

## ΟΔΗΓΙΕΣ ΣΤΟΥΣ ΣΥΝΤΟΝΙΣΤΕΣ ΑΝΑΒΑΣΕΩΝ

### Σε συνεργασία με το μέλος του Δ.Σ. που βοηθά στην ανάβαση

#### Α. ΠΡΟΕΤΟΙΜΑΣΙΑ ΔΙΑΔΡΟΜΗΣ:

- Αν δεν γνωρίζει τη διαδρομή προσπαθεί έγκαιρα να πραγματοποιήσει την αναγνωριστική ανάβαση, αλλιώς να την έχει στο GPS του συλλόγου ή χαραγμένη στον χάρτη σημειώνοντας σημεία για στάσεις και πηγές με νερό. Συνεργάζεται απαραίτητα με τον Έφορο Ορειβασίας και με τοπικούς ορειβατικούς συλλόγους για να αντλήσει χρήσιμες πληροφορίες.
- Προετοιμάζει πληροφοριακό υλικό με ιστορικά, λαογραφικά, κτλ στοιχεία, προκειμένου να μοιραστούν στους συμμετέχοντες.
- Παραλαμβάνει από το σύλλογο τα φαρμακεία, τους ασυρμάτους, το στατικό σχοινί και εάν υπάρχει χιόνι, τα φτυάρια χιονιού, τη σόντα κλπ.
- Έχει πάρει τα προγνωστικά του καιρού και τα τηλέφωνα από κοντινή κατοικημένη περιοχή (αστυνομία, δήμος, ιατρικό κέντρο περιοχής κλπ.) για περίπτωση έκτακτης ανάγκης.
- Ο συντονιστής, είναι καλό να έχει φοιτήσει σε σχολή ορειβασίας και να έχει παρακολουθήσει τα σεμινάρια που διοργανώνει κατά καιρούς ο σύλλογος (προσανατολισμός, πρώτες βοήθειες κτλ.), αλλιώς συνεργάζεται με τα μέλη του Δ.Σ. και με τους έμπειρους ορειβάτες της ομάδας.

#### Β. ΠΕΡΙΜΕΝΟΝΤΑΣ ΤΟ ΠΟΥΛΜΑΝ:

- Σημειώνει στη λίστα του ταμία τις προσελεύσεις, προσέχοντας για τη στάση επιβίβασης που έχει δηλώσει ο κάθε συμμετέχων.
- Μερικνά να τηρηθεί η αναχώρηση στην προσδιορισμένη ώρα με μικρή ανοχή έως 5' το πολύ και χρησιμοποιεί το κινητό τηλέφωνο του συλλόγου για να επικοινωνήσει όπου χρειαστεί.

#### Γ. ΚΑΤΑ ΤΗΝ ΑΝΑΧΩΡΗΣΗ (ΜΕΣΑ ΣΤΟ ΠΟΥΛΜΑΝ):

- Καλωσορίζει στο σύλλογο τα νέα μέλη από το μικρόφωνο. Στη συνέχεια με το μέλος του Δ.Σ. κουβεντιάζει μαζί τους και προσπαθεί να τα κάνει να νοιώσουν ευχάριστα και άνετα μαζί μας (εδώ μπορείς να το φτιάξεις λίγο καλύτερο???).
- Αποφεύγει σε όλη τη διάρκεια της εξόρμησης να χρησιμοποιήσει τη λέξη «εκδρομή» και αντί αυτής χρησιμοποιεί: ανάβαση, ορεινή πεζοπορία, εξόρμηση κλπ.
- Φροντίζει να εισπράξει σύμφωνα με την οικονομική κατάσταση. Δίνει τις αιτήσεις στα νέα μέλη και τις συγκεντρώνει, μαζί με τις φωτογραφίες για την έκδοση ορειβατικών ταυτοτήτων. Μοιράζει τις ΔΙΑΔΡΟΜΕΣ, τον

ορειβατικό χάρτη (έχοντας σχεδιάσει με μαρκαδόρο τις διαδρομές) και την λίστα κατανομής στα δωμάτια πληροφορώντας ότι είναι ενδεικτική.

- Φροντίζει οι στάσεις του πούλμαν να γίνονται σε χώρους με τουαλέτες (αποφεύγοντας πάρκινγκ ή βενζινάδικα) και πραγματοποιεί καταμέτρηση κατά την αναχώρηση από αυτούς.

- Ενημερώνει από το μικρόφωνο για τις ιδιαιτερότητες και την φύση του μονοπατιού (κόντρες, σάρες, υψομετρικές διαφορές), για πηγές πόσιμου νερού κατά τη διάρκεια της διαδρομής αλλιώς υπενθυμίζει για την προμήθεια νερού στις στάσεις του πούλμαν. Εάν υπάρξει ομίχλη ενημερώνει ότι είναι απαραίτητοι οι φακοί κεφαλής κλπ. Προσοχή: η ενημέρωση θα πρέπει να γίνεται με τέτοιο τρόπο ώστε να μη δημιουργεί πανικό ή ανασφάλεια.

- Εφόσον έχει την ευχέρεια, μπορεί να ενημερώσει με γενικές οδηγίες για την ορειβασία και την ορεινή πεζοπορία (ρουχισμός, η σωστή θέση του σακιδίου στην πλάτη μας, ενυδάτωση στο βουνό κλπ.)

- Ενημερώνει ότι η ανάβαση είναι ομαδική και ο σύλλογος τηρεί κανόνες για την ασφάλεια των συμμετεχόντων: δεν περνά κανείς μπροστά από τον συντονιστή, διατηρούν όλοι οι συμμετέχοντες οπτική επαφή με τον προπορευόμενο, ακολουθείται κανονικός ρυθμός ανάβασης (με έμφαση σε τυχόν αδύναμα άτομα), δεν μένει κανείς πίσω από τη «σκούπα», όποιος θελήσει να απομακρυνθεί για τουαλέτα να ενημερώσει κάποιον από την ομάδα κλπ. Για ανάβαση χειμερινού βουνού ενημερώνει ποιος είναι ο απαιτούμενος εξοπλισμός. Με απόφαση του συντονιστή και για λόγους ασφαλείας, όποιος συμμετέχων δεν διαθέτει τον απαιτούμενο για κάθε περίπτωση εξοπλισμό, (π.χ.: σακίδιο ημέρας κλπ.), δεν ακολουθεί στην ανάβαση.

- Οι συμμετέχοντες στις πεζοπορίες και αναβάσεις του Ε.Π.Ο.Σ. Φυλής, των οποίων ο ρυθμός βαδίσματος είναι χαμηλότερος του μέσου όρου της ομάδας, αποδέχονται ανεπιφύλακτα ότι, με υπόδειξη του συντονιστή: α) θα τοποθετούνται στην αρχή της ομάδας ώστε να ακολουθεί η ομάδα τον ρυθμό τους β) Σε περίπτωση χρονικού περιορισμού για την έγκαιρη επιστροφή του λεωφορείου ή κακοκαιρίας, θα μετατοπίζονται στην ομάδα της εύκολης πορείας.

- 

#### **Δ. ΠΡΙΝ ΤΗΝ ΕΝΑΡΞΗ ΤΗΣ ΔΙΑΔΡΟΜΗΣ:**

- Ελέγχει τον εξοπλισμό (κυρίως για χειμερινές αναβάσεις). Αν είναι ελλιπής, εξηγεί με ευγενικό τρόπο στο άτομο ότι δεν μπορεί να συμμετάσχει.

- Ορίζει έναν έμπειρο ορειβάτη ως «σκούπα», ο οποίος παραλαμβάνει ασύρματο και πραγματοποιεί καταμέτρηση της ομάδας κατά την αναχώρηση. Σε περίπτωση πολυπληθούς ομάδας, τοποθετεί ενδιάμεσα ένα ακόμα άτομο με ασύρματο. **ΠΡΟΣΟΧΗ:** ενημερώνει όσους έχουν ασύρματο, ότι πέφτει σε κατάσταση «εξοικονόμησης μπαταρίας» και

πρέπει κάθε 10' περίπου να πατάνε το κουμπί της συσκευής για μερικά λεπτά ή να την ανοιγοκλείνουν.

#### **Ε. ΚΑΤΑ ΤΗ ΔΙΑΡΚΕΙΑ ΤΗΣ ΔΙΑΔΡΟΜΗΣ:**

- Τηρεί προσεκτικά τους κανόνες ανάβασης και συνοχής της ομάδας (συνεχόμενη επαφή-επικοινωνία, ισορροπημένος ρυθμός) φέρνοντας στην αρχή της πορείας τους αργούς ή αδύναμους.
- Εμψυχώνει τους νέους ορειβάτες
- Φροντίζει οι στάσεις να μην είναι μεγάλης διάρκειας, ωστόσο να έχουν την ίδια ευκαιρία για ξεκούραση και όσοι είναι τελευταίοι.
- Διαχείριση κρίσεων: Κάνει προφορικές συστάσεις με ηρεμία σε όποιον/α δεν ακολουθεί τις οδηγίες του. Σε περίπτωση ατυχήματος συνεργάζεται με τα παρόντα μέλη του Δ.Σ. και τα δυνατά άτομα της ομάδας για να δώσουν τις πρώτες βοήθειες και να μεταφέρουν τον τραυματία (εφόσον το επιτρέπει η κατάσταση του) ή για να καλέσουν βοήθεια.

#### **Ε. ΤΕΛΟΣ ΕΞΟΡΜΗΣΗΣ ΚΑΙ ΕΠΙΣΤΡΟΦΗ ΜΕ ΤΟ ΠΟΥΛΜΑΝ:**

- Συγκεντρώνει τα email των συμμετεχόντων που δεν λαμβάνουν ηλεκτρονικές ενημερώσεις του Ε.Π.Ο.Σ. Φυλής.
- Ενημερώνει ότι μπορούν οι συμμετέχοντες να στείλουν φωτογραφίες από την εξόρμηση στο email του Συλλόγου προκειμένου να αναρτηθούν στην ιστοσελίδα.
- Ανακοινώνει τις επόμενες αναβάσεις ή πεζοπορίες ή Σχολές ή άλλες εκπαιδευτικές – πολιτιστικές εκδηλώσεις.
- Ανακοινώνει την πυροφύλαξη και ρωτά ιδιαίτερα αν κάποιος ενδιαφέρεται να κάνει μια πυροφύλαξη, ώστε να του τηλεφωνήσει ο αρμόδιος.
- Ευχαριστεί και επιβραβεύει προφορικά τα νέα μέλη ενθαρρύνοντάς τα να συνεχίσουν και παρακινώντας τα να φοιτήσουν σε μία από τις προσεχείς σχολές Ορειβασίας ή αναρρίχησης του Συλλόγου.
- Συνοψίζει την δραστηριότητα, σχολιάζοντας τα θετικά και αρνητικά σημεία της και συγχαίρει τους συμμετέχοντες, ιδίως σε απαιτητικές διαδρομές.