



ΕΛΛΗΝΙΚΗ ΔΗΜΟΚΡΑΤΙΑ
Υπουργείο Παιδείας, Θρησκευμάτων
και Αθλητισμού



Συνοδός Βουνού

ΕΚΠΑΙΔΕΥΤΙΚΟ ΕΓΧΕΙΡΙΔΙΟ ΣΑΕΚ

ΣΕΠΤΕΜΒΡΙΟΣ 2026

ΕΙΔΙΚΟΤΗΤΑ

Συνοδός Βουνού

ΣΑΕΚ

ΣΕΠΤΕΜΒΡΙΟΣ 2026

ΣΥΓΓΡΑΦΗ ΕΚΠΑΙΔΕΥΤΙΚΟΥ ΕΓΧΕΙΡΙΔΙΟΥ ΣΤΗΝ ΕΙΔΙΚΟΤΗΤΑ «ΣΥΝΟΔΟΣ ΒΟΥΝΟΥ»

Συγγραφική ομάδα

Γιώργος Βουτυρόπουλος
Κωνσταντίνος Ζώης
Ιωάννα Κατσιοπούλου
Κωνσταντίνος Κατσινίκας
Άννα Κουρτεσοπούλου
Χρήστος Μπελογιάννης

Σύμβουλος μεθοδολογίας ανάπτυξης

του εκπαιδευτικού εγχειριδίου

Ελευθερία Αθανασίου

Γλωσσική επιμέλεια

Εκδόσεις Σοκόλη

Σχεδιασμός-σελιδοποίηση

Mr. Moschos / WINK DESIGN

Το περιεχόμενο του εκπαιδευτικού εγχειριδίου της ειδικότητας διαμορφώθηκε από τη συγγραφική ομάδα με βάση μεθοδολογικές προδιαγραφές και ειδικά πρότυπα που επεξεργάστηκε το ΚΑΝΕΠ/ΓΣΕΕ στο πλαίσιο της Πράξης «ΔΙΑΜΟΡΦΩΣΗ ΟΔΗΓΩΝ ΚΑΤΑΡΤΙΣΗΣ ΚΑΙ ΕΚΠΑΙΔΕΥΤΙΚΩΝ ΕΓΧΕΙΡΙΔΙΩΝ ΙΝΣΤΙΤΟΥΤΩΝ ΕΠΑΓΓΕΛΜΑΤΙΚΗΣ ΚΑΤΑΡΤΙΣΗΣ (ΙΕΚ)» (κωδικός ΟΠΣ [MIS] 5069281) του Επιχειρησιακού Προγράμματος «Ανάπτυξη Ανθρώπινου Δυναμικού, Εκπαίδευση και Διά Βίου Μάθηση 2014-2020», που υλοποιήθηκε με σύμπραξη των κοινωνικών εταίρων και, ειδικότερα, από το ΚΑΝΕΠ/ΓΣΕΕ (επικεφαλής εταίρο της κοινοπραξίας), το ΙΝΕ/ΓΣΕΕ, το ΙΜΕ/ΓΣΕΒΕΕ, το ΚΑΕΛΕ/ΕΣΕΕ, το ΙΝΣΕΤΕ και τον ΕΟΠΠΕΠ, και συγχρηματοδοτήθηκε από την Ελλάδα και την Ευρωπαϊκή Ένωση (Ε.Κ.Τ.). Το παρόν εκπαιδευτικό εγχειρίδιο αναπτύχθηκε με την ευθύνη του ΙΜΕ/ΓΣΕΒΕΕ, τα επιστημονικά στελέχη του οποίου παρακολούθησαν και υποστήριξαν τον συντονισμό του έργου σε όλες του τις φάσεις.

Περιεχόμενα

1	Πρόλογος	6
2	Εισαγωγή	8
A	Περιγραφή ειδικότητας	10
1	Τίτλος της ειδικότητας και ομάδα προσανατολισμού	10
1 . 1	Τίτλος ειδικότητας	10
1 . 2	Ομάδα προσανατολισμού (επαγγελματικός τομέας)	10
2	Συνοπτική περιγραφή ειδικότητας	11
2 . 1	Ορισμός ειδικότητας	11
2 . 2	Αρμοδιότητες/Καθήκοντα	11
2 . 3	Προοπτικές απασχόλησης στον κλάδο ή τομέα	12
2 . 4	Πρόσθετες πηγές πληροφόρησης	12
B	Σκοπός και προσδοκώμενα μαθησιακά αποτελέσματα του προγράμματος κατάρτισης της ειδικότητας	14
1	Σκοπός του προγράμματος κατάρτισης της ειδικότητας	14
2	Προσδοκώμενα μαθησιακά αποτελέσματα του προγράμματος κατάρτισης	15
Γ	Βασικές εκπαιδευτικές προδιαγραφές και αναλυτικό περιεχόμενο του προγράμματος της θεωρητικής και εργαστηριακής κατάρτισης	19
1	Ωρολόγιο πρόγραμμα	20
2	Αναλυτικό περιεχόμενο προγράμματος θεωρητικής και εργαστηριακής κατάρτισης	21
2 . 1	ΕΞΑΜΗΝΟ Α΄	21
2 . 1 . A	ΦΥΣΙΚΗ ΙΣΤΟΡΙΑ ΚΑΙ ΠΟΛΙΤΙΣΜΟΣ ΟΡΕΙΝΩΝ ΠΕΡΙΟΧΩΝ	21
2 . 1 . B	ΥΠΑΙΘΡΙΕΣ ΔΡΑΣΤΗΡΙΟΤΗΤΕΣ	27
2 . 1 . Γ	ΟΡΓΑΝΩΣΗ ΚΑΙ ΔΙΟΙΚΗΣΗ ΣΤΟ ΠΕΡΙΒΑΛΛΟΝ ΕΡΓΑΣΙΑΣ	37
2 . 1 . Δ	ΚΙΝΗΣΗ ΚΑΙ ΑΣΦΑΛΕΙΑ ΣΤΟ ΒΟΥΝΟ	44
2 . 1 . E	ΓΕΝΙΚΑ ΑΓΓΛΙΚΑ	52
2 . 2	ΕΞΑΜΗΝΟ Β΄	59
2 . 2 . A	ΠΡΟΣΤΑΣΙΑ ΟΡΕΙΝΟΥ ΠΕΡΙΒΑΛΛΟΝΤΟΣ	59
2 . 2 . B	ΑΝΑΤΟΜΙΑ, ΦΥΣΙΟΛΟΓΙΑ ΚΑΙ ΔΙΑΤΡΟΦΗ	65
2 . 2 . Γ	ΠΡΟΣΑΝΑΤΟΛΙΣΜΟΣ ΚΑΙ ΜΕΤΕΩΡΟΛΟΓΙΑ	72

2 . 2 . Δ	ΧΕΙΜΕΡΙΝΟ ΒΟΥΝΟ	79
2 . 2 . Ε	ΑΓΓΛΙΚΑ ΕΙΔΙΚΟΤΗΤΑΣ	86
2 . 3	ΕΞΑΜΗΝΟ Γ΄	93
2 . 3 . Α	ΣΥΝΟΔΕΙΑ ΚΑΙ ΚΑΘΟΔΗΓΗΣΗ ΟΜΑΔΑΣ	93
2 . 3 . Β	ΠΡΩΤΕΣ ΒΟΗΘΕΙΕΣ ΣΤΗΝ ΥΠΑΙΘΡΟ	101
2 . 3 . Γ	ΔΙΑΣΩΣΗ ΚΑΙ ΔΙΑΧΕΙΡΙΣΗ ΚΡΙΣΗΣ	109
2 . 3 . Δ	ΥΠΑΙΘΡΙΑ ΚΑΤΑΣΚΗΝΩΣΗ ΚΑΙ ΠΟΛΥΗΜΕΡΕΣ ΠΕΖΟΠΟΡΙΕΣ	115
2 . 4	ΕΞΑΜΗΝΟ Δ΄	124
2 . 4 . Α	ΤΕΧΝΙΚΗ ΚΑΤΑΡΤΙΣΗ ΣΤΟ ΠΕΔΙΟ	124
3	Διδακτική μεθοδολογία	133
3 . 1	Η έννοια του εργαστήριου για την ειδικότητα «Συνοδός Βουνού»	135
4	Υγεία και ασφάλεια κατά τη διάρκεια της κατάρτισης	137
4 . 1	Βασικοί κανόνες υγείας και ασφαλείας	137
4 . 2	Μέσα ατομικής προστασίας	137
Δ	Προδιαγραφές υλοποίησης πρακτικής άσκησης	139
1	Ο θεσμός της πρακτικής άσκησης	140
2	Οδηγίες για τον/την πρακτικά ασκούμενο/-η	142
2 . 1	Προϋποθέσεις εγγραφής στο πρόγραμμα πρακτικής άσκησης	142
2 . 2	Δικαιώματα και υποχρεώσεις του/της πρακτικά ασκούμενου/-ης	142
2 . 3	Φορείς υλοποίησης πρακτικής άσκησης	144
3	Ο ρόλος του/της εκπαιδευτή/-τριας της πρακτικής άσκησης	145
4	Προσδοκώμενα μαθησιακά αποτελέσματα της πρακτικής άσκησης	146
5	Αναλυτικό περιεχόμενο προγράμματος πρακτικής άσκησης	152
5 . 1 . Α	ΟΡΕΙΝΟ ΠΕΡΙΒΑΛΛΟΝ ΚΑΙ ΥΠΑΙΘΡΙΕΣ ΔΡΑΣΤΗΡΙΟΤΗΤΕΣ	152
5 . 1 . Β	ΟΡΓΑΝΩΣΗ ΚΑΙ ΔΙΟΙΚΗΣΗ ΣΤΟ ΠΕΡΙΒΑΛΛΟΝ ΕΡΓΑΣΙΑΣ	153
5 . 1 . Γ	ΚΙΝΗΣΗ ΚΑΙ ΑΣΦΑΛΕΙΑ ΣΤΟ ΒΟΥΝΟ	153
5 . 1 . Δ	ΣΥΝΟΔΕΙΑ ΚΑΙ ΚΑΘΟΔΗΓΗΣΗ ΟΜΑΔΑΣ	154
5 . 1 . Ε	ΔΙΑΧΕΙΡΙΣΗ ΚΡΙΣΕΩΝ ΚΑΙ ΠΡΩΤΕΣ ΒΟΗΘΕΙΕΣ ΣΤΗΝ ΥΠΑΙΘΡΟ	155
5 . 2	Μεθοδολογία υλοποίησης πρακτικής άσκησης	156
	Βιβλιογραφία	158
A	Βιβλιογραφικές αναφορές σχετικές με την ειδικότητα	159
B	Βιβλιογραφικές αναφορές σχετικές με τη μεθοδολογία ανάπτυξης των εκπαιδευτικών εγχειριδίων	170
Γ	Σχετική εθνική νομοθεσία	173

1 | Πρόλογος

Το εκπαιδευτικό εγχειρίδιο της ειδικότητας «Συνοδός Βουνού» αναπτύχθηκε στο πλαίσιο της Πράξης «ΔΙΑΜΟΡΦΩΣΗ ΟΔΗΓΩΝ ΚΑΤΑΡΤΙΣΗΣ ΚΑΙ ΕΚΠΑΙΔΕΥΤΙΚΩΝ ΕΓΧΕΙΡΙΔΙΩΝ ΙΝΣΤΙΤΟΥΤΩΝ ΕΠΑΓΓΕΛΜΑΤΙΚΗΣ ΚΑΤΑΡΤΙΣΗΣ (ΙΕΚ)» [κωδικός ΟΠΣ (MIS) 5069281], η οποία υλοποιήθηκε με σύμπραξη των κοινωνικών εταίρων και ειδικότερα από το ΚΑΝΕΠ/ΓΣΕΕ (επικεφαλής εταίρο της κοινοπραξίας), το ΙΝΕ/ΓΣΕΕ, το ΙΜΕ/ΓΣΕΒΕΕ, το ΚΑΕΛΕ/ΕΣΕΕ, το ΙΝΣΕΤΕ και τον ΕΟΠΠΕΠ, και συγχρηματοδοτήθηκε από το ΕΠ «Ανάπτυξη Ανθρώπινου Δυναμικού, Εκπαίδευση και Διά Βίου Μάθηση».

Το έργο αυτό αποτέλεσε μια ολοκληρωμένη παρέμβαση για τη βελτίωση και την ενίσχυση του θεσμού της αρχικής επαγγελματικής κατάρτισης σε μια περίοδο κατά την οποία, περισσότερο από ποτέ, το αίτημα της διασύνδεσής του με την αγορά εργασίας είναι επιτακτικό και επίκαιρο. Ιδιαίτερα, μετά τη μακρά περίοδο οικονομικής κρίσης και ύφεσης την οποία αντιμετώπισε η ελληνική κοινωνία αλλά και τις συνέπειες από την πανδημική κρίση Covid-19, οι αναδυόμενες προκλήσεις καθιστούν αναγκαία στοχευμένα μέτρα εκσυγχρονισμού του θεσμού. Το συγκεκριμένο έργο αποτέλεσε μια συστηματική προσπάθεια αντιμετώπισης χρόνιων αδυναμιών του πεδίου, αναβάθμισης του επιπέδου των παρεχόμενων γνώσεων, δεξιοτήτων και ικανοτήτων και βελτίωσης των μαθησιακών αποτελεσμάτων που απορρέουν από την επαγγελματική κατάρτιση σε συγκεκριμένες ειδικότητες.

Εμπρικλείοντας μια καινοτόμο δέσμη αλληλοσυμπληρούμενων δράσεων, μεθόδων και πρακτικών, επιδίωξε να συμβάλει με πολλαπλασιαστικό τρόπο στην ενίσχυση της ποιότητας και της αποτελεσματικότητας του πεδίου της αρχικής επαγγελματικής κατάρτισης. Ειδικότερα, στο πλαίσιο του έργου:

- Διεξήχθη ποιοτική έρευνα για τη διερεύνηση των χαρακτηριστικών και της δυναμικής που διέπουν το πεδίο της αρχικής επαγγελματικής κατάρτισης στη χώρα μας και στον ευρωπαϊκό χώρο, με στόχο τη διαμόρφωση σχετικών προτάσεων πολιτικής.
- Αναπτύχθηκαν:
 - Επικαιροποιημένοι «οδηγοί κατάρτισης» για 130 ειδικότητες αρχικής κατάρτισης,
 - Αντίστοιχα εκπαιδευτικά εγχειρίδια, για την υποστήριξη της κατάρτισης/εκπαίδευσης των σπουδαστών/-τριών,
 - Συναφείς τράπεζες θεμάτων για την κάθε ειδικότητα.
- Το σύνολο των παραπάνω στηρίχθηκε σε ένα ενιαίο μεθοδολογικό πλαίσιο, μέσω του οποίου επιδιώχθηκε η σύνδεση της κοινωνικής εμπειρίας της εργασίας, της εκπαίδευσης και της πιστοποίησής της, λαμβάνοντας υπόψη το ισχύον θεσμικό πλαίσιο, καθώς και τις ιδιαιτερότητες του πεδίου της αρχικής επαγγελματικής κατάρτισης.

- Τέλος, με γνώμονα την ενίσχυση της θετικής επενέργειας του έργου σε θεσμικό επίπεδο, αναπτύχθηκε μια μεθοδολογία ευέλικτης τακτικής περιοδικής επανεξέτασης και επικαιροποίησης των περιεχομένων των οδηγιών κατάρτισης, των εγχειριδίων και των τραπεζών θεμάτων, έτσι ώστε αυτά να βρίσκονται –κατά το δυνατόν– σε αντιστοιχία με τα νέα τεχνολογικά, οργανωσιακά, εργασιακά, περιβαλλοντικά, κοινωνικά και οικονομικά δεδομένα και με τις ανάγκες της αγοράς εργασίας και των εκπαιδευομένων.

2 | Εισαγωγή

Το παρόν εγχειρίδιο, εκκινώντας από την περιγραφή της ειδικότητας, επικεντρώνεται στο αναλυτικό περιεχόμενο και τις βασικές εκπαιδευτικές προδιαγραφές ενός προγράμματος κατάρτισης στην ειδικότητα «Συνόδός Βουνού». Στοχεύει στην ενημέρωση του συνόλου των συντελεστών/-τριών του λαμβάνοντας υπόψη τα περιεχόμενα των καθηκόντων και τις ιδιαιτερότητές της, καθώς και τους ισχύοντες θεσμικούς περιορισμούς στο πεδίο.

Απευθύνεται κυρίως στους/στις εκπαιδευόμενους/-ες, αλλά και στους/στις εκπαιδευτές/-τριες των προγραμμάτων αρχικής επαγγελματικής κατάρτισης. Επιπλέον, αποτελεί ένα χρήσιμο εγχειρίδιο για τα στελέχη σχεδιασμού, τους σχετικούς φορείς υλοποίησής τους –τις Σχολές Ανώτερης Επαγγελματικής Κατάρτισης–, αλλά και για το σύνολο των υπόλοιπων δυνάμει συντελεστών/-τριών ενός προγράμματος αρχικής επαγγελματικής κατάρτισης, ιδιαίτερα για όσους/-ες συμμετέχουν στην υλοποίηση της πρακτικής άσκησης.

Το εγχειρίδιο αυτό αποτελεί μια συστηματική βάση, η οποία περιλαμβάνει βασικά στοιχεία για την κατανόηση του πεδίου της συγκεκριμένης ειδικότητας, αλλά κυρίως επικεντρώνεται στην ανάλυση των μαθησιακών ενοτήτων και των εκπαιδευτικών προδιαγραφών της θεωρητικής και της εργαστηριακής κατάρτισης, καθώς και στην υλοποίηση της πρακτικής άσκησης.

Στην κατεύθυνση αυτή, για το κάθε πρόγραμμα αρχικής επαγγελματικής κατάρτισης το οποίο δύναται να υλοποιηθεί, είναι απαραίτητο να ληφθούν συστηματικά υπόψη τα εκπαιδευτικά περιεχόμενα αλλά και οι μεθοδολογικές προδιαγραφές που περιλαμβάνονται.

Ειδικότερα, το εκπαιδευτικό εγχειρίδιο αποτελείται από τέσσερα (Α΄-Δ΄) Μέρη.

- **Το Μέρος Α΄ παρέχει συνοπτικά τις πληροφορίες που αφορούν την περιγραφή της ειδικότητας.**
Περιλαμβάνει την περιγραφή της ειδικότητας, των κύριων εργασιακών καθηκόντων της, των προοπτικών απασχόλησης σε αυτήν, ενώ γίνεται αναφορά σε βασικές πηγές πληροφόρησης σε σχέση με την ειδικότητα.
- **Το Μέρος Β΄ εστιάζεται στον καθορισμό των ευρύτερων αλλά και των επιμέρους ενοτήτων προσδοκώμενων μαθησιακών αποτελεσμάτων του προγράμματος κατάρτισης.**
Αναφέρεται στις δραστηριότητες που θα είναι σε θέση να επιτελέσουν οι εκπαιδευόμενοι/-ες μετά το πέρας της συνολικής κατάρτισής τους στη συγκεκριμένη ειδικότητα.

- Το Μέρος Γ΄ εστιάζεται στο περιεχόμενο και τη διάρθρωση του προγράμματος θεωρητικής και εργαστηριακής κατάρτισης, καθώς και σε βασικές εκπαιδευτικές προδιαγραφές υλοποίησής του.

Το Μέρος Γ΄ περιλαμβάνει το ωρολόγιο πρόγραμμα καθώς και την περίληψη, τα προσδοκώμενα μαθησιακά αποτελέσματα, τις ώρες διδασκαλίας ανά εβδομάδα, τις βασικές έννοιες και λέξεις-κλειδιά, ένα κείμενο αναφοράς και τις προτεινόμενες πηγές μελέτης της κάθε μαθησιακής ενότητας. Επιπλέον, αναφέρεται στην προτεινόμενη διδακτική μεθοδολογία, καθώς και σε σημαντικές πληροφορίες που αφορούν την υγεία και την ασφάλεια κατά τη διάρκεια της κατάρτισης.

- Το Μέρος Δ΄ εστιάζεται στην περιγραφή του περιεχομένου, των χαρακτηριστικών και των προδιαγραφών υλοποίησης της πρακτικής άσκησης.

Περιλαμβάνεται η περιγραφή του θεσμού της πρακτικής άσκησης και παρέχονται χρήσιμες οδηγίες για τους/ τις εκπαιδευόμενους/-ες και τους/τις εκπαιδευτές/-τριες στον χώρο εργασίας. Στα περιεχόμενα συγκαταλέγονται, επίσης, οι ενότητες μαθησιακών αποτελεσμάτων της πρακτικής άσκησης, ενδεικτικές εργασίες τις οποίες θα εκτελέσουν οι εκπαιδευόμενοι/-ες, καθώς και οι ειδικές προδιαγραφές υλοποίησης που αφορούν τον εξοπλισμό. Αναλύονται οι ενότητες μαθησιακών αποτελεσμάτων, ενώ προτείνονται βασικές μεθοδολογικές αρχές για την υλοποίηση της πρακτικής άσκησης.

Το εκπαιδευτικό εγχειρίδιο και η τράπεζα θεμάτων της ειδικότητας συνδέονται οργανικά με τον αντίστοιχο οδηγό κατάρτισης της ειδικότητας.¹

Για τη συγγραφή της μεθοδολογίας ανάπτυξης των εκπαιδευτικών εγχειριδίων συνεργάστηκαν οι Ρένα Βαρβιτσιώτη, Ελένη Θεοδωρή, Κωνσταντίνος Μαρκίδης και Δέσποινα Μπαμπανέλου, η οποία ανέλαβε και τη συντακτική της επιμέλεια. Αυτή εκπονήθηκε στο πλαίσιο της «Οριζόντιας Εκπαιδευτικής Μεθοδολογίας» της εν λόγω Πράξης «ΔΙΑΜΟΡΦΩΣΗ ΟΔΗΓΩΝ ΚΑΤΑΡΤΙΣΗΣ ΚΑΙ ΕΚΠΑΙΔΕΥΤΙΚΩΝ ΕΓΧΕΙΡΙΔΙΩΝ ΙΝΣΤΙΤΟΥΤΩΝ ΕΠΑΓΓΕΛΜΑΤΙΚΗΣ ΚΑΤΑΡΤΙΣΗΣ (ΙΕΚ)» και με βάση μια κατάλληλα προσαρμοσμένη εκδοχή του προτύπου ανάπτυξης εκπαιδευτικών υλικών του ΙΝΕ/ΓΣΕΕ (Γούλας, Μαρκίδης & Μπαμπανέλου, 2021).

1 Νέος οδηγός σπουδών στην ειδικότητα «Συνοδός Βουνού» (2022). Ανακτήθηκε στις 10 Απριλίου 2026 από: https://gsvetlly.minedu.gov.gr/publications/docs2023/%CE%9F%CE%B4%CE%B7%CE%B3%CF%8C%CF%82_%CE%9A%CE%B1%CF%84%CE%AC%CF%81%CF%84%CE%B9%CF%83%CE%B7%CF%82_%CE%A3%CF%85%CE%BD%CE%BF%CE%B4%CF%8C%CF%82_%CE%92%CE%BF%CF%85%CE%BD%CE%BF%CF%8D.pdf

A

Περιγραφή ειδικότητας

1 | Τίτλος της ειδικότητας και ομάδα προσανατολισμού

1.1 • Τίτλος ειδικότητας

Ο τίτλος «Συνοδός Βουνού» αντιστοιχεί στον τίτλο «Συνοδός Βουνού» με βάση το ΦΕΚ Α' 193/17-9-2013.

1.2 • Ομάδα προσανατολισμού (επαγγελματικός τομέας)

Η ειδικότητα «Συνοδός Βουνού» ανήκει στην ομάδα προσανατολισμού «Επιμέρους τομείς και επαγγέλματα».

2 | Συνοπτική περιγραφή ειδικότητας

2.1 • Ορισμός ειδικότητας

Ο/Η «Συνοδός Βουνού» αναπτύσσει την επαγγελματική δράση του/της αναφορικά με την ορεινή πεζοπορία καθώς και με παρεμφερείς δραστηριότητες εντός του τεχνικού πλαισίου που περιγράφεται παρακάτω και σε εναρμονισμό με την εγχώρια εμπειρία και τα διεθνή πρότυπα.

Σχεδιάζει, οργανώνει, υποστηρίζει, εμψυχώνει και καθοδηγεί με ασφάλεια ομάδες σε πεζοπορικές αναβάσεις, αλλά και διασχίσεις σε διαδρομές χαμηλής έκθεσης και επικινδυνότητας, όπου δεν απαιτούνται ούτε ειδικές ορειβατικές-αναρριχητικές τεχνικές ούτε σχετικός εξοπλισμός.

Ασκεί το επάγγελμά του/της σε πεδία με ή χωρίς βλάστηση, τα οποία μπορεί να περιλαμβάνουν βραχώδεις ζώνες, ρηχά νερά και εποχικές χιονούρες, ακολουθώντας σηματοδοτημένα ή μη μονοπάτια, με διανυκτερεύσεις σε ορεινούς ξενώνες, καταφύγια ή κατασκηνώσεις. Επίσης, δραστηριοποιείται σε περιοχές μεγάλου υψομέτρου, ενώ, κατά τον χειμώνα, κινείται σε πεδία με πρόσκαιρη χιονοκάλυψη και μικρή κλίση που μπορεί να απαιτούν χιονορακέτες για την προώθησή τους.

2.2 • Αρμοδιότητες/Καθήκοντα

Ο/Η «Συνοδός Βουνού» ασκεί (ενδεικτικά και όχι περιοριστικά) τις παρακάτω αρμοδιότητες/καθήκοντα:

- Σχεδιάζει και οργανώνει δραστηριότητες για διαφορετικές πληθυσμιακές ομάδες,
- Γνωρίζει με λεπτομέρεια τη διαδρομή και την ευρύτερη περιοχή στην οποία ο/η ίδιος/-α και η ομάδα του/της θα κινηθούν,
- Επιλέγει στόχους συμβατούς με την εμπειρία του/της, τις δυνατότητες και τις ανάγκες της ομάδας, καθώς και τις επικρατούσες συνθήκες,
- Ελέγχει την τήρηση των κανονισμών λειτουργίας των προστατευόμενων περιοχών και προάγει πρακτικές περιβαλλοντικής υπευθυνότητας,
- Τηρεί και εφαρμόζει με απόλυτη ακρίβεια τους κανόνες ασφαλείας κατά την πραγματοποίηση των δραστηριοτήτων,
- Μεριμνά για την ασφάλεια των συμμετεχόντων/-ουσών διαθέτοντας πάντα εναλλακτικά σχέδια και
- Αναγνωρίζει τις ευθύνες της θέσης του/της απέναντι στους/στις πελάτες/-ισες, τους/τις συγγενείς τους, τους/τις εργοδότες/-τριες, τους/τις συνεργάτες/-ιδες και τις αρχές.

2.3 • Προοπτικές απασχόλησης στον κλάδο ή τομέα

Ο/Η κάτοχος διπλώματος της ειδικότητας «Συνοδός Βουνού» μπορεί να εργαστεί είτε ως ελεύθερος/-η επαγγελματίας είτε ως εργαζόμενος/-η με εξαρτημένη εργασία:

- Σε τουριστικές επιχειρήσεις πώλησης και υλοποίησης ταξιδιωτικών πακέτων, σε τοπικά γραφεία ή επιχειρήσεις που παρέχουν αποκλειστικά την υλοποίηση υπαίθριων δραστηριοτήτων ενεργής αναψυχής και περιπέτειας ή σε άλλες μορφές εναλλακτικού τουρισμού,
- Σε παιδικές κατασκηνώσεις που διοργανώνουν σωματεία και ιδιωτικές εταιρίες εναλλακτικού τουρισμού και υπαίθριας αναψυχής,
- Σε κρατικούς φορείς και οργανισμούς παροχής υπηρεσιών αθλητικής αναψυχής και αγωγής υπαίθρου, όπως είναι τα προγράμματα των υπουργείων, της περιφέρειας, των Οργανισμών Τοπικής Αυτοδιοίκησης (ΟΤΑ), της Γενικής Γραμματείας Αθλητισμού (ΓΓΑ) και των κοινωφελών δημόσιων επιχειρήσεων,
- Σε τουριστικά, φυσιολατρικά, πεζοπορικά και ορειβατικά σωματεία,
- Σε εθελοντικούς φορείς και οργανώσεις, στους/στις οποίους/-ες περιλαμβάνονται οι περιβαλλοντικές οργανώσεις (π.χ. WWF), οι διεθνείς οργανώσεις διαπαιδαγώγησης (π.χ. προσκοπισμός, οδηγισμός), και οι διεθνείς οργανώσεις αλληλεγγύης (π.χ. Ερυθρός Σταυρός, Γιατροί Χωρίς Σύνορα),
- Σε ενώσεις προσώπων μη κερδοσκοπικού χαρακτήρα, όπως σε Μη Κυβερνητικές Οργανώσεις (ΜΚΟ), σε Κοινωνικές Συνεταιριστικές Επιχειρήσεις (ΚοινΣΕπ) και σε Αστικές Μη Κερδοσκοπικές Εταιρίες (ΑΜΚΕ), οι οποίες περιλαμβάνουν στον καταστατικό τους σκοπό τη διοργάνωση δραστηριοτήτων υπαίθριας αναψυχής ή ενεργής αναψυχής και
- Ως ελεύθερος/-η επαγγελματίας παροχής υπηρεσιών ημερήσιων και πολυήμερων πεζοποριών, αλλά και συναφών υπαίθριων δραστηριοτήτων ενεργής αναψυχής, περιπέτειας και εναλλακτικού τουρισμού.

2.4 • Πρόσθετες πηγές πληροφόρησης

- Ελληνικό Σωματείο Αρχηγών Βουνού (ΕΣΑΒ):
<https://hmla.com.gr/>
- National Outdoors Leadership School (NOLS):
<https://www.nols.edu/en/professionals/why-nols/>
- Πανελλήνιος Σύλλογος Επαγγελματιών Αθλητισμού και Άσκησης (ΠΣΕΑΑ):
<https://www.pseaa.gr/>
- Σύνδεσμος Ελληνικών Τουριστικών Επιχειρήσεων Υπαίθριων Δραστηριοτήτων Αναψυχής (ΣΕΤΕΥΔΑ):
<https://hattaoutdoors.gr/>

- Σωματείο Ελλήνων Οδηγών Βουνού (ΣΕΟΒ):
<https://hmga.gr/>
- Union of International Mountain Leader Associations (UIMLA):
<https://uimla.org/mission/>
- Wilderness Medical Society (WMS):
<https://wms.org/>

B

Σκοπός και προσδοκώμενα μαθησιακά αποτελέσματα του προγράμματος κατάρτισης της ειδικότητας

1 | Σκοπός του προγράμματος κατάρτισης της ειδικότητας

Ο βασικός σκοπός του προγράμματος κατάρτισης της ειδικότητας είναι να προετοιμάσει τους/τις εκπαιδευόμενους/-ες για την επαγγελματική τους σταδιοδρομία στην ειδικότητα «Συνοδός Βουνού». Επιδιώκεται, μέσω της θεωρητικής και εργαστηριακής κατάρτισης, αλλά και της πρακτικής άσκησης, να αποκτήσουν τις αναγκαίες γνώσεις, δεξιότητες και ικανότητες για την άσκηση της ειδικότητας «Συνοδός Βουνού».

2 | Προσδοκώμενα μαθησιακά αποτελέσματα του προγράμματος κατάρτισης

Οι γνώσεις, οι δεξιότητες και οι ικανότητες που θα αποκτήσουν οι εκπαιδευόμενοι/-ες κατά τη διάρκεια της κατάρτισής τους οργανώνονται σε ενότητες προσδοκώμενων μαθησιακών αποτελεσμάτων.

Στον πίνακα που ακολουθεί, παρουσιάζονται τα επιμέρους προσδοκώμενα μαθησιακά αποτελέσματα ανά ενότητα.

Πίνακας 1 /// Ενότητες προσδοκώμενων μαθησιακών αποτελεσμάτων

ΕΝΟΤΗΤΕΣ ΠΡΟΣΔΟΚΩΜΕΝΩΝ ΜΑΘΗΣΙΑΚΩΝ ΑΠΟΤΕΛΕΣΜΑΤΩΝ	
ΕΝΟΤΗΤΑ ΠΡΟΣΔΟΚΩΜΕΝΩΝ ΜΑΘΗΣΙΑΚΩΝ ΑΠΟΤΕΛΕΣΜΑΤΩΝ	Επιμέρους προσδοκώμενα μαθησιακά αποτελέσματα Με την ολοκλήρωση του προγράμματος κατάρτισης, οι εκπαιδευόμενοι/-ες θα είναι ικανοί/-ές να:
A. «Ορεινό περιβάλλον και υπαίθριες δραστηριότητες»	- Κατανοούν τις ιδιαιτερότητες των βουνών και των ορεινών περιοχών, τη φυσική ιστορία και τον πολιτισμό τους σε τοπικό και σε παγκόσμιο επίπεδο, - Παρουσιάζουν την ιστορία, τον πολιτισμό και τα φυσικά χαρακτηριστικά του τόπου όπου διεξάγεται η υπαίθρια δραστηριότητα, - Επεξηγούν τις διεθνείς διατάξεις σε περιοχές διατήρησης/ προστασίας της φύσης, - Εφαρμόζουν τις αρχές του κινήματος «δεν αφήνω κανένα ίχνος πίσω μου» (Leave No Trace) στον τόπο υλοποίησης της δραστηριότητας, - Εκπαιδεύουν τις ομάδες των συμμετεχόντων/-ουσών στα πρότυπα της ορθής περιβαλλοντικής συμπεριφοράς.
B. «Οργάνωση και διοίκηση στο περιβάλλον εργασίας» συνέχεια >>	- Κατανοούν τη νομική βάση για τη ρύθμιση του επαγγέλματος, αλλά και τη σχετική Νομοθεσία σε εθνικό και σε διεθνές επίπεδο, - Οργανώνουν προγράμματα σύμφωνα με τους κανονισμούς και τις ρυθμίσεις που εφαρμόζονται στον τομέα και την αγορά των υπαίθριων δραστηριοτήτων, - Αναγνωρίζουν τους κανόνες δεοντολογίας που διέπουν το επάγγελμά τους, - Ερευνούν την αγορά για τη βέλτιστη ασφαλιστική κάλυψη των πελατών/-ισών τους σε συνεργασία με τον ασφαλιστικό φορέα, - Κατανοούν το οικονομικό περιβάλλον αυτών των δραστηριοτήτων,

συνέχεια >>

Πίνακας 1 /// Ενότητες προσδοκώμενων μαθησιακών αποτελεσμάτων

ΕΝΟΤΗΤΕΣ ΠΡΟΣΔΟΚΩΜΕΝΩΝ ΜΑΘΗΣΙΑΚΩΝ ΑΠΟΤΕΛΕΣΜΑΤΩΝ	
ΕΝΟΤΗΤΑ ΠΡΟΣΔΟΚΩΜΕΝΩΝ ΜΑΘΗΣΙΑΚΩΝ ΑΠΟΤΕΛΕΣΜΑΤΩΝ	Επιμέρους προσδοκώμενα μαθησιακά αποτελέσματα Με την ολοκλήρωση του προγράμματος κατάρτισης, οι εκπαιδευόμενοι/-ες θα είναι ικανοί/-ές να:
« συνεχής » Β. «Οργάνωση και διοίκηση στο περιβάλλον εργασίας»	- Καταρτίζουν τον προϋπολογισμό των δραστηριοτήτων με στόχο την κοστολόγηση και την τιμολόγηση των δραστηριοτήτων, - Αξιοποιούν τις σύγχρονες μεθόδους μάρκετινγκ (marketing) και ιδιαίτερα τις τεχνολογίες του Διαδικτύου για την προώθηση των υπηρεσιών, - Χειρίζονται με ευχέρεια την ειδική αγγλική ορολογία, - Χρησιμοποιούν την αγγλική γλώσσα στην προφορική επικοινωνία και τη σύνταξη εντύπων και τουριστικών οδηγιών, - Διεξάγουν και προωθούν προγράμματα υπαίθριων δραστηριοτήτων σε διεθνές περιβάλλον.
Γ. «Κίνηση και ασφάλεια στο βουνό» συνέχεια >>	- Αξιολογούν στο πεδίο το επίπεδο της φυσικής κατάστασης για τον εαυτό τους και την ομάδα, - Εξηγούν τα βασικά στοιχεία της ανατομίας και της φυσιολογίας μιας πεζοπορικής άσκησης, - Καθοδηγούν τις ομάδες των συμμετεχόντων/-ουσών σε πεζοπορικές δραστηριότητες όλες τις εποχές του χρόνου, - Ενημερώνουν τους/τις πελάτες/-ισες για τις συνθήκες διεξαγωγής των δραστηριοτήτων και τους ενδεχόμενους κινδύνους, - Παρουσιάζουν τους τρόπους χρήσης και συντήρησης του εξοπλισμού, των μέσων και των υλικών, - Χειρίζονται με επάρκεια κόμπους, σχοινιά, ιμάντες, κρίκους ασφαλείας και μόνιμες αγκυρώσεις, ώστε να παρέχουν επιπλέον ασφάλεια στην ομάδα σε σύντομα και εκτεθειμένα περάσματα, - Παρέχουν τους βασικούς κανόνες διατροφής στο πεδίο, - Εφαρμόζουν τους κανόνες ασφαλείας των πελατών/-ισών κατά τη διεξαγωγή των δραστηριοτήτων, - Προλαμβάνουν τυχόν τραυματισμούς, - Εφαρμόζουν τις τεχνικές προσανατολισμού και εκείνες της χάραξης πορείας στον χάρτη, - Καθοδηγούν ομάδες σε χιονισμένο πεδίο και σε ορεινό περιβάλλον με δύσκολες συνθήκες (βραχώδες έδαφος, πυκνή βλάστηση, κρύο, ομίχλη και σκοτάδι),

συνέχεια >>

Πίνακας 1 /// Ενότητες προσδοκώμενων μαθησιακών αποτελεσμάτων

ΕΝΟΤΗΤΕΣ ΠΡΟΣΔΟΚΩΜΕΝΩΝ ΜΑΘΗΣΙΑΚΩΝ ΑΠΟΤΕΛΕΣΜΑΤΩΝ	
ΕΝΟΤΗΤΑ ΠΡΟΣΔΟΚΩΜΕΝΩΝ ΜΑΘΗΣΙΑΚΩΝ ΑΠΟΤΕΛΕΣΜΑΤΩΝ	Επιμέρους προσδοκώμενα μαθησιακά αποτελέσματα Με την ολοκλήρωση του προγράμματος κατάρτισης, οι εκπαιδευόμενοι/-ες θα είναι ικανοί/-ές να:
« συνεχία Γ. «Κίνηση και ασφάλεια στο βουνό»	- Αναγνωρίζουν τα βασικά χαρακτηριστικά του καιρού και της μεταβολής του και να κάνουν βασικές προγνώσεις με τα δεδομένα που συλλέγουν/παρατηρούν στο πεδίο, - Αξιολογούν τις συνθήκες του χιονιού και τον κίνδυνο χιονοστιβάδας, - Πραγματοποιούν έρευνα και διάσωση σε πεδίο χιονοστιβάδας, - Εκτελούν και να συντονίζουν τη διάνοιξη και τη συντήρηση μονοπατιών.
Δ. «Συνοδεία και καθοδήγηση ομάδας» συνέχεια »	- Αναλύουν τις ανάγκες διαφορετικών κατηγοριών συμμετεχόντων/-ουσών ως προς τη δημιουργία ανάλογων προγραμμάτων, - Οργανώνουν και να συντονίζουν τη διεξαγωγή προγραμμάτων για διαφορετικές ομάδες πληθυσμού με εμπλοκή σε όλα τα στάδια: προγραμματισμό, κρατήσεις, μεταφορές και υποστήριξη ταξιδιού, - Υποδέχονται τους/τις πελάτες/-ισσες επιδιώκοντας τη δημιουργία πνεύματος ομαδικότητας, - Αντιλαμβάνονται τις ευθύνες τους απέναντι στους/στις πελάτες/-ισσες καθώς και σε τρίτους/-ες και να συμπεριφέρονται με τον απαραίτητο επαγγελματισμό, - Κατανοούν την ψυχολογία και τη δυναμική της ομάδας, - Παρέχουν επικοινωνιακή ανατροφοδότηση στα μέλη της ομάδας τους, - Αναλύουν και να ανταποκρίνονται με επιτυχία στις ανάγκες διαφορετικών κατηγοριών συμμετεχόντων/-ουσών πελατών/-ισών, - Επικοινωνούν επαρκώς με όλους/-ες τους/τις συμμετέχοντες/-ουσες με παιδαγωγικό τρόπο, προσαρμοσμένο στις ατομικές τους ανάγκες, - Διαχειρίζονται αποτελεσματικά τυχόν συγκρούσεις στην ομάδα τους, - Αναλαμβάνουν με υπευθυνότητα την ασφαλή μεταφορά/μετακίνηση των πελατών/-ισών με οχήματα, καθώς και τη μεταφορά του αντίστοιχου εξοπλισμού των δράσεων που έχουν στην ευθύνη τους, - Χρησιμοποιούν και να συντηρούν τον κατασκηνωτικό εξοπλισμό, - Οργανώνουν με ασφάλεια την κατασκήνωση για τη διανυκτέρευση της ομάδας,

συνέχεια »

Πίνακας 1 /// Ενότητες προσδοκώμενων μαθησιακών αποτελεσμάτων

ΕΝΟΤΗΤΕΣ ΠΡΟΣΔΟΚΩΜΕΝΩΝ ΜΑΘΗΣΙΑΚΩΝ ΑΠΟΤΕΛΕΣΜΑΤΩΝ	
ΕΝΟΤΗΤΑ ΠΡΟΣΔΟΚΩΜΕΝΩΝ ΜΑΘΗΣΙΑΚΩΝ ΑΠΟΤΕΛΕΣΜΑΤΩΝ	Επιμέρους προσδοκώμενα μαθησιακά αποτελέσματα Με την ολοκλήρωση του προγράμματος κατάρτισης, οι εκπαιδευόμενοι/-ες θα είναι ικανοί/-ές να:
« συνεχεία Δ. «Συνοδεία και καθοδήγηση ομάδας»	• Σχεδιάζουν, να οργανώνουν και να υλοποιούν πολυήμερα πεζοπορικά προγράμματα (trekking) στην Ελλάδα και το εξωτερικό, • Οργανώνουν και να ελέγχουν τον εφοδιασμό της ομάδας πριν από ένα ταξίδι και κατά τη διάρκειά του, • Διαχειρίζονται έκτακτες καταστάσεις με ή χωρίς εξωτερική βοήθεια.
Ε. «Διαχείριση κρίσεων και πρώτες βοήθειες στην ύπαιθρο»	• Αναγνωρίζουν τα συμπτώματα διαφόρων ασθενειών που σχετίζονται με τη δραστηριότητα ή μη και να αξιολογούν τα τραύματα, • Παρέχουν τις πρώτες βοήθειες σε ορεινό περιβάλλον, τόσο σε καλοκαιρινά όσο και σε χειμερινά σενάρια, • Διαχειρίζονται τα πρωτόκολλα έκτακτης ανάγκης στην ύπαιθρο και την ομάδα σε κρίσιμες καταστάσεις, • Οργανώνουν και να διαχειρίζονται μια διάσωση τόσο αυτοσχέδια όσο και σε συνεργασία με τους επίσημους φορείς διάσωσης, • Κατασκευάζουν πρόχειρα καταλύματα για διανυκτέρευση σε έκτακτες περιστάσεις, • Χρησιμοποιούν τον κατάλληλο εξοπλισμό επικοινωνίας, • Ελέγχουν την κατάσταση της ομάδας και του περιβάλλοντα χώρου και να προσαρμόζουν τη δράση.



Βασικές εκπαιδευτικές προδιαγραφές και αναλυτικό περιεχόμενο του προγράμματος της θεωρητικής και εργαστηριακής κατάρτισης

1 | Ωρολόγιο πρόγραμμα

Παρατίθεται το ωρολόγιο πρόγραμμα της ειδικότητας «Συνοδός Βουνού», με παρουσίαση των εβδομαδιαίων ωρών θεωρίας (Θ), εργαστηρίων (Ε), καθώς και του συνόλου (Σ) αυτών ανά μάθημα και ανά εξάμηνο:

Πίνακας 2 /// Ωρολόγιο πρόγραμμα

ΕΞΑΜΗΝΟ		Α			Β			Γ			Δ		
Α/Α	ΜΑΘΗΣΙΑΚΕΣ ΕΝΟΤΗΤΕΣ	Θ	Ε	Σ	Θ	Ε	Σ	Θ	Ε	Σ	Θ	Ε	Σ
1	ΦΥΣΙΚΗ ΙΣΤΟΡΙΑ ΚΑΙ ΠΟΛΙΤΙΣΜΟΣ ΟΡΕΙΝΩΝ ΠΕΡΙΟΧΩΝ	2	1	3									
2	ΠΡΟΣΤΑΣΙΑ ΟΡΕΙΝΟΥ ΠΕΡΙΒΑΛΛΟΝΤΟΣ				2	2	4						
3	ΥΠΑΙΘΡΙΕΣ ΔΡΑΣΤΗΡΙΟΤΗΤΕΣ	2	4	6									
4	ΟΡΓΑΝΩΣΗ ΚΑΙ ΔΙΟΙΚΗΣΗ ΣΤΟ ΠΕΡΙΒΑΛΛΟΝ ΕΡΓΑΣΙΑΣ	3		3									
5	ΓΕΝΙΚΑ ΑΓΓΛΙΚΑ	2		2									
6	ΑΓΓΛΙΚΑ ΕΙΔΙΚΟΤΗΤΑΣ				2		2						
7	ΑΝΑΤΟΜΙΑ, ΦΥΣΙΟΛΟΓΙΑ ΚΑΙ ΔΙΑΤΡΟΦΗ				2	1	3						
8	ΣΥΝΟΔΕΙΑ ΚΑΙ ΚΑΘΟΔΗΓΗΣΗ ΟΜΑΔΑΣ							4	3	7			
9	ΠΡΟΣΑΝΑΤΟΛΙΣΜΟΣ ΚΑΙ ΜΕΤΕΩΡΟΛΟΓΙΑ				2	3	5						
10	ΠΡΩΤΕΣ ΒΟΗΘΕΙΕΣ ΣΤΗΝ ΥΠΑΙΘΡΟ							1	4	5			
11	ΔΙΑΣΩΣΗ ΚΑΙ ΔΙΑΧΕΙΡΙΣΗ ΚΡΙΣΗΣ							2	2	4			
12	ΚΙΝΗΣΗ ΚΑΙ ΑΣΦΑΛΕΙΑ ΣΤΟ ΒΟΥΝΟ	2	4	6									
13	ΧΕΙΜΕΡΙΝΟ ΒΟΥΝΟ				2	4	6						
14	ΥΠΑΙΘΡΙΑ ΚΑΤΑΣΚΗΝΩΣΗ ΚΑΙ ΠΟΛΥΗΜΕΡΕΣ ΠΕΖΟΠΟΡΙΕΣ							1	3	4			
15	ΤΕΧΝΙΚΗ ΚΑΤΑΡΤΙΣΗ ΣΤΟ ΠΕΔΙΟ												20
ΣΥΝΟΛΟ		11	9	20	10	10	20	8	12	20			20

2 | Αναλυτικό περιεχόμενο προγράμματος θεωρητικής και εργαστηριακής κατάρτισης

2.1 • ΕΞΑΜΗΝΟ Α΄

2.1.A • ΦΥΣΙΚΗ ΙΣΤΟΡΙΑ ΚΑΙ ΠΟΛΙΤΙΣΜΟΣ ΟΡΕΙΝΩΝ ΠΕΡΙΟΧΩΝ

Περίληψη της μαθησιακής ενότητας

Η μαθησιακή ενότητα επικεντρώνεται στη φυσική ιστορία και την τοπογραφία των ορεινών όγκων και των προστατευόμενων περιοχών της χώρας και του εξωτερικού. Στο πλαίσιο της ενότητας, αναλύονται βασικές έννοιες της γεωγραφίας, της γεωλογίας και της βιολογίας, με έμφαση στην εγχώρια χλωρίδα και πανίδα. Ιδιαίτερο βάρος δίνεται στην ορεινή φύση και την άγρια ζωή στα βουνά της Ελλάδας, καθώς και στις μεγάλες οροσειρές του κόσμου. Παρουσιάζονται τα κύρια βουνά με τα χαρακτηριστικά τους (ανάγλυφο, υψόμετρο, αξιοθέατα, υποδομές, άγρια ζωή), καθώς και οι λίμνες, τα ποτάμια, τα φαράγγια και τα σπήλαια. Αναδεικνύονται περιοχές με ιδιαίτερο πεζοπορικό ενδιαφέρον: θρησκευτικά, πολιτιστικά, νησιώτικα και οικοτουριστικά μονοπάτια. Οι εκπαιδευόμενοι/-ες θα εξοικειωθούν με την ορεινή φύση και την άγρια ζωή στο πεδίο, παρατηρώντας και μελετώντας πετρώματα, είδη και υποείδη φυτών και ζώων. Τέλος, θα ανακαλύψουν τις ιδιαιτερότητες του πολιτισμού των ορεινών περιοχών της Ελλάδας και των οροσειρών του εξωτερικού μέσα από την ιστορία, τις παραδόσεις, τα ήθη και έθιμα, αλλά και τη σύγχρονη κοινωνική ζωή των πληθυσμών τους.

Προσδοκώμενα μαθησιακά αποτελέσματα

Όταν ολοκληρώσουν τη μαθησιακή ενότητα, οι εκπαιδευόμενοι/-ες θα είναι ικανοί /-ές να:

- Αναγνωρίζουν στοιχεία της ιστορίας και της παράδοσης των ορεινών πολιτισμών,
- Αποδέχονται τις ιδιαιτερότητες των ορεινών πληθυσμών στα βουνά της χώρας και του εξωτερικού,
- Αντιλαμβάνονται τις επιπτώσεις της σύγχρονης ανάπτυξης στις ορεινές κοινωνίες,
- Αναλύουν τις βασικές έννοιες της φυσικής γεωγραφίας, καθώς και τα χαρακτηριστικά των ορεινών περιοχών,
- Εξηγούν βασικά στοιχεία για τη γεωμορφολογία και την ορογένεση,
- Εκτιμούν τη σημασία των γεωμνημείων,
- Παρουσιάζουν τα βουνά της χώρας και του εξωτερικού με τα χαρακτηριστικά τους,
- Αξιολογούν τα μονοπάτια ιδιαίτερου ενδιαφέροντος,
- Αναγνωρίζουν τις σημαντικές προστατευόμενες περιοχές της χώρας και του εξωτερικού,

- Αναλύουν τα χαρακτηριστικά των εθνικών δρυμών, των πάρκων και των περιοχών Natura,
- Απαριθμούν τα κυριότερα φαράγγια, τα ποτάμια, τα σπήλαια και τις λίμνες της χώρας,
- Εντοπίζουν τα βασικά είδη της χλωρίδας, της πανίδας και των πετρωμάτων.

Βασικές έννοιες και λέξεις-κλειδιά

Γεωμορφολογία της Ελλάδας / Φυσικοί σχηματισμοί / Προστατευόμενες φυσικές περιοχές / Ορεινές περιοχές / Φυσική ιστορία / Πολιτιστικός τουρισμός / Παραδοσιακοί ορεινοί οικισμοί / Τουριστικές διαδρομές / Natura 2000 / Εθνικά πάρκα / Αισθητικά δάση / Διατηρητέα μνημεία της φύσης.

Αριθμός ωρών διδασκαλίας της μαθησιακής ενότητας ανά εβδομάδα

Θεωρία (2), Εργαστήριο (1), Σύνολο (3).

Διάρθρωση των μαθησιακών ενοτήτων σε υποενότητες

A/A	ΤΙΤΛΟΣ ΜΑΘΗΣΙΑΚΗΣ ΥΠΟΕΝΟΤΗΤΑΣ
1	ΜΟΡΦΟΛΟΓΙΑ ΚΑΙ ΓΕΩΜΟΡΦΟΛΟΓΙΑ ΤΗΣ ΕΛΛΑΔΑΣ
2	ΦΥΣΙΚΟΙ ΣΧΗΜΑΤΙΣΜΟΙ
3	ΧΑΡΑΚΤΗΡΙΣΤΙΚΑ ΠΡΟΣΤΑΤΕΥΟΜΕΝΩΝ ΠΕΡΙΟΧΩΝ
4	ΠΡΟΣΤΑΤΕΥΟΜΕΝΕΣ ΠΕΡΙΟΧΕΣ ΣΤΗΝ ΕΛΛΑΔΑ
5	ΠΟΛΙΤΙΣΜΟΣ ΚΑΙ ΦΥΣΙΚΟ ΠΕΡΙΒΑΛΛΟΝ
6	ΠΟΛΙΤΙΣΤΙΚΟΣ ΤΟΥΡΙΣΜΟΣ, ΠΟΛΙΤΙΣΤΙΚΕΣ ΠΕΡΙΟΧΕΣ, ΜΝΗΜΕΙΑ
7	ΠΑΡΑΔΟΣΙΑΚΟΙ ΟΡΕΙΝΟΙ ΟΙΚΙΣΜΟΙ

Κείμενο αναφοράς

2.1.A.1 | ΜΟΡΦΟΛΟΓΙΑ ΚΑΙ ΓΕΩΜΟΡΦΟΛΟΓΙΑ ΤΗΣ ΕΛΛΑΔΑΣ

Στην πρώτη μαθησιακή υποενότητα, οι εκπαιδευόμενοι/-ες έρχονται σε επαφή με το ανάγλυφο της γης και συγκεκριμένα με το ηπειρωτικό ανάγλυφο, το οποίο απαρτίζεται από μια μεγάλη ποικιλία γεωμορφολογικών στοιχείων. Επιπρόσθετα, κατανοούν τα χαρακτηριστικά του, καθώς και τις ενδογενείς και εξωγενείς δυνάμεις που το διαμορφώνουν, δηλαδή την αποσάθρωση, τη διάβρωση, τις κατολισθήσεις και την απόθεση. Οι εκπαιδευόμενοι/-ες, στο τέλος της υποενότητας, αναγνωρίζουν τον «κατακόρυφο διαμελισμό», όπως ονομάζεται η μορφολογία μιας περιοχής, και συγκεκριμένα τις διαφορές που παρατηρούνται στο υψόμετρο, δηλαδή τις οροσειρές, τα οροπέδια, τις πεδιάδες, τις κοιλάδες, τα όρη-βουνά, τους λόφους, τα φαράγγια, τις χαράδρες, τα σπήλαια και τα ποτάμια. Παράλληλα, έρχονται σε επαφή και με τον «οριζόντιο διαμελισμό», όπως ονομάζουμε τη μορφολογία των ακτών και συγκεκρι-

μένα τις διαφορές που έχουν ως προς το μήκος και το σχήμα, δηλαδή τους κόλπους, τα ακρωτήρια, τις χερσονήσους, τα νησιά, τους ισθμούς και τους πορθμούς. Μέσα από τη συγκεκριμένη μαθησιακή υποεπένεση, παρουσιάζεται και αναλύεται το υποθαλάσσιο ανάγλυφο, το οποίο αποτελείται από υποθαλάσσιες οροσειρές, βαθιές τάφρους, απότομα βυθίσματα και τεράστιες λεκάνες.

Μετά το τέλος της μαθησιακής υποεπένεσης, οι εκπαιδευόμενοι/-ες είναι σε θέση: να ορίζουν βασικές έννοιες και αρχές που σχετίζονται με τη φυσική γεωγραφία και τη γεωμορφολογία της Ελλάδας, να αναλύουν τα χαρακτηριστικά των ορεινών περιοχών και να εξηγούν βασικά στοιχεία για τη γεωμορφολογία. Προκειμένου να επιτευχθούν τα ανωτέρω, προτείνεται οι εκπαιδευόμενοι/-ες να χωριστούν σε ομάδες και με τη χρήση του γεωμορφολογικού χάρτη να βρουν τα κύρια στοιχεία του κατακόρυφου και του οριζόντιου διαμελισμού διαφόρων περιοχών. Προτείνεται, επίσης, κάθε ομάδα να επιλέξει μία περιοχή και να κατασκευάσει μια μακέτα με πλαστελίνη σε διαφορετικά χρώματα, ώστε να παρουσιάσει την ποικιλομορφία του αναγλύφου της (οροσειρές, βουνά, πεδιάδες, νησιά, κόλπους, ακρωτήρια κ.ά.).

2.1.A.2 | ΦΥΣΙΚΟΙ ΣΧΗΜΑΤΙΣΜΟΙ

Στην εν λόγω μαθησιακή υποεπένεση, οι εκπαιδευόμενοι/-ες έρχονται σε επαφή με: α) τα βουνά και τις οροσειρές της Ελλάδας, τα είδη και τα χαρακτηριστικά τους. Ειδικότερα, θα μελετήσουν τα σημαντικότερα βουνά της Ελλάδας (ονομασία, υψόμετρο, τοποθεσία, πετρώματα, χλωρίδα και πανίδα) με ιδιαίτερο τουριστικό ενδιαφέρον, β) τα ποτάμια της Ελλάδας, με βασικές έννοιες, όπως είναι: η γένεση ενός ποταμού, ο κύκλος του νερού, τα στάδια της εξέλιξης ενός ποταμού, καθώς και τα είδη ποταμών. Ειδικότερα, μελετούν τα κυριότερα ποτάμια της Ελλάδας ανά γεωγραφικό διαμέρισμα (ονομασίες, πηγές, εκβολές, παραποτάμους), καθώς και τα ποτάμια που παρουσιάζουν ιδιαίτερο τουριστικό ενδιαφέρον, γ) τις λίμνες της Ελλάδας, τη γένεσή τους, τη φυσική εξέλιξη μιας λίμνης, τους τύπους λιμνών (φυσικές, δρακόλιμνες, λιμνοθάλασσες, τεχνητές), καθώς, επίσης, και τα χαρακτηριστικά της χλωρίδας και της πανίδας τους, δ) τα κυριότερα φαράγγια της χώρας μας (όννομα, τοποθεσία, βασικά χαρακτηριστικά), ε) τα κυριότερα σπήλαια της Ελλάδας (ονομασία, τοποθεσία, ιδιαίτερα χαρακτηριστικά), καθώς και στ) τους κυριότερους καταρράκτες της Ελλάδας (ονομασία, τοποθεσία, ιδιαίτερα χαρακτηριστικά).

Στο πλαίσιο αυτής της υποεπένεσης, οι εκπαιδευόμενοι/-ες απαριθμούν τα κυριότερα φαράγγια, τα ποτάμια, τα σπήλαια, τους καταρράκτες και τις λίμνες της χώρας και παρουσιάζουν τα βουνά της με τα χαρακτηριστικά τους. Προκειμένου να επιτευχθούν τα ανωτέρω, ως μέθοδοι διδασκαλίας προτείνονται συνδυαστικά διαδραστικές τεχνικές μάθησης, πρακτική εξάσκηση και εφαρμογή. Προτείνεται η παρουσίαση οπτικοακουστικού υλικού σχετιζόμενου με τους κυριότερους φυσικούς σχηματισμούς της χώρας μας, με στόχο την παρατήρηση και την κατανόηση των ιδιαίτερων χαρακτηριστικών τους.

2.1.A.3 | ΧΑΡΑΚΤΗΡΙΣΤΙΚΑ ΠΡΟΣΤΑΤΕΥΟΜΕΝΩΝ ΠΕΡΙΟΧΩΝ

Η συγκεκριμένη υποενότητα αποτελεί ένα σημαντικό μέρος της μαθησιακής ενότητας, καθώς επιδιώκει να παράσχει στους/στις εκπαιδευόμενους/-ες τις απαραίτητες γνώσεις για τα χαρακτηριστικά των προστατευόμενων περιοχών. Οι προστατευόμενες περιοχές ή περιοχές διατήρησης είναι τοποθεσίες που λαμβάνουν προστασία λόγω των αναγνωρισμένων φυσικών, οικολογικών ή πολιτιστικών τους αξιών. Μέσω της υποενότητας αυτής, οι εκπαιδευόμενοι/-ες γνωρίζουν τα κύρια χαρακτηριστικά γνωρίσματα των προστατευόμενων περιοχών, τους σκοπούς διατήρησής τους, τα κριτήρια επιλογής τους, καθώς και τη διαχείριση και τις κατηγορίες τους. Αναφορά γίνεται, ακόμα, στον χαρακτηρισμό των προστατευόμενων περιοχών σε διεθνές επίπεδο, καθώς και σε ευρωπαϊκό.

Επιπρόσθετα, στη συγκεκριμένη μαθησιακή υποενότητα οι εκπαιδευόμενοι/-ες κατανοούν το δίκτυο Natura 2000, αλλά και τις περιοχές που εντάσσονται σε αυτό στην Ελλάδα. Το Δίκτυο Natura 2000 αποτελεί ένα ευρωπαϊκό οικολογικό δίκτυο περιοχών, οι οποίες φιλοξενούν φυσικούς τύπους οικοτόπων και οικοτόπους ειδών που είναι σημαντικοί σε ευρωπαϊκό επίπεδο. Οι περιοχές (ή «τόποι») Natura 2000 αποσκοπούν στην προστασία των περιοχών που θεωρούνται βασικές για επιλεγμένα είδη χλωρίδας και πανίδας ή για τύπους οικοτόπων τους οποίους καλύπτουν η οδηγία για τους οικότοπους και η οδηγία για τα πτηνά. Πρόκειται για οικότοπους και αντίστοιχα για είδη που θεωρούνται ευρωπαϊκής σημασίας επειδή απειλούνται με εξαφάνιση, είναι ευάλωτοι/-α, σπάνιοι/-α ή ενδημικοί/-ά.

Προκειμένου να επιτευχθούν τα ανωτέρω και να γίνουν αντιληπτά στους/στις εκπαιδευόμενους/-ες, ως μέθοδοι διδασκαλίας προτείνονται η βιβλιογραφική ανασκόπηση, η αναζήτηση και η μελέτη των κύριων και των προτεινόμενων πηγών σε θέματα προστατευόμενων περιοχών τόσο σε εθνικό όσο και σε ευρωπαϊκό επίπεδο.

2.1.A.4 | ΠΡΟΣΤΑΤΕΥΟΜΕΝΕΣ ΠΕΡΙΟΧΕΣ ΣΤΗΝ ΕΛΛΑΔΑ

Η εν λόγω μαθησιακή υποενότητα επικεντρώνεται στις προστατευόμενες περιοχές που είναι αφιερωμένες πρωταρχικά στην προστασία της φυσικής και της πολιτισμικής κληρονομιάς και φιλοξενούν τα πλέον μοναδικά, ευαίσθητα και πολύτιμα στοιχεία του φυσικού μας πλούτου. Οι περιοχές αυτές διέπονται από ειδικό θεσμικό καθεστώς βάσει της εθνικής, της ευρωπαϊκής και της διεθνούς Νομοθεσίας. Στην υποενότητα αυτή, τονίζονται και αναλύονται ιδιαίτερα όλοι οι εθνικοί δρυμοί και πάρκα της Ελλάδας και ειδικότερα οι ζώνες προστασίας, οι επιτρεπόμενες δραστηριότητες, η ονομασία, η τοποθεσία, το έτος ίδρυσης, οι λόγοι ίδρυσης, τα κύρια χαρακτηριστικά της χλωρίδας και της πανίδας, όπως και τα προστατευόμενα είδη ανά εθνικό δρυμό-πάρκο.

Στο πλαίσιο αυτής της υποενότητας, οι εκπαιδευόμενοι/-ες γνωρίζουν τους υδροβιότοπους της σύμβασης Ramsar, την ονομασία, την τοποθεσία, τα κύρια χαρακτηριστικά της χλωρίδας και της πανίδας, αλλά και τα προστατευόμενα είδη εντός τους.

Εξοικειώνονται, επίσης, με τα αισθητικά δάση, μια κατηγορία προστατευόμενων περιοχών, των οποίων σκοπό ύπαρξης αποτελεί πρωτίστως η ανθρώπινη αναψυχή και κατά δεύτερο λόγο η προστασία του φυσικού περιβάλλοντος, καθώς και με τα διατηρητέα μνημεία της φύσης, τα οποία είναι δημόσιες ή ιδιωτικές περιοχές που έχουν φυσικά χαρακτηριστικά μεγάλης οικολογικής αξίας.

Προκειμένου να επιτευχθούν τα ανωτέρω και να γίνουν αντιληπτά στους/στις εκπαιδευόμενους/-ες, ως μέθοδοι διδασκαλίας προτείνονται η βιβλιογραφική ανασκόπηση, η αναζήτηση και η μελέτη των κύριων και των προτεινόμενων πηγών σε θέματα προστατευόμενων περιοχών σε εθνικό επίπεδο, με στόχο να αναγνωρίζουν οι εκπαιδευόμενοι/-ες τις σημαντικές προστατευόμενες περιοχές της χώρας και να αναλύουν τα χαρακτηριστικά των εθνικών δρυμών – πάρκων και των περιοχών Natura.

2.1.A.5 | ΠΟΛΙΤΙΣΜΟΣ ΚΑΙ ΦΥΣΙΚΟ ΠΕΡΙΒΑΛΛΟΝ

Στην παρούσα εκπαιδευτική υποενότητα, στόχος είναι η σύνδεση του φυσικού περιβάλλοντος με την πολιτιστική κληρονομιά. Ειδικότερα, εξετάζεται η σύνδεση στοιχείων του φυσικού περιβάλλοντος, όπως είναι το ανάγλυφο (π.χ. οι αναβαθμίδες σε έντονες κλίσεις), τα πετρώματα και άλλα στοιχεία, με την πολιτισμική κληρονομιά, όπως είναι τα οικοδομικά υλικά παραδοσιακών οικισμών. Επιπρόσθετα, αναλύονται στοιχεία του φυσικού περιβάλλοντος (π.χ. δάση, μνημειακά δέντρα) που έχουν διαμορφωθεί και προστατεύονται μέσω πολιτιστικών δραστηριοτήτων (π.χ. ιερά δάση ή καταραμένα δάση, εκκλησίες μέσα σε κοιλότητες αιωνόβιων δέντρων, μοναστηριακά δάση κ.λπ.).

Οι εκπαιδευόμενοι/-ες εξοικειώνονται με την αλληλεπίδραση του τοπίου διά μέσου των αιώνων, αλλά και με τις ανθρώπινες δραστηριότητες που αφορούν τη γεωργία, την κτηνοτροφία, τη δασοπονία, καθώς επίσης και την άυλη πολιτιστική κληρονομιά, όπως είναι οι τοπικές διάλεκτοι, τα θρησκευτικά μνημεία και η τοπική κουζίνα, ανάλογα με τα αυτοφυή είδη, με τα είδη που καλλιεργούνται και με τα αγροτικά ζώα που εκτρέφονται στους παραδοσιακούς πληθυσμούς. Επιπλέον, οι εκπαιδευόμενοι/-ες κατανοούν την επίδραση των παραδοσιακών θεσμών στην προστασία του φυσικού και του πολιτιστικού περιβάλλοντος και ταυτόχρονα στη διατήρηση και την εκμετάλλευσή του.

Προκειμένου να επιτευχθούν τα ανωτέρω, ως μέθοδος διδασκαλίας προτείνεται η χρήση οπτικοακουστικού υλικού που σχετίζεται με παραδοσιακούς οικισμούς σε προστατευόμενες περιοχές, όπως εθνικά πάρκα, υγροτόπους κ.λπ. Επίσης, προτείνεται να λάβει χώρα μια εκπαιδευτική επίσκεψη σε παραδοσιακούς οικισμούς, σε μνημεία της φύσης και σε μοναστηριακά δάση, ώστε να διαπιστώσουν οι εκπαιδευόμενοι/-ες την αλληλεπίδραση του φυσικού περιβάλλοντος με την πολιτιστική κληρονομιά.

2.1.A.6 | ΠΟΛΙΤΙΣΤΙΚΟΣ ΤΟΥΡΙΣΜΟΣ, ΠΟΛΙΤΙΣΤΙΚΕΣ ΠΕΡΙΟΧΕΣ, ΜΝΗΜΕΙΑ

Στη συγκεκριμένη μαθησιακή υποενότητα, οι εκπαιδευόμενοι/-ες θα έρθουν σε επαφή με τον πολιτιστικό τουρισμό, δηλαδή εκείνη τη μορφή τουριστικής δραστηριότη-

τας κατά την οποία το βασικό κίνητρο του/της επισκέπτη/-τριας είναι η επίσκεψη σε πολιτιστικά αξιοθέατα, προκειμένου να μάθει, να ανακαλύψει και να βιώσει την πολιτιστική κληρονομιά του εκάστοτε τουριστικού προορισμού. Οι εκπαιδευόμενοι/-ες λαμβάνουν γνώσεις για τα χαρακτηριστικά, τους στόχους, τη δυναμική και τις προοπτικές ανάπτυξης του πολιτιστικού τουρισμού.

Επιπρόσθετα, η μαθησιακή υποεπάρκεια πραγματεύεται την ανάδειξη των μνημείων (αρχαίων, ρωμαϊκών και νέων ελληνικών), των σπηλαίων, καθώς και των αρχαιολογικών χώρων και κάστρων που λειτουργούν ως πόλοι τουριστικής έλξης. Η πολιτιστική έννοια του τουρισμού συνδέεται με τη θέληση του/της επισκέπτη/-τριας – τουρίστα/-τριας να μάθει τους/τις άλλους/-ες, εξερευνώντας τα ήθη, τα έθιμα και τις παραδόσεις τους. Γίνεται, επίσης, αναφορά στην προστασία των αρχαίων, των βυζαντινών και των νεότερων μνημείων.

Οι εκπαιδευόμενοι/-ες, μετά το τέλος της μαθησιακής υποεπάρκειας, θα είναι σε θέση να αξιολογούν τα μονοπάτια ιδιαίτερου ενδιαφέροντος και να εκτιμούν τη σημασία των γεωμνημείων. Προκειμένου να επιτευχθούν τα ανωτέρω, ως μέθοδος διδασκαλίας προτείνεται να λάβει χώρα μια μελέτη περίπτωσης των εκπαιδευομένων. Ειδικότερα, προτείνεται να σχεδιαστεί και έπειτα να γίνει παρουσίαση των πολιτιστικών μονοπατιών, δηλαδή των ολοκληρωμένων εκείνων διαδρομών που ο/η επισκέπτης/τρια – τουρίστας/-τρια θα έχει τη δυνατότητα περιδιαβαίνοντάς τα να δει και να πληροφορηθεί στοιχεία από τη μακρά ιστορία του τόπου που θα έχουν επιλέξει οι εκπαιδευόμενοι/-ες.

2.1.A.7 | ΠΑΡΑΔΟΣΙΑΚΟΙ ΟΡΕΙΝΟΙ ΟΙΚΙΣΜΟΙ

Στην τελευταία μαθησιακή υποεπάρκεια, γίνεται αναφορά στους παραδοσιακούς ορεινούς οικισμούς, οικισμούς συνήθως μικρού μεγέθους, οι οποίοι, λόγω των αξιόλογων αρχιτεκτονικών και πολεοδομικών τους χαρακτηριστικών, προστατεύονται από τη Νομοθεσία. Αναφορά γίνεται, επίσης, στα μοναδικά κοινωνικά και ιστορικά χαρακτηριστικά που διαθέτουν οι ορεινοί παραδοσιακοί οικισμοί της χώρας μας, τα οποία ποικίλλουν ανάλογα με τις τοπικές, τις γεωγραφικές και τις περιβαλλοντικές συνθήκες. Η μαθησιακή υποεπάρκεια επικεντρώνεται στην κατανόηση της πολιτιστικής κληρονομιάς, την αξιοποίηση της ιστορίας και της λαογραφίας των παραδοσιακών ορεινών οικισμών, καθώς επίσης και στη διαχείριση και την προστασία τους.

Οι εκπαιδευόμενοι/-ες θα λάβουν γνώσεις και θα αναπτύξουν δεξιότητες για να γνωρίζουν τα στοιχεία της ιστορίας και της παράδοσης των ορεινών πολιτισμών, ενώ θα μάθουν, επίσης, να αποδέχονται τις ιδιαιτερότητες των ορεινών πληθυσμών. Επιπλέον, θα κατανοήσουν και θα αντιληφθούν τις επιπτώσεις της σύγχρονης ανάπτυξης στις ορεινές κοινωνίες. Η εν λόγω μαθησιακή υποεπάρκεια παρέχει, τέλος, την απαραίτητη βάση στους/στις εκπαιδευόμενους/-ες για την ορθότερη ανάδειξη των ορεινών παραδοσιακών οικισμών και των ξενοδοχειακών καταλυμάτων, καθώς επίσης και για την ένταξη νέων χρήσεων αναψυχής και τουρισμού.

Προκειμένου να επιτευχθούν τα ανωτέρω, προτείνεται οι εκπαιδευόμενοι/-ες να χωριστούν σε μικρές ομάδες, σε καθεμιά από τις οποίες θα αντιστοιχεί ένας παραδοσιακός ορεινός οικισμός της επιλογής της και ομαδοσυνεργατικά να αναδείξουν τον συγκεκριμένο προορισμό ως ένα ολοκληρωμένο πακέτο διακοπών.

Προτεινόμενες πηγές μελέτης

Κύριες

1. Αποστολόπουλος, Κ. Δ. & Σδράλη, Δ. Β. (2009). *Εναλλακτικός και ήπιος τουρισμός υπαίθρου. Θεωρητική προσέγγιση και εφαρμογές*. Αθήνα: Ελληνοεκδοτική.
2. Βαβίζος, Γ., Βερροιάπουλος, Γ. & Μπενταλί, Φ. (2008). *Εγχειρίδιο μελέτης φυσικού περιβάλλοντος. Εξέλιξη, κατάσταση, ιδεολογίες, προστασία, πιέσεις, νομικό πλαίσιο, περιβαλλοντικές μελέτες*. Αθήνα: Εκδόσεις Παπασωτηρίου.

Συμπληρωματικές

1. Ελευθεριάδης, Ν. (2006). *Αισθητική τοπίου*. Δράμα: Ιδιωτική έκδοση.
2. European Destinations of Excellence (EDEN). (2023). *Best Sustainable Destinations for Outdoor Sports*. Retrieved April 14, 2026, from: <https://www.europeanbestdestinations.com/best-of-europe/best-sustainable-destinations-for-outdoor-sports/>
3. European Ecotourism Network. (2023). *The European Ecotourism Labelling Standard-EETLS*. Retrieved April 14, 2026, from: https://destinet.eu/who-who/civil-society-ngos/european-ecotourism-network/resources/publications/european-ecotourism-labelling-standard-eetls/download/1/4_WP2%20Product_Revised%20EETLS_Blueprint.pdf
4. European Charter for Sustainable Tourism in Protected Areas (ECST). (2023). *Outdoor Sports. Case Studies*. Retrieved April 14, 2026, from: <https://www.europarc.org/>
5. World Tourism Organization. (2023). *Making Tourism Sustainable. Case Studies*.
6. Overby, C. (2018). *Explore Europe on Foot: Your Complete Guide to Planning a Cultural Hiking Adventure*. Seattle: Mountaineers Books.

2.1.B • ΥΠΑΙΘΡΙΕΣ ΔΡΑΣΤΗΡΙΟΤΗΤΕΣ

Περίληψη της μαθησιακής ενότητας

Η παρούσα μαθησιακή ενότητα στοχεύει στην παρουσίαση της βιομηχανίας των υπαίθριων δραστηριοτήτων και στην ανάλυση της σημασίας της για τον σύγχρονο άνθρωπο, τις κοινωνίες, την οικονομία και τη φύση. Στο πλαίσιο της ενότητας, ανα-

λύονται έννοιες, όπως είναι η ενεργή αναψυχή, ο τουρισμός περιπέτειας, τα κίνητρα συμμετοχής, οι προσδοκίες των πελατών/-ισών και το μοντέλο της εμπειρίας περιπέτειας. Περιγράφεται το επαγγελματικό προφίλ τόσο του/της «Συνοδού Βουνού» όσο και συναφών ειδικοτήτων, όπως είναι οι εξής: οδηγός βουνού, εμψυχωτής/-τρια υπαίθριων δραστηριοτήτων, εμψυχωτής/-τρια τουρισμού (animateur/-trice), ενώ, παράλληλα, αναλύεται ο ρόλος τους στην τουριστική βιομηχανία. Ταυτόχρονα, αναδεικνύεται το ιδιαίτερο επαγγελματικό περιβάλλον της ειδικότητας: η ορεινή πεζοπορία και η ιστορία της, η ανάπτυξη ενός δικτύου πεζοπορικών-ορειβατικών μονοπατιών, αλλά και ο ρόλος των ορειβατικών συλλόγων σε τοπικό και σε διεθνές επίπεδο. Τέλος, οι εκπαιδευόμενοι/-ες θα έρθουν σε επαφή με παρεμφερείς δημοφιλείς δραστηριότητες όπως είναι η αναρρίχηση “top rope”, η κατάβαση φαραγγιού και η “Via Ferrata”.

Προσδοκώμενα μαθησιακά αποτελέσματα

Όταν ολοκληρώσουν τη μαθησιακή ενότητα, οι εκπαιδευόμενοι/-ες θα είναι ικανοί /-ές να:

- Διασαφηνίζουν τις έννοιες του ελεύθερου χρόνου και της ενεργής αναψυχής,
- Αντιλαμβάνονται την εξέλιξη της αγοράς και των υπηρεσιών των υπαίθριων δραστηριοτήτων σε εθνικό και σε διεθνές επίπεδο,
- Διακρίνουν τις διάφορες κατηγορίες των προγραμμάτων υπαίθριων δραστηριοτήτων,
- Ερμηνεύουν τα κίνητρα της συμμετοχής και τις προσδοκίες των πελατών/-ισών τους,
- Εξηγούν τον ρόλο της βιωματικής μάθησης στην υλοποίηση των υπαίθριων δραστηριοτήτων,
- Προσδιορίζουν το περιβάλλον της επαγγελματικής τους δράσης και το εύρος παρεμφερών δραστηριοτήτων,
- Αναγνωρίζουν την ιστορία και την εξέλιξη της ορεινής πεζοπορίας και τη σημασία της για τον άνθρωπο,
- Εκτιμούν την προσφορά των πεζοπορικών και των ορειβατικών συλλόγων,
- Υποστηρίζουν τα ιδεώδη που αποτυπώνονται στη «Διακήρυξη του Τιρόλο» για τις ορεινές δραστηριότητες,
- Περιγράφουν το δίκτυο και τα είδη των μονοπατιών σε βουνά της χώρας και του εξωτερικού,
- Εφαρμόζουν τα πρότυπα δημιουργίας, ανάπτυξης και συντήρησης των πεζοπορικών – ορειβατικών μονοπατιών.

Βασικές έννοιες και λέξεις-κλειδιά

Υπαίθριες δραστηριότητες / Ενεργός αναψυχή / Προγράμματα υπαίθριων δραστηριοτήτων / Τουρισμός περιπέτειας / Μοντέλο της εμπειρίας περιπέτειας / Βιωματική μάθηση / Κλάδος υπαίθριας αναψυχής / Διακήρυξη του Τιρόλο / Ορεινή πεζοπορία / Πεζοπορικά – ορειβατικά μονοπάτια.

Αριθμός ωρών διδασκαλίας της μαθησιακής ενότητας ανά εβδομάδα

Θεωρία (2), Εργαστήριο (4), Σύνολο (6).

Διάρθρωση των μαθησιακών ενοτήτων σε υποενότητες

Α/Α	ΤΙΤΛΟΣ ΜΑΘΗΣΙΑΚΗΣ ΥΠΟΕΝΟΤΗΤΑΣ
1	ΑΡΧΕΣ ΕΝΕΡΓΗΣ/ΥΠΑΙΘΡΙΑΣ ΑΝΑΨΥΧΗΣ
2	ΚΑΤΗΓΟΡΙΕΣ ΠΡΟΓΡΑΜΜΑΤΩΝ ΥΠΑΙΘΡΙΩΝ ΔΡΑΣΤΗΡΙΟΤΗΤΩΝ ΑΝΑΨΥΧΗΣ
3	ΚΙΝΗΤΡΑ/ΟΦΕΛΗ ΚΑΙ ΑΝΑΣΤΑΛΤΙΚΟΙ ΠΑΡΑΓΟΝΤΕΣ ΣΥΜΜΕΤΟΧΗΣ
4	Η ΕΝΝΟΙΑ ΤΟΥ ΡΙΣΚΟΥ ΚΑΙ ΤΗΣ ΠΡΟΚΛΗΣΗΣ ΣΤΙΣ ΥΠΑΙΘΡΙΕΣ ΔΡΑΣΤΗΡΙΟΤΗΤΕΣ
5	ΜΟΝΤΕΛΟ ΤΗΣ ΕΜΠΕΙΡΙΑΣ ΤΗΣ ΠΕΡΙΠΕΤΕΙΑΣ
6	ΔΙΑΧΩΡΙΣΜΟΣ ΕΠΙΧΕΙΡΗΣΕΩΝ ΠΟΥ ΠΑΡΕΧΟΥΝ ΠΡΟΓΡΑΜΜΑΤΑ ΥΠΑΙΘΡΙΩΝ ΔΡΑΣΤΗΡΙΟΤΗΤΩΝ ΚΑΙ ΣΥΝΑΦΕΙΣ ΕΙΔΙΚΟΤΗΤΕΣ
7	ΑΡΧΕΣ ΚΑΙ ΕΙΔΗ ΠΕΖΟΠΟΡΙΑΣ
8	ΔΗΜΙΟΥΡΓΙΑ, ΑΝΑΠΤΥΞΗ ΚΑΙ ΣΥΝΤΗΡΗΣΗ ΠΕΖΟΠΟΡΙΚΩΝ – ΟΡΕΙΒΑΤΙΚΩΝ ΜΟΝΟΠΑΤΙΩΝ

Κείμενο αναφοράς

2.1.B.1 | ΑΡΧΕΣ ΕΝΕΡΓΗΣ/ΥΠΑΙΘΡΙΑΣ ΑΝΑΨΥΧΗΣ

Στην πρώτη μαθησιακή υποενότητα, αναπτύσσονται θεμελιώδεις έννοιες που απαντώνται στο κλάδο των υπαίθριων δραστηριοτήτων αναψυχής, όπως είναι ο ελεύθερος χρόνος, η ενεργός αναψυχή, ο τουρισμός περιπέτειας και η ψυχαγωγία, και καθορίζεται το περιεχόμενό τους. Η αποσαφήνιση των ορισμών αυτών και της μεταξύ τους σχέσης βοηθά τους/τις εκπαιδευόμενους/-ες να κατανοήσουν τις βασικές αρχές που διέπουν τις δραστηριότητες της υπαίθριας αναψυχής και να παρέχουν υψηλής ποιότητας υπηρεσίες. Η αναψυχή ερμηνεύεται ως μια αξιόλογη, κοινωνικά αποδεκτή εμπειρία, η οποία λαμβάνει χώρα στον ελεύθερο χρόνο δημιουργώντας συναισθηματικά ικανοποίησης, ευχαρίστησης, ευεξίας και στην οποία το άτομο συμμετέχει εθελοντικά. Αφορά κυρίως τον τρόπο πρόσβασης στη φύση και την ύπαιθρο, καθώς και την ανακάλυψη. Τα προγράμματα αναψυχής δεν χειρίζονται ένα άθλημα αυτούσιο, αλλά δανείζονται κινητικά μοντέλα με στόχο, αρχικά, την ψυχαγωγία και με δευτερεύοντα λόγο την άσκηση. Κύριες επιδιώξεις των προγραμμάτων αυτών είναι: η ψυχαγωγία, η βελτίωση της υγείας, η εκπαίδευση, η οικολογική συνείδηση, η ανάπτυξη ομαδικών και ατομικών δεξιοτήτων, η επανένταξη ατόμων στη κοινωνία και η βελτίωση της ποιότητας ζωής του ανθρώπου. Ένα ολοκληρωμένο πρόγραμμα υπαίθριας αναψυχής θα πρέπει να παρέχει σε άτομα κάθε ηλικίας, φυσικής και πνευματικής κατάστασης την ευκαιρία να συμμετάσχουν σε μια ποικιλία δραστηριοτήτων.

Η μεταφορά του ατόμου σε κατάσταση «αναψυχής», πληρότητας και υπερσυμφηρισμού εξαρτάται από την ικανοποίηση των προσωπικών του αναγκών, των προσδοκιών, των κινήτρων και των προσωπικών αξιών. Επηρεάζεται, επίσης, από τον βαθμό

μό εμπλοκής του ατόμου στις δραστηριότητες αναψυχής, την παρέμβαση που έχει στην παραγωγή ή τον έλεγχο που ασκεί κατά τη συμμετοχή του στη δραστηριότητα. Η κατανόηση της φιλοσοφίας της υπαίθριας αναψυχής και των αρχών που τη διέπουν αναμένεται να βοηθήσει κατά την ενσωμάτωσή τους από τον/την εκπαιδευόμενο/-η στον σχεδιασμό, την οργάνωση και την αποτελεσματική καθοδήγηση των συμμετεχόντων/-ουσών στις υπαίθριες δραστηριότητες.

2.1.B.2 | ΚΑΤΗΓΟΡΙΕΣ ΠΡΟΓΡΑΜΜΑΤΩΝ ΥΠΑΙΘΡΙΩΝ ΔΡΑΣΤΗΡΙΟΤΗΤΩΝ ΑΝΑΨΥΧΗΣ

Στη μαθησιακή αυτή υποενότητα, αναφέρονται οι κατηγορίες των προγραμμάτων υπαίθριων δραστηριοτήτων αναψυχής, με ιδιαίτερη εστίαση στη δομή του περιεχομένου τους. Οι δραστηριότητες αναψυχής πραγματοποιούνται στην φύση, σε ανοικτό χώρο, σε αστικό ή και σε ανθρώπινα διαμορφωμένο περιβάλλον. Ανάλογα με τον σκοπό για τον οποίο υλοποιούνται, οι υπαίθριες δραστηριότητες διακρίνονται σε τέσσερις τομείς: α) υπαίθριες δραστηριότητες και σπορ περιπέτειας (Outdoor Recreation), β) προγράμματα ανάπτυξης ανθρώπινων δεξιοτήτων (Outdoor Development Management), γ) υπαίθριες δραστηριότητες και εκπαίδευση ή αγωγή υπαίθρου (Outdoor Education) και δ) θεραπευτική αναψυχή (Outdoor Therapeutic Recreation).

Απώτερος σκοπός της υποενότητας είναι ο/η εκπαιδευόμενος/-η να γνωρίζει και να κατανοεί τις διαφορετικές μορφές των υπαίθριων δραστηριοτήτων, προκειμένου να τις αξιοποιεί σε επίπεδο σχεδιασμού και υλοποίησης προγραμμάτων υπαίθριας αναψυχής. Αναλύονται οι διάφορες μορφές των επιμέρους δραστηριοτήτων που μπορούν να δομήσουν ένα πρόγραμμα υπαίθριων δραστηριοτήτων, όπως είναι οι κινητικές δραστηριότητες αναψυχής, τα παιχνίδια/δράσεις ανάπτυξης-βελτίωσης δεξιοτήτων και αξιών ζωής και οι δραστηριότητες με θέματα περιβαλλοντικής ευαισθητοποίησης. Εξίσου σημαντικό είναι να αναλυθεί και το μοντέλο της βιωματικής εκπαίδευσης/μάθησης, το οποίο και καθορίζει το πλαίσιο υλοποίησης των επιλεγμένων δραστηριοτήτων. Κάθε πρόγραμμα επικεντρώνεται περισσότερο, ανάλογα με τον στόχο που έχει τεθεί εκ των προτέρων, σε έναν από τους παραπάνω τομείς. Τέλος, παρουσιάζονται, κατηγοριοποιημένες με βάση το περιβάλλον που υλοποιούνται, οι πιο δημοφιλείς δραστηριότητες υπαίθριας αναψυχής στην Ελλάδα, καθώς αποτελούν το επαγγελματικό περιβάλλον εντός του οποίου ο/η «Συνοδός Βουνού» δραστηριοποιείται.

Μέσα από την πρακτική εξάσκηση, προτείνεται οι εκπαιδευόμενοι/-ες, σε συνεργασία με τους/τις εκπαιδευτές/-τριες, να οργανώσουν δραστηριότητες υπαίθριας αναψυχής και να τις υλοποιήσουν.

2.1.B.3 | ΚΙΝΗΤΡΑ/ΟΦΕΛΗ ΚΑΙ ΑΝΑΣΤΑΛΤΙΚΟΙ ΠΑΡΑΓΟΝΤΕΣ ΣΥΜΜΕΤΟΧΗΣ

Δεδομένου ότι ο άνθρωπος αποκομίζει καθολικής σημασίας οφέλη από την συμμετοχή του στην αναψυχή, είναι σημαντικό κατά τον σχεδιασμό των προγραμμάτων υπαί-

θριων δραστηριοτήτων να λαμβάνονται σοβαρά υπόψη οι διαφορετικές ανάγκες όλων των κοινωνικών ομάδων που διατηρούν κάθε δικαίωμα συμμετοχής. Οι ανασταλτικοί παράγοντες δεν είναι άλλοι από τις αιτίες εκείνες που τα άτομα είτε αντιλαμβάνονται είτε βιώνουν κατά τη συμμετοχή τους και οι οποίες επηρεάζουν σε μεγάλο βαθμό την ένταση της συμμετοχής ή μη του ατόμου σε μια δραστηριότητα. Μια διάκριση τέτοιων παραγόντων γίνεται σε ενδο-προσωπικούς, σε δια-προσωπικούς και σε εξωτερικούς παράγοντες. Ως σημαντικότεροι λόγοι αναφέρονται: η έλλειψη χρόνου, τα οικονομικά προβλήματα, οι ψυχολογικοί παράγοντες, τα προβλήματα προσβασιμότητας, η απουσία ή οι κακές εγκαταστάσεις, η έλλειψη ενδιαφέροντος και η έλλειψη παρέας. Αντίστοιχα, οι κύριες κατηγορίες των κινήτρων και οφελών συμμετοχής του ατόμου είναι τα προσωπικά (π.χ. δραπέτευση από την καθημερινότητα), τα κοινωνικο-ψυχολογικά (π.χ. κοινωνικοποίηση), τα εκπαιδευτικά (π.χ. ανάπτυξη δεξιοτήτων) και τα σωματικά (καλύτερη υγεία) κίνητρα και οφέλη.

Η ανάλυση των κινήτρων συμμετοχής και των αντιλαμβανόμενων οφελών του ατόμου κρίνεται ως σημαντική, καθότι οι εκπαιδευόμενοι/-ες γίνονται περισσότερο ικανοί/-ές να ανταποκριθούν στις ιδιαίτερες ανάγκες και προσδοκίες των πελατών/-ισών, ενθαρρύνοντάς τους/τις και διατηρώντας υψηλό το επίπεδο του ενδιαφέροντος και της εμπλοκής τους. Ταυτόχρονα, αντιλαμβάνονται σε μεγαλύτερο βαθμό τα συναισθήματα των πελατών/-ισών και λειτουργούν ανάλογα. Αναλύεται, επίσης, το κατάλληλο μείγμα των “soft skills”, δηλαδή των γνώσεων και των δεξιοτήτων που αφορούν τις διαπροσωπικές σχέσεις και τις συμπεριφορές προς τους/τις πελάτες/-ισες – συμμετέχοντες/-ουσες – συνεργάτες/-ιδες, προκειμένου οι συνοδοί βουνοί να ανταποκριθούν αποτελεσματικά στις ανάγκες τους.

Μέσω τεχνικών διερεύνησης, όπως είναι οι ομάδες εργασίας, οι εκπαιδευόμενοι/-ες προτείνεται να συντάξουν ερωτηματολόγια έρευνας πελατών/-ισών και στη συνέχεια να σχεδιάσουν προγράμματα για συγκεκριμένες πληθυσμιακές ομάδες πελατών/-ισών. Επίσης, είναι σκόπιμο να έχουν την ευκαιρία να εκτελέσουν στο πεδίο δομημένα προγράμματα υπαίθριων δραστηριοτήτων υπό την επίβλεψη και την καθοδήγηση του/της εκπαιδευτή/-τριας.

2.1.B.4 | Η ΕΝΝΟΙΑ ΤΟΥ ΡΙΣΚΟΥ ΚΑΙ ΤΗΣ ΠΡΟΚΛΗΣΗΣ ΣΤΙΣ ΥΠΑΙΘΡΙΕΣ

ΔΡΑΣΤΗΡΙΟΤΗΤΕΣ

Οι υπαίθριες δραστηριότητες αναψυχής ή περιπέτειας έχουν χαρακτήρα αναψυχής και ταυτόχρονα εμπεριέχουν εκτιμημένους, ελεγχόμενους και καταγραμμένους πιθανούς κινδύνους, των οποίων η διαχείριση και η αντιμετώπιση είναι υπολογισμένες. Το συγκεκριμένο επίπεδο επικινδυνότητας εξαρτάται από: α) τις εκάστοτε συνθήκες υλοποίησης που επικρατούν κατά τη διάρκεια της δραστηριότητας, β) τις δεξιότητες/ικανότητες και την εμπειρία των συμμετεχόντων/-ουσών, γ) την ιδιαίτερη φύση της δραστηριότητας και δ) τις γνώσεις, τις ικανότητες και τις δεξιότητες των υπευθύνων υλοποίησης των δραστηριοτήτων. Κατανοώντας την ιδιαιτερότητα αλλά και την πρό-

κλήση αυτής της ιδιαίτερης φύσης των υπαίθριων δραστηριοτήτων, ο/η «Συνοδός Βουνού» οφείλει να έχει ακριβή επίγνωση των σχετικών δυνητικών κινδύνων και να ενημερώνει τους/τις συμμετέχοντες/-ουσες σχετικά με αυτούς.

Ιδιαίτερο δε βάρος δίνεται στην ανάλυση της θεωρίας της «ιδανικής διέγερσης» στις υπαίθριες δραστηριότητες, η οποία είναι αδιάρρηκτα συνδεδεμένη με τα κίνητρα συμμετοχής του ατόμου στις δραστηριότητες αυτές που εμπεριέχουν έναν βαθμό ελεγχόμενου ρίσκου ως πρόκληση. Οι εκπαιδευόμενοι/-ες καλούνται να κατανοήσουν τον τρόπο με τον οποίο οι συμμετέχοντες/-ουσες αντιλαμβάνονται το ρίσκο και –από την πλευρά τους– να επιδιώξουν την παροχή εμπειριών κατάστασης ροής, όπου θα υπάρξει η κατάλληλη ισορροπία και η συνύπαρξη των απαιτήσεων των δραστηριοτήτων σε σχέση με τις δυνατότητες και τις εμπειρίες των συμμετεχόντων/-ουσών. Για τον σκοπό αυτόν, επιδιώκεται η ανάλυση των επιμέρους βασικών συνθηκών που πρέπει να υφίστανται προκειμένου οι συμμετέχοντες/-ουσες να οδηγηθούν σε καταστάσεις ροής.

Παράλληλα, οι εκπαιδευόμενοι/-ες έχουν τη δυνατότητα, μέσα από τη μελέτη περιπτώσεων, εκπαιδευτικών βίντεο αλλά και την εξάσκηση στον σχεδιασμό προγραμμάτων υπαίθριας αναψυχής, να προσαρμόσουν αποτελεσματικά τις προσφερόμενες δραστηριότητες στα διαφορετικά προφίλ των συμμετεχόντων/-ουσών και να εξοικειωθούν με την έννοια του αντιλαμβανόμενου ρίσκου, ώστε να επιδιώξουν την παροχή της ιδανικής διέγερσης στους/στις συμμετέχοντες/-ουσες πελάτες/-ισσες.

2.1.B.5 | ΜΟΝΤΕΛΟ ΤΗΣ ΕΜΠΕΙΡΙΑΣ ΤΗΣ ΠΕΡΙΠΕΤΕΙΑΣ

Κατά τη διάρκεια της συγκεκριμένης υποενότητας, οι εκπαιδευόμενοι/-ες λαμβάνουν γνώση για το μοντέλο της εμπειρίας περιπέτειας που ερμηνεύει σε μεγάλο βαθμό την εμπειρία που αποκομίζουν οι συμμετέχοντες/-ουσες σε δραστηριότητες υπαίθριας αναψυχής. Καθοριστικοί παράμετροι του μοντέλου είναι το ρίσκο που εμπεριέχεται στις δραστηριότητες και το επίπεδο ικανοτήτων των συμμετεχόντων/-ουσών. Ουσιαστικά, αυτή η προσέγγιση του μοντέλου ερμηνεύει τον βαθμό της πρόκλησης της δραστηριότητας. Τα επιμέρους επίπεδα της πρόκλησης είναι πέντε: εξερεύνηση, περιπέτεια, μέγιστη περιπέτεια, ατύχημα και καταστροφή. Επομένως, ανάλογα με τον χαρακτηρισμό της δράσης ως προς τον βαθμό πρόκλησης, ο/η εκπαιδευόμενος/-η αντιλαμβάνεται το επίπεδο του ρίσκου, το επίπεδο των ικανοτήτων των συμμετεχόντων/-ουσών, τις πιθανότητες επιτυχίας της δραστηριότητας, αλλά και τις πιθανές απώλειες (σωματικές, ψυχολογικές, οικονομικές και κοινωνικές).

Κρίνεται σημαντικό ο/η εκπαιδευόμενος/-η να γνωρίζει τις κυριότερες θεωρίες συμπεριφοράς που βιώνουν οι πελάτες/-ισσες κατά τη συμμετοχή τους σε υπαίθριες δραστηριότητες, ώστε να είναι ικανός/-ή να διακρίνει ποιο στάδιο συμπεριφοράς βιώνει κάθε μέλος της ομάδας κατά τη διάρκεια της δράσης. Η έγκαιρη διαπίστωση των σταδίων αυτών οδηγεί τον/τη συνοδό βουνού στο να προσεγγίσει κατάλληλα το πρόγραμμα ή ακόμα και στο να τροποποιήσει, εφόσον το κρίνει, ένα μέρος του, προ-

κειμένου η ολοκλήρωσή του να ικανοποιήσει τις ανάγκες κάθε πελάτη/-ισσας κάτω από συνθήκες ασφαλείας. Αποτελεί σημαντική επιδίωξη οι συμμετέχοντες/-ουσες να οδηγηθούν σε ένα τελικό συναίσθημα προσωπικής ανάπτυξης και αναψυχής.

Μέσα από πρακτικές μελέτες και σενάρια μελετών περίπτωσης, οι εκπαιδευόμενοι/-ες αναμένεται να οξύνουν την κριτική τους σκέψη και να αντιμετωπίζουν εγκαίρως και με ορθή κρίση τις συνθήκες που επικρατούν στο πλαίσιο της υλοποίησης μιας υπαίθριας δραστηριότητας.

2.1.B.6 | ΔΙΑΧΩΡΙΣΜΟΣ ΕΠΙΧΕΙΡΗΣΕΩΝ ΠΟΥ ΠΑΡΕΧΟΥΝ ΠΡΟΓΡΑΜΜΑΤΑ ΥΠΑΙΘΡΙΩΝ ΔΡΑΣΤΗΡΙΟΤΗΤΩΝ ΚΑΙ ΣΥΝΑΦΕΙΣ ΕΙΔΙΚΟΤΗΤΕΣ

Στην εν λόγω υποενότητα, επιχειρείται ο διαχωρισμός των επιχειρήσεων και των οργανισμών του κλάδου της υπαίθριας αναψυχής σε κατηγορίες, σύμφωνα με τον τρόπο που παρέχονται οι υπηρεσίες και με τις ομάδες που απευθύνονται. Σύμφωνα με τον κοινά αποδεκτό ορισμό από την Ευρωπαϊκή Ομοσπονδία Υπαίθριων Δραστηριοτήτων (EC-OE) και τον Σύνδεσμο Ελληνικών Τουριστικών Επιχειρήσεων Υπαίθριων Δραστηριοτήτων (ΣΕΤΕΥΔΑ), επιχειρήσεις υπαίθριων δραστηριοτήτων είναι όσες: «επιχειρούν και ασχολούνται με δραστηριότητες που υλοποιούνται σε ελεύθερο φυσικό περιβάλλον ως βάση για την παροχή υπηρεσιών αναψυχής ή και προγραμμάτων προσωπικής βελτίωσης». Στον κλάδο των υπαίθριων δραστηριοτήτων αναψυχής, απαντώνται τέσσερις κατηγορίες παρόχων: α) κρατικοί φορείς και οργανισμοί, β) ιδιωτικοί φορείς, γ) εθελοντικοί φορείς και οργανώσεις και δ) μικτό μοντέλο λειτουργίας, όπως είναι οι Μη Κερδοσκοπικοί Οργανισμοί (ΜΚΟ), οι Κοινωνικές Συνεταιριστικές Επιχειρήσεις (ΚοινΣΕπ) και οι Αστικές Μη Κερδοσκοπικές Εταιρίες (ΑΜΚΕ).

Ένας άλλος διαχωρισμός των επιχειρήσεων που παρέχουν προγράμματα και υπηρεσίες υπαίθριας αναψυχής επικεντρώνεται στον τρόπο με τον οποίο τις παρέχουν και τις κατατάσσει σε τρεις κατηγορίες: α) τουριστικές επιχειρήσεις ταξιδιών περιπέτειας, β) τοπικό γραφείο υλοποίησης υπαίθριων δραστηριοτήτων και γ) παρόχους υπαίθριων δραστηριοτήτων. Συναφείς επαγγελματικές ειδικότητες του «Συνοδού Βουνού» αποτελούν: οι «Διπλωματούχοι Επιστήμης Φυσικής Αγωγής και Αθλητισμού» με ειδικότητα αναψυχής, οι «Οδηγοί Βουνού» με άδεια άσκησης επαγγέλματος, τα μέλη του Σωματείου Ελλήνων Οδηγών Βουνού (ΣΕΟΒ), τα μέλη της Διεθνούς Ένωσης Οδηγών Βουνού (UIAGM), οι πιστοποιημένοι/-ες εμψυχωτές/-τριες υπαίθριων δραστηριοτήτων αναψυχής από τον ΣΕΤΕΥΔΑ/DQS/ΕΣΥΔ, καθώς και οι ελεύθεροι/-ες επαγγελματίες με τους αντίστοιχους δύο ΚΑΔ: «Υπηρεσίες διοργάνωσης υπαίθριων τουριστικών δραστηριοτήτων αναψυχής» και «Υπηρεσίες συνοδού – εμψυχωτή δραστηριοτήτων αναψυχής».

2.1.B.7 | ΑΡΧΕΣ ΚΑΙ ΕΙΔΗ ΠΕΖΟΠΟΡΙΑΣ

Στην παρούσα υποενότητα, αναγνωρίζεται η ιστορία και η εξέλιξη της πεζοπορίας, καθώς και η σημασία της για τον άνθρωπο. Οι εκπαιδευόμενοι/-ες μαθαίνουν και

εκτιμούν τον σημαντικό ρόλο που διαδραματίζουν οι πεζοπορικοί και ορειβατικοί σύλλογοι, καθώς επίσης και οι εθνικοί, ευρωπαϊκοί και διεθνείς φορείς και οργανισμοί. Ιδιαίτερη αναφορά γίνεται, ακόμα, σε αναπτυξιακές πολιτικές για τις ορεινές περιοχές, όπως είναι η «Διακήρυξη του Τιρόλο», οι οποίες περιλαμβάνουν σημαντικές συστάσεις και ιδεώδη που οι εκπαιδευόμενοι/-ες οφείλουν να γνωρίζουν και να υιοθετούν στην επαγγελματική τους δραστηριότητα σε ορεινές περιοχές. Επίσης, γίνεται ταξινόμηση των βασικών κατηγοριών της πεζοπορίας, η οποία διακρίνεται στις ακόλουθες πέντε κατηγορίες: α) απλή: πεζοπορία σε ξερό έδαφος με ήπιες συνθήκες και χωρίς τεχνικές δυσκολίες, β) Nordic walking: απλή πεζοπορία με χρήση μπατόν, γ) Trekking: πολυήμερες διασχίσεις βουνών που απαιτούν και διανυκτέρευση, δ) χειμερινή: πεζοπορία σε χιονισμένο πεδίο υπό χειμερινές συνθήκες και ε) ποταμοδιάσχιση (river trekking): πεζοπορία στην κοίτη ποταμών με ή χωρίς νερό. Πολύ σημαντική παράμετρο στην άσκηση του επαγγέλματος αποτελεί και η κατανόηση της διαβάθμισης της δυσκολίας των πεζοπορικών διαδρομών και των παραγόντων που συντελούν στον βαθμό δυσκολίας. Ο/Η εκπαιδευόμενος/-η εξοικειώνεται με τα διαφορετικά μοντέλα βαθμονόμησης της δυσκολίας των μονοπατιών, όπως για παράδειγμα το ελβετικό ή εκείνο της IMBA (International Mountain Bicycling Association), καθώς και με την ταξινόμηση τους σε ευρωπαϊκά, εθνικά και τοπικά.

Εξίσου σημαντικό είναι ο/η εκπαιδευόμενος/-η να αναγνωρίζει δημοφιλή μονοπάτια σε διάφορα βουνά της χώρας και του εξωτερικού. Επομένως, στην υποενοότητα αυτή θα παρουσιαστούν σημαντικοί προορισμοί πεζοπορίας κυρίως των εξής κατηγοριών: α) ορεινών περιοχών κοντά σε αστικά κέντρα, β) νησιωτικών περιοχών, γ) βουνών της ηπειρωτικής Ελλάδας και δ) εθνικών και διεθνών μονοπατιών.

Για την αφομοίωση των παραπάνω γνώσεων, συνιστάται η ανάθεση στους/στις εκπαιδευόμενους/-ες του προγραμματισμού και της υλοποίησης πεζοπορικών διαδρομών υπό επίβλεψη. Μέσω των παιχνιδιών ρόλων, ο/η εκπαιδευόμενος/-η, έχοντας προετοιμαστεί κατάλληλα (με την άντληση αξιόπιστων πληροφοριών από χάρτες και από ηλεκτρονικές πλατφόρμες) και έχοντας κατανοήσει τον βαθμό δυσκολίας της διαδρομής σε σχέση με την ομάδα που συνοδεύει, γίνεται επικεφαλής μιας πεζοπορίας, μεταδίδοντας στους/στις συμμετέχοντες/-ουσες όλη την πληροφορηση σχετικά με τη διαδρομή.

2.1.B.8 | ΔΗΜΙΟΥΡΓΙΑ, ΑΝΑΠΤΥΞΗ ΚΑΙ ΣΥΝΤΗΡΗΣΗ ΠΕΖΟΠΟΡΙΚΩΝ – ΟΡΕΙΒΑΤΙΚΩΝ ΜΟΝΟΠΑΤΙΩΝ

Είναι σημαντικό οι εκπαιδευόμενοι/-ες να γνωρίζουν: ποια είναι η χρήση των πεζοπορικών – ορειβατικών μονοπατιών, η οποία ποικίλλει και απλώνεται και πέρα από τη δραστηριότητα της πεζοπορίας, ποια είναι τα είδη τους ανάλογα με τον σκοπό που εξυπηρετούν, αλλά και ποιες είναι οι προϋποθέσεις χάραξής τους. Επίσης, αναφέρονται οι αρμόδιοι και οι συνεργαζόμενοι φορείς καταγραφής των εθνικών και των ευρωπαϊκών μονοπατιών, αλλά και των υπολοίπων διαδρομών, καθώς και οι δικαι-

ούχοι για την κατασκευή και τη συντήρησή τους. Ο/Η εκπαιδευόμενος/-η κρίνεται σημαντικό να γνωρίζει ποιοι αρμόδιοι φορείς δραστηριοποιούνται στην ευρύτερη περιοχή και να συνεργάζεται μαζί τους σε σχετικές δράσεις που αφορούν τη δημιουργία, την ανάπτυξη και τη συντήρηση των μονοπατιών. Μια εξίσου καλή πρακτική που υιοθετούν αρκετές ευρωπαϊκές χώρες είναι και ο θεσμός των φροντιστών/-τριών – εθελοντών/-τριών αρχιφυλάκων του Cotswold που ξεκίνησε από την Αγγλία, με πεδία δραστηριοποίησής του τη προσφορά εργασίας για τη διατήρηση και τη βελτίωση του τοπίου, τη διατήρηση των μνημείων και των περιοχών άγριας ζωής, καθώς και τη βελτίωση της προσβασιμότητας των επιμέρους περιοχών στην ύπαιθρο.

Επίσης, παρουσιάζονται οι εθνικοί και οι διεθνείς φορείς που εμπλέκονται στην διαμόρφωση πιστοποιημένων μονοπατιών. Ενδεικτικά, αναφέρονται: η κρατική πιστοποίηση, δηλαδή η εγγραφή του μονοπατιού στο Εθνικό Μητρώο Μονοπατιών, το Leading Quality Trails-Best of Europe, από τον φορέα της Ευρωπαϊκής Συνομοσπονδίας Πεζοπόρων (ERA-Leading Quality Trails-Best of Europe) και το Green Flag Trails που ανήκει στο World Trails Network (Παγκόσμιο Δίκτυο Μονοπατιών).

Οι εκπαιδευόμενοι/-ες, προκειμένου να συνοδεύουν με ασφάλεια τους/τις πελάτες/-ισσες στα πεζοπορικά μονοπάτια, καλούνται να είναι εξοικειωμένοι/-ες με τους κανονισμούς που διέπουν τη σήμανση, δηλαδή τα είδη των πινακίδων, τους τρόπους σήμανσης, καθώς και τα σύμβολα και τα χρώματα της σήμανσης. Η υλοποίηση των προαναφερθέντων μαθησιακών στόχων μπορεί να επιτευχθεί μέσω της πρακτικής εξάσκησης σε σηματοδοτημένα πεζοπορικά μονοπάτια στο πλαίσιο είτε της πεζοπορίας είτε της συντήρησής τους. Ταυτόχρονα, επισημαίνεται η σπουδαιότητα της άρτιας προετοιμασίας μιας πεζοπορικής εξόρμησης, στο πλαίσιο της οποίας επιχειρείται ο έλεγχος της κατάστασης της διαδρομής για τυχόν πτώσεις δέντρων ή βράχων, αλλά και για τυχόν φθορά της σήμανσής της.

Προτεινόμενες πηγές μελέτης

Κύριες

1. ELESА. (2015). *European Learning Syllabus for Outdoor Animators*. Retrieved April 15, 2026, from: https://epale.ec.europa.eu/sites/default/files/elesa_the_learning_syllabus_en.pdf
2. Ewert, A., Gilberston, K. McLaughlin, T. & Bates, T. (2011). *Υπαίθριες δραστηριότητες αθλητικής αναψυχής. Μέθοδοι και στρατηγικές* (μτφρ. Γ. Κρομμύδας). Θεσσαλονίκη: Εκδόσεις Τελέθριον.
3. Κουθούρης, Χ. (2009). *Υπαίθριες δραστηριότητες αναψυχής, ακραία αθλήματα. Μάνατζμεντ υπηρεσιών, εκπαίδευση στελεχών*. Θεσσαλονίκη: Εκδόσεις Κυριακίδη.

συνέχεια >>

4. Κώστα, Γ., Ματσούκα, Ο., Τσίσκαρη, Ε. & Τριγώνης, Ι. (2015). *Αθλητική ψυχαγωγία και αναψυχή*. Αθήνα: ΚΑΛΛΙΠΟΣ. Ανοικτές Ακαδημαϊκές Εκδόσεις. Ανακτήθηκε στις 15 Απριλίου 2026 από: <https://repository.kallipos.gr/handle/11419/4956>
5. Priest, S. & Gass, M. A. (2005). *Effective Leadership in Adventure Programming*. Champaign, Illinois: Human Kinetics.

Συμπληρωματικές

1. Education Bureau. (2023). *Guidelines on Outdoor Activities*. Retrieved April 15, 2026, from: https://www.edb.gov.hk/attachment/en/sch-admin/admin/about-activities/sch-activities-guidelines/Outdoor_EN.pdf
2. European Hiking Federation (ERA). (2023). *Leading Quality Trails – Best of Europe*. Retrieved April 15, 2026, from: <https://www.era-ewf-ferp.org/lqt/>
3. International Mountain Bicycling Association (IMBA). (2017). *Guidelines for a Quality Trail Experience*. Retrieved April 17, 2026, from: <https://www.imba.com/resource/guidelines-quality-trail-experience>
4. Green Flag Trails. (2023). *How the System Works*. Retrieved April 17, 2026, from: <https://greenflagtrails.org/how-the-system-works/>
5. Κουθούρης, Χ. & Ζαφειρούδη, Α. (2023). Υπαίθριες δραστηριότητες αναψυχής – Κατασκηνωτικά [Ανοικτό μάθημα]. Πανεπιστήμιο Θεσσαλίας. Ανακτήθηκε στις 17 Απριλίου 2026 από: <http://archive.eclass.uth.gr/eclass/courses/ANTMA116/>
6. Kourtesopoulou, A. & Kriemadis, A. (2021). "Exploring the Influence of Outdoor Management Development (OMD) Program on Leadership and Teamwork Competencies", in: *Journal of Adventure Education & Outdoor Learning*, 21(3), pp. 247-260.
7. Ministry of Education, New Zealand. (2009). *EOCT Guidelines: Bringing the Curriculum Alive*. Retrieved April 17, 2026, from: <https://www.teachingandlearningoutside.org/uploads/2/2/9/4/22944958/eotc-guidelines.pdf>
8. Μπελογιάννης, Χ., Κουρτεσοπούλου, Α. & Νικηταράς, Ν. (2007). «Ρίσκο στα αθλήματα και τις αθλητικές δραστηριότητες: Ορισμοί, θεωρίες, ψυχολογικό προφίλ των συμμετεχόντων», *Αναζητήσεις στη φυσική αγωγή και τον αθλητισμό*, 5(3), σσ. 414-423.
9. English Outdoor Council. (2005). *High Quality Outdoor Education*. Retrieved April 17, 2026, from: https://resources.leicestershire.gov.uk/sites/resource/files/field/pdf/2017/1/6/high_quality_outdoor_edcation.pdf
10. The Outdoor Education Group (OEG). (2023). *Case Studies. Learn Why Our Partners Trust Us*. Retrieved April 17, 2026, from: <https://www.oeg.edu.au/case-studies/>

συνέχεια >>

11. Topoguide.gr. (2023). *Μεγάλες διαδρομές/leading quality trails. Μια μεγάλη ευκαιρία για την Ελλάδα: Η δημιουργία μεγάλων πεζοπορικών δικτύων και διαδρομών*. Ανακτήθηκε στις 17 Απριλίου 2026 από: https://www.topoguide.gr/Long_Trails_LQT_gr.php
12. Υ.Α. 151344/165/18.01.2017 (ΦΕΚ Β΄ 206/30.01.2017) *Καθορισμός τεχνικών προδιαγραφών χάραξης, σήμανσης, διάνοιξης και συντήρησης των ορειβατικών – πεζοπορικών μονοπατιών*.
13. Υ.Α. 121389/6505/17.12.2021 (Β΄ 6295) Τροποποίηση της υπ' αρ. 151344/165/2017 υπουργικής απόφασης «Καθορισμός τεχνικών προδιαγραφών χάραξης, σήμανσης, διάνοιξης και συντήρησης των ορειβατικών – πεζοπορικών μονοπατιών» (Β΄ 206).

2.1.Γ • ΟΡΓΑΝΩΣΗ ΚΑΙ ΔΙΟΙΚΗΣΗ ΣΤΟ ΠΕΡΙΒΑΛΛΟΝ ΕΡΓΑΣΙΑΣ

Περίληψη της μαθησιακής ενότητας

Σκοπός της συγκεκριμένης ενότητας είναι η ανάλυση των βασικών εννοιών της Νομοθεσίας, της φορολογίας και της ασφάλισης, οι οποίες αφορούν την άσκηση του επαγγέλματος του/της «Συνοδού Βουνού» ως ελεύθερο/-ης επαγγελματία ή υπαλλήλου στον κλάδο της υπαίθριας αναψυχής. Αναλύονται στοιχεία, όπως είναι τα εξής: φορολογικές και ασφαλιστικές υποχρεώσεις, εισφορές, πρόστιμα, συμβάσεις, επαγγελματική δεοντολογία, ευθύνη-υπαιτιότητα (αστική, ποινική, διοικητική), ασφάλιση ταξιδιού, Νομοθεσία καταλυμάτων και ειδικές υγειονομικές διατάξεις. Στο πλαίσιο της ενότητας, οι εκπαιδευόμενοι/-ες θα μπορέσουν να κατανοήσουν το οικονομικό περιβάλλον της δραστηριότητας και να εξοικειωθούν με τις διαδικασίες της τιμολόγησης, της κοστολόγησης και του προϋπολογισμού των δραστηριοτήτων. Τέλος, θα ανακαλύψουν τις δυνατότητες που προσφέρουν τα σύγχρονα ψηφιακά εργαλεία προώθησης υπηρεσιών.

Προσδοκώμενα μαθησιακά αποτελέσματα

Όταν ολοκληρώσουν τη μαθησιακή ενότητα, οι εκπαιδευόμενοι/-ες θα είναι ικανοί /-ές να:

- Εφαρμόζουν τη Νομοθεσία για τον/την υπάλληλο, τον/την ελεύθερο/-η επαγγελματία και για την ειδικότητα,
- Ερμηνεύουν βασικά στοιχεία της τουριστικής Νομοθεσίας,
- Διαχειρίζονται με επάρκεια τις φορολογικές και τις ασφαλιστικές τους υποχρεώσεις,
- Αντιλαμβάνονται τις βασικές έννοιες της θεωρίας συμβάσεων,
- Αναγνωρίζουν τις συμβατικές υποχρεώσεις τους,
- Αποδέχονται την επαγγελματική δεοντολογία που διέπει την ειδικότητα,

- Σχεδιάζουν προγράμματα σύμφωνα με τους κανονισμούς/ρυθμίσεις που εφαρμόζονται στην αγορά/στον τομέα των υπαίθριων δραστηριοτήτων,
- Αξιολογούν τις ιδιαιτερότητες των προγραμμάτων ασφάλισης ταξιδιού,
- Διακρίνουν με σειρά προτεραιότητας τα σημεία-κλειδιά για την υλοποίηση μιας υπαίθριας δραστηριότητας,
- Χειρίζονται τις σύγχρονες μεθόδους προώθησης και παροχής υπηρεσιών,
- Χρησιμοποιούν την τεχνολογία στην πληροφόρηση και την επικοινωνία,
- Τιμολογούν, να κοστολογούν και να καταρτίζουν τον προϋπολογισμό των δραστηριοτήτων.

Βασικές έννοιες και λέξεις-κλειδιά

Νομοθεσία υπαίθριων δραστηριοτήτων / Τουριστική Νομοθεσία / Αστική ευθύνη / Καθεστώς απασχόλησης, Συμβάσεις / Επαγγελματική ηθική και δεοντολογία / Ασφάλιση συμμετεχόντων/-ουσών / Ποιότητα παροχής υπηρεσιών / Τεχνικές προώθησης και επικοινωνίας / Μείγμα μάρκετινγκ / Ψηφιακό μάρκετινγκ / Μάρκετινγκ ορεινού τουρισμού / Τιμολόγηση, κοστολόγηση / Προϋπολογισμός δραστηριοτήτων.

Αριθμός ωρών διδασκαλίας της μαθησιακής ενότητας ανά εβδομάδα

Θεωρία (3), Εργαστήριο (0), Σύνολο (3).

Διάρθρωση των μαθησιακών ενοτήτων σε υποενότητες

A/A	ΤΙΤΛΟΣ ΜΑΘΗΣΙΑΚΗΣ ΥΠΟΕΝΟΤΗΤΑΣ
1	ΟΡΓΑΝΩΣΗ ΚΑΙ ΔΙΟΙΚΗΣΗ ΕΤΑΙΡΕΙΑΣ/ΟΡΓΑΝΙΣΜΟΥ ΥΠΑΙΘΡΙΩΝ ΔΡΑΣΤΗΡΙΟΤΗΤΩΝ
2	ΗΓΕΣΙΑ ΚΑΙ ΔΙΟΙΚΗΣΗ ΑΝΘΡΩΠΙΝΟΥ ΔΥΝΑΜΙΚΟΥ
3	ΝΟΜΙΚΟ ΠΛΑΙΣΙΟ ΕΠΑΓΓΕΛΜΑΤΟΣ
4	ΨΗΦΙΑΚΟ ΜΑΡΚΕΤΙΝΓΚ ΟΡΕΙΝΟΥ ΤΟΥΡΙΣΜΟΥ
5	ΤΙΜΟΛΟΓΗΣΗ ΚΑΙ ΚΟΣΤΟΛΟΓΗΣΗ ΠΡΟΓΡΑΜΜΑΤΩΝ ΥΠΑΙΘΡΙΩΝ ΔΡΑΣΤΗΡΙΟΤΗΤΩΝ
6	ΠΟΙΟΤΗΤΑ ΠΑΡΕΧΟΜΕΝΩΝ ΥΠΗΡΕΣΙΩΝ
7	ΕΠΑΓΓΕΛΜΑΤΙΣΜΟΣ, ΕΠΑΓΓΕΛΜΑΤΙΚΗ ΗΘΙΚΗ ΚΑΙ ΔΕΟΝΤΟΛΟΓΙΑ

Κείμενο αναφοράς

2.1.Γ.1 | ΟΡΓΑΝΩΣΗ ΚΑΙ ΔΙΟΙΚΗΣΗ ΕΤΑΙΡΕΙΑΣ/ΟΡΓΑΝΙΣΜΟΥ ΥΠΑΙΘΡΙΩΝ

ΔΡΑΣΤΗΡΙΟΤΗΤΩΝ

Με την ολοκλήρωση της πρώτης υποενότητας, οι εκπαιδευόμενοι/-ες θα είναι σε θέση: να αναλύουν τη δομή και τα ιδιαίτερα χαρακτηριστικά της σύγχρονης τουριστικής βιομηχανίας της υπαίθριας αναψυχής και το ανταγωνιστικό της περιβάλλον, να παρουσιάζουν τις μεθόδους αποτελεσματικής διοίκησης και την οργάνωσή τους,

να εκθέτουν τις μεθόδους εφαρμογής των κύριων διοικητικών λειτουργιών, καθώς και να εξηγούν τη δομή και τον τρόπο που πρέπει να οργανώνεται και να λειτουργεί μια επιχείρηση/οργανισμός υπαίθριων δραστηριοτήτων.

Ιδιαίτερη έμφαση θα δοθεί: στο εξωτερικό περιβάλλον λειτουργίας των τουριστικών επιχειρήσεων υπαίθριας αναψυχής και στις ιδιαίτερες προκλήσεις που αυτό δημιουργεί, στη σημασία της επικοινωνίας, στις σύγχρονες οργανωτικές προκλήσεις, αλλά και στις κύριες διοικητικές λειτουργίες που οι εκπαιδευόμενοι/-ες πρέπει να εφαρμόζουν (προγραμματισμό, οργάνωση, διεύθυνση και έλεγχο).

Η κατανόηση των επιμέρους διεργασιών της οργάνωσης και της διοίκησης συμβάλλει ουσιαστικά στον προσδιορισμό από τους/τις εκπαιδευόμενους/-ες των σημαντικών επιδιώξεων της λειτουργίας μιας επιχείρησης/οργανισμού υπαίθριων δραστηριοτήτων. Η γνώση αυτή είναι αναγκαία, προκειμένου οι εκπαιδευόμενοι/-ες με συστηματικό τρόπο να διαχειριστούν και να αξιοποιήσουν τους διαθέσιμους φυσικούς πόρους και τις ανθρώπινες δυνατότητες στον σχεδιασμό και την υλοποίηση των προγραμμάτων υπαίθριας αναψυχής.

2.1.Γ.2 | ΗΓΕΣΙΑ ΚΑΙ ΔΙΟΙΚΗΣΗ ΑΝΘΡΩΠΙΝΟΥ ΔΥΝΑΜΙΚΟΥ

Σκοπός της συγκεκριμένης υποενότητας είναι οι εκπαιδευόμενοι/-ες να μπορούν να αναλύσουν την έννοια της ηγεσίας και τον τρόπο αποτελεσματικής άσκησης της, αλλά και να αναγνωρίσουν την αξία του ανθρώπινου δυναμικού και τη σχέση της διοίκησης του τελευταίου με την ποιότητα και την αφοσίωση.

Για να υπάρξει αποτελεσματική διοίκηση του διαθέσιμου ανθρώπινου δυναμικού σε ένα πρόγραμμα υπαίθριων δραστηριοτήτων, θα πρέπει να έχει προηγηθεί η δημιουργία ενός οργανογράμματος. Παρουσιάζονται, επομένως, τα σημαντικά επιμέρους στοιχεία του οργανογράμματος, τα οποία είναι τα εξής: α) το όριο εποπτείας και β) η ενότητα της διοίκησης. Η λειτουργία της οργάνωσης που επιτυγχάνεται μέσα από το οργανόγραμμα έχει ως αποστολή της την αποφυγή της σύγχυσης μεταξύ των εργαζομένων ή της επικάλυψης των υποχρεώσεων μεταξύ τους σε συγκεκριμένες εργασίες κατά την υλοποίηση ενός οποιουδήποτε προγράμματος ή μιας εκδήλωσης υπαίθριων δραστηριοτήτων. Ανάλογα με το μέγεθος και τη σημαντικότητα της εκδήλωσης που οργανώνεται, αλλά και τον διαθέσιμο χρόνο και για την επίτευξη όλων των στόχων που αναφέρονται στο «προσχέδιο» μιας εκδήλωσης, είναι αναγκαία η κατάτμηση του όλου έργου σε επιμέρους στάδια ή επίπεδα λειτουργίας. Για την εξοικείωση των εκπαιδευόμενων με την έννοια και τη χρησιμότητα του οργανογράμματος, είναι σκόπιμο μέσω της συμμετοχής τους σε ομάδες εργασίας να σχεδιάσουν ένα οργανόγραμμα με υποθετικά σενάρια προγραμμάτων και δράσεων υπαίθριων δραστηριοτήτων.

Μια εξίσου σημαντική πτυχή της αποτελεσματικής οργάνωσης και λειτουργίας μιας επιχείρησης υπαίθριων δραστηριοτήτων είναι η ηγεσία. Για να κατανοήσουν οι εκπαιδευόμενοι/-ες την έννοια της ηγεσίας, αναλύονται τα διαφορετικά είδη ηγεσί-

ας, αλλά και τα στάδια ανάπτυξης μιας ομάδας (διαμόρφωση, συγκρούσεις, εξομάλυνση, λειτουργία/απόδοση και διάλυση), προκειμένου οι προαναφερθέντες/-είς να υιοθετήσουν το καταλληλότερο ηγετικό στιλ σε κάθε επιμέρους στάδιο. Επίσης, παρουσιάζονται οι παράγοντες εκείνοι που καθορίζουν σε μεγάλο βαθμό την αποτελεσματικότητα της άσκησής της, όπως είναι: το κλίμα εμπιστοσύνης, οι ικανότητες των μελών, η αντιμετώπιση των διαφορών, τα υψηλά επίπεδα αυτονομίας, ο κοινός σκοπός και οι συγκεκριμένοι στόχοι.

2.1.Γ.3 | ΝΟΜΙΚΟ ΠΛΑΙΣΙΟ ΕΠΑΓΓΕΛΜΑΤΟΣ

Στη μαθησιακή αυτή υποενότητα, αναφέρεται το νομικό πλαίσιο που διέπει τον τουρισμό, με ιδιαίτερη εστίαση στον κλάδο των υπαίθριων δραστηριοτήτων αναψυχής, όπου ασκείται το επάγγελμα του/της συνοδοί βουνού είτε ως ελεύθερου/-ης επαγγελματία είτε ως μισθωτού/-ής με σύμβαση ορισμένου ή αορίστου χρόνου. Πιο συγκεκριμένα, παρουσιάζονται οι σχετικοί/-ές με το επάγγελμα Νόμοι, κανονισμοί, διατάξεις και ρυθμίσεις, αλλά και η αντίστοιχη Νομοθεσία του ευρύτερου κλάδου των τουριστικών επιχειρήσεων, των πρακτορείων/ γραφείων και των διακρίσεών τους. Επίσης, αναλύονται: η εργασιακή Νομοθεσία, οι Κωδικοί Αριθμοί Δραστηριότητας (ΚΑΔ), οι εσωτερικοί κανονισμοί, οι συλλογικές συμβάσεις, καθώς και τα θέματα μισθοδοσίας, κοινωνικής ασφάλισης, συνταξιοδότησης και κοινωνικών εισφορών.

Επιπρόσθετα, είναι σημαντικό να αποσαφηνιστούν οι έννοιες/ορισμοί που σχετίζονται με το επάγγελμα σε νομικό επίπεδο μέσα από τα σχέδια Νόμου, όπως είναι ο θεματικός τουρισμός και η Τουριστική Υπαίθρια Δραστηριότητα Αναψυχής (ΤΥΔΑ). Επίσης, αναλύονται διεξοδικά οι διαδικασίες έναρξης μιας επιχείρησης ΤΥΔΑ, καθώς και η εμπορική Νομοθεσία σε εθνικό και σε ευρωπαϊκό επίπεδο, δηλαδή οι νομικές και οι δημοσιονομικές διαδικασίες και ενέργειες, μιας και η φύση της άσκησης του επαγγέλματος διέπεται από τις γενικές διατάξεις του αστικού δικαίου, αλλά και από τις διατάξεις του εμπορικού δικαίου και ειδικότερα από τις διατάξεις του Νόμου περί προστασίας του/της καταναλωτή/-τριας.

Οι συνοδοί βουνού έχουν ευθύνη έναντι των πελατών/-ισών τους, η οποία διακρίνεται σε αυτή της ενημέρωσης, της καθοδήγησης και της προστασίας τους. Η ευθύνη διαχωρίζεται σε ατομική και σε ευθύνη ως υπαλλήλου του τουριστικού γραφείου που προσφέρει τις συγκεκριμένες υπηρεσίες. Επομένως, είναι κρίσιμο να παρουσιαστούν οι επιμέρους αστικές και ποινικές ευθύνες που απορρέουν κατά την άσκηση των δραστηριοτήτων υπαίθριας αναψυχής. Είναι σκόπιμο οι εκπαιδευόμενοι/-ες να εξοικειωθούν, μέσα από τη μελέτη προτύπων συμβολαίων αστικής ευθύνης, με την ανάληψη σημαντικών υποχρεώσεων και ευθυνών έναντι των εργαζομένων, των πελατών/-ισών, των προμηθευτών/-τριών και των μετόχων.

2.1.Γ.4 | ΨΗΦΙΑΚΟ ΜΑΡΚΕΤΙΝΓΚ ΟΡΕΙΝΟΥ ΤΟΥΡΙΣΜΟΥ

Σκοπός της συγκεκριμένης υποενότητας είναι η κατανόηση των βασικών αρχών του παραδοσιακού τουριστικού και του ψηφιακού μάρκετινγκ, καθώς επίσης και ο τρόπος αποτελεσματικής εφαρμογής τους στον ορεινό τουρισμό. Οι εκπαιδευόμενοι/-ες αποκτούν ένα ευρύ φάσμα θεωρητικών γνώσεων και ανάλυσης πληροφοριών σχετικά με: τον ρόλο του μάρκετινγκ στις σύγχρονες τουριστικές επιχειρήσεις, τις βασικές έννοιες και αρχές του ψηφιακού μάρκετινγκ, αλλά και τα χαρακτηριστικά του ορεινού τουρισμού. Επίσης, κατανοούν: τα επιμέρους στάδια της διεξαγωγής μιας έρευνας μάρκετινγκ, την αγοραστική συμπεριφορά του/της τουρίστα/-τριας ορεινού τουρισμού, τη διαδικασία τμηματοποίησης της αγοράς, το προϊόν του ορεινού τουρισμού, καθώς και τα μέσα προώθησης του προϊόντος του τελευταίου.

Στη θεματολογία της υποενότητας περιλαμβάνονται αντικείμενα όπως είναι: ο σχεδιασμός ενός πλάνου μάρκετινγκ, το άμεσο μάρκετινγκ (παραδοσιακό και νέο), το διαδικτυακό μάρκετινγκ (ιστοσελίδες, διαδικτυακές διαφημίσεις, ηλεκτρονική αλληλογραφία, διαδικτυακά βίντεο και ιογενές μάρκετινγκ), το μάρκετινγκ στα μέσα κοινωνικής δικτύωσης (χρήση, πλεονεκτήματα και διαχείριση) και το μάρκετινγκ σε κινητές συσκευές.

Μέσα από τη συγκεκριμένη υποενότητα, επιδιώκεται οι εκπαιδευόμενοι/-ες να αποκτήσουν το αναγκαίο θεωρητικό υπόβαθρο στον χώρο του ψηφιακού μάρκετινγκ, να κατανοήσουν τις βασικές έννοιες, τις αρχές και τα ζητήματά του, να αναγνωρίσουν τον σημαντικό ρόλο που διαδραματίζει η επιστήμη του ψηφιακού μάρκετινγκ δίνοντας έμφαση στη σύνδεση της θεωρίας με την πράξη, αλλά και να κατανοήσουν τη σπουδαιότητα του ψηφιακού μάρκετινγκ στον τομέα του τουρισμού και της φιλοξενίας με έμφαση στον ορεινό τουρισμό. Παράλληλα, οι εκπαιδευόμενοι/-ες, μέσα από μελέτες περιπτώσεων και διεθνών παραδειγμάτων από τον τομέα του τουρισμού και της φιλοξενίας αλλά και από άλλους τομείς, αναμένεται να εξοικειωθούν με την εφαρμογή των θεωρητικών αρχών του ψηφιακού μάρκετινγκ σε πρακτικό επίπεδο αναλύοντας επιχειρηματικές στρατηγικές και πρακτικές.

2.1.Γ.5 | ΤΙΜΟΛΟΓΗΣΗ ΚΑΙ ΚΟΣΤΟΛΟΓΗΣΗ ΠΡΟΓΡΑΜΜΑΤΩΝ ΥΠΑΙΘΡΙΩΝ ΔΡΑΣΤΗΡΙΟΤΗΤΩΝ

Η τιμολόγηση μιας υπηρεσίας είναι μια πολύπλοκη διαδικασία και συνεπώς υπάρχουν πολλοί παράγοντες που επιδρούν στην απόφαση για το ποια θα είναι η τελική τιμή διάθεσης ενός τουριστικού προϊόντος. Στην υποενότητα αυτή, παρουσιάζονται αναλυτικά οι διαφορετικές κατηγορίες των εξόδων (π.χ. λειτουργικών εξόδων, εξόδων παραγωγής και μεταβλητών εξόδων), ώστε οι εκπαιδευόμενοι/-ες να μπορούν να τα διακρίνουν και να τα συμπεριλάβουν στη διαδικασία τιμολόγησης/κοστολόγησης των υπηρεσιών τους. Επίσης, είναι σημαντικό να γνωρίζουν τον τρόπο κατάρτισης ενός προϋπολογισμού μιας επιμέρους δραστηριότητας, αλλά και του συνόλου των δραστηριοτήτων μιας εταιρείας υπαίθριων δραστηριοτήτων, προκειμένου να

σχεδιάζουν αποτελεσματικά προγράμματα και να τα εξελίσσουν. Για τον σκοπό αυτόν, γίνεται αναλυτική παρουσίαση της δομής ενός προϋπολογισμού σε επίπεδο εξόδων, λαμβάνοντας υπόψη το σύνολο των επιμέρους δαπανών (πώλησης, διαφήμισης, ακινήτων, ενοικίασης εξοπλισμού, ανάπτυξης και διανομής προϊόντων).

Η εξοικείωση των εκπαιδευομένων με τις λογιστικές διοικητικές λειτουργίες επιτυγχάνεται μέσω της πρακτικής εξάσκησης, συντάσσοντας τον προϋπολογισμό και την τιμολογιακή πολιτική για επιμέρους προγράμματα και δράσεις υπαίθριων δραστηριοτήτων, καθώς επίσης και για πολυήμερες πεζοπορίες. Η αξιοποίηση πληροφοριών από τη λογιστική κόστους κρίνεται σημαντική, καθώς συμβάλλει στην ενίσχυση της αποτελεσματικότητας των διαδικασιών λήψης αποφάσεων για τους/τις συνοδούς βουνού, οι οποίοι/-ες δραστηριοποιούνται σε έναν ιδιαίτερα ανταγωνιστικό κλάδο. Σε αυτό το ιδιαίτερα ανταγωνιστικό περιβάλλον, το οποίο είναι ταυτόχρονα ευάλωτο σε δραστικές και συχνά απρόβλεπτες αλλαγές, μια αποτελεσματική στρατηγική τιμολόγησης μπορεί να διευκολύνει τη δημιουργία αξίας για τους/τις πελάτες/-ισσες και να συμβάλει στη δόμηση των τιμών και την επίτευξη κερδοφορίας.

2.1.Γ.6 | ΠΟΙΟΤΗΤΑ ΠΑΡΕΧΟΜΕΝΩΝ ΥΠΗΡΕΣΙΩΝ

Αναγνωρίζοντας τη σημαντική επίδραση της ποιότητας των παρεχόμενων υπηρεσιών στην ικανοποίηση των συμμετεχόντων/-ουσών πελατών/-ισσών, στην υποενότητα αυτή επιχειρείται ο εννοιολογικός προσδιορισμός της ποιότητας, των τρόπων μέτρησης/αξιολόγησής της, καθώς και των στρατηγικών που καλούνται να εφαρμόσουν οι εταιρίες, ώστε να ικανοποιήσουν τις προσδοκίες των πελατών/-ισσών τους.

Για την καλύτερη κατανόηση των υπηρεσιών που σχετίζονται με τον αθλητισμό και την αναψυχή, προτείνεται να αναφερθούν εστιασμένα μοντέλα αξιολόγησης της ποιότητας. Η αξιολόγηση της ποιότητας διενεργείται με βάση: α) τους στόχους της ποιότητας, οι οποίοι αναφέρονται στα χαρακτηριστικά της υπηρεσίας που υπόκεινται σε αξιολόγηση και είναι: 1) η βασική υπηρεσία, 2) το φυσικό περιβάλλον, 3) η αλληλεπίδραση των πελατών/-ισσών με το προσωπικό, 4) η αλληλεπίδραση μεταξύ των πελατών/-ισσών, 5) η συμμετοχή των πελατών/-ισσών και 6) η αποτυχία της υπηρεσίας και η διαχείρισή της, β) τα στάνταρ της ποιότητας, τα οποία αναφέρονται σε συγκεκριμένα κριτήρια που εφαρμόζονται κατά την αξιολόγηση της ποιότητας και είναι: 1) η ποιότητα ως υπεροχή, 2) η ποιότητα ως αξία, 3) η ποιότητα ως συμμόρφωση προς τις προδιαγραφές και 4) η ποιότητα εκπλήρωσης ή υπέρβασης των προσδοκιών του/της πελάτη/-ισσας, καθώς και γ) τους/τις αξιολογητές/-τριες της ποιότητας, οι οποίοι/-ες εμπλέκονται στην αποτίμηση της ποιότητας της υπηρεσίας και είναι: 1) οι πελάτες/-ισσες, 2) τα άτομα που προωθούν την υπηρεσία και 3) ο οργανισμός.

Όπως γίνεται αντιληπτό, οι συνοδοί βουνού θα πρέπει να λαμβάνουν σοβαρά υπόψη τις αντιλήψεις των συμμετεχόντων/-ουσών, καθώς με την πρακτική τους επιδρούν σημαντικά στην ικανοποίησή τους και στην πρόθεση να επαναλάβουν τη συμμετοχή τους. Μέσα από την παρούσα υποενότητα, επιδιώκεται η θεωρητική κατάρτι-

ση των εκπαιδευομένων και η παρότρυνσή τους να εκπονούν συχνά έρευνες αγοράς για τις επιθυμίες των πελατών/-ισών, καθώς οι τάσεις στη χρήση του ελεύθερου χρόνου αλλάζουν ταυτόχρονα και τις προσδοκίες των συμμετεχόντων/-ουσών στις υπαίθριες δραστηριότητες αναψυχής.

2.1.Γ.7 | ΕΠΑΓΓΕΛΜΑΤΙΣΜΟΣ, ΕΠΑΓΓΕΛΜΑΤΙΚΗ ΗΘΙΚΗ ΚΑΙ ΔΕΟΝΤΟΛΟΓΙΑ

Η τελευταία υποενότητα έχει ως αντικείμενο την παροχή των βασικών γνώσεων και δεξιοτήτων σε θέματα που αφορούν την επαγγελματική ηθική και τη δεοντολογία στην εργασία. Στόχος της είναι η εμβάθυνση και η εμπέδωση της αποκτηθείσας γνώσης για την καλύτερη δυνατή προετοιμασία των εκπαιδευομένων ως προς τις ηθικές προκλήσεις και τα ηθικά διλήμματα που αντιμετωπίζουν οι συνοδοί βουνού κατά την άσκηση του επαγγέλματος. Ταυτόχρονα, οι τελευταίοι/-ες μαθαίνουν τα βασικά χαρακτηριστικά που διέπουν την επαγγελματική τους συμπεριφορά.

Στο πλαίσιο της υποενότητας, αναδεικνύονται, αναλύονται και κατανοούνται πρακτικά ζητήματα γύρω από τη σύγκρουση μεταξύ των επαγγελματικών και των προσωπικών αξιών, των επαγγελματικών ορίων και της αντιδεοντολογικής/ανήθικης συμπεριφοράς, τόσο στον δημόσιο όσο και στον ιδιωτικό τομέα παροχής υπηρεσιών. Επίσης, παρουσιάζονται παραδείγματα περιγραφής θέσεων εργασίας και αναλύονται τα ιδανικά προσόντα που πρέπει να έχουν οι επαγγελματίες στον κλάδο της υπαίθριας αναψυχής, προκειμένου να επιδεικνύουν υψηλό επίπεδο επαγγελματισμού. Τονίζεται δε η σημασία της συνεχούς επιμόρφωσης και της ανάπτυξης των επαγγελματιών του κλάδου σε επιμέρους τομείς, επιδιώκοντας τη βελτίωση των δεξιοτήτων και των γνώσεών τους, αλλά και της επαγγελματικής προοπτικής τους. Για τον λόγο αυτόν, οι εκπαιδευόμενοι/-ες έρχονται σε επαφή με τις υπάρχουσες εθνικές και ευρωπαϊκές επαγγελματικές οργανώσεις του κλάδου της υπαίθριας αναψυχής, προκειμένου να προσδιορίσουν το επικαιροποιημένο πλαίσιο προσόντων των συνοδών βουνού.

Κατά την ολοκλήρωση της υποενότητας, οι εκπαιδευόμενοι/-ες θα είναι σε θέση: να κατανοούν τις βασικές έννοιες και αρχές της ηθικής και της δεοντολογίας, να κατέχουν τις απαραίτητες γνώσεις σε θέματα επαγγελματικής ηθικής και δεοντολογίας, να υιοθετούν τις αρχές, τη φιλοσοφία και τους σκοπούς των κωδίκων επαγγελματικής δεοντολογίας (εθνικού και διεθνή), να αναπτύσσουν δεξιότητες στην αναγνώριση, την ανάλυση και την επίλυση ηθικών επαγγελματικών προβλημάτων και διλημμάτων, αλλά και να λαμβάνουν ηθικά και δεοντολογικά ορθές αποφάσεις.

Προτεινόμενες πηγές μελέτης

Κύριες

1. Αλεξανδρής, Κ. (2016). *Αρχές μάνατζμεντ και μάρκετινγκ οργανισμών και επιχειρήσεων αθλητισμού και αναψυχής*. Θεσσαλονίκη: Εκδόσεις Κυριακίδη.
2. Ewert, A., Gilberston, K. McLaughlin, T. & Bates, T. (2011). *Υπαίθριες δραστηριότητες αθλητικής αναψυχής. Μέθοδοι και στρατηγικές* (μτφρ. Γ. Κρομμύδας). Θεσσαλονίκη: Εκδόσεις Τελέθριον.
3. Κουθούρης, Χ. (2009). *Υπαίθριες δραστηριότητες αναψυχής, ακραία αθλήματα. Μάνατζμεντ υπηρεσιών, εκπαίδευση στελεχών*. Θεσσαλονίκη: Εκδόσεις Κυριακίδη.

Συμπληρωματικές

1. ELESA. (2015). *European Learning Syllabus for Outdoor Animators*. Retrieved April 15, 2026, from: https://epale.ec.europa.eu/sites/default/files/elesa_the_learning_syllabus_en.pdf
2. Chelladurai, P. & Chang, K. (2000). "Targets and Standards of Quality in Sport Services", in: *Sport Management Review*, 3, pp. 1-22.
3. Priest, S. & Gass, M. A. (2005). *Effective Leadership in Adventure Programming*. Champaign, Illinois: Human Kinetics.
4. English Outdoor Council. (2005). *High Quality Outdoor Education*. Retrieved April 17, 2026, from: https://resources.leicestershire.gov.uk/sites/resource/files/field/pdf/2017/1/6/high_quality_outdoor_edcation.pdf
5. The Outdoor Education Group (OEG). (2023). *Case Studies. Learn Why Our Partners Trust Us*.

2.1.Δ • ΚΙΝΗΣΗ ΚΑΙ ΑΣΦΑΛΕΙΑ ΣΤΟ ΒΟΥΝΟ

Περίληψη της μαθησιακής ενότητας

Σκοπός της συγκεκριμένης ενότητας είναι οι εκπαιδευόμενοι/-ες να εξασκηθούν στις τεχνικές και τις τακτικές κίνησης σε ορεινό πεδίο και δύσκολο τερέν. Η εκπαίδευση επικεντρώνεται στις βασικές πεζοπορικές δεξιότητες που πρέπει να κατέχει ο/η επαγγελματίας για να ασκεί με άνεση τα καθήκοντα του/της, όπως και στις τακτικές κίνησης όταν το έδαφος γίνεται πιο απαιτητικό και απόκρημνο. Οι εκπαιδευόμενοι/-ες θα γνωρίσουν στο πεδίο τα πλεονεκτήματα της αποτελεσματικής δράσης: λιγότερη καταπόνηση, μεγαλύτερη ασφάλεια και ταχύτητα. Επιπλέον, παρουσιάζονται ο ειδικός εξοπλισμός και ο ρουχισμός πεζοπορίας τριών-τεσσάρων εποχών και αναλύεται η χρήση τους. Προβάλλονται οι μέθοδοι εκπαίδευσης της ομάδας στο πεδίο και οι τεχνικές αξιολόγησης κινδύνου και προσαρμογής της δράσης. Ιδιαίτερη

έμφαση δίνεται στην εξοικείωση των εκπαιδευομένων με τις παροχές ασφαλείας με σχοινί ασφαλείας, κρίκους, μάντες ή χωρίς, με σκοπό την προστασία της ομάδας σε σύντομα εκτεθειμένα περάσματα. Τέλος, οι εκπαιδευόμενοι/-ες εξοικειώνονται με τη χρήση των βασικών κόμπων και των μόνιμων αγκυρώσεων στον βράχο.

Προσδοκώμενα μαθησιακά αποτελέσματα

Όταν ολοκληρώσουν τη μαθησιακή ενότητα, οι εκπαιδευόμενοι/-ες θα είναι ικανοί /-ές να:

- Χρησιμοποιούν τις βασικές τεχνικές πεζοπορίας, κίνησης σε ορεινό πεδίο: στάση σώματος, βηματισμό, ρυθμό, ανάβαση, κατάβαση και χρήση μπατόν,
- Κινούνται με ασφάλεια κουβαλώντας σακίδιο δέκα κιλών σε δύσκολο τερέν: βραχώδες έδαφος, πυκνή βλάστηση, σάρες, λάσπη, σαθρά, ξερές κοίτες, ρυάκια, εκτεθειμένο πεδίο, στενές κόψεις και εποχικές χιονούρες,
- Επιλέγουν, να χρησιμοποιούν και να συντηρούν τον κατάλληλο εξοπλισμό για αυτούς/-ές και την ομάδα (παπούτσια, σακίδια, αντίσκηνα κ.λπ.),
- Υποστηρίζουν με υπευθυνότητα και έγνοια την ομάδα στο απαιτητικό πεδίο,
- Ελέγχουν την ομάδα και τις συνθήκες στο πεδίο προσαρμόζοντας κατάλληλα τη δράση,
- Αναλύουν τις προδιαγραφές και τους τρόπους χρήσης διαφορετικών ειδών σχοινιών, κρίκων, μάντων ασφαλείας,
- Εκπαιδεύουν την ομάδα στο πεδίο στις βασικές τεχνικές κίνησης,
- Χειρίζονται το σχοινί ασφαλείας (χωρίς ζώνη αναρρίχησης) για την προστασία της ομάδας σε σύντομα εκτεθειμένα περάσματα,
- Εφαρμόζουν διάφορες τεχνικές χωρίς σχοινί για την προστασία των μελών της ομάδας στο εκτεθειμένο πεδίο,
- Ανταποκρίνονται στις ιδιαιτερότητες και τις αυξημένες ανάγκες των προγραμμάτων για παιδιά, εφήβους/-ες και άλλες ευαίσθητες ομάδες,
- Κατανοούν τη μηχανική των μόνιμων αγκυρώσεων στον βράχο, να τις αξιολογούν και να τις χρησιμοποιούν κατάλληλα,
- Αντικαθιστούν πρόσκαιρα ή και να συμπληρώνουν φθαρμένα μόνιμα σχοινιά σε αγκυρώσεις,
- Χρησιμοποιούν τους βασικούς κόμπους στο σχοινί.

Βασικές έννοιες και λέξεις-κλειδιά

Βάδιση / Εξοπλισμός πεζοπορίας – ανάγκης / Επιλογή πορείας / Χρονικός προγραμματισμός / Κόμποι, σχοινί.

Αριθμός ωρών διδασκαλίας της μαθησιακής ενότητας ανά εβδομάδα

Θεωρία (2), Εργαστήριο (4), Σύνολο (6).

Διάρθρωση των μαθησιακών ενοτήτων σε υποενότητες

Α/Α	ΤΙΤΛΟΣ ΜΑΘΗΣΙΑΚΗΣ ΥΠΟΕΝΟΤΗΤΑΣ
1	ΕΞΟΠΛΙΣΜΟΣ
2	ΤΕΧΝΙΚΕΣ ΚΑΙ ΤΑΚΤΙΚΕΣ ΚΙΝΗΣΗΣ
3	ΚΙΝΗΣΗ ΣΕ ΙΔΙΑΙΤΕΡΑ ΠΕΔΙΑ
4	ΑΣΦΑΛΙΣΗ ΚΑΙ ΧΡΗΣΗ ΕΙΔΙΚΟΥ ΕΞΟΠΛΙΣΜΟΥ
5	ΕΠΙΛΟΓΗ ΜΗ ΚΑΤΑΧΩΡΗΜΕΝΗΣ ΔΙΑΔΡΟΜΗΣ
6	ΜΕΓΕΘΟΣ ΚΑΙ ΔΥΝΑΜΙΚΗ ΟΜΑΔΑΣ ΑΝΑ ΔΡΑΣΤΗΡΙΟΤΗΤΑ
7	ΧΡΟΝΟΣ ΑΝΑΠΤΥΞΗΣ ΔΡΑΣΤΗΡΙΟΤΗΤΑΣ
8	ΣΥΝΟΧΗ ΟΜΑΔΑΣ ΣΕ ΑΝΤΙΘΕΣΕΙΣ ΣΥΝΘΗΚΕΣ

Κείμενο αναφοράς

2.1.Δ.1 | ΕΞΟΠΛΙΣΜΟΣ

Η επιλογή και η σωστή χρήση του εξοπλισμού που διατίθεται για τις κύριες δραστηριότητες ενός/μιας συνοδού βουνού έχει γίνει πιο περίπλοκη από παλαιότερα, αλλά και πολύ πιο προσανατολισμένη και μελετημένη προς τις γενικές και τις ειδικές ανάγκες ενός/μιας πεζοπόρου ή φίλου/-ης των υπαίθριων δραστηριοτήτων. Οι εκπαιδευόμενοι/-ες γνωρίζουν τα χαρακτηριστικά των ενδυμάτων και των υποδημάτων, καθώς και τις αντίστοιχες ενδείξεις σε ό,τι αφορά τις καιρικές συνθήκες, το επίπεδο απαιτήσεων μιας δραστηριότητας και την προσέγγιση των ατόμων. Γνωρίζουν τον τρόπο να δίνουν συμβουλές όχι μόνο για την αγορά του ατομικού εξοπλισμού, αλλά και για τη σωστή τοποθέτηση, τη ρύθμιση και τη χρήση του. Εκπαιδεύονται, ακόμα, στη μετάδοση κατανοητών οδηγιών για τη συντήρηση και τη μακροχρόνια χρήση του εξοπλισμού, πάντα σύμφωνα με τις προδιαγραφές της κατασκευάστριας εταιρείας.

Εκτός του ατομικού εξοπλισμού, σε μια δραστηριότητα υπάρχει και ο ομαδικός εξοπλισμός, είτε αυτός είναι εξοπλισμός διευκόλυνσης (π.χ. εστία για την κατασκήνωση) είτε ασφαλείας (π.χ. σχοινί και κρίκοι, φαρμακείο) είτε ασύρματης επικοινωνίας (walkie talkie). Οι εκπαιδευόμενοι/-ες γνωρίζουν την ορθή χρήση και την εφαρμογή του εξοπλισμού ασφαλείας ανά περίπτωση, με σκοπό τη διευκόλυνση και την εφήμερη «ασφάλιση» των συμμετεχόντων/-ουσών. Ταυτόχρονα, εξοικειώνονται με τη χρήση του σε έκτακτες καταστάσεις (π.χ. κατασκευή φορείου ή υποβοήθηση αυτού). Στο πλαίσιο του εργαστηρίου, γίνεται εξάσκηση στη χρήση του συγκεκριμένου εξοπλισμού. Τέλος, αποκτούν τη γνώση και την κριτική ικανότητα του ελέγχου και της εκτίμησης της ποιότητας του σταθερού εξοπλισμού, ώστε να αποφασίσουν την ενίσχυσή του με πρόσκαιρη χρήση του δικού τους εξοπλισμού ή την ανάγκη αντικατάστασής του, ώστε να ενημερώσουν τον αρμόδιο φορέα διαχείρισης του μονοπατιού.

2.1.Δ.2 | ΤΕΧΝΙΚΕΣ ΚΑΙ ΤΑΚΤΙΚΕΣ ΚΙΝΗΣΗΣ

Η ορεινή πεζοπορία, παρόλο που μοιάζει με την απλή πεζοπορία, απαιτεί γνώσεις διαφόρων τεχνικών που έχουν να κάνουν με τη σωστή στάση του σώματος κατά την κίνηση και τη στάση, καθώς και με τη σωστή τοποθέτηση του σώματος και των ποδιών επί των διαφορετικών τύπων εδάφους. Οι εκπαιδευόμενοι/-ες γνωρίζουν κυρίως πρακτικά, αλλά και στη θεωρία, έννοιες και στάσεις, όπως είναι: ο ρυθμός βάδισης, η στάση ξεκούρασης, ο συνδυασμός και των δύο (rest step), οι τεχνικές για την ανάβαση σε πετρώδες έδαφος και σε σάρα, οι τεχνικές για την ταχεία κατάβαση σε σάρα, η προώθηση με χρήση και των χεριών (πρόσκαιρο scrabbling) και τέλος γνωρίζουν πώς να κατορθώσουν όλα τα παραπάνω με τη χρήση των μπατόν. Ειδικότερα ως προς τα μπατόν, εκπαιδεύονται όχι μόνο στο να τα χρησιμοποιούν ως μέσα στήριξης και προώθησης στον ανήφορο και ως μέσα απόσβεσης στον κατήφορο, αλλά και ως προς το πώς θα μπορούν να υποδεικνύουν γλαφυρά την ορθή χρήση τους στην ομάδα τους.

Είναι σημαντικό οι εκπαιδευόμενοι/-ες να αποκτήσουν την ικανότητα μέσα από το πρακτικό μάθημα να εκτελούν τα παραπάνω με ιδιαίτερη άνεση και χαμηλό κάματο, κουβαλώντας σακίδιο τουλάχιστον 10+ κιλών κατά την άσκησή τους, καθότι το σακίδιο του/της συνοδού βουνού με τα απαραίτητα θα υπερβαίνει κατά πολύ αυτό το βάρος. Σε ό,τι αφορά τις τακτικές κίνησης, γνωρίζουν τακτικές, όπως την επιλογή του χρόνου και της τοποθεσίας των διαλειμμάτων μιας πορείας, τη λογική επιλογής μιας πορείας σε μη χαραγμένο μονοπάτι, την προφύλαξη της φύσης από την ανεξέλεγκτη βάδιση, τις τακτικές συνοχής της ομάδας ή ακόμα και τον χωρισμό σε υποομάδες διαφορετικής δυναμικότητας. Τέλος, σε συνδυασμό και με άλλες μαθησιακές υποενότητες, θα μπορούν να καταστρώσουν αποτελεσματικά σχέδια δράσης για ιδιαίτερες ομάδες πληθυσμού, όπως υπερήλικες ή άτομα με κινητικά προβλήματα (με την παρακολούθηση ειδικού/-ής).

2.1.Δ.3 | ΚΙΝΗΣΗ ΣΕ ΙΔΙΑΙΤΕΡΑ ΠΕΔΙΑ

Ως ιδιαίτερα πεδία ορίζονται: τα βραχύδη περάσματα ανεξαρτήτου κλίσεως, τα περάσματα ξερών κοιτών ποταμών, η διάσχιση ενός μικρού ή μεγάλου ρέματος, οι στενές κορυφογραμμές ή σπανιότερα οι κόψεις και τέλος η διάσχιση ενός επικίνδυνου (π.χ. λόγω κατολισθήσεων ή με πιθανότητα γλιστρήματος) περάσματος. Η βάδιση σε χιονούρα ή σε χιονισμένο πεδίο αναλύεται επαρκώς σε άλλη μαθησιακή υποενότητα. Οι εκπαιδευόμενοι/-ες εξασκούνται κυρίως πρακτικά στη βάδιση σε πεδίο με μεγάλα μπλοκ βράχων και βρίσκουν τον πιο πρόσφορο δρόμο, ώστε να μην ανεβοκατεβαίνουν στα μπλοκ και να κινούνται πιο ξεκούραστα και με μεγαλύτερη ασφάλεια. Το ίδιο ισχύει και για τη διάσχιση ξερών ρεμάτων, όπου εκεί, επιπροσθέτως, τα μπλοκ είναι γλιστερά. Εκεί χρειάζεται η εξάσκηση και η αποτελεσματική χρήση των μπατόν ως μέσων ισορροπίας και ευστάθειας.

Η διάσχιση ενός ρέματος ή μικρού ποταμού προϋποθέτει την εκμάθηση κυρίως τριών τρόπων: ο πρώτος, για μικρή ροή, είναι με τη χρήση των μπατόν, ο δεύτερος, για

μεγαλύτερη ροή, είναι η κίνηση σε ομάδες των δύο ή τριών ατόμων και ο τρίτος, τέλος, είναι με τη χρήση σχοινιού. Είναι πολύ σημαντικό οι εκπαιδευόμενοι/-ες να κατανοήσουν σε επαρκή βαθμό τη δυναμική του νερού, ώστε να μη πηγαίνουν κόντρα στη ροή του και να διασχίζουν τα ρέματα/ποτάμια στα σημεία που η ένταση του νερού εκτονώνεται σε μεγάλη επιφάνεια. Σε ό,τι αφορά τη χρήση του σχοινιού ασφαλείας, θα πρέπει να γίνει σε όλους/-ες κτήμα πως τίποτα και κανένας/καμία δεν είναι δεμένος/-η μόνιμα πάνω στο σχοινί και πώς, όσα προβλήματα κι αν λύνει η χρήση του, γεννά και άλλα αντίστοιχα σε θέματα ασφαλείας.

Η διάσχιση ενός προβληματικού (κρίσιμου/critical) κομματιού της πορείας αφορά κυρίως τακτικές που σκοπό έχουν να μειώσουν την έκθεση της ομάδας στους αντικειμενικούς κινδύνους (από το περιβάλλον). Αυτό κάποιες φορές γίνεται με την πρόσκαιρη χρήση σχοινιού, το οποίο δένεται με γνωστούς κόμπους σε αξιόπιστες μόνιμες ασφάλειες ή φυσικά στοιχεία και λειτουργεί ως μέσο προώθησης και υποβοήθησης. Οι εκπαιδευόμενοι/-ες γνωρίζουν πώς να εκτιμούν και αξιολογούν τις μόνιμες αγκυρώσεις και να τις χρησιμοποιούν κατάλληλα.

2.1.Δ.4 | ΑΣΦΑΛΙΣΗ ΚΑΙ ΧΡΗΣΗ ΕΙΔΙΚΟΥ ΕΞΟΠΛΙΣΜΟΥ

Στα πεδία, όπως αναφέρθηκαν παραπάνω, η ασφάλιση επιτυγχάνεται με τρεις τρόπους: με στενή συνοδεία, με σποτάρισμα (έλεγχος κίνησης) και με τη χρήση σχοινιού. Η στενή συνοδεία συνίσταται στο να ακολουθεί ο/η συνοδός βουνού τον/την πελάτη/-ισά του/της σε πολύ κοντινή απόσταση και κυρίως να παρεμβάλλει το σώμα του/της, ευρισκόμενος/-η πάντα στην κάτω μεριά, ώστε να λειτουργήσει σε ενδεχόμενη πτώση του/της ως αντίσταση, αλλά και να του/της προσδώσει μια αίσθηση ασφαλείας που θα του/της επιτρέψει να εφαρμόσει ορθότερα τις τεχνικές βάδισης. Οι εκπαιδευόμενοι/-ες γνωρίζουν, κυρίως κατά την πρακτική τους άσκηση, τακτικές στενής συνοδείας αλλά και υποστήριξης (π.χ. κράτημα από το σακίδιο). Κυρίως, όμως, προσανατολίζονται μέσα από την εκπαίδευσή τους σε τρόπους μη εκδήλωσης της πτώσης.

Το «σποτάρισμα» –ή αλλιώς επόπτευση ενός ανθρώπου που κινείται σε ιδιαίτερο πεδίο– έχει ως σκοπό να περιορίσει τις συνέπειες της πτώσης του και όχι να ανακόψει την ίδια την πτώση. Λειτουργεί συναισθηματικά, όπως και η στενή συνοδεία, προσδίδοντας έναν αέρα σε αυτόν/-ήν που κινείται, επιτρέποντάς του/της, έτσι, να κάνει πιο τεχνικές κινήσεις. Το σχοινί, ως μέσο προστασίας και όχι ασφάλισης, χρησιμοποιείται από τους/τις συνοδούς βουνού μόνο σε έκτακτες περιπτώσεις σύμφωνα με τα Standard της UIMLA. Χρησιμοποιείται χωρίς ζώνη ασφαλείας (μποντρίε), επομένως δεν μπορεί να εφαρμοστεί ασφάλιση (δηλαδή πρόσδεση με καραμπίνερ σε αυτό), παρά μόνο να χρησιμοποιηθεί ως μέσο προώθησης και προστασίας. Βάσει των παραπάνω, οι εκπαιδευόμενοι/-ες μαθαίνουν να τοποθετούν το σχοινί σε σταθερές προϋπάρχουσες ασφάλειες ή να εκμεταλλεύονται ένα φυσικό στοιχείο, ώστε να γεφυρώσουν ένα εκτεθειμένο πέρασμα ή να περάσουν ένα ποτάμι. Γνωρίζουν, επίσης,

τρόπους, ώστε οι ίδιοι/-ες και οι πελάτες/-ισσές τους να χρησιμοποιούν το σχοινί με τα χέρια τους και να παραμένουν, έτσι, ασφαλείς κατά την κίνησή τους προς τα πλάγια (τραβέρσα) ή προς τα κάτω (ταχεία κατάβαση).

Τέλος, μέσα από την εκπαίδευσή τους, κατανοούν πλήρως τους κινδύνους που αναφύονται από τη χρήση του σχοινιού και κυρίως μαθαίνουν πόσο ιδιαίτερα επικίνδυνο είναι να προσδεθεί κάποιος/-α χωρίς ζώνη ασφαλείας σε ένα σχοινί και να κρεμαστεί από αυτό.

2.1.Δ.5 | ΕΠΙΛΟΓΗ ΜΗ ΚΑΤΑΧΩΡΗΜΕΝΗΣ ΔΙΑΔΡΟΜΗΣ

Δεν είναι λίγες οι φορές που για κάποιον λόγο η διαδρομή μπορεί να «φύγει» από το σηματοδοτημένο μονοπάτι που ακολουθείται υπό κανονικές συνθήκες. Τότε, ο/η συνοδός βουνού θα πρέπει να αποφασίσει μια άλλη πορεία για μικρή απόσταση ή και για το υπόλοιπο της πορείας, βασισμένη σε τρεις άξονες: την ασφάλεια, την ευκολία και την ευχαρίστηση. Οι εκπαιδευόμενοι/-ες αναμένεται να είναι ικανοί/-ες να επιλέγουν μια διαδρομή σε συνάρτηση με τις γνώσεις τους πάνω στον προσανατολισμό, φροντίζοντας κυρίως για την ασφάλεια των πελατών/-ισσών τους και αποφεύγοντας κρίσιμα σημεία που προκαλούν εκνευρισμό και καθυστέρηση. Ασφάλεια, όμως, αποτελεί και η εκτέλεση της δραστηριότητας σε εύθετο χρονικό διάστημα. Μέσα από την εκπαίδευσή τους, θα είναι σε θέση να επιλέγουν μια διαδρομή που θα εξασφαλίζει περισσότερη ασφάλεια από την προηγούμενη, με «σεβασμό», ωστόσο, στον επιπλέον χρόνο που απαιτεί η εκτέλεσή της. Μεγάλη επιμήκυνση του χρόνου εγκυμονεί κινδύνους και γι' αυτόν τον λόγο κατά την εκπαίδευση θα πρέπει να δοθούν θεωρητικά και πρακτικά παραδείγματα, ώστε να βρεθεί μια ισορροπία μεταξύ της ασφαλείας και του χρόνου.

Γενικά, μια μη καταχωρημένη πορεία σε χάρτες, αν είναι δυνατόν, πρέπει να είναι γνωστή στον/στη συνοδό βουνού που είναι επικεφαλής και να έχει αναγνωρίσιμα σημεία, ώστε να γίνεται ταυτοποίηση του ορθού της πορείας, να μην υπάρχουν έντονες κλίσεις και υψομετρικές διακυμάνσεις, να επιλέγεται σε συνάρτηση με τον υπάρχοντα καιρό (π.χ. αέρα), την ώρα της ημέρας ή τη διάρκεια της πορείας, να μπορεί να υπολογιστεί με επάρκεια χρόνου (ακόμα και στην περίπτωση που τύχει κάτι αναπάντεχο) και τέλος να έχει κάποιον σκοπό.

2.1.Δ.6 | ΜΕΓΕΘΟΣ ΚΑΙ ΔΥΝΑΜΙΚΗ ΟΜΑΔΑΣ ΑΝΑ ΔΡΑΣΤΗΡΙΟΤΗΤΑ

Η μελέτη και η εφαρμογή αυτής της υποενότητας έχει δυο σκέλη: το πρώτο σκέλος εφαρμόζεται κατά τη διάρκεια του σχεδιασμού, ενώ το δεύτερο αφορά τις διορθώσεις και τις τροποποιήσεις που λαμβάνουν χώρα στο πεδίο. Οι εκπαιδευόμενοι/-ες γνωρίζουν τα βασικά στοιχεία του σχεδιασμού μιας δραστηριότητας σε ό,τι αφορά τη διάρκειά της, την έντασή της, την πολυπλοκότητά της και τις ιδιαίτερες απαιτήσεις (custom made) σε σχέση με την ομάδα και το μέγεθός της. Μαθαίνουν να θέτουν τουλάχιστον αριθμητικά όρια ή όρια ποιότητας για τη συμμετοχή στη δραστηριότητα.

τα. Μέσα από την εκπαίδευσή τους, αναγνωρίζουν, ακόμα, τα εμπόδια που τίθενται από το μέγεθος και την ανομοιομορφία της ομάδας, αλλά και τον αντίκτυπό της στην ασφάλεια των συμμετεχόντων/-ουσών και στον χρόνο εκτέλεσης.

Η δυναμική της ομάδας εκφράζεται και με όρους ωρίμανσης και ομογενοποίησης, αλλά και με το αντίθετό τους. Επομένως, σκοπός των εκπαιδευομένων είναι να γνωρίσουν τους κατάλληλους τρόπους, ώστε, όχι μόνο να διαχειριστούν μια ομάδα, αλλά να την οδηγήσουν στο επιθυμητό επίπεδο συνοχής και συνεργασίας, με στόχο να εκτελέσουν την κύρια δραστηριότητα της εξόρμησης. Στο δεύτερο σκέλος, δηλαδή στο πεδίο, οι εκπαιδευόμενοι/-ες γνωρίζουν τεχνικές και τακτικές που αφορούν τα αμέσως παραπάνω (όπως τα παιχνίδια γνωριμίας και εμπιστοσύνης), αλλά και τις αντίστοιχες τακτικές που θα επιλύουν μικρές κρίσεις και/ή θα αναδιοργανώνουν το μέγεθος της ομάδας μέσα από τον χωρισμό της σε υποομάδες, ανά δυναμικότητα, ενδιαφέρον ή απλά αριθμό. Πέραν αυτών, γνωρίζουν πώς να αλλάζουν δραστηριότητα όταν η ωρίμανση, η ομοιογένεια και οι καιρικές συνθήκες δε βοηθούν στην τήρηση του αρχικού προγράμματος.

2.1.Δ.7 | ΧΡΟΝΟΣ ΑΝΑΠΤΥΞΗΣ ΔΡΑΣΤΗΡΙΟΤΗΤΑΣ

Τις περισσότερες φορές, σε μια οργανωμένη δραστηριότητα υπάρχει ένα χρονικό όριο λήξης. Αυτό ορίζεται είτε ως η επιστροφή στα αυτοκίνητα, τα σπίτια ή το καταφύγιο είτε ως η αλλαγή μιας δραστηριότητας. Ο χρόνος εκτέλεσης μιας δραστηριότητας είναι και απόλυτος αλλά και σχετικός. Ο απόλυτος χρόνος έχει να κάνει με τα ανελαστικά ωράρια, τα οποία ορίζουν τη δραστηριότητα. Οι εκπαιδευόμενοι/-ες εκπαιδεύονται, ώστε: να εκτιμούν τον απαιτούμενο χρόνο της κάθε υποδραστηριότητας αλλά και της συνολικής δραστηριότητας, να θέτουν το χρονικό όριο εκτέλεσης ή και εγκατάλειψης του υπολοίπου της δραστηριότητας και –μέσα από άλλες μαθησιακές υποενότητες– να υιοθετούν τρόπους τακτικής ή έκτακτης διαδοχής της κάθε υποδραστηριότητας για να μην παρουσιαστεί χρονικό κενό. Σε ό,τι αφορά, τώρα, τα ελαστικά ωράρια, αυτά έχουν να κάνουν με τους χρόνους ανοχής που θα υπολογίζουν οι εκπαιδευόμενοι/-ες ως αυριανοί/-ές συνοδοί βουνού για την εκτέλεση μιας δραστηριότητας. Αυτό αφορά κυρίως το εκτιμώμενο «σενάριο της χειρότερης υπόθεσης» (Worst Case Scenario), το οποίο αναπτύσσεται εκτενώς στη μαθησιακή ενότητα «Διάσωση και διαχείριση κρίσης».

Εκτός όμως από τα παραπάνω, οι εκπαιδευόμενοι/-ες μαθαίνουν να υπολογίζουν και να προσθέτουν πιθανά χρονικά διαστήματα καθυστέρησης, τα οποία έχουν να κάνουν με το μέγεθος και τη δυναμική της ομάδας, τις ιδιοτροπίες του καιρού, τις αστοχίες του συντονισμού με ανθρώπους και εργαλεία (π.χ. αυτοκίνητο μετακίνησης), τα προβλήματα επικοινωνίας, καθώς και τα μικρά διαχειρίσιμα προβλήματα, όπως τα προβλήματα ιατρικής φύσης. Τέλος, ιδιαίτερη έμφαση δίνεται στον υπολογισμό του διαθέσιμου χρόνου για την ανάπτυξη της δραστηριότητας, με τον υπολογισμό να ξεκινά από το τέλος της δραστηριότητας ή του συνόλου της εξόρμησης.

2.1.Δ.8 | ΣΥΝΟΧΗ ΟΜΑΔΑΣ ΣΕ ΑΝΤΙΞΟΕΣ ΣΥΝΘΗΚΕΣ

Ως αντίξοες συνθήκες, θα πρέπει να εκληφθούν: οι καιρικές συνθήκες, οι χρονικοί περιορισμοί, η εκδήλωση κρίσης στην ομάδα, η απώλεια προσανατολισμού ή και άλλες απρόβλεπτες καταστάσεις. Είναι στιγμές που οι εκπαιδευόμενοι/-ες θα πρέπει να αντιπαρέλθουν ως επαγγελματίες, επιλέγοντας είτε η ομάδα να παραμείνει όλη συγκεντρωμένη είτε να χωριστεί σε επιμέρους υποομάδες (π.χ. γιατρούς, νοσοκόμους/-ες) βάσει των χαρακτηριστικών τους ή των αναγκών της στιγμής.

Η συνηθέστερη και απλούστερη στην αντιμετώπιση περίπτωση είναι αυτή που οι καιρικές συνθήκες χειροτερεύουν και καθιστούν την προώθηση δύσκολη ή επικίνδυνη, περίπτωση που αρκετά συχνά συνοδεύεται από την απώλεια του προσανατολισμού και της επικοινωνίας. Είναι η στιγμή που η ομάδα πρέπει να μείνει ενωμένη, υπό τον κίνδυνο κάποιο μέλος της να αποχωριστεί και να χαθεί. Ακόμα και τότε, όμως, οι εκπαιδευόμενοι/-ες γνωρίζουν τρόπους εύρεσης του χαμένου μέλους και επανένωσης της ομάδας. Το θέμα που προκύπτει με την επιλογή συγκέντρωσης της ομάδας είναι ότι οι χρόνοι προώθησης επιμηκύνονται κατά πολύ και ο τελικός στόχος απομακρύνεται. Οι εκπαιδευόμενοι/-ες μαθαίνουν, επομένως, να κρίνουν τη βαρύτητα των γεγονότων και να επιλέγουν την ολική ή τη μερική συγκέντρωση της ομάδας. Όπως και να έχει, όμως, αυτό που προέχει στην ομάδα ή σε κάθε υποομάδα είναι η επικοινωνία, είτε αυτή είναι οπτική είτε ακουστική. Σε ιδιαίτερες περιπτώσεις, όπως είναι το πέρασμα κάποιων κρίσιμων σημείων, η συνοχή της ομάδας κρίνεται απαραίτητη έως κρίσιμη, ώστε να ελέγχεται η ασφάλεια όλων των μελών της.

Η αντιμετώπιση χρονικών περιορισμών μπορεί να είναι ιδιαίτερα κρίσιμη (π.χ. στο πέρασμα πριν από την ώρα λιθοπτώσεων), συνήθως, όμως, έχει να κάνει περισσότερο με την κίνηση της ομάδας. Οι εκπαιδευόμενοι/-ες ακολουθούν τεχνικές, ώστε η ομάδα όχι μόνο να παραμείνει ενωμένη, αλλά και να προωθηθεί με έναν καλό ρυθμό που θα επιτύχει τον χρονικό περιορισμό.

Προτεινόμενες πηγές μελέτης

Κύριες

1. Mountain Training UK & Ireland. (2025). *International Mountain Leader. Candidate Handbook*. Retrieved April 17, 2026, from: <https://www.mountain-training.org/media/o4kn2ipt/international-mountain-leader-candidate-handbook.pdf>
2. Union of International Mountain Leader Associations (UIMLA). (2024). *UIMLA Standard for Access to and Practice of the Profession of the International Mountain Leader*. Retrieved April 17, 2026, from: <https://www.viristar.com/wp-content/uploads/2024/12/UIMLA-Standard-2024.pdf>

Συμπληρωματικές

1. International Climbing and Mountaineering Federation (UIAA). (2013). *Alpine Summer Skills Handbook*. Retrieved April 17, 2026, from: <https://www.theuiaa.org/training/alpine-handbook/>
2. International Climbing and Mountaineering Federation (UIAA). (2023). *List of UIAA Standards*. Retrieved April 17, 2026, from: <https://www.theuiaa.org/safety/safety-standards/>

2.1.Ε • ΓΕΝΙΚΑ ΑΓΓΛΙΚΑ

Περίληψη της μαθησιακής ενότητας

Η ενότητα με τίτλο «Γενικά Αγγλικά» έχει ως σκοπό την απόκτηση γνώσεων και δεξιοτήτων επικοινωνίας στον γραπτό και τον προφορικό λόγο σε καλό επίπεδο. Στο πλαίσιο της συγκεκριμένης ενότητας, οι εκπαιδευόμενοι/-ες θα μάθουν τυπικές φράσεις που θα τους/τις επιτρέψουν να συστήνονται και να επικοινωνούν με φιλική διάθεση. Επιπλέον, θα είναι σε θέση να συζητούν τόσο για τη δουλειά και τα επαγγελματικά καθήκοντά τους όσο και για αγαπημένες δραστηριότητες του ελεύθερου χρόνου τους. Παράλληλα, θα εξοικειωθούν με τον αφηγηματικό λόγο, προκειμένου να αφηγούνται ιστορίες και γεγονότα της ζωής τους. Τέλος, οι εκπαιδευόμενοι/-ες θα μπορούν να κάνουν υποθέσεις για το μέλλον.

Προσδοκώμενα μαθησιακά αποτελέσματα

Όταν ολοκληρώσουν τη μαθησιακή ενότητα, οι εκπαιδευόμενοι/-ες θα είναι ικανοί/-ές να:

- Συστήνονται και να επικοινωνούν σε φιλικό επίπεδο στην αγγλική γλώσσα,
- Περιγράφουν τα επαγγελματικά τους καθήκοντα με σαφήνεια,
- Αναφέρονται στις ιδιαιτερότητες της δουλειάς τους με άνεση,

- Συζητούν στα αγγλικά για τον ελεύθερο χρόνο τους προσδιορίζοντας τις αγαπημένες δραστηριότητές τους,
- Καταλαβαίνουν ορισμένες βασικές εκφράσεις του αγγλικού προφορικού λόγου,
- Αφηγούνται ιστορίες παρουσιάζοντας γεγονότα της ζωής τους στην αγγλική γλώσσα,
- Κάνουν υποθέσεις για το μέλλον προγραμματίζοντας την καθημερινότητά τους στην αγγλική γλώσσα,
- Κατανοούν αγγλόφωνα άρθρα εφημερίδων και περιοδικών
- Μεταφράζουν σύντομα και απλά κείμενα στην ελληνική γλώσσα,
- Συντάσσουν σύντομα και απλά κείμενα στην αγγλική γλώσσα,
- Επικοινωνούν στα σύγχρονα μέσα κοινωνικής δικτύωσης στην αγγλική γλώσσα.

Βασικές έννοιες και λέξεις-κλειδιά

Small talk in English / The weather / Professional introduction / Hobbies and sport / Now and then / Plans, intentions and aspirations / Internet communication / Mountain leader.

Αριθμός ωρών διδασκαλίας της μαθησιακής ενότητας ανά εβδομάδα

Θεωρία (2), Εργαστήριο (0), Σύνολο (2).

Διάρθρωση των μαθησιακών ενοτήτων σε υποενότητες

A/A	ΤΙΤΛΟΣ ΜΑΘΗΣΙΑΚΗΣ ΥΠΟΕΝΟΤΗΤΑΣ
1	ΜΙΚΡΕΣ ΣΥΖΗΤΗΣΕΙΣ ΣΤΑ ΑΓΓΛΙΚΑ
2	ΣΥΝΗΘΕΙΕΣ ΤΟΥ ΠΑΡΟΝΤΟΣ ΣΤΑ ΑΓΓΛΙΚΑ
3	ΙΣΤΟΡΙΕΣ ΤΟΥ ΠΑΡΕΛΘΟΝΤΟΣ ΣΤΑ ΑΓΓΛΙΚΑ
4	ΠΡΟΒΛΕΨΕΙΣ ΚΑΙ ΣΧΕΔΙΑ ΣΤΑ ΑΓΓΛΙΚΑ
5	ΔΙΑΔΙΚΤΥΑΚΗ ΕΠΙΚΟΙΝΩΝΙΑ ΣΤΑ ΑΓΓΛΙΚΑ
6	ΙΔΙΑΙΤΕΡΟΤΗΤΕΣ ΤΟΥ ΕΠΑΓΓΕΛΜΑΤΟΣ ΣΤΑ ΑΓΓΛΙΚΑ

Κείμενο αναφοράς

2.1.E.1 | ΜΙΚΡΕΣ ΣΥΖΗΤΗΣΕΙΣ ΣΤΑ ΑΓΓΛΙΚΑ

Η πρώτη υποενότητα έχει διττό σκοπό: από τη μία, τον καθορισμό του πλαισίου συνεργασίας και μάθησης και από την άλλη την εισαγωγή ορισμένων βασικών λειτουργιών των αγγλικών, της κυρίαρχης, δηλαδή, γλώσσας εργασίας στον χώρο του τουρισμού και της άθλησης. Ανεξάρτητα από το επίπεδο γνώσης των γενικών αγγλικών, οι εκπαιδευόμενοι/-ες αποκτούν γνώσεις και δεξιότητες χρήσιμες στο πεδίο εργασίας, ώστε να πιάνουν κουβέντα με ανθρώπους που μόλις έχουν γνωρίσει και να δημιουργούν ένα ευχάριστο κλίμα στην ομάδα που θα συνοδεύουν.

Μέσα από τη μελέτη απλών κειμένων και διαλόγων στα αγγλικά, οι εκπαιδευόμενοι/-ες αναγνωρίζουν τη σημασία του να κάνουν μικρές συζητήσεις με αγνώστους/-ες σε συγκεκριμένα πλαίσια επικοινωνίας και για συγκεκριμένα θέματα (small talk), όπως συνηθίζεται στις αγγλόφωνες χώρες. Μαθαίνουν/θυμούνται να πίνουν κουβέντα επιλέγοντας ουδέτερα θέματα συζήτησης και χρησιμοποιώντας εκφράσεις ευγενείας όπως οι εξής: “Please”, “Thank you” και “Excuse me”. Προτείνεται να δοθεί έμφαση στο θέμα του καιρού και στη διατύπωση απλών προτάσεων-απαντήσεων στην ερώτηση: “What’s the weather like today?” Παράλληλα, οι εκπαιδευόμενοι/-ες εξασκούνται στη χρήση τυποποιημένων φράσεων στα αγγλικά για επικοινωνία με φιλική διάθεση. Για παράδειγμα, καλούνται να χρησιμοποιήσουν φράσεις για χαιρετισμούς, όπως είναι οι: “Hello, mate!” και “What’s happening?” ή φράσεις για συστάσεις, όπως είναι οι: “This is...” και “I’d like you to meet...”.

Για την εμπέδωση της νέας γνώσης, προτείνεται η αξιοποίηση της τεχνικής του παιχνιδιού ρόλων. Οι εκπαιδευόμενοι/-ες μπορούν να χωριστούν σε ζεύγη και υποδυόμενοι/-ες τους/τις αγνώστους/-ες, να δημιουργήσουν διαλόγους με τη χρήση τυποποιημένων φράσεων.

2.1.E.2 | ΣΥΝΗΘΕΙΕΣ ΤΟΥ ΠΑΡΟΝΤΟΣ ΣΤΑ ΑΓΓΛΙΚΑ

Η δεύτερη υποενότητα επικεντρώνεται στην ανάπτυξη των δεξιοτήτων παραγωγής προφορικού λόγου στα αγγλικά. Οι εκπαιδευόμενοι/-ες θα είναι σε θέση να περιγράψουν την καθημερινότητά τους, με έμφαση σε αγαπημένες δραστηριότητες του ελεύθερου (εκτός εργασίας) χρόνου, καθώς και στις διατροφικές τους συνήθειες. Παράλληλα, μαθαίνουν/θυμούνται τη σημασία και τη χρήση των παροντικών χρόνων της αγγλικής γλώσσας.

Στο πλαίσιο αυτό, οι εκπαιδευόμενοι/-ες μελετούν κείμενα και διαλόγους στα αγγλικά που λειτουργούν ως πρότυπα για τη συζήτηση θεμάτων της καθημερινότητάς τους (daily routine), όπως είναι οι δραστηριότητες που συνάδουν με το επάγγελμά τους (hobbies and sport) και η καθημερινή τους διατροφή (daily diet). Απαντούν σε απλές ερωτήσεις, όπως είναι οι εξής: “What is your typical daily routine?” και “What do you usually do to relax?”. Επίσης, γίνεται αναφορά σε ποσότητες φαγητού, διακρίνοντας τα βασικά είδη σε μετρήσιμα και μη μετρήσιμα (countable and uncountable) και απαντώντας σε ερωτήσεις, όπως είναι οι: “How many?” και “How much?”.

Παράλληλα, οι εκπαιδευόμενοι/-ες εξασκούνται στον σχηματισμό και τη χρήση των κατάλληλων χρόνων για να περιγράψουν συνήθειες, γενικές αλήθειες, μόνιμες ή προσωρινές καταστάσεις, καθώς και δραστηριότητες σε εξέλιξη (Present Simple-Present Continuous). Επίσης, μαθαίνουν/θυμούνται να διατυπώνουν προτάσεις για εμπειρίες και περιστάσεις που έλαβαν χώρα στο παρελθόν και έχουν συνέχεια στο παρόν (Present Perfect). Για τη βελτίωση των δεξιοτήτων παραγωγής και κατανόησης του προφορικού λόγου στα αγγλικά, οι εκπαιδευόμενοι/-ες μπορούν να χωριστούν σε ζεύγη και να συζητήσουν για την καθημερινότητά τους

στην ολομέλεια της τάξης, αλλά και να παρουσιάσουν με συντομία την καθημερινότητα του/της συνομιλητή/-τριάς τους.

2.1.E.3 | ΙΣΤΟΡΙΕΣ ΤΟΥ ΠΑΡΕΛΘΟΝΤΟΣ ΣΤΑ ΑΓΓΛΙΚΑ

Στο πλαίσιο της άσκησης των αρμοδιοτήτων τους, οι απόφοιτοι/-ες της ειδικότητας καλούνται να αφηγηθούν ιστορίες για την εξέλιξη των επισκέψιμων χώρων στο πέρασμα του χρόνου. Ανεξάρτητα από τη βασική γλώσσα εργασίας, προβλέπεται να χρησιμοποιούν και τα αγγλικά για την εξυπηρέτηση των ξενόγλωσσων τουριστών/-τριών. Στην κατεύθυνση αυτή, η τρίτη υποενότητα στοχεύει στην εξοικείωση των εκπαιδευομένων με λέξεις, φράσεις και έννοιες που διευκολύνουν την αφήγηση ιστοριών στα αγγλικά. Παράλληλα, μαθαίνουν/θυμούνται τη σημασία και τη χρήση των παρελθοντικών χρόνων της αγγλικής γλώσσας.

Προτείνεται οι εκπαιδευόμενοι/-ες να μελετήσουν μικρές ιστορίες στην αγγλική γλώσσα που παρουσιάζουν μια αλληλουχία γεγονότων, με τη χρήση παρελθοντικών χρόνων και χρονικών φράσεων, όπως είναι οι: “(in) the (very) next moment”, “(right) in the middle of...”, “after a (little) while”, “later (that day/week/month)”. Παρομοίως, θα μπορούσε να μελετηθεί και η βιογραφία ενός διάσημου και αγαπητού προσώπου, αποδίδοντας έμφαση στη συντακτική δομή των προτάσεων που αποτυπώνουν δράσεις του παρελθόντος.

Παράλληλα, οι εκπαιδευόμενοι/-ες εξασκούνται στον σχηματισμό και τη χρήση των κατάλληλων χρόνων για να περιγράψουν την καθημερινότητα που ακολουθούσαν στο παρελθόν (Past Continuous), τις συνήθειες του παρελθόντος που δεν συνεχίζονται στο παρόν (“I used to, but not anymore”), καθώς και τα γεγονότα που έλαβαν χώρα σε μια συγκεκριμένη χρονική στιγμή στο παρελθόν (Past Simple). Για τη βελτίωση των δεξιοτήτων παραγωγής γραπτού λόγου στα αγγλικά, οι εκπαιδευόμενοι/-ες μπορούν να εκπονήσουν μια μικρή ατομική ή ομαδική εργασία με θέμα την ιστορική εξέλιξη μας αγαπημένης τους οικιστικής περιοχής (now and then).

2.1.E.4 | ΠΡΟΒΛΕΨΕΙΣ ΚΑΙ ΣΧΕΔΙΑ ΣΤΑ ΑΓΓΛΙΚΑ

Ως συνοδοί βουνού, οι απόφοιτοι/-ες της ειδικότητας θα σχεδιάζουν πεζοπορικές διαδρομές, θα παρακολουθούν την πρόγνωση του καιρού και θα ενημερώνουν σχετικά τα μέλη της ομάδας που θα συνοδεύουν στα ελληνικά ή/και στα αγγλικά. Στην κατεύθυνση αυτή, η τέταρτη υποενότητα στοχεύει στην ανάπτυξη γνώσεων και δεξιοτήτων για τον προγραμματισμό των δραστηριοτήτων και την πρόγνωση του καιρού στα αγγλικά με τη χρήση μελλοντικών χρόνων της αγγλικής γλώσσας.

Το υλικό μελέτης προτείνεται να οργανωθεί σε δύο μέρη: Το πρώτο μέρος περιλαμβάνει κείμενα με διαλόγους στα αγγλικά που έχουν ως θέμα σχέδια, προθέσεις και φιλοδοξίες για το μέλλον (future plans, intentions and aspirations). Το δεύτερο μέρος, ακολούθως, περιλαμβάνει αυθεντικά κείμενα για την πρόγνωση του καιρού (weather forecast), με λεξιλόγιο που συμβαδίζει με τις εποχές του χρόνου. Κρίνεται

χρήσιμοι εκπαιδευόμενοι/-ες να εξοικειωθούν με διαφορετικές συντακτικές δομές για την περιγραφή του καιρού, όπως είναι οι: “It+verb+adjective”, “There is+noun” και “It looks like...”.

Στο πλαίσιο αυτό, οι εκπαιδευόμενοι/-ες μαθαίνουν/θυμούνται τη σημασία και τον σχηματισμό των μελλοντικών χρόνων της αγγλικής γλώσσας μέσα από τη διατύπωση προτάσεων για προβλέψεις και σχέδια (will vs be going to), καθώς και για κάτι που έχει δρομολογηθεί ή προγραμματιστεί να γίνει (Present Simple/Present Continuous με μελλοντική έννοια). Για την ανάπτυξη των δεξιοτήτων του προφορικού και του γραπτού λόγου, οι εκπαιδευόμενοι/-ες μπορούν να παρακολουθήσουν οπτικοακουστικό υλικό για τον καιρό (βλ. προτεινόμενες πηγές μελέτης), με σκοπό να συντάξουν στα αγγλικά ένα δελτίο καιρού μέσω της χρήσης τυποποιημένων φράσεων.

2.1.E.5 | ΔΙΑΔΙΚΤΥΑΚΗ ΕΠΙΚΟΙΝΩΝΙΑ ΣΤΑ ΑΓΓΛΙΚΑ

Η διαδικτυακή επικοινωνία κατέχει εξέχουσα θέση στην επικοινωνία και την αλληλεπίδραση με τρίτους/-ες. Το ηλεκτρονικό ταχυδρομείο αποτελεί πλέον μέρος της καθημερινής ρουτίνας, όπως εξάλλου και η ανταλλαγή μηνυμάτων στα μέσα κοινωνικής δικτύωσης. Στην κατεύθυνση αυτή, η προτελευταία ενότητα στοχεύει στην ανάπτυξη γνώσεων και δεξιοτήτων, με σκοπό την αποτελεσματική και ευχάριστη διαχείριση της διαδικτυακής επικοινωνίας στα αγγλικά.

Στο πλαίσιο αυτό, οι εκπαιδευόμενοι/-ες αρχικά εξοικειώνονται με τη δομή ενός μηνύματος ηλεκτρονικού ταχυδρομείου, καθώς και με τυποποιημένες φράσεις της τυπικής και της άτυπης ηλεκτρονικής επικοινωνίας στα αγγλικά. Διακρίνουν, ακόμα: τις διαφορές που συναντώνται στον χαιρετισμό (μεταξύ του “dear” και του “hello/hiya”), την ανάπτυξη του κυρίως μέρους (“I am writing to...”, “I was wondering...”, “Would it be possible...” και “How about...”), καθώς και το κλείσιμο του μηνύματος (“Kind regards” και “See you”).

Στη συνέχεια, μέσα από στοχευμένες δραστηριότητες, οι εκπαιδευόμενοι/-ες εξασκούνται στη σύνταξη μηνυμάτων και σχολίων στα μέσα κοινωνικής δικτύωσης. Μαθαίνουν/θυμούνται: να χρησιμοποιούν ακρωνύμια, όπως είναι τα “F2F” (face to face) και “DM” (direct message), να αποφεύγουν προσωπικές αντωνυμίες (“Need it today!”) και να προτιμούν εκφράσεις της καθομιλουμένης (π.χ. να κάνουν χρήση της συντομογραφίας “kk” αντί του “message acknowledged”). Παράλληλα, οι εκπαιδευόμενοι/-ες εξασκούνται στη διατύπωση υποθετικών προτάσεων που δηλώνουν κάτι πιθανόν ή δυνατόν να συμβεί στο παρόν (if clause type 1), καθώς και κάτι που θα μπορούσε να συμβεί στο παρόν αν οι συνθήκες ήταν διαφορετικές (if clause type 2). Τέλος, μέσα από στοχευμένες δραστηριότητες, διακρίνουν τη σημασία και τη χρήση των λέξεων: if, when και unless.

2.1.E.6 | ΙΔΙΑΙΤΕΡΟΤΗΤΕΣ ΤΟΥ ΕΠΑΓΓΕΛΜΑΤΟΣ ΣΤΑ ΑΓΓΛΙΚΑ

Στο πλαίσιο της τελευταίας υποενότητας, ολοκληρώνεται η εισαγωγή των εκπαιδευομένων στις γνώσεις και τις δεξιότητες της επικοινωνίας στην αγγλική γλώσσα στον γραπτό και τον προφορικό λόγο. Βασική επιδίωξη της υποενότητας είναι να ενθαρρύνει τους/τις εκπαιδευόμενους/-ες να αποδεχθούν και να συζητήσουν στα αγγλικά τις ιδιαιτερότητες του επαγγέλματός τους. Ταυτόχρονα, καλούνται να αξιοποιήσουν τη νέα γνώση για να προβάλουν προφορικά τα προσόντα τους.

Αρχικά, οι εκπαιδευόμενοι/-ες μελετούν σύντομα κείμενα στα αγγλικά για τις ιδιαιτερότητες του επαγγέλματος, όπως αυτές περιγράφονται σε ιστοτόπους διεθνών φορέων (βλ. προτεινόμενες πηγές μελέτης). Προτείνεται να οργανωθεί μια συζήτηση στα αγγλικά για την ανταλλαγή απόψεων και διαπιστώσεων. Στη συνέχεια, παρουσιάζονται αυθεντικές αγγελίες προσφοράς εργασίας σε συνοδούς βουνού, όπως δημοσιεύονται σε επιλεγμένους αγγλόφωνους ιστοτόπους. Αφού διακρίνουν τα υποχρεωτικά από τα επιθυμητά προσόντα, τα οργανώνουν, ακολούθως, σε κατηγορίες (work experience, education and qualifications, key skills), με σκοπό να επιλέξουν μια συγκεκριμένη αγγελία και να αναφέρουν σε ποιον βαθμό τα προσόντα τους ανταποκρίνονται στην περιγραφή της αγγελίας.

Για την εμπέδωση της νέας γνώσης, προτείνεται να ανατεθεί στους/τις εκπαιδευόμενους/-ες η σύνταξη ενός σύντομου κειμένου στα αγγλικά, υπό τον τύπο της επιστολής, όπου θα επεξηγήσουν για ποιον λόγο είναι ιδανικοί/-ές υποψήφιοι/-ες για την αγγελία της επιλογής τους, απαντώντας σε ερωτήσεις όπως είναι οι εξής: “What are you attracted to in this role?” και “What are you skilled at?”. Προκειμένου οι εκπαιδευόμενοι/-ες να συμμετάσχουν παραγωγικά στα μαθήματα της ενότητας των αγγλικών ειδικότητας, προτείνεται να αφιερωθεί χρόνος στην εμπέδωση των βασικών λειτουργιών της γλώσσας που θα έχουν διδαχθεί μέσα από γραπτές δραστηριότητες και συζητήσεις στην τάξη.

Προτεινόμενες πηγές μελέτης

Κύριες

1. Betsis, A. & Mamas, L. (2017). *Natural English Grammar: Pre-intermediate*. Πειραιάς: Εκδόσεις Andrew Betsis.
2. Soars, J. & Soars, L. (2012). *New Headway: Pre-intermediate (Student's Book)*, (4th edition). Oxford: Oxford University Press.

Συμπληρωματικές

1. BBC Learning English, YouTube.com. (2019). *How to say hello like a British English speaker – English in a Minute* (Video). Retrieved April 17, 2026, from: <https://www.youtube.com/watch?v=hK8KwiGOWb4>
2. BBC Weather, YouTube.com. Ανακτήθηκε στις 17 Απριλίου 2026 από: <https://www.bbc.com/weather>
3. Union of International Mountain Leader Associations (UIMLA). Retrieved April 17, 2026, from: <https://uimla.org/>

2.2 • ΕΞΑΜΗΝΟ Β΄

2.2.A • ΠΡΟΣΤΑΣΙΑ ΟΡΕΙΝΟΥ ΠΕΡΙΒΑΛΛΟΝΤΟΣ

Περίληψη της μαθησιακής ενότητας

Σκοπός της ενότητας «Προστασία ορεινού περιβάλλοντος» είναι η ευαισθητοποίηση των εκπαιδευομένων αναφορικά με την υποβάθμιση του ορεινού περιβάλλοντος και η ανάπτυξη των κατάλληλων στάσεων και συμπεριφορών, ώστε οι δραστηριότητές τους να είναι λιγότερο επιβαρυντικές. Στο πλαίσιο του μαθήματος, οι εκπαιδευόμενοι/-ες μαθαίνουν για τις κυριότερες απειλές της ορεινής φύσης και της άγριας ζωής σε τοπικό και διεθνές επίπεδο και σταθμίζουν τους διάφορους τρόπους αντιμετώπισής τους. Επιπλέον, ανακαλύπτουν τον πραγματικό αντίκτυπο των διαφόρων δραστηριοτήτων τουρισμού, αναψυχής και αθλητισμού στο ορεινό περιβάλλον. Παράλληλα, διασαφηνίζονται οι περιορισμοί που εφαρμόζονται κατά τόπους για την προστασία των βουνών και των προστατευόμενων περιοχών και παρουσιάζεται η σχετική Νομοθεσία. Αναλύονται, επίσης, τα πρότυπα ορθής περιβαλλοντικής συμπεριφοράς και οι τεχνικές ενθάρρυνσης και έμπνευσης διαφορετικών ομάδων ως προς την υιοθέτησή τους. Τέλος, οι εκπαιδευόμενοι/-ες εξοικειώνονται με τις μεθόδους σχεδιασμού προγραμμάτων περιορισμένου περιβαλλοντικού αντίκτυπου.

Προσδοκώμενα μαθησιακά αποτελέσματα

Όταν ολοκληρώσουν τη μαθησιακή ενότητα, οι εκπαιδευόμενοι/-ες θα είναι ικανοί /-ές να:

- Αναλύουν τις σημαντικότερες αιτίες υποβάθμισης της ορεινής φύσης,
- Ερμηνεύουν τις επιπτώσεις της τουριστικής ανάπτυξης στο ορεινό περιβάλλον,
- Διαισθάνονται την επιβάρυνση που έχει η δραστηριότητά τους στην ορεινή φύση και την άγρια ζωή,
- Διακρίνουν απειλές-παράγοντες που επηρεάζουν τη βιοποικιλότητα,
- Αιτιολογούν τη σημασία της βιοποικιλότητας για την ανθρωπότητα,
- Περιγράφουν τα επίπεδα της βιοποικιλότητας,
- Κατανοούν τη σημασία των περιορισμών που ισχύουν σε προστατευόμενες περιοχές, εθνικά πάρκα και δρυμούς της χώρας και του εξωτερικού,
- Αναγνωρίζουν ενδημικά, προστατευόμενα και απειλούμενα είδη της χλωρίδας και της πανίδας της χώρας,
- Αναγνωρίζουν προστατευόμενα και απειλούμενα είδη άγριας ζωής,
- Αναλύουν τους κινδύνους που απειλούν την ελληνική χλωρίδα και πανίδα,
- Λαμβάνουν προληπτικά μέτρα προστασίας για τη χλωρίδα και την πανίδα,
- Εφαρμόζουν τους ισχύοντες περιορισμούς πρόσβασης και χρήσης γης στα βουνά που επισκέπτονται,

- Σχεδιάζουν προγράμματα χαμηλού οικολογικού αποτυπώματος,
- Υποστηρίζουν προγράμματα περιβαλλοντικής εκπαίδευσης για παιδιά και ενήλικες.

Βασικές έννοιες και λέξεις-κλειδιά

Φυσικό περιβάλλον / Οικοσύστημα / Προστασία περιβάλλοντος / Βιοποικιλότητα / Χλωρίδα, Πανίδα / Προστατευόμενα είδη / Τουριστική αξιοποίηση / Οικοτουρισμός / Οικολογικός τουρισμός / Βιώσιμος τουρισμός / Θεσμικό πλαίσιο / Περιβαλλοντική εκπαίδευση-ευαισθητοποίηση.

Αριθμός ωρών διδασκαλίας της μαθησιακής ενότητας ανά εβδομάδα

Θεωρία (2), Εργαστήριο (2), Σύνολο (4).

Διάρθρωση των μαθησιακών ενοτήτων σε υποενότητες

Α/Α	ΤΙΤΛΟΣ ΜΑΘΗΣΙΑΚΗΣ ΥΠΟΕΝΟΤΗΤΑΣ
1	ΦΥΣΙΚΟ ΠΕΡΙΒΑΛΛΟΝ
2	ΥΠΟΒΑΘΜΙΣΗ ΚΑΙ ΠΡΟΣΤΑΣΙΑ ΤΟΥ ΠΕΡΙΒΑΛΛΟΝΤΟΣ
3	ΑΠΕΙΛΕΣ ΚΑΙ ΠΑΡΑΓΟΝΤΕΣ ΠΟΥ ΕΠΗΡΕΑΖΟΥΝ ΤΗ ΒΙΟΠΟΙΚΙΛΟΤΗΤΑ
4	ΧΛΩΡΙΔΑ ΚΑΙ ΠΑΝΙΔΑ ΤΗΣ ΕΛΛΑΔΑΣ
5	ΟΙΚΟΤΟΥΡΙΣΜΟΣ, ΤΟΥΡΙΣΤΙΚΗ ΑΞΙΟΠΟΙΗΣΗ
6	ΕΠΙΔΡΑΣΕΙΣ ΤΟΥ ΤΟΥΡΙΣΜΟΥ ΣΤΟ ΦΥΣΙΚΟ ΠΕΡΙΒΑΛΛΟΝ
7	ΚΑΤΕΥΘΥΝΣΕΙΣ ΤΗΣ ΕΥΡΩΠΑΪΚΗΣ ΕΝΩΣΗΣ ΓΙΑ ΤΟΝ ΤΟΥΡΙΣΜΟ, ΠΕΡΙΒΑΛΛΟΝΤΙΚΗ ΕΚΠΑΙΔΕΥΣΗ

Κείμενο αναφοράς

2.2.A.1 | ΦΥΣΙΚΟ ΠΕΡΙΒΑΛΛΟΝ

Η μαθησιακή υποενότητα με τίτλο «Φυσικό περιβάλλον» στοχεύει στην εισαγωγή των εκπαιδευομένων στη σπουδαιότητα του φυσικού περιβάλλοντος για την επιβίωση και την ανάπτυξη του ανθρώπου. Το φυσικό περιβάλλον έχει μεγάλη σημασία, διότι επιδρά στη σωματική, την πνευματική και την ψυχική του διάπλαση και συντελεί στη διαμόρφωση της προσωπικότητάς του. Μέσα από τη συγκεκριμένη μαθησιακή υποενότητα, παρουσιάζεται και αναλύεται η βασική θεματολογία που αφορά: την αξιοποίηση του φυσικού περιβάλλοντος ως αξιοθέατου στον τουρισμό, τα προγράμματα και τις πολιτικές που αναπτύσσονται στον τομέα αυτόν, καθώς και τις αρχές προστασίας του περιβάλλοντος. Συνεπώς, η υποενότητα έχει εισαγωγικό χαρακτήρα στη μελέτη της φύσης και αποσκοπεί στην απόκτηση βασικών γνώσεων γύρω από τη ροή της ύλης.

Οι εκπαιδευόμενοι/-ες, στο τέλος της υποενότητας, θα αναγνωρίζουν και θα κατανοούν την ταξινόμηση του φυσικού περιβάλλοντος και των φυσικών πόρων, καθώς

και τη σπουδαιότητά τους. Προκειμένου να επιτευχθούν τα ανωτέρω, ως μέθοδοι διδασκαλίας προτείνονται διαδραστικές τεχνικές μάθησης, με πρακτική εξάσκηση και εφαρμογή. Προτείνονται ο διαχωρισμός των εκπαιδευομένων σε μικρές ομάδες και η καταγραφή από την κάθε ομάδα αφενός των ωφελειών του φυσικού περιβάλλοντος στον άνθρωπο και αφετέρου των πιθανών ορθολογικών τρόπων αξιοποίησής του, λαμβάνοντας υπόψη το πλαίσιο της προστασίας του. Οι εκπαιδευόμενοι/-ες αναπτύσσουν ομαδοσυνεργατικά τα επιχειρήματά τους, παρουσιάζουν συνολικά τα αποτελέσματα της παραπάνω άσκησης, ενώ ακολουθεί σχολιασμός των αποτελεσμάτων και συζήτηση, με συντονιστή/-τρια τον/την εκπαιδευτή/-τρια.

2.2.A.2 | ΥΠΟΒΑΘΜΙΣΗ ΚΑΙ ΠΡΟΣΤΑΣΙΑ ΤΟΥ ΠΕΡΙΒΑΛΛΟΝΤΟΣ

Η υποβάθμιση του περιβάλλοντος είναι η οποιαδήποτε αλλαγή ή διαταραχή στο φυσικό περιβάλλον, η οποία θεωρείται επιβλαβής ή ανεπιθύμητη. Στη συγκεκριμένη μαθησιακή υποενότητα, οι εκπαιδευόμενοι/-ες κατανοούν τους κινδύνους και τις απειλές από τις ανθρώπινες δραστηριότητες, καθώς επίσης και τις επιπτώσεις του τουρισμού και των υπαίθριων δραστηριοτήτων στο φυσικό περιβάλλον. Επιπρόσθετα, μέσω της υποενότητας, οι εκπαιδευόμενοι/-ες γνωρίζουν τις βασικές αρχές προστασίας και διαχείρισης του φυσικού περιβάλλοντος στο πλαίσιο της αρχής της αειφορίας, αλλά και τα μέτρα προστασίας τόσο σε προληπτικό όσο και σε καταστατικό επίπεδο. Οι εκπαιδευόμενοι/-ες λαμβάνουν γνώσεις για τους ελληνικούς βιοτόπους που είναι ενταγμένοι στο δίκτυο Natura 2000 και κατανοούν τα μέτρα προστασίας του περιβάλλοντος και τις διεθνείς συμβάσεις. Η υποενότητα συμβάλλει, επίσης, στην ανάπτυξη της απαραίτητης κριτικής σκέψης για την αντιμετώπιση της υποβάθμισης του περιβάλλοντος από φυσικά και ανθρωπογενή αίτια, αλλά και στην ευαισθητοποίηση των εκπαιδευομένων για θέματα που αφορούν το περιβάλλον και την αειφόρο ανάπτυξη.

Σκόπιμο θα ήταν να πραγματοποιηθεί μια εκπαιδευτική επίσκεψη των εκπαιδευομένων σε υποβαθμισμένο περιαστικό ή δασικό τοπίο για να αντιληφθούν και να αναλύσουν τους κινδύνους που απειλούν το φυσικό περιβάλλον από φυσικά αίτια ή/και ανθρώπινες δραστηριότητες που έχουν ως συνέπεια την υποβάθμιση του περιβάλλοντος. Στόχος της εκπαιδευτικής επίσκεψης είναι οι εκπαιδευόμενοι/-ες να εκτιμούν και να προβλέπουν τις επιπτώσεις των υπαίθριων δραστηριοτήτων που σχετίζονται με τον τουρισμό στο φυσικό περιβάλλον, αλλά και να λαμβάνουν τα αντίστοιχα μέτρα προστασίας και πρόληψης για την αποφυγή τους, εφαρμόζοντας με τυπικό τρόπο τις διαδικασίες και το περιεχόμενο των διεθνών συμβάσεων που αφορούν την προστασία του περιβάλλοντος κατά την άσκηση του επαγγέλματός τους.

2.2.A.3 | ΑΠΕΙΛΕΣ ΚΑΙ ΠΑΡΑΓΟΝΤΕΣ ΠΟΥ ΕΠΗΡΕΑΖΟΥΝ ΤΗ ΒΙΟΠΟΙΚΙΛΟΤΗΤΑ

Ως «βιοποικιλότητα» ορίζεται το σύνολο των γονιδίων, των βιολογικών ειδών και των οικοσυστημάτων μιας περιοχής. Ο όρος αναφέρεται σε όλη την ποικιλία των μορφών της

ζωής: στα φυτά, τα ζώα, τους μικροοργανισμούς, τα γονίδια που περιέχουν, καθώς και τα οικοσυστήματα που σχηματίζουν. Η βιοποικιλότητα είναι αναγκαία για τη διατήρηση της ζωής πάνω στη Γη, καθώς αποτελεί το θεμέλιο του τεράστιου φάσματος των αγαθών και των υπηρεσιών που παρέχουν τα οικοσυστήματα συμβάλλοντας καθοριστικά στην ευημερία του ανθρώπου. Οι εκπαιδευόμενοι/-ες εξοικειώνονται με την αξία της βιοποικιλότητας για την ανθρωπότητα, αφού μας προσφέρει καθαρό αέρα, γλυκό νερό, καλή ποιότητα εδάφους και επικοινωνία των καλλιεργειών. Βοηθά, επίσης, στην καταπολέμηση της κλιματικής αλλαγής και την προσαρμογή σε αυτήν, ενώ, επιπρόσθετα, συμβάλλει στον περιορισμό του αντικτύπου των επικίνδυνων φυσικών φαινομένων.

Σε αυτή τη μαθησιακή υποενότητα, στόχος είναι η κατανόηση των αρνητικών συνεπειών της μείωσης της βιοποικιλότητας για την κοινωνία, την οικονομία και την ανθρώπινη υγεία. Πιο συγκεκριμένα, γίνεται αναφορά στη γεωγραφική κατανομή, τα επίπεδα βιοποικιλότητας, τις σχέσεις μεταξύ οργανισμών διαφορετικών πληθυσμών και τη συστηματική ταξινόμηση των οργανισμών. Οι εκπαιδευόμενοι/-ες εξοικειώνονται, έτσι, με την αξία της βιοποικιλότητας για την ανθρωπότητα. Επιπλέον, εξετάζονται διεξοδικά οι απειλές και οι παράγοντες που επηρεάζουν αρνητικά τη βιοποικιλότητα, παρέχεται μια λεπτομερής επισκόπηση της βιοποικιλότητας του ελληνικού χώρου και επεξηγούνται οι διαβαθμίσεις της απειλής.

Προκειμένου να επιτευχθούν τα ανωτέρω και να γίνουν κατανοητά στους/στις εκπαιδευόμενους/-ες, ως μέθοδοι διδασκαλίας προτείνονται η βιβλιογραφική ανασκόπηση, η αναζήτηση και η μελέτη των κύριων και των προτεινόμενων πηγών σε θέματα παραγόντων που επηρεάζουν αρνητικά τη βιοποικιλότητα στη χώρα μας.

2.2.A.4 | ΧΛΩΡΙΔΑ ΚΑΙ ΠΑΝΙΔΑ ΤΗΣ ΕΛΛΑΔΑΣ

Στη συγκεκριμένη εκπαιδευτική υποενότητα, οι εκπαιδευόμενοι/-ες έρχονται σε επαφή με την ορεινή χλωρίδα και πανίδα της Ελλάδας, τις κατηγορίες των φυτών της χώρας (ενδημικών και σπάνιων), τις περιοχές που εκφύονται, τις κατηγορίες της ελληνικής πανίδας (θηλαστικών, πτηνών, ερπετών και αμφιβίων), καθώς και τις περιοχές εξάπλωσής της. Η συγκεκριμένη μαθησιακή υποενότητα έχει ως σκοπό να εισαγάγει τους/τις εκπαιδευόμενους/-ες: στη συστηματική ταξινόμηση των άγριων ζώων και πτηνών της ελληνικής πανίδας, στην εκμάθηση και την αναγνώριση των χαρακτηριστικών τους, αλλά και στην απόκτηση γνώσης για τις λειτουργίες και τη διάκριση των φυτικών ειδών, ώστε να αποκτηθεί η ικανότητα προστασίας και αξιοποίησής τους.

Πιο συγκεκριμένα, οι εκπαιδευόμενοι/-ες λαμβάνουν γνώσεις και αναπτύσσουν δεξιότητες για το πώς να εφαρμόζουν τις θεμελιώδεις αρχές και τα μέτρα που λαμβάνονται στο πλαίσιο της αρχής της αειφορίας για την προστασία της ορεινής χλωρίδας και πανίδας. Επιπλέον, κατανοούν τους κινδύνους και τις απειλές για την ελληνική χλωρίδα και πανίδα.

Για να γίνουν κατανοητά όλα όσα αναφέρθηκαν παραπάνω, προτείνονται η παρουσίαση και ο σχολιασμός φωτογραφικού υλικού των βασικών χαρακτηριστικών

των κυριότερων ειδών χλωρίδας και πανίδας, με ιδιαίτερη αναφορά στα απειλούμενα είδη. Επίσης, προτείνεται η μέθοδος της συζήτησης για τις πιθανές αιτίες υποβάθμισης των οικοσυστημάτων και για τη διατύπωση χρήσιμων προτάσεων πρόληψης και αντιμετώπισης των κινδύνων.

2.2.A.5 | ΟΙΚΟΤΟΥΡΙΣΜΟΣ, ΤΟΥΡΙΣΤΙΚΗ ΑΞΙΟΠΟΙΗΣΗ

Ο οικότουρισμός ή οικολογικός τουρισμός είναι μια τουριστική δραστηριότητα, η οποία έχει ως σκοπό να ελαχιστοποιήσει τον αριθμό των ζημιών που μπορούν να προκαλέσουν οι τουρίστες/-τριες στο φυσικό περιβάλλον. Είναι, δηλαδή, ένας τύπος τουρισμού, ο οποίος σχετίζεται στενά με την ηθική που υπερβαίνει την απλή απόλαυση του/της ταξιδιώτη/-ισσας. Η οικονομική διαδικασία που έχει αναπτυχθεί από αυτόν τον τύπο τουρισμού και η τουριστική του αξιοποίηση είναι πολύ θετικές για τη χώρα μας. Στην συγκεκριμένη μαθησιακή υποενότητα, επομένως, γίνεται αναφορά στην έννοια και τα χαρακτηριστικά του οικότουρισμού, αλλά και στις δυνατότητες, τις δυναμικές και τις προϋποθέσεις για την τουριστική αξιοποίηση και την ανάπτυξή του.

Η μαθησιακή υποενότητα επικεντρώνεται στην κατανόηση των οργανώσεων του οικότουρισμού, στην εφαρμογή των διεθνών περιβαλλοντικών συμβάσεων, καθώς και στα φυσικά χαρακτηριστικά του στον ελλαδικό χώρο, δεδομένου ότι επιτρέπει ένα ευρύ φάσμα δραστηριοτήτων, όπου ο/η τουρίστας/-τρια έχει την ευκαιρία να διασκεδάσει παρατηρώντας τη φύση που τον/την περιβάλλει.

Προκειμένου να επιτευχθούν τα ανωτέρω, ως μέθοδος διδασκαλίας προτείνεται η εργασία των εκπαιδευομένων σε ομάδες, προκειμένου να διαλέξουν περιοχές της χώρας στις οποίες υποστηρίζεται το περιβαλλοντικά υπεύθυνο ταξίδι και να παρουσιάσουν/σχολιάσουν/αναλύσουν τη συμβολή της εναλλακτικής αυτής λύσης απέναντι στον συμβατικό τουρισμό. Η λύση αυτή αποφέρει πολλά οφέλη, όπως είναι: η διάσωση της χλωρίδας και της πανίδας, οι ελάχιστες επιπτώσεις στο περιβάλλον, καθώς και η δημιουργία και η χρήση οικολογικών τεχνολογιών, με στόχο την αποκατάσταση της ισορροπίας μεταξύ της φύσης και της τεχνολογίας.

2.2.A.6 | ΕΠΙΔΡΑΣΕΙΣ ΤΟΥ ΤΟΥΡΙΣΜΟΥ ΣΤΟ ΦΥΣΙΚΟ ΠΕΡΙΒΑΛΛΟΝ

Η εν λόγω μαθησιακή υποενότητα αφιερώνεται στις επιδράσεις του τουρισμού στο φυσικό περιβάλλον. Η κύρια διαφορά μεταξύ του τουρισμού και του οικότουρισμού είναι ότι ο τελευταίος καλύπτει τις ανάγκες των περιβαλλοντικών ζωνών. Ο μαζικός τουρισμός δεν δίνει σημασία στις επιπτώσεις του στο περιβάλλον ή τον πολιτισμό του προορισμού, ενώ, όπως έχει ήδη αναφερθεί παραπάνω, ο οικότουρισμός υποστηρίζει το περιβαλλοντικά υπεύθυνο ταξίδι. Στην υποενότητα αυτή, τονίζονται και αναλύονται οι επιδράσεις των αρνητικών επιπτώσεων που έχει ο γενικός τουρισμός στο φυσικό, το κοινωνικό και το πολιτιστικό περιβάλλον, σε αντιδιαστολή με τις θετικές επιδράσεις του οικολογικού τουρισμού στο φυσικό περιβάλλον, ενώ γίνεται εκτενής αναφορά στις παραπάνω επιδράσεις.

Στο πλαίσιο αυτής της υποεπάρκειας, ακόμα, οι εκπαιδευόμενοι/-ες γνωρίζουν: τις περιοχές ιδιαίτερου φυσικού κάλλους, το δίκτυο ορεινών οικισμών παραδοσιακού χαρακτήρα της χώρας μας, καθώς και το επαγγελματικό πλαίσιο της Ευρωπαϊκής Ένωσης. Αντιλαμβάνονται και κατανοούν τα οικονομικά και τα πολιτικά αποτελέσματα του τουρισμού και κάνουν μία συνολική αποτίμηση των κοινωνικών, των πολιτιστικών αλλά και των περιβαλλοντικών αποτελεσμάτων του τουρισμού. Επιπρόσθετα, εξοικειώνονται με την εναρμόνιση του τουρισμού και της περιφερειακής ανάπτυξης, καθώς επίσης και με την αναβάθμιση και τη διατήρηση της ποιότητας του φυσικού και του δομημένου περιβάλλοντος.

Προκειμένου να επιτευχθούν τα ανωτέρω και να γίνουν κατανοητά στους/στις εκπαιδευόμενους/-ες, ως μέθοδος διδασκαλίας προτείνεται το παιχνίδι ρόλων μέσα από υποθετικά σενάρια που θα διαμορφωθούν, θα σχολιαστούν και θα αναλυθούν από τους/τις ίδιους/-ες τους/τις εκπαιδευόμενους/-ες, με σκοπό την κατανόηση των επιδράσεων του τουρισμού στο φυσικό περιβάλλον.

2.2.A.7 | ΚΑΤΕΥΘΥΝΣΕΙΣ ΤΗΣ ΕΥΡΩΠΑΪΚΗΣ ΕΝΩΣΗΣ ΓΙΑ ΤΟΝ ΤΟΥΡΙΣΜΟ, ΠΕΡΙΒΑΛΛΟΝΤΙΚΗ ΕΚΠΑΙΔΕΥΣΗ

Η τελευταία μαθησιακή υποεπάρκεια αποτελεί σημαντικό μέρος της μαθησιακής ενότητας «Προστασία ορεινού περιβάλλοντος», καθώς επιδιώκει να παράσχει στους/στις εκπαιδευόμενους/-ες τις απαραίτητες γνώσεις: α) για το νομοθετικό πλαίσιο προστασίας και τις κατευθύνσεις της Ευρωπαϊκής Ένωσης για τον βιώσιμο τουρισμό και β) για την εκπαίδευση των πολιτών ως προς την αειφόρο ανάπτυξη. Κατά τη διάρκεια της εκπαίδευσης, οι εκπαιδευόμενοι/-ες εξοικειώνονται με το νομοθετικό πλαίσιο προστασίας τόσο σε εθνικό όσο και σε ευρωπαϊκό επίπεδο, καθώς και με την εναρμόνιση των ευρωπαϊκών κοινοτικών οδηγιών στο εθνικό μας δίκαιο. Επίσης, μελετούν την κοινοτική «Πράσινη Βίβλο» για τον τουρισμό και το κοινοτικό πλαίσιο στήριξης και τουρισμού (επιχειρησιακά προγράμματα). Αντιλαμβάνονται την ηθική στάση του ανθρώπου απέναντι στο περιβάλλον, τις αξίες και τις αρχές που πρέπει να τη διέπουν, την περιβαλλοντική ευαισθητοποίηση, καθώς και την περιβαλλοντική υποβάθμιση και την εκμετάλλευση από τις ανθρώπινες δραστηριότητες, σε συνδυασμό με τις ανθρώπινες υποχρεώσεις ως προς τις επερχόμενες γενιές. Ο οικοτουρισμός επιτρέπει ένα ευρύ φάσμα δραστηριοτήτων και εκπαιδευτικών παιχνιδιών, δίνοντας την ευκαιρία στον/στην τουρίστα/-τρια να διασκεδάσει παρατηρώντας τη φύση που τον/την περιβάλλει, ενώ, παράλληλα, βασίζεται σε στοιχεία, όπως είναι η περιβαλλοντική εκπαίδευση και η ερμηνεία της φύσης.

Προκειμένου να επιτευχθούν τα παραπάνω, προτείνεται η εργασία των εκπαιδευομένων σε μικρές ομάδες, όπου θα εντοπίσουν πιθανές αιτίες περιβαλλοντικής υποβάθμισης και θα εφαρμόσουν με τυπικό τρόπο τις διαδικασίες και το περιεχόμενο των διεθνών συμβάσεων που αφορούν την προστασία του περιβάλλοντος. Έπειτα,

καλούνται να οργανώσουν ένα σχέδιο δράσης, το οποίο αφορά την περιβαλλοντική προστασία και θα ενημερώνει ως προς τους παράγοντες που απειλούν τη βιοποικιλότητα, έχοντας ως απώτερο στόχο την ευαισθητοποίηση των πολιτών.

Προτεινόμενες πηγές μελέτης

Κύριες

1. Ελευθεριάδης, Ν. (2003). *Δασική αναψυχή και περιήγηση (Τουρισμός). Διδακτικό βοήθημα*. Θεσσαλονίκη: Εκδόσεις Χάρης ΕΠΕ.
2. Καραμέρης, Α. Κ. (2013). *Αναψυχή στη φύση*. Θεσσαλονίκη: Εκδόσεις Γιαχούδη.

Συμπληρωματικές

1. Ανδριώτης, Κ. Β. (2009). *Αειφορία και εναλλακτικός τουρισμός: Αγροτουρισμός – Οικοτουρισμός – Ορεινός τουρισμός – Πολιτιστικός τουρισμός*. Αθήνα: Εκδόσεις Σταμούλη.
2. Κομίλης, Π. (2007). *Οικοτουρισμός. Η εναλλακτική προοπτική αειφόρου τουριστικής ανάπτυξης*. Αθήνα: Εκδόσεις Προπομπός.
3. Ταμπάκης, Σ., Καρανικόλα, Π. & Καραντώνη, Μ. Ε. (2022). *Προστατευόμενες Περιοχές*. Ορεστιάδα: Τμήμα Δασολογίας και Διαχείρισης Περιβάλλοντος και Φυσικών Πόρων, Δημοκρίτειο Πανεπιστήμιο Θράκης.
4. Geodata.gov.gr. (2023). *Θέματα – περιβάλλον*. Σε αυτή την κατηγορία υπάγεται το ακόλουθο θέμα χωρικών δεδομένων της οδηγίας 2007/2/ΕΚ: παράρτημα Ι σημείο 9 «Προστατευόμενες τοποθεσίες».
5. Μετσόβιο Κέντρο Διεπιστημονικής Έρευνας (ΜΕΚΔΕ) του ΕΜΠ για την προστασία και ανάπτυξη του ορεινού περιβάλλοντος και των τοπικών ευρωπαϊκών πολιτισμών. Ανακτήθηκε στις 18 Απριλίου 2026 από: <https://mirc.ntua.gr/foundation/index.html>

2.2.B • ΑΝΑΤΟΜΙΑ, ΦΥΣΙΟΛΟΓΙΑ ΚΑΙ ΔΙΑΤΡΟΦΗ

Περίληψη της μαθησιακής ενότητας

Σκοπός της ενότητας «Ανατομία, φυσιολογία και διατροφή» είναι να κατανοήσουν οι εκπαιδευόμενοι/-ες τα βασικά στοιχεία της ανατομίας και της εφαρμοσμένης φυσιολογίας. Επίσης, στόχος είναι να ανακαλύψουν το πώς το σώμα χρησιμοποιεί τα θρεπτικά συστατικά, αλλά και να κατανοήσουν τη σχέση μεταξύ της διατροφής, της υγείας και της απόδοσης. Στο πλαίσιο του μαθήματος, παρουσιάζονται οι βασικές γνώσεις της προπονητικής και των μεθόδων μέτρησης και βελτίωσης της φυσικής κατάστασης. Ιδιαίτερη μέριμνα λαμβάνεται αναφορικά με τις διαδικασίες πρόληψης των τραυματισμών, ενώ, παράλληλα, παρουσιάζονται κρίσιμα στοιχεία σχετικά με τις

διαδικασίες αποκατάστασης και την ασθένεια υψομέτρου. Η μαθησιακή αυτή ενότητα στοχεύει, επιπλέον, στο: να κατανοήσουν οι εκπαιδευόμενοι/-ες τις διατροφικές ανάγκες κατά την άσκηση ορεινών δραστηριοτήτων, να προσαρμοστούν στους περιορισμούς της διατροφής στο βουνό και να εξοικειωθούν με την επιλογή ειδών και την παρασκευή-προετοιμασία γευμάτων κατά την άσκηση στο ορεινό περιβάλλον.

Προσδοκώμενα μαθησιακά αποτελέσματα

Όταν ολοκληρώσουν τη μαθησιακή ενότητα, οι εκπαιδευόμενοι/-ες θα είναι ικανοί /-ές να:

- Ερμηνεύουν τις βασικές έννοιες της ανατομίας και της φυσιολογίας,
- Περιγράφουν τις βασικές αρχές της προπόνησης,
- Εξηγούν τις βασικές αρχές της πρόληψης τραυματισμών,
- Αξιολογούν τις δυνατότητες των ομάδων διαφορετικών ικανοτήτων και δεξιοτήτων,
- Αναγνωρίζουν τις επιπτώσεις που έχει στο ανθρώπινο σώμα η άσκηση στο ορεινό περιβάλλον και να προλαμβάνουν τυχόν αρνητικές συνέπειες,
- Λαμβάνουν τα απαραίτητα μέτρα πρόληψης και ανάκαμψης κατά την έντονη άσκηση,
- Περιγράφουν τις αρχές για μια ισορροπημένη και υγιεινή διατροφή,
- Κατανοούν τους βασικούς κανόνες της ενεργειακής δαπάνης και της θερμιδικής ισορροπίας,
- Προσδιορίζουν τις ενεργειακές ανάγκες της ομάδας τους κατά τη διάρκεια μιας υπαίθριας δραστηριότητας,
- Συντάσσουν ολοκληρωμένα προγράμματα διατροφής για πολήμερες πεζοπορίες και δράσεις,
- Ανταποκρίνονται στις ιδιαίτερες διατροφικές ανάγκες των παιδιών, των εφήβων και των άλλων ευαίσθητων ομάδων,
- Καταλαβαίνουν τα συμπτώματα της κόπωσης και της ασθένειας υψομέτρου,
- Χειρίζονται τα πρωτόκολλα πρόληψης και αντιμετώπισης της ασθένειας υψομέτρου.

Βασικές έννοιες και λέξεις-κλειδιά

Μυοσκελετικό σύστημα / Κινησιολογία / Αερόβια προπόνηση / Αναερόβια προπόνηση / Φυσική κατάσταση / Κόπωση / Άσκηση σε ακραία περιβάλλοντα / Διατροφή.

Αριθμός ωρών διδασκαλίας της μαθησιακής ενότητας ανά εβδομάδα

Θεωρία (2), Εργαστήριο (1), Σύνολο (3).

Διάρθρωση των μαθησιακών ενοτήτων σε υποενότητες

Α/Α	ΤΙΤΛΟΣ ΜΑΘΗΣΙΑΚΗΣ ΥΠΟΕΝΟΤΗΤΑΣ
1	ΑΡΧΕΣ ΜΥΟΣΚΕΛΕΤΙΚΟΥ ΣΥΣΤΗΜΑΤΟΣ
2	ΑΝΑΕΡΟΒΙΑ ΚΑΙ ΑΕΡΟΒΙΑ ΠΡΟΠΟΝΗΣΗ
3	ΠΑΡΑΓΟΝΤΕΣ ΦΥΣΙΚΗΣ ΚΑΤΑΣΤΑΣΗΣ
4	ΠΑΡΑΓΟΝΤΕΣ ΚΟΠΩΣΗΣ ΣΤΟΝ ΑΘΛΗΤΙΣΜΟ
5	ΑΣΚΗΣΗ ΣΕ ΑΚΡΑΙΕΣ ΠΕΡΙΒΑΛΛΟΝΤΙΚΕΣ ΣΥΝΘΗΚΕΣ
6	ΔΙΑΤΡΟΦΗ ΣΤΟ ΒΟΥΝΟ

Κείμενο αναφοράς

2.2.B.1 | ΑΡΧΕΣ ΜΥΟΣΚΕΛΕΤΙΚΟΥ ΣΥΣΤΗΜΑΤΟΣ

Η γνώση της ανατομίας του ανθρώπινου σώματος αποτελεί μια πολύ γερή βάση για να κατανοήσουν οι εκπαιδευόμενοι/-ες το πώς πραγματοποιείται η κίνηση του σώματος, γεγονός που τους/τις επιτρέπει να βοηθούν τα μέλη της ομάδας που συνοδεύουν να εκτελούν τις δραστηριότητες με τη βέλτιστη ασφάλεια, αποτελεσματικότητα και αποδοτικότητα. Παρουσιάζονται οι βασικές αρχές λειτουργίας του μυοσκελετικού συστήματος, αναφέροντας τους μυς, τα οστά, τους συνδέσμους και τις αρθρώσεις των χεριών, των ποδιών και του κορμού. Η προσοχή εστιάζεται στην ανατομία ως προς τη λειτουργική της σχέση με τις πραγματικές κινήσεις του σώματος, την άσκηση, καθώς και με άλλες δραστηριότητες. Η γνώση αυτή κρίνεται ως σημαντική, προκειμένου οι εκπαιδευόμενοι/-ες να ανιχνεύουν τυχόν λάθος στάσεις ή κινήσεις της ομάδας που πιθανόν να οδηγούσαν σε πρόωρη κόπωση ή/και σε τραυματισμό, αν αυτοί/-ές δεν παρενέβαιναν. Επίσης, είναι πιο ικανοί/-ές να δομούν αποτελεσματικά προγράμματα εκτάσεων-μυϊκών διατάσεων ή/και χαλάρωσης, τα οποία συμβάλλουν στην αποθεραπεία και την αποφόρτιση της έντασης μετά από μια υπαίθρια δραστηριότητα.

Ως πρακτικές μελέτης και εξάσκησης, συστήνονται η χρήση ενός «άτλαντα του ανθρώπινου σώματος», σε συνδυασμό με την παρουσίαση οπτικοακουστικού υλικού και 3D διαδικτυακών εφαρμογών ανατομίας. Επίσης, δύνανται να πραγματοποιηθούν εργαστηριακές ασκήσεις προσομοίωσης του επαγγελματικού περιβάλλοντος, π.χ. επίδειξης ορθού τρόπου μεταφοράς σακιδίου πλάτης, μετακίνησης (ώθησης και έλξης) ενός αντικειμένου με μεγάλο βάρος/όγκο ή σωστής βάδισης σε μεγάλες κλίσεις για την αποφυγή καταπονήσεων.

2.2.B.2 | ΑΝΑΕΡΟΒΙΑ ΚΑΙ ΑΕΡΟΒΙΑ ΠΡΟΠΟΝΗΣΗ

Η προπόνηση μπορεί να μεγιστοποιήσει τις δυνατότητες των ενεργειακών συστημάτων και την αθλητική απόδοση, επομένως κρίνεται σημαντικό οι εκπαιδευόμενοι/-ες να γνωρίζουν τις διαφορές μεταξύ της αερόβιας και της αναερόβιας προπόνησης ως

προς τις μεταβολικές τους επιδράσεις. Στη συγκεκριμένη υποενότητα, ορίζονται, αρχικά, οι έννοιες: επιβάρυνση, εξειδίκευση, ατομικές διαφορές και αναστρεψιμότητα, καθώς και η σημασία των αρχών της προπόνησης, προκειμένου οι εκπαιδευόμενοι/-ες να σχεδιάσουν αποτελεσματικά ένα πρόγραμμα υπαίθριων δραστηριοτήτων. Η προσοχή επικεντρώνεται σε παράγοντες, όπως είναι η συχνότητα, η διάρκεια, η ταχύτητα, η ένταση και ο κατάλληλος συναγωνισμός. Στη συνέχεια, γίνεται αναφορά στις επιμέρους μεταβολικές επιδράσεις/προσαρμογές των δύο διαφορετικών συστημάτων (αναερόβιου και αερόβιου). Αναλύονται, επίσης, οι παράγοντες που επηρεάζουν την αερόβια και την αναερόβια ικανότητα, αντίστοιχα.

Για την καλύτερη εξοικείωση των εκπαιδευομένων, είναι δόκιμο οι τελευταίοι/-ες να εκτεθούν σε απλές εργοδοκιμασίες εκτίμησης της καρδιοαναπνευστικής αντοχής, αλλά και σε ενδεικτικά προγράμματα άσκησης. Είναι σημαντικό να κατανοήσουν ότι δεν ανταποκρίνονται όλοι οι άνθρωποι στο ίδιο προπονητικό ερέθισμα με τον ίδιο τρόπο. Γνωρίζοντας τις φυσιολογικές προσαρμογές του οργανισμού που προκαλούνται, θα είναι σε θέση να αξιολογούν τι μπορούν να κάνουν και τι δεν μπορούν να κάνουν οι επιμέρους ομάδες ατόμων με διαφορετικές ικανότητες και δεξιότητες κατά τη συμμετοχή τους σε ένα πρόγραμμα υπαίθριων δραστηριοτήτων. Το μαθησιακό αυτό αποτέλεσμα κρίνεται πολύ καίριο, ειδικά όταν, λόγω μεγάλης ανομοιογένειας των ικανοτήτων των μελών της ομάδας, απαιτείται τροποποίηση του αρχικού σχεδιασμού της υπαίθριας δραστηριότητας.

2.2.B.3 | ΠΑΡΑΓΟΝΤΕΣ ΦΥΣΙΚΗΣ ΚΑΤΑΣΤΑΣΗΣ

Με τον όρο «φυσική κατάσταση» νοείται η ικανότητα του ανθρώπινου σώματος να βρίσκεται σε ετοιμότητα, ώστε να μπορεί οποιαδήποτε στιγμή να λειτουργεί με δύναμη, χωρίς υπερβολική κόπωση και με περίσσεια ενέργεια. Οι εκπαιδευόμενοι/-ες, στη συγκεκριμένη υποενότητα, εξοικειώνονται με τις βασικές παραμέτρους της φυσικής κατάστασης (δύναμη, αντοχή, ταχύτητα, ευκινησία και σύσταση σώματος), καθώς επίσης και με τις επιμέρους μορφές της δύναμης, της αντοχής και της ταχύτητας. Μαθαίνουν για τους παράγοντες που επηρεάζουν και βελτιώνουν το επίπεδο της φυσικής κατάστασης του ατόμου. Ιδιαίτερο βάρος δίνεται στην ανάλυση των συνεπειών της μειωμένης φυσικής δραστηριότητας για τον άνθρωπο και στις κατευθυντήριες οδηγίες για τη διατήρηση ενός ικανού επιπέδου άθλησης για παιδιά και ενήλικες. Οι εκπαιδευόμενοι/-ες καλούνται να κατανοήσουν τον τρόπο με τον οποίο η φυσική κατάσταση συντελεί σε δυο τομείς: στην υγεία (μυϊκή δύναμη, μυϊκή αντοχή, καρδιαγγειακή αντοχή, ευκαμψία αρθρώσεων και σύνθεση σώματος) και την απόδοση (ισορροπία, συναρμογή, ευκινησία, ταχύτητα και ισχύ).

Έχοντας αποκτήσει γνώση των αρχών της προπόνησης σε προηγούμενη υποενότητα, καλούνται, τώρα, να σχεδιάσουν με αποτελεσματικότητα προγράμματα υπαίθριων δραστηριοτήτων, λαμβάνοντας υπόψη τη σπουδαιότητα που αυτά έχουν τόσο στην βελτίωση όσο και στη διατήρηση της φυσικής κατάστασης. Έχουν ακρι-

βή επίγνωση των αρχών της επιβάρυνσης, της εξειδίκευσης, της προοδευτικότητας, της συχνότητας, της έντασης, του χρόνου (διάρκειας), του τύπου άσκησης και της ατομικότητας, προκειμένου να σχεδιάσουν αποτελεσματικά προγράμματα και να αξιολογήσουν την ανταπόκριση των συμμετεχόντων/-ουσών σε αυτά. Η κατανόηση και η εφαρμογή των παραπάνω αρχών έχουν ως αποτέλεσμα τη βελτίωση των απαραίτητων ικανοτήτων για τη δραστηριότητα της πεζοπορίας-ορειβασίας τόσο σε επίπεδο προετοιμασίας όσο και στην πραγματοποίησή της. Πιο συγκεκριμένα, οι εκπαιδευόμενοι/-ες ενισχύουν: α) την ικανότητα βάδισης και ορειβασίας σε μεσαίας κλίσης πλαγιές με μέτρια κλίση μεταφέροντας εξοπλισμό βάρους περίπου είκοσι πέντε κιλών, β) τη δυνατότητα ταχείας ανάρρωσης από την κόπωση που προκαλεί μια δύσκολη ορειβατική ημέρα, προκειμένου να ξεκινήσει η επόμενη και γ) τη φυσική και νοητική προετοιμασία για το επιπλέον χιλιόμετρο που μπορεί να χρειαστεί, όταν το επιβάλλουν λόγοι επιβίωσης.

2.2.B.4 | ΠΑΡΑΓΟΝΤΕΣ ΚΟΠΩΣΗΣ ΣΤΟΝ ΑΘΛΗΤΙΣΜΟ

Η κόπωση διακρίνεται σε: α) σωματική: πτώση της λειτουργικής ικανότητας των σκελετικών μυών, β) νοητική ή πνευματική: πρόσκαιρη αδυναμία της ικανότητας συγκέντρωσης, γ) αισθητηριακή ή αισθητική: πρόσκαιρο περιορισμό της αισθητηριακής αντίληψης (όρασης, ακοής, αφής), δ) κινητική ή συντονιστική: πρόσκαιρη μείωση της εκπομπής νευρικών ώσεων από το κεντρικό νευρικό σύστημα και ε) ψυχική (κινήτρων): μείωση της θέλησης και της συναισθηματικής παρόρμησης για αθλητικές επιδόσεις. Η σωστή εκτίμηση της κόπωσης είναι μια σημαντική παράμετρος για τους/τις συνοδούς βουνού, οι οποίοι/-ες έχουν την ευθύνη για την ασφαλή υλοποίηση των υπαίθριων δραστηριοτήτων και την αποφυγή τυχόν τραυματισμών. Επομένως, στην παρούσα υποενότητα, οι εκπαιδευόμενοι/-ες γνωρίζουν τις μεθόδους αξιολόγησης της κόπωσης και εξοικειώνονται μέσω πρακτικής εξάσκησης μαζί τους. Ενδεικτικές μέθοδοι είναι: η μέτρηση του εξωτερικού φορτίου (εξωτερικών ερεθισμάτων και επιβαρύνσεων που δέχεται ο/η αθλούμενος/-η) και η παρακολούθηση της καρδιακής συχνότητας.

Η σχέση εμπιστοσύνης και ανοικτής επικοινωνίας μεταξύ του/της συνοδού βουνού και των συμμετεχόντων/-ουσών είναι απαραίτητη προϋπόθεση, ώστε τα μέλη της ομάδας να αναφέρουν τα σχόλια τους όσο το δυνατόν πιο ειλικρινά, γεγονός που βοηθά στη συνεχή παρακολούθηση του αντιλαμβανόμενου φορτίου επιβάρυνσης της δραστηριότητας της πεζοπορίας. Επομένως, οι εκπαιδευόμενοι/-ες αντιλαμβάνονται τη σπουδαιότητα: της συνεχούς επικοινωνίας και ανατροφοδότησης με τα μέλη της ομάδας, της δικής τους παρακολούθησης του εσωτερικού φορτίου, της ανίχνευσης της υπερβολικής κόπωσης και της αναγνώρισης τυχόν στρεσογόνων παραγόντων στο εξωτερικό φορτίο. Με αυτόν τον τρόπο, διασφαλίζουν ότι οι συμμετέχοντες/-ουσες βελτιστοποιούν την απόδοσή τους, ελαχιστοποιούν τον κίνδυνο τραυματισμών και απολαμβάνουν την εμπειρία της υπαίθριας δραστηριότητας/πεζοπορίας.

2.2.B.5 | ΑΣΚΗΣΗ ΣΕ ΑΚΡΑΙΕΣ ΠΕΡΙΒΑΛΛΟΝΤΙΚΕΣ ΣΥΝΘΗΚΕΣ

Στην παρούσα υποενότητα, περιγράφεται η έννοια του περιβαλλοντικού στρες και αναλύονται οι φυσιολογικές και οι βιοχημικές αλλαγές που επέρχονται στον ανθρώπινο οργανισμό από την έκθεσή του σε αντίξοες περιβαλλοντικές συνθήκες. Αναφέρονται οι φυσιολογικές προσαρμογές του ανθρώπινου οργανισμού στο υψόμετρο, η μεταφορά οξυγόνου και οι αιματολογικές προσαρμογές. Οι εκπαιδευόμενοι/-ες αναμένεται να είναι σε θέση να επεξηγούν το φαινόμενο του εγκλιματισμού σε θερμά περιβάλλοντα, σε ζέστη, σε υγρασία, σε κρύο ή ψυχρό αέρα, σε βύθιση στο νερό και σε υψηλά επίπεδα ατμοσφαιρικής σκόνης. Επίσης, θα είναι σε θέση να κατανοούν και να ανιχνεύουν εγκαίρως τα σημάδια της θερμικής καταπόνησης των συμμετεχόντων/-ουσών, γνωρίζοντας τόσο τις παραμέτρους προσδιορισμού του θερμοκρασιακού περιβάλλοντος και τους δείκτες θερμικού περιβάλλοντος όσο και τις μεθόδους μέτρησης της θερμοκρασίας και της υγρασίας. Εξίσου σημαντικό είναι να γνωρίζουν τα κριτήρια διάγνωσης για τη νόσο του υψομέτρου και να διακρίνουν τις κατηγοριοποιήσεις της. Τα οξέα σύνδρομα που επηρεάζουν τον εγκέφαλο περιλαμβάνουν: την «οξεία νόσο του βουνού» και το «εγκεφαλικό οίδημα μεγάλου υψομέτρου», ενώ το «πνευμονικό οίδημα μεγάλου υψομέτρου» επηρεάζει τους πνεύμονες.

Το γνωσιακό αυτό υπόβαθρο είναι σημαντικό για τους/τις συνοδούς βουνού σε επίπεδο υπευθυνότητας, προκειμένου να είναι ικανοί/-ές να προβλέπουν τυχόν προβλήματα υγείας των συμμετεχόντων/-ουσών εξαιτίας της άσκησής τους σε αντίξοες περιβαλλοντικές συνθήκες. Επίσης, γίνονται περισσότεροι ικανοί/-ές στην εφαρμογή των κατάλληλων μέτρων ασφαλείας για την προστασία των συμμετεχόντων/-ουσών κατά την άσκηση σε αντίξοες περιβαλλοντικές συνθήκες, παρέχοντας, παράλληλα, τις κατάλληλες διατροφικές συστάσεις και την έγκαιρη αντιμετώπιση της εκδήλωσης τυχόν θερμικής καταπόνησης των τελευταίων. Τα συνηθέστερα προβλήματα στα οποία δύναται να εκτεθούν και για τα οποία καλούνται να λάβουν προληπτικά μέτρα για τους/τις ίδιους/-ες και την ομάδα που συνοδεύουν στην ύπαιθρο είναι: τα ηλιακά εγκαύματα, η θερμική εξάντληση, η θερμοπληξία, η τύφλωση από το χιόνι, η υποθερμία και τα κρυοπαγήματα.

2.2.B.6 | ΔΙΑΤΡΟΦΗ ΣΤΟ ΒΟΥΝΟ

Τα αερόβια αθλήματα βουνού, αυτά δηλαδή που απαιτούν μεγάλη ένταση και διάρκεια (όπως είναι η ορειβασία, το ορειβατικό σκι, η ποδηλασία βουνού, το τρέξιμο στο βουνό, το σκι αντοχής και οι αγώνες περιπέτειας), αποτελούν αθλήματα με εξειδικευμένες διατροφικές απαιτήσεις. Στο πλαίσιο της τελευταίας υποενότητας, οι εκπαιδευόμενοι/-ες μαθαίνουν για τις ενεργειακές ανάγκες και τη προσαρμοσμένη διατροφή στα ορεινά αθλήματα αντοχής. Αρχικά, παρουσιάζεται ο διατροφικός ρόλος των μακρομοριακών (υδατανθράκων, λιπών και πρωτεϊνών) και των μικρομοριακών θρεπτικών συστατικών (βιταμινών, ιχνοστοιχείων, υγρών και ηλεκτρολυτών) στην άθληση. Στη συνέχεια, αναλύεται η διαφοροποίηση της διατροφής πριν, κατά τη διάρκεια

και μετά την δραστηριότητα, με εξειδικευμένες συστάσεις γευμάτων. Δεδομένων των ιδιαίτερων συνθηκών που επικρατούν στο βουνό, αναλύονται εξίσου οι περιορισμοί που υπάρχουν, όπως είναι το βάρος και το νερό που απαιτείται για την παρασκευή του γεύματος, αλλά και οι καιρικές συνθήκες που επικρατούν, οι οποίες με την σειρά τους περιορίζουν το είδος των τροφών που ένας/μία πεζοπόρος-ορειβάτης μπορεί να έχει κατά τη διάρκεια μιας μονοήμερης ή πολυήμερης πεζοπορίας-δράσης.

Σημαντικό ρόλο, επίσης, διαδραματίζουν τα επίπεδα υδάτωσης του οργανισμού, καθότι μια μείωση των υγρών του σώματος μπορεί να επιφέρει διαταραχές στο καρδιαγγειακό σύστημα, οδηγώντας σε σημαντική μείωση της απόδοσης και πιθανόν σε θερμικές διαταραχές. Ο κίνδυνος αφυδάτωσης και θερμικών διαταραχών αυξάνεται όταν η προπόνηση γίνεται σε υψηλές θερμοκρασίες και σε υγρό περιβάλλον. Επομένως, κρίνεται σημαντικό οι εκπαιδευόμενοι/-ες να γνωρίζουν τις ενεργειακές ανάγκες κατά τη διάρκεια της υπαίθριας δραστηριότητας, προκειμένου να αναγνωρίζουν και να αντιμετωπίζουν εγκαίρως τις μεταβολές που συμβαίνουν στο ανθρώπινο σώμα. Οι εκπαιδευόμενοι/-ες θα έχουν τη δυνατότητα, μέσα από την πρακτική άσκηση, να συντάξουν ημερήσια και πολυήμερα προγράμματα διατροφής για πολυήμερες πεζοπορίες και δράσεις και να τα προσαρμόσουν σε ειδικές πληθυσμιακές ομάδες.

Προτεινόμενες πηγές μελέτης

Κύριες

1. Armstrong, L. E. (2011). *Απόδοση σε αντίξοες περιβαλλοντικές συνθήκες* (μτφρ. Α. Αποστολοπούλου). Αθήνα: Εκδόσεις Τελέθριον.
2. Brouns, F. (2004). *Βασικές αρχές στη διατροφή της άθλησης* (2η έκδοση), (μτφρ. Μ. Κωνσταντινίδου). Αθήνα: Εκδόσεις Παρισιάνου.
3. Μπελογιάννης, Χ. & Βουτυρόπουλος, Γ. (2010). *Η τέχνη του βουνού. Βασικές γνώσεις – Πεζοπορία* (τόμος Α'). Μαρούσι: Εκδόσεις Ανεβαίνοντας.
4. Nielsen, H. D. G. (ed.). (2021). *Outdoor Recreation: Physiological and Psychological Effects on Health*. IntechOpen. Retrieved April 20, 2026, from: <https://doi.org/10.5772/intechopen.87648>
5. Lepori, L. R. (2005). *Miniatlas: Μυοσκελετικό σύστημα* (μτφρ. Α. Α. Γεωργαντά). Μαρούσι: Εκδόσεις CCM International ΕΠΕ. Retrieved April 20, 2026, from: https://eclass.uth.gr/modules/document/file.php/PE_U_102/MINI-ATLAS-%CE%9C%CE%A5%CE%9F%CE%A3%CE%9A%CE%95%CE%9B%CE%95%CE%A4%CE%99%CE%9A%CE%9F-%CE%A3%CE%A5%CE%A3%CE%A4%CE%97%CE%9C%CE%91.pdf
6. Williams, M. H. (2003). *Διατροφή και υγεία, ευρωστία και αθλητική απόδοση* (μτφρ. Κ. Αναστασίου, Κ. Γ. Βλάσης & Α. Δελαπόρτα). Αθήνα: Ιατρικές Εκδόσεις Π. Χ. Πασχαλίδη.

συνέχεια >>

7. Wilmore, J. H., & Costill, D. L. (2006). *Φυσιολογία της άσκησης και του αθλητισμού* (τόμος Α'), (μτφρ. Δ. Αναστασόπουλος, Μ. Κουτσιλιέρης & Μ. Μαριδάκη). Αθήνα: Ιατρικές Εκδόσεις Π. Χ. Πασχαλίδη.

Συμπληρωματικές

1. Anatomy Learning By Dr. Blanco. *Διαδικτυακή εφαρμογή ανατομίας*. Ανακτήθηκε στις 20 Απριλίου 2026 από: <https://play.google.com/store/apps/details?id=com.AnatomyLearning.Anatomy3DViewer3>
2. ΕΟΣ Αχαρνών. (2017). *Ταξιδεύοντας σε μεγάλο υψόμετρο* (μτφρ. Α. Κουκούτση & Ε. Εξερχόγλου). Εκδόσεις Medical Expeditions. Ανακτήθηκε στις 20 Απριλίου 2026 από: <https://eosacharnon.gr/books/%CF%84%CE%B1%CE%BE%CE%B9%CE%B4%CE%B5%CF%8D%CE%BF%CE%BD%CF%84%CE%B1%CF%82-%CF%83%CE%B5-%CE%BC%CE%B5%CE%B3%CE%AC%CE%BB%CE%BF-%CF%85%CF%88%CF%8C%CE%BC%CE%B5%CF%84%CF%81%CE%BF/>
3. Gazzano, F. (2017). *Διαχείριση προπονητικού φορτίου: Βασικές αρχές. Ένας πρακτικός οδηγός για διαχείριση προπονητικού φορτίου και πρόληψη τραυματισμών στον αθλητισμό υψηλού επιπέδου*. Αθήνα: Εκδόσεις Sports Excellence. Ανακτήθηκε στις 20 Απριλίου 2026 από: https://www.sportsexcellence.gr/wp-content/uploads/2024/07/Diaxeirisi_propositikou_fortiou.pdf
4. Stavros Niarchos Foundation Cultural Center (SNFCC), YouTube.com. (2018). *Αθλητική αριστεία: Ακραία περιβάλλοντα με εστίαση στη θερμότητα και το υψόμετρο* (Βίντεο). Ανακτήθηκε στις 20 Απριλίου 2026 από: <https://www.youtube.com/watch?v=dLExBMSncZ8>
5. Stavros Niarchos Foundation Cultural Center (SNFCC), YouTube.com. (2023). *Υπαιθριες δραστηριότητες. Ενήμερωση και εκπαίδευση για θέματα ασφαλείας και Α' βοηθειών* (Βίντεο). Ανακτήθηκε στις 20 Απριλίου 2026 από: <https://www.youtube.com/watch?v=rjD5cXBSIEA>
6. Zygote Body 3D. *Διαδικτυακή εφαρμογή ανατομίας*. Retrieved April 20, 2026, from: https://www.zygotebody.com/?fbclid=IwAR1TDxih97IHDFZ7FqUXtCfKD_ar56K-d9vFXIjtW5IXFCiBvDqXdBrvfgs

2.2.Γ • ΠΡΟΣΑΝΑΤΟΛΙΣΜΟΣ ΚΑΙ ΜΕΤΕΩΡΟΛΟΓΙΑ

Περίληψη της μαθησιακής ενότητας

Σκοπός της συγκεκριμένης μαθησιακής ενότητας είναι να παρουσιαστούν οι βασικές έννοιες της τοπογραφίας και να εξοικειωθούν οι εκπαιδευόμενοι/-ες με τις διάφορες τεχνικές που χρησιμοποιούνται για τη χάραξη και την τήρηση μιας ασφαλούς πορείας στην ύπαιθρο. Στο πλαίσιο της ενότητας, οι εκπαιδευόμενοι/-ες μαθαίνουν

τη χρήση της πυξίδας, του χάρτη, του αλτιμέτρου και των σύγχρονων ηλεκτρονικών μέσων προσανατολισμού σε ορεινό περιβάλλον: GPS, Google Earth και εφαρμογών για κινητό/υπολογιστή. Επιπλέον, εξοικειώνονται με τις βασικές αρχές της μετεωρολογίας, ανακαλύπτουν τους παράγοντες που διαμορφώνουν το κλίμα σε παγκόσμιο και σε τοπικό επίπεδο και εξοικειώνονται με τις μεθόδους και τα εργαλεία πρόγνωσης του καιρού, καθώς και με την ερμηνεία των καιρικών φαινομένων στο πεδίο. Τέλος, μαθαίνουν τους τρόπους ανάγνωσης του μετεωρολογικού δελτίου και των σχετικών χαρτών.

Προσδοκώμενα μαθησιακά αποτελέσματα

Όταν ολοκληρώσουν τη μαθησιακή ενότητα, οι εκπαιδευόμενοι/-ες θα είναι ικανοί /-ές να:

- Κατανοούν τις βασικές αρχές της χαρτογραφίας,
- Διαβάζουν ορειβατικούς χάρτες,
- Προσανατολίζονται με τη βοήθεια ορειβατικού χάρτη,
- Χειρίζονται πυξίδα για την τήρηση της πορείας,
- Χαράσσουν και να διατηρούν πορεία σε ορεινό περιβάλλον,
- Χρησιμοποιούν τον χάρτη και τη πυξίδα στο σκοτάδι και με δύσκολες συνθήκες,
- Εντοπίζουν τη θέση τους στον χάρτη,
- Υπολογίζουν την απόσταση και τον χρόνο,
- Χειρίζονται ψηφιακά εργαλεία όπως το Google Earth,
- Προσανατολίζονται με ηλεκτρονικά μέσα GPS,
- Χαράζουν πορεία σε υπολογιστή ή σε smartphone με προγράμματα πλοήγησης και να την τηρούν στο πεδίο,
- Περιγράφουν τις βασικές αρχές της μετεωρολογίας και του κλίματος,
- Αντιλαμβάνονται τα μετεωρολογικά δελτία και τους μετεωρολογικούς χάρτες,
- Αναγνωρίζουν τα σημάδια μιας επικείμενης κακοκαιρίας στο πεδίο.

Βασικές έννοιες και λέξεις-κλειδιά

Προσανατολισμός / Μετεωρολογία / Πορεία / Πυξίδα / Χάρτης / Εντοπισμός θέσης / Ηλεκτρονικά μέσα-GPS / Μετεωρολογικά φαινόμενα / Κλιματολογικές συνθήκες / Επιτόπια παρατήρηση / Μέθοδος 3x3.

Αριθμός ωρών διδασκαλίας της μαθησιακής ενότητας ανά εβδομάδα

Θεωρία (2), Εργαστήριο (3), Σύνολο (5).

Διάρθρωση των μαθησιακών ενοτήτων σε υποενότητες

Α/Α	ΤΙΤΛΟΣ ΜΑΘΗΣΙΑΚΗΣ ΥΠΟΕΝΟΤΗΤΑΣ
1	ΓΕΝΙΚΑ ΣΤΟΙΧΕΙΑ ΠΡΟΣΑΝΑΤΟΛΙΣΜΟΥ
2	ΤΗΡΗΣΗ ΠΟΡΕΙΑΣ ΣΤΟ ΠΕΔΙΟ, ΕΝΤΟΠΙΣΜΟΣ ΘΕΣΗΣ, ΤΑΚΤΙΚΕΣ ΠΡΟΣΑΝΑΤΟΛΙΣΜΟΥ
3	ΧΡΗΣΗ ΠΡΟΗΓΜΕΝΩΝ ΗΛΕΚΤΡΟΝΙΚΩΝ ΜΕΣΩΝ
4	ΓΕΝΙΚΑ ΜΕΤΕΩΡΟΛΟΓΙΚΑ ΣΤΟΙΧΕΙΑ
5	ΜΕΤΕΩΡΟΛΟΓΙΚΑ ΦΑΙΝΟΜΕΝΑ
6	ΚΛΙΜΑΤΟΛΟΓΙΚΕΣ ΣΥΝΘΗΚΕΣ ΚΑΙ ΕΠΙΤΟΠΙΕΣ ΠΑΡΑΤΗΡΗΣΕΙΣ ΣΤΑ ΕΛΛΗΝΙΚΑ ΒΟΥΝΑ
7	ΔΡΑΣΗ ΑΝΑΛΟΓΩΣ ΚΑΙΡΟΥ, ΜΕΘΟΔΟΣ 3x3

Κείμενο αναφοράς

2.2.Γ.1 | ΓΕΝΙΚΑ ΣΤΟΙΧΕΙΑ ΠΡΟΣΑΝΑΤΟΛΙΣΜΟΥ

Στην πρώτη υποενότητα, οι εκπαιδευόμενοι/-ες θα έχουν την ευκαιρία να γνωρίσουν τόσο τη γήινη σφαίρα ως μαθηματικό μοντέλο όσο και τις ενέργειες των επιστημόνων να την αποτυπώσουν σε μια επίπεδη επιφάνεια, ώστε κάθε σημείο της να είναι μετρήσιμο σε σχέση με τις σταθερές των δύο πόλων. Ως αποτέλεσμα των παραπάνω, δημιουργήθηκαν τα κύρια γεωδαιτικά συστήματα, βάσει των οποίων καθορίζεται ένα σημείο (στίγμα) με ακρίβεια στη Γη και ιδιαίτερα στην Ελλάδα. Οι εκπαιδευόμενοι/-ες γνωρίζουν διεξοδικά: το σύστημα WGS84 που αναφέρεται σε όλη την υφήλιο και δίνει προσδιορισμό ενός σημείου σε μοίρες, π.χ. ενός σημείου με στίγμα (37° 58' 26'' N, 23° 44' 13'' E = Αθήνα), καθώς και το ΕΓΣΑ '87, το οποίο αποτυπώνει το στίγμα σε μέτρα μόνο για την Ελλάδα. Επιπλέον, διαβάζουν αναλυτικά και ερμηνεύουν τους τοπογραφικούς χάρτες, όπου αποτυπώνονται και τα δύο συστήματα, προκειμένου αφενός να αναγνωρίζουν ένα στίγμα (με την έκφρασή του σε συντεταγμένες εκφρασμένες σε κάποιο από τα δύο γεωδαιτικά συστήματα ή το αντίστροφο) και αφετέρου να τοποθετούν ένα στίγμα βάσει των συντεταγμένων που κατέχουν.

Σε ό,τι αφορά τον τοπογραφικό χάρτη, παρουσιάζονται αναλυτικά έννοιες, όπως οι εξής: «κλίμακα, ισοΨείς, ισοδιάσταση, κάρναβος, υπόμνημα κ.ά.», καθώς και η αντιστοίχισή τους στο φυσικό περιβάλλον. Επιμέρους αποτελέσματα αυτής της διαδικασίας είναι και ο υπολογισμός των αποστάσεων και των κλίσεων πορείας, αλλά και η χοντρική εφαρμογή τους στο πεδίο. Τέλος, γίνεται μια γενική αναφορά στη μαγνητική απόκλιση, ώστε να προσδιοριστεί το κατά πόσο είναι χρήσιμη στις εκτιμώμενες δραστηριότητες. Σε επόμενο στάδιο, οι εκπαιδευόμενοι/-ες γνωρίζουν τόσο συγκεκριμένες έννοιες, όπως είναι ο μαγνητικός, ο γεωγραφικός ή ο αληθινός βορράς, όσο και την αποτύπωση αυτών στον χάρτη. Εξοικειώνονται με τα μέρη μιας πυξίδας και μαθαίνουν μέσω της εξάσκησης να βρίσκουν το αζιμούθιο μιας θέσης επί του χάρτη σε σχέση με τον βορρά με τη χρήση πυξίδας/GPS.

2.2.Γ.2 | ΤΗΡΗΣΗ ΠΟΡΕΙΑΣ ΣΤΟ ΠΕΔΙΟ, ΕΝΤΟΠΙΣΜΟΣ ΘΕΣΗΣ, ΤΑΚΤΙΚΕΣ ΠΡΟΣΑΝΑΤΟΛΙΣΜΟΥ

Στην παρούσα υποενότητα παρουσιάζονται οι τεχνικές και οι τακτικές εύρεσης της πορείας προς έναν στόχο. Αναλύεται διεξοδικά η επιλογή πορείας επί του χάρτη αναλόγως του αναγλύφου και της παροχής ασφαλείας και ευκολίας των πεζοπόρων. Οι εκπαιδευόμενοι/-ες κατανοούν την τακτική κίνησης που θα ακολουθήσουν χρησιμοποιώντας στοιχεία, όπως είναι το αζιμούθιο, η απόσταση, η κλίση του εδάφους, οι αλλαγές της πορείας κ.ά. Ιδιαίτερη έμφαση δίνεται στην τεχνική επιλογή των ενδιάμεσων προς τον τελικό στόχων, με έμφαση στη δυνατότητα της εύκολης ή της δυνατής εύρεσής τους στο πεδίο και στην επιλογή της τακτικής του σκοπίμου λάθους, εφόσον η διαμόρφωση του πεδίου επιτρέπει κάτι τέτοιο.

Επί του πεδίου, οι εκπαιδευόμενοι/-ες εξοικειώνονται με: τη σκόπευση με πυξίδα, την τήρηση της πορείας στο επιθυμητό αζιμούθιο με διάφορους τρόπους και ανάλογα με τις καιρικές συνθήκες (δημιουργία «λαγών» και «σκοπευτών/-τριών»), την παράκαμψη τυχόν οριζοντίων και καθέτων εμποδίων, καθώς και την εύρεση του στόχου με ατομικές ή ομαδικές τακτικές κίνησης (απόσταση, σπείρα κ.λπ.). Επιπλέον, μαθαίνουν να συντάσσουν πίνακες καταγραφής των στοιχείων προσανατολισμού, ώστε να μπορούν να μεταφέρουν πληροφορίες από τον χάρτη στο περιβάλλον και αντίστροφα και να μπορούν να επαναπροσδιορίζουν την πορεία τους ακόμα και στην ύπαιθρο. Τέλος, διδάσκονται τις τεχνικές και τις τακτικές ανεύρεσης της θέσης του ατόμου ή της ομάδας και τον προσδιορισμό αυτής στον χάρτη, χρησιμοποιώντας ισοϋψείς καμπύλες και πυξίδα.

Για την αφομοίωση του αντικείμενου αυτού, οι εκπαιδευόμενοι/-ες εξασκούνται σε τακτικές κίνησης και διαχείρισης μιας ομάδας, ώστε να εφαρμόζουν κατά τη διάρκεια της πορείας αντίστοιχους ελιγμούς ανεύρεσης θέσης ή ατόμου/-ων που έχουν χάσει την πορεία τους ή έχουν αποκοπεί από την ομάδα.

2.2.Γ.3 | ΧΡΗΣΗ ΠΡΟΗΓΜΕΝΩΝ ΗΛΕΚΤΡΟΝΙΚΩΝ ΜΕΣΩΝ

Η χρήση όλο και περισσότερων ηλεκτρονικών μέσων πλοήγησης και εύρεσης της τοποθεσίας στις γνωστές πλατφόρμες δείχνει τον δρόμο του μέλλοντος και αυξάνει την ευκολία, ωστόσο, παρ' όλα αυτά, υπόκειται σε περιορισμούς. Σε αυτή την υποενότητα, αναδεικνύονται οι περιορισμοί που υφίστανται είτε στις πλατφόρμες τοποθεσίας (π.χ. Google Earth) είτε σε άλλες εφαρμογές ως προς τη χρήση του ακριβούς στίγματος και την επιλογή των διαδρομών. Επίσης, πρέπει να επισημανθούν οι περιορισμοί λόγω καιρικών συνθηκών, νέφωσης και κρύου, καθώς και η εξάρτηση από τη διάρκεια λειτουργίας των μπαταριών. Παρόλο που η χρήση κάθε ηλεκτρονικής συσκευής περιγράφεται από τον/την ίδιο/-α τον/την κατασκευαστή/-τρια, η πληροφορία που αφορά την προσαρμογή στο ελληνικό γεωδαιτικό σύστημα είναι σημαντική, αν και δεν την έχουν ως επιλογή όλες οι εφαρμογές.

Η χρήση GPS ή κινητών τηλεφώνων με εφαρμογές προσανατολισμού δεν μπορεί να καλυφθεί πλήρως σε αυτή την υποενότητα, ωστόσο παρέχονται οι κατάλληλες οδηγίες προσαρμογής των συσκευών στο ΕΓΣΑ '87 και αναλύονται απλά και διεξοδικά βασικές λειτουργίες, όπως είναι οι: Waypoint, Track, Route και TracBack, καθώς και η διαχείριση αυτών των δεδομένων. Ως εξίσου σημαντικές κρίνονται, επίσης, η εμπέδωση της διαδικασίας μεταφόρτωσης των δεδομένων σε σταθερό υπολογιστή, αλλά και η επεξεργασία τους σε αυτή τη συσκευή. Για τον λόγο αυτόν, γίνεται εκτενής αναφορά στις διάφορες πλατφόρμες και τα πλεονεκτήματα που αυτές παρέχουν σε ό,τι αφορά την καταγραφή.

Προκειμένου να εξοικειωθούν οι εκπαιδευόμενοι/-ες με τη διαδικασία αυτή, τους/τις δίνεται η δυνατότητα να εξασκηθούν σε τερματικό υπολογιστή, χρησιμοποιώντας το λειτουργικό περιβάλλον μιας σειράς από εύχρηστες πλατφόρμες μεταφόρτωσης δεδομένων.

2.2.Γ.4 | ΓΕΝΙΚΑ ΜΕΤΕΩΡΟΛΟΓΙΚΑ ΣΤΟΙΧΕΙΑ

Η εν λόγω υποενότητα έχει ως σκοπό να γνωρίσει στους/στις εκπαιδευόμενους/-ες τα βασικά στοιχεία που διαμορφώνουν τον καιρό σε μεγάλη, σε μεσαία και σε μικρή κλίμακα. Οι εκπαιδευόμενοι/-ες μαθαίνουν και κατανοούν τον λόγο που η τροχιά της Γης ευθύνεται για τις θερμοκρασιακές αλλαγές, είτε λόγω απόστασης από τον ήλιο είτε λόγω κλίσης προς εκείνον. Αντίστοιχα, κατανοούν τον τρόπο που η περιστροφή της Γης δημιουργεί σταθερούς και τοπικούς ανέμους και μαθαίνουν το πώς τα δυο αυτά φαινόμενα «γεννούν» ένα μεταβλητό μετεωρολογικό περιβάλλον.

Ακολουθώντας, μέσα από αυτή την υποενότητα, κατανοούν και είναι ικανοί/-ές να εξηγούν επακριβώς στους/στις πελάτες/-ισσές τους τόσο στοιχεία, όπως είναι η θερμοκρασία αλλά και η θερμοκρασία περιβάλλοντος, όσο και: τους όρους της φαινόμενης θερμοκρασίας (wind chill factor) και του δείκτη δυσφορίας, τη θερμοκρασία παγετού, το σημείο δρόσου και το επακόλουθό της, την πάχνη, την υγρασία, αλλά και τον άνεμο με τους διαχωρισμούς του σε επιφανείας και γενικό. Επίσης, αναλύονται: η φύση του νέφους, ο τρόπος με τον οποίο αυτό σχηματίζεται, ο λόγος ύπαρξής του, αλλά και οι διαφορετικοί τύποι νεφών που υπάρχουν, προκειμένου ο/η εκπαιδευόμενος/-η να αναγνωρίζει τα είδη των νεφών και να ερμηνεύει τι προκύπτει από την ύπαρξη του ενός ή του άλλου. Ακόμα, διδάσκονται: την έννοια της ατμοσφαιρικής πίεσης και τις μονάδες μέτρησής της, τα βαρομετρικά συστήματα με την ελληνική και τη λατινική ονομασία τους, τη διάκριση της ατμοσφαιρικής πίεσης σε υψηλή και χαμηλή, το πώς προκύπτει, καθώς και τι επικρατεί με την ύπαρξη της μίας ή της άλλης πίεσης αναλόγως της χρονικής περιόδου. Τέλος, γνωρίζουν τα μετεωρολογικά μέτωπα, χτίζοντας, έτσι, τη βάση για τη διδασκαλία της επόμενης υποενότητας.

2.2.Γ.5 | ΜΕΤΕΩΡΟΛΟΓΙΚΑ ΦΑΙΝΟΜΕΝΑ

Η κοινή γνώση για τα μετεωρολογικά φαινόμενα εξαντλείται στο δίπτυχο ζέστη – κρύο και την απλή παρατήρηση του «καιρού», δηλαδή στον ήλιο, τη συννεφιά, τη βροχή και το χιόνι. Λιγότερο συνηθισμένες καταστάσεις είναι το χαλάζι και η ομίχλη, φτάνοντας μέχρι τα «εξωτικά» φαινόμενα του ουρανού τόξου ή του σίφωνα. Φυσικά υπάρχουν πολλά περισσότερα φαινόμενα με εφαρμογή ιδιαίτερα στο βουνό, όπως είναι: οι αναβάτες και καταβάτες άνεμοι, η θερμοκρασιακή αναστροφή, οι κεραυνοί και οι μεσημβρινές καταιγίδες. Οι εκπαιδευόμενοι/-ες μαθαίνουν τις αιτίες που δημιουργούν αυτά τα φαινόμενα σαν γενικό κανόνα ή και ειδικά σαν τοπικά φαινόμενα. Μέσα και από παράλληλα μαθήματα, γνωρίζουν το πώς επηρεάζεται ή διαφοροποιείται μια δραστηριότητα αναλόγως των καιρικών φαινομένων.

Τα γενικά μετεωρολογικά φαινόμενα αποτυπώνονται στους μετεωρολογικούς χάρτες, όπου οι εκπαιδευόμενοι/-ες μαθαίνουν να μελετούν τα βαρομετρικά συστήματα, τις πιέσεις που επικρατούν σε αυτά, τη δημιουργία των αντίστοιχων ανέμων και την αλληλεπίδραση μεταξύ αυτών, εκεί που δημιουργείται ο «καιρός». Επίσης, διδάσκονται να παρατηρούν την κατεύθυνση των βαρομετρικών συστημάτων, ώστε με τον καιρό να μπορούν να καταγράψουν διάφορα σενάρια/μοτίβα εξέλιξης (patterns), αναλόγως της περιοχής που δραστηριοποιούνται.

Μια σημαντική δεξιότητα αποτελεί και η δημιουργία μετώπων με τα συνοδά χαρακτηριστικά τους, ώστε η πρόβλεψή τους στο βουνό να γίνεται έγκαιρα. Μέσα από την εξάσκηση της παρατήρησης αυτών των χαρακτηριστικών, οι εκπαιδευόμενοι/-ες αναμένεται να είναι ικανοί/-ές να επεξηγούν τα μετεωρολογικά δελτία πριν από την πεζοπορία, εξετάζοντας, ταυτόχρονα, τις πιθανές επιπλοκές των καιρικών συνθηκών στη δράση/πεζοπορία.

Τέλος, μαζί με τη γενική κατανόηση των φαινομένων, γίνεται τόσο μια ενδελεχής αναφορά στα τοπικά φαινόμενα, τις αιτίες πρόκλησης και τις στιγμές εμφάνισης των πρόδρομων συμπτωμάτων όσο και μια σύνδεση με άλλα μαθήματα για την αντιμετώπιση των φαινομένων, όταν αυτά εντοπιστούν.

2.2.Γ.6 | ΚΛΙΜΑΤΟΛΟΓΙΚΕΣ ΣΥΝΘΗΚΕΣ ΚΑΙ ΕΠΙΤΟΠΙΕΣ ΠΑΡΑΤΗΡΗΣΕΙΣ ΣΤΑ ΕΛΛΗΝΙΚΑ ΒΟΥΝΑ

Το πολυσχιδές ανάγλυφο των ελληνικών βουνών, σε συνδυασμό με τη γειτνίαση με τη θάλασσα, έχει ως αποτέλεσμα τη δημιουργία έντονων τοπικών φαινομένων. Χρειάζεται, λοιπόν, η μελέτη τους και πέρα από τα γενικά πρότυπα, με ανάλυση του μικροκλίματος των βουνών της Ελλάδας και των αναμενόμενων μετεωρολογικών φαινομένων. Χαρακτηριστικά παραδείγματα αποτελούν: ο θερμικός άνεμος, οι αναβάτες και καταβάτες άνεμοι, οι ώρες κι οι συνθήκες που εκδηλώνονται. Ένα άλλο παράδειγμα αποτελεί και η παγοποίηση λόγω της θάλασσας, η οποία, ωστόσο, διαφέρει από τη δημιουργία του παγωμένου χιονιού. Η μελέτη και η γνώση φαινομένων όπως τα παραπάνω είναι κρίσιμες για την απόφαση συνέχισης ή μη μιας δραστηριότητας.

Σε ό,τι αφορά τα φαινόμενα καθαυτά, οι εκπαιδευόμενοι/-ες μαθαίνουν να αναγνωρίζουν τα «σημάδια» που προμηνύουν τον επερχόμενο ή τον απερχόμενο καιρό, προκειμένου να προγραμματίζουν τη δράση τους ανάλογα. Πιο συγκεκριμένα, αναγνωρίζουν την αλληλουχία των νεφών αλλά και τα φαινόμενα που θα προκύψουν εξ αυτών τις επόμενες 24 ως 48 ώρες. Επίσης, μέσω της παρατήρησης, αντιλαμβάνονται: το ενδεχόμενο της επερχόμενης θερμοκρασιακής αναστροφής, την παγοποίηση, την εκδήλωση ομίχλης και φυσικά μπορούν να αναγνωρίσουν την επικρατούσα διεύθυνση των ανέμων και τις παροδικές διευθύνσεις τους, εκτίμηση ιδιαίτερα χρήσιμη για την κατασκήνωση. Ίσως η πιο σημαντική γνώση, όμως, την οποία αποκομίζουν μέσα από αυτή τη μαθησιακή υποενότητα, σε συνδυασμό με την απόκτηση εμπειρίας, είναι η έγκαιρη αναγνώριση των χαρακτηριστικών σημάτων μιας επερχόμενης καταιγίδας, αναλόγως της εποχής και της εκδήλωσης αστραπών. Η γνώση αυτή αποδεικνύεται ιδιαίτερα χρήσιμη για την ψυχική και τη σωματική υγεία των συμμετεχόντων/-ουσών σε μια δραστηριότητα.

2.2.Γ.7 | ΔΡΑΣΗ ΑΝΑΛΟΓΩΣ ΚΑΙΡΟΥ, ΜΕΘΟΔΟΣ 3x3

Σκοπός της τελευταίας μαθησιακής υποενότητας είναι να βοηθήσει να πινακοποιηθούν διάφορα μετεωρολογικά φαινόμενα, η πρόγνυσή τους, η επιτόπια παρατήρησή τους και ο συνδυασμός τους, ώστε να προκύπτει, έτσι, η οποιαδήποτε δράση και η γενική πρόβλεψη για την πορεία εξέλιξής της, από κοινού με τις εναλλακτικές προβλέψεις. Ο πίνακας αυτός αναφέρεται ευρέως ως «3x3». Είναι ένας πίνακας, ο οποίος έχει εφαρμογή σε πολλές πτυχές μιας εξόρμησης, με την πιο γνωστή απ' όλες να είναι αυτή της εκτίμησης του κινδύνου εκδήλωσης χιονοστιβάδας. Σε ό,τι αφορά τα μετεωρολογικά φαινόμενα, ο πίνακας είναι πολύ πιο απλός και πάντα συνδυάζεται και με άλλες γνώσεις, είτε προερχόμενες από την ίδια μαθησιακή ενότητα είτε από διαφορετικές μαθησιακές ενότητες, όπως είναι η: «Κίνηση και ασφάλεια στο βουνό».

Οι εκπαιδευόμενοι/-ες, μέσω της καθοδήγησης, μαθαίνουν να δημιουργούν τους δικούς τους πίνακες, οι οποίοι έχουν εφαρμογή στους τόπους που δραστηριοποιούνται και στις δραστηριότητες που υλοποιούν. Μέσω αυτών των πινάκων, αποκτούν την ικανότητα να προτείνουν μια δραστηριότητα που προκύπτει από τις εκάστοτε συνθήκες ακόμα και ως έκτακτο φαινόμενο (π.χ. χιόνι στην Πεντέλη), αλλά και να διαφοροποιούν μια προγραμματισμένη δραστηριότητα σε συνδυασμό και με άλλες παραμέτρους. Το πιο σημαντικό, όμως, είναι η καταγραφή των εναλλακτικών δράσεων αναλόγως της (αναμενόμενης) εκδήλωσης των φαινομένων, ώστε να μη θέσουν σε κίνδυνο ή σε ταλαιπωρία τους/τις συμμετέχοντες/-ουσες. Η εξοικείωση των εκπαιδευομένων με την άμεση και έγκαιρη αναγνώριση της εξέλιξης του καιρού, καθώς και με τη δημιουργία πινάκων για την εκτίμηση του κινδύνου και την αποφυγή του, επιτυγχάνεται σε συνδυασμό τόσο με την πρακτική εξάσκηση στο πεδίο όσο και με τα όσα διδάχθηκαν σε άλλες μαθησιακές ενότητες και υποενότητες, όπως είναι οι: «Προγραμματισμός», «Διαχείριση ομάδας/ομάδων», «Διάσωση και διαχείριση κρίσης» κ.ά., ώστε να υπάρξει αμεσότητα και σύνδεση του ενός προβλήματος με την προτεινόμενη λύση.

Προτεινόμενες πηγές μελέτης

Κύριες

1. Μπελογιάννης, Χ. & Βουτυρόπουλος, Γ. (2010). *Η τέχνη του βουνού. Βασικές γνώσεις – Πεζοπορία* (τόμος Α'). Μαρούσι: Εκδόσεις Ανεβαίνοντας.
2. Ζιακόπουλος, Δ. & Φραγκούλη, Π. Β. (2015). *Το εγχειρίδιο του μετεωρολόγου – προγνώστη*. Εθνική Μετεωρολογική Υπηρεσία. Ανακτήθηκε στις 18 Απριλίου 2026 από: http://oldportal.emy.gr/emv/el/meteorology/components/HNMS_MeteorologistBook.pdf

Συμπληρωματικές

1. Magnetic-declination.com. Retrieved April 18, 2026, from: <https://www.magnetic-declination.com/>
2. Υπουργείο Εθνικής Παιδείας και Θρησκευμάτων, Κέντρο Περιβαλλοντικής Εκπαίδευσης Μακρινίτσας. (2007). *Προσανατολισμός στο φυσικό και στο δομημένο περιβάλλον*. Μακρινίτσα Πηλίου: Εκδόσεις Κέντρου Περιβαλλοντικής Εκπαίδευσης Μακρινίτσας. Ανακτήθηκε στις 18 Απριλίου 2026 από: <http://repository.edulll.gr/edulll/retrieve/4038/1222.pdf>
3. Στάθης, Δ. (2015). *Μαθήματα δασικής μετεωρολογίας και κλιματολογίας*. Αθήνα: ΚΑΛΛΙΠΟΣ. Ανοικτές Ακαδημαϊκές Εκδόσεις. Ανακτήθηκε στις 18 Απριλίου 2026 από: https://ikee.lib.auth.gr/record/282873/files/Stathis_Kallipos.pdf

2.2.Δ • ΧΕΙΜΕΡΙΝΟ ΒΟΥΝΟ

Περίληψη της μαθησιακής ενότητας

Η μαθησιακή ενότητα με τίτλο «Χειμερινό βουνό» στοχεύει στην ανάδειξη των ιδιοτεροτήτων της πεζοπορίας στο χειμερινό πεδίο. Στο πλαίσιο της ενότητας, οι εκπαιδευόμενοι/-ες θα αποκτήσουν τις βασικές δεξιότητες της κίνησης σε εδάφη με πρόσκαιρη χιονοκάλυψη: ανάβαση, κατάβαση, τραβέρσα, άνοιγμα βημάτων σε μαλακό χιόνι και κίνηση σε μεικτό πεδίο βράχων και χιονιού. Θα εξασκηθούν στις τεχνικές και τις τακτικές αποτροπής-αντιμετώπισης των κινδύνων και στην καθοδήγηση της ομάδας σε αντίξοες χειμερινές συνθήκες. Επιπλέον, θα μάθουν πώς μπορούν να χρησιμοποιούν αποτελεσματικά και με ασφάλεια τον ειδικό χειμερινό εξοπλισμό. Τέλος, θα εκπαιδευτούν στη χειμερινή διαβίωση και στη βασική θεωρία για τις χιονοστιβάδες, ενώ θα εξασκηθούν στις ειδικές τεχνικές εξεύρεσης και διάσωσης ενός θύματος χιονοστιβάδας.

Προσδοκώμενα μαθησιακά αποτελέσματα

Όταν ολοκληρώσουν τη μαθησιακή ενότητα, οι εκπαιδευόμενοι/-ες θα είναι ικανοί /-ές να:

- Αναλύουν τις ιδιαιτερότητες του χειμερινού ορεινού περιβάλλοντος σχετικά με την άγρια ζωή,
- Αναγνωρίζουν τα χνάρια των ζώων και των πουλιών στο χιόνι,
- Διακρίνουν τις βασικές ποιότητες της χιονοκάλυψης: μαλακό, σκληρό, υγρό χιόνι, πρόσφατη χιονόπτωση και «καθισμένο» παλιό χιόνι,
- Χειρίζονται τα μπαστούνια-μπατόν,
- Κινούνται με άνεση σε χιονισμένες πλαγιές μικρής και μέσης κλίσης και να εφαρμόζουν στο χιονισμένο πεδίο όλες τις βασικές τεχνικές κίνησης που δεν απαιτούν χρήση εξειδικευμένου ορειβατικού εξοπλισμού, όπως τα κραμπόν, τα πιολέ κ.λπ.,
- Χρησιμοποιούν με άνεση τις χιονορακέτες,
- Οργανώνουν μια χειμερινή κατασκήνωση,
- Φτιάχνουν πρόχειρα καταλύματα ανάγκης στο χιόνι,
- Περιγράφουν τα βασικά στοιχεία της θεωρίας των χιονοστιβάδων,
- Εκτιμούν τον κίνδυνο χιονοστιβάδας στο πεδίο με τα κατάλληλα τεστ συνοχής της χιονοκάλυψης,
- Πραγματοποιούν έρευνα διάσωσης ενός θύματος χιονοστιβάδας με πομποδέκτη, ράβδο αναζήτησης και φτυάρι,
- Υποστηρίζουν την ασφαλή κίνηση της ομάδας τους στο χιονισμένο πεδίο,
- Ανταποκρίνονται στις ιδιαιτερότητες των προγραμμάτων χειμερινής πεζοπορίας για παιδιά, εφήβους/-ες και άλλες ευαίσθητες ομάδες.

Βασικές έννοιες και λέξεις-κλειδιά

Κρύο / Χειμερινό βουνό / Χιονοσκεπή / Χιονοστιβάδα / Χιονορακέτες / Χειμερινή διαβίωση.

Αριθμός ωρών διδασκαλίας της μαθησιακής ενότητας ανά εβδομάδα

Θεωρία (2), Εργαστήριο (4), Σύνολο (6).

Διάρθρωση των μαθησιακών ενοτήτων σε υποενότητες

Α/Α	ΤΙΤΛΟΣ ΜΑΘΗΣΙΑΚΗΣ ΥΠΟΕΝΟΤΗΤΑΣ
1	ΧΕΙΜΕΡΙΝΟ ΠΕΡΙΒΑΛΛΟΝ
2	ΕΙΔΙΚΟΣ ΕΞΟΠΛΙΣΜΟΣ
3	ΤΕΧΝΙΚΕΣ ΚΙΝΗΣΗΣ ΣΕ ΧΙΟΝΙΣΜΕΝΟ ΠΕΔΙΟ
4	ΚΙΝΔΥΝΟΙ ΣΤΟ ΧΕΙΜΕΡΙΝΟ ΒΟΥΝΟ
5	ΚΑΤΑΣΚΗΝΩΣΗ ΚΑΙ ΚΑΤΑΛΥΜΑΤΑ ΑΝΑΓΚΗΣ ΣΤΟ ΧΙΟΝΙ
6	ΧΙΟΝΟΣΤΙΒΑΔΕΣ
7	ΤΑΚΤΙΚΕΣ ΚΙΝΗΣΗΣ ΟΜΑΔΑΣ ΣΕ ΧΙΟΝΙΣΜΕΝΟ ΠΕΔΙΟ

Κείμενο αναφοράς

2.2.Δ.1 | ΧΕΙΜΕΡΙΝΟ ΠΕΡΙΒΑΛΛΟΝ

Το βουνό αλλάζει εντελώς κατά τον χειμώνα. Οι καιρικές συνθήκες διαμορφώνουν ένα τοπίο πολύ διαφορετικό από αυτό που συναντά κανείς/καμιά κατά τις άλλες εποχές. Η γνώση των ιδιοτεροτήτων του χειμερινού περιβάλλοντος αποτελεί ένα πολύτιμο εργαλείο για τον/την επαγγελματία συνοδό βουνού που θέλει να επεκτείνει τη δράση του/της στους κρύους μήνες του έτους. Στο πλαίσιο της υποενότητας με τίτλο «Χειμερινό περιβάλλον», επομένως, δίνεται η δυνατότητα στους/στις εκπαιδευόμενους/-ες να αποκτήσουν το απαραίτητο θεωρητικό υπόβαθρο για να μπορέσουν να κατανοήσουν το χειμερινό πεδίο και τη χιονοκάλυψη, να αξιολογήσουν τις προκλήσεις και τους περιορισμούς και να προσαρμόσουν τη δράση τους με γνώμονα την ασφάλεια, την ψυχαγωγία και τον σεβασμό στην άγρια ζωή.

Στη συγκεκριμένη υποενότητα, παρουσιάζονται, αρχικά, τα χειμερινά μετεωρολογικά μοντέλα (ηπειρωτικό, μεσογειακό κ.λπ.) στα κύρια βουνά της χώρας και τις οροσειρές του κόσμου. Παρουσιάζεται ο τρόπος με τον οποίο το ορεινό ανάγλυφο επηρεάζει το τοπικό κλίμα και την κατανομή της χιονοκάλυψης, ενώ δίνεται ιδιαίτερη έμφαση στην ερμηνεία και την πρόγνωση των φαινομένων, καθώς και στις επιπτώσεις τους τόσο στις ανθρώπινες δραστηριότητες όσο και στην άγρια ζωή. Αναλύονται: οι διαδικασίες δημιουργίας του χιονιού, οι διάφορες ποιότητες της χιονόπτωσης, οι διεργασίες μεταμόρφωσης του χιονιού, οι δομές της χιονοκάλυψης, η παγοποίηση, η διατήρηση της καλοκαιρινής «χιονούρας» και η δημιουργία ενός παγετώνα. Οι εκπαιδευόμενοι/-ες μαθαίνουν να διακρίνουν τα διάφορα είδη των χιονονιφάδων και των κόκκων χιονιού, αλλά και τις βασικές ποιότητες της χιονοκάλυψης: μαλακό χιόνι, σκληρό χιόνι, υγρό χιόνι, χιόνι-«σούπα», χιόνι πένε, αφράτο χιόνι, χιόνι-«πούδρα» από πρόσφατη χιονόπτωση και «καθισμένο» παλιό χιόνι.

Τέλος, η αναγνώριση των χναριών ζώων στο πεδίο αποτελεί πάντα μια διασκεδαστική διαδικασία μάθησης που «δένει» τους/τις εκπαιδευόμενους/-ες με το περιβάλλον. Συνολικά, η εν λόγω υποενότητα οπλίζει τον/την εκπαιδευόμενο/-η με το

απαραίτητο θεωρητικό υπόβαθρο για το χειμερινό πεδίο, ώστε να μπορεί να καθοδηγεί την ομάδα του/της με αποτελεσματικότητα και αξιοπιστία.

2.2.Δ.2 | ΕΙΔΙΚΟΣ ΕΞΟΠΛΙΣΜΟΣ

Για να αντιμετωπίσει με επιτυχία τις ακραίες συνθήκες στο βουνό τον χειμώνα, ο/η επαγγελματίας συνοδός βουνού βασίζεται, πρωτίστως, στον αξιόπιστο ειδικό/ορειβατικό εξοπλισμό που φέρει και γνωρίζει καλά τη χρήση του. Η εκπαιδευτική υποενοότητα με τίτλο «Ειδικός εξοπλισμός», επομένως, αποσκοπεί στην εξοικείωση των εκπαιδευομένων με τον ειδικό εξοπλισμό που χρησιμοποιείται στο χειμερινό πεδίο και στην εμβάθυνση της χρήσης του. Ο εξοπλισμός χειμερινού βουνού αφορά μια κατηγορία ορειβατικών προϊόντων ένδυσης, υπόδησης, κατασκηνωσης και αξεσουάρ που προσφέρουν τόσο επαρκή προστασία ακόμη και σε ακραίες συνθήκες περιβάλλοντος (δυνατό αέρα, κρύο, χιόνι και βροχή) όσο και άνεση, διευκολύνοντας την κίνηση και τη χρήση με τον εργονομικό τους σχεδιασμό. Ο ειδικός χειμερινός εξοπλισμός χαρακτηρίζεται, επίσης, από αντοχή στη χρήση και από μικρό βάρος και όγκο.

Πιο συγκεκριμένα, στην υποενοότητα αυτή εξετάζονται τα χαρακτηριστικά και η χρήση υλικών, όπως είναι: οι ορειβατικές μπότες τύπου B1-B3, οι γκέτες, τα αδιάβροχα τζάκετ και παντελόνια με μεμβράνη τύπου gore-tex, primaloft και fleece, τα τζάκετ, τα παντελόνια, τα εσωθερμικά εσώρουχα, οι κάλτσες (πουπουλένιες και συνθετικές), οι βέστες, οι υπνόσακοι, τα αδιάβροχα και θερμικά γάντια, τα σακίδια χειμερινής χρήσης, τα αντίσκηνα τεσσάρων εποχών, τα λοιπά κατασκηνωτικά είδη (υπόθεμα, εστίες και θερμός), τα μπατόν χιονιού, οι χιονορακέτες, καθώς και τα αξεσουάρ και τα κιτ ασφαλείας χειμερινού βουνού (ράβδος αναζήτησης, φτυάρι χιονιού και πομποδέκτης τύπου Arva).

Συνοψίζοντας, η παρούσα εκπαιδευτική υποενοότητα προετοιμάζει τους/τις εκπαιδευόμενους/-ες για την επιλογή και τη χρήση του κατάλληλου χειμερινού εξοπλισμού. Είναι σημαντικό και κρίσιμο οι επαγγελματίες συνοδοί βουνού: να χρησιμοποιούν αποτελεσματικά και υπό αντίξοες συνθήκες έναν αξιόπιστο εξοπλισμό, να συμβουλευθούν σχετικά τους/τις πελάτες/-ιστές τους και να ελέγχουν τον εξοπλισμό που αυτοί/-ές φέρουν.

2.2.Δ.3 | ΤΕΧΝΙΚΕΣ ΚΙΝΗΣΗΣ ΣΕ ΧΙΟΝΙΣΜΕΝΟ ΠΕΔΙΟ

Η συγκεκριμένη εκπαιδευτική υποενοότητα αποτελεί ένα σημαντικό μέρος της μαθησιακής ενότητας «Χειμερινό Βουνό», καθώς επιδιώκει να εφοδιάσει τους/τις εκπαιδευόμενους/-ες με την απαραίτητη τεχνική επάρκεια κίνησης σε χιονισμένο πεδίο μέσω της χρήσης του ελάχιστου-βασικού εξοπλισμού. Κατά τη διάρκεια αυτής της υποενοότητας, οι εκπαιδευόμενοι/-ες ασκούνται με εξορμήσεις σε κοντινά βουνά υπό τις κατάλληλες συνθήκες (χιόνι, πάγο). Στόχος είναι να εξοικειωθούν με τις τεχνικές της πεζοπορίας σε δασωμένα, θαμνώδη ή βραχώδη πεδία που καλύπτονται από διαφορετικής ποιότητας χιονοκάλυψη και έχουν κλίση μέχρι είκοσι μοίρες. Πιο συγκεκριμένα, οι εκπαιδευόμενοι/-ες θα ασκηθούν σε χιονισμένο πεδίο στη χρήση μπατόν

στο χιόνι, στη χρήση της χειμερινής μπότας και της ορειβατικής γκέτας, στις τεχνικές του ανοίγματος και της βελτίωσης των βημάτων στο μαλακό χιόνι, στην αποφυγή των παγίδων (θάμνων, βράχων και ρηγμάτων), στο σκάψιμο των βημάτων στο σκληρό χιόνι και στις τεχνικές της ανάβασης, της κατάβασης και της τραβέρσας πλαγιών και κοιλωμάτων ήπιας κλίσης, όπως είναι οι: front pointing, americana, γαλλικό, «τακούνι» και τεχνική «πλαγιών-επαλλήλων» βημάτων.

Για λόγους ασφαλείας, ιδιαίτερη βαρύτητα δίνεται στην ακρίβεια των κινήσεων κατά την άσκηση, όπως και στη σωστή επιλογή του πεδίου άσκησης, το οποίο πρέπει να έχει την κατάλληλη ποιότητα χιονιού (μαλακού ή σκληρού ανάλογα με την τεχνική) και να είναι αφενός μικρής και μέσης κλίσης και αφετέρου ασφαλές. Επιπλέον, οι εκπαιδευόμενοι/-ες θα μάθουν να ανταποκρίνονται με ασφάλεια στη διέλευση σύντομων απότομων/εκτεθειμένων περασμάτων, ενώ, παράλληλα, θα τους/τις δοθεί η δυνατότητα με συνεχείς ασκήσεις σε χιονισμένο ανοικτό τερέν ήπιας κλίσης (π.χ. δρόμους, πίστα χιονοδρομικού) να καλλιεργήσουν την τεχνική της κίνησης με χιονορακέτες, μια δημοφιλή δραστηριότητα ψυχαγωγίας στις κοιλάδες της κεντρικής Ευρώπης κατά τον χειμώνα. Το χιονισμένο πεδίο μπορεί να διευκολύνει την πεζοπορία, αλλά και να την δυσκολέψει αφάνταστα. Γι' αυτόν τον λόγο, αποτελεί βασική υποχρέωση του/της επαγγελματία συνοδού βουνού να κινείται με άνεση και ασφάλεια σε διαφορετικούς τύπους χιονοκάλυψης και τερέν χρησιμοποιώντας τον κατάλληλο εξοπλισμό. Η κλίση της πλαγιάς και η ποιότητα της χιονοκάλυψης είναι τα στοιχεία που θα καθορίσουν εντέλει τις επιλογές του/της.

2.2.Δ.4 | ΚΙΝΔΥΝΟΙ ΣΤΟ ΧΕΙΜΕΡΙΝΟ ΒΟΥΝΟ

Το κρύο και το χιόνι αποτελούν πραγματικές απειλές για όσους/-ες ανεβαίνουν στα βουνά τον χειμώνα. Το κρύο μπορεί να γίνει δριμύ σε μεγάλο ύψος και το χιόνι είναι ασταθές υλικό. Ο/Η επαγγελματίας συνοδός βουνού καλείται να ανταποκριθεί με επάρκεια στις σχετικές προκλήσεις, υιοθετώντας πρακτικές που μπορούν να προστατεύσουν τον/την ίδιο/-α και την ομάδα του/της από διάφορους κινδύνους. Στη συγκεκριμένη υποενότητα, εξετάζονται τα βασικά προβλήματα που μπορεί να δημιουργήσει ο χειμερινός καιρός και προτείνονται οι βέλτιστες πρακτικές αποφυγής και αντιμετώπισής τους. Συγκεκριμένα, αναλύονται ζητήματα προστασίας από το ψύχος, τον δυνατό αέρα και την υγρασία, όπου και αναδεικνύεται η σημασία του σωστού προγραμματισμού, του εξοπλισμού, της διατροφής και της συμπεριφοράς. Εφαρμόζονται, ακόμα, η μέθοδος πρόληψης «3x3» και τα πρωτόκολλα αναγνώρισης και αντιμετώπισης των συμπτωμάτων υποθερμίας και κρυοπαγημάτων.

Επιπλέον, οι εκπαιδευόμενοι/-ες ασκούνται σε χιονισμένο πεδίο στις τεχνικές της αποτροπής και της επιβράδυνσης ενός γλιστρήματος/μιας πτώσης σε επιφάνεια ήπιας κλίσης, με την προσοχή να δίνεται στην ακριβή εκτέλεση των κινήσεων και τη σωστή επιλογή του πεδίου άσκησης, το οποίο θα πρέπει να είναι ασφαλές και χωρίς εμπόδια. Η αναγνώριση των σημείων της χιονοκάλυψης που καθιστούν τη διέλευση

δύσκολη ή επικίνδυνη, όπως είναι οι καλυμμένες κοιλότητες-δολίνες, οι ασταθείς επιφάνειες, οι πλάκες-κορνίζες χιονιού και οι υπερβολικές σωρεύσεις μαλακού χιονιού, αποτελεί, επίσης, ένα βασικό αντικείμενο εξάσκησης σε αυτή την υποενότητα. Τέλος, οι εκπαιδευόμενοι/-ες ωθούνται στην υιοθέτηση των κατάλληλων μοντέλων συμπεριφοράς κατά την κίνηση, όσον αφορά την επιλογή και τη διευθέτηση του εξοπλισμού, τον ρυθμό βάδισης και τη διατροφή.

Γενικά, στόχος της παρούσας υποενότητας είναι η δημιουργία του απαραίτητου θεωρητικού και τεχνικού υπόβαθρου, ώστε οι εκπαιδευόμενοι/-ες να αναγνωρίζουν από τι απειλούνται στο χειμερινό πεδίο, να επιλέγουν τα κατάλληλα μέτρα προφύλαξης και να αντιδρούν σε συμβάντα άμεσα και αποτελεσματικά.

2.2.Δ.5 | ΚΑΤΑΣΚΗΝΩΣΗ ΚΑΙ ΚΑΤΑΛΥΜΑΤΑ ΑΝΑΓΚΗΣ ΣΤΟ ΧΙΟΝΙ

Η χειμερινή κατασκήνωση αποτελεί ένα απαιτητικό αντικείμενο της υπαίθριας αναψυχής. Επιβάλλει τη χρήση εξειδικευμένου εξοπλισμού και την υιοθέτηση των ενδεδειγμένων πρακτικών. Στη συγκεκριμένη υποενότητα, αναλύονται: οι προκλήσεις και οι περιορισμοί της κατασκήνωσης σε χειμερινές συνθήκες, η χρήση του κατάλληλου εξοπλισμού και η κατασκευή καταλυμάτων ανάγκης (bivouac) σε χιόνι, μια πρακτική που έχει αποδειχτεί σωτήρια σε περιπτώσεις έκτακτης κρίσης. Στο πλαίσιο της παρούσας υποενότητας, επομένως, οι εκπαιδευόμενοι/-ες εξοικειώνονται στο πεδίο με τη χρήση πλήθους υλικών χειμερινής διαβίωσης, όπως είναι: το αντίσκηνο τεσσάρων εποχών, το χειμερινό υπόθεμα και ο υπνόσακος, η εστία θερμιδικής απόδοσης και το jetboil, το κάλυμμα υπνόσακου τύπου bivy sack, το θερμός και τα αξεσουάρ. Ιδιαίτερο βάρος δίνεται: στην επιλογή της κατάλληλης τοποθεσίας για την κατασκήνωση, στην προετοιμασία της επιφάνειας του χιονιού, στο στήσιμο/στερέωση του αντίσκηνου, στη διευθέτηση/προφύλαξη του εξοπλισμού και στη διαβίωση εντός του αντίσκηνου.

Αναδεικνύεται, ακόμα, η σημασία λεπτομερειών, όπως είναι: ο επαρκής εξαερισμός του υπνοθαλάμου, το λιώσιμο του χιονιού για το μαγείρεμα, το στέγνωμα των υγρών ρούχων, η ανταπόκριση στον δυνατό αέρα, τη χιονοθύελλα και τη νεροποντή, καθώς και η επισκευή των φθορών. Επιπλέον, δίνεται η ευκαιρία στους/στις εκπαιδευόμενους/-ες να καλλιεργήσουν τη δεξιότητα της κατασκευής καταλυμάτων στο χιόνι, όπως είναι μια χιονότρυπα ή ένα igloo, και να βιώσουν τις ιδιαιτερότητες της διαβίωσης σε αυτά. Τέλος, αναλύονται οι προκλήσεις και οι περιορισμοί της αναγκαστικής διανυκτέρευσης με ελάχιστο εξοπλισμό (bivouac) τον χειμώνα στο βουνό. Συμπερασματικά, η υποενότητα με τίτλο «Κατασκήνωση και καταλύματα ανάγκης στο χιόνι» στοχεύει στην προετοιμασία των εκπαιδευομένων, ώστε να μπορούν να οργανώσουν με ασφάλεια μια κατασκήνωση σε χιονισμένο τερέν και να κατασκευάσουν πρόχειρα καταλύματα ανάγκης για την αντιμετώπιση εκτάκτων περιστάσεων.

2.2.Δ.6 | ΧΙΟΝΟΣΤΙΒΑΔΕΣ

Οι χιονοστιβάδες αποτελούν τον σημαντικότερο κίνδυνο στο χειμερινό βουνό, ο οποίος, όμως, συχνά υποτιμάται παρά την καταστροφή που επιφέρει. Το ορεινό ανάγλυφο, οι συνθήκες της χιονοκάλυψης και η ανθρώπινη δραστηριότητα προβάλλονται ως οι αιτίες πρόκλησης ενός φαινομένου που μπορεί να εμφανιστεί σε οποιοδήποτε βουνό τον χειμώνα. Η πρόγνωση και η αντιμετώπιση της απειλής αποτελούν κρίσιμα εφόδια για τον/την πεζοπόρο και σημαντικά καθήκοντα για τον/την επαγγελματία που συνοδεύει ομάδες σε χιονισμένο πεδίο. Η εκπαιδευτική υποεπάρκεια με τίτλο «Χιονοστιβάδες», επομένως, προσφέρει τη βάση απόκτησης των απαραίτητων γνώσεων και δεξιοτήτων για την έγκυρη εκτίμηση του κινδύνου χιονοστιβάδας και για την αποτελεσματική ανταπόκριση σε συμβάντα. Στο πλαίσιο της εκπαίδευσης, παρουσιάζεται το πρόβλημα στις πραγματικές του διαστάσεις μέσα από την τοπική και τη διεθνή εμπειρία. Αναλύονται οι ειδικές συνθήκες διαμόρφωσης των αδύναμων στρωμάτων του χιονιού, παρουσιάζονται όλα τα είδη της ολίσθησης, εξετάζονται οι μηχανισμοί πρόκλησης και μελετώνται τα δελτία πρόγνωσης της επικινδυνότητας. Ιδιαίτερο βάρος δίνεται στην ανάλυση της μορφολογίας του εδάφους και των επικρατουσών μετεωρολογικών συνθηκών που ευνοούν το φαινόμενο, καθώς και στις ενδείξεις επικινδυνότητας.

Στο φυσικό πεδίο, οι εκπαιδευόμενοι/-ες ασκούνται στον έλεγχο της χιονοκάλυψης με την παρατήρηση του αναγλύφου, της κλίσης πλαγιάς και των ύποπτων σημάδιων, με την εκτέλεση και μελέτη διαφόρων τεστ συνοχής και τομών χιονιού (προφίλ πλαγιάς) και με τη λήψη μέτρων ασφαλείας και απόκρισης σε κάποιο συμβάν. Επίσης, εκπαιδεύονται στη χρήση του εξοπλισμού αναζήτησης θύματος χιονοστιβάδας (ορειβατικού φτυαριού, ράβδου αναζήτησης και πομποδέκτη) και στην εκτέλεση μιας οργανωμένης διάσωσης. Με την υποεπάρκεια αυτήν, ολοκληρώνεται η σπουδή των εκπαιδευόμενων στο αντικείμενο των κινδύνων στο χειμερινό βουνό και τους/τις δίνεται η δυνατότητα να κατανοήσουν την επικινδυνότητα των επικρατουσών συνθηκών, να αξιολογήσουν το ρίσκο στο πεδίο, να υιοθετήσουν ασφαλείς πρακτικές και να εκτελέσουν με επιτυχία σενάρια διάσωσης των θυμάτων μιας χιονοστιβάδας.

2.2.Δ.7 | ΤΑΚΤΙΚΕΣ ΚΙΝΗΣΗΣ ΟΜΑΔΑΣ ΣΕ ΧΙΟΝΙΣΜΕΝΟ ΠΕΔΙΟ

Η συνοδεία ομάδας σε χιονισμένο πεδίο αποτελεί μια ιδιαίτερη πρόκληση για τον/την επαγγελματία συνοδό βουνού, ο/η οποίος/-α καλείται: να απαντήσει μια σειρά ερωτημάτων για την ασφάλεια και τη σωματική ακεραιότητα των πελατών/-ισών του/της, να προνοήσει για τυχόν συμπλεγματικούς παράγοντες, να μεριμνήσει για λεπτομέρειες που θα αποδειχτούν κρίσιμες και να επιλύσει σύνθετα προβλήματα σε ένα αφιλόξενο συνήθως περιβάλλον. Στο πλαίσιο της εν λόγω υποεπάρκειας, επομένως, οι εκπαιδευόμενοι/-ες εξασκούνται στις τεχνικές και τις πρακτικές της καθοδήγησης μιας ομάδας στο χειμερινό πεδίο και κατανοούν τις δυσκολίες και τους κινδύνους που πρόκειται να αντιμετωπίσουν. Η εκπαίδευση επικεντρώνεται στις τακτικές της χάρα-

ξης ενός ασφαλούς και άνετου δρομολογίου μέσω της ανίχνευσης του αναγλύφου και της αξιολόγησης της χιονοκάλυψης. Μελετώνται οι επιλογές κίνησης της ομάδας στο μαλακό και το σκληρό χιόνι και σε χαρακτηριστικά σημεία του πεδίου, όπως είναι: οι κόψεις, οι κορνίζες, τα λούκια, το μικτό πεδίο, τα ρήγματα-ριμέ σε βράχινες ζώνες, καθώς και οι δυσμενείς καιρικές συνθήκες (δυνατός αέρας, χιονόπτωση και ομίχλη).

Γίνεται, ακόμα, πρακτική άσκηση στη συνοδεία ομάδας με χιονορακέτες σε δασωμένο και ξερό βραχώδες πεδίο και παράλληλα αναλύονται: οι τεχνικές της ασφάλισης των εκτεθειμένων σημείων με ή χωρίς τη χρήση σχοινιού ασφαλείας, η δημιουργία πρόχειρων αγκυρώσεων στο χιόνι και η προετοιμασία ομάδας – τερέν για τη διάσχιση μιας καλοκαιρινής χιονούρας. Ιδιαίτερη έμφαση δίνεται στην προετοιμασία και τη συνοδεία παιδιών, εφήβων και ευαίσθητων ομάδων στο χιονισμένο πεδίο, όπου και αναλύονται τα σχετικά προβλήματα, οι περιορισμοί και οι επιλογές. Συνολικά, η τελευταία εκπαιδευτική υποενότητα παρέχει την απαραίτητη βάση για την κατανόηση και την εφαρμογή των ασφαλών πρακτικών συνοδείας μιας ομάδας στο χιονισμένο πεδίο. Οι εκπαιδευόμενοι/-ες αποκτούν εδώ την κατάλληλη κατάρτιση για να διαχειριστούν την ομάδα τους στο πεδίο, με ασφαλή καθοδήγηση και με τη λήψη αποφάσεων που συμβάλλουν στην αποτελεσματική της λειτουργία.

Προτεινόμενες πηγές μελέτης

Κύριες

1. Κάραλης, Δ. & Θεοδωρόπουλος, Α. (2007). *Ορειβασία. Αναλυτικό τεχνικό εγχειρίδιο*. Αθήνα: Εκδόσεις ΕΟΣ Αχαρνών.
2. Μπελογιάννης, Χ. & Βουτυρόπουλος, Γ. (2010). *Η τέχνη του βουνού. Βασικές γνώσεις – Πεζοπορία* (τόμος Α'). Μαρούσι: Εκδόσεις Ανεβαίνοντας.

Συμπληρωματικές

1. Cunningham, A. & Fyffe, A. (2020). *Winter Skills. The Official Handbook of Mountain Training's Winter Schemes*. Manchester: Mountain Training.
2. McClung, D. & Schaerer, P. (2023). *The Avalanche Handbook* (4th edition). Seattle: Mountaineers Books.
3. Mountaineers Books. (2024). *Mountaineering. The Freedom of the Hills* (10th edition). Seattle: Mountaineers Books.

2.2.Ε • ΑΓΓΛΙΚΑ ΕΙΔΙΚΟΤΗΤΑΣ

Περίληψη της μαθησιακής ενότητας

Σκοπός αυτής της μαθησιακής ενότητας είναι η εκμάθηση της ειδικής ορολογίας που σχετίζεται με την ειδικότητα και η βελτίωση του επιπέδου κατανόησης και παραγω-

γής γραπτού και προφορικού λόγου στην αγγλική γλώσσα. Στο πλαίσιο της ενότητας, οι εκπαιδευόμενοι/-ες θα μάθουν τυπικές φράσεις που θα τους/τις επιτρέψουν να επικοινωνούν στο περιβάλλον εργασίας τους με απλότητα και σαφήνεια. Επιπλέον, θα διδαχθούν να αξιοποιούν πηγές πληροφόρησης στην αγγλική γλώσσα και θα μπορούν: να συντάσσουν προγράμματα δραστηριότητας, να τα παρουσιάζουν προφορικά, να προβάλλουν τις δράσεις τους και να τις υποστηρίζουν στα σύγχρονα επικοινωνιακά μέσα. Τέλος, θα μάθουν να καθοδηγούν με άνεση τους/τις αλλοδαπούς/-ές πελάτες/-ισσες στο πεδίο, παρέχοντάς τους/τις την απαραίτητη πληροφόρηση σε απλή και κατανοητή γλώσσα.

Προσδοκώμενα μαθησιακά αποτελέσματα

Όταν ολοκληρώσουν τη μαθησιακή ενότητα, οι εκπαιδευόμενοι/-ες θα είναι ικανοί /-ές να:

- Χειρίζονται με μεγαλύτερη άνεση την αγγλική γλώσσα,
- Χρησιμοποιούν την ειδική αγγλική ορολογία για να περιγράψουν δάση και μονοπάτια,
- Κατανοούν κείμενα και άρθρα για τις υπαίθριες δραστηριότητες που δημοσιεύονται στον ειδικό αγγλόφωνο τύπο,
- Συνεργάζονται με επαγγελματίες από άλλες χώρες για την παροχή πρώτων βοηθειών,
- Συντάσσουν προγράμματα δραστηριότητας στην αγγλική γλώσσα,
- Παρουσιάζουν προγράμματα δραστηριότητας στην αγγλική γλώσσα,
- Επικοινωνούν με μεγαλύτερη άνεση στην αγγλική γλώσσα στα σύγχρονα μέσα κοινωνικής δικτύωσης,
- Μεταφέρουν με άνεση στους/στις πελάτες/-ισσες χρήσιμες πληροφορίες στο πεδίο ως προς την ένδυση και τον εξοπλισμό,
- Εκφέρουν με σαφήνεια οδηγίες προς την ομάδα, απαραίτητες για την ασφάλειά της,
- Διεκπεραιώνουν τις απαραίτητες ταξιδιωτικές διαδικασίες μετάβασης και διαμονής σε άλλες χώρες,
- Συντάσσουν αιτήματα, ερωτήματα και προτάσεις προς τις αρχές και τους/τις συνεργάτες/-ιδές τους στο εξωτερικό.

Βασικές έννοιες και λέξεις-κλειδιά

Types of forests / Hiking trails / Hiking and activity program / Hiking gear / Maps and compasses / First aid / Travelling abroad / Staying abroad.

Αριθμός ωρών διδασκαλίας της μαθησιακής ενότητας ανά εβδομάδα

Θεωρία (2), Εργαστήριο (0), Σύνολο (2).

Διάρθρωση των μαθησιακών ενοτήτων σε υποενότητες

Α/Α	ΤΙΤΛΟΣ ΜΑΘΗΣΙΑΚΗΣ ΥΠΟΕΝΟΤΗΤΑΣ
1	ΠΕΡΙΓΡΑΦΗ ΔΑΣΩΝ ΚΑΙ ΜΟΝΟΠΑΤΙΩΝ ΣΤΑ ΑΓΓΛΙΚΑ
2	ΣΥΝΤΑΞΗ ΠΡΟΓΡΑΜΜΑΤΩΝ ΔΡΑΣΤΗΡΙΟΤΗΤΑΣ ΣΤΑ ΑΓΓΛΙΚΑ
3	ΕΞΟΠΛΙΣΜΟΣ ΥΠΑΙΘΡΙΩΝ ΔΡΑΣΤΗΡΙΟΤΗΤΩΝ ΣΤΑ ΑΓΓΛΙΚΑ
4	ΠΑΡΟΧΗ ΠΡΩΤΩΝ ΒΟΗΘΕΙΩΝ ΣΤΑ ΑΓΓΛΙΚΑ
5	ΑΓΓΛΙΚΗ ΟΡΟΛΟΓΙΑ ΜΕΤΑΒΑΣΗΣ ΣΤΟ ΕΞΩΤΕΡΙΚΟ
6	ΑΓΓΛΙΚΗ ΟΡΟΛΟΓΙΑ ΔΙΑΜΟΝΗΣ ΣΤΟ ΕΞΩΤΕΡΙΚΟ

Κείμενο αναφοράς

2.2.E.1 | ΠΕΡΙΓΡΑΦΗ ΔΑΣΩΝ ΚΑΙ ΜΟΝΟΠΑΤΙΩΝ ΣΤΑ ΑΓΓΛΙΚΑ

Τα τελευταία χρόνια ο περιπατητικός τουρισμός παρουσιάζει ευπρόσδεκτη άνθιση, συμβάλλοντας στην οργάνωση των θεματικών ταξιδιωτικών πακέτων καθ' όλη τη διάρκεια του χρόνου. Διάφορα δάση και μονοπάτια της Ελλάδας αναδεικνύονται σε σημείο συνάντησης τουριστών/-τριών από όλον τον κόσμο. Στην κατεύθυνση αυτή, η πρώτη υποενότητα στοχεύει στην εισαγωγή της βασικής ορολογίας για την περιγραφή των δασών και των μονοπατιών στα αγγλικά. Αρχικά, οι εκπαιδευόμενοι/-ες μελετούν κείμενα στην αγγλική γλώσσα σχετικά με τα δάση. Τα αναλύουν βάσει του γεωγραφικού πλάτους (latitude), της ποσότητας και κατανομής των βροχοπτώσεων ανά εποχή του χρόνου (amount and seasonal distribution of precipitation) και του μακροκλίματος (macroclimate). Τα οργανώνουν, ακολούθως, σε τρεις βασικούς τύπους: εύκρατο δάσος (temperate forest), τροπικό δάσος (tropical forest) και βόρειο δάσος/ταίγκα (boreal/taiga forest). Ταυτόχρονα, εξασκούνται στην περιγραφή των δασών με τη χρήση επιθέτων, όπως είναι τα εξής: ancient, breathtaking, enchanting, fertile, fragrant, green, peaceful και verdant.

Στη συνέχεια, παρουσιάζονται κείμενα στα αγγλικά με θέμα τα μονοπάτια (hiking trails). Ανάλογα με τη διάρκεια της πεζοπορίας, οι εκπαιδευόμενοι/-ες διακρίνουν τρία είδη: την πεζοπορία ημέρας (day hiking), την πεζοπορία προς την κορυφή (summit hiking) και την πεζοπορία μεγάλης απόστασης (long-distance hiking). Ανάλογα με το τερέν, αναγνωρίζουν, εξίσου, τρία είδη εμποδίων πεζοπορίας: τις πέτρες και βράχους (rocks and boulders), τη χαλαρή επιφάνεια (loose surface) και τις εκτεθειμένες ρίζες (exposed roots). Η παθητική φωνή αποτελεί μια βασική λειτουργία της αγγλικής γλώσσας, η οποία προτιμάται στον γραπτό λόγο. Προτείνεται, λοιπόν, να αφιερωθεί χρόνος στην εισαγωγή των εκπαιδευομένων στον σχηματισμό και τη χρήση της παθητικής πρότασης, με έμφαση σε παροντικούς και παρελθοντικούς χρόνους.

2.2.Ε.2 | ΣΥΝΤΑΞΗ ΠΡΟΓΡΑΜΜΑΤΩΝ ΔΡΑΣΤΗΡΙΟΤΗΤΑΣ ΣΤΑ ΑΓΓΛΙΚΑ

Ως επαγγελματίες, ελεύθεροι/-ες ή μισθωτοί/-ές, οι απόφοιτοι/-ες της ειδικότητας προβλέπεται να σχεδιάζουν και να παρουσιάζουν προγράμματα υπαίθριων δραστηριοτήτων στη φύση, συνδυάζοντας την πεζοπορία με αθλήματα περιπέτειας και δράσης. Τα προγράμματα αυτά είναι συνήθως δίγλωσσα. Στην κατεύθυνση αυτή, η δεύτερη υποενότητα αποσκοπεί στην παροχή των απαραίτητων γνώσεων και δεξιοτήτων για την ανάπτυξη και τη διαχείριση των προγραμμάτων δραστηριότητας στα αγγλικά. Οι εκπαιδευόμενοι/-ες μελετούν κείμενα στα αγγλικά, τα οποία περιγράφουν διάφορα προγράμματα δραστηριότητας. Διακρίνουν τη συνήθη δομή τους και εξοικειώνονται με την ορολογία για: τη μεταφορά στο πεδίο (transportation), τα όσα περιλαμβάνονται και δεν περιλαμβάνονται (included and excluded), τα χαρακτηριστικά του πεδίου (hiking distance, ascend and descend, terrain, level of difficulty και time duration), τις προϋποθέσεις συμμετοχής (minimum age for participation, physical condition), την τιμολόγηση (pricing) και τις παρεχόμενες υπαίθριες δραστηριότητες (outdoor activities).

Προτείνεται να δοθεί ιδιαίτερη έμφαση στη μελέτη της ορολογίας και της συνήθους δομής της φόρμας που συνοδεύει τις ριψοκίνδυνες δραστηριότητες και απαλλάσσει τον/τη διοργανωτή/-τρια από τυχόν ευθύνες (release and waiver form). Έτσι, οι εκπαιδευόμενοι/-ες θα εξοικειωθούν με έννοιες, όπως εκείνες της συμμόρφωσης με οδηγίες (complying with instructions), της απαλλαγής κάθε ευθύνης (releasing from any liability), της αποποίησης κάθε αξίωσης (waiving any claim) και της συναίνεσης σε ιατρική φροντίδα (consenting to medical treatment).

Για την εμπέδωση της νέας γνώσης, προτείνεται οι εκπαιδευόμενοι/-ες να αναλάβουν τη σύνταξη στα αγγλικά ενός προγράμματος δραστηριότητας σε κάποιο αγαπημένο τους βουνό, ιδανικό για πεζοπορία και λοιπές υπαίθριες δραστηριότητες, το οποίο θα μπορούσαν, στη συνέχεια, να παρουσιάσουν και στην ολομέλεια της τάξης.

2.2.Ε.3 | ΕΞΟΠΛΙΣΜΟΣ ΥΠΑΙΘΡΙΩΝ ΔΡΑΣΤΗΡΙΟΤΗΤΩΝ ΣΤΑ ΑΓΓΛΙΚΑ

Για τη διασφάλιση μιας ευχάριστης εμπειρίας πεζοπορίας και δραστηριότητας, χρειάζεται ο κατάλληλος εξοπλισμός. Τον εξοπλισμό αυτόν οι συνοδοί βουνού μπορούν να τον παραγγείλουν από το εξωτερικό ή να τον προτείνουν στους/στις ξενόγλωσσους/-ες πελάτες/-ισσές τους. Στην κατεύθυνση αυτή, η τρίτη υποενότητα στοχεύει στην εξοικείωση των εκπαιδευομένων με την αγγλική ορολογία που χρησιμοποιείται για την περιγραφή και τη χρήση του εξοπλισμού υπαίθριων δραστηριοτήτων. Αρχικά, οι εκπαιδευόμενοι/-ες μελετούν κείμενα στα αγγλικά με χρήσιμη ορολογία για την αναγνώριση και την περιγραφή της ένδυσης και της υπόδησης πεζοπορίας. Μαθαίνουν να προτείνουν την κατάλληλη ένδυση ανάλογα με το πεδίο, χρησιμοποιώντας περιγραφικά επίθετα, όπως είναι τα εξής: moisture-wicking (αντιδρωτικό), quick-drying, waterproof, lightweight και insulated (ισοθερμικό). Επιπλέον, θα διακρίνουν τη διαφορά μεταξύ των ειδών υπόδησης, όπως είναι τα: hiking boots, hiking shoes και hiking sandals.

Στη συνέχεια, με τη βοήθεια αυθεντικών κειμένων στα αγγλικά, εξασκούνται στην αναγνώριση και την παρουσίαση βασικών εξαρτημάτων πεζοπορίας, όπως είναι τα εξής: daypack/backpack, hiking poles, head lamps for hiking και winter traction devices. Προτείνεται να αποδοθεί έμφαση στην κατανόηση και τη χρήση του χάρτη και της πυξίδας (reading a map and compass), ξεκινώντας από τις ισοϋψείς γραμμές/καμπύλες στον χάρτη (contours) και τα τέσσερα σημεία του ορίζοντα στην πυξίδα (the four cardinal directions). Προτείνεται, επίσης, οι εκπαιδευόμενοι/-ες να παρακολουθήσουν οπτικοακουστικό υλικό με θέμα τις οδηγίες προσανατολισμού (βλ. προτεινόμενες πηγές μελέτης), με σκοπό να αναγνωρίσουν τυποποιημένες φράσεις προσανατολισμού (giving direction to go, describing the position of a particular place). Με τη μορφή κουίζ, τέλος, θα μπορούσαν να παρουσιαστούν στην τάξη οι διαφορετικές χρήσεις των όρων “just” και “right”.

2.2.E.4 | ΠΑΡΟΧΗ ΠΡΩΤΩΝ ΒΟΗΘΕΙΩΝ ΣΤΑ ΑΓΓΛΙΚΑ

Ο πεζοπορικός τουρισμός αποτελεί μια μορφή περιπέτειας. Ακόμη και όσοι/-ες είναι εξοικειωμένοι/-ες με τους νόμους της φύσης ή γνωρίζουν τις φυσικές αντοχές τους, μπορεί να βρεθούν σε δύσκολη κατάσταση στο πεδίο. Στην κατεύθυνση αυτή, η τέταρτη υποενότητα στοχεύει στην παροχή γνώσεων και δεξιοτήτων για τη διαχείριση εκτάκτων ιατρικών αναγκών στο πεδίο και την παροχή πρώτων βοηθειών στα αγγλικά. Στο πλαίσιο αυτό, το υλικό μάθησης περιλαμβάνει κείμενα στα αγγλικά με θέμα την οργάνωση και την παρουσίαση του βασικού φαρμακείου (first aid kit) για το πεδίο, με έμφαση σε είδη για το άλγος (painkillers), την αλλεργία (antihistamine cream or tablets), το έκζεμα (skin rash cream), τον καθαρισμό τραυμάτων (disposable sterile gloves, distilled water for cleaning wounds), την περίδεση (plasters, sterile gauze dressings, bandages και safety pins). Προτείνεται να συμπεριληφθούν και πληροφορίες για τις βασικές τεχνικές πρώτων βοηθειών (basic first aid techniques).

Παράλληλα, οι εκπαιδευόμενοι/-ες μαθαίνουν να αναγνωρίζουν και να αναφέρουν στα αγγλικά βασικά στοιχεία για ασθένειες που συναντώνται στο ορεινό περιβάλλον, όπως: υποθερμία (hypothermia), θερμοπληξία (heatstroke), κρυολόγημα και λιποθυμία. Επιπλέον, περιγράφουν στα αγγλικά διαδικασίες φροντίδας ενός/μίας ασθενούς, όπως είναι η περιποίηση ενός τραύματος, εγκαύματος, τσιμπήματος και δήγματος (treating wounds, burns, stings-bites).

Για την ανάπτυξη των δεξιοτήτων κατανόησης και παραγωγής προφορικού λόγου, οι εκπαιδευόμενοι/-ες θα μπορούσαν να παρακολουθήσουν οπτικοακουστικό υλικό (βλ. προτεινόμενες πηγές μελέτης) για την οργάνωση ενός βασικού φαρμακείου, με σκοπό να παρουσιάσουν στα αγγλικά τα επιμέρους υλικά, απαντώντας στην ερώτηση: “What is it used for?”

2.2.E.5 | ΑΓΓΛΙΚΗ ΟΡΟΛΟΓΙΑ ΜΕΤΑΒΑΣΗΣ ΣΤΟ ΕΞΩΤΕΡΙΚΟ

Η διαδικτυακή επικοινωνία κατέχει εξέχουσα θέση στην επικοινωνία και την αλληλεπίδραση με τρίτους/-ες. Το ηλεκτρονικό ταχυδρομείο αποτελεί πλέον μέρος της

καθημερινής ρουτίνας, όπως και η ανταλλαγή μηνυμάτων στα μέσα κοινωνικής δικτύωσης. Στην κατεύθυνση αυτή, η προτελευταία ενότητα στοχεύει στην ανάπτυξη γνώσεων και δεξιοτήτων για την αποτελεσματική και ευχάριστη διαχείριση της διαδικτυακής επικοινωνίας στα αγγλικά. Στο πλαίσιο αυτό, οι εκπαιδευόμενοι/-ες εξοικειώνονται, αρχικά, με τη δομή ενός μηνύματος ηλεκτρονικού ταχυδρομείου, καθώς και με τυποποιημένες φράσεις της τυπικής και της άτυπης ηλεκτρονικής επικοινωνίας στα αγγλικά. Διακρίνουν διαφορές που συναντώνται: στον χαιρετισμό (μεταξύ του “dear” και του “hello/hiya”), την ανάπτυξη του κυρίως μέρους (“I am writing to...”, “I was wondering...”, “Would it be possible...” και “How about...”) και το κλείσιμο του μηνύματος (“Kind regards”, “See you”).

Στη συνέχεια, μέσα από στοχευμένες δραστηριότητες, οι εκπαιδευόμενοι/-ες εξασκούνται στη σύνταξη μηνυμάτων και σχολίων στα μέσα κοινωνικής δικτύωσης. Μαθαίνουν/θυμούνται να χρησιμοποιούν ακρωνύμια όπως: “F2F” (face to face) ή “DM” (direct message), να αποφεύγουν προσωπικές αντωνυμίες (“Need it today!”) και να προτιμούν εκφράσεις της καθομιλουμένης (“kk” αντί του “message acknowledged”). Παράλληλα, οι εκπαιδευόμενοι/-ες εξασκούνται στη διατύπωση υποθετικών προτάσεων που δηλώνουν κάτι πιθανόν ή δυνατόν να συμβεί στο παρόν (if-clause type 1), καθώς και κάτι που θα μπορούσε να έχει συμβεί στο παρόν αν οι συνθήκες ήταν διαφορετικές (if-clause type 2). Τέλος, μέσα από στοχευμένες δραστηριότητες, θα διακρίνουν τη σημασία και τη χρήση των “if”, “when” και “unless”.

2.2.E.6 | ΑΓΓΛΙΚΗ ΟΡΟΛΟΓΙΑ ΔΙΑΜΟΝΗΣ ΣΤΟ ΕΞΩΤΕΡΙΚΟ

Στο πλαίσιο της τελευταίας υποενότητας, οι εκπαιδευόμενοι/-ες έχουν εμπεδώσει την αγγλική ταξιδιωτική ορολογία για τη διεκπεραίωση των ταξιδιωτικών διαδικασιών μετάβασης σε άλλες χώρες. Ως συνέχεια της μάθησης, η τελευταία υποενότητα έχει διττό σκοπό: από τη μία, να εισαγάγει τη χρήσιμη ορολογία για τη διεκπεραίωση στα αγγλικά των απαραίτητων ταξιδιωτικών διαδικασιών διαμονής στο εξωτερικό και, από την άλλη, να πραγματοποιήσει μια εμπέδωση του συνόλου των νέων γνώσεων και δεξιοτήτων. Στην κατεύθυνση αυτή, μέσα από τη μελέτη απλών κειμένων στα αγγλικά, οι εκπαιδευόμενοι/-ες εξοικειώνονται με τη βασική ορολογία διαχείρισης των θεμάτων διαμονής. Μαθαίνουν/θυμούνται πώς να αναζητούν πληροφορίες για την οικονομική αγορά ειδών διατροφής (grocery shopping on a budget), τις κρατήσεις σε εστιατόριο (making restaurant reservations), την επίσκεψη των αξιοθέατων μερών (visiting places of interest), καθώς και τη βοήθεια σε έκτακτα περιστατικά, όπως είναι η ιατρική ανάγκη (medical emergency) και η απώλεια διαβατηρίου (loss of passport).

Μέσα από στοχευμένες δραστηριότητες στα αγγλικά, οι εκπαιδευόμενοι/-ες διακρίνουν τα είδη των εστιατορίων (fast food, vegetarian, family restaurant, steak house κ.λπ.), καθώς και τα είδη διατροφής (vegetables and fruits, dairy products and foods κ.λπ.). Επιπλέον, εξασκούνται στη χρήση εκφράσεων, όπως είναι οι: “Seek treatment”, “Go to the pharmacy” και “Contact the Greek embassy or consulate”.

Για την εμπέδωση των νέων γνώσεων και δεξιοτήτων, προτείνεται να ανατεθεί στους/στις εκπαιδευόμενους/-ες η συγγραφή ενός κειμένου στα αγγλικά, η οποία θα έχει ως θέμα την υλοποίηση ενός προγράμματος δραστηριότητας στο εξωτερικό, με την περιγραφή του πεδίου καθώς και των ταξιδιωτικών διαδικασιών μετάβασης και διαμονής στη χώρα επιλογής τους.

Προτεινόμενες πηγές μελέτης

Κύριες

1. Evans, V., Dooley, J. & Blum, E. (2018). *Career Paths: Environmental Science. Student's Book*. Newbury: Express Publishing.
2. Evans, V., Dooley, J. & Garza, V. (2018). *Career paths: Tourism. Student's Book*. Newbury: Express Publishing.

Συμπληρωματικές

1. BBC Learning English, YouTube.com. (2015). *How to... ask for and give directions* (Video). Retrieved April 18, 2026, from: <https://youtu.be/hKLhepR2KY4>
2. Club James Studios, YouTube.com. (2018). *English Vocabulary – First Aid Kit* (Video). Retrieved April 18, 2026, from: <https://youtu.be/rpAi2hpdvTo>
3. *WordReference.com. English-Greek Dictionary*. Retrieved April 18, 2026, from: <https://www.wordreference.com/engr/>

2.3 • ΕΞΑΜΗΝΟ Γ΄

2.3.A • ΣΥΝΟΔΕΙΑ ΚΑΙ ΚΑΘΟΔΗΓΗΣΗ ΟΜΑΔΑΣ

Περίληψη της μαθησιακής ενότητας

Η μαθησιακή ενότητα έχει ως σκοπό την ανάδειξη των βασικών εννοιών της ψυχολογίας, της ηγεσίας ομάδας και της επικοινωνίας στο πλαίσιο των υπαίθριων δραστηριοτήτων. Πρόκειται για δεξιότητες, οι οποίες είναι κρίσιμες για την επιτυχία του/της επαγγελματία στον τομέα των υπαίθριων δραστηριοτήτων. Κατά τη διάρκεια της ενότητας, οι εκπαιδευόμενοι/-ες θα έχουν τη δυνατότητα να εξοικειωθούν με τις σύγχρονες μεθόδους διαχείρισης, εμπύχωσης και εκπαίδευσης διαφόρων πληθυσμιακών ομάδων στην υπαίθρια αναψυχή. Θα εκπαιδευτούν στις μεθόδους διαχείρισης των ανηλίκων και των εφήβων στην ορεινή πεζοπορία. Επιπλέον, θα ασκηθούν στις βιωματικές τεχνικές τόνωσης της ενεργητικότητας και αύξησης της υπευθυνότητας, αλλά και στις τεχνικές καθοδήγησης (coaching). Παράλληλα, θα εκπαιδευτούν στις τεχνικές συνοδείας της ομάδας στο πεδίο, στην πρόληψη των δυσχερειών και στην επιμέλεια του ταξιδιού.

Προσδοκώμενα μαθησιακά αποτελέσματα

Όταν ολοκληρώσουν τη μαθησιακή ενότητα, οι εκπαιδευόμενοι/-ες θα είναι ικανοί /-ές να:

- Αναλύουν τη λειτουργία και τα χαρακτηριστικά των ομάδων,
- Περιγράφουν τις βασικές αρχές της ηγεσίας,
- Επικοινωνούν με τρόπο δομημένο και συνεκτικό,
- Προάγουν την ισότητα και την ενσωμάτωση στην ομάδα τους,
- Προγραμματίζουν δράσεις ανάλογα με τα χαρακτηριστικά της ομάδας, στοχεύοντας στην προσφορά χρήσιμων βιωματικών εμπειριών,
- Χειρίζονται το μοντέλο ασφαλούς δράσης 3x3 στον προγραμματισμό και την υλοποίηση των προγραμμάτων τους,
- Διαισθάνονται τις ανάγκες της ομάδας στο πεδίο και να προσαρμόζουν τη δράση προβλέποντας εναλλακτικούς στόχους,
- Ερμηνεύουν τους υποκειμενικούς και τους αντικειμενικούς κινδύνους που ενέχονται στη δραστηριότητα,
- Αξιοποιούν ποικίλα εργαλεία εκπαίδευσης για την ασφαλή κίνηση της ομάδας στο πεδίο,
- Εφαρμόζουν διάφορες τακτικές για την αποτελεσματική κίνηση της ομάδας στο πεδίο,
- Διευθετούν στο πεδίο αρρυθμίες και μικροπροβλήματα της ομάδας,
- Οργανώνουν και να διαχειρίζονται προγράμματα πεζοπορίας σε ορεινές, ημιορεινές και παραθαλάσσιες περιοχές, καθώς και σε νησιά: επιλογή και χάραξη διαδρομής, εξοπλισμό, μετακινήσεις, διατροφή, διανυκτερεύσεις και εναλλακτικούς στόχους.

Βασικές έννοιες και λέξεις-κλειδιά

Δυναμική ομάδας-συνοχή / Ανάπτυξη και χτίσιμο ομάδας / Διαχείριση διαπροσωπικών σχέσεων / Διαχείριση συγκρούσεων / Αποτελεσματική ηγεσία/ καθοδήγηση στην ύπαιθρο / Επικοινωνία / Στρατηγικές λήψης αποφάσεων / Προγραμματισμός / Προετοιμασία δραστηριότητας / Εκτίμηση και ανάληψη κινδύνου / Παιδαγωγικές μέθοδοι υλοποίησης υπαίθριων δραστηριοτήτων.

Αριθμός ωρών διδασκαλίας της μαθησιακής ενότητας ανά εβδομάδα

Θεωρία (4), Εργαστήριο (3), Σύνολο (7).

Διάρθρωση των μαθησιακών ενοτήτων σε υποενότητες

A/A	ΤΙΤΛΟΣ ΜΑΘΗΣΙΑΚΗΣ ΥΠΟΕΝΟΤΗΤΑΣ
1	ΔΙΑΧΕΙΡΙΣΗ ΟΜΑΔΑΣ/-ΩΝ
2	ΣΥΝΟΧΗ, ΧΤΙΣΙΜΟ ΟΜΑΔΑΣ
3	ΗΓΕΣΙΑ, ΚΑΘΟΔΗΓΗΣΗ
4	ΔΙΑΧΕΙΡΙΣΗ ΣΥΓΚΡΟΥΣΕΩΝ ΚΑΙ ΔΙΑΠΡΟΣΩΠΙΚΩΝ ΣΧΕΣΕΩΝ
5	ΠΑΙΔΑΓΩΓΙΚΗ ΚΑΙ ΣΤΡΑΤΗΓΙΚΕΣ ΕΠΙΚΟΙΝΩΝΙΑΣ
6	ΕΚΤΙΜΗΣΗ ΚΑΙ ΑΠΟΦΥΓΗ ΚΙΝΔΥΝΟΥ
7	ΠΡΟΓΡΑΜΜΑΤΙΣΜΟΣ

Κείμενο αναφοράς

2.3.A.1 | ΔΙΑΧΕΙΡΙΣΗ ΟΜΑΔΑΣ/-ΩΝ

Οι επαγγελματίες συνοδοί βουνού καλούνται να διαχειριστούν με επιτυχία και να εμπυχώσουν τα μέλη της ομάδας/των ομάδων των πελατών/-ισών που συμμετέχουν στα προγράμματα υπαίθριας αναψυχής, λαμβάνοντας, παράλληλα, υπόψη την ύπαρξη αντικειμενικών και υποκειμενικών κινδύνων. Προκειμένου, λοιπόν, να αντεπεξέλθουν σε αυτόν τον επαγγελματικό ρόλο, η παρούσα υποενότητα προετοιμάζει τους/τις εκπαιδευόμενους/-ες, ώστε να καθοδηγούν και να λαμβάνουν την ευθύνη υλοποίησης ενός προγράμματος με δυναμικό, ενεργητικό και αποτελεσματικό τρόπο.

Αναλύονται, αρχικά, οι τεχνικές εμπύχωσης ομάδων όλων των κατηγοριών (διανοητικών ή ελλιπών ικανοτήτων/δεξιοτήτων, είτε κινητικών είτε πνευματικών), εκτιμώντας τις ανάγκες των μελών που συνθέτουν μια ομάδα πελατών/-ισών. Γίνεται προσδιορισμός των θεωριών εντοπισμού και της ανάλυσης των επιθυμιών, των αναγκών και των προσδοκιών των συμμετεχόντων/-ουσών, των πελατών/-ισών και των ενδιαφερόμενων μερών. Υπογραμμίζεται ότι, μέσα τις από κατάλληλες ερωτήσεις, την παρατήρηση, τη συζήτηση και την ενεργητική ακρόαση των συμμετεχόντων/-ουσών, ο/η συνοδός βουνού θα είναι ικανός/-ή να καθορίζει με επιτυχία τις εξατομικευμένες ανάγκες των μελών της ομάδας του/της. Οι πληροφορίες αυτές

είναι πολύ σημαντικές, καθώς θα τον/τη βοηθήσουν να σχεδιάσει, να οργανώσει και να καθοδηγήσει επιτυχώς τα μέλη της ομάδας του/της, ανταποκρινόμενος/-η στις διαφορετικές ανάγκες. Επίσης, μέσω της άντλησης των πληροφοριών αυτών, διακρίνεται η δυναμική της ομάδας, προσδιορίζονται, δηλαδή, τα δυνατά και τα αδύνατα σημεία που υπάρχουν και μπορούν, έτσι, να αποφευχθούν ευκολότερα ένας κίνδυνος, μια σύγκρουση μεταξύ των μελών ή μια επίπονη ενέργεια. Αντίστοιχα, οι συμμετέχοντες/-ουσες είναι σε θέση να βιώσουν υψηλότερα επίπεδα ικανοποίησης, καθώς κρίνουν ότι τους/τις παρέχεται μια εξατομικευμένη εμπειρία.

Παράλληλα, οι εκπαιδευόμενοι/-ες εξασκούνται στη χρήση τυποποιημένων ερωτηματολογίων των προφίλ των συμμετεχόντων/-ουσών, καθώς και στον σχεδιασμό προγραμμάτων υπαίθριας αναψυχής για διαφορετικές ομάδες (π.χ. παιδιά, ενήλικες, τρίτη ηλικία, εταιρίες/οργανισμούς και ΑμΕΑ). Τέλος, εξασκούνται στην καθοδήγηση της ομάδας υπό έλεγχο σε πρακτικά θέματα: micro-teaching, παιχνίδι ρόλων, ατομικό/ομαδικό σχέδιο εργασίας και ανάλυση περιπτώσιακών μελετών.

2.3.A.2 | ΣΥΝΟΧΗ, ΧΤΙΣΙΜΟ ΟΜΑΔΑΣ

Η ικανότητα της εμφύχωσης της ομάδας έγκειται: στον βαθμό ενθάρρυνσης των μελών της για ενεργό εμπλοκή στη δραστηριότητα, στην ύπαρξη ενός κλίματος συνεργασίας και υποστήριξης και στην επίτευξη των στόχων-σκοπών που τέθηκαν. Μια σειρά από μη λεκτικές δεξιότητες, όπως είναι η διατήρηση μιας συχνής οπτικής επαφής ολόκληρης της ομάδας, αλλά και από λεκτικές δεξιότητες, όπως είναι η παρότρυνση των συμμετεχόντων/-ουσών να μιλήσουν κάνοντας συχνά ερωτήσεις, συμβάλλουν στην τόνωση της συνεισφοράς των μελών στο μέγιστο των δυνατοτήτων τους, αναγνωρίζοντας, έτσι, τη δυναμική της ομάδας, καθώς όλοι/-ες κατέχουν πολύτιμες γνώσεις και πολύτιμη συνεισφορά. Μια εξίσου σημαντική ικανότητα που επιδρά θετικά στο χτίσιμο της ομάδας είναι και η δημιουργία κλίματος εμπιστοσύνης και σεβασμού μεταξύ του/της συνοδού βουνού και της ομάδας, αλλά και των μελών μεταξύ τους. Αυτό μπορεί να επιτευχθεί μέσα από την ενθάρρυνση του διαλόγου και της μάθησης, από τα οποία μπορούν να ωφεληθούν όλα τα μέλη της ομάδας.

Μέσα από τη συμμετοχή των εκπαιδευομένων σε παιχνίδια ρόλων και την ανάλυση μελετών περίπτωσης, θα επιτευχθεί η αναγνώριση των διαφορετικών ρόλων που καλείται να έχει ένας/μία συνοδός βουνού κατά τη διάρκεια της υλοποίησης μιας δραστηριότητας. Ενδεικτικοί ρόλοι είναι: ο ρόλος του πρότυπου μέλους που εκτιμά και σέβεται την ομάδα και επιδιώκει την ενεργή συμμετοχή και ολοκλήρωση του στόχου, ο ρόλος του/της αρχηγού που θέτει τους στόχους και τους περιορισμούς, ο ρόλος του/της διαιτητή/-τριας σε περίπτωση απόκλισης συμπεριφορών και πρόκλησης διενέξεων, καθώς και ο ρόλος του/της ισορροπιστή/-τριας που ενθαρρύνει την ομάδα να συνεργαστεί καλά με αποδοχή, κατανόηση και υποστήριξη των μελών μεταξύ τους, ειδικά στις δύσκολες στιγμές. Αυτός/-ή είναι, μάλιστα, εκείνος/-η που: θα δομήσει ένα ασφαλές κλίμα για συζητήσεις και για διαμοιρασμό των διαφορετικών

απόψεων, θα κατευνάσει τις συγκρούσεις, θα αναζητήσει λύσεις και –εφόσον χρειαστεί– θα αλλάξει κατεύθυνση στη συζήτηση.

2.3.A.3 | ΗΓΕΣΙΑ, ΚΑΘΟΔΗΓΗΣΗ

Στην υποεπένδυση αυτή, αναλύονται οι αρμοδιότητες και οι ευθύνες που απορρέουν από τη θέση του/της ηγέτη/-ιδας-αρχηγού της δραστηριότητας. Ο/Η συνοδός βουνού ηγείται της δραστηριότητας στην ύπαιθρο και της συνολικής εμπειρίας που αποκομίζουν τα μέλη της ομάδας, λαμβάνοντας σοβαρά υπόψη την ασφάλεια και την ευημερία των συμμετεχόντων/-ουσών. Η αποτελεσματικότητα της ηγεσίας έγκειται κυρίως στην αξιολόγηση των καταστάσεων που συμβαίνουν, στην ανταπόκριση με επαγγελματική κρίση, στην ορθή λήψη αποφάσεων και στην επίλυση των προβλημάτων που σχετίζονται με τις μεταβαλλόμενες συνθήκες και ανάγκες, διατηρώντας, παράλληλα, μια θετική επαγγελματική και ηθική προσέγγιση προς τους/τις συναδέλφους, τους/τις συμμετέχοντες/-ουσες και τα ενδιαφερόμενα μέρη.

Ιδιαίτερο δε βάρος δίνεται στην ανάλυση των σταδίων ωρίμανσης μιας ομάδας και στα καταλληλότερα στιλ καθοδήγησης που ο/η συνοδός βουνού καλείται να εφαρμόσει σε κάθε ένα στάδιο από αυτά. Ο/Η ίδιος/-α αποτελεί πρότυπο συμπεριφοράς για τα μέλη της ομάδας, δημιουργώντας συνθήκες ίσης αντιμετώπισης και συμπεριληπτικής μάθησης, με σκοπό την ενίσχυση της εμπλοκής των μελών της και την επίτευξη των στόχων. Παράλληλα, χρησιμοποιεί σχετικές προσεγγίσεις διευκόλυνσης και θεωρίες μάθησης, ενθαρρύνει τους/τις συμμετέχοντες/-ουσες να ξεπεράσουν τις δυνατότητές τους, ενώ, ταυτόχρονα, παρέχει έγκαιρα και τεκμηριωμένα αποτελέσματα, καθώς και εστιασμένη αμφίδρομη ανατροφοδότηση. Επιπλέον, οι εκπαιδευόμενοι/-ες έχουν τη δυνατότητα, μέσα από τη μελέτη περιπτώσεων, εκπαιδευτικών βίντεο αλλά και μέσα από παιχνίδια ρόλων, να εξοικειωθούν με τα διαφορετικά στάδια ωρίμανσης μιας ομάδας και να πειραματιστούν στις στρατηγικές ηγεσίας που είναι περισσότερο αποτελεσματικές σε κάθε επιμέρους στάδιο. Επίσης, έχουν τη δυνατότητα, μέσα από την πρακτική εξάσκηση, να ανακαλύψουν ποιο είναι το φυσικό ηγετικό στιλ που υιοθετούν πιο συχνά με σχετική άνεση και να αξιολογήσουν πώς πρέπει να το προσαρμόσουν στις διαφορετικές αναπτυξιακές φάσεις μιας ομάδας συνοδείας.

2.3.A.4 | ΔΙΑΧΕΙΡΙΣΗ ΣΥΓΚΡΟΥΣΕΩΝ ΚΑΙ ΔΙΑΠΡΟΣΩΠΙΚΩΝ ΣΧΕΣΕΩΝ

Η συνοδεία μιας ομάδας συχνά μπορεί να έρθει αντιμέτωπη με μερικές προκλήσεις ως συνέπεια των διαπροσωπικών σχέσεων που αναπτύσσονται ή ως απόρροια των αλλαγών που συμβαίνουν κατά τη διάρκειά της. Μερικές από τις προκλήσεις αυτές που δύναται να αντιμετωπίσει ο/η συνοδός βουνού είναι: η ανάκτηση του ελέγχου είτε σε μια συζήτηση είτε σε μια αλλαγή διαδικασίας, η αντιμετώπιση μιας δύσκολης ερώτησης, η αντιμετώπιση μιας σύγκρουσης ως απόρροιας συμπεριφορών, ιδεών και σχέσεων, η διαχείριση του χρόνου, η πίεση που ο τελευταίος ασκεί στην υλοποίη-

ηση της δραστηριότητας, η ενεργή εμπλοκή στον ίδιο βαθμό όλων των συμμετεχόντων/-ουσών, ο χειρισμός των κυρίαρχων ανθρώπων που μονοπωλούν μια συζήτηση ή μια κατάσταση, ο χειρισμός, αντίστοιχα, των ατόμων που είναι ντροπαλά και με χαμηλή αυτοπεποίθηση ή όσων έχουν την τάση να μιλούν πολύ και να αποπροσανατολίζουν την ομάδα, καθώς και η συνεργασία με ένα πολύ έμπειρο μέλος.

Οι εκπαιδευόμενοι/-ες, αφού εκτεθούν, πρώτα, στη θεωρία των τεχνικών διαχείρισης των συγκρούσεων και των διαπροσωπικών σχέσεων, στη συνέχεια θα έχουν την ευκαιρία, μέσα από τον καταγισμό ιδεών, τις μελέτες περίπτωσης και τα παιχνίδια ρόλων στο πεδίο, να εξασκήσουν τις δεξιότητες που χρειάζονται, προκειμένου να προβούν στην αποτελεσματικότερη για την περίπτωση στρατηγική αντιμετώπισης. Κρίνεται σημαντικό να μπορούν να διευθετούν στο πεδίο αρρυθμίες και μικροπροβλήματα της ομάδας εγκαίρως, καθώς αποφεύγονται οι επερχόμενες εντάσεις, οι οποίες μπορεί κάλλιστα να οδηγήσουν στην πιθανότητα τραυματισμού, στην απώλεια της ευχάριστης εμπειρίας, στην έντονη δυσαρέσκεια των συμμετεχόντων/-ουσών, στη διάλυση της ομάδας και στη μη επίτευξη του προκαθορισμένου στόχου. Επομένως, γίνεται αντιληπτό ότι στο πεδίο ευθύνης του/της συνοδού βουνού βρίσκονται και: ο συνεχής έλεγχος του κλίματος που επικρατεί στην ομάδα, η έγκαιρη εκτίμηση της ψυχολογικής πίεσης, όταν αυτή εκδηλώνεται, καθώς και η ορθή παρέμβαση του/της, όταν αυτό κρίνεται απαραίτητο.

2.3.A.5 | ΠΑΙΔΑΓΩΓΙΚΗ ΚΑΙ ΣΤΡΑΤΗΓΙΚΕΣ ΕΠΙΚΟΙΝΩΝΙΑΣ

Η παιδαγωγική προσέγγιση και οι στρατηγικές επικοινωνίας αποτελούν καθοριστικούς παράγοντες της επιτυχούς συνοδείας και της καθοδήγησης μιας ομάδας. Η συγκεκριμένη υποενότητα στοχεύει στο να εφοδιάσει τους/τις εκπαιδευόμενους/-ες με τις απαραίτητες δεξιότητες παιδαγωγικής και στρατηγικής επικοινωνίας, ώστε εκείνοι/-ες να ασκήσουν αποτελεσματική ηγεσία. Η επικοινωνία με συνεκτικό και καλά προγραμματισμένο τρόπο συμβάλλει σε ένα υψηλό επίπεδο συνεργασίας και αντιλαμβανόμενης εμπειρίας. Ένας/μία καλός/-ή αρχηγός-συνοδός βουνού είναι σε θέση να διαφοροποιήσει τον τρόπο επικοινωνίας του/της χάρη σε ένα ευρύ φάσμα προσωπικής και ηγετικής εμπειρίας. Επίσης, είναι σημαντικό να αναγνωρίζει και τη σπουδαιότητα της ανατροφοδότησης.

Κατά τη διάρκεια αυτής της υποενότητας, οι εκπαιδευόμενοι/-ες λαμβάνουν γνώση για τις διαφορετικές παιδαγωγικές προσεγγίσεις, προκειμένου να είναι σε θέση να επικοινωνούν αποτελεσματικά τις οδηγίες καθοδήγησης στην ομάδα τους. Αντίστοιχα, εστιάζουν την προσοχή τους: στα διάφορα μοντέλα, στις μεθόδους επικοινωνίας, στις δεξιότητες της κοινωνικής επικοινωνίας, στην προφορική έκφραση, στις βασικές αρχές των διαπροσωπικών σχέσεων, στις δεξιότητες της ανασκόπησης μιας συζήτησης και της ανατροφοδότησης, στις δεξιότητες της διευκόλυνσης (facilitation), καθώς και στις μεθόδους αξιολόγησης και αυτοαξιολόγησης. Στο εξωτερικό περιβάλλον, όπου εκτυλίσσεται η δραστηριότητα, η επικοινωνία μπορεί να αποτελέσει

πραγματική πρόκληση και συνεπώς χρειάζεται μια αποτελεσματική και πρακτική προσέγγιση. Επομένως, οι εκπαιδευόμενοι/-ες κρίνεται σημαντικό να επιλέξουν το καταλληλότερο στιλ παιδαγωγικής προσέγγισης ανάλογα με τη σύνθεση των χαρακτηριστικών της ομάδας τους, να έχουν αυτοπεποίθηση και εμπειρία, αλλά και να είναι αποτελεσματικοί/-ές στη μετάδοση των μηνυμάτων τόσο σε εσωτερικά όσο και σε υπαίθρια περιβάλλοντα.

Η εξάσκηση των εκπαιδευομένων θα πραγματοποιηθεί μέσα από την καθοδήγηση μιας ομάδας υπό έλεγχο σε πρακτικά θέματα, όπως είναι η χρησιμοποίηση διαφορετικών παιδαγωγικών προσεγγίσεων (μετάδοσης τεχνικών οδηγιών, διδασκαλίας, καθοδήγησης και συμβουλευτικής) και η ανάλυση περιπτώσεων μελετών πάνω σε θέματα επικοινωνίας σε διάφορες κατηγορίες ομάδων και συνθήκες υλοποίησης των υπαίθριων δραστηριοτήτων.

2.3.A.6 | ΕΚΤΙΜΗΣΗ ΚΑΙ ΑΠΟΦΥΓΗ ΚΙΝΔΥΝΟΥ

Αναπόσπαστο μέρος του επαγγέλματος του/της συνοδού βουνού αποτελεί η ευθύνη για την ασφάλεια των συμμετεχόντων/-ουσών, γεγονός που συνάδει με τις ευθύνες του ρόλου του/της σε επίπεδο ατομικό ή ομαδικό, αλλά και στο επίπεδο του/της οργανισμού/εταιρείας για τον/την οποίο/-α εκείνος/-η εργάζεται. Στην υποενότητα αυτήν, θα επιτευχθεί μια ταξινόμηση των αντικειμενικών και των υποκειμενικών κινδύνων, ώστε ο/η εκπαιδευόμενος/-η να είναι σε θέση να εντοπίζει εγκαίρως τους κινδύνους που ενέχονται στη δραστηριότητα. Θα εξοικειωθεί με: τη θεωρία, τις τεχνικές διαχείρισης του ρίσκου, τις βασικές αρχές και τη στρατηγική που ακολουθείται. Μέσα από τη θεωρία ανάλυσης και εκτίμησης του κινδύνου, αναμένεται να σχεδιάζει το πλάνο ανάλυσης του ρίσκου, να διαχειρίζεται τις καταστάσεις ρίσκου με επιτυχία, αλλά και να αναλύει και να συντάσσει ένα έκτακτο πλάνο σε περίπτωση απρογραμματίστων αλλαγών (π.χ. μεταβολής καιρικών συνθηκών ή αδυναμίας ενός μέλους να συνεχίσει).

Έχοντας ολοκληρώσει τις ενότητες «Προσανατολισμός και μετεωρολογία» και «Κίνηση και ασφάλεια στο βουνό», ο/η εκπαιδευόμενος/-η είναι οικείος/-α αφενός με το να εφαρμόζει το μοντέλο ασφαλούς δράσης «3x3» τόσο σε επίπεδο προγραμματισμού όσο και υλοποίησης και αφετέρου με το να εφαρμόζει τις τεχνικές της ασφαλούς κίνησης της ομάδας στο πεδίο στην πράξη. Εξίσου σημαντικό είναι να εξοικειωθεί σε επίπεδο προετοιμασίας με τη δημιουργία λειτουργικών εγχειριδίων ασφαλείας και με τον έλεγχο της καταλληλότητας του ατομικού και του ομαδικού εξοπλισμού, πριν και κατά τη διάρκεια της δραστηριότητας. Σε επίπεδο χειρισμού έκτακτης ανάγκης, είναι σημαντικό να προσδιοριστούν και να ιεραρχηθούν οι ενέργειες και οι αντίστοιχες διαδικασίες δράσης, καθώς και να κατανοηθεί ο ρόλος της συμπεριφοράς, της κριτικής σκέψης, των στρατηγικών επικοινωνίας και του βαθμού ετοιμότητας (π.χ. καταλόγου τηλεφώνων έκτακτης ανάγκης, εξοπλισμού επιβίωσης). Τέλος, στο πλαίσιο των επαγγελματικών αρμοδιοτήτων του/της εντάσσεται και η σύνταξη αναφοράς σε καταστάσεις έκτακτης ανάγκης, επομένως κρίνεται σημαντικό ο/η εκπαιδευόμενος/-η να

εξοικειωθεί με: την πρακτική εξάσκηση σε υποθετικά σενάρια συμπλήρωσης αναφορών ατυχημάτων, τις διαδικασίες κατάθεσης των γεγονότων, την τεκμηρίωση, αλλά και τη σύνταξη της αναφοράς αξιολόγησης εκτάκτων καταστάσεων.

2.3.A.7 | ΠΡΟΓΡΑΜΜΑΤΙΣΜΟΣ

Στην τελευταία υποενότητα, θα αναλυθούν οι επιμέρους προτεραιότητες και τα σημεία-κλειδιά που πρέπει να ακολουθήσει ο/η επαγγελματίας συνοδός βουνού, προκειμένου να είναι ικανός/-ή να παρέχει δραστηριότητες υψηλής ποιότητας σύμφωνα με τους κανονισμούς που διέπουν τον κλάδο της υπαίθριας αναψυχής. Σε πρώτο επίπεδο, καλείται να συλλέξει τις απαιτούμενες πληροφορίες που σχετίζονται με τις ανάγκες και τις ιδιαιτερότητες των μελών της ομάδας που θα συνοδεύσει. Αυτό το στάδιο της προετοιμασίας είναι κρίσιμο, καθώς επηρεάζει τον σχεδιασμό της διαδρομής, τη διάρκεια, τη δυσκολία και τις βασικές επιδιώξεις της καθοδήγησης που οφείλει να ανταποκρίνεται στις εξατομικευμένες ανάγκες των συμμετεχόντων/-ουσών.

Σε δεύτερο επίπεδο, η επιλογή του καταλληλότερου πεδίου διεξαγωγής της δραστηριότητας και η πρόβλεψη των καιρικών συνθηκών είναι σημαντικές. Εξίσου κρίσιμες είναι και η προετοιμασία και η αρτιότητα του εξοπλισμού, μέσω του αρχικού και του τακτικού ελέγχου τόσο του ατομικού εξοπλισμού του/της όσο και των μελών της ομάδας που συνοδεύει. Κρίνεται δε πολύ χρήσιμο ο/η συνοδός βουνού να είναι εξοικειωμένος/-η με το ανάγλυφο της διαδρομής, την οποία οφείλει να έχει διασχίσει πρόσφατα, ώστε να είναι σε θέση να εκτιμήσει: τις μορφολογικές συνθήκες που επικρατούν, την κατάσταση της σήμανσης και το σχέδιο εναλλακτικών διαδρομών ή/και ασφαλούς διαφυγής στην περίπτωση απρόσμενων καταστάσεων. Συνιστάται δε να έχει ένα δίκτυο τοπικών επιχειρήσεων ή και ανθρώπων στη γύρω περιοχή της δραστηριότητας, προκειμένου να προγραμματίσει τυχόν στάσεις για φαγητό, για την πραγματοποίηση κάποιας θεματικής ξενάγησης ή ακόμα και για επικοινωνία σε περίπτωση ανάγκης με στόχο την παροχή άμεσης βοήθειας.

Εξίσου σημαντικό είναι ο/η συνοδός βουνού να είναι γνώστης/-τρια του φυσικού και του πολιτισμικού περιβάλλοντος εντός του οποίου θα υλοποιηθεί η δραστηριότητα, προκειμένου να την εμπλουτίσει με τη μετάδοση αξιόπιστων πληροφοριών σχετικών με την χλωρίδα και πανίδα αλλά και τον τοπικό πολιτισμό. Επομένως, στο στάδιο αυτό, επιλέγει ποιες πληροφορίες είναι χρήσιμες να μοιραστεί με τους/τις συμμετέχοντες/-ουσες, αντλώντας στοιχεία από αξιόπιστες πηγές.

Προτεινόμενες πηγές μελέτης

Κύριες

1. ELESIA. (2015). *European Learning Syllabus for Outdoor Animators*. Retrieved April 15, 2026, from: https://epale.ec.europa.eu/sites/default/files/elesa_the_learning_syllabus_en.pdf
2. Gerber, K. & Anderson, H. (2022). *Adventure Ready. A Hiker's Guide to Planning, Training & Resiliency*. Seattle: Mountaineers Books.
3. Graham, J. (1997). *Outdoor Leadership: Technique, Common Sense & Self-Confidence*. Seattle: Mountaineers Books.
4. Institute for Outdoor Learning (IOL). (2021). *Occupational Standard. Outdoor Learning Specialist*. Retrieved April 18, 2026, from: <https://www.outdoor-learning.org/static/2530b20f-30f6-42d5-8aa72aba74b62e20/IOL-Occupational-Standard-Outdoor-Learning-Specialist-V10-September-2021.pdf>
5. Martin, B., Breunig, M., Wagstaff, M. & Goldenberg, M. (2017). *Outdoor Leadership: Theory and Practice* (2nd edition). Champaign, Illinois: Human Kinetics.
6. Mountain Training UK & Ireland. (2025). *International Mountain Leader. Candidate Handbook*. Retrieved April 17, 2026, from: <https://www.mountain-training.org/media/o4kn2ipt/international-mountain-leader-candidate-handbook.pdf>
7. Μπελογιάννης, Χ. & Βουτυρόπουλος, Γ. (2010). *Η τέχνη του βουνού. Βασικές γνώσεις – Πεζοπορία (τόμος Α')*. Μαρούσι: Εκδόσεις Ανεβαίνοντας.
8. Σταματόπουλος, Κ. (2006). *Βιωματική εκπαίδευση και ανάπτυξη με περιπετειώδεις ομαδικές δραστηριότητες*. Αθήνα: Εκδόσεις Κλειδάριθμος.

Συμπληρωματικές

1. Australian Government. (2025). *SIS Sport, Fitness and Recreation Training Package V. 6.1. Companion Volume Implementation Guide*. Retrieved April 19, 2026, from: <https://training.gov.au/api/files/org/fec7c7a5-b863-4b1d-be4c-c1024a8ebf6d/322f03bd-03b8-454b-aca2-2ba3f102446c.pdf>
2. Βουτυρόπουλος, Γ. & Μπελογιάννης, Χ. (2012). *Ορεινή πεζοπορία. Τεχνικό εγχειρίδιο για συνοδούς βουνού*. Περιφέρεια Κρήτης: Περιφερειακή Ενότητα Λασιθίου. Ανακτήθηκε στις 19 Απριλίου 2026 από: <https://intonature.gr/wp-content/uploads/2020/06/oreini-pezoporiar-texniko-egxeiridio-gia-synodous-vounou.pdf>
3. Kourtesopoulou, A. & Kriemadis, A. (2023). "Leadership Development of University Students through Outdoor Training: A Systematic Literature Review", in: *International Journal of Sport Management and Marketing*, 23(3), pp. 229-254.

συνέχεια >>

4. Kriemadis, T. & Kourtesopoulou, A. (2008). "Human Resource Training and Development: The Outdoor Management Development (OMD) Method", in: *Choregia*, 4(1), pp. 31-44.
5. Otim, R. L. (2013). *Facilitation Skills Training Manual: A Facilitator's Handbook*. Kampala, Uganda: AVSI SCORE Project. Retrieved April 19, 2026, from: <https://www.scribd.com/document/458341719/FACILITATION-SKILLS-TRAINING-Manual-pdf>
6. Priest, S. & Gass, M. A. (2005). *Effective Leadership in Adventure Programming*. Champaign, Illinois: Human Kinetics.
7. Union of International Mountain Leader Associations (UIMLA). (2024). *UIMLA Standard for Access to and Practice of the Profession of the International Mountain Leader*. Retrieved April 17, 2026, from: <https://www.viristar.com/wp-content/uploads/2024/12/UIMLA-Standard-2024.pdf>

2.3.B • ΠΡΩΤΕΣ ΒΟΗΘΕΙΕΣ ΣΤΗΝ ΥΠΑΙΘΡΟ

Περίληψη της μαθησιακής ενότητας

Στο πλαίσιο της ενότητας «Πρώτες βοήθειες στην ύπαιθρο», οι εκπαιδευόμενοι/-ες θα έχουν τη δυνατότητα να εξασκηθούν στην παροχή πρώτων βοηθειών (βασικού επιπέδου) και να εξοικειωθούν με τις τεχνικές της παροχής τους σε έκτακτες καταστάσεις στο ορεινό πεδίο. Θα μάθουν να αξιολογούν το επείγον περιστατικό, τις διαδικασίες αναφοράς ενός περιστατικού, καθώς και εκείνες της προσέγγισης της σκηνής ενός ατυχήματος, από κοινού με τις πρώτες ενέργειες. Επιπλέον, θα εξασκηθούν στην αντιμετώπιση των τραυμάτων και στην παροχή βοήθειας σε άσχημες συνθήκες: σε δύσβατο πεδίο, στο σκοτάδι και σε δυσμενείς καιρικές συνθήκες. Θα είναι, επομένως, σε θέση να εκτιμήσουν τα βασικά συμπτώματα μιας ασθένειας και να προτείνουν λύσεις για την ανακούφισή της. Παράλληλα, θα εξοικειωθούν με τις υγειονομικές διαδικασίες ενός ταξιδιού εξωτικών προορισμών, καθώς και με την οργάνωση ενός ομαδικού φαρμακείου.

Προσδοκώμενα μαθησιακά αποτελέσματα

Όταν ολοκληρώσουν τη μαθησιακή ενότητα, οι εκπαιδευόμενοι/-ες θα είναι ικανοί /-ές να:

- Κατανοούν και να αναγνωρίζουν τυχόν συμπτώματα,
- Εκτιμούν τους τραυματισμούς,
- Προσφέρουν πρώτες βοήθειες ακολουθώντας τα σύγχρονα πρωτόκολλα,
- Παρέχουν τις βασικές τεχνικές (ΚΑΡΠΑ, χρήση εξωτερικού απινιδωτή και θέση ανάνηψης),
- Παρέχουν τη βασική περιποίηση στο θύμα,

- Οργανώνουν ένα βασικό φαρμακείο για ατομική αλλά και για ομαδική χρήση,
- Αναγνωρίζουν τα βασικά στοιχεία για χαρακτηριστικές ασθένειες του ορεινού περιβάλλοντος, όπως είναι κρυολόγημα, το άλγος, η υποθερμία, η θερμοπληξία, οι αλλεργίες, η λιποθυμία κ.λπ.,
- Αναγνωρίζουν τα βασικά στοιχεία για χαρακτηριστικούς τραυματισμούς του ορεινού περιβάλλοντος,
- Πραγματοποιούν την ακινητοποίηση, την περίδεση και την περιποίηση ενός τραύματος, εγκαύματος, τσιμπήματος ή δήγματος,
- Προτείνουν πρακτικές λύσεις για την ανακούφιση των σχετικών συμπτωμάτων,
- Εφαρμόζουν τα προβλεπόμενα υγειονομικά πρωτόκολλα στα ταξίδια τους.

Βασικές έννοιες και λέξεις-κλειδιά

Ασφάλεια σκηνής / Εκτίμηση πάσχοντος/-ουσας / Διαλογή (triage) / Θέση ανάνηψης / Καρδιακή ανακοπή, ΚΑΡΠΑ, απινίδωση / Πνιγμός, πνιγμονή, έμφραγμα / Έγκαυμα / Θερμοπληξία / Υποθερμία / Δήγματα / Δηλητηρίαση / Αναφυλαξία / Αιμορραγία / Κάκωση / Περίδεση.

Αριθμός ωρών διδασκαλίας της μαθησιακής ενότητας ανά εβδομάδα

Θεωρία (1), Εργαστήριο (4), Σύνολο (5).

Διάρθρωση των μαθησιακών ενοτήτων σε υποενότητες

Α/Α	ΤΙΤΛΟΣ ΜΑΘΗΣΙΑΚΗΣ ΥΠΟΕΝΟΤΗΤΑΣ
1	ΕΝΝΟΙΕΣ, ΟΡΙΣΜΟΙ, ΕΘΕΛΟΝΤΙΣΜΟΣ, ΑΣΦΑΛΕΙΑ ΣΚΗΝΗΣ, ΤΑΞΙΔΙΩΤΙΚΕΣ ΥΓΕΙΟΝΟΜΙΚΕΣ ΔΙΑΔΙΚΑΣΙΕΣ
2	ΕΚΤΙΜΗΣΗ ΠΑΣΧΟΝΤΟΣ/-ΟΥΣΑΣ, ΔΙΑΛΟΓΗ, ΘΕΣΗ ΑΝΑΝΗΨΗΣ, ΜΑΖΙΚΕΣ ΚΑΤΑΣΤΡΟΦΕΣ
3	ΚΑΡΔΙΑΚΗ ΑΝΑΚΟΠΗ, ΚΑΡΔΙΟΑΝΑΠΝΕΥΣΤΙΚΗ ΑΝΑΖΩΟΓΟΝΗΣΗ, ΑΠΙΝΙΔΩΣΗ
4	ΠΡΟΒΛΗΜΑΤΑ ΑΝΑΠΝΕΥΣΤΙΚΟΥ ΚΑΙ ΚΥΚΛΟΦΟΡΙΚΟΥ ΣΥΣΤΗΜΑΤΟΣ
5	ΕΓΚΑΥΜΑΤΑ, ΑΚΡΑΙΕΣ ΘΕΡΜΟΚΡΑΣΙΕΣ
6	ΔΗΓΜΑΤΑ, ΔΗΛΗΤΗΡΙΑΣΕΙΣ, ΑΛΛΕΡΓΙΚΕΣ ΑΝΤΙΔΡΑΣΕΙΣ, ΞΕΝΑ ΣΩΜΑΤΑ
7	ΑΙΜΟΡΡΑΓΙΕΣ, ΚΑΚΩΣΕΙΣ, ΠΕΡΙΔΕΣΕΙΣ, ΜΕΤΑΚΙΝΗΣΗ ΠΑΣΧΟΝΤΟΣ/-ΟΥΣΑΣ

Κείμενο αναφοράς

2.3.B.1 | ΕΝΝΟΙΕΣ, ΟΡΙΣΜΟΙ, ΕΘΕΛΟΝΤΙΣΜΟΣ, ΑΣΦΑΛΕΙΑ ΣΚΗΝΗΣ, ΤΑΞΙΔΙΩΤΙΚΕΣ ΥΓΕΙΟΝΟΜΙΚΕΣ ΔΙΑΔΙΚΑΣΙΕΣ

Η αρχική υποενότητα επισημαίνει τις γνώσεις και τις δεξιότητες για την παροχή των πρώτων βοηθειών στο ορεινό περιβάλλον. Προσδιορίζονται οι βασικές έννοιες, οι ορισμοί και το νομικό πλαίσιο των πρώτων βοηθειών. Προτείνεται να γίνει αναφορά στον ορισμό των πρώτων βοηθειών, τον σκοπό τους, τις γενικές και τις βασικές

αρχές τους, καθώς και τα απαραίτητα τηλέφωνα άμεσης βοήθειας. Κωδικοποιούνται οι κανόνες ασφαλούς προσέγγισης στην ορεινή περιοχή, καθώς και η σημασία της ικανότητας επικοινωνίας με άλλους/-ες τόσο στον χώρο του συμβάντος όσο και κατά την κλήση για βοήθεια (112). Αναφέρεται, επίσης, η σημασία της γνώσης των αντικειμενικών-περιβαλλοντικών κινδύνων (προερχόμενων από άγρια ζώα, λιθοπτώσεις και καιρικές συνθήκες), αλλά και των υποκειμενικών-συμπεριφορικών κινδύνων (προερχόμενων από άγνοια, απειρία, επιπολαιότητα και κούραση). Παρουσιάζεται η σύνδεση της ειδικότητας με την εξέλιξη των πρώτων βοηθειών αφενός υπό το πρίσμα του ανθρωπισμού, με ανασκόπηση της ιστορίας του παγκόσμιου εθελοντισμού και των συνθηκών που συνέβαλαν στη δημιουργία εθελοντικών/μη κυβερνητικών οργανώσεων, αλλά και αφετέρου υπό τις συνθήκες της φυσιολατρίας. Αναδεικνύονται, τέλος, οι διαδικασίες της υγειονομικής εκτίμησης ενός ταξιδιού, η οποία περιλαμβάνει ενδεικτικά τους κινδύνους (τόπο, χρόνο, διάρκεια, σκοπό, μεταφορικά μέσα και συνθήκες διαμονής του ταξιδιού) και τη διαχείρισή τους, όπως είναι: τα μέτρα πρόληψης, τα φάρμακα (π.χ. για διάρροια των ταξιδιωτών/-ισσών ή για ελονοσία), οι εμβολιασμοί (π.χ. εναντίον της Covid-19), τα ιατρικά πιστοποιητικά και η ασφαλιστική κάλυψη.

Εργαστηριακά και για την ανάπτυξη της κριτικής σκέψης σε σχέση με την προσφορά των πρώτων βοηθειών, τον ανθρωπισμό και τον εθελοντισμό, συστήνεται η μέθοδος της μετασχηματίζουσας μάθησης μέσα από την τέχνη, ο μετασχηματισμός, δηλαδή, των στερεοτυπικών αντιλήψεων των εκπαιδευομένων μέσω του κριτικού στοχασμού έργων τέχνης, όπως είναι ο πίνακας ζωγραφικής με τίτλο «Τοπίο με τον καλό Σαμαρείτη» του Ρέμπραντ. Προτείνεται, ακόμα, το παιχνίδι ρόλων για την εκτίμηση της ασφαλείας της σκηνής και για την περίπτωση κλήσης για βοήθεια.

2.3.B.2 | ΕΚΤΙΜΗΣΗ ΠΑΣΧΟΝΤΟΣ/-ΟΥΣΑΣ, ΔΙΑΛΟΓΗ, ΘΕΣΗ ΑΝΑΝΗΨΗΣ, ΜΑΖΙΚΕΣ ΚΑΤΑΣΤΡΟΦΕΣ

Σε συνέχεια της προηγούμενης, η δεύτερη υποενότητα καθιστά ειδικότερες τις γνώσεις και τις δεξιότητες που αποκτούν οι εκπαιδευόμενοι/-ες ως προς την προσφορά πρώτων βοηθειών. Κατανοούνται τα αίτια των μηχανισμών πρόκλησης ενός συμβάντος και αναλύονται οι τρόποι εφαρμογής, ανάπτυξης και βελτίωσης της πρωτοβάθμιας (Α-Β-Γ-Δ-Ε και οι παραλλαγές τους) και της δευτεροβάθμιας εκτίμησης ενός/μίας πάσχοντος/-ουσας (ιστορικό Π-Α-Φ-Α-Γ [SAMPLE]). Αναλύεται το περιεχόμενο της πρωτογενούς εκτίμησης που περιλαμβάνει: τη γενική εμφάνιση του/της πάσχοντος/-ουσας, την κατάσταση της συνείδησής του/της, την αναπνευστική και κυκλοφορική του/της λειτουργία, την εξασφάλιση αεραγωγού, την ακινητοποίηση της αυχενικής μοίρας της σπονδυλικής στήλης, την εξασφάλιση επαρκούς αερισμού, την καρδιακή λειτουργία, τα σημεία ανοικτής αιμορραγίας, τη νευρολογική εκτίμηση, τα σημεία παραμόρφωσης και πόνου, την έκθεση στο περιβάλλον, καθώς και τη συνολική επισκόπηση και εκτίμηση του/της τραυματία.

Επιπλέον, προσδιορίζονται οι προϋποθέσεις της δευτερογενούς εκτίμησης, η οποία συμπεριλαμβάνει τη λεπτομερή εξέταση από το κεφάλι μέχρι και τα δάχτυλα των ποδιών, αλλά και τη λήψη του ιατρικού ιστορικού του θύματος. Παρουσιάζονται, επίσης, οι βασικοί αλγόριθμοι των πρώτων βοηθειών, όπως αυτοί επικαιροποιούνται κάθε φορά, με τις κατευθυντήριες οδηγίες των ελληνικών και των διεθνών φορέων. Επιπρόσθετα, αναδεικνύονται τα κύρια μοντέλα των συστημάτων υιοθέτησης των διαδικασιών κατηγοριοποίησης και διαλογής (triage) των περιστατικών μαζικών καταστροφών και συνοψίζονται οι προϋποθέσεις λήψης μιας απόφασης (π.χ. ο υπολογισμός των θυμάτων και των διαθέσιμων πόρων, η περιοχή διαλογής κ.ά.). Τέλος, αναφέρονται οι ιδιαιτερότητες της προσφοράς πρώτων βοηθειών σε καταιγίδα ή σε άλλες δυσμενείς συνθήκες με επισήμανση των μέτρων πρόληψης και προστασίας, οι κανόνες πρόληψης αντιμετώπισης σε σεισμό, δασική πυρκαγιά, πλημμύρα και η προετοιμασία του χώρου προσγείωσης ελικοπτέρου σε μη αστικό περιβάλλον.

Εργαστηριακά συστήνονται: η τοποθέτηση του θύματος σε θέση ανάντησης, η δημιουργία αλγορίθμων, η αντιπαραβολή τους με τις επίσημες κατευθυντήριες οδηγίες, καθώς και οι διαλογικές αντιπαραθέσεις-συζητήσεις για τα συστήματα διαλογής στην Ελλάδα.

2.3.B.3 | ΚΑΡΔΙΑΚΗ ΑΝΑΚΟΠΗ, ΚΑΡΔΙΟΑΝΑΠΝΕΥΣΤΙΚΗ ΑΝΑΖΩΟΓΟΝΗΣΗ, ΑΠΙΝΙΔΩΣΗ

Στον προηγούμενη υποενότητα, παρουσιάστηκαν οι αρχικές ενέργειες της προσέγγισης σε ένα επείγον συμβάν, ενώ η παρούσα επεκτείνει και μετουσιώνει τις έως τώρα διδαχθείσες γνώσεις και δεξιότητες στις σημαντικότερες για την κάθε παρέμβαση στην ύπαιθρο, αφού εξηγούνται τα κριτήρια αναγνώρισης της καρδιακής ανακοπής, συνοψίζονται οι προδιαθεσικοί παράγοντες και οι συνέπειές της και αναλύονται η πρόληψη και η αντιμετώπισή της. Στη συνέχεια, διατυπώνονται ο σκοπός, οι προϋποθέσεις, η μέθοδος και τα λάθη της καρδιοαναπνευστικής αναζωογόνησης (ΚΑΡΠΑ), ανάλογα με τα κάθε φορά ισχύοντα πρωτόκολλα ή τις οδηγίες και επιδεικνύεται η εφαρμογή της τόσο σε μελέτες περίπτωσης όσο και σε παραδείγματα καταστάσεων που εμπεριέχουν τη λήψη απόφασης (π.χ. στην αναγνώριση της καρδιακής ανακοπής, την απελευθέρωση του αεραγωγού εκτελώντας υπερέκταση της κεφαλής και ανύψωση της κάτω γνάθου, την εφαρμογή θωρακικών συμπίεσεων, αλλά και τον αερισμό από το στόμα του/της διασώστη/-τριας ή από ασκό αερισμού ή με συσκευή φραγμού των δυνητικών μολυσματικών παραγόντων, όπως είναι η μάσκα τσέπης κ.ά.).

Παρουσιάζονται, επιπλέον, η αλυσίδα επιβίωσης (κλήση εξειδικευμένης βοήθειας, άμεση έναρξη ΚΑΡΠΑ και εφαρμογή απινίδωσης) και οι αλγόριθμοι της βασικής υποστήριξης της ζωής με ή χωρίς απινίδωση. Γίνεται, ακολούθως, αναφορά στην αξιολόγηση και την ιεράρχηση των ενεργειών σε παιδιατρικές περιπτώσεις, με εφαρμογή των ισχύοντων κάθε φορά πρωτόκολλων καρδιοαναπνευστικής αναζωογόνησης ανάλογα με την ηλικία (βρέφος, νήπιο, παιδί), καθώς και σε περίπτωσης κύησης.

Εργαστηριακά συστήνονται: η εφαρμογή ομαδικών μαθησιακών δραστηριοτήτων, καθώς και οι μετρήσεις, οι πειραματισμοί και οι επαληθεύσεις με τη χρήση τόσο προπλάσμάτων ΚΑΡΠΑ όσο και εκπαιδευτικού απινιδωτή.

2.3.B.4 | ΠΡΟΒΛΗΜΑΤΑ ΑΝΑΠΝΕΥΣΤΙΚΟΥ ΚΑΙ ΚΥΚΛΟΦΟΡΙΚΟΥ ΣΥΣΤΗΜΑΤΟΣ

Σε αυτή την υποενότητα, αποσαφηνίζονται τι είναι η απόφραξη αεραγωγού-πνιγμονή, τα αίτια της, οι ηλικιακές ομάδες που συμβαίνει συχνότερα, η ορθή αντιμετώπιση της σε βρέφη, νήπια, παιδιά και ενήλικες με ή χωρίς συνείδηση, το πώς εφαρμόζονται οι κατάλληλοι χειρισμοί (π.χ. χτυπήματα πλάτης, κοιλιακές ωθήσεις κ.ά.), καθώς και η πρόληψη που μπορεί να υπάρξει. Η υποενότητα συνδέεται άμεσα με την προηγούμενη, γιατί η καρδιακή ανακοπή αποτελεί το αποτέλεσμα καταστάσεων όπως αυτές που περιγράφονται εδώ. Στη συνέχεια, ακολουθεί η επεξήγηση των όρων «πνιγμονή» και «πνιγμός». Αναφέρονται: οι ηλικιακές – επαγγελματικές ομάδες και οι συνθήκες στις οποίες συμβαίνει ο πνιγμός, η διαφορά μεταξύ του γλυκού και του θαλασσινού νερού, τα στάδια που παρουσιάζει (προσπάθεια διατήρησης στην επιφάνεια, εισρόφηση μικρής ποσότητας νερού, λαρυγγόσπασμος, λύση σπασμού, πλήρωση πνευμόνων με νερό και βύθιση σώματος), οι πρώτες βοήθειες που πρέπει να δοθούν (π.χ. ΚΑΡΠΑ στο νερό και το έδαφος), τα προληπτικά μέτρα, αλλά και οι κανόνες ασφαλείας που πρέπει να λαμβάνονται υπόψη.

Ακολουθεί μια συνοπτική αναφορά στην ασθματική κρίση, με περιγραφή των συμπτωμάτων και των παρεμβάσεων και με επισήμανση του τρόπου χρήσης των κατάλληλων φαρμάκων. Όσον αφορά τα προβλήματα του κυκλοφορικού συστήματος, θα γίνει εστίαση, στη συνέχεια, στο λιποθυμικό επεισόδιο (ορισμό, συχνότερες αιτίες του, συμπτώματα και πρώτες βοήθειες). Ιδιαίτερη προσοχή δίνεται στη διαφοροποίηση μεταξύ των συχνότερων εκδηλώσεων της στεφανιαίας νόσου, δηλαδή της στηθάγχης και του οξέος εμφράγματος μυοκαρδίου, σε επίπεδο αιτιών, αιτιολογικών παραγόντων, ενεργειών άμεσης αντιμετώπισης, καθώς και πρόληψης. Εργαστηριακά συστήνονται, ως πρακτικές μελέτης και εξάσκησης, οι καταστάσεις λήψης απόφασης και οι συλλογικές μαθησιακές δραστηριότητες.

2.3.B.5 | ΕΓΚΑΥΜΑΤΑ, ΑΚΡΑΙΕΣ ΘΕΡΜΟΚΡΑΣΙΕΣ

Στην εν λόγω υποενότητα, επισημαίνονται καταστάσεις, οφειλόμενες κατεξοχήν στις συνθήκες του περιβάλλοντος, οι οποίες προκαλούν προβλήματα, όπως αυτά που αναφέρθηκαν στην προηγούμενη υποενότητα. Ως προς τα εγκαύματα, αναφέρονται: η ανατομία – φυσιολογία του δέρματος, η συσχέτιση με τις ηλικίες, τα επαγγέλματα, τις ειδικές καταστάσεις που λαμβάνουν χώρα στην ύπαιθρο, η κατηγοριοποίηση ανάλογα με το αίτιο (θερμικά, χημικά, ηλεκτρικά), καθώς και η εκτίμησή ανάλογα με τη βαρύτητα (επιφανειακό/πρώτου βαθμού, μερικού πάχους/δεύτερου βαθμού και ολικού πάχους/τρίτου βαθμού), την εντόπιση, την ηλικία και την έκτασή τους (π.χ. σύμφωνα με τον κανόνα του Wallace ή «του 9» κ.ά.). Έμφαση, επίσης, δίνεται: στην ασφάλεια του/της διασώ-

στη/-τριας κατά την προσέγγισή του/της στον χώρο του συμβάντος, την απομάκρυνση ή καταστολή της αιτίας (π.χ. κατάσβεση φωτιάς στα ρούχα του θύματος), την αφαίρεση των κοσμημάτων και των ζωνών, την πρόληψη των λοιμώξεων, την αποφυγή της χρήσης πάγου ή ακατάλληλων ουσιών, αλλά και την άμεση αντιμετώπιση των εγκαυμάτων με χρήση απλών μέσων (π.χ. καταιονισμού, εμβύθισης σε νερό). Τονίζονται οι ενέργειες ασφαλείας σε περιπτώσεις κεραυνοπληξίας ή ηλεκτρικών εγκαυμάτων με ρεύμα χαμηλής ή υψηλής τάσης, καθώς και τα μέτρα πρόληψης των εγκαυμάτων.

Στη συνέχεια, περιγράφονται οι παθολογικές καταστάσεις που οφείλονται σε ακραίες θερμοκρασίες περιβάλλοντος, όπως είναι: η θερμοπληξία, η θερμική εξάντληση, η υποθερμία, οι τοπικές βλάβες από ψύχος (π.χ. κρουπαγήματα), ενώ αναφέρονται, ακόμα, τα συμπτώματα, η αντιμετώπιση και η πρόληψή τους. Επιπρόσθετα, καταγράφονται: οι ορισμοί με θερμοκρασιακά όρια, τα αίτια, οι προδιαθεσικοί παράγοντες (π.χ. η έκθεση στον ήλιο ή σε ψυχρό περιβάλλον), οι κλινικές εκδηλώσεις και οι διαφοροποιήσεις μεταξύ τους (π.χ. τα συμπτώματα του δέρματος στη θερμοπληξία και την υπερθερμία), οι βαθμοί κατηγοριοποίησης των κρουπαγήματων ανάλογα με το βάθος της βλάβης, οι πρώτες βοήθειες στον χώρο του συμβάντος, τα μέτρα ασφαλείας του/της διασώστη/-τριας, αλλά και τα μέτρα πρόληψης.

Εργαστηριακά προτείνεται να λάβουν χώρα μελέτες περίπτωσης με την επισήμανση των διασυνδέσεων/σχέσεων των καταστάσεων μεταξύ τους, καθώς και συλλογικές μαθησιακές δραστηριότητες, όπως είναι οι ομαδικές εργασίες για την επίλυση προβλημάτων.

2.3.B.6 | ΔΗΓΜΑΤΑ, ΔΗΛΗΤΗΡΙΑΣΕΙΣ, ΑΛΛΕΡΓΙΚΕΣ ΑΝΤΙΔΡΑΣΕΙΣ, ΞΕΝΑ ΣΩΜΑΤΑ

Αυτή η υποενότητα παρουσιάζει τα συχνότερα περιστατικά που αντιμετωπίζουν οι απόφοιτοι/-ες της ειδικότητας «Συνοδός Βουνού» τόσο στην ύπαιθρο όσο και στην καθημερινότητά τους. Αναλύονται οι ορισμοί, τα συμπτώματα και οι βασικές αρχές αντιμετώπισης των δηγμάτων ανθρώπων και ζώων και των τσιμπημάτων εντόμων. Καταγράφονται, ακόμα, οι περιπτώσεις λύσσας και παρακολούθησης του ζώου, τα δαγκώματα ανθρώπων που υποεκτιμούνται, τα δήγματα φιδιών που βρίσκονται στην Ελλάδα, αλλά και τα τσιμπήματα από έντομα, αράχνες, σκορπιούς και θαλάσσιους οργανισμούς (π.χ. μέδουσες, δράκαινες κ.ά.). Ως προς τις δηλητηριάσεις, περιγράφονται οι κατηγορίες ανάλογα με την οδό δηλητηρίασης (στόμα, εισπνεόμενο, απορρόφηση από δέρμα ή βλεννογόνους κ.ά.) και αναφέρονται αφενός η ταξινόμησή τους (π.χ. τυχαίες, ηθελημένες, επαγγελματικές, ιατρογενείς και προερχόμενες από κατάχρηση φαρμάκων) και αφετέρου η συχνότητα εμφάνισής τους στην Ελλάδα ανάλογα με την ηλικία (π.χ. παιδιά στο σπίτι και χρήση απορρυπαντικών) και τη γεωγραφική περιοχή (π.χ. φυτοφάρμακα σε αγροτικές περιοχές).

Παρουσιάζονται, επίσης: το κέντρο δηλητηριάσεων, η σπουδαιότητα της σήμανσης των προϊόντων, τα συμπτώματα και οι επιδράσεις των ουσιών στον ανθρώπινο οργανισμό, αλλά και οι πρώτες βοήθειες ανάλογα με την ουσία. Γίνεται επικέντρω-

ση σε περιπτώσεις υπερδοσολογίας φαρμάκων και αλκοόλ, κατάποσης χημικών, εισπνοής μονοξειδίου του άνθρακα, λοιμογόνων παραγόντων, καθώς και τροφιμογενών δηλητηριάσεων. Ακολουθώντας, αναλύονται κρίσιμα ζητήματα ασφαλείας του/της διασώστη/-τριας και πρόληψης των δηλητηριάσεων, ενώ, παράλληλα, επισημαίνονται: η αναγνώριση των συμπτωμάτων, η αντιμετώπιση των αλλεργικών αντιδράσεων (π.χ. αναφυλαξίας), η χρήση των ειδικών φαρμακευτικών σκευασμάτων, καθώς και η σημασία της πρόληψης, με πρωταρχικής σημασίας τη γνώση του σχετικού ιστορικού των συμμετεχόντων/-ουσών σε μια ομάδα που βρίσκεται στην ύπαιθρο. Τέλος, εξετάζονται οι πρώτες βοήθειες στις περιπτώσεις τα εισόδου ξένων σωμάτων σε μύτη, αυτί, οφθαλμό και δέρμα.

Εργαστηριακά, ως πρακτικές μελέτης και εξάσκησης, προτείνονται οι καταστάσεις λήψης απόφασης, το παιχνίδι ρόλων και η εξάσκηση στη χρήση του υλικού, π.χ. του EpiPen.

2.3.B.7 | ΑΙΜΟΡΡΑΓΙΕΣ, ΚΑΚΩΣΕΙΣ, ΠΕΡΙΔΕΞΕΙΣ, ΜΕΤΑΚΙΝΗΣΗ ΠΑΣΧΟΝΤΟΣ/-ΟΥΣΑΣ

Στην τελευταία υποενότητα, παρουσιάζονται καταστάσεις που συναντώνται δυνητικά συχνά στο επαγγελματικό περιβάλλον της ειδικότητας, αλλά και στην καθημερινότητα. Διατυπώνονται τα κλινικά συμπτώματα, η κατηγοριοποίηση των αιμορραγιών ανάλογα με τον τύπο του αγγείου, η διάκριση μεταξύ της εξωτερικής και της εσωτερικής αιμορραγίας και αποσαφηνίζεται η έννοια της καταπληξίας (σοκ). Ιδιαίτερη έμφαση δίνεται στις πρώτες βοήθειες, ιδιαίτερα στην περίπτωση της εξωτερικής αιμορραγίας, καθώς και σε περιπτώσεις ρινορραγίας και καταπληξίας. Στη συνέχεια, αποσαφηνίζονται οι έννοιες των κακώσεων, ενώ, ακολουθώντας, επεξηγούνται τα είδη (ανοιχτά/κλειστά) και οι τύποι των τραυμάτων, όπως είναι: οι εκδορές, τα θλαστικά/νύσσοντα/διαμπερή τραύματα, οι εκχυμώσεις, τα τραύματα με ενσφήνωση ξένου σώματος, τα τραύματα του τριχωτού της κεφαλής και ο ακρωτηριασμός. Ακόμα, περιγράφονται οι πρώτες βοήθειες και η περιποίηση ενός τραύματος. Ακολουθεί η παρουσίαση των τύπων των μυοσκελετικών κακώσεων, όπως είναι: το κάταγμα, η εξάρθρωση, το διάστρεμμα και η μυϊκή θλάση, αλλά και καταστάσεων, όπως είναι οι κράμπες.

Στην ανάλυση των πρώτων βοηθειών, επισημαίνονται: η σημασία των περιδέσεων, ο τρόπος που αυτές λαμβάνουν χώρα, η προστασία από λοιμώξεις, η χρήση αυτοσχέδιων ναρθήκων σε περιπτώσεις ανεπάρκειας του εξοπλισμού και η παρέμβαση σε διαστρέμματα (π.χ. με τη μέθοδο RICE). Ιδιαίτερη αναφορά γίνεται στον τραυματισμό της σπονδυλικής στήλης (π.χ. ακινητοποίηση αυχενικής μοίρας της σπονδυλικής στήλης κ.ά.) και στην αναγνώριση των συμπτωμάτων της εγκεφαλικής διάσεισης ως αποτελέσματος μιας κρανιοεγκεφαλικής κάκωσης, ενώ επιδεικνύονται οι μέθοδοι της ασφαλούς μετακίνησης του/της πάσχοντος/-ουσας από ένα ή περισσότερα άτομα με ή χωρίς χρήση ειδικού εξοπλισμού. Τέλος, συνοψίζεται το περιεχόμενο του ομαδικού φαρμακείου πρώτων βοηθειών.

Εργαστηριακά συστήνονται ως πρακτικές άσκησης και μελέτης: η ανάλυση των αλληλεπιδράσεων, η προσομοίωση και η υποστηριζόμενη πρακτική εφαρμογή.

Προτεινόμενες πηγές μελέτης

Κύριες

1. Εθνικό Κέντρο Άμεσης Βοήθειας (ΕΚΑΒ). (2018). *Εγχειρίδιο πρώτων βοηθειών*. Ανακτήθηκε στις 19 Απριλίου 2026 από: <https://www.ekab.gr/odigies/protes-voithies/ekav-egcheiridio-proton-voitheion/>
2. Πατέστος, Δ. (2016). *Πρώτες βοήθειες*. Αθήνα: Εκδόσεις Γιατρών του Κόσμου. Ανακτήθηκε στις 19 Απριλίου 2026 από: <https://www.openbook.gr/prwtes-voitheies/>

Συμπληρωματικές

1. Βουτυρόπουλος, Γ. & Μπελογιάννης, Χ. (2012). *Ορεινή πεζοπορία. Τεχνικό εγχειρίδιο για συνοδούς βουνού*. Περιφέρεια Κρήτης: Περιφερειακή Ενότητα Λασιθίου. Ανακτήθηκε στις 19 Απριλίου 2026 από: <https://intonature.gr/wp-content/uploads/2020/06/oreini-peziporia-texniko-egcheiridio-gia-synodous-vounou.pdf>
2. Ινστιτούτο Υγείας του Παιδιού, Διεύθυνση Κοινωνικής και Αναπτυξιακής Παιδιατρικής. (2018). *Πρώτες βοήθειες. Εγχειρίδιο για εκπαιδευτικούς*. Αθήνα. Ανακτήθηκε στις 19 Απριλίου 2026 από: https://ich-ddsp.gr/sites/default/files/FIRST_AID.pdf
3. Κέντρο Ελέγχου και Πρόληψης Νοσημάτων (ΚΕΕΛΠΝΟ). (2007). *Εγχειρίδιο ταξιδιωτικής Ιατρικής*. Αθήνα: Έκδοση Υπουργείου Υγείας και Κοινωνικής Αλληλεγγύης. Ανακτήθηκε στις 19 Απριλίου 2026 από: https://www.venizeleio.gr/wp-content/uploads/2019/02/egcheiridio_taxidiotikhs-_iatrikhs.pdf
4. Σιούρδα, Π. (2013). *Αγωγή υγείας – Πρώτες βοήθειες: Εκπαιδευτικό υλικό για τα Κέντρα Διά Βίου Μάθησης*. Αθήνα: Υπουργείο Υγείας και Θρησκευμάτων, Γενική Γραμματεία Διά Βίου Μάθησης. Ανακτήθηκε στις 19 Απριλίου 2026 από: https://www.gsvetlly.minedu.gov.gr/publications/docs2023/%CE%9A%CE%94%CE%92%CE%9C-%CE%91%CE%B3%CF%89%CE%B3%CE%AE_%CE%A5%CE%B3%CE%B5%CE%AF%CE%B1%CF%82_%CE%A0%CF%81%CF%8E%CF%84%CE%B5%CF%82_%CE%92%CE%BF%CE%AE%CE%B8%CE%B5%CE%B9%CE%B5%CF%82.pdf

Περίληψη της μαθησιακής ενότητας

Σκοπός της συγκεκριμένης μαθησιακής ενότητας είναι να αναδείξει τις διάφορες πρακτικές διαχείρισης κρίσεων σε μια ομάδα που βρίσκεται στο ορεινό περιβάλλον. Στο πλαίσιο της ενότητας, θα προσδιοριστεί, καταρχάς, τι συνιστά κρίση και θα αναλυθούν με παραδείγματα οι κύριες αιτίες κρίσεων σε ομάδες που κινούνται στην ύπαιθρο. Θα παρουσιαστούν οι συνθήκες διάσωσης και ανταπόκρισης σε μια επείγουσα κλήση στην Ελλάδα και το εξωτερικό. Στη συνέχεια, θα αναπτυχθούν οι βασικές τακτικές διαχείρισης της ομάδας σε περίπτωση ατυχήματος και οι διαδικασίες διαφυγής-αποχώρησης από το πεδίο. Παράλληλα, οι εκπαιδευόμενοι/-ες θα έχουν τη δυνατότητα να εξοικειωθούν με την εφαρμογή των διαφόρων πρωτοκόλλων έκτακτης ανάγκης. Τέλος, θα εξασκηθούν στις τεχνικές διάσωσης σε ένα μη οργανωμένο περιβάλλον με ή χωρίς εξωτερική βοήθεια και στον χειρισμό των βασικών μέσων ραδιοεπικοινωνίας.

Προσδοκώμενα μαθησιακά αποτελέσματα

Όταν ολοκληρώσουν τη μαθησιακή ενότητα, οι εκπαιδευόμενοι/-ες θα είναι ικανοί /-ές να:

- Χειρίζονται τα εγχώρια και τα διεθνή πρωτόκολλα αντιμετώπισης κρίσεων,
- Περιγράφουν διάφορες διαδικασίες κλήσης έκτακτης ανάγκης,
- Ανταποκρίνονται στις ανάγκες ενημέρωσης των συνεργείων διάσωσης, των αρχών, των συγγενών και των συνεργατών/-ιδών τους σε περίπτωση ατυχήματος,
- Σχεδιάζουν και να πραγματοποιούν διάσωση, αυτοσχέδια ή σε συνεργασία με τρίτους/-ες,
- Κατασκευάζουν πρόχειρα φορεία και νάρθηκες,
- Καθοδηγούν με ασφάλεια και να φροντίζουν την ομάδα σε καταστάσεις κρίσης,
- Αντιμετωπίζουν καταστάσεις στρες της ομάδας κατά την εκδήλωση μιας κρίσης,
- Χειρίζονται βασικά μέσα επικοινωνίας, όπως είναι ο ασύρματος και το δορυφορικό τηλέφωνο,
- Αξιοποιούν το ειδικό ραδιοδίκτυο για την ορεινή διάσωση στην Ελλάδα,
- Αξιολογούν τους κινδύνους κατά τη διάρκεια μιας επιχείρησης διάσωσης,
- Παρέχουν πληροφορίες στην κλήση ανάγκης σύμφωνα με τα πρωτόκολλα,
- Αναγνωρίζουν τις δυνατότητες και τους περιορισμούς της οργανωμένης διάσωσης και της αεροδιάσωσης.

Βασικές έννοιες και λέξεις-κλειδιά

Κρίση / Διάσωση / Αυτοδιάσωση / Επικοινωνία / Τεχνική κατάρτιση στο βουνό / Κλήση ανάγκης / Πρωτόκολλα.

Αριθμός ωρών διδασκαλίας της μαθησιακής ενότητας ανά εβδομάδα
Θεωρία (2), Εργαστήριο (2), Σύνολο (4).

Διάρθρωση των μαθησιακών ενότητων σε υποενότητες

A/A	ΤΙΤΛΟΣ ΜΑΘΗΣΙΑΚΗΣ ΥΠΟΕΝΟΤΗΤΑΣ
1	ΕΚΔΗΛΩΣΗ ΚΡΙΣΗΣ
2	ΑΠΑΡΑΙΤΗΤΑ ΕΦΟΔΙΑ ΑΝΤΙΜΕΤΩΠΙΣΗΣ ΚΡΙΣΗΣ
3	ΕΠΙΚΟΙΝΩΝΙΑ
4	ΔΙΑΧΕΙΡΙΣΗ ΟΜΑΔΑΣ ΥΠΟ ΚΡΙΣΗ
5	ΕΚΚΕΝΩΣΗ, ΑΠΟΧΩΡΗΣΗ
6	ΠΡΩΤΟΚΟΛΛΑ ΕΚΤΑΚΤΗΣ ΑΝΑΓΚΗΣ
7	ΔΙΑΣΩΣΗ ΣΤΗΝ ΕΛΛΑΔΑ

Κείμενο αναφοράς

2.3.Γ.1 | ΕΚΔΗΛΩΣΗ ΚΡΙΣΗΣ

«Κρίση» στις υπαίθριες δραστηριότητες θεωρείται η αδυναμία συνέχισης του προγράμματος εξαιτίας είτε υποκειμενικών παραγόντων (των συμμετεχόντων/-ουσών) είτε αντικειμενικών (προερχόμενων από το περιβάλλον). Σύμφωνα με τα παραπάνω, κρίση είναι ένας τραυματισμός, μια αρρώστια (συμμετέχοντος/-ουσας ή διοργανωτή/-τριας), μια ψυχολογική διαταραχή (φόβος, ένταση), μια ξαφνική επιδείνωση του καιρού και τέλος ένα απρόσμενο γεγονός που διαταράσσει τη σωματική ή την ψυχολογική κατάσταση της ομάδας ή έστω ενός ατόμου (π.χ. μια κατολίσθηση) και η κατάσταση αυτή δεν μπορεί να λυθεί άμεσα ή τουλάχιστον σε χρόνο που να μη διαταράσσει σημαντικά το πρόγραμμα της εξόρμησης. Η κρίση αποτελεί συνήθως ένα πολυπαραγοντικό φαινόμενο, καθώς πολλές μικρές αιτίες χτίζουν μια προβληματική κατάσταση που απλά περιμένει μια αφορμή για να εκδηλωθεί. Τις περισσότερες φορές εκδηλώνεται κατακλυσμιαία, αλλά δε σπανίζουν και οι φορές που η κατάσταση εκδηλώνεται σταδιακά.

Οι εκπαιδευόμενοι/-ες γνωρίζουν τους τρόπους όχι μόνο της διαχείρισης μιας κρίσης αλλά κυρίως της πρόληψής της μέσα από παραδείγματα και περιπτώσιακές μελέτες. Στο πλαίσιο αυτό, θα κληθούν να αναγνωρίσουν τα δυνατά και τα αδύναμα σημεία των ατόμων μιας ομάδας και να μάθουν τρόπους ενίσχυσης των δυνατών, αλλά και τρόπους «απευαισθητοποίησης» κάποιων ατόμων, πριν αυτά εκδηλώσουν μια μη αναστρέψιμη συμπεριφορά. Μέσα και από άλλες μαθησιακές υποενότητες, μαθαίνουν πώς να αντιλαμβάνονται τις συνθήκες άγχους, έντασης και τριβών μεταξύ των μελών, αλλά και την απώλεια εμπιστοσύνης στον/στην υπεύθυνο/-η και εξασκούνται σε σενάρια καταστάσεων. Με τον προσεκτικό σχεδιασμό και την αναλυτική περιγραφή της δραστηριότητας, κατανοούν πλήρως ότι μια καλά προτεινόμενη δραστηριότητα λειτουργεί αφενός ως μαγνήτης για αυτούς/-ές που επιζητούν κάτι

τέτοιο, αλλά ταυτόχρονα και σαν «κόφτης» στα άτομα που κρίνουν ότι κάτι τέτοιο κινείται στο όριο των δυνατοτήτων τους. Τέλος, μια εξωτερική συνθήκη κρίσης (από το περιβάλλον) έχει πολλαπλές επιπτώσεις στην ομάδα, οι οποίες και αποτελούν αντικείμενο της υποεπένδυσης «Διαχείριση ομάδας υπό κρίση».

2.3.Γ.2 | ΑΠΑΡΑΙΤΗΤΑ ΕΦΟΔΙΑ ΑΝΤΙΜΕΤΩΠΙΣΗΣ ΚΡΙΣΗΣ

Ως απαραίτητα εφόδια αντιμετώπισης μιας κρίσης πρέπει να οριστούν οι αναγκαίες γνώσεις και οι δεξιότητες που οφείλει να κατέχει ο/η υπεύθυνος/-η της εξόρμησης για να επιλύσει μια κατάσταση κρίσης, καθώς και τα υλικά τα οποία μπορούν να βοηθήσουν στην επίλυσή της αν χρειαστεί (π.χ. οι γνώσεις πρώτων βοηθειών και το φαρμακείο). Οι γνώσεις και οι δεξιότητες αναλύονται στις ενότητες/υποεπένδυτες: «Συνοδεία και Καθοδήγηση Ομάδας» και «Τεχνική Κατάρτιση στο Πεδίο», «Διάσωση και διαφυγή με ομάδα». Επιγραμματικά, οι εκπαιδευόμενοι/-ες μαθαίνουν τις στρατηγικές επικοινωνίας με τα μέλη των ομάδων τους, γνωρίζουν τις τεχνικές διευκόλυνσης (facilitation), μπορούν να αντιληφθούν το επίπεδο ωρίμανσης της ομάδας και τις προτεραιότητες των μελών της, μπορούν να διαχειριστούν ικανοποιητικά τις διαπροσωπικές συγκρούσεις, γνωρίζουν πώς να παρέχουν πρώτες βοήθειες, μπορούν να εκπονήσουν ένα σχέδιο ανάγκης (plan B) και κατέχουν τις τεχνικές της μεταφοράς ενός/μίας τραυματία.

Ο τεχνικός εξοπλισμός, τον οποίο καλούνται οι αυριανοί/-ές συνοδοί βουνού να φέρουν στο «σακίδιο του/της αρχηγού», είναι: το κουτί πρώτων βοηθειών (με βάση τις προτάσεις της αντίστοιχης θεματικής ενότητας), το σχοινί και τα υλικά για την πρόσδεσή του και τέλος το κιτ επισκευής. Το σχοινί και η χρήση του αναλύονται σε άλλες θεματικές υποεπένδυτες. Παρ' όλα αυτά, ο/η συνοδός βουνού μπορεί να μεταφέρει και οποιοδήποτε άλλο μέσο ή υλικό μπορεί να του/της χρησιμεύσει σε μια προσπάθεια αυτοδιάσωσης ή επίλυσης μιας κρίσης, το οποίο, όμως, οφείλει να γνωρίζει πιστοποιημένα να χρησιμοποιεί. Οι εκπαιδευόμενοι/-ες όχι μόνο γνωρίζουν τι περιέχει το κιτ επισκευής, αλλά μαθαίνουν, επίσης, τη χρήση αυτών των υλικών, ώστε να επισκευάζουν πρόχειρα υποδήματα, ενδύματα και εξοπλισμό. Ακόμα, ως προς το κιτ αυτό, με τη γνώση που αποκτούν και με την επερχόμενη εμπειρία τους, γνωρίζουν ποια επιπλέον χρήσιμα υλικά χρειάζεται να περιέχει, τα οποία θα δίνουν λύση σε μικρές ή μεγάλες αναποδιές της εξόρμησης (π.χ. σπίρτα).

2.3.Γ.3 | ΕΠΙΚΟΙΝΩΝΙΑ

Η επικοινωνία αποτελεί κύριο συστατικό για τη συνοχή της ομάδας είτε αυτή αφορά την επαφή των ατόμων στο πεδίο είτε τη μεταφορά γνώσεων, παρατηρήσεων και συναισθημάτων. Πέραν αυτών, όμως, η επικοινωνία είναι ένα μέσο ασφαλείας και στα πρωτόκολλα έκτακτης ανάγκης αναφέρονται οι τρόποι με τους οποίους πρέπει να εξασφαλιστεί η επικοινωνία με τον «πολιτισμό», ώστε να υπάρξει η απαραίτητη παρέμβαση εκ των έξω για να λυθεί η κρίση. Οι εκπαιδευόμενοι/-ες γνωρίζουν τους

τρόπους διασφάλισης της επικοινωνίας μέσα στην ομάδα υπό καθεστώς κρίσης, διδάσκονται την καλύτερη επικοινωνία με τα θύματα της κρίσης, εντρυφούν σε «κωδικοποιημένες» εκφράσεις που θα απλουστεύουν το μήνυμα και θα περιορίσουν τα περιθώρια λάθους. Τέλος, διδάσκονται πως σε μια κρίση θα κληθούν να μοιράσουν αρμοδιότητες, όπου κάποιος/-α ή κάποιιοι/-ες θα επιφορτιστούν με αυτό το καθήκον.

Ενώ η επικοινωνία με τα άτομα εκτός της ομάδας που βρίσκεται στο πεδίο δράσης φαίνεται απλή, μέσω των κινητών τηλεφώνων και του αριθμού έκτακτης ανάγκης «112», αρκετές φορές η επικοινωνία μεταξύ της ομάδας στο πεδίο καθίσταται προβληματική εξαιτίας της γεωμορφολογίας. Βάσει των παραπάνω, οι εκπαιδευόμενοι/-ες εφαρμόζουν στην πράξη τον χειρισμό και τους μηχανισμούς επικοινωνίας μέσω ασυρμάτων ή walkie talkie. Επίσης, στην επόμενη υποενότητα, εκπαιδεύονται στους τρόπους μεταφοράς των μηνυμάτων στο πεδίο μεταξύ των υποομάδων, με στόχο τον καλύτερο συντονισμό της διαχείρισης μιας κρίσης.

2.3.Γ.4 | ΔΙΑΧΕΙΡΙΣΗ ΟΜΑΔΑΣ ΥΠΟ ΚΡΙΣΗ

Με την εκδήλωση μιας κρίσης, προκύπτουν θέματα διαχείρισης της ομάδας. Παρόλο που η διεκπεραίωση μιας κρίσης υπόκειται σε εμπειρικούς κανόνες και πολλές φορές σε μερικούς (εν μέρει) αυτοσχεδιασμούς, οι εκπαιδευόμενοι/-ες χρειάζεται να μάθουν και τις τακτικές οργάνωσης βάσει των οποίων αρχικά θα κινηθούν. Το ποιος θα εφαρμόσουν ανά περίπτωση εξαρτάται από την εμπειρία τους σε περιπτώσιολογικές μελέτες κατά τη διάρκεια του μαθήματος, στις οποίες οφείλουν να εντρυφήσουν υπό την καθοδήγηση του/της εκάστοτε εκπαιδευτή/-τριάς τους. Το σημαντικότερο αντικείμενο στο οποίο εκπαιδεύονται είναι η αλλαγή του τρόπου ηγεσίας και η επιλογή ενός λιγότερου δημοκρατικού μοντέλου, βάσει του οποίου ένας/μία αρχηγός θα ορίζει τι και πώς θα γίνει άμεσα και με σαφήνεια. Το ποιος/-ά θα είναι αυτός/-ή ο/η αρχηγός (ή ποιοι/-ές) ορίζεται από την ειδικότητα που αυτός/-ή κατέχει και είναι η πιο απαραίτητη ανά περίπτωση.

Κατά τη διάρκεια της ανάπτυξης της υποενότητας, οι εκπαιδευόμενοι/-ες γνωρίζουν: πότε υπάρχει η ανάγκη ή συμφέρει την ομάδα να διασπαστεί σε μικρότερες (και σε πόσες), ποιοι/-ές θα αναλάβουν (και γιατί) επικεφαλής σε κάθε υποομάδα και πώς θα συνεργαστούν μεταξύ τους. Επιπλέον, κατά την εκδήλωση μιας κρίσης, γνωρίζουν τους τρόπους ψυχολογικής παρέμβασης ή υποστήριξης του/της άτυχου/-ης, καθώς και της υπόλοιπης ομάδας ή των ομάδων. Πέραν αυτού, θα κληθούν να εφαρμόσουν κάποιο από τα πρωτόκολλα που αναφέρονται σε επόμενη υποενότητα, να τα συνδυάσουν ή να ζητήσουν την άποψη ατόμων με ειδικευση. Τέλος, προτείνεται να παρουσιαστούν στο μάθημα τα πιθανά σενάρια εναλλακτικής δράσης μιας ομάδας (συντόμευση, επιστροφή) ή υποομάδας, καθώς και οι τρόποι μεταφοράς της απόφασης και της επίτευξης των νέων στόχων.

2.3.Γ.5 | ΕΚΚΕΝΩΣΗ, ΑΠΟΧΩΡΗΣΗ

Στην παρούσα υποενότητα, εξετάζονται διεξοδικά οι περιπτώσεις όπου η ομάδα ή ένα μέρος της θα πρέπει να εγκαταλείψει πλήρως τη δραστηριότητα και να επιστρέψει στον πιο σύντομο χρόνο σε τοποθεσία όπου υπάρχει σχετική ασφάλεια ή η δυνατότητα παροχής βοήθειας. Αρχικά, οι εκπαιδευόμενοι/-ες αναγνωρίζουν εκείνα τα σημάδια που συνηγορούν για τη μερική ή την ολική αποχώρηση της ομάδας ή μέρους της. Εφόδιο γι' αυτό θα αποτελέσουν οι γνώσεις και τα συγκριτικά ιστορικά, ώστε εκείνοι/-ες να είναι σε θέση να αποφασίσουν με κύριο γνώμονα την ασφάλεια και όχι την ευκολία ή τη διασκέδαση.

Για την περίπτωση αποχώρησης ενός ατόμου (μιας και η περίπτωση δύο ατόμων συνήθως συνιστά ολική αποχώρηση), οι εκπαιδευόμενοι/-ες γνωρίζουν τους συνδυασμούς του αριθμού των ατόμων που παραμένουν στη δραστηριότητα και αυτών που θα συνοδεύσουν τον/την ατυχή, κρίνοντας ανάλογα με τη σοβαρότητα του περιστατικού. Για τον λόγο αυτόν, αναλύονται: ο προγραμματισμός της εξόρμησης, η θέσπιση των πιθανών σημείων επιστροφής ή διαφυγής, αλλά και το αν προκύπτει από τον αριθμό και τη δυσκολία της εξόρμησης η υποστήριξη του/της επικεφαλής (screening). Για την αποχώρηση ενός ατόμου υπό βοήθεια, οι εκπαιδευόμενοι/-ες γνωρίζουν και εφαρμόζουν πρακτικά τις τεχνικές μεταφοράς των τραυματιών με υποβοήθηση, την κατασκευή πρόχειρων φορέων και τη διαδικασία μεταφοράς του τελευταίου από την ομάδα. Η περίπτωση εκκένωσης ή διαφυγής όλης της ομάδας, τώρα, προϋποθέτει είτε τη σοβαρότητα της κρίσης που είναι επιτακτική, οπότε πρόκειται για εκκένωση, είτε την αδυναμία συνέχισης της δραστηριότητας σε ασφαλή χρόνο, οπότε πρόκειται για αποχώρηση. Αν και οι δύο περιπτώσεις διαφέρουν κατά πολύ στην αντιμετώπισή τους, ο σχεδιασμός τους είναι ο ίδιος. Στην περίπτωση τραυματισμού ή σοβαρής αρρώστιας, τέλος, οι εκπαιδευόμενοι/-ες οφείλουν να γνωρίζουν τους τρόπους μεταφοράς του/της τραυματία-ασθενή τόσο με ίδια μέσα όσο και με την παροχή υποστηρικτικών υπηρεσιών στις ομάδες οργανωμένης διάσωσης.

Κατά τη διάρκεια της εκκένωσης ή/και της μερικής αποχώρησης, οι εκπαιδευόμενοι/-ες θα χρησιμοποιούν όλες τις τεχνικές επικοινωνίας που αναφέρθηκαν σε προηγούμενη υποενότητα για ενημέρωση εντός της ομάδας, καθώς και εκείνες της εξωτερικής βοήθειας.

2.3.Γ.6 | ΠΡΩΤΟΚΟΛΛΑ ΕΚΤΑΚΤΗΣ ΑΝΑΓΚΗΣ

Τα πρωτόκολλα έκτακτης ανάγκης αφορούν ενέργειες που πρέπει να διεκπεραιωθούν κατά τη διάρκεια μιας κρίσης, καθώς και τη σειρά διεκπεραίωσής τους. Τα πρωτόκολλα δεν είναι κατ' ανάγκην ενιαία σε όλη την Ελλάδα, αλλά μάλλον στοχευμένα ανά περιοχή. Είναι, επίσης, διαμορφωμένα από διάφορες υπηρεσίες και φορείς, χωρίς απαραίτητα να «ομιλούν» την ίδια γλώσσα. Επομένως, οι εκπαιδευόμενοι/-ες γνωρίζουν κυρίως ποιον/-α θα καλέσουν για βοήθεια, πώς θα περιγράψουν το πρόβλημά τους ώστε να γίνει κατανοητό τι είδους βοήθεια θα χρειαστούν, αν χρειάζεται

να λάβουν οδηγίες διαχείρισης, καθώς και το πού και το πώς θα μπορέσει η εξωτερική βοήθεια να τους/τις προσεγγίσει.

Οι εκπαιδευόμενοι/-ες, με τη βοήθεια των εκπαιδευτών/-τριών τους, αναπτύσσουν τοπικά, προσαρμοσμένα και γρήγορα πρωτόκολλα που θα επιλύουν την κρίση στον πιο σύντομο χρόνο και με τις καλύτερες προοπτικές. Η κλήση στον αριθμό «112», αν και αποτελεί μια σίγουρη λύση, δεν είναι η πιο ενδεδειγμένη, καθότι επιστρατεύει πολλούς και διάφορους φορείς. Είναι απαραίτητο οι κατά τόπους αυριανοί/-ές συνοδοί βουνού να ιεραρχήσουν τους/τις αποδέκτες/-τριες της κλήσης προς βοήθεια αναλόγως της ειδίκευσής τους, της εγγύτητάς τους, της περίπτωσης που χρήζει βοήθειας, της ομάδας που διαθέτουν ως υποστήριξη και τέλος της γνώσης της περιοχής που θα λάβει χώρα η παρέμβαση.

Τέλος, οι εκπαιδευόμενοι/-ες, στο πλαίσιο του εργαστηρίου, οργανώνουν, υλικά και άυλα, ένα πρότυπο επικοινωνίας προς αναζήτηση εξωτερικής βοήθειας. Σε αυτό θα αναγράφονται: η σειρά ενεργειών, ο/η αποδέκτης/-τρια ανά περίπτωση, η περιγραφή του προβλήματος, η κατάσταση του/της άτυχου σε περίπτωση ασθένειας ή ατυχήματος, η ομάδα και ο αριθμός της, η τοποθεσία όσο καλύτερα γίνεται, ο επικρατών καιρός, αλλά και οποιαδήποτε άλλη πληροφορία μπορεί να επιταχύνει τη διάσωση.

2.3.Γ.7 | ΔΙΑΣΩΣΗ ΣΤΗΝ ΕΛΛΑΔΑ

Στην τελευταία υποενότητα, οι εκπαιδευόμενοι/-ες γνωρίζουν τους βασικούς φορείς που διενεργούν τις διασώσεις στην Ελλάδα, τα πεδία δράσης τους, τα βασικά πρωτόκολλα λειτουργίας τους, τις επιχειρησιακές δυνατότητες που έχει ο κάθε φορέας και τέλος τα επιχειρησιακά όρια του καθενός. Γνωρίζουν, επίσης, την ευρωπαϊκή πραγματικότητα και μαθαίνουν πώς η παρουσία μιας οργανωμένης και άμεσης διάσωσης διαμορφώνει τόσο τα προγράμματα δραστηριοτήτων όσο και τα ασφαλιστικά προϋόντα που τα συνοδεύουν. Πιο συγκεκριμένα, ως προς το βουνό όπου θα εργάζονται ως συνοδοί, αναλύονται οι τρόποι που ο κάθε φορέας μπορεί να συνδράμει σε κάποιο περιστατικό, οι περιορισμοί που πιθανόν θα έχουν, καθώς και το πώς η ομάδα ή κάποιος/-ες από εκείνη θα μπορέσουν να βοηθήσουν το έργο τους.

Οι εκπαιδευόμενοι/-ες μαθαίνουν τις διαφορές μεταξύ της οργανωμένης διάσωσης και της αυτοδιάσωσης, καθώς και τους τρόπους που μπορούν να συνδυάσουν και τα δύο, προκειμένου να παρέχουν την καλύτερη δυνατή αντιμετώπιση σε όποιον/-α χρήζει βοήθειας. Μέσω της αυτοδιάσωσης, δύνανται να παρέμβουν εγκαίρως σε μια σοβαρή κατάσταση ξαφνικής αρρώστιας ή τραυματισμού πριν από την ιατρική βοήθεια, όταν αυτή είναι διαθέσιμη, ή πριν από την οργανωμένη διάσωση, αν αυτό απαιτείται. Κρίνεται σκόπιμο, τέλος, να μελετηθούν περιπτωσιολογικές αναφορές στην Ελλάδα, ώστε να αποσαφηνιστούν όσο το δυνατόν οι τακτικές που ακολουθήθηκαν, τα προβλήματα που προέκυψαν εντός και εκτός της ομάδας και τέλος να προταθεί η ιδανική διαχείριση ανά περίπτωση, ώστε αυτή η γνώση να λειτουργήσει ως ένα ακόμα «πρωτόκολλο».

Προτεινόμενες πηγές μελέτης

Κύριες

1. Baierlein, J. A. (2019). *Risk Management for Outdoor Programs: A Guide to Safety in Outdoor Education, Recreation and Adventure*. Washington: Viristar.
2. Emergency Care & Safety Institute (ECSI). (2017). *Wilderness First Aid: Emergency Care in Remote Locations* (5th edition). Sudbury, Massachusetts: Jones and Bartlett Learning.
3. Μπελογιάννης, Χ. & Βουτυρόπουλος, Γ. (2010). *Η τέχνη του βουνού. Βασικές γνώσεις – Πεζοπορία (τόμος Α΄)*. Μαρούσι: Εκδόσεις Ανεβαίνοντας.
4. Μπελογιάννης, Χ. & Βουτυρόπουλος, Γ. (2011). *Η τέχνη του βουνού. Αναρρίχηση – Ορειβάσις (τόμος Β΄)*. Μαρούσι: Εκδόσεις Ανεβαίνοντας.
5. Mountain Training Scotland. (2023). *Winter Mountain Leader. Award Skills Checklist*. Retrieved April 19, 2026, from: [www.mountain-training.org > media > mountain-leader-skills-checklist](http://www.mountain-training.org/media/mountain-leader-skills-checklist)
6. Pittman, A. T., Connaughton, D. P. & Spencer, J. O. (2017). *Διαχείριση κινδύνου στον αθλητισμό και την αναψυχή* (μτφρ. Μ. Λασκαράκη). Θεσσαλονίκη: Εκδόσεις Δίσigma.

Συμπληρωματικές

1. Blancher, M., Albasini, F., Elsensohn, F. et al. (2018). "Management of Multi-Casualty Incidents in Mountain Rescue: Evidence-Based Guidelines of the International Commission for Mountain Emergency Medicine (ICAR MEDCOM)", in: *Highaltitude Medicine & Biology*, 19(2), pp. 131-140.
2. Curtis, R. (2015). *The Risk Assessment & Safety Management Model (RASM)*. Retrieved April 19, 2026, from: <https://www.outdoored.com/documents/risk-assessment-safety-management-model-rasm-document/>
3. International Climbing and Mountaineering Federation (UIAA). (2023). *List of UIAA Standards*. Retrieved April 17, 2026, from: <https://www.theuiaa.org/safety/safety-standards/>

2.3.Δ • ΥΠΑΙΘΡΙΑ ΚΑΤΑΣΚΗΝΩΣΗ ΚΑΙ ΠΟΛΥΗΜΕΡΕΣ ΠΕΖΟΠΟΡΙΕΣ

Περίληψη της μαθησιακής ενότητας

Η μαθησιακή ενότητα στοχεύει στην ανάλυση των βασικών θεμάτων που εμπλέκονται στην οργάνωση και την επιμέλεια ενός πολυήμερου προγράμματος πεζοπορίας (trekking) στην Ελλάδα και το εξωτερικό, καθώς και σε εξωτικούς προορισμούς. Επιπλέον, αναλύεται η βασική θεωρία για την κατασκήνωση στην ύπαιθρο. Στο πλαίσιο της ενότητας, οι εκπαιδευόμενοι/-ες θα εξασκηθούν στην οργάνωση μιας κατασκή-

νωσης και στη χρήση του ειδικού εξοπλισμού (αντίσκηνων κ.λπ.). Θα εξοικειωθούν με τις ιδιαιτερότητες της παρασκευής γευμάτων στην ύπαιθρο, καθώς και με τη χρήση του σχετικού εξοπλισμού. Επίσης, θα έρθουν σε επαφή με την πρακτική της υπαίθριας διαβίωσης και της αναγκαστικής διανυκτέρευσης (bivouac) μέσω της ανάπτυξης σχετικών σεναρίων σε ορεινό περιβάλλον.

Προσδοκώμενα μαθησιακά αποτελέσματα

Όταν ολοκληρώσουν τη μαθησιακή ενότητα, οι εκπαιδευόμενοι/-ες θα είναι ικανοί /-ές να:

- Κατανοούν τα διαφορετικά στάδια οργάνωσης ενός ταξιδιού στο εσωτερικό ή/και το εξωτερικό,
- Αναγνωρίζουν τις ανάγκες και τους περιορισμούς της κατάρτισης πολυήμερων προγραμμάτων,
- Εφαρμόζουν τις βασικές αρχές της επιμέλειας ενός ταξιδιού κατά την υλοποίηση πολυήμερων προγραμμάτων,
- Αναγνωρίζουν την ανάγκη αυξημένης φροντίδας της ομάδας κατά τη διάρκεια των ταξιδιών,
- Διαχειρίζονται σύνθετα προβλήματα σε όλες τις φάσεις του ταξιδιού χωρίς εξωτερική βοήθεια: κρατήσεις, μετακινήσεις, handling, διαπιστεύσεις, γραφειοκρατία, διαμονές, διατροφή, τοπικές συνεργασίες, καθυστερήσεις και μικροατυχήματα,
- Οργανώνουν και να επιμελούνται κατασκήνώσεις στην ύπαιθρο,
- Χειρίζονται τον ειδικό εξοπλισμό, τα αντίσκηνα, τον υπνόσακο, το υπόθεμα και τα σκεύη,
- Προετοιμάζουν γεύματα και ροφήματα για αυτούς/-ές και την ομάδα με ελάχιστο εξοπλισμό,
- Κατασκευάζουν πρόχειρα καταλύματα,
- Οργανώνουν αναγκαστική διανυκτέρευση για την ομάδα,
- Ανταποκρίνονται στις ιδιαιτερότητες και τις αυξημένες ανάγκες των υπαίθριων κατασκηνώσεων για παιδιά, εφήβους/-ες και άλλες ευαίσθητες ομάδες,
- Αναγνωρίζουν τη σημασία της διαπολιτισμικής επικοινωνίας και τους παράγοντες που την επηρεάζουν.

Βασικές έννοιες και λέξεις-κλειδιά

Υπαίθρια κατασκήνωση / Οργάνωση ταξιδιού / Πολυήμερη πεζοπορία (trekking) / Ειδικός εξοπλισμός κατασκήνωσης / Διανυκτέρευση στην ύπαιθρο / Επιλογή τοποθεσίας / Στήσιμο και οργάνωση αντίσκηνου / Διαμονή σε καταφύγιο / Παρασκευή γευμάτων στην ύπαιθρο / Δυναμική ομάδας / Διαχείριση προβλημάτων / Υπαίθρια διαβίωση / Διαπολιτισμική επικοινωνία.

Αριθμός ωρών διδασκαλίας της μαθησιακής ενότητας ανά εβδομάδα
Θεωρία (1), Εργαστήριο (3), Σύνολο (4).

Διάρθρωση των μαθησιακών ενοτήτων σε υποενότητες

A/A	ΤΙΤΛΟΣ ΜΑΘΗΣΙΑΚΗΣ ΥΠΟΕΝΟΤΗΤΑΣ
1	ΚΑΤΗΓΟΡΙΕΣ ΠΟΛΥΗΜΕΡΩΝ ΠΕΖΟΠΟΡΙΩΝ
2	ΣΤΑΔΙΑ ΟΡΓΑΝΩΣΗΣ ΠΟΛΥΗΜΕΡΗΣ ΠΕΖΟΠΟΡΙΑΣ
3	ΣΤΑΔΙΑ ΥΛΟΠΟΙΗΣΗΣ ΠΟΛΥΗΜΕΡΗΣ ΠΕΖΟΠΟΡΙΑΣ
4	ΠΑΡΑΓΟΝΤΕΣ ΕΠΙΤΥΧΟΥΣ ΥΛΟΠΟΙΗΣΗΣ ΠΟΛΥΗΜΕΡΗΣ ΠΕΖΟΠΟΡΙΑΣ
5	ΔΙΑΝΥΚΕΡΕΥΣΗ ΣΤΗΝ ΥΠΑΙΘΡΟ/ΚΑΤΑΣΚΗΝΩΣΗ
6	ΠΑΡΑΣΚΕΥΗ ΓΕΥΜΑΤΩΝ ΣΤΗΝ ΥΠΑΙΘΡΟ
7	ΔΙΑΠΟΛΙΤΙΣΜΙΚΗ ΕΠΙΚΟΙΝΩΝΙΑ

Κείμενο αναφοράς

2.3.Δ.1 | ΚΑΤΗΓΟΡΙΕΣ ΠΟΛΥΗΜΕΡΩΝ ΠΕΖΟΠΟΡΙΩΝ

Ως πολυήμερη πεζοπορία (trekking) εννοείται η πεζοπορία επί ή εκτός μονοπατιών ή ορισμένων διαδρομών σε συνθήκες δυνάμει πιο απαιτητικές από την πεζοπορία και με ενδιάμεσες διανυκτερεύσεις σε καταλύματα ή/και σε κατασκήνωση. Μπορεί να περιλαμβάνει την ανάβαση σε κορυφές βουνών ή τη διάσχιση απλών φαραγγιών και γενικά πεδινών ή ορεινών διαδρομών κάθε είδους, όπου δεν απαιτείται η χρήση ειδικού ορειβατικού εξοπλισμού και αναρριχητικών τεχνικών. Οι πολυήμερες πεζοπορίες κατηγοριοποιούνται ανάλογα με: α) το είδος της δραστηριότητας ή τον συνδυασμό αυτών που περιλαμβάνουν, π.χ. πεζοπορία, ποδηλασία, διάσχιση με χιονορακέτες κ.ά., β) το επίπεδο συνοδείας που προσφέρουν και γ) τη διάρκεια του ταξιδιού.

Αναφορικά με το επίπεδο συνοδείας, ένα πολυήμερο ταξίδι δύναται να είναι: α) fully-guided, όπου οι υπηρεσίες του/της συνοδού βουνού ξεκινούν από την πρώτη μέρα και συνεχίζονται ως την τελευταία, ενώ παρέχονται είκοσι τέσσερις ώρες το εικοσιτετράωρο, β) semi-guided, όπου οι υπηρεσίες παρέχονται κατά τη διάρκεια διεξαγωγής της υπαίθριας δραστηριότητας και μόνο μέχρι τη λήξη της και γ) self-guided, όπου παρέχονται στον/στην πελάτη/-ισσα οδηγίες, όπως χάρτες και λεπτομέρειες διαδρομής, με στόχο να υλοποιήσει ο/η ίδιος/-α και μόνος/-η του/της τη διαδρομή χωρίς την υποστήριξη συνοδού. Ιδιαίτερο βάρος δίνεται, επίσης, στους παράγοντες που πρέπει να ληφθούν υπόψη κατά τη διάρκεια των πολυήμερων πεζοποριών σε μεγάλο υψόμετρο. Η επίγνωση των κινδύνων που συντρέχουν σε μεγάλο υψόμετρο, όπως είναι η νόσος υψομέτρου και η εκδήλωση χιονοστιβάδας, είναι σημαντική, προκειμένου οι εκπαιδευόμενοι/-ες να επιδείξουν τα ανάλογα επίπεδα ευθύνης και αυτονομίας στον σχεδιασμό και την υλοποίηση πολυήμερων πεζοποριών σε μεγάλο υψόμετρο.

Η κατανόηση της διάκρισης των προγραμμάτων/πακέτων πολυήμερων πεζοποριών, καθώς και του διαφορετικού ρόλου του/της συνοδού βουνού σε αυτά, κρίνεται σημαντική, προκειμένου ο/η εκπαιδευόμενος/-η να σχεδιάσει, να οργανώσει και να υλοποιήσει αποτελεσματικά και ασφαλή προγράμματα, ανταποκρινόμενος/-η στις διαφορετικές ανάγκες των πελατών/-ισών. Μέσα από την παρουσίαση ενδεικτικών πολυήμερων πεζοπορικών προγραμμάτων, ο/η εκπαιδευόμενος/-η αναμένεται να εξοικειωθεί με τη δομή τους, αλλά και να διακρίνει τον διαφορετικό βαθμό εμπλοκής του ρόλου του/της στην υλοποίησή τους.

2.3.Δ.2 | ΣΤΑΔΙΑ ΟΡΓΑΝΩΣΗΣ ΠΟΛΥΗΜΕΡΗΣ ΠΕΖΟΠΟΡΙΑΣ

Προκειμένου ο/η συνοδός βουνού να οργανώσει μια πολυήμερη πεζοπορία, είναι σημαντικό να αντλήσει όλη την απαιτούμενη πληροφορία που σχετίζεται με την λίστα των συμμετεχόντων/-ουσών, τις λεπτομέρειες διανυκτέρευσης και την αναλυτική παρουσίαση του προγράμματος ανά ημέρα. Επίσης, χρήσιμες είναι και οι πληροφορίες που αφορούν τις κρατήσεις σε καταλύματα-καταφύγια, τις τοπικές μεταφορές, τα θέματα που σχετίζονται με τη διατροφή ανά περιοχή, αλλά και τα χρήσιμα τηλέφωνα προμηθευτών/-τριών και συνεργατών/-ιδών στην περιοχή δραστηριοποίησης.

Αυτό το στάδιο του σχεδιασμού είναι αποτέλεσμα λεπτομερούς έρευνας, εύρεσης της πληροφορίας, επεξεργασίας της και μετατροπής της σε στοιχεία που θα καλύψουν τις επιθυμίες και τις προσδοκίες συγκεκριμένων ομάδων πελατών/-ισών. Τα επιμέρους στάδια στη λειτουργία του σχεδιασμού ενός προγράμματος είναι τέσσερα: α) η εφαρμογή της φιλοσοφίας και των αντικειμενικών στόχων του/της διοργανωτή/-τριας οργανισμού/επιχείρησης υπαίθριων δραστηριοτήτων αναψυχής, β) ο προσδιορισμός του χαρακτήρα του προγράμματος ως προς το περιεχόμενο των δραστηριοτήτων, το επίπεδο συνοδείας και τη διάρκειά του, γ) η συγκέντρωση όσο το δυνατόν περισσότερων στοιχείων για τους/τις συμμετέχοντες/-ουσες πελάτες/-ισες και δ) η κατασκευή ενός προσχεδίου της δράσης.

Μέσα από τη συμμετοχή των εκπαιδευομένων σε ομάδες εργασίας και την ανάλυση ενδεικτικών σχεδίων των πολυήμερων πεζοπορικών προγραμμάτων, θα επιτευχθεί η κατανόηση τόσο της φιλοσοφίας και των αντικειμενικών σκοπών υλοποίησης των προγραμμάτων πολυήμερων πεζοποριών των διαφορετικών οργανισμών όσο και της ανάθεσης της δημιουργίας προγραμμάτων τύπου “taylor made” για λογαριασμό άλλου/-ης οργανισμού-εταιρείας. Επιπλέον, οι εκπαιδευόμενοι/-ες αναμένεται να αναγνωρίζουν: τους κύριους τομείς πληροφοριών που καλούνται να συγκεντρώσουν για τους/τις συμμετέχοντες/-ουσες, τους/τις συνεργάτες/-ιδες – προμηθευτές/-τριές τους, τη διαμονή, τη μετακίνηση, τη διατροφή, το ανάγλυφο της περιοχής, καθώς και τυχόν συμπληρωματικές πληροφορίες για το φυσικό και το πολιτισμικό περιβάλλον της περιοχής στην οποία θα δραστηριοποιηθούν.

Η εμπέδωση των επιμέρους στοιχείων του σχεδιασμού αναμένεται να πραγματοποιηθεί μέσα από την κατάρτιση πλάνων ημερήσιων και πολυήμερων πεζοπορικών

προγραμμάτων σε ομάδες εργασίας και μέσα από την παρουσίασή τους σε όλους/-ες τους/τις εκπαιδευόμενους/-ες.

2.3.Δ.3 | ΣΤΑΔΙΑ ΥΛΟΠΟΙΗΣΗΣ ΠΟΛΥΗΜΕΡΗΣ ΠΕΖΟΠΟΡΙΑΣ

Η πρώτη γνωριμία-επαφή του/της συνοδού βουνού με τους/τις συμμετέχοντες/-ουσες είναι εξαιρετικής σημασίας, καθώς, εντός αυτού του πλαισίου, αναμένεται να συστήσει τον εαυτό του/της, αλλά και να διευκολύνει τη γνωριμία ανάμεσα στους/στις συμμετέχοντες/-ουσες, συστήνοντάς τους/τες και προτρέποντάς τους/τις να αναζητήσουν κοινά σημεία αναφοράς. Μια δεύτερη επιδίωξη του/της είναι να γίνει όσο το δυνατόν πιο προσιτός/-ή σε όλα τα μέλη της ομάδας και να κερδίσει τη συμπάθειά τους. Εξίσου σημαντικές παράμετροι είναι και η σύντομη παρουσίαση του προγράμματος και των κανόνων ασφαλείας, καθώς επίσης και η δυνατότητα διατύπωσης τυχόν ερωτήσεων από τους/τις συμμετέχοντες/-ουσες.

Το δεύτερο στάδιο της υλοποίησης συμπεριλαμβάνει τη συνεχή ενημέρωση των συμμετεχόντων/-ουσών σχετικά με το πρόγραμμα της ίδιας και της επόμενης ημέρας. Ιδιαίτερο βάρος δίνεται στην ανάλυση του περιεχομένου της ενημέρωσης, τη συχνότητα της, αλλά και τον χώρο διεξαγωγής της. Το τρίτο στάδιο υλοποίησης συμπεριλαμβάνει την οργάνωση της διατροφής αναφέροντας τα σημεία ιδιαίτερης προσοχής, όπως είναι η αναγνώριση των διατροφικών ιδιαιτεροτήτων των μελών, η πραγματοποίηση κρατήσεων σε ταβέρνες της περιοχής, καθώς και ο συντονισμός της παρασκευής των γευμάτων στην ύπαιθρο. Ιδιαίτερο δε βάρος δίνεται στο στάδιο της συνεχούς επαγρύπνησης για τυχόν ανομοιογένειες φυσικής κατάστασης στα μέλη της ομάδας, όπου η έγκαιρη παρατήρηση και η αντιμετώπισή τους αποτελούν παράγοντες που προλαμβάνουν τυχόν τραυματισμούς, καθυστερήσεις, δυσaráσκεια μελών και μη επιθυμητή/ασφαλή έκβαση του προγράμματος.

Μια άλλη σημαντική παράμετρος των πολυήμερων πεζοπορικών προγραμμάτων είναι και η αντιμετώπιση εκτάκτων καταστάσεων υγείας (π.χ. αλλεργιών, τραυματισμών), αλλά και εκτάκτων καταστάσεων που επηρεάζουν τη ροή του προγράμματος (π.χ. μεταβολής του καιρού, απεργιών κ.ά.), στις οποίες ο/η συνοδός βουνού καλείται να ενεργήσει άμεσα και αποτελεσματικά. Ο/Η εκπαιδευόμενος/-η κατανοεί τη σημασία της ύπαρξης ενός εναλλακτικού πλάνου για την αντιμετώπιση ιδιαίτερα των προβλεπόμενων κρίσεων στο περιβάλλον των πολυήμερων ταξιδιών. Για την εμπέδωση αυτής της γνώσης, οι εκπαιδευόμενοι/-ες προτείνεται να μελετήσουν διάφορα σενάρια και μελέτες περίπτωσης, προκειμένου να είναι σε θέση να σχεδιάσουν, ατομικά ή/και σε ομάδες εργασίας, αποτελεσματικά εναλλακτικά πλάνα ροής του προγράμματός τους.

2.3.Δ.4 | ΠΑΡΑΓΟΝΤΕΣ ΕΠΙΤΥΧΟΥΣ ΥΛΟΠΟΙΗΣΗΣ ΠΟΛΥΗΜΕΡΗΣ ΠΕΖΟΠΟΡΙΑΣ

Η συνοδεία μιας ομάδας σε πολυήμερες πεζοπορίες είναι μια πρόκληση για τον/τη συνοδό βουνού, καθώς εκείνος/-η καλείται να υλοποιήσει ένα ολοκληρωμένο πρόγραμμα παρατεταμένης διάρκειας, όπου είναι πλήρως υπεύθυνος/-η για την ασφαλή

και ευχάριστη εμπειρία που θα αποκομίσουν οι συμμετέχοντες/-ουσες. Η γνώση που έχει αποκτήσει ο/η εκπαιδευόμενος/-η στις προηγούμενες εκπαιδευτικές ενότητες αποτελεί τη βάση για την επιτυχή υλοποίηση μιας πολυήμερης πεζοπορίας.

Στην παρούσα υποενότητα, επομένως, παρέχονται χρήσιμες οδηγίες, ώστε ο/η εκπαιδευόμενος/-η να εξασφαλίσει την υψηλή ποιότητα των παρεχόμενων υπηρεσιών και την άρτια οργάνωση των πολυήμερων πεζοποριών. Ανάμεσα σε αυτές, συγκαταλέγονται: η επίσκεψη της περιοχής που θα υλοποιηθεί η πεζοπορία, η επικοινωνία με τους τοπικούς φορείς, ο προϋπολογισμός της εξόρμησης, η πρόγνωση για τυχόν απρόβλεπτα έξοδα, η αποφυγή της σπατάλης, η καταλληλότητα του ατομικού του/της εξοπλισμού μέσω της συντήρησης ή και της ανανέωσής του εφόσον αυτό κριθεί απαραίτητο, η φροντίδα-συντήρηση του υπάρχοντος εξοπλισμού (μέσων μεταφοράς, φαρμακείου κ.ά.), η έγκαιρη επιλογή και η εκπαίδευση του πρόσθετου προσωπικού που θα στελεχώσει την εξόρμηση εφόσον αυτό κριθεί απαραίτητο (εκτιμώντας το μέγεθος και την εμπειρία των μελών της συνοδευόμενης ομάδας, τον βαθμό δυσκολίας και τη διάρκεια της πεζοπορικής διαδρομής), η κατασκευή ενός τελικού χρονοδιαγράμματος των εργασιών προετοιμασίας και υλοποίησης της δραστηριότητας, η κατασκευή επιμέρους χρονοδιαγραμμάτων για κάθε επίπεδο λειτουργίας (πεζοπορία, μεταφορά, διατροφή και διανυκτέρευση), ο καθορισμός των αρμοδιοτήτων και των υποχρεώσεων των μελών της ομάδας, η ασφάλιση των συμμετεχόντων/-ουσών, ο επανέλεγχος, οι τυχούσες αλλαγές και διορθώσεις του πλάνου δράσης ή και των χρονοδιαγραμμάτων, ο έλεγχος των μετεωρολογικών προβλέψεων πριν και κατά τη διάρκεια υλοποίησης της πεζοπορίας, η υιοθέτηση μιας περιβαλλοντικά υπεύθυνης συμπεριφοράς καθ' όλη τη διάρκεια της πολυήμερης πεζοπορίας, η συνεχής επικοινωνία με τα μέλη της ομάδας, η εμψύχωση, καθώς και η επαγρύπνηση για τυχόν ανομοιογένειες μεταξύ της φυσικής τους κατάστασης.

Για την εμπέδωση της γνώσης αυτής, συστήνεται η συμμετοχή των εκπαιδευόμενων σε ομάδες εργασίας, προκειμένου να δομήσουν χρονοδιαγράμματα με τις απαραίτητες ενέργειες προγραμματισμού και συντονισμού των επερχόμενων πεζοπορικών δράσεων.

2.3.Δ.5 | ΔΙΑΝΥΚΤΕΥΣΗ ΣΤΗΝ ΥΠΑΙΘΡΟ/ΚΑΤΑΣΚΗΝΩΣΗ

Μια πολυήμερη πεζοπορία προϋποθέτει τη διανυκτέρευση σε ενδιάμεσους σταθμούς. Όταν η παραμονή αυτή γίνεται στην ύπαιθρο σε συγκεκριμένο χώρο με τη χρήση αντίσκηνων ή άλλων πρόχειρων καταλυμάτων, ορίζεται ως «κατασκήνωση». Η διανυκτέρευση μιας ομάδας σε κατασκήνωση απαιτεί καλό προγραμματισμό και επαρκή οργάνωση για να επιτευχθεί με επιτυχία. Ο προγραμματισμός αφορά κυρίως την εξασφάλιση του απαραίτητου εξοπλισμού, την επιλογή της τοποθεσίας, καθώς και την οργάνωση της σωστής λειτουργίας της κατασκήνωσης. Η εν λόγω υποενότητα, επομένως, στοχεύει στο να εφοδιάσει τους/τις εκπαιδευόμενους/-ες με τις απαραίτητες δεξιότητες που αφορούν την επιλογή της κατάλληλης τοποθεσίας, τον

προσανατολισμό της κατασκήνωσης, την ασφάλειά της από τον καιρό και τα στοιχεία της φύσης και τη χρήση της γης (π.χ. τη διάταξη των σκηνών και των χώρων εστίασης στον χώρο).

Επίσης, οι εκπαιδευόμενοι/-ες, στο πλαίσιο του εργαστηρίου, εξασκούνται στον τρόπο στησίματος του αντίσκηνου, προκειμένου να είναι εξοικειωμένοι/-ες με την χρήση του εξοπλισμού κατασκήνωσης σε διάφορα ανάγλυφα εδάφους και σε διαφορετικές καιρικές συνθήκες. Η πρακτική εξάσκηση κρίνεται σημαντική, καθότι υπάρχουν διαφορετικοί τύποι αντίσκηνων ανάλογα την εποχικότητα της χρήσης, τον σκοπό χρήσης, τις ανάγκες σε χωρητικότητα, την εσωτερική άνεση, το επίπεδο εξοπλισμού, καθώς και τον δείκτη της αντηλιακής προστασίας και της αδιαβροχοποίησής τους. Εξίσου σημαντική κρίνεται και η εξάσκηση των εκπαιδευομένων, η οποία θα γίνει σε φυσικό πεδίο και θα σχετιστεί με την τακτοποίηση του ατομικού εξοπλισμού, του πεζοπορικού εξοπλισμού και του εξοπλισμού διανυκτέρευσης στο αντίσκηνο με τέτοιο τρόπο, ώστε να συμβάλει στην άνετη διαβίωση των κατασκηνωτών/-τριών, διατηρώντας τον χώρο άνετο και στεγνό.

Διαθέτοντας το θεωρητικό και το πρακτικό υπόβαθρο από τις προηγούμενες εκπαιδευτικές ενότητες της ειδικότητας με τίτλο «Διάσωση και διαχείρισης κρίσης» και «Χειμερινό βουνό», οι εκπαιδευόμενοι/-ες είναι ικανοί/-ές να κατασκευάσουν πρόχειρα καταλύματα για διανυκτέρευση σε έκτακτες περιστάσεις. Στην υποενότητα αυτή, ιδιαίτερη έμφαση δίνεται στη μελέτη σεναρίων και μελετών περίπτωσης, προκειμένου οι εκπαιδευόμενοι/-ες να οξύνουν την ορθή κρίση τους ως προς τις συνθήκες που επικρατούν για την απόφαση μιας απρογραμμάτιστης ή έκτακτης διανυκτέρευσης, αλλά και να εξοικειωθούν με την οργάνωση και τον συντονισμό της.

2.3.Δ.6 | ΠΑΡΑΣΚΕΥΗ ΓΕΥΜΑΤΩΝ ΣΤΗΝ ΥΠΑΙΘΡΟ

Έχοντας ολοκληρώσει την εκπαιδευτική ενότητα με τίτλο «Ανατομία, φυσιολογία και διατροφή», ο/η εκπαιδευόμενος/-η διαθέτει το θεωρητικό υπόβαθρο της σύνταξης ολοκληρωμένων προγραμμάτων διατροφής για πολυήμερες πεζοπορίες και δράσεις και γνωρίζει, επίσης, τους περιορισμούς στους οποίους υπόκειται η διατροφή στο βουνό. Στην συγκεκριμένη υποενότητα, επομένως, αναμένεται να χρησιμοποιήσει στο φυσικό πεδίο τον κατάλληλο μαγειρικό εξοπλισμό και να παρασκευάσει γεύματα με υλικά που θα έχει μαζί του/της, προκειμένου να καταστεί οικείος/-α με τη χρήση του εξοπλισμού και τη διαδικασία της μαγειρικής στην ύπαιθρο. Ένα σύστημα μαγειρέματος στην ύπαιθρο αποτελείται από: μία εστία ελαφριά και αξιόπιστη για το βράσιμο του νερού και το μαγείρεμα ενός εύκολου γεύματος, ένα μαγειρικό σκεύος τιτανίου ή αλουμινίου, ένα πολυχρηστικό ατομικό σκεύος που χρησιμεύει και ως μπολ, μία κούπα, μία φιάλη βουτανίου-προπανίου, ένα κουτάλι, έναν αναπτήρα/σπινθηριστή, καθώς και από αδιάβροχα σπέρτα και αποθηκευτικό χώρο.

Πιο συγκεκριμένα, ο/η εκπαιδευόμενος/-η γνωρίζει τις προϋποθέσεις που πρέπει να πληροί ένας χώρος, ώστε να είναι κατάλληλος για μαγειρική και εξοικειώνεται με

τις τεχνικές: περιορισμού του αέρα κοντά στην μαγειρική εστία, ασφάλισης των μαγειρικών σκευών από πτώση, καθώς και ροής της παρασκευής των επιμέρους γευμάτων με στόχο την εξοικονόμηση νερού και υλικών γενικότερα. Εξίσου σημαντική είναι και η διατήρηση των τροφίμων σε χώρους υπαίθριας κατασκήνωσης, επισημαίνοντας τους τρόπους ασφάλισής τους από τα άγρια ζώα. Αναλύονται, επίσης, οι διαδικασίες της συσκευασίας και της μεταφοράς των τροφίμων, υιοθετώντας πρακτικές περιβαλλοντικά υπεύθυνες πρακτικές και πολύ χρηστικής σημασίας λόγω του περιορισμού του βάρους. Τέλος, γίνεται αναφορά στην παρασκευή γευμάτων στο χιόνι, προκειμένου να τηρηθούν κάποιες συγκεκριμένες διαδικασίες λόγω των καιρικών συνθηκών που επικρατούν.

2.3.Δ.7 | ΔΙΑΠΟΛΙΤΙΣΜΙΚΗ ΕΠΙΚΟΙΝΩΝΙΑ

Στην τελευταία υποενότητα, αναλύονται οι έννοιες της διαπολιτισμικής επικοινωνίας, οι παράγοντες που την επηρεάζουν, καθώς και οι παράγοντες που συμβάλλουν στην ποιοτική ανταπόκριση του/της συνοδού βουνού σε ένα διαπολιτισμικό περιβάλλον. Σε ένα πρώτο επίπεδο, αναλύεται ο όρος «διαπολιτισμικότητα», καθώς το περιβάλλον εργασίας των εκπαιδευομένων απαρτίζεται από άτομα διαφορετικών εθνικοτήτων, επομένως αυτοί/-ές καλούνται να χειριστούν μια γλώσσα κοινά αποδεκτή από όλους/-ες, όπως την αγγλική, και ταυτόχρονα να διατηρήσουν ένα υψηλό επίπεδο ικανότητας διαπολιτισμικής επικοινωνίας και συμπεριφοράς.

Ανάμεσα στους παράγοντες που δυσκολεύουν την επικοινωνία σε ένα διαπολιτισμικό περιβάλλον, συγκαταλέγονται: οι έννοιες που χρησιμοποιούνται χωρίς να σημαίνουν πάντα το ίδιο για τον/τη συνομιλητή/-τρια, η προσωπική αντίληψη (δηλαδή η δημιουργία προτύπων τόσο για τον/την ίδιο/-α τον/τη συνοδό όσο και τους/τις συμμετέχοντες/-ουσες), οι κοινωνικοί ρόλοι, καθώς και οι συμπεριφορικοί κώδικες πλαισίων και ατομικών ερμηνειών. Ένας εξίσου σημαντικός παράγοντας είναι και η κουλτούρα του/της ίδιου/-ας του/της συνοδού βουνού, η οποία γίνεται αντιληπτή όταν συναναστρέφεται με συμμετέχοντες/-ουσες από άλλες χώρες. Η δόμηση της ταυτότητας του/της συνοδού βουνού σε ένα διαπολιτισμικό περιβάλλον είναι μια ακόμα απαιτητική διαδικασία και αποτελεί αναμφισβήτητο ένα καίριο στοιχείο. Άλλοι παράγοντες που επηρεάζουν την επικοινωνία, τέλος, είναι και: ο εθνοκεντρισμός, οι σχέσεις που αναπτύσσονται, ο βαθμός εμπιστοσύνης και ο τρόπος διαχείρισης των τυχόν διαφωνιών.

Σε ένα δεύτερο επίπεδο, ακολούθως, παρουσιάζονται τα χαρακτηριστικά εκείνα και οι δεξιότητες που οι εκπαιδευόμενοι/-ες καλούνται να κατανοήσουν και να εφαρμόσουν κατά τη διαπολιτισμική τους επικοινωνία, προκειμένου να προλάβουν ή και να επιλύσουν τυχόν διαφωνίες ανάμεσα στα μέλη της ομάδας τους. Τα χαρακτηριστικά αυτά είναι: η επίγνωση της διαφορετικότητας και η ανάπτυξη σεβασμού προς αυτήν, η γνώση μιας τουλάχιστον ξένης γλώσσας, η επιδεξιότητα στην επικοινωνία, η μεταγνωστική ικανότητα και η προσαρμοστικότητα. Προκειμένου να επιτευχθεί η ποιοτική ανταπόκριση του/της συνοδού βουνού σε ένα διαπολιτισμικό περιβάλλον,

εκείνος/-η επιδιώκει και παροτρύνει τα μέλη της ομάδας του/της να συνυπάρχουν σε ένα περιβάλλον όπου επικρατούν η οικειότητα, η προσωπική έκθεση δίχως τον φόβο της απόρριψης και η εμπιστοσύνη.

Προτεινόμενες πηγές μελέτης

Κύριες

1. International Federation of Mountain Guides Associations (IFMGA). (2026). *Manual Trekking and Expeditions*. Retrieved April 19, 2026, from: <https://ifmga.net/>
2. Μακμάνερς, Χ. (2002). *Με το σακίδιο στην πλάτη. Ένας οδηγός επιβίωσης στη φύση* (μτφρ. Μ. Βενετσάνος). Αθήνα: Εκδόσεις Πατάκη.
3. Μπελογιάννης, Χ. & Βουτυρόπουλος, Γ. (2010). *Η τέχνη του βουνού. Βασικές γνώσεις – Πεζοπορία* (τόμος Α΄). Μαρούσι: Εκδόσεις Ανεβαίνοντας.

Συμπληρωματικές

1. Βουτυρόπουλος, Γ. & Μπελογιάννης, Χ. (2012). *Ορεινή πεζοπορία. Τεχνικό εγχειρίδιο για συνοδούς βουνού*. Περιφέρεια Κρήτης: Περιφερειακή Ενότητα Λασιθίου. Ανακτήθηκε στις 19 Απριλίου 2026 από: <https://intonature.gr/wp-content/uploads/2020/06/oreini-pezoporiatexniko-egxeiridio-gia-synodous-vounou.pdf>
2. CBI. Ministry of Foreign Affairs, Government of the Netherlands. (2021). *The European Market Potential for Walking Tourism*. Retrieved April 20, 2026, from: <https://www.cbi.eu/market-information/tourism/walking-tourism/market-potential>
3. Διανέλλος, Α. (2013). *Εγχειρίδιο επιβίωσης στην άγρια φύση της Πίνδου*. Αθήνα: Εκδόσεις Overland Adventure.
4. Jermy, C. & Chapman, R. (2002). *Tropical forest expeditions* (5th edition). London: Royal Geographical Society. Retrieved April 20, 2026, from: <http://www.bio-nica.info/biblioteca/Jermy2002ForestManual.pdf>
5. Κριτσωτάκης, Γ. (2014). *Διαπολιτισμική επικοινωνία: Θεωρία και πράξη* (2η έκδοση). Ιδιωτική έκδοση.
6. Leave No Trace (LNT). (2023). *The 7 Principles*. Retrieved April 20, 2026, from: <https://lnt.org/why/7-principles/>

2.4 • ΕΞΑΜΗΝΟ Δ΄

2.4.A • ΤΕΧΝΙΚΗ ΚΑΤΑΡΤΙΣΗ ΣΤΟ ΠΕΔΙΟ

Περίληψη της μαθησιακής ενότητας

Η μαθησιακή αυτή ενότητα πραγματοποιείται εξ ολοκλήρου στο ορεινό πεδίο, δηλαδή στον πραγματικό χώρο εργασίας της ειδικότητας. Οι εκπαιδευόμενοι/-ες αναπτύσσουν και βελτιώνουν τις τεχνικές δεξιότητές τους στην κίνηση στο απαιτητικό πεδίο, στην ασφάλεια και την καθοδήγηση των ομάδων. Παράλληλα, εξοικειώνονται με συγκεκριμένες ορεινές περιοχές, όπου οργανώνουν και πραγματοποιούν μονοήμερες ή πολυήμερες αναβάσεις και διασχίσεις σε δημοφιλή μονοπάτια και αξιοποιούν τις ικανότητές τους σε μία τουλάχιστον εξόρμηση σε άγνωστο, μη καταγεγραμμένο πεδίο. Τέλος, συμμετέχουν σε εθελοντικές δράσεις φορέων σχετικές με τη διάνοιξη/συντήρηση μονοπατιών.

Προσδοκώμενα μαθησιακά αποτελέσματα

Όταν ολοκληρώσουν τη μαθησιακή ενότητα, οι εκπαιδευόμενοι/-ες θα είναι ικανοί /-ές να:

- α) στο απαιτητικό και χειμερινό πεδίο (κίνηση και ασφάλεια, χειμερινό βουνό)
 - Κινούνται με άνεση και ταχύτητα σε δύσκολο τερέν: θαμνώδες, βραχώδες, απότομο έδαφος, σάρες, στενές κόψεις, ξερές κοίτες ποταμίων, ρυάκια, εποχικές χιονούρες και χιονισμένο πεδίο μικρής και μέσης κλίσης,
 - Χειρίζονται τους βασικούς κόμπους, όπως, «καντιλίτσα», «οχτάρι», «ψαλιδιά», «ψαρόκομπο» και «μασάρ»,
 - Χειρίζονται τους βασικούς κόμπους και να φιξάρουν το σχοινί σε δέντρα, βράχους ή μόνιμες αγκυρώσεις,
 - Αντικαθιστούν πρόσκαιρα, όπου πρέπει, φθαρμένα μόνιμα σχοινιά σε αγκυρώσεις βράχου ή να συμπληρώνουν τμήματά τους που λείπουν,
 - Κατανοούν τις βασικές αρχές της κίνησης σε βραχώδες πεδίο και να υποστηρίζουν την ασφάλεια της ομάδας τους σε σύντομες και εκτεθειμένες βραχώδεις ζώνες,
 - Διευκολύνουν την κίνηση του κάθε μέλους της ομάδας σε επικλινές και ολισθηρό έδαφος ή κατά τη διάσχιση ρυακιού με/χωρίς σχοινί και να αντιλαμβάνονται εγκαίρως τότε υφίσταται αυτή η ανάγκη,
 - Αξιολογούν με τεστ τομής και κολώνας τη χιονοκάλυψη,
 - Καθοδηγούν και να εκπαιδεύουν την ομάδα τους στη χρήση των χιονορακετών.
- β) σε καταστάσεις ανάγκης (διαχείριση κρίσης, προσανατολισμό)
 - Προσανατολίζονται με χάρτη και πυξίδα σε δύσκολες συνθήκες και να εντοπίζουν την ακριβή θέση τους με στόχευση τριών ή δύο σημείων του ορίζοντα,
 - Εκτελούν διάφορα σενάρια διάσωσης σε καλοκαιρινό ή χειμερινό βουνό,

- Πραγματοποιούν αναζήτηση θύματος χιονοστιβάδας με τη χρήση ράβδου και πομποδέκτη.
- γ) στην καθοδήγηση ομάδας στο πεδίο (συνοδεία και καθοδήγηση ομάδας, πολυήμερα ταξίδια, κατασκήνωση)
 - Έχουν εμπειρία και γνώση από δέκα τουλάχιστον δημοφιλή μονοπάτια σε διάφορα βουνά της χώρας,
 - Επιλύουν σύνθετα προβλήματα στο πεδίο και να γνωρίζουν τις οδούς διαφυγής και εκκένωσης που αυτό προσφέρει,
 - Προετοιμάζουν και να πραγματοποιούν διανυκτερεύσεις στην ύπαιθρο,
 - Οργανώνουν και να συμμετέχουν σε επιχειρήσεις καθαρισμού και συντήρησης μονοπατιών.

Βασικές έννοιες και λέξεις-κλειδιά

Ορεινό πεδίο / Πρακτική εξάσκηση / Χειμερινό βουνό / Ασφάλεια με σχοινί / Κατασκήνωση και υπαίθρια διαβίωση / Χιονοστιβάδες / Ρυθμός ανάβασης / Φυσική κατάσταση / Χαρτογράφηση / Καθαρισμός μονοπατιού.

Αριθμός ωρών διδασκαλίας της μαθησιακής ενότητας ανά εβδομάδα

Θεωρία (0), Εργαστήριο (20), Σύνολο (20).

Διάρθρωση των μαθησιακών ενοτήτων σε υποενότητες

A/A	ΤΙΤΛΟΣ ΜΑΘΗΣΙΑΚΗΣ ΥΠΟΕΝΟΤΗΤΑΣ
1	ΒΑΣΙΚΕΣ ΤΕΧΝΙΚΕΣ ΑΣΦΑΛΙΣΗΣ
2	ΠΕΖΟΠΟΡΙΑ ΣΕ ΔΥΣΚΟΛΟ ΠΕΔΙΟ
3	ΧΕΙΜΕΡΙΝΗ ΠΕΖΟΠΟΡΙΑ
4	ΧΙΟΝΟΣΤΙΒΑΔΕΣ: ΠΡΟΓΝΩΣΗ ΚΑΙ ΑΝΤΙΜΕΤΩΠΙΣΗ
5	ΠΡΟΣΑΝΑΤΟΛΙΣΜΟΣ ΚΑΙ ΔΙΑΧΕΙΡΙΣΗ ΟΜΑΔΑΣ ΣΕ ΑΝΤΙΞΟΕΣ ΣΥΝΘΗΚΕΣ
6	ΚΑΤΑΓΡΑΦΗ ΚΑΙ ΧΑΡΤΟΓΡΑΦΗΣΗ ΜΟΝΟΠΑΤΙΩΝ
7	ΔΙΑΣΩΣΗ ΚΑΙ ΔΙΑΦΥΓΗ ΜΕ ΟΜΑΔΑ
8	ΚΑΤΑΣΚΗΝΩΣΗ ΚΑΙ ΧΕΙΜΕΡΙΝΗ ΔΙΑΒΙΩΣΗ
9	ΚΑΘΑΡΙΣΜΟΣ ΚΑΙ ΣΥΝΤΗΡΗΣΗ ΜΟΝΟΠΑΤΙΩΝ

Κείμενο αναφοράς

2.4.A.1 | ΒΑΣΙΚΕΣ ΤΕΧΝΙΚΕΣ ΑΣΦΑΛΙΣΗΣ

Για να αντιμετωπίσει με επιτυχία επικίνδυνες και επείγουσες γι' αυτόν/-ήν ή την ομάδα του/της καταστάσεις στο βουνό, ο/η επαγγελματίας συνοδός βουνού βασίζεται

στην αποτελεσματική χρήση ενός αξιόπιστου εξοπλισμού που φέρει πάντα μαζί του/της. Ο ελάχιστος προτεινόμενος εξοπλισμός περιλαμβάνει: σχοινί ασφαλείας με μήκος 30 μέτρα και διάμετρο 8,5 χιλιοστά και άνω, τρεις κρίκους ασφαλείας βιδωτής πύλης και μερικούς μάντες ασφαλείας.

Στην υποεπάρκεια αυτή, οι εκπαιδευόμενοι/-ες ασκούνται σε πραγματικές συνθήκες διασχίζοντας δύσκολα μονοπάτια σε βουνό και εκπαιδεύονται στη χρήση του εξοπλισμού ασφαλείας αντιμετωπίζοντας διαφορετικά σενάρια. Η χρήση του σχοινιού, των μαντών και των κρίκων ασφαλείας χωρίς αναρριχητική ζώνη αποτελεί το κεντρικό στοιχείο της εκπαίδευσης. Οι εκπαιδευόμενοι/-ες εξασκούνται στο σωστό ξεδίπλωμα και πακετάρισμα, καθώς και στον χειρισμό βασικών κόμπων πρόσδεσης και τριβής, όπως είναι οι εξής: «καντιλίτσα», «οχτάρι», «ψαλιδιά», «ψαρόκομπος» και «μασάρ» Παράλληλα, εξοικειώνονται με τις διάφορες επιλογές χρήσης τους με πρακτικά σενάρια σε βραχώδες πεδίο. Εντός του εργαστηρίου, γίνεται ιδιαίτερη μνεία σχετικά με το φιξάρισμα του σχοινιού σε φυσικό σημείο (δέντρο, βράχους) ή σε κάποια υπάρχουσα τεχνητή αγκύρωση. Επίσης, γίνεται αναφορά στη διευθέτηση των σχοινιών σε μονοπάτια με εκτεθειμένα σημεία, στον έλεγχο και την πρόσκαιρη αντικατάσταση φθαρμένων μόνιμων σχοινιών μέχρι να περάσει η ομάδα, καθώς και στη γρήγορη ασφάλιση με το σχοινί γύρω από ένα εμπόδιο (βράχο ή δέντρο) για την προστασία του ατόμου ή των ατόμων κατά την ανάβαση ή την κατάβαση μικρών εκτεθειμένων περασμάτων.

Συνοψίζοντας, η εν λόγω εκπαιδευτική υποεπάρκεια προετοιμάζει τους/τις εκπαιδευόμενους/-ες στη χρήση του κατάλληλου εξοπλισμού ασφαλείας σε πραγματικές συνθήκες πεδίου. Είναι σημαντικό και κρίσιμο οι επαγγελματίες συνοδοί βουνού να χρησιμοποιούν αποτελεσματικά έναν αξιόπιστο εξοπλισμό, να διευκολύνουν, να παρέχουν ασφάλεια, όπου αυτό χρειαστεί, στους/στις πελάτες/-ισσές τους, αλλά και να μπορούν να ελέγχουν τον μόνιμο εξοπλισμό που συναντούν.

2.4.A.2 | ΠΕΖΟΠΟΡΙΑ ΣΕ ΔΥΣΚΟΛΟ ΠΕΔΙΟ

Στόχος της συγκεκριμένης μαθησιακής υποεπάρκειας είναι η βελτίωση και η ανάπτυξη των ατομικών δεξιοτήτων των εκπαιδευομένων όσον αφορά την πεζοπορία σε δύσκολο και εκτεθειμένο πεδίο. Μέσω στοχευμένων πεζοποριών, τους/τις δίνεται η δυνατότητα να αναπτύξουν την ικανότητα κίνησης σε ποικίλα τερén αποτελεσματικά (δηλαδή με ασφάλεια, ευχέρεια/άνεση και ταχύτητα), να εμπλουτίσουν τις εμπειρίες τους, αλλά και να βελτιώσουν τη φυσική τους κατάσταση.

Πιο συγκεκριμένα, οι εκπαιδευόμενοι/-ες, στην υποεπάρκεια με τίτλο «Πεζοπορία σε δύσκολο πεδίο», ολοκληρώνουν την κατάρτισή τους και εμπλουτίζουν την εμπειρία τους στην κίνηση σε ξερό έδαφος και νερά, εντός και εκτός μονοπατιού. Τα αντικείμενα της εκπαίδευσης αφορούν την πεζοπορία, τις θαμνώδεις εκτάσεις δύσκολης διέλευσης, τις απότομες σάρες/λιθοσσωρούς (ανάβαση-κατάβαση), το ασταθές και πετρώδες τερén, τις στενές κόψεις, καθώς και το απότομο έδαφος (ανηφόρα, κατη-

φόρα, τραβέρσα). Επιπλέον, οι εκπαιδευόμενοι/-ες ασκούνται στη διάσχιση κοίτης ποταμιού, στο ξεπέρασμα νερόλακκου, στη διέλευση ρυακίου με ή χωρίς ασφάλεια, αλλά και στην προετοιμασία και την ασφάλιση της προσπέλασης εποχικών χιονουρών. Ιδιαίτερη βαρύτητα, τόσο σε αυτή την υποενοότητα όσο και σε επόμενες παρακάτω, δίνεται στη βελτίωση της φυσικής κατάστασης των εκπαιδευομένων, με στόχο την επίτευξη ενός «επαρκούς ρυθμού» κίνησης, ο οποίος προκύπτει από τον «αλγόριθμο Naismith»: «Τρία χιλιόμετρα την ώρα + 30 λεπτά για κάθε 300 μέτρα υψομετρικής διαφοράς». Η ταχύτητα αυτή θεωρείται απαραίτητη για την οργάνωση μιας πεζοπορίας και την ασφάλεια της ομάδας. Τέλος, οι εκπαιδευόμενοι/-ες εξοικειώνονται με τις βασικές τεχνικές κίνησης στο βραχύδες απότομο πεδίο (scrabbling), καθώς και στην καθοδήγηση και την υποβοήθηση των ατόμων εκεί. Η εκπαίδευση γίνεται σε ορεινές περιοχές με δημοφιλή μονοπάτια, τα οποία οι συμμετέχοντες/-ουσες έχουν την ευκαιρία να μελετήσουν. Το πρόγραμμα περιλαμβάνει, επίσης, μία τουλάχιστον εξόρμηση σε πεδίο μη καταγεγραμμένο.

Σε πολλά βουνά τα μονοπάτια είναι κακοτράχαλα και το τερέν περίπλοκο και βραχύδες. Είναι, λοιπόν, χρέος και ατομική ευθύνη του/της επαγγελματία συνοδού βουνού να έχει αποκτήσει την απαραίτητη δεξιότητα, ώστε να κινείται εκεί με αποτελεσματικότητα και να υιοθετεί τις κατάλληλες πρακτικές διευκόλυνσης και ασφαλούς καθοδήγησης των μελών της ομάδας του/της.

2.4.A.3 | ΧΕΙΜΕΡΙΝΗ ΠΕΖΟΠΟΡΙΑ

Η μαθησιακή υποενοότητα με τίτλο «Χειμερινή πεζοπορία» στοχεύει στην περαιτέρω καλλιέργεια των τεχνικών δεξιοτήτων των εκπαιδευομένων στην πεζοπορία σε χιονισμένο πεδίο, στη βελτίωση των πρακτικών τους στη συνοδεία μιας ομάδας και στη μεγαλύτερη εξοικείωσή τους με το χειμερινό περιβάλλον και τη χρήση του σχετικού εξοπλισμού.

Η εκπαίδευση γίνεται σε ορεινές περιοχές, στις οποίες υπάρχουν δημοφιλείς χειμερινές πεζοπορίες που οι συμμετέχοντες/-ουσες έχουν την ευκαιρία να μελετήσουν. Επιλέγονται πεδία με χιονοκάλυψη διαφορετικών ποιοτήτων, τα οποία, όμως, δε χρειάζονται για τη διέλευσή τους ορειβατική σκαπάνη (πιολέ) και κραμπόν, ώστε οι εκπαιδευόμενοι/-ες να βιώσουν τις διαφορές μεταξύ του πρώιμου χιονιού, της «αναπτυγμένης» με διαφορετικά στρώματα χιονοκάλυψης και της ανοιξιότικης χιονοσκεπής. Ιδιαίτερη σημασία δίνεται: στην εξάσκηση στην κατασκευή/άνοιγμα βημάτων με χειμερινή μπότα σε μαλακό και σκληρό χιόνι, στον σωστό βηματισμό σε πλαγιές με ήπια κλίση, καθώς και στην επιλογή του κατάλληλου πεδίου άσκησης, το οποίο πρέπει να είναι ασφαλές και μη εκτεθειμένο και παράλληλα να μην απαιτεί χρήση σύνθετων τεχνικών και εξοπλισμού ασφάλισης (π.χ. κραμπόν, πιολέ). Ταυτόχρονα, αναδεικνύεται ο ρόλος της σωστής τεχνικής κατά την ανάσχεση των πτώσεων και εντείνεται η εξάσκηση στις βασικές πρακτικές: της επιτήρησης και αποτροπής μιας πτώσης κατά τη συνοδεία της ομάδας, της υποβοήθησης και της ασφάλισης ενός ατόμου για την

αντιμετώπιση κάποιου σύντομου εμποδίου. Η δημιουργία πρόσκαιρης αγκύρωσης στο χιόνι για φιξάρισμα του σχοινιού με θάψιμο του υλικού, αποτελεί, επίσης, ένα από τα αντικείμενα που αναλύονται με λεπτομέρεια, όπως είναι και η κίνηση, καθώς και η συνοδεία της ομάδας με χιονορακέτες.

Τέλος, στο πλαίσιο της συγκεκριμένης υποεπενότητας, δίνεται η ευκαιρία στους/στις εκπαιδευομένους/-ες να βελτιώσουν τη φυσική τους κατάσταση, με στόχο την επίτευξη του «επαρκούς ρυθμού» κίνησης, ο οποίος προκύπτει από τον «αλγόριθμο Naismith»: «Τρία χιλιόμετρα την ώρα + 30 λεπτά για κάθε 300 μέτρα υψομετρικής διαφοράς». Η ταχύτητα αυτή στο χειμερινό βουνό θεωρείται απαραίτητη για την οργάνωση μιας πεζοπορίας και την ασφάλεια της ομάδας.

2.4.A.4 | ΧΙΟΝΟΣΤΙΒΑΔΕΣ: ΠΡΟΓΝΩΣΗ ΚΑΙ ΑΝΤΙΜΕΤΩΠΙΣΗ

Στην υποεπενότητα αυτή, εντείνεται η άσκηση των εκπαιδευομένων και διευρύνεται η εμπειρία τους στις τεχνικές της πρόληψης και της αντιμετώπισης των χιονοστιβάδων, μέσω της πραγματοποίησης πρακτικών σεναρίων σε χιονισμένο τερέν που καλύπτουν ποικίλες συνθήκες. Επιπλέον, εξειδικεύονται στη χρήση του εξοπλισμού και στις τεχνικές εντοπισμού των θυμάτων μιας χιονοστιβάδας.

Η πρακτική άσκηση δίνει στους/στις εκπαιδευομένους/-ες την ευκαιρία να αναπτύξουν τις δεξιότητες της πραγματοποίησης αξιόπιστων τεστ συνοχής χιονιού δύο κατηγοριών: «τεστ κολώνας» και «τεστ επιφάνειας» (μεγάλου τεστ), μελετώντας τη χιονοσκεπή πλαγιών κλίσης μέχρι 30 μοιρών ποικίλης κατεύθυνσης και υψομέτρου. Εξοικειώνονται με την ανάλυση των στρωμάτων της χιονοκάλυψης, μέσω της διαδικασίας «τομής/προφίλ πλαγιάς», καθώς και με την αναγνώριση των βασικών τύπων χιονονιφάδων και κόκκων χιονιού. Η επιτόπια μελέτη οξύνει την αντίληψή τους στην κατανόηση του ορεινού αναγλύφου και της «σώρευσης» του χιονιού, στον εντοπισμό επισφαλών ζωνών, όπως είναι οι υπήνεμες πλευρές, οι κυρτές και κοίλες πλαγιές, οι ρωγμές, και οι «κορνίζες» στις κορυφογραμμές, καθώς και στη διάκριση των επικίνδυνων μετεωρολογικών συνθηκών. Η πραγματοποίηση ομαδικών ασκήσεων στο πεδίο εμπλουτίζει την εμπειρία τους στην αποφυγή και προσπάθεια ύποπτων σημείων, ενώ, παράλληλα, η χρήση του προγνωστικού εργαλείου 3x3 ενισχύει τη μεθοδολογία τους ως προς την πρόληψη του κινδύνου.

Ιδιαίτερη βαρύτητα δίνεται στην εξοικείωση των εκπαιδευομένων με τις τεχνικές διάσωσης ενός θύματος χιονοστιβάδας και με τη χρήση του σχετικού εξοπλισμού (ράβδου αναζήτησης, πομποδέκτη, φτυαριού χιονιού), με στόχο τη βελτίωση της άμεσης απόκρισής τους σε κάποιο συμβάν σε ατομικό και ομαδικό επίπεδο, με συνεχόμενες ασκήσεις σε διαφορετικά πεδία/συνθήκες και με χρονικούς περιορισμούς. Οι διασωστικές ασκήσεις αναδεικνύουν τον επικουρικό ρόλο που μπορούν να αναλάβουν σε περιπτώσεις ανάγκης, υπό την καθοδήγηση ειδικών σε χιονοδρομικά κέντρα, ορειβατικούς συλλόγους και ομάδες διάσωσης.

2.4.A.5 | ΠΡΟΣΑΝΑΤΟΛΙΣΜΟΣ ΚΑΙ ΔΙΑΧΕΙΡΙΣΗ ΟΜΑΔΑΣ ΣΕ ΑΝΤΙΞΟΕΣ ΣΥΝΘΗΚΕΣ

Η υποενότητα με τίτλο «Προσανατολισμός και διαχείριση ομάδας σε αντίξοες συνθήκες» έχει ως στόχο να βελτιώσει την ικανότητα των εκπαιδευομένων να καθοδηγούν ομάδες στο βουνό με σιγουριά και ασφάλεια, ακόμη και όταν οι καιρικές συνθήκες καταστούν αντίξοες ή η ορατότητα είναι περιορισμένη. Η υποενότητα αυτή λειτουργεί συμπληρωματικά και ως απότοκο της εκπαίδευσης που παρέχεται στο πλαίσιο της ενότητας με τίτλο «Προσανατολισμός και μετεωρολογία».

Το πρόγραμμα εξάσκησης πραγματοποιείται σε βουνά, με πολύωρες πεζοπορίες πλήρους φόρτου εντός και εκτός μονοπατιού σε χειμερινές συνθήκες. Θα πρέπει, μάλιστα, να περιλαμβάνει τουλάχιστον τα εξής στοιχεία για να θεωρηθεί επαρκές: -> την πραγματοποίηση ατομικών ασκήσεων προσανατολισμού με τη χρήση χάρτη/πυξίδας, με πολλαπλά αζιμούθια και με μέτρηση της απόστασης σε απαιτητικό τερén, σε πουρναρότοπο, σε πυκνό δάσος και σε βραχώδες ή χιονισμένο πεδίο, -> τη χάραξη και την τήρηση της πορείας στον χάρτη σε συνθήκες άσχημης ορατότητας, σε νύχτα, σε ομίχλη και σε καταιγίδα, με τη χρήση σχοινιού για τη μέτρηση της απόστασης και την πλοήγηση μέσω GPS σε παρόμοιες συνθήκες, -> την εξεύρεση της θέσης στον χάρτη με στόχευση τριών ή δύο σημείων και -> τη χάραξη/τήρηση της πορείας διαφυγής της ομάδας σε απαιτητικό τερén και εκτός του χαραγμένου μονοπατιού.

Η πεζοπορία σε ένα καλοχαραγμένο μονοπάτι αποτελεί συνήθως μια απλή διαδικασία ακόμη και για τον/την άπειρο/-η, εκεί όμως που κρίνεται η αναγκαιότητα και ο επαγγελματισμός του/της συνοδού βουνού είναι στην καθοδήγηση της ομάδας σε δύσκολες συνθήκες και σε απαιτητικό τερén. Ο προσανατολισμός και η αίσθηση του χώρου, λοιπόν, αποτελούν βασικές δεξιότητες του/της επαγγελματία συνοδού βουνού, οι οποίες θα πρέπει να καλλιεργούνται με προσήλωση και επιμονή κατά τη διάρκεια των σχετικών μαθημάτων.

2.4.A.6 | ΚΑΤΑΓΡΑΦΗ ΚΑΙ ΧΑΡΤΟΓΡΑΦΗΣΗ ΜΟΝΟΠΑΤΙΩΝ

Με τη συγκεκριμένη υποενότητα, οι εκπαιδευόμενοι/-ες ολοκληρώνουν τη σπουδή τους στον προσανατολισμό και την τοπολογία του ορεινού περιβάλλοντος, πεδίου άσκησης του επαγγέλματός τους. Επιπλέον, η καταγραφή και χαρτογράφηση του μονοπατιού αποτελεί σημαντικό στοιχείο της μεθοδολογίας που θα αναπτύξουν για την οργάνωση και τον προγραμματισμό των πεζοποριών, των οποίων την ευθύνη θα αναλάβουν. Η μελέτη και η ανάλυση του μονοπατιού έχουν ως βασικό στόχο την ανάδειξη όλων των λεπτομερειών που μπορούν να επηρεάσουν την εξέλιξη της εξόρμησης.

Πιο συγκεκριμένα, οι εκπαιδευόμενοι/-ες εξοικειώνονται με τη σύνταξη και τη συμπλήρωση «καρτών διαδρομής», ενός φύλλου χαρτιού, δηλαδή, στο οποίο περιλαμβάνονται χρήσιμες πληροφορίες που οφείλει να γνωρίζει ο/η επαγγελματίας, προκειμένου να καθοδηγήσει με ασφάλεια και σιγουριά την ομάδα του/της σε μια πεζοπορία εύκολη ή απαιτητική. Τέτοιες πληροφορίες μπορεί να είναι: τα επιμέρους τμήματα μιας διαδρομής, από κοινού με τις συντεταγμένες τους, το μήκος τους, τη

διεύθυνσή τους και την εκτιμώμενη ώρα. Μια σύντομη περιγραφή με τα χαρακτηριστικά του κάθε τμήματος (π.χ. βραχώδες πεδίο με σάρα) είναι συνήθως απαραίτητη, όπως και οι γενικές πληροφορίες για το ευρύτερο περιβάλλον του μονοπατιού (γεωγραφία, οικολογία, πολιτισμό). Σημειώνονται οπωσδήποτε: τα εκτεθειμένα σημεία μαζί με τον τρόπο αντιμετώπισής τους (π.χ. χρήση σχοινιού), τα σημεία των πιθανών στάσεων, οι οδοί διαφυγής σε περίπτωση έκτακτης ανάγκης και ενδεχομένως τα αξιόθεατα. Η μελέτη και η επιτόπια καταγραφή δέκα δημοφιλών μονοπατιών προσφέρει στους/στις εκπαιδευόμενους/-ες την ελάχιστη απαραίτητη εμπειρία που αναμένεται από έναν/μία επαγγελματία.

Τέλος, η τεχνική αποτύπωσης στον χάρτη ενός μη καταγεγραμμένου μονοπατιού, με λήψη στιγμάτων στο πεδίο και με καταγραφή του αναγλύφου, τελειοποιεί τη δεξιότητα προσανατολισμού και αίσθησης του χώρου, απαραίτητου, εξάλλου, προσόντος του/της συνοδού βουνού.

2.4.A.7 | ΔΙΑΣΩΣΗ ΚΑΙ ΔΙΑΦΥΓΗ ΜΕ ΟΜΑΔΑ

Βασικός στόχος της υποεπότητας με τίτλο «Διάσωση και διαφυγή με ομάδα» είναι η υιοθέτηση των βέλτιστων συμπεριφορών για την αντιμετώπιση μιας κρίσης που εκδηλώνεται στην ομάδα κατά τη διάρκεια της εξόρμησης σε ορεινό περιβάλλον. Ο επιμέρους στόχος που εξυπηρετείται στην υποεπότητα αυτή έχει να κάνει με την περαιτέρω εξοικείωση των εκπαιδευόμενων με τις πρακτικές και τις τεχνικές της οργανωμένης διάσωσης και της μεταφοράς ενός/μίας τραυματία. Η εκπαίδευση γίνεται στο ορεινό πεδίο με την πραγματοποίηση σεναρίων κλιμακωτής δυσκολίας και συμπληρώνει την εκπαίδευση της ενότητας με τίτλο «Διάσωση και διαχείριση κρίσης» που έχει προηγηθεί.

Στο πλαίσιο της συγκεκριμένης υποεπότητας, οι εκπαιδευόμενοι/-ες οργανώνουν και εκτελούν ασκήσεις σε διαφορετικά σενάρια εκτάκτων καταστάσεων, όπως τη μεταφορά ενός/μίας τραυματία σε θαμνώδες τερέν, σε χιονισμένο πεδίο και σε εκτεθειμένο μονοπάτι με αυτοσχέδιο φορείο που δημιουργείται πλέκοντας το σχοινί ασφαλείας με τα μπατόν. Ιδιαίτερη σημασία στα σενάρια αυτά δίνεται στην τήρηση των πρωτοκόλλων πρώτων βοηθειών, στη μέριμνα της υπόλοιπης ομάδας, καθώς και στην οργάνωση και τη διεύθυνση του φορείου (άκαμπτη κατασκευή, κουβάλημα με πραγματικό φόρτο). Επιπλέον, η εξάσκηση των εκπαιδευόμενων περιλαμβάνει την εκτέλεση σεναρίων: διαφυγής της ομάδας σε βραχώδες πεδίο, προσπέλασης ρυακιού με τη χρήση σχοινιού ασφαλείας και ασφάλισης, αλλά και προστασίας της ομάδας σε δύσκολες συνθήκες, σε καταιγίδα, σε χιονοθύελλα ή στο σκοτάδι.

Τέλος, δίνεται η ευκαιρία στους/στις εκπαιδευόμενους/-ες να συμμετάσχουν σε μία τουλάχιστον άσκηση οργανωμένης ορεινής διάσωσης με τοπικά συνεργεία, όπως είναι η πυροσβεστική, οι ορειβατικοί σύλλογοι και οι εθελοντικές ομάδες διάσωσης. Η πραγματοποίηση κοινών ασκήσεων στο πεδίο είναι ιδιαίτερα σημαντική, καθώς αυξάνει την εξοικείωση των επαγγελματιών συνοδών βουνού με τους ανθρώπους

που θα απευθυνθούν, τον ειδικό εξοπλισμό, αλλά και τις τεχνικές που θα χρησιμοποιήσουν όταν παραστεί η ανάγκη.

2.4.A.8 | ΚΑΤΑΣΚΗΝΩΣΗ ΚΑΙ ΧΕΙΜΕΡΙΝΗ ΔΙΑΒΙΩΣΗ

Στόχος της συγκεκριμένης υποενοτήτας είναι να εμπλουτίσει την εμπειρία των εκπαιδευομένων και να βελτιώσει τις δεξιότητές τους στην οργάνωση μιας ομαδικής κατασκήνωσης. Η εκπαίδευση γίνεται κυρίως σε ξερό έδαφος, όμως περιλαμβάνει και μία τουλάχιστον διανυκτέρευση με αντίσκηνο στο χιόνι. Επιπλέον, περιλαμβάνει μία τουλάχιστον πολυήμερη εξόρμηση, μία εξόρμηση «κινητής κατασκήνωσης» δύο ή τριών διανυκτερεύσεων και μία αναγκαστική διανυκτέρευση (βίνουας).

Οι εκπαιδευόμενοι/-ες εφαρμόζουν τις αρχές που διδάχθηκαν στη μαθησιακή ενότητα με τίτλο «Υπαίθρια κατασκήνωση και πολυήμερες πεζοπορίες» σε πραγματικές συνθήκες, αντιμετωπίζοντας τις διάφορες προκλήσεις. Ιδιαίτερη βαρύτητα δίνεται: σε ζητήματα οργάνωσης του εξοπλισμού κατασκήνωσης, στο πακετάρισμά του στο σακίδιο, στην επιλογή των ειδών εστίασης και διατροφής, στη λήψη και τη συντήρηση του νερού, στην επιλογή της τοποθεσίας μιας κατασκήνωσης σύντομης και μακράς διάρκειας, στη διευθέτηση των σκηνών και της τουαλέτας, καθώς και στο στήσιμο και τη στερέωση ενός αντίσκηνου υπό αντίξοες συνθήκες με τη χρήση σχοινιού. Παράλληλα, τους/τις δίνεται η δυνατότητα να πειραματιστούν στην «κατασκηνωτική κουζίνα», παρασκευάζοντας με ελάχιστα υλικά γεύματα για την ομάδα, τα οποία πληρούν τις βασικές προδιαγραφές, είναι, δηλαδή, εύγευστα, εύπεπτα και υψηλής διατροφικής αξίας. Τέλος, δίνεται η ευκαιρία στους/στις εκπαιδευόμενους/-ες να αντιμετωπίσουν τις δυσχέρειες μιας αναγκαστικής διανυκτέρευσης στην ύπαιθρο, χωρίς κατασκηνωτικό εξοπλισμό ή υπνόσακο, οργανώνοντας πρόχειρα καταλύματα για την ομάδα με τα ελάχιστα δυνατά μέσα. Η υποενοότητα αυτή δύναται να συνδυαστεί με άλλες που μπορούν να πραγματοποιηθούν παράλληλα στην ίδια άσκηση.

Η υπαίθρια κατασκήνωση αποτελεί ένα απαιτητικό αντικείμενο, το οποίο, ωστόσο, φαίνεται να έλκει αρκετούς/-ές εξαιτίας αυτής ακριβώς της αμεσότητας και της ταύτισης που προσφέρει με το φυσικό στοιχείο. Για τον/την επαγγελματία συνοδό βουνού, είναι ένα απαιτητικό έργο που οφείλει να διαχειρίζεται με τη μεγαλύτερη δυνατή επάρκεια.

2.4.A.9 | ΚΑΘΑΡΙΣΜΟΣ ΚΑΙ ΣΥΝΤΗΡΗΣΗ ΜΟΝΟΠΑΤΙΩΝ

Ένα καλοχαραγμένο, σηματοδοτημένο και καθαρό μονοπάτι αποτελεί πραγματική αισθητική απόλαυση για τον/την περιπατητή/-τρια. Στην Ελλάδα, σχεδόν όλο το δίκτυο των μονοπατιών έχει δημιουργηθεί και συντηρείται από εθελοντικές ομάδες και τοπικές αρχές. Ο/Η επαγγελματίας συνοδός βουνού που χρησιμοποιεί συχνά τα οργανωμένα αυτά μονοπάτια εμμέσως ωφελείται από τον κόπο των εθελοντών/-τριών και τα έξοδα των αρχών, επομένως οφείλει να αναγνωρίζει την προσπάθειά τους και να υποστηρίζει το έργο τους.

Βασικός στόχος της τελευταίας υποενότητας, είναι οι εκπαιδευόμενοι/-ες να αντιληφθούν τις διεργασίες χάραξης και οργάνωσης ενός μονοπατιού και να γνωρίσουν τους ανθρώπους που δημιουργούν και συντηρούν τα μονοπάτια της περιοχής τους. Πιο συγκεκριμένα, στο πλαίσιο του μαθήματος, παρουσιάζονται οι εθνικοί και οι διεθνείς κανονισμοί και τα πρότυπα χωροθέτησης, διάνοιξης, σήμανσης και συντήρησης μονοπατιών, καθώς και οι διαδικασίες πιστοποίησής τους. Επίσης, οι εκπαιδευόμενοι/-ες ενημερώνονται για τους/τις σχετικούς/-ές δικαιούχους των μονοπατιών της περιοχής τους, οι οποίοι/-ες μπορεί να είναι οι εξής: Δασαρχείο, ΟΤΑ, ΟΦΥΠΕΚΑ, ΕΟΟΑ, ορειβατικά σωματεία, κυνηγετικοί σύλλογοι, Εκκλησία, εθελοντικές ομάδες, καθώς και μη κερδοσκοπικοί κοινωνικοί οργανισμοί.

Η συμμετοχή σε μία τουλάχιστον επιχείρηση καθαρισμού ή συντήρησης μονοπατιού θα πρέπει να επιδιωχθεί, καθώς προσφέρει μια ισχυρή βιωματική εμπειρία στους/στις εκπαιδευόμενους/-ες, εμπλουτίζοντας, παράλληλα, τις γνώσεις τους στο αντικείμενο. Ιδιαίτερη σημασία δίνεται στη σήμανση και τους επεμβατικούς περιορισμούς για περιβαλλοντικούς και αισθητικούς λόγους. Επιπλέον, προωθείται η καλλιέργεια ενός πνεύματος συνεργασίας του/της επαγγελματία συνοδού βουνού με τους τοπικούς φορείς που εμπλέκονται στον χώρο άσκησης των δραστηριοτήτων του/της.

Προτεινόμενες πηγές μελέτης

Κύριες

1. Βουτυρόπουλος, Γ. & Μπελογιάννης, Χ. (2012). *Ορεινή πεζοπορία. Τεχνικό εγχειρίδιο για συνοδούς βουνού*. Περιφέρεια Κρήτης: Περιφερειακή Ενότητα Λασιθίου. Ανακτήθηκε στις 19 Απριλίου 2026 από: <https://intonature.gr/wp-content/uploads/2020/06/oreini-peziporia-texniko-egxeiridio-gia-synodous-vounou.pdf>
2. Μπελογιάννης, Χ. & Βουτυρόπουλος, Γ. (2010). *Η τέχνη του βουνού. Βασικές γνώσεις – Πεζοπορία* (τόμος Α'). Μαρούσι: Εκδόσεις Ανεβαίνοντας.
3. Μπελογιάννης, Χ. & Βουτυρόπουλος, Γ. (2011). *Η τέχνη του βουνού. Αναρρίχηση – Ορειβάσι* (τόμος Β'). Μαρούσι: Εκδόσεις Ανεβαίνοντας.

Συμπληρωματικές

1. Long, S. (2014). *Hill walking: The official handbook of the Mountain Training Walking Schemes*. Manchester: Mountain Training.
2. Union of International Mountain Leader Associations (UIMLA). (2024). *UIMLA Standard for Access to and Practice of the Profession of the International Mountain Leader*. Retrieved April 17, 2026, from: <https://www.viristar.com/wp-content/uploads/2024/12/UIMLA-Standard-2024.pdf>
3. Mountaineers Books. (2024). *Mountaineering. The Freedom of the Hills* (10th edition). Seattle: Mountaineers Books.

3 | Διδακτική μεθοδολογία

Στο πλαίσιο των εκπαιδευτικών συναντήσεων, αξιοποιείται η συμμετοχική ή/και η βιωματική διδασκαλία. Έχοντας ως σημείο εκκίνησης τις βασικές αρχές της εκπαίδευσης ενηλίκων αλλά και τη σύνδεση της αρχικής επαγγελματικής κατάρτισης με το πραγματικό περιβάλλον εργασίας, η εκπαίδευση έχει ένα διπλό σημείο αναφοράς: την ενεργή ανταπόκριση στις μαθησιακές ανάγκες της συγκεκριμένης κάθε φορά ομάδας εκπαιδευομένων και τις ανάγκες που προκύπτουν στο περιβάλλον εργασίας της συγκεκριμένης ειδικότητας.

Ο/Η εκπαιδευτής/-τρια οργανώνει και καθοδηγεί την εκπαιδευτική πράξη, επιλύει τυχόν ανακύπτοντα προβλήματα, υποστηρίζει, ανατροφοδοτεί και ενδυναμώνει τους/τις εκπαιδευόμενους/-ες. Διαμεσολαβεί, διευκολύνει και ενισχύει τη διαδικασία της μάθησης σε ομαδικό και σε ατομικό επίπεδο, συνδέοντας την κατάρτιση με τον κόσμο της εργασίας.

Η συμμετοχική και η βιωματική εκπαίδευση διαμορφώνουν ένα δημιουργικό περιβάλλον μάθησης και ενισχύουν την αλληλεπίδραση εκπαιδευτή/-τριας και εκπαιδευομένων. Προσφέρουν τη δυνατότητα να γίνουν αντιληπτές αλλά και να αξιοποιηθούν στην εκπαιδευτική διαδικασία οι ανάγκες, οι ιδιαιτερότητες, οι δυνατότητες, οι γνώσεις, οι δεξιότητες και οι εμπειρίες της συγκεκριμένης ομάδας των καταρτιζομένων. Προσφέρουν τη δυνατότητα να γίνουν πρακτικές και ρεαλιστικές συνδέσεις με το πραγματικό περιβάλλον εργασίας της συγκεκριμένης ειδικότητας.

Την υποστήριξη ενός αλληλεπιδραστικού περιβάλλοντος μάθησης ενισχύει η χρήση σύντομων εμπλουτισμένων εισηγήσεων και η συχνή εφαρμογή συμμετοχικών εκπαιδευτικών τεχνικών και μέσων. Ενδεικτικά αναφέρουμε ότι η ενίσχυση της συμμετοχής των καταρτιζομένων υποβοηθείται ενεργά από την αξιοποίηση απλών τεχνικών, όπως είναι ο καταγισμός ιδεών, οι ερωτήσεις και απαντήσεις ή η συζήτηση, οι ατομικές ή/και ομαδικές ασκήσεις εφαρμογής ή επίλυσης προβλήματος, η προσομοίωση, η εργασία σε ομάδες, οι μελέτες περίπτωσης. Οι εκπαιδευτικές δραστηριότητες που αξιοποιούν τις παραπάνω ή ανάλογες εκπαιδευτικές τεχνικές αντλούν τα θέματά τους από τη θεματολογία της κάθε μαθησιακής ενότητας και από τα σχετικά ζητήματα που συνδέονται με το πραγματικό περιβάλλον εργασίας.

Η εκπαίδευση σε συγκεκριμένες –ατομικές ή/και ομαδικές– δραστηριότητες μέσα στην τάξη και τα εργαστήρια προετοιμάζει τα μέλη της ομάδας για τη συμμετοχή τους στην πρακτική άσκηση/μαθητεία. Η σταδιακή εξειδίκευση της γνώσης, η ανάπτυξη συγκεκριμένων δεξιοτήτων/ικανοτήτων, καθώς και η καλλιέργεια των κατάλληλων στάσεων και συμπεριφορών σε κρίσιμα ζητήματα δεοντολογίας, υγείας και ασφάλειας κ.λπ., προετοιμάζουν τη συγκεκριμένη κάθε φορά ομάδα εκπαιδευομένων για τα επόμενα βήματα. Το πρόγραμμα κατάρτισης συνδυάζει την απόκτηση θεωρητικών γνώσεων με την ανάπτυξη των αναγκαίων πρακτικών δεξιοτήτων για την αποτελεσματική άσκηση του επαγγέλματος.

Σε ανάλογη κατεύθυνση, στο πλαίσιο της πρακτικής εφαρμογής της ειδικότητας, δίνεται και η δυνατότητα ανάπτυξης διαθεματικών προγραμμάτων/σχεδίων δραστηριοτήτων (projects), με σύγχρονη εφαρμογή διαφορετικών μαθησιακών ενοτήτων και θεματικών. Οι συγκεκριμένες δραστηριότητες μπορούν να αναπτύσσονται σε μεγαλύτερη ή μικρότερη χρονική έκταση και να συμπεριλαμβάνουν, ενδεικτικά, επισκέψεις σε χώρους εργασίας και εγκαταστάσεις παραγωγής, συναντήσεις με έμπειρους/-ες επαγγελματίες της ειδικότητας ή ειδικούς του συγκεκριμένου παραγωγικού τομέα και κλάδου, υλοποίηση ομαδικών εργασιών με τον συνδυασμό διαφορετικών μαθησιακών ενοτήτων και υπό την καθοδήγηση ομάδας εκπαιδευτών/-τριών ή ακόμη και τη δημιουργία ομάδων εκπαιδευομένων με στόχο την αμοιβαία άσκηση, μελέτη και αλληλοδιδασκαλία. Το σύνολο των παραπάνω δραστηριοτήτων μπορούν να αξιοποιηθούν και αυτόνομα, ανεξάρτητα, δηλαδή, από την υλοποίηση ενός συνολικότερου project.

Η ανάπτυξη συνεργατικού κλίματος μεταξύ των εκπαιδευομένων και η καλλιέργεια σχέσεων εμπιστοσύνης με τους/τις εκπαιδευτές/-τριες συντελούν στη δημιουργία μιας *κοινότητας μάθησης*, η οποία μπορεί να αποδειχθεί ιδιαίτερα σημαντική για την ενίσχυση των διεργασιών μάθησης τόσο κατά τη διάρκεια της εκπαιδευτικής διαδικασίας, όσο και πέρα από αυτήν, σε περιόδους μελέτης ή/και προετοιμασίας για τις διαδικασίες αξιολόγησης/πιστοποίησης των γνώσεων και δεξιοτήτων που έχουν αποκτηθεί.

Η ενίσχυση της συνεργασίας και της δημιουργίας μιας κοινότητας μάθησης είναι δυνατόν να επηρεάσει και τους τρόπους μελέτης των ίδιων των εκπαιδευομένων προς μια πιο ενεργητική, δημιουργική στάση διερεύνησης και εξοικείωσης με τη γνώση. Η τήρηση προσωπικών σημειώσεων και η ανταλλαγή μεταξύ των εκπαιδευομένων, η μελέτη πρόσθετων βιβλιογραφικών –ελληνόφωνων αλλά και ξενόγλωσσων– πηγών, η αναζήτηση συμπληρωματικών ερεθισμάτων στο ευρύτερο κοινωνικό και επαγγελματικό περιβάλλον (παρακολούθηση οπτικοακουστικού υλικού, επαγγελματικών περιοδικών, εξέλιξης θεσμικού πλαισίου κ.λπ.), σχετικών με την επαγγελματική ειδικότητα, είναι δυνατόν να αποτελέσουν σημαντικά συστατικά για τη διαμόρφωση μιας ισχυρής σχέσης με την εξειδικευμένη επαγγελματική γνώση και με τις δεξιότητες που απαιτεί το επάγγελμα.

Η παρακολούθηση ενός εντατικού προγράμματος κατάρτισης μεγάλης διάρκειας αναγκαστικά επιφέρει αλλαγές στην καθημερινότητα των εκπαιδευομένων. Η αποδοτική διαχείριση του καθημερινού χρόνου απαιτεί προσωπικό προγραμματισμό και φροντίδα. Η συστηματική πρόβλεψη ενός χρονικού διαστήματος μελέτης, καθημερινά, καθώς και η τήρηση ενός ημερολογίου μάθησης όπου οι εκπαιδευόμενοι/-ες θα καταγράφουν την καθημερινή τους πρόοδο, αλλά, ενδεχομένως, θα σημειώνουν και ερωτήματα ή παρατηρήσεις σχετικές με την κάθε μαθησιακή ενότητα, μπορούν να αποτελέσουν χρήσιμες και πολύ δημιουργικές πρακτικές ενίσχυσης των διαδικασιών μάθησης.

Η φοίτηση στη Σχολή Ανώτερης Επαγγελματικής Κατάρτισης είναι περίοδος διαμόρφωσης μιας μελλοντικής επαγγελματικής ταυτότητας. Είναι η αρχή μιας νέας προσωπικής ιστορίας και μιας διαρκούς εξέλιξης μπροστά σε απαιτήσεις και αναγκαιότητες που χαρακτηρίζουν την κάθε επαγγελματική ειδικότητα. Είναι η ευκαιρία διασύνδεσης του/της κάθε εκπαιδευομένου/-ης με τις γνώσεις, τις δεξιότητες και τις στάσεις που είναι κοινές στην επαγγελματική κοινότητα στην οποία σταδιακά θα ενταχθεί.

3.1 • Η έννοια του εργαστήριου για την ειδικότητα «Συνοδός Βουνού»

Ως «εργαστήριο», για την ειδικότητα «Συνοδός Βουνού», νοείται το πραγματικό περιβάλλον άσκησης των επαγγελματικών του/της δραστηριοτήτων, δηλαδή το βουνό. Για την πραγματοποίηση των εργαστηρίων στις διάφορες θεματικές ενότητες, απαιτείται η εξασφάλιση πεδίων που να προσομοιάζουν με τις συνθήκες που επικρατούν στα ελληνικά βουνά. Η επιλογή ενός πεδίου ή μιας περιοχής ως χώρου πρακτικής εκπαίδευσης πρέπει, επίσης, να:

- Προσφέρει τη μεγαλύτερη δυνατή ασφάλεια,
- Συμβάλει ως χώρος στην εκπαιδευτική διαδικασία και
- Είναι σε κοντινή απόσταση από την έδρα του ιδρύματος.

Να σημειωθεί ότι πρέπει να προκρίνεται ως χώρος εργαστηρίου της ειδικότητας το φυσικό πεδίο και να αποφεύγεται η επιλογή αστικών αλσών, πάρκων, αυλών σχολείων κ.λπ. Ένα τελευταίο κριτήριο που πρέπει να καλύπτεται στην επιλογή αφορά την πλήρωση των ειδικών συνθηκών αναφοράς της συγκεκριμένης θεματικής ενότητας. Για τη θεματική ενότητα «Προστασία ορεινού περιβάλλοντος» μπορεί να είναι αρκετό σαν εργαστήριο κάποιο περιαστικό δάσος, όμως για την θεματική ενότητα «Τεχνικές κίνησης και ασφάλεια» απαιτείται τερén που να περιλαμβάνει βραχώδες πεδίο, πυκνή βλάστηση, χαράδρες και ρεματιές. Ταυτόχρονα, για τη θεματική ενότητα «Χειμερινό Βουνό» απαιτείται πεδίο με χιονοκάλυψη, το οποίο μπορεί να είναι πλησίον ή εντός των ορίων ενός ενεργού χιονοδρομικού κέντρου για περισσότερη ασφάλεια. Πιο απαιτητική αναδεικνύεται η θεματική ενότητα «Τεχνική Κατάρτιση στο Πεδίο», η οποία περιλαμβάνει αρκετές αναβάσεις σε βουνά με διανυκτερεύσεις σε καταφύγιο, ακόμη και σε αντίσκηνο, βουνά τα οποία επιλέγονται με κριτήριο την κλιμακωτή δυσκολία τους. Ο προγραμματισμός αυτών των εξορμήσεων τυγχάνει ειδικής μέριμνας.

Μια ποιοτική ημέρα στο «εργαστήριο»

Η ποιότητα της βιωματικής εκπαίδευσης στο βουνό, δηλαδή στο πραγματικό εργαστήριο της ειδικότητας, εξαρτάται από τις συνθήκες του καιρού και του τερén, τις δυνατότητες εξερεύνησης και ανακάλυψης νέων τόπων, εμπειριών και γνώσεων και από

τον βαθμό της πνευματικής και της σωματικής δοκιμασίας, στην οποία υποβάλλονται οι εκπαιδευόμενοι/-ες. Αυτές οι ημέρες εκπαίδευσης συνεισφέρουν πάρα πολύ στην ανάπτυξη και την ωρίμανση τους ως ικανών πεζοπόρων και θα πρέπει να οργανώνονται με επιμέλεια. Συνήθως μια επιτυχής ημέρα εκπαίδευσης στο βουνό πληροί κάποια από τα παρακάτω κριτήρια:

- Ατομική εμπλοκή στην οργάνωση και την καθοδήγηση,
- Χρήση δεξιοτήτων προσανατολισμού,
- Εξεύρεση συνθηκών και τερén όμοιων με εκείνων των βουνών,
- Αύξηση των γνώσεων και καλλιέργεια δεξιοτήτων,
- Πρόκριση της ασφάλειας,
- Η εξόρμηση να διαρκεί τουλάχιστον πέντε ώρες,
- Αντιμετώπιση τυχόν δυσχερειών με επιτυχία και
- Ανάβαση στην κύρια κορυφή.

4 | Υγεία και ασφάλεια κατά τη διάρκεια της κατάρτισης

Για την προστασία των καταρτιζομένων, τόσο στην αίθουσα διδασκαλίας και τους εργαστηριακούς χώρους της ΣΑΕΚ όσο και στις επιχειρήσεις όπου υλοποιείται η πρακτική άσκηση/μαθητεία, τηρούνται όλες οι προβλεπόμενες διατάξεις για τους κανόνες υγείας και ασφάλειας στην ειδικότητα και το επάγγελμα, αλλά και ευρύτερα, όπως προβλέπονται ιδίως από:

- Τον κώδικα Νόμων για την υγεία και την ασφάλεια των εργαζομένων (βλ. Ν. 3850/2010), όπως ισχύει,
- Τις διατάξεις του κτιριοδομικού κανονισμού (βλ. 3046/304/89-ΦΕΚ 59/Δ/3-02-89), όπως ισχύει,
- Τον κανονισμό λειτουργίας των εργαστηριακών κέντρων (ΦΕΚ 1318 Β΄/2015), όπως ισχύει,
- Το ΦΕΚ 3938/Β/26-8-2021, κοινή Υπουργική Απόφαση υπ’ αριθμ. Κ5/97484 με θέμα την «Πρακτική άσκηση σπουδαστών Ινστιτούτων Επαγγελματικής Κατάρτισης αρμοδιότητας Υπουργείου Παιδείας και Θρησκευμάτων», όπως ισχύει και
- Το ΦΕΚ 4146/Β/9-9-2021, κοινή Υπουργική Απόφαση υπ’ αριθμ. ΦΒ7/108652/Κ3, με θέμα το «Πλαίσιο Ποιότητας Μαθητείας», όπως ισχύει.

Παρακάτω, παρατίθενται οι βασικοί κανόνες υγείας και ασφάλειας, καθώς και ο σχετικός αναγκαίος ατομικός εξοπλισμός για τις συνθήκες άσκησης της ειδικότητας:

4.1 • Βασικοί κανόνες υγείας και ασφαλείας

Για τις εκπαιδευτικές συναντήσεις που πραγματοποιούνται εκτός των αιθουσών:

- Επιλογή πεδίου εκπαίδευσης που πληροί τα βασικά κριτήρια με την εξής σειρά: ασφάλεια, εγγύτητα, καταλληλότητα,
- Χρήση εξοπλισμού ασφαλείας στο εκτεθειμένο πεδίο,
- Κατάρτιση πρωτοκόλλου επείγουσας κατάστασης,
- Συνεχής έλεγχος και φροντίδα της ομάδας κατά την εκπαίδευση και
- Πλήρες ομαδικό φαρμακείο.

4.2 • Μέσα ατομικής προστασίας

Για τις μαθησιακές ενότητες που πραγματοποιούνται εκτός των αιθουσών:

- Πιστοποιημένος ατομικός και ομαδικός ειδικός εξοπλισμός σε άριστη κατάσταση,
- Εξοπλισμός ανάγκης (αλουμινοκουβέρτα, φαρμακείο, σουγιάς και σφυρίχτρα),
- Σύστημα προσανατολισμού (χάρτης, πυξίδα, GPS),

- Μέσα επικοινωνίας (κινητό τηλέφωνο, ασύρματος) και
- Νερό ή ρόφημα, σνακ.



Προδιαγραφές υλοποίησης πρακτικής άσκησης

1 | Ο θεσμός της πρακτικής άσκησης

Η πρακτική άσκηση συνδέεται άρρηκτα με τη θεωρητική κατάρτιση, αφού, κατά τη διάρκειά της, οι πρακτικά ασκούμενοι/-ες ανακαλούν τη θεωρητική και εργαστηριακή γνώση για να την εφαρμόσουν στην πράξη και να αντεπεξέλθουν στις εργασίες που τους ανατίθενται. Καλούνται να αναλάβουν συγκεκριμένα καθήκοντα και να δώσουν λύση σε πρακτικά προβλήματα που ανακύπτουν, υπό την εποπτεία των εκπαιδευτών/-τριών. Έτσι, ο θεσμός της πρακτικής άσκησης στοχεύει στην ανάπτυξη επαγγελματικών ικανοτήτων/δεξιοτήτων σχετικών με την ειδικότητα, στην ενίσχυση της επαφής με τον εργασιακό χώρο και την προετοιμασία των εκπαιδευομένων για την παραγωγική διαδικασία, μέσω της απόκτησης εμπειριών ιδιαίτερα χρήσιμων για τη μετέπειτα επαγγελματική τους πορεία.

Αναλυτικότερα, η πρακτική άσκηση είναι υποχρεωτική για τους/τις εκπαιδευόμενους/-ες των ΣΑΕΚ και θεωρείται απαραίτητη προϋπόθεση για την απόκτηση Βεβαίωσης Επαγγελματικής Κατάρτισης (άρθρο 27 του Ν. 4763/2020 για το Εθνικό Σύστημα Επαγγελματικής Εκπαίδευσης, Κατάρτισης και Διά Βίου Μάθησης).

Στη συνέχεια αναφέρονται χρήσιμες πληροφορίες για τον θεσμό της πρακτικής άσκησης, όπως περιγράφονται στη σχετική Νομοθεσία² και οι οποίες αφορούν τις βασικές προϋποθέσεις, τον τρόπο και τους όρους υλοποίησής της.

Διάρκεια πρακτικής άσκησης

Η συνολική διάρκεια της περιόδου πρακτικής άσκησης είναι εννιακόσιες εξήντα (960) ώρες. Οι ώρες πρακτικής ανά ημέρα καθορίζονται σε τέσσερις (4) έως οκτώ (8), ανάλογα με τη φύση και το αντικείμενο της ειδικότητας κατάρτισης του/της ασκούμενου/-ης. Δεν επιτρέπεται η υπέρβαση του ημερήσιου ωραρίου πέραν των ωρών που ορίζονται στην ειδική σύμβαση πρακτικής άσκησης.

2 ΦΕΚ 3938/Β' /26-8-2021. Κοινή Υπουργική Απόφαση υπ' αριθμ. Κ5/97484. *Πρακτική άσκηση σπουδαστών Ινστιτούτων Επαγγελματικής Κατάρτισης αρμοδιότητας Υπουργείου Παιδείας και Θρησκευμάτων.*

Όροι υλοποίησης πρακτικής άσκησης

Η πρακτική άσκηση δύναται να πραγματοποιείται σε θέσεις που προσφέρονται από φυσικά πρόσωπα, ΝΠΔΔ, ΝΠΙΔ, δημόσιες υπηρεσίες, ΟΤΑ α΄ και β΄ βαθμού και επιχειρήσεις. Εξαιρούνται οι φορείς:

- α) Προσωρινής απασχόλησης,
- β) Τα νυχτερινά κέντρα,
- γ) Παροχής καθαριότητας και φύλαξης,
- δ) Τα πρακτορεία τυχερών παιχνιδιών,
- ε) Κάθε επιχείρηση στην οποία δεν είναι εφικτός ο έλεγχος της εκπαίδευσης από τον αρμόδιο φορέα.

Ο/Η εκπαιδευόμενος/-η της ΣΑΕΚ, προκειμένου να πραγματοποιήσει πρακτική άσκηση, υπογράφει ειδική σύμβαση πρακτικής άσκησης με τον/την εργοδότη/-τρια, η οποία θεωρείται από τη ΣΑΕΚ φοίτηση. Η ειδική σύμβαση πρακτικής άσκησης δεν συνιστά σύμβαση εξαρτημένης εργασίας.

Βασικός συντελεστής για την επιτυχή υλοποίηση της πρακτικής άσκησης είναι και ο/η εκπαιδευτής/-τρια της επιχείρησης ή υπηρεσίας, ο/η οποίος/-α αναλαμβάνει την παρακολούθηση και την υποστήριξη των ασκουμένων. Σε αυτή την κατεύθυνση, ο/η εργοδότης/-τρια ορίζει ένα έμπειρο στέλεχος συναφούς επαγγελματικής ειδικότητας με τον/την πρακτικά ασκούμενο/-η ως «εκπαιδευτή/-τρια στον χώρο εργασίας», ο/η οποίος/-α αναλαμβάνει την αποτελεσματική υλοποίηση των εκπαιδευτικών δραστηριοτήτων στον χώρο εργασίας και την παρακολούθηση της προόδου του/της πρακτικά ασκούμενου/-ης.

Η παρακολούθηση της προόδου του/της πρακτικά ασκούμενου/-ης γίνεται μέσω του βιβλίου πρακτικής άσκησης. Αναλυτικότερα, σε αυτό καταγράφει ο/η ίδιος/-α ο/η πρακτικά ασκούμενος/-η κατά εβδομάδα τις εργασίες με τις οποίες ασχολήθηκε και περιγράφει συνοπτικά τα καθήκοντα που του/της ανατέθηκαν στον χώρο πραγματοποίησης της πρακτικής άσκησης. Κάθε εβδομαδιαία καταχώριση ελέγχεται και υπογράφεται από τον/την εκπαιδευτή/-τρια στον χώρο εργασίας.

2 | Οδηγίες για τον/την πρακτικά ασκούμενο/-η

2.1 • Προϋποθέσεις εγγραφής στο πρόγραμμα πρακτικής άσκησης

Η πρακτική άσκηση είναι υποχρεωτική για τους/τις εκπαιδευόμενους/-ες των Σχολών Ανώτερης Επαγγελματικής Κατάρτισης και θεωρείται απαραίτητη προϋπόθεση για την απόκτηση Βεβαίωσης Επαγγελματικής Κατάρτισης.

Για την έναρξη της πρακτικής άσκησης στην ειδικότητα «Συνοδός Βουνού», οι εκπαιδευόμενοι/-ες πρέπει να έχουν συμπληρώσει το εξάμηνο Γ΄ της φοίτησής τους στις ΣΑΕΚ. Στην περίπτωση αυτήν, μπορούν πια να τοποθετηθούν σε θέση πρακτικής της ειδικότητάς τους.

2.2 • Δικαιώματα και υποχρεώσεις του/της πρακτικά ασκουμένου/-ης

Βασική προϋπόθεση για την επιτυχή υλοποίηση ενός προγράμματος πρακτικής άσκησης είναι η γνώση και η εφαρμογή των δικαιωμάτων και των υποχρεώσεων κάθε εμπλεκόμενου μέλους όπως ορίζονται στην εκάστοτε ισχύουσα Νομοθεσία.³ Στη συνέχεια, παρατίθενται κάποια δικαιώματα και υποχρεώσεις των πρακτικά ασκουμένων.

Δικαιώματα πρακτικά ασκουμένων

1. Τμηματική ή συνεχόμενη υλοποίηση της πρακτικής άσκησης.
2. Δυνατότητα αποζημίωσης η οποία ορίζεται στο 80% του νόμιμου, νομοθετημένου, κατώτατου ορίου του ημερομίσθιου του/της ανειδίκευτου/-ης εργάτη/-τριας ή όπως αυτό διαμορφώνεται από το Υπουργείο Εργασίας και Κοινωνικής Ασφάλισης ή αναλογικά εάν η ημερήσια διάρκεια της πρακτικής είναι μικρότερη των οκτώ (8) ωρών. Η αποζημίωση καταβάλλεται στον/στην πρακτικά ασκούμενο/-η μετά την ολοκλήρωση της πρακτικής άσκησης. Σε περίπτωση μη δυνατότητας χρηματοδότησης της αποζημίωσης της πρακτικής άσκησης, δεν υφίσταται η υποχρέωση αποζημίωσής της, παρά μόνο η υποχρέωση του/της εργοδότη/-τριας να αποδίδει τις προβλεπόμενες ασφαλιστικές εισφορές.
3. Υπαγωγή στην ασφάλιση του e-ΕΦΚΑ (πρώην ΙΚΑ-ΕΤΑΜ) για τον κλάδο του ατυχήματος. Για την ασφάλισή του/της, καταβάλλονται οι προβλεπόμενες από την

3 ΦΕΚ 3938/Β΄/26-8-2021. Κοινή Υπουργική Απόφαση υπ' αριθμ. Κ5/97484. *Πρακτική άσκηση σπουδαστών Ινστιτούτων Επαγγελματικής Κατάρτισης αρμοδιότητας Υπουργείου Παιδείας και Θρησκευμάτων.*

παρ. 1 του άρθρου 10 του Ν. 2217/1994 (Α' 83) ασφαλιστικές εισφορές, οι οποίες βαρύνουν το φυσικό ή νομικό πρόσωπο (εργοδότη/-τρια) στο οποίο υλοποιείται η πρακτική άσκηση.

4. Δικαίωμα αναφοράς στη ΣΑΕΚ της μη τήρησης των όρων της πρακτικής άσκησης.
5. Δικαίωμα διακοπής της πρακτικής άσκησης βάσει τεκμηρίωσης και έπειτα από σχετική δήλωση στη ΣΑΕΚ εποπτείας.
6. Αλλαγή εργοδότη/-τριας, εφόσον συντρέχει τεκμηριωμένος σοβαρότατος λόγος.
7. Οι πρακτικά ασκούμενοι/-ες δεν απασχολούνται την Κυριακή και τις επίσημες αργίες.

Υποχρεώσεις πρακτικά ασκουμένων

1. Τήρηση του ημερήσιου ωραρίου πρακτικής άσκησης, όπως ορίζεται από την ειδική σύμβαση.
2. Τήρηση των όρων υγείας και ασφάλειας του/της εργοδότη/-τριας.
3. Σεβασμός της κινητής και της ακίνητης περιουσίας του/της εργοδότη/-τριας.
4. Αρμονική συνεργασία με τα στελέχη του/της εργοδότη/-τριας.
5. Προσκόμιση –όπου απαιτείται– όλων των απαραίτητων ιατρικών βεβαιώσεων για την εξάσκηση του επαγγέλματος.
6. Προσκόμιση στη ΣΑΕΚ των απαραίτητων δικαιολογητικών, πριν από την έναρξη και μετά τη λήξη της πρακτικής άσκησης αλλά και σε περίπτωση διακοπής της.
7. Ενημέρωση σε περίπτωση απουσίας του/της ασκουμένου/-ης της επιχείρησης και της ΣΑΕΚ εποπτείας.
8. Τήρηση βιβλίου πρακτικής άσκησης, το οποίο διατίθεται από τη ΣΑΕΚ και στο οποίο αναγράφονται από τους/τις ασκούμενους/-ες κατά εβδομάδα οι εργασίες με τις οποίες ασχολήθηκαν και περιγράφονται συνοπτικά τα καθήκοντα που τους ανατέθηκαν στον χώρο πραγματοποίησης της πρακτικής άσκησης.
9. Προσκόμιση στο τέλος κάθε μήνα στη ΣΑΕΚ φοίτησης ή εποπτείας της πρακτικής άσκησης του βιβλίου πρακτικής άσκησης για έλεγχο.
10. Υποβολή, μετά την ολοκλήρωση της πρακτικής άσκησης, του βιβλίου πρακτικής άσκησης στη ΣΑΕΚ φοίτησης, συμπληρωμένου με τις εβδομαδιαίες εκθέσεις, τον χρόνο και το αντικείμενο απασχόλησης, τις ημέρες απουσίας και την επίδοση του/της πρακτικά ασκουμένου/-ης. Υποβολή του εντύπου λήξης (Βεβαίωση Παρουσίας) της πρακτικής άσκησης, συμπληρωμένου, υπογεγραμμένου και σφραγισμένου από τον εργοδότη/-τρια-νόμιμο/-η εκπρόσωπο του φορέα απασχόλησης, στο οποίο βεβαιώνεται ότι ο/η εκπαιδευόμενος/-η πραγματοποίησε την πρακτική άσκηση στην επιχείρηση/οργανισμό, καθώς και το χρονικό διάστημα αυτής.
11. Άμεση ενημέρωση της ΣΑΕΚ φοίτησης από τον/την πρακτικά ασκούμενο/-η σε περίπτωση διακοπής της πρακτικής άσκησης και προσκόμιση του βιβλίου πρα-

κτικής και του εντύπου της λήξης (Βεβαίωση Παρουσίας) με τις ημέρες πρακτικής άσκησης που έχουν πραγματοποιηθεί. Για να συνεχίσει ο/η εκπαιδευόμενος/-η την πρακτική άσκηση για το υπόλοιπο του προβλεπόμενου διαστήματος στον ίδιο ή σε άλλον φορέα απασχόλησης (εργοδότη/-τρια), θα πρέπει να ακολουθηθεί εκ νέου η διαδικασία έναρξης πρακτικής. Αν η διακοπή της πρακτικής άσκησης γίνει από τον/την εργοδότη/-τρια, τότε οφείλει ο/η τελευταίος/-α να ενημερώσει άμεσα τη ΣΑΕΚ φοίτησης του/της πρακτικά ασκουμένου/-ης.

2.3 • Φορείς υλοποίησης πρακτικής άσκησης

Κάθε πρακτικά ασκούμενος/-η πραγματοποιεί την πρακτική του/της άσκηση σε τμήματα των φορέων απασχόλησης αντίστοιχα με την ειδικότητά του/της, με την εποπτεία υπευθύνου/-ης του φορέα, ειδικότητας αντίστοιχης με το αντικείμενο κατάρτισής του/της.

Ειδικότερα, ως προς την ειδικότητα «Συνοδός Βουνού», οι εκπαιδευόμενοι/-ες πραγματοποιούν πρακτική άσκηση σε τομείς που σχετίζονται με την ορεινή πεζοπορία και τις υπαίθριες δραστηριότητες σε φορείς, όπως είναι: τα ΝΠΔΔ, τα ΝΠΙΔ, οι δημόσιες υπηρεσίες, οι ΟΤΑ Α΄ και Β΄ βαθμού, οι επιχειρήσεις (τουριστικά γραφεία, εταιρίες υπαίθριων δραστηριοτήτων, ξενοδοχεία και παιδικές κατασκηνώσεις), οι τουριστικοί φορείς και τα σωματεία και σε θέσεις εργασίας οργανωτή/-τριας, συνοδού και εμψυχωτή/-τριας πεζοπορικών προγραμμάτων και υπαίθριων δραστηριοτήτων.

3 | Ο ρόλος του/της εκπαιδευτή/-τριας της πρακτικής άσκησης

Ο/Η εργοδότης/-τρια της επιχείρησης που προσφέρει θέση πρακτικής άσκησης ορίζει ένα έμπειρο στέλεχος συναφούς επαγγελματικής ειδικότητας με τον/την πρακτικά ασκούμενο/-η ως «εκπαιδευτή/-τρια στον χώρο εργασίας», ο/η οποίος/-α αναλαμβάνει την αποτελεσματική υλοποίηση των εκπαιδευτικών δραστηριοτήτων στον χώρο εργασίας, την παρακολούθηση της προόδου των εκπαιδευομένων και την ανατροφοδότηση των υπεύθυνων εκπαιδευτών/-τριών στην εκπαιδευτική δομή.

Αναλυτικότερα, ο/η εκπαιδευτής/-τρια είναι το συνδετικό πρόσωπο του/της εργοδότη/-τριας της επιχείρησης με την εκπαιδευτική δομή (ΣΑΕΚ) και κατά συνέπεια έχει συνεχή συνεργασία με αυτήν. Επιπλέον, ο ρόλος του/της αφορά την παροχή συμβουλών, πληροφοριών ή καθοδήγησης, καθώς πρόκειται για ένα άτομο με χρήσιμη εμπειρία, δεξιότητες και εξειδίκευση, το οποίο υποστηρίζει την προσωπική και επαγγελματική ανάπτυξη των πρακτικά ασκούμενων.

4 | Προσδοκώμενα μαθησιακά αποτελέσματα της πρακτικής άσκησης

Κατά τη διάρκεια της πρακτικής άσκησης, επιδιώκεται η αναβάθμιση των γνώσεων, των επαγγελματικών δεξιοτήτων και των ικανοτήτων των σπουδαστών/-τριών των ΣΑΕΚ, με αποτέλεσμα την ομαλή μετάβασή τους από την αίθουσα κατάρτισης στον χώρο εργασίας και μάλιστα κάτω από πραγματικές εργασιακές συνθήκες. Στο πλαίσιο αυτής της μετάβασης και της ομαλής ένταξης, οι πρακτικά ασκούμενοι/-ες καλούνται να καλλιεργήσουν όχι μόνο τις επαγγελματικές δεξιότητες που αφορούν την ειδικότητα και που δεν εξαντλούνται στο πλαίσιο της αίθουσας κατάρτισης, αλλά και οριζόντιες δεξιότητες που ενισχύουν την επαγγελματική τους συμπεριφορά και καλλιεργούν την περιβαλλοντική αλλά και την επιχειρηματική κουλτούρα. Έτσι, η πρακτική άσκηση αποτελεί ένα προπαρασκευαστικό στάδιο κατά το οποίο αναβαθμίζονται οι γενικές και ειδικές γνώσεις, συντελούνται σημαντικές διεργασίες επαγγελματικού προσανατολισμού και διευκολύνεται η επαγγελματική ανάπτυξη του ατόμου.

Αναλυτικότερα, κατά τη διάρκεια της πρακτικής άσκησης, δίνεται η δυνατότητα στον/στην πρακτικά ασκούμενο/-η να ασκηθεί στις εργασίες που απορρέουν από τα επιμέρους μαθησιακά αποτελέσματα του προγράμματος κατάρτισης στην ειδικότητα. Η άσκηση μπορεί να επιτευχθεί μέσω της παρατήρησης της εργασίας, της συμμετοχής σε ομάδα εκτέλεσης της εργασίας, της καθοδηγούμενης εργασίας ή της δοκιμής/αυτόνομης εκτέλεσης της εργασίας από τον/την πρακτικά ασκούμενο/-η.

Στον πίνακα που ακολουθεί, αποτυπώνονται οι ενότητες προσδοκώμενων μαθησιακών αποτελεσμάτων της πρακτικής άσκησης για την ειδικότητα «Συνοδός Βουνού» και οι αντίστοιχες ενδεικτικές εργασίες ανά ενότητα κατά τη διάρκεια της πρακτικής άσκησης. Επισημαίνεται ότι οι εν λόγω εργασίες μπορούν να χρησιμοποιηθούν από τους/τις πρακτικά ασκούμενους/-ες για τη συμπλήρωση του βιβλίου πρακτικής άσκησης.

**Πίνακας 3 /// Ενότητες προσδοκώμενων μαθησιακών αποτελεσμάτων
πρακτικής άσκησης**

ΕΝΟΤΗΤΕΣ ΠΡΟΣΔΟΚΩΜΕΝΩΝ ΜΑΘΗΣΙΑΚΩΝ ΑΠΟΤΕΛΕΣΜΑΤΩΝ		
ΕΝΟΤΗΤΕΣ ΠΡΟΣΔΟΚΩΜΕΝΩΝ ΜΑΘΗΣΙΑΚΩΝ ΑΠΟΤΕΛΕΣΜΑΤΩΝ	ΕΝΔΕΙΚΤΙΚΕΣ ΕΡΓΑΣΙΕΣ ΚΑΤΑ ΤΗ ΔΙΑΡΚΕΙΑ ΤΗΣ ΠΡΑΚΤΙΚΗΣ ΑΣΚΗΣΗΣ	ΕΙΔΙΚΕΣ ΠΡΟΔΙΑΓΡΑΦΕΣ
A. «Ορεινό περιβάλλον και υπαίθριες δραστηριότητες»	- Αξιολόγηση των ιδιοτεροτήτων των βουνών και των ορεινών περιοχών σε τοπικό και σε παγκόσμιο επίπεδο, - Παρουσίαση της ιστορίας, του πολιτισμού και των φυσικών χαρακτηριστικών του τόπου όπου διεξάγεται η υπαίθρια δραστηριότητα, - Επεξήγηση των διεθνών διατάξεων σε περιοχές διατήρησης/προστασίας της φύσης, - Εφαρμογή των αρχών του κινήματος «δεν αφήνω κανένα ίχνος πίσω μου» (Leave No Trace) στον τόπο υλοποίησης της δραστηριότητας, - Εκπαίδευση των ομάδων των συμμετεχόντων/-ουσών στα πρότυπα της ορθής περιβαλλοντικής συμπεριφοράς.	- Κανονισμοί και οδηγοί με γνωστικό αντικείμενο το περιβάλλον και τη βιώσιμη τουριστική ανάπτυξη, - Διαχειριστικά σχέδια των προστατευόμενων περιοχών.
B. «Οργάνωση και διοίκηση στο περιβάλλον εργασίας» συνέχεια >>	- Κατανόηση της νομικής βάσης για τη ρύθμιση του επαγγέλματος και τη σχετική Νομοθεσία σε εθνικό και σε διεθνές επίπεδο, - Οργάνωση προγραμμάτων σύμφωνα με τους κανονισμούς και τις ρυθμίσεις που εφαρμόζονται στην αγορά και τον τομέα των υπαίθριων δραστηριοτήτων, - Αναγνώριση των κανόνων δεοντολογίας που διέπουν το επάγγελμα, - Έρευνα αγοράς για τη βέλτιστη ασφαλιστική κάλυψη των πελατών/-ισσών, - Κατανόηση του οικονομικού περιβάλλοντος των δραστηριοτήτων,	- Εθνική και ευρωπαϊκή Νομοθεσία σχετική με το επάγγελμα, - Κανονισμοί και ρυθμίσεις που εφαρμόζονται στον τομέα και την αγορά των υπαίθριων δραστηριοτήτων, - Υποδείγματα σύνταξης προϋπολογισμού δραστηριοτήτων, - Υποδείγματα ασφαλιστικών προγραμμάτων, - Υποδείγματα σχεδίων μάρκετινγκ (marketing),

συνέχεια >>

**Πίνακας 3 /// Ενότητες προσδοκώμενων μαθησιακών αποτελεσμάτων
πρακτικής άσκησης**

ΕΝΟΤΗΤΕΣ ΠΡΟΣΔΟΚΩΜΕΝΩΝ ΜΑΘΗΣΙΑΚΩΝ ΑΠΟΤΕΛΕΣΜΑΤΩΝ		
ΕΝΟΤΗΤΕΣ ΠΡΟΣΔΟΚΩΜΕΝΩΝ ΜΑΘΗΣΙΑΚΩΝ ΑΠΟΤΕΛΕΣΜΑΤΩΝ	ΕΝΔΕΙΚΤΙΚΕΣ ΕΡΓΑΣΙΕΣ ΚΑΤΑ ΤΗ ΔΙΑΡΚΕΙΑ ΤΗΣ ΠΡΑΚΤΙΚΗΣ ΑΣΚΗΣΗΣ	ΕΙΔΙΚΕΣ ΠΡΟΔΙΑΓΡΑΦΕΣ
« συνεχία Β. «Οργάνωση και διοίκηση στο περιβάλλον εργασίας»	- Κατάρτιση προϋπολογισμού δραστηριοτήτων με στόχο την κοστολόγηση και την τιμολόγησή τους, - Αξιοποίηση σύγχρονων μεθόδων μάρκετινγκ (marketing) και τεχνολογίας Διαδικτύου για την προώθηση των υπηρεσιών, - Χρήση με ευχέρεια της ειδικής αγγλικής ορολογίας, - Χρήση της αγγλικής γλώσσας στην προφορική επικοινωνία και στη σύνταξη των εντύπων και των τουριστικών οδηγών, - Διεξαγωγή και προώθηση προγραμμάτων υπαίθριων δραστηριοτήτων σε διεθνές περιβάλλον.	- Πλάνο προωθητικών ενεργειών και πωλήσεων, - Έντυπα προβολής και φόρμες επικοινωνίας στην αγγλική γλώσσα, - Πρότυπα εμπορικής αλληλογραφίας στην αγγλική γλώσσα, - Τουριστικοί οδηγοί εθνικών και διεθνών ορεινών προορισμών.
Γ. «Κίνηση και ασφάλεια στο βουνό» συνέχεια >>	- Αξιολόγηση επιπέδου ατομικής και ομαδικής φυσικής κατάστασης στο πεδίο, - Επεξήγηση των βασικών γνώσεων ανατομίας και φυσιολογίας της πεζοπορικής άσκησης, - Καθοδήγηση της ομάδας συμμετεχόντων/-ουσών σε πεζοπορικές δραστηριότητες όλες τις εποχές του χρόνου, - Ενημέρωση των πελατών/-ισών για τις συνθήκες διεξαγωγής των δραστηριοτήτων καθώς και για τους ενδεχόμενους κινδύνους, - Παρουσίαση των τρόπων χρήσης του εξοπλισμού, των μέσων και των υλικών,	- Τεστ αξιολόγησης φυσικής κατάστασης, - Ατομικός εξοπλισμός για θερινό ή χειμερινό πεδίο, - Ομαδικός εξοπλισμός για θερινό ή χειμερινό πεδίο, - Εξοπλισμός προσανατολισμού, - Εξοπλισμός επικοινωνίας, - Χάρτες των περιοχών δραστηριότητων, - Εξοπλισμός ασφαλείας,

συνέχεια >>

**Πίνακας 3 /// Ενότητες προσδοκώμενων μαθησιακών αποτελεσμάτων
πρακτικής άσκησης**

ΕΝΟΤΗΤΕΣ ΠΡΟΣΔΟΚΩΜΕΝΩΝ ΜΑΘΗΣΙΑΚΩΝ ΑΠΟΤΕΛΕΣΜΑΤΩΝ		
ΕΝΟΤΗΤΕΣ ΠΡΟΣΔΟΚΩΜΕΝΩΝ ΜΑΘΗΣΙΑΚΩΝ ΑΠΟΤΕΛΕΣΜΑΤΩΝ	ΕΝΔΕΙΚΤΙΚΕΣ ΕΡΓΑΣΙΕΣ ΚΑΤΑ ΤΗ ΔΙΑΡΚΕΙΑ ΤΗΣ ΠΡΑΚΤΙΚΗΣ ΑΣΚΗΣΗΣ	ΕΙΔΙΚΕΣ ΠΡΟΔΙΑΓΡΑΦΕΣ
« συνεχία Γ. «Κίνηση και ασφάλεια στο βουνό»	• Επαρκής χειρισμός των κόμπων, των ιμάντων, των κρίκων ασφαλείας και των μόνιμων αγκυρώσεων και τοποθέτηση πρόσκαιρων σταθερών σχοινιών για την προώθηση με ασφάλεια της ομάδας σε σύντομα και εκτεθειμένα περάσματα, • Παροχή των βασικών κανόνων διατροφής στο πεδίο, • Εφαρμογή των κανόνων ασφαλείας των πελατών/-ισσών κατά τη διεξαγωγή των δραστηριοτήτων, • Πρόληψη τραυματισμών, • Εφαρμογή των τεχνικών προσανατολισμού και της χάραξης πορείας στον χάρτη, • Καθοδήγηση ομάδας σε χιονισμένο πεδίο και σε ορεινό περιβάλλον με δύσκολες συνθήκες (βραχώδες έδαφος, πυκνή βλάστηση, κρύο, ομίχλη και σκοτάδι), • Αναγνώριση των βασικών χαρακτηριστικών του καιρού και της μεταβολής του και πρόγνωση με δεδομένα που συλλέγουν/παρατηρούν στο πεδίο, • Αξιολόγηση των συνθηκών του χιονιού και του κινδύνου χιονοστιβάδας, • Πραγματοποίηση έρευνας και διάσωσης σε πεδίο χιονοστιβάδας, • Εκτέλεση και συντονισμός της διάνοιξης και της συντήρησης πεζοπορικών μονοπατιών.	• Μετεωρολογικοί χάρτες πρόγνωσης καιρού.

συνέχεια »

Πίνακας 3 /// Ενότητες προσδοκώμενων μαθησιακών αποτελεσμάτων πρακτικής άσκησης

ΕΝΟΤΗΤΕΣ ΠΡΟΣΔΟΚΩΜΕΝΩΝ ΜΑΘΗΣΙΑΚΩΝ ΑΠΟΤΕΛΕΣΜΑΤΩΝ		
ΕΝΟΤΗΤΕΣ ΠΡΟΣΔΟΚΩΜΕΝΩΝ ΜΑΘΗΣΙΑΚΩΝ ΑΠΟΤΕΛΕΣΜΑΤΩΝ	ΕΝΔΕΙΚΤΙΚΕΣ ΕΡΓΑΣΙΕΣ ΚΑΤΑ ΤΗ ΔΙΑΡΚΕΙΑ ΤΗΣ ΠΡΑΚΤΙΚΗΣ ΑΣΚΗΣΗΣ	ΕΙΔΙΚΕΣ ΠΡΟΔΙΑΓΡΑΦΕΣ
Δ. «Συνοδεία και καθοδήγηση ομάδας» συνέχεια >>	- Μελέτη και ανάλυση των αναγκών των διαφορετικών κατηγοριών συμμετεχόντων/-ουσών και δημιουργία των ανάλογων προγραμμάτων υπαίθριων δραστηριοτήτων, - Οργάνωση και συντονισμός διεξαγωγής προγραμμάτων για διαφορετικές ομάδες πληθυσμού με εμπλοκή σε όλα τα στάδια, - Υποδοχή και γνωριμία με τους/τις πελάτες/-ισσες και επιδίωξη δημιουργίας πνεύματος ομαδικότητας, - Κατανόηση του ρόλου τους και των ευθυνών τους απέναντι στους/στις πελάτες/-ισσες αλλά και προς τρίτους/-ες, - Κατανόηση της ψυχολογίας και της δυναμικής της ομάδας, - Παροχή εποικοδομητικής ανατροφοδότησης στα μέλη της ομάδας τους, - Ανάλυση και ανταπόκριση με επιτυχία στις ανάγκες διαφορετικών κατηγοριών πελατών/-ισσών, - Επικοινωνία με όλους/-ες τους/τις πελάτες/-ισσες με παιδαγωγικό τρόπο, προσαρμοσμένο στις ατομικές τους ανάγκες, - Αποτελεσματική διαχείριση τυχόν συγκρούσεων στην ομάδα, - Ανάληψη με υπευθυνότητα της ασφαλούς μεταφοράς/μετακίνησης των πελατών/-ισσών με οχήματα, καθώς και του αντίστοιχου εξοπλισμού των δράσεων που έχουν στην ευθύνη τους,	- Κατάλογος ορειβατικών καταφυγίων και φορέων διαχείρισής τους και κανονισμός λειτουργίας τους, - Εξοπλισμός κατασκήνωσης και εστίασης στην ύπαιθρο, - Τεχνικές διαπροσωπικής επικοινωνίας και διαχείρισης συγκρούσεων, - Τεχνικές συμπεριφοράς πελατών/-ισσών και ψυχολογικές προσεγγίσεις, - Τεχνικές εμψύωσης, - Έντυπα πελατών/-ισσών.

συνέχεια >>

**Πίνακας 3 /// Ενότητες προσδοκώμενων μαθησιακών αποτελεσμάτων
πρακτικής άσκησης**

ΕΝΟΤΗΤΕΣ ΠΡΟΣΔΟΚΩΜΕΝΩΝ ΜΑΘΗΣΙΑΚΩΝ ΑΠΟΤΕΛΕΣΜΑΤΩΝ		
ΕΝΟΤΗΤΕΣ ΠΡΟΣΔΟΚΩΜΕΝΩΝ ΜΑΘΗΣΙΑΚΩΝ ΑΠΟΤΕΛΕΣΜΑΤΩΝ	ΕΝΔΕΙΚΤΙΚΕΣ ΕΡΓΑΣΙΕΣ ΚΑΤΑ ΤΗ ΔΙΑΡΚΕΙΑ ΤΗΣ ΠΡΑΚΤΙΚΗΣ ΑΣΚΗΣΗΣ	ΕΙΔΙΚΕΣ ΠΡΟΔΙΑΓΡΑΦΕΣ
« συνέχεια Δ. «Συνοδεία και καθοδήγηση ομάδας»	- Χρήση και συντήρηση του εξοπλισμού της κατασκήνωσης, - Οργάνωση της κατασκήνωσης για τη διανυκτέρευση της ομάδας, - Σχεδιασμός, οργάνωση και υλοποίηση πολυήμερων πεζοπορικών προγραμμάτων (trekking) στην Ελλάδα και το εξωτερικό, - Οργάνωση και έλεγχος του εφοδιασμού της ομάδας πριν από το ταξίδι και κατά τη διάρκειά του, - Διαχείριση εκτάκτων καταστάσεων με ή χωρίς βοήθεια.	
Ε. «Διαχείριση κρίσεων και πρώτες βοήθειες στην ύπαιθρο»	- Αναγνώριση των συμπτωμάτων διαφόρων ασθενειών που σχετίζονται με τη δραστηριότητα και αξιολόγηση των τραυμάτων, - Παροχή των πρώτων βοηθειών στην ύπαιθρο, τόσο σε καλοκαιρινές όσο και σε χειμερινές δραστηριότητες, - Διαχείριση των πρωτοκόλλων έκτακτης ανάγκης στην ύπαιθρο και της ομάδας σε κρίσιμες καταστάσεις, - Οργάνωση και διαχείριση σεναρίων αυτοδιάσωσης και συμμετοχή σε ασκήσεις οργανωμένης ορεινής διάσωσης των επίσημων φορέων, - Κατασκευή πρόχειρων καταλυμάτων διανυκτέρευσης σε έκτακτες περιστάσεις, - Χρήση του κατάλληλου εξοπλισμού επικοινωνίας, - Προσαρμογή της δράσης ανάλογα με την κατάσταση της ομάδας και του περιβάλλοντα χώρου.	- Έντυπα με πρωτόκολλα έκτακτης ανάγκης, - Εξοπλισμός διάσωσης, - Εξοπλισμός επικοινωνίας, - Ομαδικό φαρμακείο, - Εναλλακτικά σενάρια δραστηριότητας/ σενάρια υποχρεωτικής διαφυγής ή απομάκρυνσης από το πεδίο.

5 | Αναλυτικό περιεχόμενο προγράμματος πρακτικής άσκησης

5.1.A • ΟΡΕΙΝΟ ΠΕΡΙΒΑΛΛΟΝ ΚΑΙ ΥΠΑΙΘΡΙΕΣ ΔΡΑΣΤΗΡΙΟΤΗΤΕΣ

Στο πλαίσιο της πρακτικής τους άσκησης, οι ασκούμενοι/-ες αναμένεται να εξοικειωθούν στον χώρο εργασίας τους με το ορεινό περιβάλλον και πιο συγκεκριμένα με τα ιδιαίτερα χαρακτηριστικά των ορεινών όγκων, τη φυσική ιστορία και τοπογραφία, αλλά και τις κυριότερες απειλές της ορεινής φύσης και της άγριας ζωής σε τοπικό και διεθνές επίπεδο, προκειμένου να είναι ικανοί/-ές να σταθμίζουν τους διάφορους τρόπους αντιμετώπισής τους. Θα είναι, έτσι, σε θέση να αξιολογούν τις ιδιαιτερότητες των βουνών και των ορεινών περιοχών σε τοπικό και σε παγκόσμιο επίπεδο. Στο επίπεδο του σχεδιασμού μιας πεζοπορίας ή μιας υπαίθριας δραστηριότητας αναψυχής, θα είναι σε θέση να παρουσιάζουν την ιστορία, τον πολιτισμό και τα φυσικά χαρακτηριστικά του τόπου όπου διεξάγεται η υπαίθρια δραστηριότητα. Θα έχουν γνώση των κανονισμών και των κανονιστικών πλαισίων που διέπουν τη δραστηριοποίηση του ανθρώπου σε ορεινό περιβάλλον, συμβουλευόμενοι/-ες τους εξειδικευμένους για τη περιοχή οδηγούς, αλλά και τα διαχειριστικά σχέδια όταν πρόκειται για την υλοποίηση μιας δράσης σε προστατευόμενη περιοχή.

Διαθέτοντας το θεωρητικό υπόβαθρο του τουρισμού περιπέτειας, κατανοούν τα κίνητρα συμμετοχής και τις προσδοκίες των πελατών/-ισών τους και –σε επίπεδο σχεδιασμού– διεξάγουν έρευνα για την άντληση στοιχείων του προφίλ των συμμετεχόντων/-ουσών, προκειμένου να ανταποκριθούν στις ανάγκες τους και να τους/τις προσφέρουν μια ποιοτική εμπειρία περιπέτειας-αναψυχής. Κατά τη διάρκεια της υλοποίησης των πεζοπορικών δράσεων ή των προγραμμάτων υπαίθριων δραστηριοτήτων, παρατηρούν συνεχώς τους/τις συμμετέχοντες/-ουσες τόσο για να διασφαλίσουν την ασφάλειά τους όσο και για να διακρίνουν ποιο στάδιο συμπεριφοράς βιώνει κάθε μέλος της ομάδας κατά τη διάρκεια της δράσης. Στο πλαίσιο της πρόληψης, επιθεωρούν πριν από τη δράση την κατάσταση του πεζοπορικού μονοπατιού σε επίπεδο σήμανσης και προσβασιμότητας, καθώς και την καταλληλότητα του υπαίθριου πεδίου όπου θα δραστηριοποιηθούν. Τέλος, κατά την υλοποίηση των υπαίθριων δραστηριοτήτων, επιδεικνύουν πρότυπη ορθή περιβαλλοντική συμπεριφορά και χρησιμοποιούν τεχνικές ενθάρρυνσης και έμπνευσης των διαφορετικών ομάδων συμμετεχόντων/-ουσών – πελατών/-ισών με σκοπό την υιοθέτησή τους. Πιο συγκεκριμένα, εφαρμόζουν τις αρχές της «Διακήρυξης του Τιρόλο», καθώς και του κινήματος «Δεν αφήνω κανένα ίχνος πίσω μου» (Leave no trace) στον τόπο υλοποίησης της δραστηριότητας.

5.1.B • ΟΡΓΑΝΩΣΗ ΚΑΙ ΔΙΟΙΚΗΣΗ ΣΤΟ ΠΕΡΙΒΑΛΛΟΝ ΕΡΓΑΣΙΑΣ

Οι ασκούμενοι/-ες θα έχουν την ευκαιρία να εμπλακούν στον χώρο εργασίας τους σε διάφορα ρυθμιστικά πλαίσια που αφορούν το επάγγελμα του/της συνοδού βουνού, μέσα από την συμμετοχή τους κυρίως στο επίπεδο της οργάνωσης και του σχεδιασμού ενός προγράμματος υπαίθριων δραστηριοτήτων. Μέσα από την σύνταξη των επιμέρους οργανογραμμάτων δράσεων, εξοικειώνονται με τα επιμέρους σημεία τους και κατανοούν στην πράξη τη λογική σειρά οργάνωσης μιας δράσης. Εξίσου σημαντικό είναι, εκτός από το προσχέδιο, να έχουν προβλέψει και εναλλακτικά σενάρια δράσης σε περίπτωση αντιμετώπισης αστάθμητων ή εκτάκτων καταστάσεων. Μέσα από την εμπειρία, θα μπορέσουν να κατανοήσουν στην πράξη τη σημαντικότητά τους και να επαληθεύσουν την αναγκαιότητα κατάτμησης όλης της δράσης σε επιμέρους στάδια ή επίπεδα λειτουργίας. Συμμετέχουν, επίσης, στις διαδικασίες τιμολόγησης και προώθησης των δραστηριοτήτων, με την επίβλεψη της διοίκησης της επιχείρησης, συντάσσοντας προϋπολογισμούς προγραμμάτων και διεξάγοντας έρευνα για τη βέλτιστη ασφαλιστική κάλυψη των πελατών/-ισών.

Στο πλαίσιο της ευθύνης που έχουν έναντι των πελατών/-ισών της επιχείρησης- οργανισμού που απασχολούνται ως ασκούμενοι/-ες, μαθαίνουν στην πράξη το ακριβές πλαίσιο της ενημέρωσης των πελατών/-ισών σχετικά με τις γενικές υποχρεώσεις που έχουν απέναντί τους, καθώς και τις ειδικές υποχρεώσεις, προκειμένου να λάβουν τα αντίστοιχα προληπτικά μέτρα και να θέσουν τους συγκεκριμένους στόχους και όρους της υπαίθριας δραστηριότητας. Επίσης, χρησιμοποιούν την αγγλική γλώσσα στην προφορική επικοινωνία, στην ηλεκτρονική επικοινωνία, στη σύνταξη εντύπων και τουριστικών οδηγιών, καθώς και στην έκθεσή τους σε ομάδες πελατών/-ισών από το εξωτερικό. Η έκθεσή τους αυτή σε διαπολιτισμικά περιβάλλοντα πελατών/-ισών είναι σημαντική, καθώς έτσι κατανοούν τη σημασία της διαφορετικότητας αλλά και της διαπολιτισμικής επικοινωνίας, οι οποίες αποτελούν σημαντικές δεξιότητες στο επάγγελμα του/της συνοδού βουνού.

5.1.Γ • ΚΙΝΗΣΗ ΚΑΙ ΑΣΦΑΛΕΙΑ ΣΤΟ ΒΟΥΝΟ

Στο πλαίσιο της μάθησης στον χώρο εργασίας, οι ασκούμενοι/-ες έρχονται σε επαφή με πραγματικά εργασιακά περιβάλλοντα, πραγματοποιώντας συνοδείες ομάδων διαφόρων πληθυσμιακών ομάδων και ικανοτήτων. Είναι σημαντικό να αποκτήσουν εμπειρία στο επίπεδο της αξιολόγησης του επιπέδου της ατομικής και της ομαδικής φυσικής κατάστασης στο πεδίο, η οποία αποτελεί μια σημαντική παράμετρο ως προς την ασφαλή διεξαγωγή της δραστηριότητας που προλαμβάνει τυχόν τραυματισμούς αλλά και την εκδήλωση δυσαρέσκειας των συμμετεχόντων/-ουσών. Οι ασκούμενοι/-ες έχουν, ακόμα, την ευκαιρία να καθοδηγούν ομάδες συμμετεχόντων/-ουσών σε υπαίθριες δραστηριότητες όλες τις εποχές του χρόνου, λαμβάνοντας υπόψη τους

τις τοπικές χαρακτηριστικές κλιματικές ιδιαιτερότητες, καθώς και τις μορφολογικές συνθήκες του πεδίου (χιονισμένο πεδίο, βραχώδες έδαφος, πυκνή βλάστηση, κρύο, ομίχλη και σκοτάδι). Μαθαίνουν στην πράξη και εξοικειώνονται με τις βασικές γνώσεις της χρήσης ενός σύγχρονου λογισμικού προσανατολισμού, της πρόβλεψης των καιρικών συνθηκών και της επικοινωνίας μέσω ασυρμάτου.

Απώτερος σκοπός της πρακτικής τους έκθεσης στο πεδίο είναι η ανάδειξη των δεξιοτήτων των ασκουμένων και η ανάπτυξη επαγγελματικής συνείδησης αναφορικά με την ασφαλή κίνηση στο βουνό. Πραγματοποιούν, έτσι, με άνεση τεστ αξιολόγησης της φυσικής κατάστασης και χειρίζονται με επάρκεια τον ατομικό και τον ομαδικό εξοπλισμό για θερινό ή για χειμερινό πεδίο. Πιο συγκεκριμένα, μέσω της επίβλεψης των ασκουμένων, επιδιώκεται ο επαρκής χειρισμός των κόμπων, των ιμάντων, των κρίκων ασφαλείας και των μόνιμων αγκυρώσεων, με την τοποθέτηση πρόσκαιρων σκοινιών ασφάλισης της ομάδας σε σύντομα και εκτεθειμένα περάσματα. Καθότι ο ρόλος του/της συνοδού βουνού είναι καταλυτικός στην ασφαλή διεξαγωγή της δραστηριότητας, οι ασκούμενοι/-ες εξοικειώνονται με τις απαιτήσεις στο επίπεδο του χειρισμού του εξοπλισμού, της εφαρμογής των κανόνων ασφαλείας, της πρόληψης τραυματισμών, των τεχνικών προσανατολισμού και της χάραξης πορείας στον χάρτη. Αξιολογούν τις συνθήκες του χιονιού και τον κίνδυνο εκδήλωσης χιονοστιβάδας, ενώ, επίσης, πραγματοποιούν έρευνα και διάσωση σε πεδίο χιονοστιβάδας, εφόσον αντιμετωπίσουν την εξέλιξη μιας χιονοστιβάδας κατά τη διάρκεια της προγραμματισμένης δράσης τους. Τέλος, συμβάλλουν στον συντονισμό της διάνοιξης και της συντήρησης πεζοπορικών μονοπατιών.

5.1.Δ • ΣΥΝΟΔΕΙΑ ΚΑΙ ΚΑΘΟΔΗΓΗΣΗ ΟΜΑΔΑΣ

Κατά τη διάρκεια της πρακτικής τους άσκησης, οι ασκούμενοι/-ες αναμένεται να βελτιώσουν τις γενικές δεξιότητες που συνδέονται με την προσωπικότητά τους, όπως το πνεύμα συνεργασίας, την ευσυνειδησία και την προσαρμοστικότητα, αλλά και τις κοινωνικές τους δεξιότητες, όπως είναι οι ικανότητες χειρισμού διαδικασιών, η κριτική σκέψη, οι ικανότητες επίλυσης σύνθετων προβλημάτων (αναγνώρισης προβλημάτων, συλλογής, οργάνωσης και σύνθεσης πληροφοριών, παραγωγής και αξιολόγησης ιδεών), καθώς και οι ικανότητες διαχείρισης πόρων (οικονομικών και ανθρώπινων πόρων, υλικών και χρόνου). Μέσα από την επαφή των ασκουμένων με διαφορετικές ομάδες συμμετεχόντων/-ουσών αλλά και συναδέλφων, εκείνοι/-ες κατανοούν την ιδιαίτερη φύση του επαγγέλματος και διακρίνουν στην πράξη τα σημεία στα οποία πρέπει να εστιάσουν την προσοχή τους, προκειμένου να παρέχουν ασφαλείς και ποιτικές υπηρεσίες καθοδήγησης σε υπαίθριες δραστηριότητες.

Οι ασκούμενοι/-ες αναλύουν τις ανάγκες και τους περιοριστικούς παράγοντες συμμετοχής-εμπλοκής των συμμετεχόντων/-ουσών, ώστε να είναι σε θέση να σχεδιάσουν ανάλογα προγράμματα υπαίθριων δραστηριοτήτων που να ανταποκρίνο-

νται στις ανάγκες και τις προσδοκίες τους. Αντιλαμβάνονται τη σημασία της έννοιας του «ρόλου» και των συνακόλουθων ευθυνών που απορρέουν από αυτόν. Μέσα από την παρακολούθηση της ομάδας, της έκβασης της δραστηριότητας-πεζοπορίας και των περιβαλλοντικών συνθηκών που επικρατούν, προσαρμόζουν τις συμπεριφορές και τις αποφάσεις τους, ώστε οι τελευταίες να ανταποκρίνονται στις συνεχείς απαιτήσεις ασφαλείας της ομάδας και των εργασιών. Οι ίδιοι/-ες οι ασκούμενοι/-ες υιοθετούν στην πράξη τον ηγετικό ρόλο, επικοινωνώντας τις αξίες και την πρότυπη συμπεριφορά τους και παροτρύνοντας συνεχώς τα μέλη της ομάδας που καθοδηγούν, προκειμένου να επιτύχουν τους στόχους της δραστηριότητας που έχουν τεθεί. Επιπλέον, εκτίθενται σε μεταβαλλόμενες συνθήκες τόσο ανάμεσα στα μέλη της ομάδας που καθοδηγούν όσο και σε ό,τι αφορά τη μεταβολή των καιρικών συνθηκών και καλούνται να κάνουν αποτελεσματική διαχείριση αφενός των τυχόν συγκρούσεων και αφετέρου των κρίσεων ή των εκτάκτων συμβάντων. Χειρίζονται ορθά και συντηρούν τον απαιτούμενο εξοπλισμό της εκάστοτε δραστηριότητας, της υπαίθριας κατασκήνωσης, αλλά και των μέσων μεταφοράς και μετακίνησης των πελατών/-ισσών. Επίσης, εξοικειώνονται με τις πολιτικές της επιχείρησης – οργανισμού – φορέα υποδοχής που αφορούν τους κανονισμούς: λειτουργίας των καταφυγίων, ασφαλείας, διαπροσωπικής επικοινωνίας, επίλυσης συγκρούσεων, αντιμετώπισης κρίσιμων περιστατικών, αλλά και συμπεριφοράς προς τους/τις πελάτες/-ισσες και τους/τις συναδέλφους/-ισσές τους.

5.1.E • ΔΙΑΧΕΙΡΙΣΗ ΚΡΙΣΕΩΝ ΚΑΙ ΠΡΩΤΕΣ ΒΟΗΘΕΙΕΣ ΣΤΗΝ ΥΠΑΙΘΡΟ

Στη μαθησιακή αυτή ενότητα της πρακτικής άσκησης, οι ασκούμενοι/-ες έχουν τη δυνατότητα να αναπτύξουν τις δεξιότητες που σχετίζονται με την αναγνώριση των συμπτωμάτων διαφόρων ασθενειών σχετικών (ή και όχι) με την υπαίθρια δραστηριότητα, καθώς και με την αξιολόγηση των τραυμάτων και την παροχή των πρώτων βοηθειών στην ύπαιθρο, τόσο σε καλοκαιρινές όσο και σε χειμερινές δραστηριότητες. Διαχειρίζονται τα πρωτοκόλλα έκτακτης ανάγκης στην ύπαιθρο και τα πρωτόκολλα της ομάδας σε κρίσιμες καταστάσεις, συμμετέχουν στην οργάνωση και διαχειρίζονται σενάρια τόσο αυτοδιάσωσης όσο και συνεργασίας με τους επίσημους φορείς διάσωσης. Επιδεικνύουν αυτοπεποίθηση, παρέχουν βοήθεια στους χειρισμούς των σχοινιών ασφαλείας και είναι ικανοί/-ές να εξηγήσουν την καταλληλότητα των διαφορετικών ειδών σχοινιών και της χρήσης τους, αλλά και να επιδείξουν την ασφαλή και αποτελεσματική χρήση του σχοινιού και των κατάλληλων κόμπων. Είναι σε θέση, ακόμα, να επιλέξουν το κατάλληλο κιτ πρώτων βοηθειών και έναν πρόσθετο ομαδικό εξοπλισμό κατάλληλο για το περιβάλλον και τις επικρατούσες συνθήκες, να διαχειριστούν τον εαυτό τους και την ομάδα σε μια ποικιλία διαφορετικών καιρικών συνθηκών, όπως είναι η ζέστη, το κρύο, η βροχή και ο δυνατός αέρας και να λάβουν τα κατάλληλα μέτρα για να εξασφαλίσουν την ευημερία της ομάδας και του/της τραυματία

σε περίπτωση συμβάντος ή ατυχήματος, συμπεριλαμβανομένης της γνώσης του πώς να λάβουν την κατάλληλη βοήθεια. Παράλληλα, οι ασκούμενοι/-ες εξοικειώνονται με την κατασκευή πρόχειρων καταλυμάτων διανυκτέρευσης σε έκτακτες περιστάσεις, καθώς και με τον σχεδιασμό και την εφαρμογή «οδών διαφυγής» –χρησιμοποιώντας τις κατάλληλες τεχνικές πλοήγησης– για βοήθεια σε κοντινή απόσταση και με τη διαχείριση μιας ομάδας, προκειμένου να εκτελέσουν μια μικρής κλίμακας αναζήτηση για έναν/μία αγνοούμενο/-η.

Οι ασκούμενοι/-ες αναμένεται, με την ολοκλήρωση της πρακτικής άσκησης, να έχουν καταστεί προσωπικά ικανοί/-ές πεζοπόροι, συμμορφούμενοι/-ες με τις προδιαγραφές που θέτει η Διεθνής Ομοσπονδία Σωματείων Συνοδών Βουνού-UIMLA και όντας, ταυτόχρονα, σε θέση να παρέχουν ασφαλείς εμπειρίες πεζοπορίας σε αρχάριες ομάδες και άτομα. Για να εκπληρώσουν αποτελεσματικά αυτόν τον ρόλο, οφείλουν να είναι σε θέση: να γνωρίζουν τη χρήση του ατομικού και του ομαδικού εξοπλισμού που απαιτείται για ημερήσιες ή πολυήμερες πεζοπορίες-υπαίθριες δραστηριότητες λαμβάνοντας υπόψη το περιβάλλον και τις επικρατούσες καιρικές συνθήκες, να επιλέγουν το κατάλληλο φαγητό με την πρόσληψη υγρών σχετικών με την ένταση και τη διάρκεια της δραστηριότητας, να εφαρμόζουν τα πρωτόκολλα αντιμετώπισης τραυματισμών και εκτάκτων καταστάσεων και να οργανώνουν εναλλακτικά σενάρια δραστηριότητας, καθώς και σενάρια υποχρεωτικής διαφυγής ή απομάκρυνσης από το πεδίο.

5.2 • Μεθοδολογία υλοποίησης πρακτικής άσκησης

Για την επιτυχή υλοποίηση της πρακτικής άσκησης, απαιτείται συνέργεια των συστημάτων εκπαίδευσης, κατάρτισης και αγοράς εργασίας, αλλά και συνεργασία του συνόλου του ανθρώπινου δυναμικού που εμπλέκεται στη μαθησιακή διαδικασία και το οποίο αποτελείται από τον/την εργοδότη/-τρια που προσφέρει τη θέση πρακτικής άσκησης, τον/την εκπαιδευτή/-τρια στον χώρο εργασίας, τους/τις εργαζόμενους/-ες στην επιχείρηση, καθώς και τον/την εκπαιδευτή/-τρια και τον/την επόπτη/-τρια από την πλευρά της εκπαιδευτικής δομής. Η εν λόγω συνεργασία αποτελεί απαραίτητη προϋπόθεση για την αναβάθμιση της ποιότητας του τρόπου εφαρμογής της πρακτικής άσκησης και για την πραγμάτωση των μαθησιακών αποτελεσμάτων της ειδικότητας.

Στο πλαίσιο της μάθησης στον χώρο εργασίας, ο/η ασκούμενος/-η έρχεται σε επαφή με πραγματικά εργασιακά περιβάλλοντα, ασκείται σε πραγματικές εργασιακές συνθήκες και συνεργάζεται με επαγγελματίες της ειδικότητας ή άλλων ειδικοτήτων που εργάζονται στην ίδια επιχείρηση. Για τον λόγο αυτόν, η ύπαρξη κουλτούρας μάθησης αποτελεί προαπαιτούμενο για όλα τα εμπλεκόμενα μέρη.

Αναλυτικότερα, κομβικός είναι ο ρόλος του/της εκπαιδευτή/-τριας της επιχείρησης, ο/η οποίος/-α καλείται να λειτουργήσει ως μέντορας, να υποστηρίξει τον/την εκπαιδευόμενο/-η στη διερεύνηση των επαγγελματικών του/της στόχων, να ενθαρρύνει την ανάπτυξη δεξιοτήτων και την απόκτηση νέων εμπειριών, ώστε να εισέλθει

στον κόσμο της πραγματικής εργασίας. Επομένως, καλείται να δημιουργήσει ένα περιβάλλον εμπιστοσύνης και ασφάλειας που παρέχει στον/στην εκπαιδευόμενο/-η τη δυνατότητα δοκιμής και λάθους μέσω της ενθάρρυνσης της ατομικής πρωτοβουλίας. Απαραίτητα μεθοδολογικά βήματα από την πλευρά του/της εκπαιδευτή/-τριας της επιχείρησης για την ομαλή ένταξη των εκπαιδευομένων στο εργασιακό περιβάλλον και την προώθηση της συνεργασίας με το υφιστάμενο προσωπικό της επιχείρησης είναι η περιγραφή της θέσης πρακτικής άσκησης, ο προσανατολισμός στο έργο και η εναλλαγή των εργασιακών θέσεων.

Ειδικότερα, ως προς την περιγραφή της θέσης πρακτικής άσκησης, ο/η εκπαιδευτής/-τρια καλείται να λάβει υπόψη τη συνοπτική περιγραφή της ειδικότητας και τις αρμοδιότητες/καθήκοντα όπως αποτυπώνονται στον οδηγό κατάρτισης, γεγονός που προϋποθέτει τη συνεργασία με την εκπαιδευτική δομή. Καλείται να τροφοδοτήσει τους/τις ασκούμενους/-ες με τις απαραίτητες πληροφορίες που αφορούν την εκτελούμενη εργασία, τις ευθύνες, τις δεξιότητες και την εκπαίδευση που απαιτείται, τις συνθήκες κάτω από τις οποίες γίνεται η εργασία και τις σχέσεις της με άλλες εργασίες.

Παράλληλα, απαραίτητος κρίνεται και ο προσανατολισμός στο έργο, με στόχο να κατανοήσουν οι εκπαιδευόμενοι/-ες το εργασιακό περιβάλλον στο οποίο εντάσσονται, να λάβουν υπόψη τα χαρακτηριστικά και τον τρόπο λειτουργίας της επιχείρησης, να γνωρίσουν το προσωπικό της και να αναπτύξουν το αίσθημα του ανήκειν. Στο πλαίσιο του προσανατολισμού, οι εκπαιδευόμενοι/-ες ενημερώνονται για την ιστορία της επιχείρησης, την πολιτική της, τα προϊόντα ή υπηρεσίες, την κτιριακή υποδομή, τη γενική δομή, τους κανόνες συμπεριφοράς, την πολιτική προαγωγών, τα συστήματα αξιολόγησης κ.λπ.

Τέλος, προτείνεται η εναλλαγή των εργασιακών θέσεων (job rotation), κατά την οποία ο/η εκπαιδευόμενος/-η περνάει διαδοχικά από όλες τις συναφείς ή συσχετιζόμενες θέσεις εργασίας, μέχρι να ασκηθεί σε όλον τον κύκλο της εργασίας. Η συγκεκριμένη πρακτική μειώνει τη μονοτονία, την κούραση και κατά συνέπεια τα σφάλματα, ενώ αυξάνει την απόδοση και την ικανοποίηση. Ωστόσο, δεν συνιστάται για τις ειδικότητες που απαιτούν υψηλή ειδίκευση, καθώς απαιτείται χρόνος και άρα ο/η εκπαιδευτής/-τρια πρέπει να λάβει υπόψη του/της το εξάμηνο υλοποίησης της πρακτικής άσκησης. Τέλος, το μικρό μέγεθος της επιχείρησης μπορεί να λειτουργήσει ανασταλτικά στην εφαρμογή της εν λόγω πρακτικής.

Βιβλιογραφία

A | Βιβλιογραφικές αναφορές σχετικές με την ειδικότητα

ΕΛΛΗΝΟΓΛΩΣΣΗ

- Αλεξανδρής, Κ. (2016). *Αρχές μάνατζμεντ και μάρκετινγκ οργανισμών και επιχειρήσεων αθλητισμού και αναψυχής*. Θεσσαλονίκη: Εκδόσεις Κυριακίδη.
- Ανδριώτης, Κ. Β. (2009). *Αειφορία και εναλλακτικός τουρισμός: Αγροτουρισμός – Οικοτουρισμός – Ορεινός τουρισμός – Πολιτιστικός τουρισμός*. Αθήνα: Εκδόσεις Σταμούλη.
- Αποστολόπουλος, Κ. Δ. & Σδράλη, Δ. Β. (2009). *Εναλλακτικός και ήπιος τουρισμός υπαίθρου. Θεωρητική προσέγγιση και εφαρμογές*. Αθήνα: Ελληνοεκδοτική.
- Armstrong, L. E. (2011). *Απόδοση σε αντίξοες περιβαλλοντικές συνθήκες* (μτφρ. Α. Αποστολοπούλου). Αθήνα: Εκδόσεις Τελέθριον.
- Βαβίζος, Γ., Βερροιάπουλος, Γ. & Μπενταλί, Φ. (2008). *Εγχειρίδιο μελέτης φυσικού περιβάλλοντος. Εξέλιξη, κατάσταση, ιδεολογίες, προστασία, πιέσεις, νομικό πλαίσιο, περιβαλλοντικές μελέτες*. Αθήνα: Εκδόσεις Παπασωτηρίου.
- Βουτυρόπουλος, Γ. & Μπελογιάννης, Χ. (2012). *Ορεινή πεζοπορία. Τεχνικό εγχειρίδιο για συνοδούς βουνού*. Περιφέρεια Κρήτης: Περιφερειακή Ενότητα Λασιθίου. Ανακτήθηκε στις 19 Απριλίου 2026 από: <https://intonature.gr/wp-content/uploads/2020/06/oreini-pezoporiatexniko-egxeiridio-gia-synodous-vounou.pdf>
- Brouns, F. (2004). *Βασικές αρχές στη διατροφή της άθλησης* (2η έκδοση), (μτφρ. Μ. Κωνσταντινίδου). Αθήνα: Εκδόσεις Παρισιάνου.
- Διανέλλος, Α. (2013). *Εγχειρίδιο επιβίωσης στην άγρια φύση της Πίνδου*. Αθήνα: Εκδόσεις Overland Adventure.
- Εθνικό Κέντρο Άμεσης Βοήθειας (ΕΚΑΒ). (2018). *Εγχειρίδιο πρώτων βοηθειών*. Ανακτήθηκε στις 19 Απριλίου 2026 από: <https://www.ekab.gr/odigies/protes-voithies/ekav-egcheiridio-proton-voitheion/>

Ελευθεριάδης, Ν. (2003). *Δασική αναψυχή και περιήγηση (Τουρισμός). Διδακτικό βοήθημα*. Θεσσαλονίκη: Εκδόσεις Χάρης ΕΠΕ.

Ελευθεριάδης, Ν. (2006). *Αισθητική τοπίου*. Δράμα: Ιδιωτική έκδοση.

ΕΟΣ Αχαρνών. (2017). *Ταξιδεύοντας σε μεγάλο υψόμετρο* (μτφρ. Α. Κουκούτση & Ε. Εξερτζόγλου). Εκδόσεις Medical Expeditions. Ανακτήθηκε στις 20 Απριλίου 2026 από: <https://eosacharnon.gr/books/%CF%84%CE%B1%CE%BE%CE%B9%CE%B4%CE%B5%CF%8D%CE%BF%CE%BD%CF%84%CE%B1%CF%82-%CF%83%CE%B5-%CE%BC%CE%B5%CE%B3%CE%AC%CE%BB%CE%BF-%CF%85%CF%88%CF%8C%CE%BC%CE%B5%CF%84%CF%81%CE%BF/>

Ewert, A., Gilberston, K. McLaughlin, T. & Bates, T. (2011). *Υπαίθριες δραστηριότητες αθλητικής αναψυχής. Μέθοδοι και στρατηγικές* (μτφρ. Γ. Κρομμύδας). Θεσσαλονίκη: Εκδόσεις Τελέθριον.

Ζιακόπουλος, Δ. & Φραγκούλη, Π. Β. (2015). *Το εγχειρίδιο του μετεωρολόγου – προγνώστη*. Εθνική Μετεωρολογική Υπηρεσία. Ανακτήθηκε στις 18 Απριλίου 2026 από: http://oldportal.emy.gr/emv/el/meteorology/components/HNMS_MeteorologistBook.pdf

Gazzano, F. (2017). *Διαχείριση προπονητικού φορτίου: Βασικές αρχές. Ένας πρακτικός οδηγός για διαχείριση προπονητικού φορτίου και πρόληψη τραυματισμών στον αθλητισμό υψηλού επιπέδου*. Αθήνα: Εκδόσεις Sports Excellence. Ανακτήθηκε στις 20 Απριλίου 2026 από: https://www.sportsexcellence.gr/wp-content/uploads/2024/07/Diaxeirisi_proponitiku_fortiou.pdf

Geodata.gov.gr. (2023). *Θέματα – περιβάλλον*. Σε αυτή την κατηγορία υπάγεται το ακόλουθο θέμα χωρικών δεδομένων της οδηγίας 2007/2/EK: παράρτημα Ι σημείο 9 «Προστατευόμενες τοποθεσίες».

Ινστιτούτο Υγείας του Παιδιού, Διεύθυνση Κοινωνικής και Αναπτυξιακής Παιδιατρικής. (2018). *Πρώτες βοήθειες. Εγχειρίδιο για εκπαιδευτικούς*. Αθήνα. Ανακτήθηκε στις 19 Απριλίου 2026 από: https://ich-ddsp.gr/sites/default/files/FIRST_AID.pdf

Κάραλης, Δ. & Θεοδωρόπουλος, Α. (2007). *Ορειβασία. Αναλυτικό τεχνικό εγχειρίδιο*. Αθήνα: Εκδόσεις ΕΟΣ Αχαρνών.

Καραμέρης, Α. Κ. (2013). *Αναψυχή στη φύση*. Θεσσαλονίκη: Εκδόσεις Γιαχούδη.

Κέντρο Ελέγχου και Πρόληψης Νοσημάτων (ΚΕΕΛΠΝΟ). (2007). *Εγχειρίδιο ταξιδιωτικής Ιατρικής*. Αθήνα: Έκδοση Υπουργείου Υγείας και Κοινωνικής Αλληλεγγύης. Ανακτήθηκε στις 19 Απριλίου 2026 από: https://www.venizeleio.gr/wp-content/uploads/2019/02/egxeiridio_taxidiotikhs-_iatrikhs.pdf

Κομίλης, Π. (2007). *Οικοτουρισμός. Η εναλλακτική προοπτική αειφόρου τουριστικής ανάπτυξης*. Αθήνα: Εκδόσεις Προπομπός.

Κουθούρης, Χ. (2009). *Υπαίθριες δραστηριότητες αναψυχής, ακραία αθλήματα. Μάνατζμεντ υπηρεσιών, εκπαίδευση στελεχών*. Θεσσαλονίκη: Εκδόσεις Κυριακίδη.

Κουθούρης, Χ. & Ζαφειρούδη, Α. (2023). *Υπαίθριες δραστηριότητες αναψυχής – Κατασκηνωτικά* [Ανοικτό μάθημα]. Πανεπιστήμιο Θεσσαλίας. Ανακτήθηκε στις 17 Απριλίου 2026 από: <http://archive.eclass.uth.gr/eclass/courses/ANTMA116/>

Κουρτεσοπούλου, Α., Βουτυρόπουλος, Γ. & Χολέβας, Ι. (2022). *Οδηγός Κατάρτισης στην ειδικότητα «Συνοδός Βουνού»*. Ανακτήθηκε στις 19 Απριλίου 2026 από: https://gsvetlly.minedu.gov.gr/publications/docs2023/%CE%9F%CE%B4%CE%B7%CE%B3%CF%8C%CF%82_%CE%9A%CE%B1%CF%84%CE%AC%CF%81%CF%84%CE%B9%CF%83%CE%B7%CF%82_%CE%A3%CF%85%CE%BD%CE%BF%CE%B4%CF%8C%CF%82_%CE%92%CE%BF%CF%85%CE%BD%CE%BF%CF%8D.pdf

Κριτσωτάκης, Γ. (2014). *Διαπολιτισμική επικοινωνία: Θεωρία και πράξη* (2η έκδοση). Ιδιωτική έκδοση.

Κώστα, Γ., Ματσούκα, Ο., Τσίσκαρη, Ε. & Τριγώνης, Ι. (2015). *Αθλητική ψυχαγωγία και αναψυχή*. Αθήνα: ΚΑΛΛΙΠΟΣ. Ανοικτές Ακαδημαϊκές Εκδόσεις. Ανακτήθηκε στις 15 Απριλίου 2026 από: <https://repository.kallipos.gr/handle/11419/4956>

Lepori, L. R. (2005). *Miniatlas: Μυοσκελετικό σύστημα* (μτφρ. Α. Α. Γεωργαντά). Μαρούσι: Εκδόσεις CCM International ΕΠΕ. Ανακτήθηκε στις 20 Απριλίου 2026 από: https://eclass.uth.gr/modules/document/file.php/PE_U_102/MINI-ATLAS-%CE%9C%CE%A5%CE%9F%CE%A3%CE%9A%CE%95%CE%9B%CE%95%CE%A4%CE%99%CE%9A%CE%9F-%CE%A3%CE%A5%CE%A3%CE%A4%CE%97%CE%9C%CE%91.pdf

Μακμάνερς, Χ. (2002). *Με το σακίδιο στην πλάτη. Ένας οδηγός επιβίωσης στη φύση* (μτφρ. Μ. Βενετσάνος). Αθήνα: Εκδόσεις Πατάκη.

Μετσόβιο Κέντρο Διεπιστημονικής Έρευνας (ΜΕΚΔΕ) του ΕΜΠ για την προστασία και ανάπτυξη του ορεινού περιβάλλοντος και των τοπικών ευρωπαϊκών πολιτισμών. Ανακτήθηκε στις 18 Απριλίου 2026 από:
<https://mirc.ntua.gr/foundation/index.html>

Μπελογιάννης, Χ. & Βουτυρόπουλος, Γ. (2010). *Η τέχνη του βουνού. Βασικές γνώσεις – Πεζοπορία* (τόμος Α΄). Μαρούσι: Εκδόσεις Ανεβαίνοντας.

Μπελογιάννης, Χ. & Βουτυρόπουλος, Γ. (2011). *Η τέχνη του βουνού. Αναρρίχηση – Ορειβάσι* (τόμος Β΄). Μαρούσι: Εκδόσεις Ανεβαίνοντας.

Μπελογιάννης, Χ., Κουρτεσοπούλου, Α. & Νικηταράς, Ν. (2007). «Ρίσκο στα αθλήματα και τις αθλητικές δραστηριότητες: Ορισμοί, θεωρίες, ψυχολογικό προφίλ των συμμετεχόντων», *Αναζητήσεις στη φυσική αγωγή και τον αθλητισμό*, 5(3), σσ. 414-423.

Πατέστος, Δ. (2016). *Πρώτες βοήθειες*. Αθήνα: Εκδόσεις Γιατρών του Κόσμου. Ανακτήθηκε στις 19 Απριλίου 2026 από:
<https://www.openbook.gr/prwtes-voitheies/>

Pittman, A. T., Connaughton, D. P. & Spencer, J. O. (2017). *Διαχείριση κινδύνου στον αθλητισμό και την αναψυχή* (μτφρ. Μ. Λασκαράκη). Θεσσαλονίκη: Εκδόσεις Δίσιγμα.

Πρίντζης, Γ. & Μπότσης, Δ. (2021). *Πιλοτικός οδηγός σπουδών στην ειδικότητα «Συνοδός Βουνού»*. (2021). Ανακτήθηκε στις 19 Απριλίου 2026 από:
<https://saek-konits.ioa.sch.gr/wp-content/uploads/2021/11/1.-%CE%A3%CF%85%CE%BD%CE%BF%CE%B4%CF%8C%CF%82-%CE%92%CE%BF%CF%85%CE%BD%CE%BF%CF%8D.pdf>

Σιούρδα, Π. (2013). *Αγωγή υγείας – Πρώτες βοήθειες: Εκπαιδευτικό υλικό για τα Κέντρα Διά Βίου Μάθησης*. Αθήνα: Υπουργείο Υγείας και Θρησκευμάτων, Γενική Γραμματεία Διά Βίου Μάθησης. Ανακτήθηκε στις 19 Απριλίου 2026 από: https://www.gsvetlly.minedu.gov.gr/publications/docs2023/%CE%9A%CE%94%CE%92%CE%9C-%CE%91%CE%B3%CF%89%CE%B3%CE%AE_%CE%A5%CE%B3%CE%B5%CE%AF%CE%B1%CF%82_%CE%A0%CF%81%CF%8E%CF%84%CE%B5%CF%82_%CE%92%CE%BF%CE%AE%CE%B8%CE%B5%CE%B9%CE%B5%CF%82.pdf

Στάθης, Δ. (2015). *Μαθήματα δασικής μετεωρολογίας και κλιματολογίας*. Αθήνα: ΚΑΛΛΙΠΟΣ. Ανοικτές Ακαδημαϊκές Εκδόσεις. Ανακτήθηκε στις 18 Απριλίου 2026 από: https://ikee.lib.auth.gr/record/282873/files/Stathis_Kallipos.pdf

Σταματόπουλος, Κ. (2006). *Βιωματική εκπαίδευση και ανάπτυξη με περιπετειώδεις ομαδικές δραστηριότητες*. Αθήνα: Εκδόσεις Κλειδάριθμος.

Stavros Niarchos Foundation Cultural Center (SNFCC), YouTube.com. (2018). *Αθλητική αριστεία: Ακραία περιβάλλοντα με εστίαση στη θερμότητα και το υψόμετρο* (Βίντεο). Ανακτήθηκε στις 20 Απριλίου 2026 από: <https://www.youtube.com/watch?v=dLExBMSncZ8>

Stavros Niarchos Foundation Cultural Center (SNFCC), YouTube.com. (2023). *Υπαίθριες δραστηριότητες. Ενημέρωση και εκπαίδευση για θέματα ασφαλείας και Α΄ βοηθειών* (Βίντεο). Ανακτήθηκε στις 20 Απριλίου 2026 από: <https://www.youtube.com/watch?v=rjD5cXBSIEA>

Ταμπάκης, Σ., Καρανικόλα, Π. & Καραντώνη, Μ. Ε. (2022). *Προστατευόμενες Περιοχές*. Ορεσιτιάδα: Τμήμα Δασολογίας και Διαχείρισης Περιβάλλοντος και Φυσικών Πόρων, Δημοκρίτειο Πανεπιστήμιο Θράκης.

Topoguide.gr. (2023). *Μεγάλες διαδρομές/leading quality trails. Μια μεγάλη ευκαιρία για την Ελλάδα: Η δημιουργία μεγάλων πεζοπορικών δικτύων και διαδρομών*. Ανακτήθηκε στις 17 Απριλίου 2026 από: https://www.topoguide.gr/Long_Trails_LQT_gr.php

Williams, M. H. (2003). *Διατροφή και υγεία, ευρωστία και αθλητική απόδοση* (μτφρ. Κ. Αναστασίου, Κ. Γ. Βλάσης & Α. Δελαπόρτα). Αθήνα: Ιατρικές Εκδόσεις Π. Χ. Πασχαλίδη.

Wilmore, J. H. & Costill, D. L. (2006). *Φυσιολογία της άσκησης και του αθλητισμού* (τόμος Α'), (μτφρ. Δ. Αναστασόπουλος, Μ. Κουτσιλιέρης & Μ. Μαριδάκη). Αθήνα: Ιατρικές Εκδόσεις Π. Χ. Πασχαλίδη.

Υπουργείο Εθνικής Παιδείας και Θρησκευμάτων, Κέντρο Περιβαλλοντικής Εκπαίδευσης Μακρινίτσας. (2007). *Προσανατολισμός στο φυσικό και στο δομημένο περιβάλλον*. Μακρινίτσα Πηλίου: Εκδόσεις Κέντρου Περιβαλλοντικής Εκπαίδευσης Μακρινίτσας. Ανακτήθηκε στις 18 Απριλίου 2026 από: <http://repository.edulll.gr/edulll/retrieve/4038/1222.pdf>

ΞΕΝΟΓΛΩΣΣΗ

Anatomy Learning By Dr. Blanco. *Διαδικτυακή εφαρμογή ανατομίας*. Retrieved April 20, 2026, from: <https://play.google.com/store/apps/details?id=com.AnatomyLearning.Anatomy3DViewer3>

Australian Government. (2025). *SIS Sport, Fitness and Recreation Training Package V. 6.1. Companion Volume Implementation Guide*. Retrieved April 19, 2026, from: <https://training.gov.au/api/files/org/fec7c7a5-b863-4b1d-be4c-c1024a8ebf6d/322f03bd-03b8-454b-aca2-2ba3f102446c.pdf>

Baierlein, J. A. (2019). *Risk Management for Outdoor Programs: A Guide to Safety in Outdoor Education, Recreation and Adventure*. Washington: Viristar.

BBC Learning English, YouTube.com. (2015). *How to... ask for and give directions* (Video). Retrieved April 18, 2026, from: <https://youtu.be/hKLhepR2KY4>

BBC Learning English, YouTube.com. (2019). *How to say hello like a British English speaker – English in a Minute* (Video). Retrieved April 17, 2026, from: <https://www.youtube.com/watch?v=hK8KwiGOWb4>

BBC Weather, YouTube.com. Ανακτήθηκε στις 17 Απριλίου 2026 από: <https://www.bbc.com/weather>

Betsis, A. & Mamas, L. (2017). *Natural English Grammar: Pre-intermediate*. Πειραιάς: Εκδόσεις Andrew Betsis.

- Blancher, M., Albasini, F., Elsensohn, F. et al. (2018). "Management of Multi-Casualty Incidents in Mountain Rescue: Evidence-Based Guidelines of the International Commission for Mountain Emergency Medicine (ICAR MEDCOM)", in: *Highaltitude Medicine & Biology*, 19(2), pp. 131-140.
- CBI. Ministry of Foreign Affairs, Government of the Netherlands. (2021). *The European market potential for walking tourism*. Retrieved April 20, 2026, from: <https://www.cbi.eu/market-information/tourism/walking-tourism/market-potential>
- Chelladurai, P. & Chang, K. (2000). "Targets and Standards of Quality in Sport Services", in: *Sport Management Review*, 3, pp. 1-22.
- Club James Studios, YouTube.com. (2018). *English Vocabulary – First Aid Kit* (Video). Retrieved April 18, 2026, from: <https://youtu.be/rpAi2hpdvTo>
- Cunningham, A. & Fyffe, A. (2020). *Winter Skills. The Official Handbook of Mountain Training's Winter Schemes*. Manchester: Mountain Training.
- Curtis, R. (2015). *The Risk Assessment & Safety Management Model (RASM)*. Retrieved April 19, 2026, from: <https://www.outdoored.com/documents/risk-assessment-safety-management-model-rasm-document/>
- Education Bureau. (2023). *Guidelines on Outdoor Activities*. Retrieved April 15, 2026, from: https://www.edb.gov.hk/attachment/en/sch-admin/admin/about-activities/sch-activities-guidelines/Outdoor_EN.pdf
- ELESA. (2015). *European Learning Syllabus for Outdoor Animators*. Retrieved April 15, 2026, from: https://epale.ec.europa.eu/sites/default/files/elesa_the_learning_syllabus_en.pdf
- Emergency Care & Safety Institute (ECSI). (2017). *Wilderness First Aid: Emergency Care in Remote Locations* (5th edition). Sudbury, Massachusetts: Jones and Bartlett Learning.
- English Outdoor Council. (2005). *High Quality Outdoor Education*. Retrieved April 17, 2026, from: https://resources.leicestershire.gov.uk/sites/resource/files/field/pdf/2017/1/6/high_quality_outdoor_education.pdf

- European Charter for Sustainable Tourism in Protected Areas (ECST). (2023). *Outdoor Sports. Case Studies*. Retrieved April 14, 2026, from: <https://www.europarc.org/>
- European Destinations of Excellence (EDEN). (2023). *Best Sustainable Destinations for Outdoor Sports*. Retrieved April 14, 2026, from: <https://www.europeanbestdestinations.com/best-of-europe/best-sustainable-destinations-for-outdoor-sports/>
- European Ecotourism Network. (2023). *The European Ecotourism Labelling Standard-EETLS*. Retrieved April 14, 2026, from: https://destinet.eu/who-who/civil-society-ngos/european-ecotourism-network/resources/publications/european-ecotourism-labelling-standard-eetls/download/1/4_WP2%20Product_Revised%20EETLS_Blueprint.pdf
- European Hiking Federation (ERA). (2023). *Leading Quality Trails – Best of Europe*. Retrieved April 15, 2026, from: <https://www.era-ewv-ferp.org/lqt/>
- Evans, V., Dooley, J. & Blum, E. (2018). *Career Paths: Environmental Science. Student's Book*. Newbury: Express Publishing.
- Evans, V., Dooley, J. & Garza, V. (2018). *Career paths: Tourism. Student's Book*. Newbury: Express Publishing.
- Gerber, K. & Anderson, H. (2022). *Adventure Ready. A Hiker's Guide to Planning, Training & Resiliency*. Seattle: Mountaineers Books.
- Graham, J. (1997). *Outdoor Leadership: Technique, Common Sense & Self-Confidence*. Seattle: Mountaineers Books.
- Green Flag Trails. (2023). *How the System Works*. Retrieved April 17, 2026, from: <https://greenflagtrails.org/how-the-system-works/>
- Institute for Outdoor Learning (IOL). (2021). *Occupational Standard. Outdoor Learning Specialist*. Retrieved April 18, 2026, from: <https://www.outdoor-learning.org/static/2530b20f-30f6-42d5-8aa72aba74b62e20/IOL-Occupational-Standard-Outdoor-Learning-Specialist-V10-September-2021.pdf>

- International Climbing and Mountaineering Federation (UIAA). (2013). *Alpine Summer Skills Handbook*. Retrieved April 17, 2026, from: <https://www.theuiaa.org/training/alpine-handbook/>
- International Climbing and Mountaineering Federation (UIAA). (2023). *List of UIAA Standards*. Retrieved April 17, 2026, from: <https://www.theuiaa.org/safety/safety-standards/>
- International Federation of Mountain Guides Associations (IFMGA). (2012). *Manual Trekking and Expeditions*. Retrieved April 19, 2026, from: <https://ifmga.net/>
- International Mountain Bicycling Association (IMBA). (2017). *Guidelines for a Quality Trail Experience*. Retrieved April 17, 2026, from: <https://www.imba.com/resource/guidelines-quality-trail-experience>
- Jermy, C. & Chapman, R. (2002). *Tropical forest expeditions* (5th edition). London: Royal Geographical Society. Retrieved April 20, 2026, from: <http://www.bio-nica.info/biblioteca/Jermy2002ForestManual.pdf>
- Kourtesopoulou, A. & Kriemadis, A. (2021). "Exploring the Influence of Outdoor Management Development (OMD) Program on Leadership and Teamwork Competencies", in: *Journal of Adventure Education & Outdoor Learning*, 21(3), pp. 247-260.
- Kourtesopoulou, A. & Kriemadis, A. (2023). "Leadership Development of University Students through Outdoor Training: A Systematic Literature Review", in: *International Journal of Sport Management and Marketing*, 23(3), pp. 229-254.
- Kriemadis, T. & Kourtesopoulou, A. (2008). "Human Resource Training and Development: The Outdoor Management Development (OMD) Method", in: *Choregia*, 4(1), pp. 31-44.
- Leave No Trace (LNT). (2023). *The 7 Principles*. Retrieved April 20, 2026, from: <https://lnt.org/why/7-principles/>
- Long, S. (2014). *Hill walking: The official handbook of the Mountain Training Walking Schemes*. Manchester: Mountain Training.
- Magnetic-declination.com. Retrieved April 18, 2026, from: <https://www.magnetic-declination.com/>

- Martin, B., Breunig, M., Wagstaff, M. & Goldenberg, M. (2017). *Outdoor Leadership: Theory and Practice* (2nd edition). Champaign, Illinois: Human Kinetics.
- McClung, D. & Schaerer, P. (2023). *The Avalanche Handbook* (4th edition). Seattle: Mountaineers Books.
- Ministry of Education, New Zealand. (2009). *EOCT Guidelines: Bringing the Curriculum Alive*. Retrieved April 17, 2026, from: <https://www.teachingandlearningoutside.org/uploads/2/2/9/4/22944958/eotc-guidelines.pdf>
- Mountaineers Books. (2024). *Mountaineering. The Freedom of the Hills* (10th edition). Seattle: Mountaineers Books.
- Mountain Training Scotland. (2023). *Winter Mountain Leader. Award Skills Checklist*. Retrieved April 19, 2026, from: www.mountain-training.org
- Mountain Training UK & Ireland. (2025). *International Mountain Leader. Candidate Handbook*. Retrieved April 17, 2026, from: <https://www.mountain-training.org/media/o4kn2ipt/international-mountain-leader-candidate-handbook.pdf>
- Nielsen, H. D. G. (ed.). (2021). *Outdoor Recreation: Physiological and Psychological Effects on Health*. IntechOpen. Retrieved April 20, 2026, from: <https://doi.org/10.5772/intechopen.87648>
- Otim, R. L. (2013). *Facilitation Skills Training Manual: A Facilitator's Handbook*. Kampala, Uganda: AVSI SCORE Project. Retrieved April 19, 2026, from: <https://www.scribd.com/document/458341719/FACILITATION-SKILLS-TRAINING-Manual-pdf>
- Overby, C. (2018). *Explore Europe on Foot: Your Complete Guide to Planning a Cultural Hiking Adventure*. Seattle: Mountaineers Books.
- Priest, S. & Gass, M. A. (2005). *Effective Leadership in Adventure Programming*. Champaign, Illinois: Human Kinetics.
- Soars, J. & Soars, L. (2012). *New Headway: Pre-intermediate (Student's book)*, (4th edition). Oxford: Oxford University Press.

The Outdoor Education Group (OEG). (2023). *Case Studies. Learn Why Our Partners Trust Us*.

Union of International Mountain Leader Associations (UIMLA). Retrieved April 17, 2026, from: <https://uimla.org/>

Union of International Mountain Leader Associations (UIMLA). (2024). *UIMLA Standard for Access to and Practice of the Profession of the International Mountain Leader*. Retrieved April 17, 2026, from: <https://www.viristar.com/wp-content/uploads/2024/12/UIMLA-Standard-2024.pdf>

WordReference.com. *English-Greek Dictionary*. Retrieved April 18, 2026, from: <https://www.wordreference.com/engr/>

World Tourism Organization. (2023). *Making Tourism Sustainable. Case Studies*.

Zygote Body 3D. *Διαδικτυακή εφαρμογή ανατομίας*. Retrieved April 20, 2026, from: https://www.zygotebody.com/?fbclid=IwAR1TDxih97IHDFZ7FqUXtCfKD_ar56K-d9vFXIjtw5IXFCiBvDqXdBrvfgs

B | Βιβλιογραφικές αναφορές σχετικές με τη μεθοδολογία ανάπτυξης των εκπαιδευτικών εγχειριδίων

Βαρβιτσιώτη, Ρ., Γούλας, Χρ., Θεοδωρή, Ελ., Καρατράσογλου, Ι., Μαρκίδης, Κ., Μπαμπανέλου, Δ. & Νάτσης, Π. (2022). *Πρότυπος Οδηγός Κατάρτισης*. Αθήνα: ΚΑΝΕΠ/ΓΣΕΕ.

Βαρβιτσιώτη, Ρ., Θεοδωρή, Ελ., Μαρκίδης, Κ. & Μπαμπανέλου, Δ. (2023). *Ανάπτυξη οριζόντιας εκπαιδευτικής μεθοδολογίας/Εκπαιδευτικός σχεδιασμός στο πεδίο της αρχικής επαγγελματικής κατάρτισης*. Αθήνα: ΚΑΝΕΠ/ΓΣΕΕ.

Βαρβιτσιώτη, Ρ., Θεοδωρή, Ελ., Μαρκίδης, Κ. & Μπαμπανέλου, Δ. (2023). *Πρότυπο Εκπαιδευτικό Εγχειρίδιο*. Αθήνα: ΚΑΝΕΠ/ΓΣΕΕ.

Βαρβιτσιώτη, Ρ., Θεοδωρή, Ελ., Μαρκίδης, Κ. & Μπαμπανέλου, Δ. (2023). *Πρότυπη Τράπεζα Θεμάτων*. Αθήνα: ΚΑΝΕΠ/ΓΣΕΕ.

Γενική Γραμματεία Επαγγελματικής Εκπαίδευσης, Κατάρτισης και Διά Βίου Μάθησης. Τμήμα Σπουδών, Προγραμμάτων και Οργάνωσης Επαγγελματικής Κατάρτισης. (2020). *Οδηγοί σπουδών ειδικοτήτων ΙΕΚ του Ν. 4186/2013*. Ανακτήθηκε στις 5 Μαρτίου 2026 από: <https://gsvetlly.minedu.gov.gr/sxoles-anoteris-epaggelmatikis-katartisis-s-a-e-k/odigoi-katartisis-spoudon>

Γούλας, Χ. & Λιντζέρης, Π. (2017). *Διά Βίου Μάθηση, Επαγγελματική Κατάρτιση, Απασχόληση και Οικονομία: Νέα Δεδομένα, Προτεραιότητες και Προκλήσεις*. Αθήνα: ΙΜΕ/ΓΣΕΒΕΕ, ΙΝΕ/ΓΣΕΕ.

Γούλας, Χ., Μαρκίδης, Κ. & Μπαμπανέλου, Δ. (2021). *Πρότυπο ανάπτυξης εκπαιδευτικών υλικών του ΙΝΕ/ΓΣΕΕ* [Εσωτερική έκδοση]. Αθήνα: Ινστιτούτο Εργασίας της Γενικής Συνομοσπονδίας Εργατών Ελλάδας.

Δημουλάς, Κ., Βαρβιτσιώτη, Ρ. & Σπηλιώτη, Χ. (2007). *Οδηγός Ανάπτυξης Επαγγελματικών Περιγραμμάτων*. Αθήνα: ΓΣΕΕ, ΣΕΒ, ΓΣΕΒΕΕ, ΕΣΣΕ.

ΙΝΕ/ΓΣΕΕ. (2021). *Νέα βίντεο παρουσίασης επαγγελμαμάτων* [Video]. Ανακτήθηκε από: <https://oasi.inegsee.gr/>

- Καραλής, Θ., Καρατράσογλου, Ι., Μαρκίδης, Κ., Βαρβιτσιώτη, Ρ., Νάτσης, Π. & Παπαευσταθίου, Κ. (2021). *Μεθοδολογικές προσεγγίσεις ανάπτυξης επαγγελματικών περιγραμμάτων και πλαισίων εκπαιδευτικών προδιαγραφών προγραμμάτων*. Αθήνα: ΙΝΕ/ΓΣΕΕ. Ανακτήθηκε στις 15 Μαρτίου 2022 από: https://www.inegsee.gr/wp-content/uploads/2021/07/Me8odologia_EP_Ebook.pdf
- Λευθεριώτου, Π. (χ.χ.). *Η Εκπαιδευτική Διεργασία στην Εκπαίδευση Ενηλίκων*. Αθήνα: Υπουργείο Εθνικής Παιδείας & Θρησκευμάτων, Γενική Γραμματεία Εκπαίδευσης Ενηλίκων.
- Cedefop. (2014). *Επαγγελματική Εκπαίδευση και Κατάρτιση στη Ελλάδα: Συνοπτική Περιγραφή*. Λουξεμβούργο: Υπηρεσία Εκδόσεων της Ευρωπαϊκής Ένωσης.
- Cedefop. (2014). *Terminology of European Education and Training Policy: A Selection of 130 Key Terms* (2nd edition). Luxembourg: Publications Office of the European Union.
- Cedefop. (2018). *Skills forecast, trends and challenges to 2030*. DOI: 10.2801/4492TI-RF-18-002-EN-NISBN: 978-92-896-2712-2/12/2018.
- Kopnov, V. A., Shmurygina, O., Shchipanova, D., Dremina, M. A., Papaloizou, L., Orphanidou, Y. & Morevs, P. (2018). "Functional Analysis and Functional Maps of Qualifications in ECVET Context", in: *The Education and Science Journal*, 20(6), pp. 90-117. Retrieved from: https://www.researchgate.net/publication/326242379_Functional_Analysis_and_Functional_Maps_of_Qualifications_in_ECVET_Context
- Mansfield, B. & Schmidt, H. (2001). *Linking Vocational Education and Training Standards and Employment Requirements: An International Manual*. European Training Foundation. Retrieved June, 9, 2020, from: https://www.etf.europa.eu/sites/default/files/m/C12578310056925BC12571FE00473D6B_NOTE6UAEET.pdf
- Μπουραντάς, Δ. Κ. (2002). *Μάνατζμεντ, θεωρητικό υπόβαθρο, σύγχρονες πρακτικές*. Αθήνα: Εκδόσεις Μπένου.

Psifidou, I. (2009). "What learning outcome based curricula imply for teachers and trainers", in: *7th International Conference "Comparative Education and Teacher Training"* (June 29-July 3, 2009), vol. 7, pp. 183-188. Sofia, Bulgaria: Bureau for Educational Services.

Γ | Σχετική εθνική νομοθεσία

Επίσημη Εφημερίδα της Ευρωπαϊκής Ένωσης. Σύσταση του Ευρωπαϊκού Κοινοβουλίου και του Συμβουλίου, της 18ης Δεκεμβρίου 2006, σχετικά με τις βασικές ικανότητες της διά βίου μάθησης (2006/962/ΕΚ). Ανακτήθηκε στις 20 Ιουλίου 2026 από: <https://eur-lex.europa.eu/eli/reco/2006/962/oj>

Επίσημη Εφημερίδα της Ευρωπαϊκής Ένωσης. Σύσταση του Συμβουλίου της 22ας Μαΐου 2018 σχετικά με τις βασικές ικανότητες της διά βίου μάθησης (2018/C 189/01). Ανακτήθηκε στις 20 Ιουλίου 2026 από: [https://eur-lex.europa.eu/legal-content/EL/TXT/PDF/?uri=CELEX:32018H0604\(01\)&from=PL](https://eur-lex.europa.eu/legal-content/EL/TXT/PDF/?uri=CELEX:32018H0604(01)&from=PL)

Νόμος υπ' αρ. 4763/2020 «Εθνικό σύστημα επαγγελματικής εκπαίδευσης, κατάρτισης και διά βίου μάθησης, ενσωμάτωση στην ελληνική νομοθεσία της Οδηγίας (ΕΕ) 2018/958 του Ευρωπαϊκού Κοινοβουλίου και του Συμβουλίου της 28ης Ιουνίου 2018 σχετικά με τον έλεγχο αναλογικότητας πριν από τη θέσπιση νέας νομοθετικής κατοχύρωσης των επαγγελμάτων (ΕΕ L 173), κύρωση της Συμφωνίας μεταξύ της Κυβέρνησης της Ελληνικής Δημοκρατίας και της Κυβέρνησης της Ομοσπονδιακής Δημοκρατίας της Γερμανίας για το Ελληνογερμανικό Ίδρυμα Νεολαίας και άλλες διατάξεις» (ΦΕΚ 254/Α/21-12-2020).

Υπ' αρ. ΦΒ7/108652/Κ3 Απόφαση Υπουργών Ανάπτυξης και Επενδύσεων – Παιδείας και Θρησκευμάτων – Εργασίας και Κοινωνικών Υποθέσεων «Πλαίσιο Ποιότητας Μαθητείας» (ΦΕΚ 4146/Β/9-9-2021).

Υπ' αρ. Κ5/97484 Απόφαση Υπουργών Οικονομικών – Ανάπτυξης και Επενδύσεων – Παιδείας και Θρησκευμάτων – Εργασίας και Κοινωνικών Υποθέσεων – Υγείας «Πρακτική άσκηση σπουδαστών Ινστιτούτων Επαγγελματικής Κατάρτισης αρμοδιότητας Υπουργείου Παιδείας και Θρησκευμάτων» (ΦΕΚ 3938/Β/26-8-2021).

Υπ' αρ. Κ1/118932/2017 Απόφαση Υπουργών Οικονομίας και Ανάπτυξης – Παιδείας, Έρευνας και Θρησκευμάτων – Εργασίας, Κοινωνικής Ασφάλισης και Κοινωνικής Αλληλεγγύης, Υγείας «Ρύθμιση θεμάτων επιδότησης και ασφάλισης της Μαθητείας των σπουδαστών των δημόσιων και ιδιωτικών Ινστιτούτων Επαγγελματικής Κατάρτισης (ΙΕΚ) και Σχολών Επαγγελματικής Κατάρτισης (ΣΕΚ)» (ΦΕΚ 2440/Β/18-7-2017).

Υπ' αρ. Κ1/54877/2017 Απόφαση Υπουργού Παιδείας, Έρευνας και Θρησκευμάτων
«Τροποποίηση του Κανονισμού λειτουργίας Ινστιτούτων Επαγγελματικής
Κατάρτισης (ΙΕΚ) που υπάγονται στη Γενική Γραμματεία Διά Βίου Μάθησης
(ΓΓΔΒΜ)» (ΦΕΚ 1245/Β/11-4-2017).

Υπ' αρ. 5954/2014 Απόφαση Υφυπουργού Παιδείας και Θρησκευμάτων
«Κανονισμός Λειτουργίας Ινστιτούτων Επαγγελματικής Κατάρτισης (ΙΕΚ)
που υπάγονται στη Γενική Γραμματεία Διά Βίου Μάθησης (ΓΓΔΒΜ)»
(ΦΕΚ 1807/Β/2-7-2014).

Υπ' αρ. 110998/2006 Απόφαση Υπουργών Οικονομίας και Οικονομικών – Εθνικής
Παιδείας και Θρησκευμάτων – Απασχόλησης και Κοινωνικής Προστασίας
«Πιστοποίηση Επαγγελματικών Περιγραμμάτων» (ΦΕΚ 566/Β/8-5-2006).

ΜΕΘΟΔΟΛΟΓΙΑ ΑΝΑΠΤΥΞΗΣ ΕΚΠΑΙΔΕΥΤΙΚΩΝ ΕΓΧΕΙΡΙΔΙΩΝ

Συντακτική ομάδα

Ρένα Βαρβιτσιώτη

Ελένη Θεοδωρή

Κωνσταντίνος Μαρκίδης

Δέσποινα Μπαμπανέλου

Επιμέλεια σύνταξης

Δέσποινα Μπαμπανέλου

Το εκπαιδευτικό εγχειρίδιο συντάχθηκε στο πλαίσιο της Πράξης με τίτλο «Διαμόρφωση οδηγών κατάρτισης και εκπαιδευτικών εγχειριδίων Ινστιτούτων Επαγγελματικής Κατάρτισης (IEK)» με κωδικό ΟΠΣ (MIS) 5069281 μέσω του Επιχειρησιακού Προγράμματος «Ανάπτυξη Ανθρώπινου Δυναμικού, Εκπαίδευση και Διά Βίου Μάθηση 2014-2020» που συγχρηματοδοτείται από την Ελλάδα και την Ευρωπαϊκή Ένωση (Ευρωπαϊκό Κοινωνικό Ταμείο-Ε.Κ.Τ.).



Επιχειρησιακό Πρόγραμμα
Ανάπτυξη Ανθρώπινου Δυναμικού,
Εκπαίδευση και Διά Βίου Μάθηση

Με τη συγχρηματοδότηση της Ελλάδας και της Ευρωπαϊκής Ένωσης

