθρώπινη παρέμβαση, τα βουνά της Ελλάδας εξακολουθούν να διαθέτουν μια πλούσια ποικιλία χλωρίδας και πανίδας με χιλιάδες είδη και υποείδη, πολλή από τα οποία είναι ενδημικά. Αυτό οφείλεται στη μορφολογία των ορεινών βιοτόπων και στη γεωγραφική θέση της χώρας, που επηρεάζεται από το μεσογειακό και το ηπειρωτικό κλίμα και έχει κατά καιρούς αποικιστεί από είδη της Ευρώπης, της Μέσης Ανατολής και της Αφρικής. Η βλάστηση και η άγρια ζωή κατανέμεται σε τρεις βασικές ζώνες ανάλογα με το υψόμετρο και τις κλιματολογικές συνθήκες.

Τα εύφλεκτα πευκοδάση και η χαμηλή βλάστηση από αειφυλλίους και σκληρόφυλλους θάμνους (μακία), όπως το πολύ κοινό πουρνάρι, καταλαμβάνουν το τοπίο στα χαμηλότερα υψόμετρα (μεσογειακή ζώνη). Το ζεστό κλίμα εξηγεί την παρουσία πολλών ειδών σαύρας και φιδιού, ενώ οι μαλακοί καρποί των φυτών προσελκύουν μια μεγάλη και εναθλασσομένη ανά εποχή, ποικιλία πουλιών. Ο λιγός και αρκετά μικρά σαρκοφάγα όπως η αλεπού, ο ασβός ή το κουνάβι, ζουν εκεί, αλλιά και σε κάθε άλλο τόπο που διαθέτει κάποια κάλυψη από θάμνους και δέντρα.

Οι ημιορεινές περιοχές της ενδοχώρας καλύπτονται από δάση φυλλοβόλων δέντρων, όπως δρυς, σφενδάμια, καστανιές και θάμνων όπως οι φουντουκιές. Οι καρποί τους προσελκύουν μεγαλύτερα θηλαστικά, σαν την αρκούδα, το κουνάβι και το αγριογούρουνο, αλλιά και πολλή είδη πουλιών (δρυσοκολάπτες, κίσσες, τσίχλες, κ.α.). Ψηλότερα απλώνονται τα δάση κωνοφόρων, με κυρίαρχο το ενδημικό κεφαλήθονιτικο έλατο, αλλιά και φυλλοβόλα σαν την οξιά. Ανάμεσα στα ζώα που επιβιώνουν στα δάση αυτά, ξεχωρίζουν ο σκίουρος, το ζαρκάδι, η αρκούδα και ο αεικίντος λύκος.

Η αθλητική ζώνη στην Ελλάδα ξεκινά από τα 1800 περίπου μέτρα. Αποτελεί ένα πολύ ευαίσθητο οικοσύστημα, που δύσκολα αφομοιώνει την ανθρώπινη επέμβαση. Η βλάστηση περιορίζεται σε χορτάρια, μικρούς θάμνους και πώδη ανθεκτικά φυτά, που πολλή είναι σπάνια ενδημικά όπως και τα μικροσκοπικά λουλουδιάρια που φυτρώνουν ανάμεσα τους. Λίγα είναι τα ζώα που μπορούν να επιβιώσουν τόσο ψηλά, το πιο γνωστό είναι το Αγριόγιδο και από πουλιά το όρνιο, ο χρυσαετός, η καλιακούδα και ο κόρακας.

Οι ορθοθηλαγείς, τα παράγγια και τα ποτάμια, αποτελούν και αυτά σημαντικούς βιότοπους, καθώς συγκεντρώνουν ιδιαίτερες ποικιλίες φυτών και ζώων που έχουν προσαρμοστεί εκεί. Είναι πολύ ευαίσθητα οικοσυστήματα (ιδιαίτερα τα ποτάμια) και υποφέρουν πια από την ανθρώπινη δραστηριότητα.



Αγριόγιδο



Φυσική Ιστορία για όλους!

Συνήθως αυτοί που έρχονται στα βουνά για ψυχαγωγία προέρχονται από αστικό περιβάλλον και σπάνια αναγνωρίζουν και καταλαβαίνουν αυτά που βλέπουν γύρω τους. Ένας συνοδός με γνώσεις για το ορεινό περιβάλλον θα έχει πάντα ένα καλό παραμύθι να σκαρώσει, ακόμη και για μια ασήμαντη δολήνη και την πορεία του νερού στον βράχο. Οι υπόλοιποι, ασ έχουν υπόψη τους τα εξής:

- **Η ημέρα μπορεί να γίνει συναρπαστική απλά μοιράζοντας τα ενδιαφέροντά σας, με την ομάδα σας.**
- **Πιο σημαντικό από την αναγνώριση ειδών, είναι η παρατήρηση λεπτομερειών του περιβάλλοντος.**
- **Ένα καμαθισμένο από κεραυνό δέντρο, ένας ιδιόμορφος γεωλογικός σχηματισμός, φτάνουν για να εξεγείρετε την δίψα για εξερεύνηση της ομάδας.**
- **Μάθετε να παρατηρείτε μεγέθη, χρώματα, να εντοπίζεται μυρωδιές και κάντε συνεταιίρους στην «ανακάλυψη» τους υπόλοιπους.**
- **Παροτρύνετε, τη χρήση των αισθήσεων, όραση, αφή, οσμή, ο καθένας αντιλαμβάνεται διαφορετικά.**
- **Προγραμματίστε περιόδους σιωπής, αφήστε την ομάδα σας να ρουφήξει εικόνες και ενέργεια.**

Στο τέλος, ακόμη και να μη μπορείτε να απαντήσετε στις ερωτήσεις που θα τεθούν, να ξέρετε ότι αυτό που θα κάνει συναρπαστική την ημέρα είναι η παρατήρηση, η αξιολόγηση και η εκτίμηση, που συνήθως φτάνουν για να διαμορφώσουν και μια πιο ευαίσθητη στάση για το μέρος.

ΣΩΣΤΕ ΤΑ ΒΟΥΝΑ!

Οι άνθρωποι πια καταναλώνουν βουνό για ψυχαγωγία σε ένα ανησυχητικό βαθμό. Οι δραστηριότητες τους όσο «ήπιες» και αν θεωρούνται, αναπόφευκτα τα αλλιάζουν. Το ελάχιστο κόστος γι' αυτά που τους προσφέρουν τα βουνά, είναι να αφήσουν πίσω τους ό, τι ακριβώς βρήκαν, να ελαχιστοποιήσουν τα σημάδια από το πέρασμα τους. Η εμπειρία προσφέρει πια ένα εύρος δοκιμασμένων επιλογών που θα κάνουν την παρουσία σας στα βουνά λιγότερο επιβλαβή.

- **Να είστε πάντα ρεαλιστές και υπεύθυνοι. Επιλέγετε στόχους συμβατούς στις δυνατότητες σας και της ομάδας σας.**
- **Κάνετε τον απαραίτητο προγραμματισμό πριν από κάθε εξόρμηση. Σκεφτείτε τις συνθήκες και οργανωθείτε ανάλογα. Επιβάλλετε περιορισμούς. Καταρχήν, στο μέγεθος της ομάδας, αλλιά και στα τρόφιμα και στα σκουπίδια που θα προκύψουν.**

- Μείνετε στα όρια του μονοπατιού όπου υπάρχει και αποφύγετε τις παρακάμψεις έξω από αυτό. Έτσι προστατεύετε τη γύρω βλάστηση και περιορίζετε την άσκοπη διαπλάτυνση του.

- Προγραμματίστε σωστά τις κατασκηνώσεις σας. Αποφύγετε ευαίσθητα πεδία (αθλητικά θηβάδια, παρόχθιες ζώνες) ή συντομεύετε τη παραμονή σας εκεί. Ενημερωθείτε για τυχόν περιορισμούς και σεβαστείτε τους. Προτιμήστε σημεία που υπάρχει προηγούμενη χρήση.

- Χρησιμοποιείτε καμινέτο και αποφύγετε τις φωτιές.

- Μαζέψτε τα σκουπίδια σας. Εξασφαλίστε ότι τίποτα δεν θα χαθεί ή θα ξεχαστεί πίσω. Στο μονοπάτι μαζέψτε κάτι από αυτά που ξέφυγαν από άηλους.

- Αφήστε πίσω σας ότι βρήκατε. Μην καταστρέψετε την βλάστηση, σεβαστείτε ιστορικά μνημεία και ντόπιους πληθυσμούς.

- Σεβαστείτε τα άγρια ζώα. Μην τα ταΐζετε. Υπερβολική φασαρία και κατοικίδια ζώα, μπορεί να προκαλέσουν μεγάλη αναστάτωση στην άγρια ζωή.

- Σεβαστείτε τους υπόλοιπους επισκέπτες. Μην ενοχλείτε και προσφέρετε τη βοήθεια σας σε όποιον τη χρειάζεται.

ΟΡΕΙΒΑΤΙΚΗ ΗΘΙΚΗ ΚΑΙ ΔΕΟΝΤΟΛΟΓΙΑ

Στα βουνά τηρούνται κάποιοι εθιμικοί κανόνες που βοηθούν τη συμβίωση των ανθρώπων σε ένα περιβάλλον που είναι όλοι προσκεκλημένοι και δεν ανήκει σε κανέναν. Οι προτάσεις που αναφέρονται παρακάτω δεν αποτελούν κάποιο δόγμα, αλλήλ έχει αποδειχτεί ότι οδηγούν στην υιοθέτηση πρακτικών που κάνουν τη ζωή του ορειβάτη πιο εύκολη, λιγότερο επικίνδυνη και επιβαρυντική.

- Πριν ξεκινήσετε, ενημερώστε τους δικούς σας ή κάποιο υπεύθυνο άτομο, για την εξόρμηση σας, την πορεία που θα ακολουθήσετε, την ομάδα που θα συνταχθείτε, το χρόνο επιστροφή σας.

- Φροντίστε να κουβαλάτε πάντα τον απαραίτητο εξοπλισμό και φαρμακείο.

- Ποτέ μη προεκτείνετε τη δράση σας πέρα από τις ικανότητες και γνώσεις σας. Αποφεύγετε τα επικίνδυνα περάσματα χωρίς ασφάλεια. Τα τρία άτομα είναι ο ελάχιστος αριθμός για να κινηθεί μια συντροφιά με ασφάλεια στο βουνό.

- Μη αφήνετε το πάθος να κυριεύει τη λογική, όταν έρθει η ώρα να αποφασίσετε ποια διαδρομή θα επιλέξετε ή αν πρέπει να συνεχίσετε ή να γυρίσετε πίσω.

- Βοηθάτε πάντα τον ορειβάτη που έχει ανάγκη! Δείξτε το ενδιαφέρον, την συναισθητικότητα και την ευγένεια σας στους ανθρώπους που συναντάτε στο βουνό. Αυτοί που ανεβαίνουν στο μονοπάτι έχουν πάντα προτεραιότητα. Οι πιο γρήγοροι επίσης.

- Σεβαστείτε το περιβάλλον και την άγρια ζωή. Περιορίστε στο ελάχιστο τις επιπτώσεις της επίσκεψης σας.



Συνοδεία και καθοδήγηση 2. ομάδας στο βουνό

Η καθοδήγηση ομάδων, στο βουνό είναι ένα απαιτητικό και συχνά επίπονο έργο. Για να το ολοκληρώσει κάποιος με επιτυχία θα πρέπει να διαθέτει κάποια ουσιαστικά εφόδια όπως, εμπειρία, γνώσεις και φυσική ικανότητα, αλληλ και κάποια χαρίσματα όπως αποφασιστικότητα, σύνεση και υπευθυνότητα.

ΠΡΟΓΡΑΜΜΑΤΙΣΜΟΣ

Η επιτυχία μιας εξόρμησης βασίζεται κατά κύριο λόγο στον σωστό σχεδιασμό της. Η αφητηρία για ένα αποτελεσματικό προγραμματισμό είναι η ομάδα και η δυναμική της. Οι δυο άλλες συνιστώσες που υπολογίζονται είναι οι συνθήκες (εποχή, καιρός, τοπική πρόγνωση) και η διαδρομή, όπου η προσωπική γνώση των χαρακτηριστικών της, διευκολύνει σημαντικά το έργο του συνοδού. Σχεδιάστε στο χαρτί ένα βασικό πλήανο δράσης και να είστε σε ετοιμότητα να το προσαρμόσετε στις επικρατούσες συνθήκες:

- Χωρίστε τη διαδρομή σε τμήματα και βάλτε χρονικούς περιορισμούς
- Προσδιορίστε τα κρίσιμα σημεία, επικίνδυνα περάσματα, αξιοθέατα, κλη
- Εντοπίστε εναλλακτικούς στόχους, σημεία διαφυγής
- Προσδιορίστε τη διαδρομή στον χάρτη, gps

ΟΜΑΔΑ

Προηγούμενη γνώση της ικανότητας, εμπειρίας και των προσδοκιών των μελών, προσφέρει σημαντικά πλεονεκτήματα, ιδιαίτερα όταν η δραστηριότητα είναι απαιτητική. Οι προκαταρκτικές συναντήσεις σε αυτή την περίπτωση, είναι πάντα μια καλή λύση. Όταν αυτή η γνώση δεν είναι δυνατή το πρόγραμμα θα πρέπει να περιέχει μεγαλύτερη ελαστικότητα, ώστε να προσαρμόζεται εύκολα στις τρέχουσες συνθήκες. Επιπλέον, γνωρίζετε ότι:

- Στο εσωτερικό μιας ομάδας συμβαίνει πάντα μια σύγκυση ρόλων με ασυνείδητες συγγένειες και συμμαχίες, μέχρι κάποια μορφή ιεραρχίας επιβληθεί. Ελέγχετε τις επιπτώσεις αυτών των διεργασιών στα άτομα και φροντίστε να είστε εσείς στη κορυφή της ιεραρχίας.

- Η διαχείριση μεγάλων ομάδων είναι δύσκολη και χρονοβόρα, ιδιαίτερα όταν το πεδίο είναι απαιτητικό. Περιορίστε το μέγεθος της ομάδας σας τόσο ώστε να μπορείτε να τους καταμετρείτε με μια ματιά. Οι μικρές ομάδες γενικά, είναι πιο ασφαλείς, πιο ευέλικτες και προκαλούν μικρότερο αντίκτυπο στη φύση. Από την άλητη, σε περίπτωση διάσωσης οι διαδικασίες είναι πιο δύσκολες.

- Ο εξοπλισμός είναι πάντα μια πηγή προβλημάτων ιδιαίτερα για μια άπειρη ομάδα. Προσπαθήστε να διασφαλίσετε από πριν ότι είναι ο κατάλληλος για τις εκάστοτε συνθήκες (π.χ. κρίσο-ζεστά ρούχα), δεν έχει προβλήματα (π.χ. χαλασμένα φερμουάρ) και εφαρμόζει σωστά (π.χ. σακίδιο). Μην παραμελείτε τακτικούς επανέλεγχους, αρκετές εξορμήσεις έχουν χαλάσει για μικρές λεπτομέρειες.

- Η φυσική κατάσταση των μελών της ομάδας αποτελεί επίσης, έναν σημαντικό προβληματισμό. Προσαρμόστε τη δράση στις πραγματικές δυνατότητες σας και της ομάδας σας. Ελέγχετε από κοντά τη κατάσταση τους. Μην φορτώνεται υπερβολικά το πρόγραμμα για να γεμίσετε την μέρα και μην ωθείτε την ομάδα σας στα όρια.

- Οι επιθυμίες και οι επιδιώξεις των μελών ποικίλλουν και δεν είναι πάντα ρεαλιστικές. Συχνά δημιουργούν ένα κλίμα πίεσης στην ομάδα. Ελέγχετε την πίεση αυτή, επιτρέποντας να εκδηλώνεται μόνο ως κίνητρο και στο βαθμό που δεν επιβαρύνει αρνητικά τους υπόλοιπους.

ΣΚΟΠΟΙ ΚΑΙ ΣΤΟΧΟΙ

Στις εξορμήσεις ο σκοπός συνήθως είναι η αναψυχή των συμμετεχόντων. Ο στόχος που τίθεται (πχ η κορυφή) λειτουργεί ως κίνητρο και ως μέτρο επίτευξης του σκοπού. Η μη επίτευξη του στόχου, δυστυχώς ερμηνεύεται συχνά ως μη διασκέδαση. Γι' αυτό:

- Σχεδιάζετε στόχους συμβατούς με τη φυσική κατάσταση, την εμπειρία και τις δυνατότητες της ομάδας. Συζητήστε τους με την ομάδα σας και επιβεβαιώστε ότι είναι κατανοητοί και αποδεκτοί.

- Προβλέψτε εναλλακτικούς στόχους για το απρόοπτο, προτού ξεκινήσετε και

προετοιμάστε την ομάδα σας να τους δεχτεί σε περίπτωση που οι καταστάσεις σας αποτρέψουν από την επίδιωξη του κύριου στόχου. Στο τέλος τονίστε αυτά που καταφέρατε, όχι αυτά που δεν καταφέρατε!

- Μάθετε να διαχειρίζεστε σωστά και με προσοχή τον χρόνο, ο οποίος στα βουνά είναι πάντα λίγος. Σχεδιάστε ένα χρονοδιάγραμμα επίτευξης ενδιάμεσων και κύριου στόχων. Επαναπροσδιορίστε τον τελικό στόχο όταν διαπιστώσετε σοβαρή απόκλιση σε δυο ενδιάμεσους.

ΠΕΔΙΟ ΚΑΙ ΣΥΝΘΗΚΕΣ

Το πεδίο, η μορφολογία του, το δυσπρόσιτο ή η απομόνωση που επιβάλλει και ο τρόπος που επηρεάζεται από τις καιρικές συνθήκες, δοκιμάζουν την εμπειρία και τις ικανότητες του αρχηγού και της ομάδας του. Γνώσεις και τυπικά προσόντα δεν φτάνουν για αποτελεσματική καθοδήγηση αν δεν συνδυαστούν με ουσιαστική εμπειρία κίνησης στο συγκεκριμένο είδος πεδίου. Δεξιότητες αναπτύσσονται ή χάνονται στο χρόνο ανάλογα με τη συχνότητα χρήσης τους.

ΗΓΕΣΙΑ

Οι ηγέτες δεν γεννιούνται, γίνονται. Δεν μπορούν όλοι όμως να γίνουν ηγέτες. Η ανάληψη ευθύνης έχει τις απαιτήσεις της. Για τον αρχηγό ορειβατικών δραστηριοτήτων η αναγκαία αυτοπεποίθηση χτίζεται σταδιακά, καθώς αυξάνουν οι εμπειρίες του στο βουνό και αποκτά οικειότητα με τον ρόλο, συμμετέχοντας στη διαχείριση ομάδων. Η τεχνική επάρκεια είναι μια σημαντική αναγκαιότητα, αλλά όταν λείπει η κατανόηση, ορθή κρίση, ευστροφία και μετριοπάθεια, προκύπτουν απολυταρχικές συμπεριφορές. Ένας επιτυχημένος αρχηγός διαθέτει την ωριμότητα να βάζει την ομάδα πάνω από άτομα και προσωπικές επιδιώξεις. Δυο είναι οι βασικές λειτουργίες ενός ηγέτη:

Επικοινωνία. Δηλαδή, η αποτελεσματική μετάδοση του μηνύματος και ο έλεγχος των αποτελεσμάτων της μετάδοσης αυτής. Κάθε μήνυμα πρέπει να μεταδίδεται με συγκεκριμένο τρόπο σε σχέση με το άτομο ή την ομάδα που απευθύνεται. Άλλοι αντιλαμβάνονται με ήχους, άλλοι με εικόνες, άλλοι με την ...αφή. Μάθετε καταρχήν, να ακούτε τον άλητη και χρησιμοποιείστε τα εργαλεία της ενημέρωσης και ανατροφodότησης για να πετύχετε καλή επικοινωνία με την ομάδα σας.

Λήψη αποφάσεων. Η διαδικασία ποικίλλει ανάλογα με τα χαρακτηριστικά της ομάδας. Όταν τα μέλη είναι αρχάριοι, η λήψη αποφάσεων βαρβαίνει βασικά τον αρχηγό, ενώ σε μια πιο έμπειρη ομάδα, μπορούν να συμμετάσχουν και αυτά. Επίσης, έχουν σημασία η ηλικία, το φύλο και τα κίνητρα τους, όπως και οι περιστάσεις (πχ ατύχημα).

ΚΑΘΟΔΗΓΗΣΗ ΟΜΑΔΑΣ ΣΤΟ ΠΕΔΙΟ

Μια εξόρμηση στο βουνό εξελίσσεται ευχάριστα και ομαλά όταν ο επικεφαλής ασκεί



τα καθήκοντα του αποτελεσματικά. Η συμμετοχή τότε σε μια ομάδα, είναι πραγματική απόλαυση και η πιο ουσιαστική ίσως ανταμοιβή του συνοδού είναι να μοιράζεται την ευχάριστη αυτή εμπειρία με τα μέλη της ομάδας του.

Η ημέρα στο βουνό ξεκινά σωστά με τον απαραίτητο τελευταίο έλεγχο της κατάστασης της ομάδας. Αυτός αφορά κυρίως στην επιβεβαίωση των στόχων της ημέρας, στη διάθεση των μελών και στη καταλληλότητα και σωστή εφαρμογή του εξοπλισμού τους (ρουχισμός, ενδύματα, σακίδιο).

Κατά τη πορεία, το κύριο καθήκον του επικεφαλής είναι να κρατήσει την ομάδα του δεμένη και ελεγχόμενη, αποφεύγοντας δυσάρεστες καταστάσεις. Παρακάτω δίνονται κάποιες βασικές συμβουλές για τη συνοχή και ασφάλεια της ομάδας σας:

- Παραμένετε κοντά στην ομάδα σας. Διατηρείτε πάντα επαφή μαζί τους και μην αφήνετε κανένα να μένει μόνος. Ο έλεγχος από μεγάλη απόσταση είναι μια επιλογή για μικρές παύσεις από άτομα που εμπιστεύεστε, μόνο όταν το πεδίο είναι ασφαλές και υπάρχει η δυνατότητα επικοινωνίας με ασύρματο ή κινητό. Σε κάθε ευκαιρία κάνετε καταμέτρηση των μελών.

- Έχετε πάντα σαφή εικόνα του πεδίου. Όποια και να είναι η θέση σας κατά την πορεία, στη κεφαλή («αυτοκρατορική»), εναλλασσόμενη («δημοκρατική») ή πίσω στη γαλήνια («σκούπα»), φροντίστε να αντιλαμβάνεστε έγκαιρα τις απαιτήσεις του πεδίου για τη συγκεκριμένη ομάδα.

- Εξασφαλίστε τα επικίνδυνα περάσματα. Περιμένετε στο πέρασμα και ελέγχετε έναν, έναν τα μέλη, ενθαρρύνετε με λίγα λόγια και «σποτάρετε» όσους έχουν ανάγκη. Χρησιμοποιήστε ασφαλιστικά μέσα, όπου δυσκολεύει ο έλεγχος.

- Επιβιάθητε από την αρχή ένα καλό ρυθμό. Αυτός δεν θα «κάψει» τους πιο αργούς και δεν θα εκνευρίσει τους πιο γρήγορους. Ο καλύτερος είναι αυτός που

μπορούν να ακολουθήσουν με άνεση οι περισσότεροι. Βάλτε χρονικούς περιορισμούς και βοηθήστε τους πιο αδύναμους, ενθαρρύνετε τους ή μοιράστε το βάρος που κουβαλάνε στο σακίδιο.

- Μοιράστε διάφορα εκ περιτροπής καθήκοντα στα μέλη, ιδιαίτερα στα πιο ανήσυχα. Ορίστε κάποιο υπεύθυνο άτομο «σκούπα» στην ουρά της ομάδας, με την ευθύνη να μην αφήνει ποτέ κανένα πίσω του.

- Προγραμματίστε σωστά τις στάσεις σας. Αυτές πρέπει να είναι γενικά λίγες και σύντομες. Επιλέξτε κρίσιμα σημεία της διαδρομής ή σημεία με κάποιο ενδιαφέρον. Η πρώτη στάση γίνεται στα είκοσι λεπτά, για διευθέτηση ρουχισμού και επανεφαρμογή εξοπλισμού. Οι υπόλοιπες είναι για ανασύνταξη, χαλάρωση και εξυπηρέτηση αναγκών (αναπλήρωση υγρών, τουαλέτα, κλπ).

- Ελέγχετε και επανελέγχετε τη κατάσταση των μελών της ομάδας σας. Ενθαρρύνετε τους να εκφράσουν τις αμφιβολίες τους για το επιλεγμένο πλάνο δράσης και τις επιπτώσεις που θα έχει πάνω τους και στην ομάδα η επιβολή του.

ΔΙΑΧΕΙΡΙΣΗ ΡΙΣΚΟΥ

Η σημαντικότερη (ίσως πρόκληση που έχει να αντιμετωπίσει ένας συνοδός στο πεδίο με την ομάδα του, είναι η αποτελεσματική διαχείριση του ρίσκου. Η εξεύρεση δηλαδή, της χρυσής τομής ανάμεσα σε ότι φαίνεται επικίνδυνο, άρα και συναρπαστικό και σε ότι είναι ασφαλές, αλλά πιθανόν βαρετό. Για να τα καταφέρετε και εσείς με επιτυχία, θα πρέπει να μπορείτε να δίνετε πειστικές απαντήσεις στα ακόλουθα ερωτήματα:

- Ποιοι είναι οι κίνδυνοι
- Ποιος απειλείται περισσότερο και σε ποιο βαθμό
- Πόσες πιθανότητες υπάρχουν να πάει κάτι στραβά
- Είναι αποδεκτό το επίπεδο του ρίσκου από την ομάδα
- Χρειάζονται επιπλέον μέτρα προστασίας
- Ο έλεγχος και η επαναξιολόγηση της κατάστασης, τι δείχνουν

Ο επικεφαλής θα πρέπει να έχει εξασφαλίσει από πριν ότι η ομάδα του έχει σαφή εικόνα των κινδύνων και δυσκολιών που την περιμένουν. Αυτό απαιτεί καταρχήν,



Το ρίσκο στον χώρο εργασίας

Η αξία μιας πράξης υπολογίζεται διαφορετικά στη βιομηχανία. Στη δική της προσέγγιση του ρίσκου, το συναρπαστικό ή διασκεδαστικό δεν είναι έννοιες αποδεκτές. Αντίθετα στα βουνά, αυτά πολλές φορές είναι ο σκοπός. Γι' αυτό ίσως οι εφημερίδες συχνά κατηγορούν τους ορειβάτες για ανευθυνότητα.

μια ειλικρινή ανάληψη των κινήτρων του κάθε μέλους της ομάδας και επιπλέον μια ζυγισμένη, ρεαλιστική καταγραφή όλων των πιθανών κινδύνων που να μη προκαλεί ανάτεια ανησυχία.

Ο πίνακας που ακολουθεί περιγράφει σχηματικά ένα δοκιμασμένο μοντέλο πρόγνωσης και εκτίμησης ρίσκου (μέθοδος 3Χ3) που μπορεί να χρησιμοποιηθεί για τον προγραμματισμό και τη σωστή εκτέλεση μιας δραστηριότητας, ανεξάρτητα από το στόχο και το αντικείμενό της. Ας σημειωθεί, ότι αν δοθούν αρνητικές αξιολογήσεις σε δυο τουλάχιστον συνιστώσες (συνθήκες, πεδίο ανθρώπινος παράγοντας), τότε επιλέγεται εναλλακτικό πρόγραμμα.

Μέθοδος 3Χ3	Συνθήκες: καιρός, περιοχή	Πεδίο	Ανθρώπινος παράγοντας
Προγραμματισμός ταξιδιού (στο σπίτι)	Πρόγνωση καιρού Πληροφορίες για τυχόν περιορισμούς	Πληροφορίες περιοχής, σημεία κλειδιά, εναλλακτικές χρονοδιάγραμμα	Συμμετέχοντες, μέγεθος ομάδας, εξοπλισμός
Αξιολόγηση του τοπικού κινδύνου (στην αφετηρία)	Ανησυχητικά σημεία Τάση του καιρού	Ανάγλυφο εδάφους Τι βρίσκεται χαμηλότερα;	Έλεγχος εξοπλισμού και κατάστασης της ομάδας. Χρονοδιάγραμμα. Ποιοι άθλοιο βρίσκονται στο πεδίο;
Αξιολόγηση συγκεκριμένων περασμάτων (κατά την πορεία)	Τρέχουσα κατάσταση, υγρασία, θερμοκρασία, χρονική περίοδος	Δυσκολία, έκθεση, δυνατότητες ασφάλισης, κίνδυνος πτώσης, δυνατότητες παρέκκλισης	Φυσική, ψυχολογική κατάσταση, τεχνική ικανότητα, πειθαρχία, δυνατότητες ελέγχου

ΝΟΜΙΚΕΣ ΕΠΙΠΛΟΚΕΣ

Ο νόμος υπάρχει για να προστατεύει ατομικές ελευθερίες και δικαιώματα, οπότε σε γενικές γραμμές αποτελεί έναν καλό σύμμαχο. Δυστυχώς, η αρνητική δημοσιότητα διαφόρων περιστατικών στα βουνά δημιουργεί καμιά φορά και ανάλογη προκατάληψη. Πράξεις ή παραλήψεις του επικεφαλής παράγουν νομικές συνέπειες. Η κατοχή των τυπικών προσόντων, η συμμόρφωση στο υπάρχον θεσμικό πλαίσιο, η λειτουργία πρωτοκόλλων και κοινά αποδεκτών πρακτικών, έχουν προσφέρει πολύτιμα στηρίγματα. Πάνω απ' όλα όμως αυτό που απαιτείται είναι η σωστή διαχείριση του ρίσκου.



3. Προσανατολισμός

Ο προσανατολισμός αποτελεί μια δεξιότητα την οποία οφείλει να κατέχει με επάρκεια κάθε ορειβάτης. Η χρήση των σωστών μεθόδων προσφέρει τη δυνατότητα κίνησης με σιγουριά και ασφάλεια στο βουνό κάτω από οποιαδήποτε συνθήκες. Η βασική μέθοδος προσανατολισμού γίνεται με χρήση πυξίδας-χάρτη, έτσι όπως παρουσιάζεται παρακάτω. Η πιο μοντέρνα και άνετη γίνεται με τη χρήση δορυφορικού συστήματος καθορισμού θέσης (GPS).

ΤΟΠΟΓΡΑΦΙΚΟΣ ΧΑΡΤΗΣ

Ο χάρτης είναι η απεικόνιση του πραγματικού κόσμου των τριών διαστάσεων πάνω σε χαρτί των δύο διαστάσεων. Τα στοιχεία που περιλαμβάνει ένας χάρτης είναι:

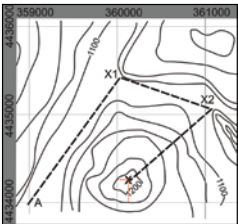
- **Κλίμακα.** Στην ορειβάσια οι πιο χρήσιμοι είναι οι χάρτες με κλίμακα 1:25.000, δηλαδή 1cm στον χάρτη = 250 m στο έδαφος.
- **Ισοϋψής καμπύλη.** Μια γραμμή που ενώνει όλα τα σημεία της φύσης που βρίσκονται στο ίδιο υψόμετρο.
- **Ισοδιάσταση.** Η κατακόρυφη απόσταση μεταξύ δύο γειτονικών καμπυλών.
- **Υπόμνημα.** Περιλαμβάνει τα σύμβολα που χρησιμοποιούνται για να οριστούν χαρακτηριστικά σημεία του εδάφους (π.χ. ποτάμια, σπηλιές, δρόμοι, κ.λπ).
- **Γεωγραφικός Βορράς.** Είναι στο επάνω μέρος του χάρτη και προς αυτόν οδηγούν όλες οι παράλληλες γραμμές του κάρτου.



Εύρεση των συντεταγμένων μιας θέσης στο χάρτη

Κάθε σημείο είναι μοναδικό στο χάρτη και ορίζεται με τις συντεταγμένες του, δηλαδή την παράλληλη και τη μεσημβρινή γραμμή του, η τιμή των οποίων αναγράφεται στο περιθώριο του κάρβου. Ο τρόπος εύρεσης του σημείου αναφέρεται παρακάτω.

- Σημειώστε το σημείο που θέλετε στο χάρτη με ένα μοθύβι.
- Βρείτε ποιες γραμμές ορίζουν τον κάρβου στον οποίο βρίσκεται.
- Τραβήξτε παράλληλες γραμμές προς τις οριζόντιες και κάθετες γραμμές του κάρβου που να περνάνε από το σημείο.
- Μετρήστε την απόσταση αυτών των γραμμών στις κάθετες και οριζόντιες γραμμές του κάρβου με χιλιοστόμετρο και προσθέστε σε αυτό που αντιστοιχεί στη γραμμή του κάρβου



Τμήμα τοπογραφικού χάρτη και προσδιορισμός της θέσης X με τη μέθοδο των παραλλήλων γραμμών. Το σημείο X έχει συντεταγμένες 360125, 4434260 στο σύστημα ΕΓΣΑ 87 ή 22° 21' 00" E, 40° 02' 57" N στο σύστημα WGS 84.

ΠΥΞΙΔΑ

Η μαγνητική βελόνα που περιλαμβάνει, έλκεται από το Γήινο μαγνητικό πεδίο και δείχνει πάντα το μαγνητικό Βορρά, ο οποίος όμως δεν ταυτίζεται πάντα με τον πραγματικό ή γεωγραφικό Βορρά. Η διαφορά του μαγνητικού Βορρά για την Ελλάδα είναι περίπου 2° 30' (2 ½ μοίρες) δυτικά του γεωγραφικού (πραγματικού) και θεωρείται αμελητέα για τον ορειβάτη. Σε άλλα μέρη του κόσμου η απόκλιση είναι σημαντική. Μια ορειβατική πυξίδα περιλαμβάνει επιπλέον:

- **Βάση.** Βοηθάει στην ευθυγράμμιση της πυξίδας πάνω στον χάρτη και φέρει υποδεκάμετρο, μεγθυντικό φακό, το βέλος πορείας και στα πιο σύγχρονα μοντέλα διορθωτική κλίμακα για την απόκλιση.

- **Ανεμολόγιο.** Ο κινητός δίσκος βαθμοποιημένος σε κλίμακα 360 μοιρών, φέρει το βέλος προσανατολισμού και μερικές βοηθητικές γραμμές για εύκολη ανάγνωση των δεδομένων από τον χάρτη στην πυξίδα. Περιστρέφεται ώστε να ευθυγραμμίζεται το βέλος προσανατολισμού με την μαγνητική βελόνα.

ΧΑΡΑΞΗ ΠΟΡΕΙΑΣ

Αφορά στη σημείωση στο χάρτη του σημείου αφητηρίας και προορισμού και της εύρεσης του ασφαλέστερου, ευκολότερου και συντομότερου δρόμου που να ενώνει

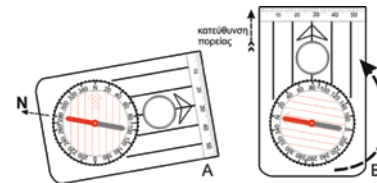
τα δύο αυτά σημεία. Σπάνια η πορεία θα είναι ευθεία. Η ενδιαφέρουσα αυτή διαδικασία έχει ως εξής:

- Μελετήστε τον χάρτη και αποφασίστε τι θα προσπεράσετε και τι θα αποφύγετε.
- Επιλέξτε τα χαρακτηριστικά σημεία από όπου θα περνάει η πορεία σας πχ κόψη.
- Σημειώστε στο χάρτη αυτά τα ενδιάμεσα σημεία και ενώστε τα με γραμμές.
- Προσανατολίστε τον χάρτη με τη βοήθεια της πυξίδας στον Βορρά σε μια επίπεδη επιφάνεια οποία δεν έχει μεταλλικά στοιχεία και στερεώστε τον.
 - Παράλληλιστε το βέλος πορείας (ή τις γραμμές προσανατολισμού) με το πρώτο ευθύγραμμο τμήμα της πορείας και περιστρέψτε το ανεμολόγιο ώστε το βέλος προσανατολισμού να βρεθεί κάτω από τη μαγνητική βελόνα. Το νούμερο που αναγράφεται στο ανεμολόγιο είναι το ζητούμενο αζιμούθιο.
 - Επαναλάβετε για κάθε τμήμα της διαδρομής.
 - Με το υποδεκάμετρο της πυξίδας μπορείτε να μετρήσετε τις επιμέρους αποστάσεις.
 - Καταγράψτε τα στοιχεία σε ένα πρόχειρο πίνακα.



Αζιμούθιο

Είναι η δεξιόστροφη γωνία που σχηματίζεται μεταξύ του Βορρά (που δείχνει η βελόνα της πυξίδας) και της επιθυμητής κατεύθυνσης ή σκόπευσης.



A το αζιμούθιο σημειώνεται στις 80° με περιστροφή του ανεμολόγιου και αναγνωρίζεται ο Βορράς (N).
B περιστρέφεται η βάση της πυξίδας μέχρις ότου ταυτιστεί το βέλος προσανατολισμού με τη μαγνητική βελόνα. Το βέλος πορείας δείχνει την κατεύθυνση.

ΤΗΡΗΣΗ ΠΟΡΕΙΑΣ

Αν τα ενδιάμεσα σημεία είναι ορατά η τήρηση της πορείας είναι μάλλον εύκολη υπόθεση διαφορετικά θα πρέπει να χρησιμοποιηθεί η πυξίδα με σκόπευση.

- Γυρίστε το ανεμολόγιο μέχρι οι μοίρες του επιληχθέντος αζιμούθιου να εφάπτονται στη κεντρική γραμμή πορείας της βάσης της πυξίδας.
- Κρατήστε τη πυξίδα στο ύψος του στήθους με το βέλος πορείας να δείχνει ευθεία μπροστά σας. Στραφέιτε μαζί με τη πυξίδα τόσο ως τε η βελόνα της πυξίδας να συμπέσει με το βέλος προσανατολισμού. Η κατεύθυνση που δείχνει το βέλος πορείας είναι η πορεία που πρέπει να ακολουθήσετε.
 - Αν δεν υπάρχει ορατότητα χρησιμοποιείστε σαν σηματούρα κάποιο μέλος της ομάδας σας βάζοντας το να προπορεύεται σκοπεύετε και διορθώνετε τη πορεία του



Μια αρχαία μέθοδος προσανατολισμού: ο Πολικός αστέρας βρίσκεται πάντα στον Βορρά.

τμηματικά.

- Όταν φτάσετε σε κάποιο ενδιάμεσο σημείο και σιγουρευτείτε ότι είναι αυτό ρυθμίστε τη πυξίδα στο επόμενο αζιμούθιο και επαναλάβετε τη διαδικασία.
- Ένα μικρό λάθος στον υπολογισμό των αζιμούθιων ή μικρές ατέλειες κατά τη τήρηση της πορείας μπορεί να έχουν σαν αποτέλεσμα σοβαρή παρέκκλιση από το στόχο. Γι' αυτό καλύτερα να επιλέγονται πολύ χαρακτηριστικά σημεία τα οποία δεν γίνεται να παρερμηνευτούν.

ΕΝΤΟΠΙΣΜΟΣ ΘΕΣΗΣ

Για να εντοπιστεί η θέση ενός ορειβάτη πρέπει να είναι ορατά κάποια σημεία αναφοράς στο βουνό τα οποία να μπορούν να ταυτιστούν στο χάρτη. Υπάρχουν δυο τεχνικές που περιγράφονται παρακάτω:

- **Τριγωνισμός.** Μετρήστε τα αζιμούθια δυο αναγνωρίσιμων σημείων και προσθέστε 180° αν είναι μικρότερα ή αφαιρέστε 180° αν είναι μεγαλύτερα. Προσανατολίστε στο χάρτη και τραβήξτε γραμμές από κάθε ένα χαρακτηριστικό σημείο προς τη κατεύθυνση των νέων αζιμούθιων. Η θέση του ορειβάτη είναι το σημείο τομής των ευθειών.
- **Χρήση αλτίμετρου.** Αν υπάρχει ένα μόνο αναγνωρίσιμο σημείο εφαρμόστε την παραπάνω μέθοδο και τραβήξτε μια ευθεία και αν γνωρίζεται το υψόμετρο, εντοπίστε τη θέση σας με τις ισοϋψείς.

ΧΡΗΣΗ GPS

Το G.P.S. είναι ένα παγκόσμιο σύστημα προσδιορισμού θέσης που υποστηρίζεται από δορυφόρους. Η συσκευή – δέκτης λαμβάνει σήματα από τους δορυφόρους που τα μεταφράζει σε αναγνωρίσιμες πληροφορίες, ένας ελάχιστος αριθμός τεσσάρων σημάτων είναι αρκετός. Οι λαμβανόμενες πληροφορίες μετατρέπονται ακολουθώντας σε εύχρηστη μορφή, προσφέροντας λεπτομέρειες για τον εντοπισμό της θέσης, υψόμετρο, γεωγραφικό μήκος και πλάτος, τοπική ώρα. Η συνηθέστερη χρήση ενός G.P.S. είναι η καταγραφή μιας διαδρομής στη μνήμη, με τη μορφή διαδοχικών σημείων, τα οποία ακολουθούνται και με πολύ άσχημη ορατότητα. Καθώς επιβεβαιώνεται μια θέση, η συσκευή καθοδηγεί στην επόμενη με βέβηλο πορεία, δίνοντας την απόσταση σε μέτρα και το προβλεπόμενο χρόνο, ενώ ηχητικά σιναίδια προειδοποιούν σε περίπτωση λάθους. Οι μοντέρνες διαθέτουν και ψηφιακό χάρτη. Το GPS απαιτεί επιμελή μελέτη των σχετικών οδηγιών και εκπαίδευση για τη σωστή χρήση του. Παρά τις εξαιρετικές του δυνατότητες μπορεί ορισμένες φορές να μη λειτουργεί σωστά ή καθόλου (πχ σε ένα πυκνό δάσος). Οι συσκευές αυτές έχουν επίσης, υψηλή καταναλωση μπαταριών. Γι' αυτό θα πρέπει πάντα να υπάρχει μια πυξίδα και ο χάρτης.



4. Ο καιρός στο βουνό

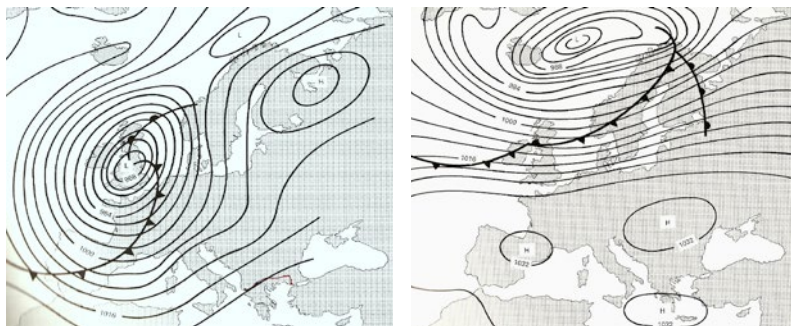
Τα βουνά προσβάλλονται από καιρικά φαινόμενα τα οποία συχνά αποδεικνύονται κρίσιμα για τον άνθρωπο. Θερμοκρασία, υγρασία, άνεμος και πίεση μαζί με άλλες μεταβλητές δημιουργούν μια χασοτική δυναμική στην ατμόσφαιρα συμβάλλοντας στην ασταμάτητα μεταβολή του καιρού και καθορίζοντας τις καιρικές συνθήκες μαζί με τα νέφη και τον υετό.

ΒΑΣΙΚΕΣ ΕΝΝΟΙΕΣ ΜΕΤΕΩΡΟΛΟΓΙΑΣ

Η επιστήμη που ασχολείται με τον καιρό και τις αλλαγές του, η Μετεωρολογία, αποτελεί έναν πολύτιμο σύμμαχο του ορειβάτη, καθώς προσφέρει πια αξιόπιστες βραχυπρόθεσμες προγνώσεις. Τα στοιχεία μετεωρολογίας που ενδιαφέρουν είναι τα ακόλουθα:

- **Νέφη.** Σχηματίζονται όταν η υγρασία που υπάρχει στον αέρα φτάνει σε κατάσταση υπερκορεσμού. Διακρίνονται σε είδη και υποείδη ανάλογα με τον τρόπο και το ύψος που σχηματίζονται. Προσφέρουν πληροφορίες για τις επικρατούσες συνθήκες και τον πιθανό επερχόμενο καιρό.
- **Βαρομετρικά.** Υψηλό ή αντικυκλώνας σχετίζεται με την επικράτηση υψηλών πιέσεων σε μια περιοχή και την διατήρηση αίθριων συνθηκών. Το αντίθετο συμβαίνει με το βαρομετρικό χαμηλό, κυκλώνα ή ύφεση που σχετίζεται με άστατο καιρό και δημιουργία μετώπων.
- **Μέτωπα.** Η επιφάνεια που διαχωρίζει δύο αέριες μάζες με διαφορετική θερ-

ΠΑΡΑΔΕΙΓΜΑΤΑ ΜΕΤΕΩΡΟΛΟΓΙΚΩΝ ΧΑΡΤΩΝ ΕΠΙΦΑΝΕΙΑΣ



Α. Παράδειγμα

Β. Παράδειγμα

Πηγή: *Mountain Weather*, σελ. 31-33

Τα παραπάνω παραδείγματα απεικονίζουν δυο αντίθετα συχνά φαινόμενα. Το ψυχρό μέτωπο κινείται πάνω από την Γαλλία προς τις Άλπεις. Στο δεύτερο παράδειγμα ένα σύστημα υψηλών έχει εγκατασταθεί στο κέντρο της ηπείρου που δίνει λιακάδα στις Άλπεις και στο μεγαλύτερο μέρος της Ευρώπης. Η κακοκαιρία πλήττει Βρετανία, Σκανδιναβική και τις υπερβόρειες περιοχές.

μοκρασία και υγρασία. Διακρίνονται σε ψυχρά τα οποία συνδέονται με έντονα φαινόμενα και θερμά που φέρνουν συνήθως παρατεταμένη κακοκαιρία.

ΤΟΠΙΚΑ ΦΑΙΝΟΜΕΝΑ

Λόγω του ύψους, όγκου και μορφολογικών διαφοροποιήσεων τα βουνά επηρεάζουν με τον τρόπο τους τα καιρικά φαινόμενα.

- **Άνεμος πηλαγιάς – κοιλάδας.** Το μεσημέρι στις προσήλιτες πηλαγιάς ο αέρας θερμαίνεται πιο γρήγορα και ανυψώνεται. Ενώ αντίθετα, το βράδυ ψύχεται πιο γρήγορα και κατεβαίνει προς την κοιλάδα. Οι τοπικές αυτές κυκλοφορίες γενικά εξασθενούν αντίστοιχα το απόγευμα και νωρίς το πρωί.

- **Καταβατικοί άνεμοι (Foehn, Chinook.)** Όταν μια θερμή και υγρή μάζα αέρα προσπερνά έναν εκτεταμένο ορεινό όγκο, ο υετός στα προσήνεμα έχει ως αποτέλεσμα την περαιτέρω θέρμανση του αέρα. Με αυτό τον μηχανισμό δημιουργείται ένας ασυνήθιστα ζεστός και ξηρός άνεμος που μπορεί να προκαλέσει ραγδαία άνοδο της θερμοκρασίας.

- **Άνεμοι κοάνης.** Ο αέρας καθώς κινείται μέσα σε ορεινές μάζες συχνά «καναλιζείται» σε στενά περάσματα όπως διάσελα και φαράγγια, με αποτέλεσμα την αύξηση της ταχύτητας του. Ο αέρας γίνεται πιο δυνατός στο σημείο εξόδου του από το πέρασμα ανάλογα με την κατεύθυνση του.



- **Ορεινές καταιγίδες.** Στα ελληνικά βουνά παρουσιάζονται πιο συχνά τη θερινή περίοδο που επικρατούν υψηλότερες θερμοκρασίες και εντείνεται η αστάθεια στην ατμόσφαιρα.

ΠΡΟΓΝΩΣΗ ΚΑΙΡΟΥ ΣΤΟ ΒΟΥΝΟ

Η πρόγνωση του καιρού είναι ένα σημαντικό κομμάτι της ορειβατικής εμπειρίας και ο συντετός ορειβάτης όχι μόνο ενημερώνεται εγκαίρως για τις κλιματολογικές συνθήκες που επικρατούν στα μέρη που πρόκειται να επισκεφτεί, αλλά έχει αναπτύξει και την ικανότητα να αξιολογεί επί τόπου τις μεταβολές του καιρού.

Στις μέρες μας προσφέρονται πολλά αξιόπιστα και εύχρηστα προϊόντα προγνώσεων. Για τον καιρό στο βουνό είναι χρήσιμος ο έλεγχος μεταξύ άλλων, του υετού (βροχοπτώση και χιονοπτώση) και της νέφωσης (χαμηλά, μέσα και υψηλά νέφη,) καθώς και του ανέμου και της θερμοκρασίας σε υψόμετρα αντίστοιχα με εκείνα του πεδίου δράσης στο βουνό επίσης, το υψόμετρο που η θερμοκρασία γίνεται αρνητική (στάθμη παγετού). Για άμεσες βραχυπρόθεσμες προβλέψεις στο πεδίο, ο ορειβάτης θα πρέπει να μάθει να αξιολογεί και αυτά που βλέπει να συμβαίνουν γύρω του.

- Σύγνεφα που «βράζουν» σε διαρκή κίνηση, από κάτω στα χαμηλά, φέρνουν συχνά καταιγίδες στα βουνά. Το ίδιο και όταν σκοτεινιάζουν και χαμηλώνουν.

- Τα 3 δευτερόλεπτα χρονικής καθυστέρησης μεταξύ αστραπής και βροντής αντιστοιχούν περίπου σε 1 χλμ, για μια καταιγίδα που πλησιάζει.

- Πτωτική τάση της πίεσης ή αύξηση της υγρασίας όπου πχ τα πουλιά δεν πετούν

ΘΕΡΜΟΚΡΑΣΙΑ (C°)	ΤΑΧΥΤΗΤΑ ΑΝΕΜΟΥ (km/h)					
	<6	10	20	40	60	80
4	4	0	-5	-11	-13	-14
0	0	-4	-10	-17	-19	-21
-4	-4	-8	-15	-23	-26	-27
-8	-8	-13	-21	-29	-32	-34
-12	-12	-17	-26	-35	-39	-40
-16	-16	-22	-31	-41	-45	-47
-20	-20	-26	-36	-47	-51	-53
-24	-24	-31	-42	-53	-58	-60
-28	-28	-35	-47	-59	-64	-66
-32	-32	-40	-52	-65	-70	-73
-36	-36	-44	-57	-71	-77	-79

ή πετούν χαμηλά, δεν είναι καλό σημάδι.

- Αν ο ουρανός είναι κόκκινος το πρωί (από τα δυτικά) σημαίνει ότι ο υγρός αέρας πηλαιοιάζει, πιθανόν φέρνοντας βροχή. Αντίθετα όταν παρατηρηθεί βράδυ, σημαίνει ότι ο υγρός αέρας απομακρύνεται.

- Η θερμοκρασία πέφτει κατά μέσο όρο 5,5°C / χλμ.

«ΚΑΚΟΣ ΚΑΙΡΟΣ»

Ο όρος επιδείνωση του καιρού σημαίνει, πέρα από τα κοινά αποδεκτά όπως βροχή, χιονοθύελλα, χαλάζι, ότι οι καιρικές συνθήκες δεν ευνοούν τη δραστηριότητα που έχει σχεδιαστεί. Γι' αυτήν την έννοια μπορεί να θεωρηθεί κακός καιρός και η αύξηση της θερμοκρασίας στην ανάβαση μιας γυμνής πηλαγιάς το καλοκαίρι.

- **Βροχή.** Ο χειρότερος καιρός. Όσο καλό κι αν είναι το αδιάβροχο, μετά από ώρες το νερό θα το περάσει. Αν η βροχή συνοδεύεται από αέρα τότε τα πράγματα είναι πολύ πιο δύσκολα. Αν η πρόβλεψη είναι για παροδική βροχή καλύτερα να περιμένετε. Συνδυάστε την απόφασή σας με το αν θα έχετε την ευκαιρία να στεγνώσετε τα ρούχα και το σώμα σας στις επόμενες ώρες και μέρες.

- **Αέρας.** Το κύριο πρόβλημα είναι η απαγωγή της θερμότητας του σώματος προκαλώντας διαφορετική αίσθηση του κρύου από τη θερμοκρασία που υπάρχει στην ατμόσφαιρα - τη λεγόμενη «φαινόμενη θερμοκρασία» ή στα αγγλικά «wind chill» (ρίνικας). Ο συνδυασμός βροχής και αέρα είναι καταστροφικός. Το νερό απάγει τη θερμοκρασία του σώματος ως και 25 φορές ταχύτερα. Αυτό έχει εφαρμογή και κατά την παρουσία ιδρώτα στο σώμα, γι' αυτό και θα πρέπει να επιλέγεται ο σωστός ρουχισμός.

- **Κρύο.** Η απώλεια θερμοκρασίας από το σώμα μπορεί να προκαλέσει επιπλοκές αρκετά δυσάρεστες. Το κύριο μέλημα πρέπει να είναι η αποφυγή αυτού. Το τρίπτυχο που αντιμετωπίζει το κρύο σε επίπεδο πρόβλεψης και αντιμετώπισης είναι το εξής: Φαγητό-Ξεκούραση-Ντύσιμο 3 επιπέδων.

- **Ηλιακή ακτινοβολία.** Προστατευτείτε (ιδιαίτερα όσοι είναι πιο ευαίσθητοι)

φορώντας μακριά παντελόνια και μπλουζες, χρησιμοποιώντας κρέμες ηλιακής προστασίας και κατάλληλα πιστοποιημένα γυαλιά ηλίου και βέβαια το απαραίτητο καπέλο.

- **Ζέστη.** Το εύκρατο μεσογειακό κλίμα της χώρας με τα ζεστά και ξηρά καλοκαίρια καθιστά την ηλίωση και τη θερμοπληξία υπολογίσιμες απειλές για τον πεζοπόρο, που από ένα σημείο και μετά εξελίσσονται ραγδαία και οδηγούν στην κατάρρευση του παθόντος. Η αποφυγή έκθεσης του σώματος, ιδιαίτερα του κεφαλιού στην ζέστη και την ακτινοβολία είναι το πρώτο μέλημα. Κινηθείτε τις ώρες της ιδανικής θερμοκρασίας, νωρίς το πρωί ή αργά το απόγευμα το καλοκαίρι. Επιλέξτε το σωστό ελαφρύ ρουχισμό που να σας παρέχει τη μεγαλύτερη δυνατή προστασία (μακρυμάνικη μπλούζα, καπέλο, κλη). Πίνετε άφθονα υγρά!



Καταιγίδα-κεραυνοί

Η καταιγίδα αποτελεί μια από τις πιο κρίσιμες καταστάσεις που μπορεί κάποιος να βιώσει στα βουνά. Το καλό είναι ότι η διάρκειά της είναι μικρή, για τα ελληνικά δεδομένα 2 με 3 ώρες. Επίσης είναι προβλέψιμη η εκδήλωσή της. Το κύριο μέλημα σε μια καταιγίδα είναι η αποφυγή, προφύλαξη από τους κεραυνούς. Ο τρόπος που ένας κεραυνός μπορεί να πλήξει κάποιον είναι άμεσος και συχνότερα έμμεσος. Η ήλιση είναι μια, κινηθείτε πριν ή μετά τις αναμενόμενες ώρες καταιγίδων δηλαδή γύρω στο μεσημέρι. Σε περίπτωση που αυτό δεν είναι κατορθωτό:

- **Κινηθείτε ή παραμείνετε όσο πιο χαμηλά μπορείτε, μακριά από κόψεις, κορυφογραμμές και σημεία με θέα. Αν είστε ψηλά, υποχωρήστε γρήγορα όσο πιο χαμηλά μπορείτε στην κοιλάδα.**
- **Απομακρυνθείτε από μεγάλα, ογκώδη αντικείμενα που μπορεί να έλκουν κεραυνούς (π.χ. μια μεταλλική κατασκευή ή μια σειρά συρματόπλεγμα). Αποφύγετε επίσης να βρίσκεστε κοντά σε μεγάλους νερόλακκους ή λίμνες.**
- **Αν πρέπει να καλυφτείτε κάτω από δέντρο, επιλέξτε κάποιο ανάμεσα σε πολλά άλλα και στο ίδιο ή μικρότερο ύψος. Ποτέ κάτω από το μεγαλύτερο - θυμηθείτε τα δέντρα είναι κεραίες.**
- **Μονωθείτε! Ακουμπήστε πάνω στο σακίδιο, το κάρματ ή το σχοινί σας, απομακρυνθείτε από το νερό!**
- **Σταθείτε στο ένα πόδι ή με τα πόδια ενωμένα. Ταυτόχρονα μειώστε τον όγκο σας.**
- **Μην ξαπλώσετε όμως, το ηλεκτρικό ρεύμα έρχεται με τη μορφή κυμάτων πάνω στη γη. Αν κάποιο μέλος σας βρεθεί σε διαφορετική φάση του κύματος (βηματική τάση) από ένα άλλο μέλος (πχ. πόδι), η τάση που θα περάσει από το σώμα σας θα είναι μεγαλύτερη.**
- **Κρατήστε αποστάσεις από τον βράχο.**



5. Ορειβατικός εξοπλισμός

Ο σωστός εξοπλισμός είναι πολύ σημαντικός στο βουνό. Αυτός που χρησιμοποιείται από τους ορειβάτες είναι κατασκευασμένος ώστε να καλύπτει τρεις συνθήκες, αντοχή στη χρήση και τον χρόνο, μικρό βάρος και όγκο και προστασία από τις καιρικές συνθήκες. Στην αγορά κυκλοφορούν πια πολλά αξιόπιστα ορειβατικά προϊόντα και το ερώτημα για τον λιγότερο εξοικειωμένο δεν είναι πως θα βρει αυτά που χρειάζεται, αλλά πως θα περιοριστεί στα απαραίτητα.

ΡΟΥΧΙΣΜΟΣ

Οι ειδικές συνθήκες της άσκησης στο βουνό, επεβλήθησαν στη κατασκευή ορειβατικού ρουχισμού τη χρήση συνθετικών υφασμάτων, κυρίως από πολυεστέρα, πολυπροπυλένιο και νάιλον, τα οποία προσφέρουν όλες τις ζητούμενες ιδιότητες με μικρό κόστος και βάρος. Το σύστημα ρουχισμού που χρησιμοποιείται συνήθως από τους ορειβάτες είναι αυτό της «Στρωμάτωσης». Τρία στρώματα από διαφορετικά υλικά, με διαφορετικές ιδιότητες, συνδυάζονται για να προσφέρουν άνεση και προστασία από το κρύο και την υγρασία, δημιουργώντας μια ζώνη μόνωσης από αέρα πάνω από το δέρμα.

• **Βασικό.** Τα θερμοεσώρουχα, είναι το στρώμα του ρουχισμού που έρχεται σε επαφή με το δέρμα. Ο ιδρώτας απορροφάται από το σώμα και βγαίνει στην εξωτε-



Συνδυασμοί στρωμάτων

Τα τρία στρώματα μπορούν να φορεθούν με διάφορους συνδυασμούς. Ο απλούστερος για ζεστές ημέρες είναι ένα ελαφρύ θερμοεσώρουχο πάνω και ένα λεπτό και άνετο παντελόνι από ελαστικό, υδρόφοβο ύφασμα κάτω. Σε πιο κρύες συνθήκες μπαίνει και fleece από πάνω. Για ημέρες χωρίς πολύ κρύο, αλλά με αέρα ο ιδανικός συνδυασμός είναι το θερμοεσώρουχο και αδιάβροχο, το ίδιο και για έντονη άσκηση με βροχή. Στις πιο δύσκολες συνθήκες επιβάλλεται η χρήση και των τριών στρωμάτων, ενώ η διαπνοή και αποβολή θερμοκρασίας ρυθμίζεται από το άνοιγμα των φερμουάρ και των αεραγωγών.

ρική επιφάνεια από όπου διασκορπίζεται ή εξατμίζεται για να μεταφερθεί στο επόμενο στρώμα μέσα στο σύστημα του ρουχισμού. Είναι συνήθως από πολυεστέρα ή πολυπροπυλένιο, έχουν ελαστικότητα, υποαλλεργική κατεργασία και παράγονται σε διαφορετικά βάρη που δηλώνουν την πυκνότητα ή το πάχος της πλέξης.

• **Μονωτικό.** Ο ρουχισμός που χρησιμοποιείται σε αυτό το στρώμα παρέχει θερμική μόνωση παγιδεύοντας ζεστό αέρα γύρω από το σώμα ενώ είναι κατασκευασμένος έτσι ώστε να επιτρέπει στην υγρασία να περνά γρήγορα και αποτελεσματικά από το βασικό στο στρώμα προστασίας. Το Fleece από πολυαιθυλένιο είναι το συνθετικότερο ύφασμα που χρησιμοποιείται σαν ενδιάμεσο στρώμα για τον κορμό. Για πολύ κρύες συνθήκες χρησιμοποιούνται μπουφάν- βέστες με συνθετικό μονωτικό υλικό ή πούπουλο.

• **Προστασίας.** Ειδικά αδιάβροχα μπουφάν και παντελόνια εμποδίζουν τον αέρα, την βροχή και το χιόνι να περάσουν προς το μονωτικό στρώμα και να απαγάγουν την θερμότητα και επιτρέπουν την μεταφορά της εσωτερικής υγρασίας στο περιβάλλον. Αδιάβροχες διαπνέουσες επικαλύψεις ή μεμβράνες (πχ gore tex) χρησιμοποιούνται συνήθως από τους κατασκευαστές.

Η τυπική λίστα ρουχισμού για τον πεζοπόρο συμπληρώνεται με τον σκούφο για το κρύο (από το κεφάλι χάνεται σημαντική θερμότητα του σώματος), τις ορειβατικές κάλτσες συνθετικές ή μάλλινες που αντέχουν στη τριβή, γάντια για το κρύο και καπελάκι για τον ήλιο.

ΠΑΠΟΥΤΣΙΑ ΠΕΖΟΠΟΡΙΑΣ

Τα βραχώδη ελληνικά βουνά με τα κακοτράχαλα μονοπάτια τους αποτελούν μια μόνιμη πρόκληση για οποιοδήποτε είδος παπουτσιού. Τα εξειδικευμένα, είναι κατασκευασμένα ώστε να υποστηρίζουν αποτελεσματικά την κίνηση του πεζοπόρου σε

πολλά και διαφορετικά πεδία και χωρίζονται σε τρεις κατηγορίες:

- **Πρόσβασης.** Μοιάζουν με κοινά αθλητικά. Είναι ελαφριά, αηλή ή κατασκευή τους είναι πιο στιβαρή. Η σόλα τους προσφέρει καλή πρόσφυση και διαθέτουν εύκαμπτη μεσοσόλα. Για ολιγόωρες πεζοπορίες σε μαλακό έδαφος.

- **Μπότες 2 εποχών.** Ημίψηλο μποτάκι αδιάβροχο και ελαφρύ με ενισχύσεις στα σημεία τριβής. Η μεσοσόλα τους είναι επίσης, εύκαμπτη. Παρέχει κάποια στήριξη στον αστράγαλο και χρησιμοποιείται σε μεγαλύτερες πεζοπορίες και σε διαφορετικά πεδία.

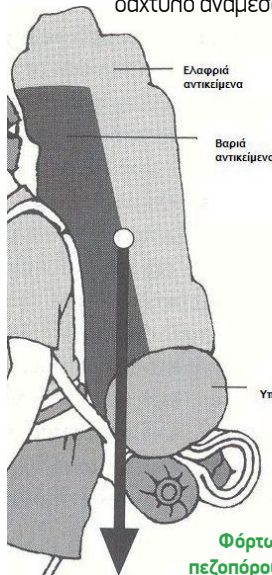
- **Μπότες 3 εποχών.** Η βασική διαφορά τους είναι η ημιάκαμπτη μεσοσόλα και το στιβαρό κέλυφος που φέρει συχνά πλαστικές περιμετρικές ενισχύσεις.



Η διαφορά πατήματος με εύκαμπτη (α) και δύσκαμπτη (β) σόλα

Προσφέρουν πολύ καλή υποστήριξη στον αστράγαλο και χρησιμοποιούνται σε δύσκολα πεδία, ακόμη και σε χιόνι ή πάγο με κραμπόν. Τέτοιες χρησιμοποιούν οι συντεοί επικεφαλής ομάδων, ώστε να αντιμετωπίσουν με σιγουριά, τα αναπάντεχα και τις ανάγκες που μπορεί να προκύψουν στην ομάδα τους.

Τα παπούτσια πεζοπορίας πρέπει να επιλέγονται πάντα στο σωστό μέγεθος (δοκιμάζονται στο μαγαζί με χοντρές κάλτσες), να σφίγγουν καλά, κρατώντας σταθερό το πόδι στο εσωτερικό τους και εφόσον είναι ψηλά, να στηρίζουν αποτελεσματικά τον αστράγαλο. Μια ένδειξη καλής εφαρμογής είναι να χωράει ένα δάχτυλο ανάμεσα σε φτέρνα και παπούτσι (με λυτά κορδόνια).



ΣΑΚΙΔΙΑ

Ένα σακίδιο πεζοπορίας πρέπει να συγκεντρώνει κάποια βασικά χαρακτηριστικά για να προσφέρει την απαιτούμενη άνεση:

- Στιβαρή πλάτη με αφρώδες υλικό για τα μικρά, μπανέλες για τα μεγαλύτερα.
- Μαζεμένο στα όρια του ανθρώπινου σώματος σχήμα που φέρνει κοντά στη πλάτη το φορτίο δεν εμποδίζει τη κίνηση του κεφαλιού.
- Ανατομικούς και άνετους ιμάντες ώμων, που ρυθμίζονται στο ύψος και στην απόσταση από το σακίδιο.
- Άνετη ζώνη μέσης που να σφίγγει στο

Φόρτωμα σακιδίου ώστε το βάρος να είναι κοντά στο σώμα του πεζοπόρου

επάνω μέρος των οστών της λεκάνης.

- Εξωτερική θήκη στο καπάκι, για μικροαντικείμενα.
- Ρυθμίσεις αυξομείωσης όγκου.
- Γερό και ελαφρύ ύφασμα και καλές ραφές.
- Καλό σύστημα εξαερισμού στην πλάτη για την εφίδρωση.

Το σακίδιο πρέπει να φορτώνεται έτσι ώστε να επιβαρύνει το λιγότερο δυνατόν, κάτι το οποίο μπορεί να μεταφραστεί σε περισσότερες ώρες πορείας ή μεγαλύτερη ταχύτητα, λιγότερη κούραση και μηχανικές κακώσεις. Τα πιο βαριά υλικά μπαίνουν χαμηλά και προς την πλάτη, τα ελαφριά πιο ψηλά ανάλογα τη χρήση τους. Ότι χρειαστεί στη πορεία (πχ αντιανεμικό) πάνω-πάνω και στην εξωτερική θήκη. Έξω από το σακίδιο δε πρέπει να τοποθετείται τίποτα (εκτός ίσως από το κάρμυμα), χαλάει την εργονομία του συστήματος, κουράζει, καταπονεί και προσθέτει αστάθεια! Σε ημερήσιες εξορμήσεις τα μεγέθους 30 λίτρων, χωράνε όλο τον εξοπλισμό που πρέπει να φέρει ο πεζοπόρος, ενώ όταν υπάρχει κατασκήνωση, τα 60 λίτρων είναι μάλλον αρκετά. Για προστασία σε παρατεταμένη βροχή, ρούχα και υπνόσακος μπαίνουν σε πλαστικές σακούλες.

ΥΠΝΟΣΑΚΟΙ

Βασικό υλικό για την κατασκήνωση, ο υπνόσακος θα πρέπει να ταιριάζει καλά στο σώμα και να διατηρεί τη θερμοκρασία του, να είναι ελαφρύς και όταν πακετάρειται μικρός σε όγκο. Το σχήμα της μούμιος παραμένει στην σχεδίαση τους, ενώ το



Μέσα επικοινωνίας

Αυτοί που συνοδεύουν ομάδες στα βουνά έχουν στη διάθεση τους μια μεγάλη ποικιλία συσκευών επικοινωνίας να επιλέξουν, για να διευκολύνουν το έργο τους. Τα απλά walkie talkie προτιμούνται σε ομάδες για εσωτερική επικοινωνία κατά τη κίνηση, είναι φθηνά και απλά στη χρήση, όμως η εμβέλεια τους είναι αρκετά περιορισμένη και εύκολα επηρεάζεται από τη μορφολογία του εδάφους. Πιο δυνατοί πομποδέκτες των 5W μπορεί να έχουν περισσότερες δυνατότητες, αηλή και αυτοί επηρεάζονται από το έδαφος, στοιχίζουν και επιπλέον χρειάζονται άδεια ραδιοερασιτέχνη. Από την άλλη, η κάλυψη κινητής τηλεφωνίας πια στα περισσότερα βουνά μας είναι ικανοποιητική, το πολύ – πολύ – χρειαστεί να ανέβετε σε κάποια ράχη για να βελτιώσετε το σήμα σας. Για απομακρυσμένα βουνά του εξωτερικού, υπάρχουν και τα φορητά δορυφορικά τηλέφωνα, αξιόπιστα, απλά στη χρήση, αηλή πολύ ακριβά.



μονωτικό υλικό που χρησιμοποιείται συνήθως είναι συνθετικό, αλλά και πούπουλο χήνας για χειμερινές συνθήκες που προσφέρει τη καλύτερη μόνωση σε σχέση με το βάρος και τον όγκο του και γι' αυτό προτιμάται από τους ορειβάτες. Μειονεκτεί όμως σημαντικά στην υγρασία.

Ένας υπνόσακος για να αποδώσει στο κρύο έδαφος συνδυάζεται με ειδικά υποστρώματα ή κάρματ που μπαίνουν από κάτω για μόνωση. Τα ορειβατικά έχουν υλικό κατασκευής, με μεγαλύτερη πυκνότητα και μικρότερη υδροπερατότητα. Κυκλοφορούν με αφρώδες υλικό (ογκώδη) ή φουσκωτά που είναι πιο βαριά.

ΟΡΕΙΒΑΤΙΚΑ ΑΝΤΙΣΚΗΝΑ

Οι βασικές λειτουργίες ενός ορειβατικού αντίσκηνου είναι η προστασία από τον αέρα και η αποτελεσματική διαχείριση της υγρασίας. Τα δύο αυτά χαρακτηριστικά περιορίζουν τις θερμικές απώλειες και δημιουργούν καλές συνθήκες για διαβίωση.

Το σχήμα τους συνήθως είναι γκλόου ή τούνελ για μειωμένη αντίσταση στον αέρα



και αποτελούνται από δύο κομμάτια, εξωτερικό κάλυμμα και υπνοθάλαμο. Οι μπανέλες είναι το κύριο δομικό στοιχείο του αντίσκηνου και όσα περισσότερα σημεία διασταύρωσης τους έχει μια κατασκευή τόσο πιο δυνατή είναι. Τα καλά αντίσκηνα έχουν μπανέλες από κράματα αλουμινίου. Τα ορειβατικά αντίσκηνα ανάλογα με την εποχή και τις συνθήκες που μπορούν να χρησιμοποιηθούν κατηγοριοποιούνται σε τριών και τεσσάρων εποχών.

Αυτά που χρησιμοποιούνται στην πεζοπορία, είναι τριών εποχών με δυο ή τρεις μπανέλες, προθάλαμο και λεπτό ύφασμα. Προσφέρουν μια ικανοποιητική αντίσταση στον αέρα και είναι ελαφριά. Το υλικό τους είναι εξαιρετικά εύφλεκτο και σκίζεται εύκολα με αιχμηρό αντικείμενο, γι' αυτό χρειάζεται προσοχή στο μαγείρεμα και μια ισχυρή κολλητική ταινία για μπάλωμα στο σακίδιο.

ΔΙΑΦΟΡΑ ΧΡΗΣΙΜΑ ΥΛΙΚΑ

Ο πεζοπόρος έχει στη διάθεση του μια σειρά από ειδικά υλικά που είναι εύχρηστα, αξιόπιστα και κυρίως ελαφριά για να στηρίξει τη δράση του και να καταφέρει μια άνετη διαβίωση στο βουνό.

- **Καμινέτο.** Τα πιο πρακτικά είναι με φιάλες βουτανίου ή μίγματος προπανίου-βουτανίου, που συνδυάζονται με αποσπώμενες εστίες που ξεβιδώνουν εύκολα και χωρίς διαρροές μετά τη χρήση για καλύτερο πακετάρισμα. Για παρατεταμένη χρήση υπάρχουν τα πιο ογκώδη με ανεξάρτητες εστίες που μπορεί να καίνε και κηροζίνη. Για εξοικονόμηση καυσίμου και γρήγορο βράσιμο, υπάρχουν διάφορα καλύμματα που προστατεύουν τη φλόγα και κρατάνε ζεστή τη χύτρα.

- **Είδη εστίασεως.** Ένα ιδανικό σετ περιλαμβάνει μια κατασρόλλα ενός λίτρου, μια μισού, μια λαβίδα για να τις πιάνετε, δυο καπάκια – πιάτα, κουτάλι μαχαίρι πιρούι και δυο κούπες.

- **Παγούρι.** Η προσπάθεια απαιτεί συχνή ενυδάτωση έτσι ένα δοχείο μεταφοράς νερού είναι είδος πρώτης ανάγκης στο βουνό. Τα παγούρια είναι κατασκευασμένα από αλουμίνιο με εσωτερική επένδυση ή πλαστικό προδιαγραφών. Τα συνθετικά μετά από κάποιες χρήσεις γίνονται ανθυγιεινά και καλό είναι να αντικαθιστούνται.

- **Μπατόν.** Μπαστούνια πεζοπορίας, με τηλεσκοπικό μηχανισμό αυξομείωσης μήκους, χρησιμοποιούνται σαν δυο επιπλέον σημεία στήριξης και ισορροπίας και σαν σημεία προώθησης, εμπιλέκοντας και τα χέρια στη κίνηση. Τα καλά είναι από ελαφριά κράματα αλουμινίου. Ο μηχανισμός κλειδώματος των μερών είναι βιδωτός ή κουμπωτός. Ο πρώτος είναι πιο ανθεκτικός, αλλά χρειάζεται προσοχή στη συντήρηση, ο κουμπωτός μηχανισμός είναι πιο γρήγορος. Κάποια διαθέτουν και

αμορτισερ για λιγότερη καταπόνηση των ώμων.

- **Φακός.** Στην πεζοπορία χρησιμοποιείται φακός κεφαλής, που επιτρέπει ελεύθερη κινήσεων και στα δυο χέρια. Οι λάμπες LEDs πια προσφέρουν μια καλή φωτεινότητα και μηδαμινή κατανάλωση ενέργειας. Όταν συνδυάζονται με ρυθμιζόμενη εστίαση, αποτελούν ένα πολύ αποτελεσματικό σύνολο.

- **Μέσα προσανατολισμού.** Αυτά τα μέσα είναι ο συνδυασμός πυξίδα-χάρτη ή GPS-χάρτη.

- **Αντηλιακή προστασία.** Η αντιλιακή προστασία αφορά στην προστασία των ματιών με τα κατάλληλα γυαλιά ηλίου και την προστασία του δέρματος με τα κατάλληλα ρούχα, την δυνατή αντιλιακή κρέμα και το αντίστοιχο lipstick.

- **Φαρμακείο.** Διακρίνεται σε ατομικό και ομαδικό που κουβαλά ο επικεφαλής.

- **Άλλα.** Χαρτί υγιείας όχι μόνο για την γνωστή χρήση. Υγρομάντηλα με βάση τον οινόπνευμα είναι μια λύση με πολλοαπλές εφαρμογές (καθαρισμός πηλγών, πλύσιμο χειρών κ.λπ). Ο αναπτήρας χρησιμοποιείται σαν φακός, για αποστείρωση ή για να ανάψετε το καμινέτο. Ένα μίνι σετ επισκευών, με ένα σουγιά- πολυεργαλείο ένα ισχυρό κορδονέτο δυο-τριών μέτρων για διάφορες χρήσεις, έναν ιμάντα και αγκράφα, βελόνες, κλωστές, σύρμα, ισχυρή κολλητική ταινία.

Τα προσωπικά είδη μπορεί να είναι πολλά και διάφορα αρκεί να μη γεμίζουν το σακίδιο σε βάρος των σημαντικών και χρήσιμων.

Ο επικεφαλής θα πρέπει να κουβαλά εκτός από το ομαδικό φαρμακείο και τον εξοπλισμό ανάγκης, δηλαδή μια αθλουμνοκουβέρτα, ένα αδιάβροχο πανί 3Χ3 ή μεγαλύτερο, για προστασία σε περίπτωση βροχής και για βραχώδες πεδίο ένα 30μετρο σχοινί, 2-3 ιμάντες - καραμπίνερ.

Ατομικός εξοπλισμός
Σακίδιο
Μπότες Trekking
Κάλτσες αθλητικές
Παντελόνι πεζοπορίας και Σορτς
T-shirt
Καπελάκι για τον ήλιο
Εσωθερμικό (πάνω, με μακριά μανίκια)
Ελαφρύ αντανεμικό, αδιάβροχο jacket
Τρόφιμα - υγρά
Χαρτί τουαλέτας
Μπατόν
Κινητό τηλέφωνο, ή ασύρματος
Ρολόι
Fleece jacket ή πουλόβερ (ελαφρύ)
Σκούφος - γάντια
Κορδονέτο (2 -3 μέτρων) - Ιμάντες
Υλικά διανυκτέρευσης
Αντίσκηνο
Ελαφρύς υπνόσακος, ή υφασμάτινη θήκη (για διανυκτέρευση σε καταφύγιο)
Κάρμπατ
Σετ μαγειρέματος-καμινέτο

Το σακίδιο του επικεφαλής της ομάδας
Ατομικός εξοπλισμός
Ομαδικό φαρμακείο
Εξοπλισμός ανάγκης
Κάποια υλικά-σνακ παραπάνω για μέλη που θα τα χρειαστούν
Μέσα επικοινωνίας (κινητό τηλέφωνο, VHF)
Σύστημα προσανατολισμού
Υλικά επισκευής εξοπλισμού

Τα δέκα απαραίτητα αντικείμενα που πρέπει να κουβαλά ο πεζοπόρος	Τα δέκα απαραίτητα συστήματα που πρέπει να έχει η ομάδα
Χάρτης - Πυξίδα	Προσανατολισμός
Παγούρι	Ηλιακή Προστασία
Γυαλιά ηλίου - αντιλιακή κρέμα	Μόνωση
Επιπλέον ρουχισμός	Φακός
Φακός	Φαρμακείο
Επιπλέον φαγητό	Φωτιά
Φαρμακείο	Σετ επισκευών
Καμινέτο	Διατροφή
Σπίρτα	Ενυδάτωση
Σουγιάς	Εξοπλισμός ανάγκης





6. Ορεινή πεζοπορία

Οι ιδιαιτερότητες του ορεινού πεδίου επιβάλλουν συγκεκριμένες γνώσεις και δεξιότητες προκειμένου να μπορεί κάποιος να κινηθεί με ασφάλεια και άνεση σε κακοτράχαλα μονοπάτια, πυκνά δάση, θαμνώδεις εκτάσεις, βράχια, σάρες, και απότομο ή εκτεθειμένο έδαφος. Ανάμεσα σε άλλα, είναι ουσιώδες για τον πεζοπόρο να μπορεί να «διαβάζει» από μακριά το πεδίο, να αντιλαμβάνεται εγκαίρως τις απαιτήσεις που αυτό επιβάλλει και όταν γίνεται δύσκολο να επιλέγει το πιο πρακτικό και ασφαλές δρομολόγιο. Επίσης, να χρησιμοποιεί αποτελεσματικά το σώμα του, να κρατά σωστά το κέντρο βάρους και την ισορροπία και να προσαρμόζει το ρυθμό του στις συνθήκες. Ένας αρχηγός ομάδας θα πρέπει επιπλέον, να μπορεί να υποδεικνύει τις σωστές τεχνικές βάρδισης στα λιγότερο έμπειρα μέλη.

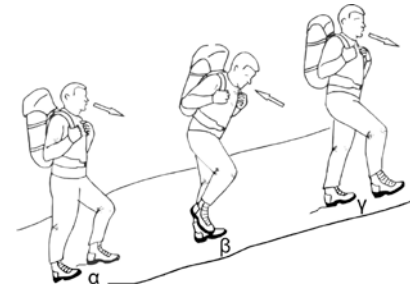
ΤΕΧΝΙΚΕΣ ΒΑΔΙΣΗΣ

Το περπάτημα στο βουνό είναι πολύ διαφορετικό από ότι σε αστικό περιβάλλον, όπου οι περισσότεροι άνθρωποι είναι πια εξοικειωμένοι και η μετάβαση αποτελεί πάντα μια πηγή προβληματισμού. Ο κατάλληλος εξοπλισμός, ιδιαίτερα παπούτσια και σακίδιο, προσαρμοσμένος σωστά, είναι το πρώτο μέλημα για την ομάδα.

Έξω στο πεδίο, για να κινηθεί η ομάδα με αποτελεσματικότητα θα πρέπει να επιτύχει τον καλύτερο δυνατό ρυθμό περπατήματος. Αυτό γενικά, κατορθώνεται

όταν ο καθένας υιοθετεί τον βέλτιστο προσωπικό ρυθμό. Ο σωστός ρυθμός βάρδισης έρχεται μάλιστα με την εμπειρία, όμως υπάρχουν κάποιες βασικές αρχές που αξίζει να αναφερθούν.

- Ξεκινήστε αργά. Αφήστε το σώμα σας να ζεσταθεί και να προσαρμοστεί στις συνθήκες σιγά-σιγά.
- Συντονίστε την αναπνοή σας με το βήμα, εισπνοή στο ένα βήμα, εκπνοή στο επόμενο.
- Προσπαθήστε να βαδίζετε σταθερά. Επιβραδύνετε, αν λιαχνιάζετε σε σημείο που να μη μπορείτε να μιλήσετε. Μη το παρακάνετε όμως, αυξάνετε την απόσταση και προσθέτετε καθυστέρηση.
- Αποφύγετε να αλλάζετε έντονα το ρυθμό σας και μη παρασύρεστε από τους γρηγορότερους.



Η τεχνική του rest step. Στις θέσεις (α) και (γ) το πίσω πόδι, το πόδι στήριξης, είναι τεντωμένο και ξεκουράζεται στιγμιαία. Εκεί ο ορειβάτης εκπνέει. Ο ορειβάτης εισπνέει κατά την κίνηση, ταυτόχρονα με την προώθηση του ποδιού του.

• Προσαρμόστε το ρυθμό στο πεδίο. Βαδίστε αργά, σταθερά και μεθοδικά στα πιο ανηφορικά κομμάτια με μικρά βήματα. Καθώς η κλίση πέφτει επιταχύνετε λιγάκι και μη «κρατάτε» τα πόδια σας.

• Όταν η κούραση σας βαρύνει τα πόδια και οι σκέψεις σας γίνονται αρνητικές, μην τα παρατήσετε. Συγκεντρωθείτε στον εαυτό σας, στους χτύπους της καρδιάς σας, στο ρυθμό της αναπνοής και στο βήμα σας.

• Στην ανηφόρα, η κατακόρυφη ανάβαση μπορεί να αποφεύγεται με



Στάση σώματος

Η στάση του σώματος επηρεάζει τη κίνηση. Γενικά, κατά το περπάτημα το κεφάλι και οι ώμοι πρέπει να κρατούνται ψηλά και τα μάτια να κοιτούν κάποια μέτρα μπροστά. Τα χέρια καλύτερα να είναι έξω από τις τσέπες, ώστε να μπορούν να κινούνται ελεύθερα και να βοηθούν στην ανάκτηση της ισορροπίας. Τα πόδια να κινούνται από τους γοφούς, όχι τόσο από τα γόνατα και να ανασκώνονται λίγο πιο ψηλά στο βήμα και να μη σέρνονται. Το σακίδιο επηρεάζει τη στάση του σώματος γι' αυτό θα πρέπει να επιλέγεται το σωστό. Το κέντρο βάρους θα πρέπει να βρίσκεται πάντα ανάμεσα στα πόδια.

πορεία ζικ-ζακ. Φυσικά σκαλοπάτια και σημεία «ώθησης» που φέρουν τη φτέρνα ψηλά, διευκολύνουν το βήμα, δίνουν ρυθμό και μεγαλύτερη σταθερότητα στη κίνηση. Το πέλημα πρέπει να πατάει όλο στο έδαφος και να αποφεύγεται το ασταθές ή σαθρό έδαφος. Ο διασκελισμός καλύτερα να περιορίζεται και η αναπνοή να συγχρονίζεται με τη κίνηση των ποδιών. Στα δύσκολα, η τυπική αναλογία είναι μια αναπνοή ανά βήμα.

Στις κατηφόρες ο ρυθμός επιταχύνεται χωρίς πολύ κόπο, αλλά τα πόδια καταπονούνται περισσότερο. Τα κορδόνια θα πρέπει να σφίγγουν καλά, ιδιαίτερα στο πάνω μέρος της μπότας, ώστε να μειωθεί η κίνηση και η τριβή, του ποδιού στο εσωτερικό. Σε κάθε βήμα καλό είναι να θυγίζουν κάπως τα γόνατα, ώστε να αποσβένεται μέρος από τα τραντάγματα που δέχονται. Η χρήση μπατον διευκολύνει πολύ και στα πιο απότομα βολεύει η βάδιση με το πέλημα στο πλάι με σταυρωτά ή επάλληλα βήματα.

Η κίνηση σε τραβέρσα καταπονεί έντονα τους αστράγαλους και κουράζει τους μους των μηρών γιατί δεν ενεργούν μόνο για την βάδιση, αλλά και για την ισορροπία. Η πίεση θα πρέπει να πέφτει στην εσωτερική ακμή του παπουτσιού, ιδιαίτερα σε γλιστερό έδαφος και το εξωτερικό μπατόν να μακραίνει. Μικρά ζικ-ζακ θα ξεκουράσουν τους αστράγαλους και τους τετρακέφαλους.

ΤΑΚΤΙΚΕΣ ΣΤΗΝ ΠΕΖΟΠΟΡΙΑ

Η επιλογή μιας ασφαλούς, άλλη ενδιαφέρουσας πορείας δεν είναι μια μαθηματική πράξη που μπορεί κάποιος μόνο με γνώσεις να διαμορφώσει και να ακολουθήσει. Ο καλός αρχηγός, πέρα από τις γνώσεις προσανατολισμού, βασίζεται στην ικανότητα του να ερμηνεύει τα σημεία του καιρού, να καταλαβαίνει τις συνθήκες, πριν και κατά τη διάρκεια της εξόρμησης, να μπορεί να κινείται με άνεση σε κάθε πεδίο και να αντιλαμβάνεται με σαφήνεια και οξύτητα αυτά που γίνονται κάθε στιγμή τριγύρω του. Επίσης, γνωρίζει τις δυνατότητες και τις ανάγκες της ομάδας του, αφού ότι φαίνεται περιπέτεια για ένα μέλος, μπορεί να είναι εφιάλτης για ένα άλλο.

Πολλές εξορμήσεις απαιτούν έναν πολύ καλό προγραμματισμό. Η συλλογή πληροφοριών για τα στοιχεία της διαδρομής (ηρόσβαση, μονοπάτι, διαμονή, επιστροφή, συνθήκες, κλπ) ξεκινά με μελέτη στο σπίτι χαρτών, οδηγών πεδίων, επικοινωνία με ντόπιους, κ.α. και ολοκληρώνεται στο πεδίο με παρατήρηση και επιτόπου διαπίστωση. Για την παρατήρηση στο πεδίο ενδιαφέρουν τα ακόλουθα:

- Χαρακτηριστικά σημεία που μπορεί να φανούν χρήσιμα σε μία έκτακτη κατάσταση (ομίχλη, διαφυγή κλπ). Πρέπει να ταυτιστούν με τον χάρτη. Ένας ογκόλιθος, μια στήλη, ένα ρυάκι, αποτελούν σημεία αναφοράς που ορίζουν συνήθως τη διαδρομή που ακολουθεί το μονοπάτι.

- Η κατόπτευση από απόσταση προσφέρει μια γενικότερη εικόνα του πεδίου. Οι πιο κοντινές παρατηρήσεις αποκαλύπτουν περισσότερες λεπτομέρειες.

- Η γωνία παρατήρησης και η σκίαση του ανάγλυφου επηρεάζουν την εικόνα για



Προσοχή!

Αλλαγές στη χάραξη, ασφάλιση ή σήμανση των μονοπατιών είναι πιθανό να συμβούν συχνότερα από την έκδοση ενός χάρτη ή ενός οδηγού. Επίσης, λάθη και παραλείψεις είναι και αυτά πιθανά. Αν έχετε κάποια πληροφορία, παρατήρηση διόρθωση, μετά την επιστροφή από τη διαδρομή κοινοποιήστε την. Με αυτόν τον τρόπο συμβάλλετε και εσείς στη διαδικασία γνώσης.

ένα πεδίο ή μια πηγάδι, η οποία πχ δείχνει πιο απότομη κοιτώντας την από μπροστά, απ' ότι παρατηρώντας την από τα πλάγια.

- Καθώς ανεβαίνετε ρίχνετε συχνά ματιές προς τα πίσω για να εντοπίσετε χαρακτηριστικά σημεία που θα σας βοηθήσουν να προσανατολισθείτε κατεβαίνοντας.

Στην ανάγκη κρατήστε σημειώσεις, στίγματα με GPS ή σημαδέψτε τη διαδρομή

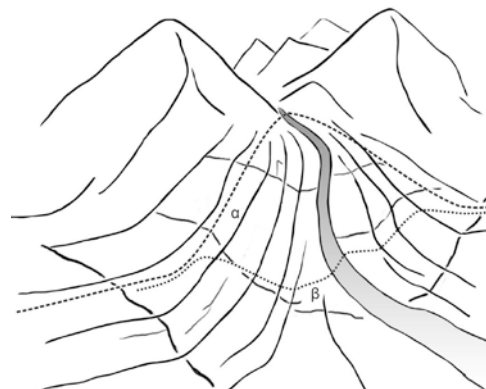
- Υπολογίστε σε ποιο σημείο είναι καλύτερα να σας πιάσει η νύχτα και κατά πόσο είναι εφικτό για σας και την ομάδα να συνεχίσετε με φακούς, αν παραστεί ανάγκη.

- Εντοπίστε κατά την ανάβαση, επικίνδυνα ή εκτεθειμένα σημεία, καλὰ σημεία διανυκτέρευσης, πηγές και οτιδήποτε άλλο μπορεί να κάνει την επιστροφή σας πιο εύκολη και ασφαλή.

Η τελική χάραξη της διαδρομής γίνεται στο πεδίο και θα πρέπει πάντα να μπορεί να προσαρμόζεται, ανάλογα με τις συνθήκες που συναντώνται και τη κατάσταση των εμπηκομένων.

- Να θυμάστε, «στο βουνό η ευθεία δεν είναι ο συντομότερος δρόμος»

- Φροντίστε η διαδρομή σας να ακολουθεί μια σταθερή κλίση και να μην έχει πολλὰ ανεβοκατεβάσματα.



Η προτιμότερη πορεία κατά την προσέγγιση μιας ρεματιάς είναι η (α) που ακολουθεί την ισούψη, παρόλο που είναι μακρύτερη της (β). η πορεία (β) κερδίζει μεν σε απόσταση αλλά θα σας κουράσει και καθυστερήσει περισσότερο.

- Η χάραξη της πορείας, θα πρέπει να λαμβάνει υπόψη την αποφυγή επικίνδυνων σημείων (π.χ. ορθοπλαγιές, σάρες κήη) και την προσέγγιση χαρακτηριστικών σημείων.

- Αποφύγετε τις συντομεύσεις των μονοπατιών (ντιρέκτ), κουράζον.
- Κατά την προσέγγιση μικρών ρεματιών είναι προτιμότερο να βαδίζετε γύρω-γύρω πάνω στη ίδια ισούπη, παρά να κατέβετε και να ανέβετε ξανά.
- Αν κινείστε εκτός μονοπατιού, στα σημεία που το έδαφος είναι πιο σταθερό και ομαλό είναι σκόπιμο να κερδίσετε ύψος έστω αποκλίνοντας ελαφρά από το στόχο σας.
- Αν χάσετε την πορεία σας, επιστρέψτε στο τελευταίο γνωστό σημείο και προσπαθήστε να προσανατολιστείτε εκ νέου.

ΚΙΝΗΣΗ ΣΕ ΔΥΣΚΟΛΟ ΕΔΑΦΟΣ

Η πεζοπορία στα βουνά περιλαμβάνει συχνά και τη διάσχιση δύσκολων ή επικίνδυνων περασμάτων, όπου η απουσία ενός καλοχαραγμένου μονοπατιού επηρεάζει τη κίνηση της ομάδας. Κατά τη επιλογή δρομολογίου θα πρέπει να εξασφαλιστεί ότι ακόμη και ο πιο άπειρος της ομάδας μπορεί να ακολουθήσει.

- **Πυκνή βλάστηση** (πχ πουρναρότοποι). Παραμείνετε στο μονοπάτι και όπου αυτό χάνεται βρείτε και συνδέστε φυσικά περάσματα εύκολης διέλευσης. Στη βάση μικρών ή μεγάλων βράχων συχνά υπάρχει μια στενή λωρίδα χωρίς βλάστηση. Προτιμήστε να κινείστε σε κόψεις και ράχες ή εκμεταλλευτείτε τις ξεραμένες κοίτες ρεμάτων. Μην καταστρέψετε τη βλάστηση!

- **Σάρες**. Είναι πάντα ασταθείς. Βάλτε την ομάδα να κινείται τμηματικά, σε απόσταση και όχι ο ένας κάτω από τον άλλο. Ακολουθήστε σημεία που φαίνονται πιο πατημένα και προσέχετε μη ξεφύγει κάποια πέτρα στους από κάτω. Σε ευθεία κατάβαση και αν η σάρα είναι μαλακή δοκιμάστε τη τεχνική σερφινγκ. Κινηθείτε με μικρά, γρήγορα πηδηχτά βήματα, λυγίζοντας τα γόνατα και ρίχνοντας το βάρος στις φτέρνες.

- **Βράχια**. Επιλέγεται πάντα το πιο ασφαλές και εύκολο δρομολόγιο, ακόμη και αν αυτό δεν είναι το πιο σύντομο. Αναζητήστε πατήματα που είναι οριζόντια κι ασ είναι μικρότερα από άλλα επικλινή. Μην διστάσετε να χρησιμοποιήσετε και τα χέρια σας σε κάθε σημείο που νιώθετε ανασφαλείς, κρατήστε όμως το βάρος πάντα ανάμεσα στα πόδια, μη σέρνεστε στο βράχο. Ασφαλίστε την ομάδα σας όπου μια πτώση μπορεί να έχει άσχημα αποτελέσματα.

- **Χιονούρες**. Αποφύγετε τις και αν δεν μπορείτε, επιλέξτε το ασφαλέστερο και μικρότερο σημείο και σκάψτε σταθερά βήματα. Τα καλύτερα είναι βαθιά μέχρι τον αστράγαλο.



7. Τεχνικές αναρρίχησης

Στα βουνά, βράχια περάσματα συχνά διακόπτουν τη ροή της πορείας και φέρνουν ανασφάλεια στην ομάδα, η οποία θα πρέπει να είναι προετοιμασμένη να τα αντιμετωπίσει με την απαραίτητη προσοχή. Απότομα βράχια, εκτεθειμένες πλαγιές και κόψεις, εγκυμονούν πάντα αρκετούς κινδύνους για τον πεζοπόρο. Για αρχηγούς που δεν έχουν μεγάλη εμπειρία κίνησης σε τέτοιο πεδίο ή λύση είναι μια: να το αποφεύγουν.

ΒΑΣΙΚΕΣ ΤΕΧΝΙΚΕΣ ΑΝΑΒΑΣΗΣ ΚΑΙ ΚΑΤΑΒΑΣΗΣ

Το ανάγλυφο μιας ορθοπλαγιάς είναι αυτό που κάνει μια ανάβαση εύκολη ή δύσκολη. Η κλίση του, η ποιότητα και η ποσότητα των πιασμάτων και πατημάτων που προσφέρει αυξάνουν ή μειώνουν την δυσκολία της ανάβασης.

Οι βασικές τεχνικές αντιμετώπισης σύντομων αναρριχτικών περασμάτων που μπορεί κάποιος να συναντήσει στα βουνά, παρουσιάζονται συνοπτικά παρακάτω:

- Όπου χρειαστεί, χρησιμοποιήστε τα χέρια σας για ισορροπία και κρατήστε το Κέντρο Βάρους σας ανάμεσα στα πόδια σας. Αποφύγετε να γέρνετε προς την πλαγιά, αυτό συνήθως αφαιρεί πίεση από τα παπούτσια στο βράχο με αποτέλεσμα να μη κρατάνε καλά.

- Για καλύτερη πρόσφυση και μεγαλύτερη ασφάλεια, εφαρμόζετε στο βράχο όση περισσότερη επιφάνεια της σόλας του παπουτσιού σας μπορείτε.



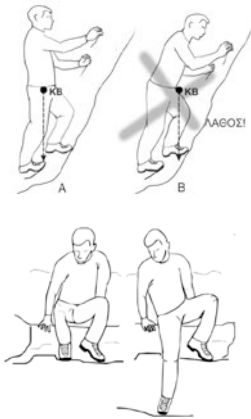
Κλίμακα δυσκολίας περάσματος και ενέργειες

1 Σύντομα βράχια εμπόδια που η υποχώρηση είναι εύκολη. Η χρήση χεριών δεν είναι πάντα απαραίτητη για προώθηση. Η πτώση μπορεί να ελεγχθεί με σποτάρισμα.

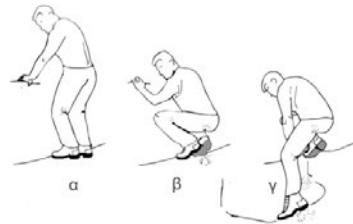
2 Το πεδίο είναι πιο εκτεθειμένο και η υποχώρηση είναι δύσκολη. Η χρήση των χεριών γίνεται απαραίτητη. Το σποτάρισμα δεν μπορεί να σταματήσει τη πτώση, που μπορεί να έχει σοβαρές συνέπειες. Η χρήση σχοινιού για ασφάλεια είναι συχνά απαραίτητη.

3 Το πεδίο είναι αρκετά κάθετο και εκτεθειμένο. Τα περάσματα γίνονται πιο δύσκολα και οι πτώσεις μοιραίες. Η χρήση σχοινιού και τεχνικών ασφάλισης είναι επιβεβλημένη.

- Λυγίζετε τα γόνατα και τους αστραγάλους και κρατάτε το Κέντρο Βάρους σας ανάμεσα στα πόδια και τον κορμό σχετικά όρθιο.
- Τα τρία από τα τέσσερα μέρη του σώματος (χέρια ή πόδια) να βρίσκονται σε συνεχή επαφή με τον βράχο, ενώ το τέταρτο να αναζητά νέο σημείο προώθησης.
- Βαδίζετε με πολύ προσοχή στα σαθρά. Κρατάτε τις απαραίτητες αποστάσεις από αυτούς που προηγούνται και ακολουθούν και να είστε σε ετοιμότητα να τους προειδοποιήσετε φωνάζοντας δυνατά «Πέτρα» αν ξεφύγει καμιά.



(α) η σωστή θέση στήριξης σε βράχινο τοπίο, το Κέντρο Βάρους βρίσκεται ανάμεσα στα πόδια –περισσότερο προς το κάτω πόδι· πόδι στήριξης. Με τη θέση (β) εξασκείται πολύ λιγότερο βάρος στα πόδια που συνήθως τείνουν να γλιστρήσουν.



Κατέβασμα με πρόσωπο στο βράχο Στη θέση (α) ίσως τα πιασίματα να μην είναι βολικά και να αισθάνεστε ανασφάλεια, όταν όμως καθίσετε στο ημικάθισμα, τα χέρια σας θα πιάνουν αποτελεσματικά.

Κατέβασμα με πρόσωπο προς τα κάτω.



Σποτάρισμα

Η ασφάλιση της ομάδας σε ένα απότομο πέραςμα αποτελεί ένα δύσκολο έργο για τον επικεφαλής. Ένας εύκολος τρόπος είναι να «σποτάρει» ένα-ένα τα μέλη της ομάδας του. Ο στόχος του είναι να ανακόψει μια πτώση, ώστε να μη γίνει επικίνδυνη παρεμβάλλοντας το σώμα του μεταξύ αυτού που ανεβαίνει και του γκρεμού.

- Αναζητήστε το ευκολότερο σημείο ανάβασης, που παράλληλα να προσφέρει και ένα πλάτωμα για σποτάρισμα. Αυτό το σημείο μπορεί να διαφέρει αν πρόκειται για παιδιά ή ενήλικες.
- Εξασφαλίστε μια σίγουρη θέση, που δε θα εμποδίζει τη κίνηση αυτού που ανεβαίνει και θα σας προσφέρει τη καλύτερη οπτική. Καθοδηγήστε τον. Και τα δυο χέρια πρέπει να παραμένουν ελεύθερα, να ακολουθούν το σώμα αυτού που ανεβαίνει έτοιμα να επέλθουν για να αποτρέψουν κάποιο γλίστρημα.
- Αν αυτό συμβεί τελικά, μην προσπαθήσετε να πιάσετε τον άτυχο που πέφτει, αλλή να επιβραδύνετε την πτώση του. Φέρετε τον στην καλύτερη δυνατή προσγείωση και περιορίστε τα μέρη του σώματός του που έρχονται σ' επαφή με το έδαφος.
- Αποφύγετε να τον πιάσετε κάτω από τη μέση, το πιο πιθανό είναι να τον γυρίσετε ανάποδα.
- Οι μεγαλύτεροι είναι οι καλύτεροι για να σποτάρουν, οι χειρότεροι όμως για να σποτάρονται.

- Όταν κατεβαίνετε, καλύτερα να έχετε το πρόσωπο στραμμένο προς τα κάτω και όχι προς το βράχο. Η θέση αυτή σας εξασφαλίζει καλύτερη οπτική και μπορείτε να αναγνωρίσετε ευκολότερα τα καλά σημεία για να πατήσετε.
- Κατεβάστε πρώτα τον κορμό σας –κάνοντας περίπου βαθύ κάθισμα, στηριχτείτε στα χέρια και μετά προωθήστε ένα-ένα τα πόδια.
- Στα πολύ δύσκολα γυρίστε με το πρόσωπο στο βράχο. Θα αισθανθείτε περισσότερη ασφάλεια, αλλή έτσι περιορίζετε την οπτική σας.

ΑΣΦΑΛΕΙΑ ΣΕ ΕΚΤΕΘΕΙΜΕΝΟ ΠΕΔΙΟ

Για την αντιμετώπιση των πιο απαιτητικών περασμάτων ο επικεφαλής της ομάδας θα πρέπει να είναι εξοικειωμένος με συγκεκριμένες τεχνικές ασφάλισης και με τη χρήση των απαραίτητων υλικών.

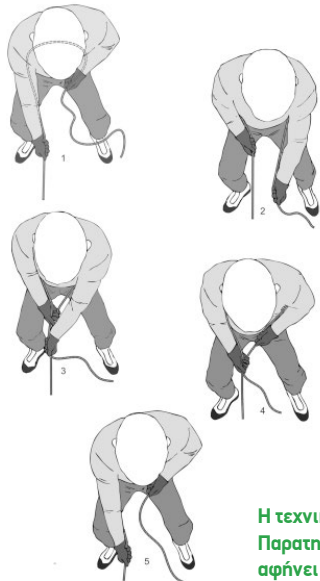
- **Αγκύρωση-γρήγορο ρελέ.** Δέστε, φιξάρτε, το σχοινί γύρω από ένα απολύτως σταθερό σημείο (δέντρο, βράχο) και αν χρειαστεί, τοποθετήστε ενδιάμεσα δεσίματα σε παρόμοια σημεία, για περισσότερη ασφάλεια (πχ σε τραβέρσες).



Ασφάλεια από τη μέση

Για πολύ σύντομα περάσματα μπορεί να εφαρμοστεί η τεχνική ασφάλισης από τη μέση. Όσο και απλό ή σύντομο να είναι το πέραςμα, καλύτερα αυτός που ασφαλίζει να είναι δεμένος σε μια αγκύρωση.

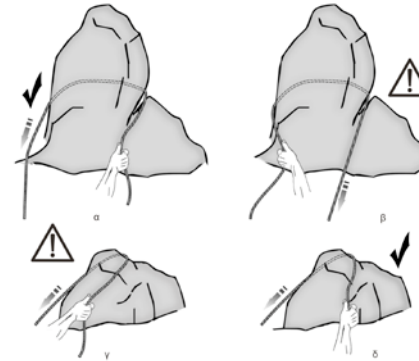
- Στη μια άκρη του σχοινιού δένεται το μέλος της ομάδας, γύρω από τη μέση.
- Πάρτε το σχοινί επάνω και βρείτε ένα βοηθικό μέρος όπου να μπορείτε να καθίσετε κοντράροντας τα πόδια σας σε σταθερά σημεία.
- Περάστε το σχοινί γύρω από τη μέση σας, χαμηλά πάνω από τη λεκάνη. Το ένα χέρι είναι Οδηγός που τραβάει ή αφήνει σχοινί και το άλλο Φρένο. Για περισσότερη τριβή τυλίξτε το σχοινί γύρω από το χέρι Φρένο.
- Όταν ασκηθεί δύναμη (από το βάρος του συντρόφου) φέρετε το χέρι Φρένο προς το άλλο, για να δημιουργήσει γύρω από το σώμα σας περισσότερες τριβές.
- Παίρνετε δυνατά τα μπόσικα του σχοινιού με στόχο βασικά να αποστρέψετε την πτώση.
- Αν ο σύντροφος σας γλιστρήσει φρενάρεται σταδιακά (δυναμικά) ,μη μπλοκάρεται το σχοινί γιατί η δύναμη μπορεί να σας τραβήξει κάτω.



- **Ανάβαση σε σταθερό σχοινί.** Η ομάδα ανεβαίνει κρατώντας το για ασφάλεια και προώθηση. Αν το σημείο είναι ιδιαίτερα επικίνδυνο, τότε χρησιμοποιήστε για ασφάλεια ένα κορδόνι δεμένο στο σχοινί με αυτοσφιγόμενο κόμπο περασμένο στη μέση με ιμάντα.

- **Κατάβαση με σχοινί.** Μπορεί να γίνει με τον παραπάνω τρόπο ή με ασφάλεια από τη μέση ή γύρω από αντικείμενο. Κρατάτε το σχοινί σφικτά καθώς το μέλος καταρριχάται.

Η τεχνική της ασφάλισης από μέση με πέντε βήματα. Παρατηρήστε ότι όπως σε κάθε ασφάλιση το χέρι-φρένο δεν αφήνει ποτέ το σχοινί – απλά αλλάζει (δεξί-αριστερό).



Μια άλλη τεχνική είναι η γρήγορη ασφάλιση γύρω από αντικείμενο (βράχο, δέντρο). Παρατηρήστε ότι στο σκίτσο (β) το τράβηγμα του σχοινιού μπορεί να είναι προβληματικό γιατί μπορεί να αφηνώνει στη σχισμή, ενώ στην περίπτωση (α) το χέρι που μαζεύει μπορεί να το ξεσκαλώνει εύκολα. Στην περίπτωση (γ) το σχοινί μπορεί να γλιστρήσει από το βράχο εύκολα, ενώ στη (δ) πιο δύσκολα και επιπλέον προσφέρει περισσότερες τριβές.



Δύο τρόποι ασφάλισης, από τη μέση (α) και από τον ώμο (β) για τα λιγότερο κάθετα περάσματα.



Τρόπος κατάβασης με σταθερό σχοινί σε κεκλιμένο επίπεδο (όχι κάθετο).

ΥΛΙΚΑ ΑΣΦΑΛΙΣΗΣ ΚΑΙ ΧΡΗΣΗ ΤΟΥΣ

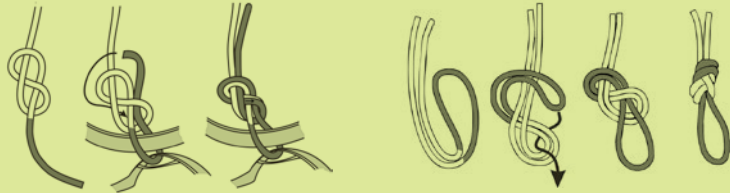
Τα βασικά υλικά που φέρει στον εξοπλισμό του ο ευσυνείδητος αρχηγός περιλαμβάνουν οπωσδήποτε ένα σχοινί 30 τουλάχιστον μέτρων, 2-3 ιμάντες και κορδόνια και άλλους τόσους κρίκους αναρρίχησης. Τα υλικά πρέπει να είναι πιστοποιημένα για τη χρήση τους στο βουνό, όπως συμβαίνει σχεδόν σε όλα τα αναρριχητικά υλικά και να έχει ελεγχθεί η κατάσταση και αρτιότητα τους.



Βασικοί κόμποι

Για να χρησιμοποιήσει κανείς υλικά ασφάλισης θα πρέπει να γνωρίζει τουλάχιστον τους κόμπους που παρουσιάζονται παρακάτω:

- **Οχτάρι.** Χρησιμοποιείται για δέσιμο του σχοινού σε ένα σταθερό σημείο, σε ζώνη, γύρω από τη μέση.



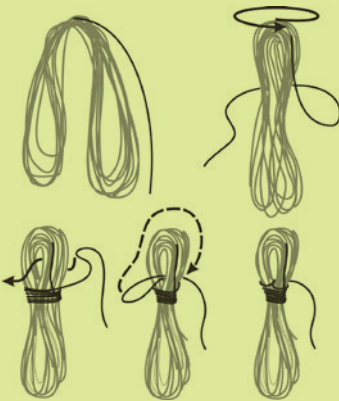
Οι χρήσεις του βαριου

- **Ημιδέσμος.** Χρησιμοποιείται κυρίως σαν συμπληρωματικός στο οχτάρι.

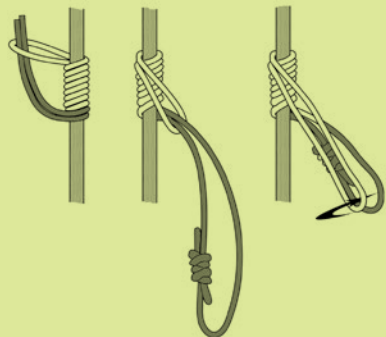


Ημιδέσμος στην άκρη ενός σχοινού, δημιουργία μιας θηλιάς με ημιδέσμο

Τύλιγμα σχοινού



- **Γαλλικός κόμπος.** Αυτοσφιγόμενος κόμπος που τοποθετείτε στο σχοινί και σφίγγει υπό φόρτιση. Χρησιμοποιείται σαν ασφάλεια σε σταθερό σχοινί.



8. Διάσχιση ποταμών και φαραγγιών

Τα βουνά της Ελλάδας είναι γεμάτα από μικρά ή μεγαλύτερα ποτάμια, κάποια από τα οποία σχηματίζουν εντυπωσιακά φαράγγια, που μπορεί να προσφέρουν πρωτόγνωρες εμπειρίες εξερεύνησης και ανακάλυψης στον επισκέπτη. Η διάσχιση ποταμών και φαραγγιών αποτελεί πια μια ιδιαίτερη και συναρπαστική δραστηριότητα, με αρκετή απήχηση στο κοινό και τις δικές της τεχνικές, το δικό της ειδικό εξοπλισμό, τους δικούς της περιορισμούς και κινδύνους.

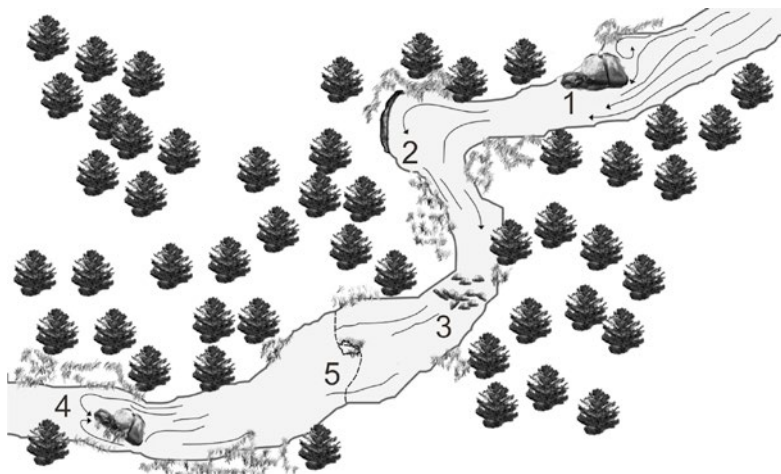
ΔΙΑΣΧΙΣΗ ΠΟΤΑΜΩΝ

Πολλές φορές ακόμη και σε απλές πεζοπορίες, παρουσιάζεται η ανάγκη να ξεπεραστεί ένα ρέμα ή ένα μικρό ποταμάκι. Τις περισσότερες φορές είναι μια ευχάριστη και διασκεδαστική εμπειρία για την ομάδα. Κάποιες άλλες όμως, μπορεί να εξελιχθεί σε μια επικίνδυνη και απαιτητική διαδικασία.

Τα κυριότερα προβλήματα που πρέπει να αντιμετωπισθούν, αφορούν, κυρίως τη ροή και στον όγκο νερού, καθώς και στα διάφορα εμπόδια σταθερά ή κινούμενα, που μπορεί να τύχουν στη πορεία διάσχισης. Ο κίνδυνος να παρασυρθεί κανείς, να παγιδευτεί ή να πάθει υποθερμία, είναι υπαρκτός και τα προβλήματα που μπορεί να προκύψουν στην ομάδα στην απλούστερη μορφή τους είναι να διαρραγεί η συνοχή και τα ηθικά της. Έτσι για τον επικεφαλής γίνεται κρίσιμη η απόφαση διάσχισης σε

σημεία με τέτοιους κινδύνους. Αναρωτηθείτε τα παρακάτω και αν υπάρξει έστω και μια αμφιβολία, αποφύγετε τη διάσχιση ή τουλάχιστον επιλέξτε άλλο σημείο:

- Πόσο γρήγορα κυλάει το νερό;
- Πόσο κρύο είναι το νερό;
- Πόσο βαθύ είναι το νερό;
- Τι υπάρχει παρακάτω στην περίπτωση που παρασυρθεί;
- Μπορούν όλοι να κολυμήσουν;



Πέρασμα ενός ποταμού. Τα σημεία 1-4 αποφεύγονται γιατί: 1 βράχος προξενεί στένωση του ρεύματος και αύξηση της ταχύτητας του νερού, 2 απότομη στροφή του ποταμού μπορεί να έχει δημιουργήσει ένα βαθούλωμα (undercut) στο βράχο στην όχθη, 3 διάσπαρτες μεγάλες πέτρες μπορεί να προκαλέσουν απώλεια στήριξης και 4 ο βράχος μέσα στη ροή του νερού δημιουργεί αύξηση της πίεσης στα πλάγια του και δίνες κάτω από αυτόν. Στο σημείο 5 η διαδρομή διασχίζει το ποτάμι από το πιο φαρδύ μέρος του –εκεί που η πίεση του νερού είναι η μικρότερη– και εκμεταλλεύεται τη μικρή νησίδα στη μέση.

Αν η επιλογή τελικά είναι διάσχιση, αυτή πρέπει να γίνει από το πιο ήσυχο μέρος με τη μικρότερη ένταση ροής (συνήθως στο πιο φαρδύ σημείο), με ομαλό βυθό ώστε να περπατείται εύκολα και σε σημείο που να μπορεί να ελεγχεται το ποτάμι προς τα πάνω και κάτω. Για περισσότερη ασφάλεια μπορεί να χρησιμοποιηθεί και σχοινί:

- Αν η στάθμη του νερού βρίσκεται περίπου στο γόνατο, διασχίστε το ποτάμι λοξά προς τα πάνω.
- Χρησιμοποιείτε μπατόν σαν επιπλέον σημεία στήριξης, καλύτερα χωρίς να έχετε περασμένο το πουράκι.
- Πριν κάνετε το επόμενο βήμα να σιγουρέψτε το πόδι που στέκεται.
- Αν φοράτε σακίδιο ξεκουμπώστε τη ζώνη μέσης και στήθους και αφήστε το να

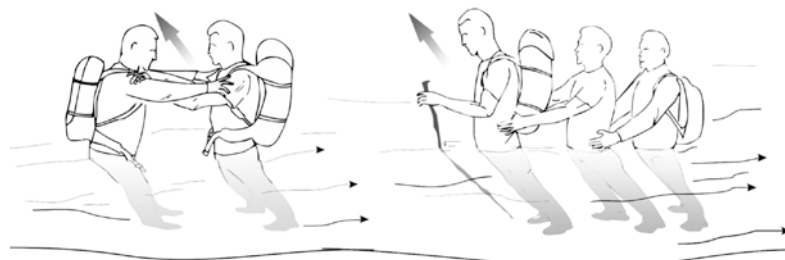


Πέρασμα ποταμού με σχοινί

- Μην φιξάρετε το σχοινί σε αγκύρωση
- Αποφύγετε κόμπους πάνω στο σχοινί
- Κρατήστε το σχοινί τεντωμένο και έξω από το νερό

κρέμεται μόνο από τους ώμους. Αν παρασυρθείτε ξεφορτωθείτε το άμεσα.

- Αν η ορμή του νερού είναι μεγάλη βάλτε την ομάδα να το περάσει δύο-δύο ή τρεις-τρεις.



Τακτικές διάσχισης ενός ποταμού. Η κατεύθυνση κίνησης είναι πλάγια και αντίθετη της ροής του ποταμού.

ΚΑΤΑΒΑΣΗ ΦΑΡΑΓΓΙΩΝ

Η κατάβαση ενός απότομου φαράγγιου (canyoning) αποτελεί μια πιο σύνθετη διαδικασία σε σχέση με την απλή διάσχιση ποταμού και συνήθως προϋποθέτει την χρήση ειδικευμένων τεχνικών και υλικών. Μπορεί οι τεχνικές γενικά, να είναι απλές, όμως όταν δημιουργηθεί πρόβλημα, η επίλυση του είναι πάντα δύσκολη και απαιτεί εξειδικευμένες γνώσεις που ξεπερνούν βέβαια τους στόχους του παρόντος εγχειρίδιου, απλά και πολλή προσπάθεια, γι' αυτό χρειάζεται περισσότερη μελέτη και εξάσκηση με κατάλληλους εκπαιδευτές.

Ατομικά υλικά

φόρμα νεοπρέν, ζώνη μέσης, cows tails (σχοινιά ή ιμάντες διαφορετικού μήκους δεμένα στο μποντριέ-χρησιμοποιούνται για αυτασφάλιση στα ρελιέ), κρίκοι ασφαλείας, καταβατήρας-οχτάρι, κράνος, φακός αδιάβροχος

Ομαδικά υλικά

σχοινιά (επιπλέοντα) σακίδια για τα σχοινιά κρίκοι ασφαλείας επιπλέον καταβατήρες φαρμακείο



Ραπέλ

Σε κάθε φαράγγι υπάρχουν διάφορα απότομα περάσματα που η ομάδα πρέπει να κατέβει. Αν δεν υπάρχουν δυνατότητες αποφυγής ή καταρρίχησης θα πρέπει να ξεπεραστούν με τρεις τρόπους: α) **άλλη**, β) **τσουλήθρα** και γ) **με ραπέλ-κατάβαση με σχοινιά**.

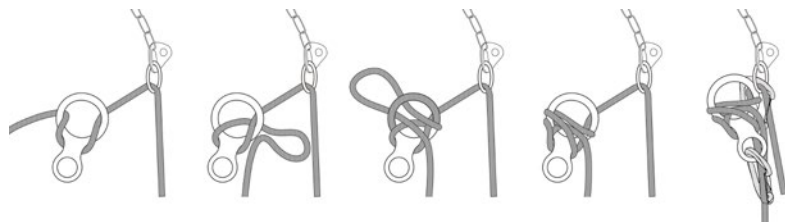
Στις περιπτώσεις α) και β) θα πρέπει ο βυθός να είναι καθαρός και το βάθος του νερού επαρκές. Γι' αυτό, πρέπει ο πρώτος που θα κατέβει, να κατέβει προσεκτικά και να βεβαιωθεί ότι όλα είναι καλά για ν' ακολουθήσουν οι επόμενοι.

Στην περίπτωση χρήσης σχοινιού χρειάζεται μόνιμος προεγκατεστημένος εξοπλισμός στο φαράγγι (αγκιρώσεις-ρελιέ, ασφάλειες) και προσωπικά και ομαδικά υλικά.

Ανάμεσα στις διάφορες τεχνικές που χρησιμοποιούνται είναι και η «Γαλλική μέθοδος» που παρουσιάζεται παρακάτω. Από την αγκίρωση-ρελιέ πετιέται κάτω το σχοινί κοντό ώστε να μη φτάνει στο νερό, ενώ στην άλλη πλευρά του σχοινιού εφαρμόζεται οχτάρι που συνδέεται με ασφαλιστή (στη ζώνη του). Ο πρώτος κατεβαίνει μέχρι του σημείου που να βηλεί το τέλος, σταματά και ζητά από τον ασφαλιστή να του δώσει κι άλλο σχοινί (μέσα από το οχτάρι) μέχρι η άκρη να φτάσει στη επιφάνεια. Τότε ο ασφαλιστής μπλοκάρει το οχτάρι και το αφήνει να ακουμπήσει στον κρίκο του ραπέλ. Όλοι οι υπόλοιποι κατεβαίνουν από μόνο το ένα σκέλος του σχοινιού ενώ η ανάκληση γίνεται από το άλλο σκέλος (μαζί με το οχτάρι).

Κάθε ένας που κατεβαίνει μπορεί να αποδεσμευτεί εύκολα από το σχοινί στο τέλος. Επίσης αν κάποιος κολλήσει κατά την κατάβαση, οι «αποπάνω» μπορούν να δώσουν λίγο σχοινί από το οχτάρι μέχρι αυτός να φτάσει κάτω και να απελευθερωθεί (αν και αυτό περικλείει άλλους κινδύνους).

Σε μια κατάβαση μπορεί να χρειαστούν και πιο σύνθετες τεχνικές, όπως το τέντωμα ενός σχοινιού (Lifeline) και η κίνηση με ασφάλιση και ηρωόθηση από αυτό, ένα λοξό ραπέλ ή ακόμα και η ανάβαση ενός μικρού κομματιού. Όλα αυτά όμως δεν μπορούν να παρουσιαστούν σε ένα βιβλίο σαν κι' αυτό...



Γαλλική μέθοδος, τρόποι χρήσης στην αγκύρωση του καταβατήρα-οχταριού.



9. Διανυκτέρευση στο βουνό

Μια εξόρμηση μπορεί να είναι παρατεταμένη και να προϋποθέτει ένα ή περισσότερα βράδια μακριά από το σπίτι. Οι διανυκτερεύσεις στο βουνό διακρίνονται σε προγραμματισμένες και απρογραμμάτιστες ή αναγκαστικές και μπορεί να γίνουν σε καταφύγιο, σε αντίσκηνο ή έξω... κάτω από τα αστέρια.

ΚΑΤΑΦΥΓΙΟ

Τα καταφύγια διακρίνονται σε φυλλασσόμενα, αφύλλακτα και ανάγκης, όπως η περίφημη «τζαμαρία», που μένει ανοικτή όταν δεν λειτουργεί το καταφύγιο του ΣΕΟ Θεσσαλονίκης στον Όλυμπο. Σκοπός των ορειβατικών καταφυγίων είναι να προσφέρουν προστασία από τα στοιχεία της φύσης και διευκόλυνση στην πορεία προς την κορυφή και απευθύνονται σε οποιονδήποτε βρίσκεται στο βουνό χωρίς διάκριση ταυτότητας. Η διαβίωση σε αυτά είναι συνήθως κοινοβιακή και αποτελεί πάντα μια ενδιαφέρουσα εμπειρία.

- Κάνετε εγκαίρως τις απαραίτητες κρατήσεις θέσεων και επιβεβαιώστε τις κρατήσεις σας 2-3 ημέρες πριν τη διανυκτέρευση.
- Σεβαστείτε τον κανονισμό λειτουργίας του καταφυγίου και ζητήστε να τον σεβαστούν όλοι στην ομάδα σας.
- Σεβαστείτε τους χώρους του καταφυγίου, αφήστε το πίσω σας σε καλύτερη



κατάσταση από αυτή που το βρήκατε.

- Στα μη φυλισσόμενα, καθαρίστε τους χώρους καλά πριν την αναχώρηση. Γι' αυτά υπάρχει ένας άτυπος κανόνας που λέει ότι πρέπει ν' αφήνετε τα συσκευασμένα τρόφιμα που περισσεύουν στη κουζίνα για κάποια άλλη ομάδα σε δυσκολία
- Σεβαστείτε τους ανθρώπους που το διαχειρίζονται, διευκολύνετε το έργο τους. Σεβαστείτε και τους υπόλοιπους που φιλοξενούνται, διευκολύνετε την διαμονή τους.
- Ενημερώστε τον διαχειριστή για το πρόγραμμα ανάβασης σας, μη ξεχνάτε ότι αυτός πρώτος θα ενδιαφερθεί αν σας συμβεί κάτι αναπάντεχο.
- Τα καταφύγια αποτελούν καταλύματα ανάγκης. Αυτό σημαίνει ότι σε ειδικές περιπτώσεις (π.χ. άσχημος καιρός), πρέπει να θυσιάζονται και οι στοιχειώδης ανέσεις προκειμένου να βολευτούν όλοι όσοι τα χρειάζονται.

ΚΑΤΑΣΚΗΝΩΣΗ

Η διανυκτέρευση μιας ομάδας σε κατασκήνωση απαιτεί καλό προγραμματισμό και επαρκή οργάνωση για να επιτευχθεί με επιτυχία. Ο προγραμματισμός αφορά κυρίως στην εξασφάλιση του απαραίτητου εξοπλισμού και στην επιλογή της τοποθεσίας και η οργάνωση τη σωστή λειτουργία της κατασκήνωσης.

Ο εξοπλισμός θα πρέπει να είναι δοκιμασμένος και να ελέγχεται ως προς την επάρκεια, την κατάσταση και τη συμβατότητα του στις ιδιαίτερες συνθήκες του πεδίου (πχ κρύο). Η επιλογή τοποθεσίας έχει να κάνει κυρίως με την επάρκεια νερού, την ασφάλεια, τον προσανατολισμό και τη χρήση της γης.

- **Νερό.** Επιλέξτε πηγές που είναι ασφαλέστερες από τα επιφανειακά ύδατα. Κρατήστε μια επαρκή απόσταση ασφαλείας· έτσι δε θα ενοχλείτε τα ζώα που πηγάζουν να ποτιστούν το βράδυ ή αυτά εσάς.
- **Προσανατολισμός.** Ενδιαφέρει εδώ το πότε χτυπάει τα αντίσκηνα ο ήλιος και

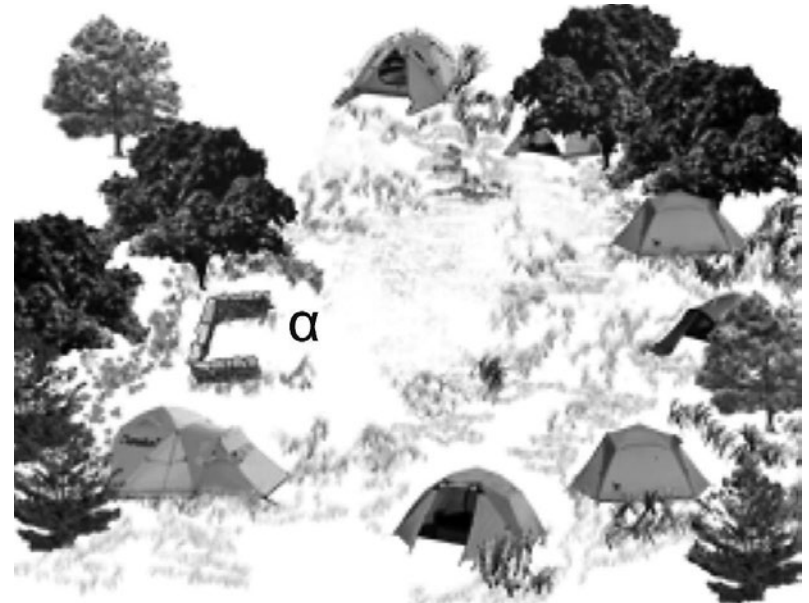


Στήσιμο αντίσκηνου

Το καλύτερο σημείο είναι επίπεδο, με ήλιο ή σκιά ανάλογα την εποχή, με μαλακό χώμα ή χόρτο και μπόλιχο χώρο μπροστά του. Το αντίσκηνο πρέπει να προσανατολιστεί στον ήλιο και στον άνεμο (να έρχεται στο πίσω μέρος), να τεντώσει καλά με τα πασαλάκια και τα σχοινάκια του. Μια καλή λύση για προστασία από υγρασία είναι να τοποθετηθεί ένα κομμάτι νάιλον κάτω από τον πάτο του αντίσκηνου.

από πού έρχεται ο άνεμος και αν είναι έντονος (πχ πάνω σε διάσελο).

- **Ασφάλεια.** Αποφύγετε κοιλοτόπιες, ποτάμια, κοίτες ποταμών, εκτεθειμένα σημεία σε κατολισθήσεις, πτώσεις κορμών και ξερών κλαδιών, κεραυνούς, περάσματα άγριων ή ελεύθερων ζώων ή κοντά σε φωλιές εντόμων.
- **Χρήση γης.** Προτιμήστε τα μέρη που χρησιμοποιούνται συνήθως, για να μην κάνετε πιο εκτεταμένη ζημιά στη βλάστηση. Οι μακροχρόνιες κατασκήνωσεις πρέπει να έχουν οργανωμένο χώρο τουαλέτας, έναν ήλακκο που στο τέλος θα σκεπάζεται με επιφανειακό χώμα. Αντιθέτως, στις παροδικές κατασκήνωσεις μπορεί να επιλέ-



Κατασκήνωση με κυκλική διάταξη. Το σημείο α είναι ο χώρος μαγειρέματος-συγκέντρωσης της ομάδας.

γεται κάθε φορά διαφορετικό μέρος τουαλιέτας, αρκεί αυτό να βρίσκεται μακριά από αντίσκηνα και τρεχούμενο νερό.

Σε σχέση με τον τρόπο οργάνωσης της κατασκήνωσης, επιβάλλεται κάποια τάξη όταν τα αντίσκηνα είναι πολλά. Σε αυτή τη περίπτωση θα πρέπει να οργανωθούν με άξονα το χώρο εστίασεως (φαγητού, μαζέματος της ομάδας). Το στήσιμο σε διάταξη ημικύκλιου είναι συνήθως το προτιμότερο γιατί όλα τα αντίσκηνα μπορούν να στηθούν με καλό προσανατολισμό (σε φως και αέρα). Ο χώρος εστίασεως θα πρέπει να έχει αρκετό φως το απόγευμα γι' αυτό θα πρέπει να στήνεται σε κάποιο ξέφωτο αν η κατασκήνωση βρίσκεται μέσα σε δάσος. Ακόμη, το μέρος πρέπει να είναι προφυλαγμένο από τον άνεμο και να βρίσκεται κοντά στο χώρο μαγειρέματος. Ο χώρος τουαλιέτας θα πρέπει να ορίζεται σε ασφαλή σημείο μακριά από τη κατασκήνωση. Ενώ θα πρέπει να ληφθεί ιδιαίτερη μέριμνα για τα τρόφιμα που έλκουν άγρια ζώα, αλλιά και για τη διαχείριση των σκουπιδιών. Τίποτε δε πρέπει να ξεχαστεί πίσω!

ΔΙΑΝΥΚΤΕΡΕΥΣΗ ΧΩΡΙΣ ΑΝΤΙΣΚΗΝΟ

Αυτή μπορεί να είναι προγραμματισμένη ή έκτακτη. Στην πρώτη περίπτωση η ομάδα θα πρέπει να μεταφέρει τον ατομικό εξοπλισμό διανυκτέρευσης (υπνόσακο, υπόστρωμα, ίσως και bivysack) και η μόνη έγνοια θα είναι ο καιρός. Η καλύτερη προφύλαξη είναι να βρεθεί ένα μέρος που να προσφέρει προστασία από τον αέρα, τη βροχή ή τα έντομα. Αν η διανυκτέρευση είναι έκτακτη και ιδιαίτερα με κρύες συνθήκες, τότε καλό είναι να έχετε υπόψη σας τα εξής:

- Αν διαπιστώσετε ότι δε σας φτάνει ο χρόνος για να ολοκληρώσετε τη διαδρομή σας, αρχίστε να ψάχνετε το κατάλληλο μέρος για διανυκτέρευση αρκετή ώρα πριν νυχτώσει. Ίσως χρειαστεί να γυρίσετε λίγο πίσω.
- Φροντίστε η ομάδα να φορέσει όλα τα ρούχα και να μονώσουν το σώμα τους από το έδαφος. Αν δεν υπάρχει κάριματ, χρησιμοποιήστε για υπόθεμα σακίδια ή οτιδήποτε άλλο μπορείτε.
- Χρησιμοποιήστε το νάιλον κάλυμμα ανάγκης για μείωση απωθειών θερμότητας. Στριμώξτε όσα περισσότερα μέλη της ομάδας σας από κάτω.
- Χαλαρώστε τις μπότες και τις κάλτσες, για να κυκλοφορεί το αίμα. Τα πόδια μπορούν να μπουν σε ένα άδειο σακίδιο για προφύλαξη. Τα δάχτυλα τους να κινούνται τακτικά για ν' αυξάνεται η κυκλοφορία του αίματος.
- Ελέγχεται τη κατάσταση της ομάδας σας τακτικά και αν έχετε εστία και καύσιμα, προσφέρετε τους κάθε τόσο ζεστά τονωτικά ροφήματα και σνακ.
- Η καλύτερη θέση για ξάπλωμα είναι η εμβρυϊκή. Έτσι περιορίζονται κάπως οι απώλειες θερμότητας.
- Το ξημέρωμα συνήθως κανείς δεν μπορεί να κινηθεί μετά από μια κρύα και άβολη διανυκτέρευση. Σηκώστε όμως νωρίς την ομάδα και μην αφήνετε το χρόνο να περνάει έτσι.



Κίνδυνοι στο βουνό και 10. αντιμετώπισή τους

Το ορεινό περιβάλλον κρύβει αρκετούς και διαφορετικής μορφής κινδύνους σε σχέση με το αστικό. Ο επισκέπτης οφείλει να αναγνωρίζει και να κατανοεί αυτή την παραδοχή και να αποδέχεται το ρίσκο που περιλαμβάνει μια δραστηριότητα στο βουνό. Η γνώση και η ενημέρωση είναι σύμμαχοι ώστε η ημέρα έξω να κυλή με τα λιγότερα απρόοπτα. Παραδοσιακά διακρίνονται δύο κατηγορίες κινδύνων, οι αντικειμενικοί και οι υποκειμενικοί.

ΑΝΤΙΚΕΙΜΕΝΙΚΟΙ ΚΙΝΔΥΝΟΙ

Προέρχονται από το περιβάλλον και δεν επηρεάζονται από ανθρώπινες προθέσεις, επηρεάζονται όμως από την παρουσία του ανθρώπου. Η έκθεση σε αυτούς μπορεί να περιοριστεί με σωστές αποφάσεις.

- **Άγρια ζώα.** Τα ζώα δεν επιτίθενται παρά μόνο αν νοιώσουν ότι κινδυνεύουν τα μικρά τους, ο ζωτικός τους χώρος ή νοιώθουν ότι απειλείται η τροφή τους. Από όλα τα άγρια ή ημιάγρια ζώα τα πιο επικίνδυνα είναι τα τσοπανόσκυλα. Αποφύγετε να περνάτε κοντά στο κοπάδι που φυλάνε, μη γυρίσετε ποτέ την πλάτη σας σε αυτά και μην τρέχετε για να τα αποφύγετε. Τα ερπετά επίσης να τα αποφεύγετε, αν και κανένα στην Ελλάδα δεν είναι θανατηφόρο ή πολύ τοξικό. Το πιο επικίνδυνο είναι βέβαια η οχιά αλλιά δεν επιτίθεται παρά μόνο αν πέσετε πάνω της. Τις ζεστές ώρες προτιμά τις

σκιές κάτω από πέτρες ή πεσμένα φύλλα, ενώ τις κρύες μέρες θα την βρείτε συχνά να λιιάζεται πάνω σε κάποιο μονοπάτι. Αν δεν χώνετε τα χέρια σας κάτω από πέτρες και σε χαραμάδες απρόσδεκτα, μάλλον δεν θα σας τσιμπήσει ποτέ κάποιος σκορπιός.

- **Λιθοπτώσεις.** Στα ελληνικά βουνά οι λιθοπτώσεις συμβαίνουν κατά τη διάρκεια ή λίγο μετά από καταρακτώδεις βροχές. Στα ψηλότερα βουνά ακολουθείται η διαδικασία αποσάθρωσης. Οι διαφορές θερμοκρασίας και οι συστολές-διαστολές του πάγου κάνουν τις πιο χαλαρές πέτρες να ξεκολλήνουν και να πέφτουν. Προς το μεσημέρι αν οι μέρες είναι ζεστές ο επιφανειακός πάγος λιώνει και ακόμα περισσότερες πέτρες πέφτουν. Μπορείτε να αναγνωρίσετε αν μια πλαγιά ρίχνει πέτρες ως εξής: πέτρες χρώματος κίτρινου ή κόκκινου στη βάση σημαίνει λιθοπτώσεις.

- **Καιρικές συνθήκες.** Είναι ένας σημαντικός αντικειμενικός κίνδυνος που σε πολλές περιπτώσεις επηρεάζει αρνητικά την έκβαση μιας εξόρμησης στη φύση. Όπως έχει ήδη ειπωθεί, η πρόγνωση, ο επαρκής εξοπλισμός και η σωστή διαχείριση απρόσμενων φαινομένων, είναι τα μέσα αντιμετώπισης του κινδύνου αυτού.

ΥΠΟΚΕΙΜΕΝΙΚΟΙ ΚΙΝΔΥΝΟΙ

Προέρχονται από τις αποφάσεις και την συμπεριφορά του ανθρώπου. Η άγνοια, η απειρία, η επιπολαιότητα και η κούραση είναι οι συνηθέστερες αιτίες ορειβατικών ατυχημάτων.

- **Άγνοια.** Αυτή μπορεί να υφίσταται ως έλλειψη γνώσεων ή έλλειψη αντίληψης των αντικειμενικών κινδύνων. Η απόκτηση γνώσεων μπορεί να χωριστεί σε γενικές γνώσεις για το αντικείμενο και σε ειδικές, για τον τόπο και τις συνθήκες. Οι γενικές γνώσεις αποκτούνται από βιβλία, σχολές και την εμπειρία. Οι ειδικές γνώσεις με καίριες ερωτήσεις και ενημέρωση από γνώστες της περιοχής με εμπειρία σε αντίστοιχες δραστηριότητες.

- **Απειρία.** Η έλλειψη δεδομένων πρέπει να αντιμετωπίζεται πάντα με την υιοθέτηση πιο συντηρητικών διαδικασιών (υπολογισμός χρόνου, αμφίβολες καταστάσεις κλπ). Αν κάποιος θέλει να συνοδεύσει ομάδες, στην αρχή οφείλει να το κάνει με πιο έμπειρους και να ακούει προσεκτικά τις ιστορίες τους!

- **Επιπολαιότητα.** Πως ελέγχεται; Με την εμπειρία και την καλή καθοδήγηση. Αλλά και την αυτογνωσία. Θέστε τα ερωτήματα ποιος είμαι, τι θέλω, τι ξέρω, γιατί το κάνω και απαντήστε με ειλικρίνεια. Μην προεκτείνεται ποτέ τη δράση σας πέρα από τις πραγματικές σας ικανότητες.

- **Κούραση.** Η κούραση εμφανίζει συμπτώματα άληπτε ευκολοδιάκριτα και άληπτε αντίστοιχα με κάποιες ασθένειες που συχνά εμφανίζονται στο βουνό. Η κούραση μπορεί να προέρχεται από αϋπνία, έλλειψη τροφής, άγχος, υπερδιέγερση, φόβο, ασθένεια, τραυματισμό, αδυναμία αντιμετώπισης των συνθηκών. Τα συμπτώματα εμφανίζονται ως: αδυναμία συγκέντρωσης, αδυναμία επιβολής δύναμης, εξασθένηση σώματος-πνεύματος, σύγχυση, απώλεια ελέγχου.

ΑΝΤΙΜΕΤΩΠΙΣΗ ΚΡΙΣΕΩΝ

Συχνά έξω στο βουνό συμβαίνουν αναπάντεχα, κρίσεις, που μπορεί πολύ γρήγορα να κλιμακωθούν αν δεν αντιμετωπιστούν σωστά. Αποφασιστικότητα και θετική καθοδήγηση είναι τα όπλα του επικεφαλής για να κρατήσει υψηλό το ηθικό της ομάδας και να αποτρέψει τα χειρότερα. Με τον όρο κρίση υπονοείται γενικότερα η αδυναμία να ακολουθηθεί το πρόγραμμα της εξόρμησης λόγω εξωγενών παραγόντων (πχ καιρός) ή ανθρώπινων (πχ τραυματισμός) που αναγκάζουν την ομάδα ή μέλος της να εγκαταλείψει την εκδρομή ή στην καλύτερη περίπτωση να τροποποιήσει σημαντικά το πρόγραμμα. Κρίση δεν είναι κατ' ανάγκη καταστροφή, είναι ιδιαίτερο γεγονός που απαιτεί ιδιαίτερη αντιμετώπιση. Δεν υπάρχουν συγκεκριμένα μοντέλα και κάθε περίπτωση είναι διαφορετική. Παρακάτω ωστόσο, δίνονται κάποιες συμβουλές που δεν αποτελούν βέβαια κανόνες, ούτε είναι η μοναδική ανταπόκριση που μπορεί να έχει κάποιος.

- Αναλάβετε άμεση δράση όταν προκύψει πρόβλημα σε μέλος της ομάδας. Οι επιλογές είναι περιορισμένες: Φροντίστε το θύμα, φροντίστε και την υπόλοιπη ομάδα!

- Μείνετε ήρεμοι, ψύχραιμοι, εμπνεύστε εμπιστοσύνη στην ομάδα, δείξτε ότι η κατάσταση αντιμετωπίζεται με γνώση και με τον καλύτερο δυνατό τρόπο.

- Μιλάτε με σιγουριά, αυτοπεποίθηση και πειστικότητα και μη φωνάζετε.

- Αξιολογήστε την κατάσταση. Καθορίστε τη φύση της κρίσης και το είδος της αντιμετώπισης που απαιτεί (πχ Πρώτες Βοήθειες, αναζήτηση χαμένου ατόμου). Συνεχίστε να επαναξιολογείτε την κατάσταση και να αναπροσαρμόζετε τη δράση σας αν είναι απαραίτητο.

- Αναπτύξτε σχέδιο αντιμετώπισης. Αυτό θα πρέπει να βασίζεται στη φύση της κρίσης. Ζητήστε από την υπόλοιπη ομάδα να κάνουν προτάσεις, κάποιος μπορεί να έχουν καλές ιδέες.

- Μοιράστε αρμοδιότητες. Ορίστε κάποιους να επιτελέσουν δευτερεύουσες εργασίες και βρείτε ένα τρόπο να απασχολείται όλη η ομάδα. Μην διστάσετε να περάσετε ακόμη και σημαντικές ευθύνες σε μέλη που έχουν μεγαλύτερη εμπειρία σε κάτι από εσάς (πχ ένας γιατρός στις Α' βοήθειες).

Το επόμενο στάδιο αφορά στο αν η κρίση μπορεί να αντιμετωπιστεί με επάρκεια από την ομάδα ή απαιτείται εξωτερική βοήθεια (π.χ. οργανωμένη διάσωση) και αν επιβάλλεται μερική ή ολική διαφυγή - επιστροφή. Ο όρος διαφυγή χρησιμοποιείται σαν ένας γενικός όρος για τη αποχώρηση κάποιων από μια εξόρμηση. Τις περισσότερες φορές οφείλεται σε προβλήματα υγείας, μπορεί όμως να οφείλεται και σε ψυχολογικούς λόγους, οικογενειακούς ή σε λόγους συμπεριφοράς. Στην Ελλάδα οι περισσότερες εξορμήσεις απέχουν συνήθως 2-12 ώρες από τον πολιτισμό και μια ολοκληρωμένη, επαγγελματική περίθαλψη. Πιθανά σενάρια διαφυγής:

- Ο ασθενής μπορεί να επιστρέψει χωρίς βοήθεια. Η κατάσταση της υγείας του

δεν πρόκειται να χειροτερέψει με το περπάτημα. Μπορεί να είναι απαραίτητο να αφήσει τα πράγματα και τα υλικά του πίσω.

- Ο ασθενής μπορεί να επιστρέψει με συνοδεία. Αν η απόσταση δεν είναι μεγάλη ο ασθενής μπορεί να επιστρέψει αν δεν κουβαλάει τα πράγματα του και με συνοδεία. Αυτή η επιλογή θα πρέπει να γίνεται στο βαθμό που δεν επηρεάζεται η κατάσταση του ασθενή, η οποία όμως θα πρέπει να ελέγχεται συνέχεια.

- Ο ασθενής δεν μπορεί να περπατήσει. Η κατάσταση του θα επιδεινωθεί με το περπάτημα ή είναι αδύνατον να κινηθεί. Αποφασίστε είναι ασφαλές να τον μεταφέρετε με την ομάδα σας έχετε τον απαραίτητο εξοπλισμό ή χρειάζεται οργανωμένη διάσωση.

Αν αποφασίσετε ότι είναι καλύτερο να επιστρέψει όλη η ομάδα με τον ασθενή πίσω, θα πρέπει να σκεφτείτε αν έχετε τις ικανότητες, τα χρονικά περιθώρια και το απαραίτητο ανθρώπινο δυναμικό για να γίνει με ασφάλεια η μεταφορά. Αναρωτηθείτε, τι θα γίνει αν η κατάσταση του χειροτερέψει; Μπορείτε να συνεχίσετε να προσφέρετε φροντίδα στον ασθενή και να ελέγχετε την κατάσταση της υγείας του κατά την μεταφορά; Μπορείτε επίσης, να ελέγχετε τη συνοχή της υπόλοιπης ομάδας;

Όταν η κατάσταση ξεπερνά τις δυνατότητες τις δικές σας και της ομάδας σας θα πρέπει χωρίς περιττές καθυστερήσεις να αναζητήσετε εξωτερική βοήθεια. Καλέστε το 199 που είναι το τηλεφωνικό κέντρο της Πυροσβεστικής, η οποία είναι και η αρμόδια υπηρεσία σε θέματα διάσωσης. Επίσης, λειτουργεί το 112 και μάλιστα ακόμη και με ασθενές σήμα στο κινητό σας, που είναι ο ενιαίος ευρωπαϊκός αριθμός κλήσης έκτακτης ανάγκης, στην ουσία ένα κέντρο αναφοράς που θα προωθήσει το αίτημα σας στους αρμόδιους φορείς.

ΠΡΩΤΕΣ ΒΟΗΘΕΙΕΣ ΣΤΟ ΒΟΥΝΟ

Η καλή γνώση πρώτων βοηθειών είναι ένδειξη ευσυνειδησίας και υπευθυνότητας και άτομα που συνοδεύουν ομάδες στα βουνά είναι καλό να διαθέτουν τουλάχιστον ένα βασικό πτυχίο Α' Βοηθειών. Το αυστηρό νομικό καθεστώς στην Ελλάδα και αλλού επιβάλλει ακόμη και πολύ απλές ιατρικές πράξεις (πχ χορήγηση ασπιρίνης) να γίνονται μόνο από επαγγελματίες υγείας. Ωστόσο, για επείγουσες καταστάσεις σαν αυτές που συμβαίνουν στα βουνά, υπάρχουν οι νόμοι του καλού Σαμαρείτη που προστατεύουν αυτόν που παράσχει βοήθεια, πάντα όμως έως το επίπεδο που έχει εκπαιδευτεί, από πιστοποιημένους φορείς.

Το αντικείμενο των πρώτων βοηθειών είναι ανεξάντλητο και βέβαια δε μπορεί να καλυφθεί σε ένα βιβλίο σαν κι αυτό. Όμως υπάρχουν κάποια στοιχεία για την αντιμετώπιση κρίσιμων καταστάσεων σε δυσηρόσιτα μέρη που αξίζει να αναφερθούν.

- **Αποφύγετε να θέσετε τον εαυτό σας σε κίνδυνο.** Ελέγχετε τη σκηνή του ατυχήματος πριν και κατά τη διάρκεια της διάσωσης.

- **Προστατέψτε τα υπόλοιπα μέλη της ομάδας.** Πριν την επέμβαση βεβαιωθείτε για τη κατάσταση τους και αν χρειαστεί οδηγήστε τους σε ασφαλές σημείο.

- **Προστατέψτε το θύμα.** Περιορίστε την έκθεση του στα στοιχεία της φύσης, που συχνά είναι πιο επιβλαβή στο βουνό. Μη προσεγγίζετε το θύμα από πάνω.

- **Αξιολογήστε τη κατάσταση του θύματος.** Καταρχήν, μιλώντας του, πιέζοντας ελαφρά τον ώμο του να συνείδη αν χρειαστεί. Οι πληροφορίες που θα σας δώσει είναι σημαντικές. Ρωτήστε, τι συνέβη, που πονάει, αν το περιστατικό οφείλεται σε προϋπάρχον πρόβλημα.

- Αν δεν μπορείτε να επικοινωνήσετε με το θύμα τότε θα πρέπει να ελέγξετε τους δείκτες ζωτικών λειτουργιών, κάτι που συχνά είναι εξαιρετικά δύσκολο σε συνθήκες ορεινού περιβάλλοντος.

- Κοιτάξτε καταρχήν αν αναπνέει και αν είναι ελεύθεροι οι αεραγωγοί. Αν πρέπει, μετακινήστε το θύμα με προσοχή και επέμβετε εφόσον είστε εκπαιδευμένοι. Ελέγχετε κάθε 2-3 λεπτά την αναπνοή και το επίπεδο συνείδησης του.

- Αν η αναπνοή δεν αποκαθίσταται τότε θα χρειαστεί υποστήριξη για την οξυγόνωση των πνευμόνων, το πρωτόκολλο της οποίας κάθε τόσο αλλάζει. Επιπλέον, θα χρειαστεί άμεση και οργανωμένη ιατρική φροντίδα. Πολύ δύσκολο και τα δυο στο βουνό!

- Εξετάστε τυχόν μεγάλη αιμορραγία, αν το θύμα έχει τις αισθήσεις του και αναπνέει και ασκείστε άμεση πίεση στη πληγή.

Ευτυχώς τα περισσότερα ατυχήματα από αυτά που συμβαίνουν στα βουνά, απαιτούν μια πρόχειρη φροντίδα που κάποιες λίγες φορές συνδυάζεται με εспеυσμένη επιστροφή και επίσκεψη σε ιατρικό κέντρο. Τα συνθετέτερα περιστατικά αφορούν συνήθως:

- **Κακώσεις μαλακών μορίων.** Θα πρέπει να αντιμετωπίζονται πάντα με προσοχή σαν εν δυνάμει κατάγματα που απαιτούν ακινητοποίηση και ανύψωση. Ακινητοποιήστε το μέλος στη θέση που το βρήκατε (πχ πόδι με πόδι, χέρι με στήθος), φροντίστε η επίδεση να μη εμποδίζει τη κυκλοφορία του αίματος.

- **Φουσκάλες στα πόδια.** Προκαλούνται από κακή εφαρμογή του παπουτσιού,



Προσοχή!

Οποιαδήποτε κάκωση σε κεφάλι ή αυχένα, θα πρέπει να αντιμετωπίζεται με ιδιαίτερη προσοχή και το θύμα να οδηγείται το συντομότερο σε νοσοκομείο για εξετάσεις. Ομοίως, και σε κάθε περιστατικό λιποθυμίας, απώλειας αισθήσεων.

συνήθως στα δάχτυλα και στη φτέρνα. Καλύψτε τη περιοχή με ειδικό επίδεσμο δαχτυλίδι για να μη πιέζεται η φουσκάλα. Αποφύγετε τη μόλυνση, κρατήστε τις φουσκάλες άθικτες και αν αυτό δεν είναι δυνατόν, καθαρίστε την ανοικτή φουσκάλα και καλύψτε την με αποστειρωμένη γάζα και λευκοπλάστ για τις τριβές.

● **Εγκαύματα.** Τα συνθέστερα στα ελληνικά βουνά είναι τα ηλιακά, τα οποία μπορούν να αποφευχθούν με τον κατάλληλο ρουχισμό και ένα καλό αντηλιακό. Η αντιμετώπιση αυτών και των θερμικών είναι παρόμοια, δροσίστε για αρκετά λεπτά την περιοχή και αποφύγετε την μόλυνση. Όταν το έγκαυμα είναι βαθύ ή εκτεταμένο χρειάζεται ιατρική φροντίδα.

● **Θερμική εξάντληση ή ηλίαση.** Η καλύτερη αντιμετώπιση είναι η προφύλαξη, δηλαδή αποφυγή της έκθεσης τις ώρες που η ηλιακή ακτινοβολία είναι έντονη, κατάλληλος ρουχισμός. Το θύμα μπορεί να εμφανίσει ταχυπαλμία, σύγχυση, ναυτία, αδυναμία, ζάλη, δίψα και πονοκέφαλο. Τα συμπτώματα μπορεί να κλιμακωθούν με μοιραίες συνέπειες αν δεν αντιμετωπιστούν άμεσα. Βάλτε το σε δροσερό και σκιερό χώρο και δροσίστε το με νερό. Δώστε του να πει νερό αρχικά σε μικρές δόσεις και σταματήστε τη δραστηριότητα.

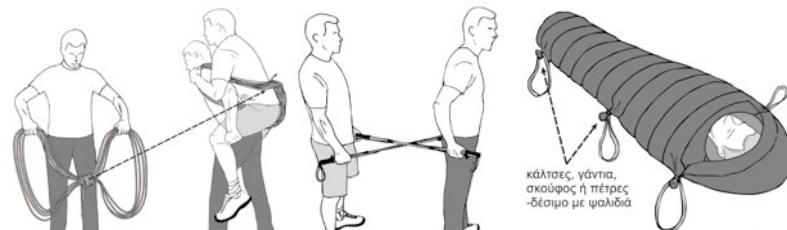
● **Υποθερμία.** Είναι μια επικίνδυνη κατάσταση όπου η θερμοκρασία στο εσωτερικό του σώματος μειώνεται και οι λειτουργίες του επιβραδύνονται και τελικά σταματούν. Ο συνδυασμός, κρύου, υγρασίας, αέρα και ανεπαρκούς ρουχισμού είναι η κύρια αιτία εκδήλωσης της. Τα συμπτώματα ποικίλλουν και ξεκινούν με ρίγος, ελαφρά σύγχυση και δυσκολία κίνησης, μέχρι απάθεια, και κώμα. Η αντιμετώπιση είναι απλή: προστασία από τις καιρικές συνθήκες και αναπήρωση ενεργειακών αποθεμάτων με τη κατάλληλη τροφή και ζεστά ροφήματα. Αν το θύμα δεν συνέρχεται, τότε χρειάζεται κανονική ιατρική περίθαλψη.

● **Δήγματα εντόμων, φιδιών.** Τα τσιμπήματα από έντομα, σκορπιούς και τσιμπούρια είναι ένα συχνό φαινόμενο στην ύπαιθρο και αν δεν υπάρξουν αλλεργικές αντιδράσεις, περιορίζονται σε τοπικό πόνο, κνησμό και οίδημα. Αυτά αντιμετωπίζονται με γρήγορη και προσεκτική αφαίρεση του κεντριού, με απολύμανση της πληγής και με επάλειψη με αντισταμινικές αλοιφές. Τα τσιμπήματα φιδιών και ιδιαίτερα της οχιάς αποτελούν μια σοβαρή κατάσταση που απαιτεί πάντα άμεση μεταφορά του τραυματία στο νοσοκομείο. Καθαρίστε την πληγή, όχι όμως με οινόπνευμα. Ακινητοποιήστε το άκρο με νάρθηκα κρατώντας την πληγείσα περιοχή χαμηλότερα από την καρδιά.

Διάφορα προϋπάρχοντα προβλήματα, όπως αλλεργίες, άσθμα, διαβήτης ή επιληψία, δε πρέπει να οδηγούν σε αποκλεισμό από δραστηριότητες στη φύση. Ο επικεφαλής θα πρέπει να είναι ενήμερος από τους πάσχοντες για τα προβλήματα τους και για το επίπεδο ετοιμότητας αντιμετώπισης των συμπτωμάτων. Η ομολογία τους θα πρέπει να αντιμετωπίζεται με συμπάθεια για να μη μένει μυστικό.

ΜΕΤΑΦΟΡΑ ΤΡΑΥΜΑΤΙΑ

Η μεταφορά ενός τραυματία είναι συνήθως μια επίπονη και εξαντλητική διαδικασία ακόμη και όταν υπάρχει οργανωμένη ομάδα. Εκτός όμως από τις μεθόδους που παρουσιάζονται στα σκίτσα ο επικεφαλής πρέπει να είναι ευρηματικός και να αξιοποιεί κάθε δυνατότητα που του προσφέρεται π.χ. καρέκλες, κρεβάτια, πόρτες από το κοντινό καταφύγιο.



Μεταφορά τραυματία από ένα άτομο με χρήση του αναρριχητικού σχοινιού και από δύο με ματόν

Δημιουργία φορείου από αναρριχητικού σχοινιού και από δύο με ματόν



Ομαδικό Φαρμακείο

Το φαρμακείο που θα υποστηρίξει τις δραστηριότητες σας θα πρέπει να περιέχει τουλάχιστον τα ακόλουθα είδη τα οποία θα πρέπει να έχετε μάθει να τα χρησιμοποιείτε σωστά και να ελέγχετε την κατάσταση τους πριν από κάθε εξόρμηση:

- Ισχυρό Λευκοπλάστ
- Διάφορα μεγέθη τραυμαπλάστ, compeed
- Διάφορα μεγέθη ελαστικών επίδεσμων
- Παραμάνες
- Τσιμπιδάκι
- Αποστειρωμένες γάζες
- Αυτοκόλλητα ράμματα
- Ιωδιούχο αντισηπτικό
- Παρακεταμόλη
- Αλουμινοκουβέρτα
- Γάντια μιας χρήσεως
- Ισχυρά αντιπυρετικά, αντιφλεγμονώδη.
- Αντιβιοτικό ευρείας χρήσης
- Κολλητήριο
- Θερμόμετρο
- Αντιδιαρροϊκά χάπια
- Αντισταμινική κρέμα για τσιμπήματα εντόμων
- Αντιόξινα χάπια για στομαχικά προβλήματα
- Παστίλιες δεξτρόζης
- Αυχενικό κολλήρο

ΓΛΩΣΣΑΡΙ

Αζιμούθιο είναι η δεξιόστροφη γωνία που σχηματίζεται μεταξύ του Βορρά (που δείχνει η βελόνα της πυξίδας) και της επιθυμητής κατεύθυνσης ή σκόπευσης.

Αθληκή ζώνη-Αθληκά λιβάδια ονομάζεται η περιοχή κοντά στις ψηλές κορφές των βουνών που ξεκινάει μετά το τέλος του δάσους και χαρακτηρίζεται από χαμηλή ή καθόλου βλάστηση.

Αναρρίχηση η κίνηση σε κάθετο πεδίο όπου και τα χέρια χρησιμοποιούνται για πρόωθηση. Επικίνδυνη και απαιτητική διαδικασία, που συνήθως γίνεται με χρήση ασφαλιστικών μέσων.

Ασφάλειες ειδικά υλικά που χρησιμοποιούνται στην ορειβάσια για να εμποδίσουν μια πτώση ή να περιορίσουν τις συνέπειες της.

Διάσελο είναι το χαμηλότερο σημείο ανάμεσα σε δύο παρακείμενες κορφές ή ορεινούς όγκους πάνω όμως στο ίδιο βουνό.

Διάσωση διαδικασία παροχής βοήθειας, συχνά και μεταφοράς σε άτομα που βρίσκονται σε δύσκολη θέση στο βουνό. Διακρίνεται σε οργανωμένη-επαγγελματική και μη.

Διαφυγή ο όρος χρησιμοποιείται για να εκφράσει την αποχώρηση ενός μέλους ή και όλης της ομάδας κατά την εκδήλωση κρίσης-χρησιμοποιείται επίσης και το «εκκένωση».

Ισούψης καμπύλη Ισούψης καμπύλη είναι μια γραμμή που ενώνει όλα τα σημεία της φύσης που βρίσκονται στο ίδιο υψόμετρο.

ΚΒ το Κέντρο Βάρους του ανθρώπου που χοντρικά βρίσκεται όταν αυτός στέκεται χαμηλά μέσα στην κοιλιά του. Ενίοτε στην αναρρίχηση ή σε κάποια πτώση βρίσκεται και έξω από το σώμα.

Κίνδυνοι αντικειμενικοί είναι αυτοί που προέρχονται από το περιβάλλον και δεν επηρεάζονται από ανθρώπινες προθέσεις, επηρεάζονται όμως από την παρουσία του ανθρώπου.

Κίνδυνοι υποκειμενικοί είναι αυτοί που προέρχονται από την ανθρώπινη παρουσία και συμπεριφορά.

Κλίμακα χάρτη Κλίμακα είναι το μέγεθος της σμίκρυνσης που γίνεται ώστε η φύση να καταγραφεί στο χαρτί. Εκφράζεται ως το ηλίκο μιας μονάδας μήκους στο χάρτη και της αντίστοιχης μονάδας μήκους στο πραγματικό περιβάλλον.

Κορυφογραμμή είναι το σημείο ενός βουνού που εκατέρωθεν του υπάρχει χαμηλότερη πηλαγιά

Κόψη το σημείο του βουνού που ο βράχος ή το χιόνι σχηματίζει μια οξεία γωνία και ο ορειβάτης κινείται πάνω σε αυτή.

Κρίση Κρίση είναι η αδυναμία να ακολουθηθεί το πρόγραμμα της εξόρμησης για λόγους που οφείλονται σε ανθρώπινους ή εξωγενείς παράγοντες.

Λούκι η πτώση του εδάφους ή της ορθοπηλαγιάς που σχηματίζει ένα φυσικό διάδρομο αντίστοιχο μίας κοίτης ποταμού.

Μέτωπο (μετεωρολογία) Μέτωπο ονομάζεται η νοητή επιφάνεια που διαχωρίζει δύο αέριες μάζες με διαφορετικά θερμο-υγρομετρικά χαρακτηριστικά που βρίσκονται σε άμεση γειτονία. Πρακτικά μέτωπο ονομάζεται η έλευση καιρικών φαινομένων με συγκεκριμένο χαρακτήρα.

Μπατόν ειδικά πτυσσόμενα μπαστούνια πεζοπορίας που μοιάζουν σαν του σκι.

Μπίβουακ-βίνουακ αναγκαστική διανυκτέρευση στο ύπαιθρο με ή χωρίς εξοπλισμό διανυκτέρευσης.

Ορθοπηλαγιά είναι το πιο απότομο κομμάτι μιας πηλαγιάς που όσο περισσότερο κατακόρυφο και συμπαγές είναι όσο περισσότερο ενδιαφέρει τον αναρριχητή.

Πεδίο συνήθως αναφέρεται για ένα χαρακτηριστικό κομμάτι του βουνού που έχει ταυτόσημα χαρακτηριστικά, π.χ. μία χιονισμένη πηλαγιά ή μία ζώνη βράχων.

Σάρα ονομάζεται μία πηλαγιά καλυμμένη με κυλιόμενες και ασταθείς μικρές ή μεγαλύτερες πέτρες που προήλθαν από την αποσάθρωση κάποιας υπερκείμενης ορθοπηλαγιάς.

Σποτάρισμα τεχνική προστασίας με το σώμα για μικρές πτώσεις.

Σύστημα στρωμάτωσης τρόπος ένδυσης που αφορά στην προστασία του σώματος από τα στοιχεία της φύσης με τη χρήση τριών στρωμάτων ενδυμάτων –εσωτερικό, θερμικό και προστασίας αέρα-βροχής.

Τραβέρσα είναι η σχεδόν οριζόντια διάσχιση ενός πεδίου (πχ. μιας πηλαγιάς)

ΒΙΒΛΙΟΓΡΑΦΙΑ

- Κάραλης Δημήτρης, Θεοδωρόπουλος Άρης** *Ορειβασία. Αναλυτικό τεχνικό εγχειρίδιο*. ΕΟΣ Αχαρνών, Αθήνα 2007.
- Μπελογιάννης Χ. , Βουτυρόπουλος Γ.** *Η Τέχνη του Βουνού Α΄ και Β΄ τόμος*, Εκδόσεις Ζέρβας, Μαρούσι 2010, 2011.
- Τσίππας Κ.** *Στα Ελληνικά Βουνά: οι 50 ωραιότερες πεζοπορικές και οικολογικές διαδρομές*. Νέα Σύνορα Α.Α. Λιβάνη, Αθήνα 1992.
- Χατζηβαρσάνης Β.** *Η μικρή Μεσόγειος*. Εκδόσεις Ανεβαίνοντας, Μαρούσι 2005.
- Χρήστου Βασίλης** *Ελληνικά Νησιά. Πεζοπορικές διαδρομές στη νησιωτική Ελλάδα*. Εκδόσεις Explorer, Αθήνα 2003.
- Cox M., S, Fulsas K,** *Mountaineering: the Freedom of the Hills*. 7^η έκδοση, The Mountaineers Books, Seattle 2004.
- Cunningham A., Fyffe A.** *Winter skills. Essential walking and climbing techniques*. Mountain Leader Training UK 2007.
- Curtis R,** Princeton University. *The Backpacker's Field Manual*. 2^η έκδοση, Three Rivers Press, New York 2005.
- Langmuir E.** *Mountaineering and Leadership*. 3^η αναθεωρημένη έκδοση, Mountain Leader Training, England-Scotland 2004.
- Long S.** *Hill walking*. 2^η αναθεωρημένη έκδοση, Mountain Leader Training UK 2004.