

**ΟΡΕΙΒΑΤΙΚΗ & ΑΝΑΡΡΙΧΗΤΙΚΗ ΛΕΣΧΗ  
ΘΕΣΣΑΛΟΝΙΚΗΣ - ΟΑΛΘ  
MOUNTAINEERING & CLIMBING CLUB OF THESSALONIKI -  
OALTH**

**Αθλητικός σύλλογος - Έτος ίδρυσης 1977  
Αρ. αθλητικής αναγνώρισης Γ.Γ.Α. : ΛΔ04,  
Μέλος της Ελληνικής Ομοσπονδίας Ορειβασίας και  
Αναρρίχησης, Ε.Ο.Ο.Α.  
Β. Αδαμίδα 14, ισόγειο, Τ.Κ. 543 51, στην Τούμπα  
δίπλα στο γήπεδο ΠΑΟΚ**



**ΕΣΩΤΕΡΙΚΟΣ ΚΑΝΟΝΙΣΜΟΣ ΛΕΙΤΟΥΡΓΙΑΣ  
ΤΗΣ ΟΑΛΘ**

**ΘΕΣΣΑΛΟΝΙΚΗ 10 Απρ 2025**

# ΕΣΩΤΕΡΙΚΟΣ ΚΑΝΟΝΙΣΜΟΣ ΛΕΙΤΟΥΡΓΙΑΣ ΤΗΣ ΟΑΛΘ

## ΜΕΡΟΣ Α'

### ΠΡΟΟΙΜΙΟ

**Τι είναι και τι επιδιώκει με τον εσωτερικό κανονισμό λειτουργίας η ΟΑΛΘ.**

Η ΟΑΛΘ λειτουργεί με βάση το καταστατικό και με τον παρόντα εσωτερικό κανονισμό ρυθμίζει τα παρακάτω θέματα:

1. Καθορισμός λειτουργίας του γραφείου της λέσχης.
2. Κανονισμός λειτουργίας πίστας αναρρίχησης.
3. Οργάνωση ημερήσιων & πολυήμερων ορειβατικών διαδρομών
4. Εξοπλισμός για τις ορειβατικές διαδρομές
5. Διοργάνωση Συναντήσεων Μελών

## ΜΕΡΟΣ Β'

### 1. Οργάνωση λειτουργίας του γραφείου της Λέσχης

#### 1.1 Υπηρεσία γραφείου

Όλα τα μέλη του Δ.Σ. υποχρεούνται βάσει μηνιαίου προγράμματος υπηρεσίας να παρευρίσκονται στα γραφεία της Λέσχης τις απογευματινές ώρες ορισμένων ημερών, από Δευτέρα έως και Παρασκευή, για την παροχή κάθε είδους πληροφοριών στους ενδιαφερόμενους, την κράτηση θέσεων και προκαταβολών για τις αναβάσεις, τον έλεγχο των συμμετεχόντων της αναρριχητικής πίστας και την παραλαβή των όποιων εγγράφων. Στην υπηρεσία αυτή συμμετέχουν και επιλεγμένα μέλη κατόπιν απόφασης του Δ.Σ.

#### 1.2 Ωράριο λειτουργίας του γραφείου

Τα γραφεία της λέσχης είναι ανοιχτά από Δευτέρα-Παρασκευή την χειμερινή ώρα 19:30 - 22:30, και την θερινή ώρα, 19:30 - 23:00, κάθε εβδομάδα

#### 1.3 Υποχρεώσεις Υπεύθυνου Γραφείου

Μεριμνά για το άνοιγμα και το κλείσιμο στις ώρες που έχουν ορισθεί μετά από απόφαση του ΔΣ

Ελέγχει τους εισελθόντες εάν είναι ταμειακά ενήμεροι και τότε μόνο τους επιτρέπει την άθληση στην αναρριχητική πίστα.

Ενημερώνει το ΔΣ για όσους δεν συμμορφώνονται.

Παραλαμβάνει τυχόν πληρωμές από δωρεές των μελών και συνδρομές και κόβει αποδείξεις και εκδίδει μηνιαία κάρτα εισόδου.

Δίνει πληροφορίες σε ενδιαφερόμενους σχετικά με την λειτουργία του συλλόγου, το πρόγραμμα αναβάσεων & των σχολών, ή παραπέμπει στα τηλέφωνα των αντίστοιχων αρμοδίων του ΔΣ

Με το κλείσιμο του γραφείου του συλλόγου κλείνει ταμείο και φυλάσσει τα χρήματα σε ειδικό μεταλλικό κουτί.

Με το τέλος της υπηρεσίας ελέγχει τις εγκαταστάσεις του συλλόγου και αφού διαπιστώσει ότι είναι καλώς κλειδώνει το γραφείο και αναχωρεί.

#### **1.4 Υποχρεώσεις Ταμίας**

Ο ταμίας καταχωρεί αυτές τις πληρωμές στο ημερήσιο ημερολόγιο του ταμείου.

#### **1.5 Υποχρεώσεις Γραμματέα**

Ο γραμματέας ενημερώνει το ηλεκτρονικό αρχείο πληρωμών του συλλόγου.

### **2. Κανονισμός λειτουργίας της πίστας αναρρίχησης.**

#### **2.1 Διάρκεια λειτουργίας αναρριχητικής πίστας κατ' έτος:**

Δέκα (10) μήνες το έτος (θα παραμένει κλειστή τους μήνες , Ιούλιο και Αύγουστο κάθε έτους για συντήρηση).

#### **2.2 Μέρες και ώρες λειτουργίας της αναρριχητικής πίστας:**

Δευτέρα έως Παρασκευή, από 19:30 – 22:30, κάθε εβδομάδα.)

Για τις ημέρες του Σαββάτου, της Κυριακής ή οποιασδήποτε άλλης αργίας, η πίστα μπορεί να λειτουργήσει μετά από έγκριση μέλους του Δ.Σ. με το οποίο κάθε ενδιαφερόμενος που αναλαμβάνει υπηρεσία θα έρχεται σε επικοινωνία. Απαιτείται ενημέρωση όλων των μελών του συλλόγου με αντίστοιχη ανακοίνωση τουλάχιστον μία ημέρα νωρίτερα.

#### **2.3 Υποχρεώσεις των μελών**

α.Τα μέλη οφείλουν να πληρώνουν την πρώτη εργάσιμη εκάστου μήνα την μηνιαία συνδρομή χρήσης της αναρριχητικής πίστας. Η χρήση της πίστας επιτρέπεται μόνο από τα οικονομικά ενημερωμένα μέλη.

β.Κάθε μέλος του αναρριχητικού τμήματος υποχρεούται κατά την ημερομηνία εγγραφής, να προσκομίσει ιατρική βεβαίωση από παθολόγο ή καρδιολόγο, που να βεβαιώνει πως επιτρέπεται η σωματική του άσκηση. Η βεβαίωση αυτή, ανανεώνεται κάθε 12 μήνες. Σε περίπτωση μη προσκόμισης της βεβαίωσης, ο σύλλογος δικαιούται να μην επιτρέψει την είσοδο στο μέλος μέχρι την προσκόμιση της βεβαίωσης.

γ.Τα μέλη παρακαλούνται να μην αφήνουν χρήματα ή αντικείμενα αξίας στα ντουλάπια. Κάθε μέλος με δική του ευθύνη θα πρέπει να ασφαλίζει τα προσωπικά του αντικείμενα στα ντουλάπια των αποδυτηρίων, τα οποία χρησιμοποιεί μόνο κατά την παραμονή του στο χώρο. Για οποιαδήποτε απώλεια αντικειμένων, καμία ευθύνη δεν φέρει ο σύλλογος. Δεν επιτρέπεται η μόνιμη χρήση ντουλαπιού.

Η συμπεριφορά και η παρουσία των μελών, πρέπει να είναι πάντα ευγενική προς όλους.

δ. Δεν επιτρέπεται το κάπνισμα σε όλους τους χώρους του συλλόγου.

ε. Απαγορεύεται η χρήση και διακίνηση παράνομων ουσιών, συμπληρωμάτων εντός του συλλόγου.

στ. Αποφυγή θορύβων ή κραυγών στο χώρο και ενόχληση των αθλουμένων. Πρέπει να τηρείται αυστηρά το ωράριο κοινής ησυχίας και η ένταση της μουσικής να μην ενοχλεί τους γείτονες.

ζ. Αποφυγή χτυπημάτων με τα χέρια ή τα πόδια στα τοιχώματα της αναρριχητικής πίστας.

η. Υποχρεωτική χρήση μαλακών αθλητικών υποδημάτων κατά την χρήση της αναρριχητικής πίστας για την αποφυγή φθορών ιδιαίτερα στα προστατευτικά στρώματα.

θ. Η χρήση όλων των οργάνων γυμναστικής, θα πρέπει να γίνεται με προσοχή και πάντα με βάση τις υποδείξεις των υπευθύνων.

ι. Τα μέλη πρέπει να έχουν υπόψη τους τα μέτρα ασφαλείας του χώρου, προς αποφυγή ατυχημάτων.

κ. Τα μέλη φροντίζουν να διατηρούνται οι χώροι του συλλόγου καθαροί και να ανακυκλώνονται τα απορρίμματα. Τα προσωπικά αντικείμενα και ρούχα να είναι τακτοποιημένα στα αποδυτήρια.

λ. Τυχόν παρατηρήσεις, βελτιώσεις ή παράπονα πρέπει να υποβάλλονται εγγράφως και επώνυμα στο γραφείο του συλλόγου.

## **2.4 Αθλητές**

Οι αθλητές του συλλόγου υποχρεούνται να συμμετέχουν στους αγώνες που διοργανώνει η Ελληνική Ομοσπονδία Ορειβασίας & Αναρρίχησης (Ε.Ο.Ο.Α.)

Σε περίπτωση που κάποιος αθλητής επιθυμεί να μετεγγραφεί σε άλλο σύλλογο, υποχρεούται να προσκομίσει αντίστοιχη απόφαση- πρόταση μετεγγραφής από το σύλλογο που ενδιαφέρεται να μετακινηθεί. Διαγραφές μετεγγραφές αθλητών πραγματοποιούνται κατόπιν έγκρισης του ΔΣ.

Η χρήση της αναρριχητικής πίστας δύναται να είναι δωρεάν με απόφαση του ΔΣ εφόσον έχουν συμμετοχή στους αγώνες της ομοσπονδίας και έχουν διακριθεί.

## **3. Οργάνωση ημερήσιων – πολυήμερων ορειβατικών διαδρομών**

### **3.1 Προγραμματισμός αναβάσεων.**

**3.1.1** Η προγραμματισμένη και επαρκώς προετοιμασμένη ανάβαση αποτελεί βασική δραστηριότητα του συλλόγου.

**3.1.2.** Ο/Η αντιπρόεδρος ορειβασίας σχεδιάζει το πρόγραμμα των διαδρομών έπειτα από διαβούλευση με τους εφόρους ορειβασίας και τα μέλη που επιθυμούν να μετάσχουν στη σύνταξη του.

**3.1.3** Το οριστικό κείμενο δημοσιεύεται στην ιστοσελίδα του συλλόγου.

**3.1.4** Προτάσεις αναβάσεων μπορούν να γίνουν στο ΔΣ από τα μέλη του συλλόγου.

**3.1.5** Προτεραιότητα επιλογής έχουν οι ολοκληρωμένες και οι τεκμηριωμένες προτάσεις που δεν χρειάζονται διερεύνηση στο πεδίο εφαρμογής τους και δεν εμπεριέχουν κίνδυνο για την ομάδα. Για την τεκμηρίωση προτάσεων άγνωστων διαδρομών οφείλεται να προηγείται σχετική έρευνα διαδρομών σε ορειβατικές ιστοσελίδες ή και να επιδιώκεται η επαφή με τοπικούς συλλόγους για λήψη πληροφοριών (πχ ηλεκτρονικά ίχνη κτλ).

### **3.2 Αναγγελία ανάβασης, εγγραφή, όροι συμμετοχής**

**3.2.1** Σε κάθε επικείμενη ανάβαση αναρτάται εβδομαδιαία ή μηνιαία στην εισαγωγική σελίδα του συλλόγου και στα μέσα κοινωνικής δικτύωσης, όπου αναφέρονται :

**α.** Περιγραφή της διαδρομής και του τόπου, η χρονική διάρκεια της ανάβασης, συνολική ανάβαση και κατάβαση, η ένδειξη δυσκολίας, καθώς και ο απαραίτητος ορειβατικός εξοπλισμός.

**β.** Το όνομα και το τηλέφωνο του συντονιστή της πορείας.

**γ.** Οι συμμετέχοντες λαμβάνουν υπόψη τους την πρόβλεψη καιρού για την χρονική διάρκεια της διαδρομής.

**δ.** Οι συμμετέχοντες πρέπει να φέρουν μαζί τους τροφή και νερό, που θα καλύπτουν τις ανάγκες των κατά την διάρκεια της πορείας.

**3.2.2** Η εγγραφή συμμετοχής σε δραστηριότητα του συλλόγου μπορεί να γίνει προσωπικά στο γραφείο ή τηλεφωνικά ορισμένες μέρες και ώρες λειτουργίας του γραφείου και σε κινητό τηλέφωνο που έχει οριστεί για πληροφορίες και εγγραφές στις ορειβατικές εξορμήσεις του συλλόγου.

**3.2.3** Άτομα που θέλουν να συμμετέχουν σε πορεία για πρώτη φορά, ή δεν έχουν επαρκή εμπειρία σε αναβάσεις, γίνονται δεκτά μόνον σε διαδρομές εύκολες και σύντομες και μόνο στην Β' ομάδα.

Όταν η επικοινωνία είναι τηλεφωνική, πρέπει, εκ μέρους του συλλόγου να δίνονται με επιμονή οδηγίες για τον απαιτούμενο εξοπλισμό ανάλογα με την διαδρομή (πχ ορειβατικές μπότες, καπέλο, ρουχισμό εποχής, νερό, τροφή) και να τονίζεται το ενδεχόμενο να μην δεχθεί την συμμετοχή του ο συντονιστής την ημέρα της ανάβασης αν κρίνει ότι δεν είναι κατάλληλα εξοπλισμένος (πχ να έχει κραμπόν και πιολέ).

**3.2.4** Άτομα που θέλουν να συμμετέχουν σε διαδρομή μέσης δυσκολίας πρέπει να έχουν εμπειρία από ανάλογες διαδρομές και καλή φυσική κατάσταση ώστε να ανταποκριθούν στις απαιτήσεις της συγκεκριμένης πορείας.

Άτομα 10 έως 17 ετών μπορούν να λάβουν μέρος σε εύκολη διαδρομή με την Β' ομάδα εφόσον συνοδεύονται από γονέα ή συγγενή. Σε διαδρομές μεγάλης δυσκολίας μετέχουν μόνον άτομα άνω των 18ετών.

**3.2.5** Σε διαδρομές υψηλής δυσκολίας (ως προς τη διάρκεια, υψόμετρο, καιρικές συνθήκες, απόσταση, κλπ), συμμετέχουν άτομα τα οποία είναι:

**α.** Μέλη του συλλόγου που έχουν επιδείξει ισχυρή σωματική και ψυχική αντοχή, και διαθέτουν νοοτροπία συλλογικότητας και αλληλεγγύης.

**β.** Γνωστά μέλη άλλων ορειβατικών ή πεζοπορικών συλλόγων με ανάλογες δυνατότητες.

**3.2.6** Άτομα που εκπρόθεσμα θέλουν να μετάσχουν σε διαδρομή και πληρούν τα ανωτέρω κριτήρια, γίνονται δεκτά μόνον εφόσον υπάρχουν ελεύθερες θέσεις του λεωφορείου.

**3.2.7** Πρόσωπο που έχει δηλώσει συμμετοχή και αδυνατεί, λόγω έκτακτης ανάγκης, να συμμετάσχει, πρέπει να ειδοποιήσει τον συντονιστή ή μέλος του ΔΣ πριν την αναχώρηση του λεωφορείου. Η τυχόν παράλειψη αυτή υποχρεώνει σε καταβολή του αντιτίμου στο γραφείο του συλλόγου.

### **3.3. Συγκρότηση της ομάδας συμμετεχόντων στην διαδρομή.**

**3.3.1** Το σύνολο των ατόμων που επιβιβάζονται στο λεωφορείο για τη μετάβαση στον τόπο εκκίνησης της διαδρομής αποτελούν ομάδα με δύο υποομάδες την Α' και την Β'.

**3.3.2.** Η υποομάδα Β' διευθύνεται από δύο (2) συντονιστές.

Η υποομάδα Α' κινείται αυτόνομα με δική της ευθύνη και αποτελείται από έμπειρα μέλη του συλλόγου διατηρώντας τακτική επαφή με τους συντονιστές. Παρότι η ομάδα Α κινείται αυτόνομα ως ομάδα, κάθε μέλος της πρέπει να διαθέτει τον κατάλληλο εξοπλισμό ανάλογα με τις συνθήκες και να έχει φακό, ασύρματο, gps και κινητό τηλέφωνο. Δύναται κατόπιν απόφασης του ΔΣ να ορισθεί συντονιστής και στην υποομάδα Α'.

### **3.4. Τα μέλη της ομάδας.**

**3.4.1** Προσέρχονται στον τόπο εκκίνησης εγκαίρως πριν την καθορισμένη ώρα αναχώρησης.

Πρόσωπα που λόγω περιοχής κατοικίας διευκολύνονται να επιβιβαστούν σε διαφορετικό ασφαλές σημείο πάνω στη διαδρομή του λεωφορείου φροντίζουν να ενημερώσουν προηγουμένως τους συντονιστές και να βρίσκονται στον τόπο παραλαβής των έγκαιρα.

**3.4.2** Πληρώνουν το αντίτιμο της συμμετοχής που είναι σημειωμένο στην κατάσταση. Σε περίπτωση διαφωνίας ή αντίρρησης, θα πρέπει να την επιλύσουν με τους υπευθύνους του ορειβατικού τμήματος στα γραφεία του συλλόγου και σε καμία περίπτωση με τους συντονιστές στο λεωφορείο. Εάν ο συμμετέχων αρνηθεί να πληρώσει το αντίτιμο που έχει οριστεί, μπορεί να αποκλειστεί η συμμετοχή του από την εξόρμηση. Οι συμμετέχοντες πρέπει να φέρουν τον κατάλληλο εξοπλισμό ανάλογα με τον βαθμό δυσκολίας της διαδρομής, τις καιρικές συνθήκες, κλπ.(πχ. φακό, μαστούνια, αδιάβροχο, ρούχα, γάντια, τροφή και νερό).

Σε χιονισμένο πεδίο πρέπει να φέρουν τον αντίστοιχο κατάλληλο εξοπλισμό (πχ χειμερινές ορειβατικές μπότες, γάντια αδιάβροχα, γκέτες, κραμπόν, πιολε, γάντια, σκούφο, γυαλιά ηλίου κλπ). Ο βασικός ορειβατικός εξοπλισμός περιγράφεται στο τέλος των παραγράφων.

**3.4.3** Όσοι διαθέτουν αυτόνομη συσκευή GPS ή κινητό τηλέφωνο με GPS, πρέπει να το έχουν μαζί τους, φορτωμένα με το ίχνος της διαδρομής, πλήρως φορτισμένα και με εφεδρικές μπαταρίες. Επίσης όσοι διαθέτουν συσκευή ασύρματης επικοινωνίας, να την έχουν μαζί τους φορτισμένη και στην ίδια συχνότητα επικοινωνίας με τους ασυρμάτους της ΟΑΛΘ.

**3.4.4** Απαιτείται μεγάλη αυτοσυγκέντρωση κατά την πορεία, όταν μάλιστα η διαδρομή περνά από δύσβατα ή απόκρημνα εδάφη.

**3.4.5** Στις στάσεις για ξεκούραση και φαγητό τα μέλη μένουν συγκεντρωμένα στην ομάδα

και παίρνουν μαζί τους όλα τα απορρίμματα.

**3.4.6** Τα μέλη της Β ομάδας συμμορφώνονται με τις οδηγίες των συντονιστών τους και τους ακολουθούν ως ομάδα. Κανένα μέλος δεν κινείται μόνο του στο βουνό.

**3.4.7** Τα μέλη της Α ομάδας κινούνται αυτόνομα μεν αλλά ως μία ομάδα ή περισσότερες. Κανένα μέλος δεν κινείται μόνο του στο βουνό.

**3.4.8** Όλα τα μέλη της Α ομάδας διατηρούν επαφή με τους συντονιστές και ενημερώνουν ανά τακτά διαστήματα την τοποθεσία τους μέσω ασυρμάτου ή κινητού τηλεφώνου.

**3.4.9** Όλοι οι συμμετέχοντες της εξόρμησης διατηρούν ομαδικό πνεύμα και έχοντας υπόψη τους να βοηθήσουν σε τυχόν δυσκολία των υπολοίπων κατά τη διάρκεια της διαδρομής, σεβόμενοι και βοηθώντας έτσι παράλληλα τους συντονιστές οι οποίοι εκτελούν εθελοντική εργασία.

### **3.5 Οι συντονιστές της διαδρομής**

Η Β' ομάδα συντονίζεται από δύο (2) συντονιστές που έχουν ορισθεί με απόφαση του αντιπροέδρου και των εφόρων ορειβασίας. Οι συντονιστές καλούνται να φέρουν σε πέρας εθελοντικά, σύνθετο, υπεύθυνο και δύσκολο έργο. Πρέπει να είναι γνώστες και να εφαρμόζουν τον παρόντα κανονισμό. Στο φάκελο που παραδίδεται στους συντονιστές πρέπει να υπάρχει απόσπασμα, του παρόντος κανονισμού. Όσα μέλη της Β' ομάδας είναι καινούργια ή δυσκολεύονται στην πορεία, οφείλουν να παραλάβουν ασύρματο από τους συντονιστές και να έχουν τακτική επαφή στο κινητό τηλέφωνο με φορτισμένη μπαταρία.

### **3.6 Επιλογή συντονιστών**

Το ΔΣ επιλέγει τους συντονιστές της κάθε ανάβασης ανάλογα με τον βαθμό δυσκολίας της διαδρομής και την εμπειρία. Όλα τα μέλη του ορειβατικού τμήματος υποχρεούνται να γίνουν συντονιστές τουλάχιστον δύο φορές ετησίως (σε μία μονοήμερη & σε μία πολυήμερη εξόρμηση του συλλόγου) και εφόσον τους ζητηθεί από τους υπεύθυνους τουρειβατικού τμήματος. Μπορούν να προτείνουν οι ίδιοι κάποιες διαδρομές τις οποίες προτιμούν να συντονίσουν. Σε περίπτωση κωλύματος οφείλουν να ενημερώσουν τους υπεύθυνους το γρηγορότερο και να προτείνουν αντικαταστάτη καθώς και μια άλλη εξόρμηση στην οποία θα μπορούσαν να γίνουν συντονιστές.

### **3.7 Προετοιμασία του έργου των συντονιστών.**

Με φροντίδα των εφόρων ορειβασίας του ΔΣ ετοιμάζονται για χρήση και διατίθενται την προηγούμενη Τετάρτη της εξόρμησης στους συντονιστές τα εξής :

**3.7.1** Κατάλογος όσων έχουν δηλώσει συμμετοχή με ονοματεπώνυμο, αριθμό τηλεφώνου, οφειλή συμμετοχής στην εξόρμηση, τυχόν οφειλές συνδρομών που εκκρεμούν κλπ.

Με ευδιάκριτο τρόπο επισημαίνονται στον κατάλογο :

--- Τα πρόσωπα που μετέχουν για πρώτη φορά.

--- Πρόσωπα που εργάζονται στο χώρο της υγείας (πχ γιατρός, νοσηλεύτης, λειτουργός του ΕΚΑΒ, διασώστης κτλ)

Ο κατάλογος εκτυπώνεται σε τέσσερα αντίγραφα και μοιράζεται στους συντονιστές των ομάδων Α' & Β' και ένα αντίγραφο παραμένει στο λεωφορείο.

**3.7.2** Ένα σημείωμα με στοιχεία περιγραφής της διαδρομής, της επόμενης πορείας, ή άλλης δράσης του συλλόγου, καθώς και οδηγίες ή συστάσεις που αφορούν στην ασφάλεια και την υγεία των συμμετεχόντων.

**3.7.3** Υλικό εγγραφής νέων μελών, τεύχη του παρόντος κανονισμού, προγράμματα δράσεων του συλλόγου, φύλλα χαρτί και στυλό, έντυπο συμβάντων για τη σύνταξη έκθεσης από τους συντονιστές.

**3.7.4** Το υπηρεσιακό κινητό τηλέφωνο του συλλόγου και απόσπασμα του παρόντος κανονισμού.

**3.7.5** Ένα τουλάχιστον φορτισμένο GPS σε ετοιμότητα λειτουργίας στο οποίο έχουν φορτωθεί τα ίχνη των διαδρομών που θα ακολουθήσουν οι ομάδες, και εφεδρικές φορτισμένες μπαταρίες. Στο GPS πρέπει να περιλαμβάνονται και ίχνη πλησιέστερων και εναλλακτικών διαδρομών που έχουν μελετηθεί, και μπορούν να επιλεγούν σε περίπτωση ανάγκης.

Εκτυπωμένοι χάρτες των διαδρομών σε 4 αντίγραφα.

**3.7.6** Συσκευές ασύρματης επικοινωνίας τέσσερις (04) τουλάχιστον, με εφεδρικές μπαταρίες.

**3.7.7** Δύο μικρά φαρμακεία με άληκτα φάρμακα πρώτων βοηθειών τα οποία έχουν μαζί τους οι συντονιστές κατά την διάρκεια των διαδρομών.

**3.7.8** Οι συντονιστές πρέπει να προσέρχονται στα γραφεία του συλλόγου την προηγούμενη Τετάρτη της κάθε εξόρμησης για να παραλαμβάνουν τα απαραίτητα υλικά και να ενημερώνονται για θέματα της διαδρομής.

### **3.8. Το έργο των συντονιστών.**

**3.8.1** Πριν την επιβίβαση στο λεωφορείο οι συντονιστές διαπιστώνουν αν οι συμμετέχοντες φέρουν τον βασικό εξοπλισμό, αντίστοιχο της δυσκολίας της πορείας. Δεν μπορεί να επιτρέψει τη συμμετοχή προσώπου με ακατάλληλα υποδήματα, ρουχισμό, εξοπλισμό κτλ.

**3.8.2.** Οι συντονιστές γνωρίζουν προσωπικά και υποδέχονται εκ μέρους του συλλόγου τα πρόσωπα που έρχονται για πρώτη φορά σε δραστηριότητά του. Διανέμει το τμήμα του κανονισμού αυτού σε αυτά.

**3. 8.3** Οι συντονιστές, καταμετρούν τους παρόντες και συγκεντρώνουν την συνδρομή, ή άλλη οικονομική υποχρέωση των συμμετεχόντων, και προσθέτουν στους καταλόγους το ονοματεπώνυμο και τον αριθμό τηλεφώνου όσων μελών γίνονται δεκτά και δεν περιλαμβάνονται στον κατάλογο.

**3.8.4.** Στη διαδρομή του λεωφορείου ένας εκ των συντονιστών περιγράφει τη διαδρομή που θα εκτελέσουν οι ομάδες, ορίζει την ώρα αναχώρησης του λεωφορείου, μοιράζει ασυρμάτους και δίνει κατευθυντήριες οδηγίες στους συμμετέχοντες. Στο τέλος της εξόρμησης συγκεντρώνει όλους τους ασυρμάτους και τα υλικά που έχουν δοθεί στους συμμετέχοντες, κάνει απολογισμό, και ανακοινώνει τις επόμενες εξορμήσεις.

**3.8.5** Για διευκόλυνση του έργου, ο συντονιστής μπορεί να αναθέτει σε μέλη της ομάδας



συγκεκριμένα καθήκοντα :

**α.** Αν δεν γνωρίζει επαρκώς το δρομολόγιο, ο συντονιστής ορίζει ένα μέλος που θα πλοηγεί την ομάδα με ικανή εμπειρία στη χρήση και εφαρμογή του οργάνου gps.

Ο πλοηγός βρίσκεται στην κεφαλή της ομάδας, και την οδηγεί με βάση το αποτυπωμένο στο όργανο ίχνος.

Καταγράφει την εκτελούμενη και τα αξιοσημείωτα της πορείας.

Με το πέρας της εξόρμησης και εντός 3 ημερών επεξεργάζεται τα δεδομένα εγγραφής και παραδίδει τα αρχεία σε έναν από τους δύο εφόρους ορειβασίας του ΔΣ για φύλαξη στη βιβλιοθήκη. Εκτός από τον συντονιστή, με τον οποίο βρίσκεται σε επαφή με το ασύρματο, κανένα μέλος της ομάδας Β δεν παρεμβαίνει στο έργο του και δεν τον προσπερνά κατά την ανάβαση.

**β.** Οι δύο συντονιστές αποφασίζουν ποιός θα ηγείται της ομάδας και ποιός θα μένει στο τέλος της ομάδας Β'. Εναλλακτικά ο συντονιστής επικεφαλής μπορεί να ορίσει έναν συμμετέχοντα να μείνει τελευταίος και να προσέχει να μην απομακρυνθεί κανείς ή διασπαστεί η ομάδα. Διαθέτει απαραίτητα συσκευή gps με αποθηκευμένο το ίχνος της διαδρομής, ώστε να είναι σε θέση να οδηγεί το υπολειπόμενο (για οποιοδήποτε λόγο) τμήμα της ομάδας μέχρι τη συνάντηση με το κύριο σώμα. Διαθέτει ακόμη συσκευή ασύρματης επικοινωνίας με την οποία ενημερώνει τακτικά τον συντονιστή που ηγείται της ομάδας για την κατάσταση στο τέλος της ομάδας Β, και κανονίζει το ρυθμό κίνησης.

**γ.** Αναθέτει σε μέλη της ομάδας εθελοντικά και εκ περιτροπής τη μεταφορά του φαρμακείου. Το μέλος που φέρει το φαρμακείο κινείται περί το μέσον της ομάδας και διαθέτει ασύρματο ώστε να διευκολύνεται η άμεση επικοινωνία όταν απαιτηθεί.

**δ.** Στις πολυμελείς πορείες ή σε δύσκολες διαδρομές και για το συντονισμό της ανάβασης οι συντονιστές μπορούν να ορίσουν και άλλα μέλη με ανάλογα εφόδια επικοινωνίας και πλοήγησης.

**ε.** Σε περιπτώσεις που ο συντονιστής κρίνει αναγκαία κάποια μεταβολή, συντόμευση, ή βελτίωση της διαδρομής, πρέπει να ενημερώνει εγκαίρως τα ανωτέρω πρόσωπα.

**στ.** Οι συντονιστές έχουν το δικαίωμα να απαγορέψουν ένα συμμετέχοντα να ακολουθήσει την Α ομάδα αν θεωρούν ότι δεν διαθέτει τα προσόντα να την ακολουθήσει επαρκώς ή τον απαιτούμενο ρουχισμό και εξοπλισμό.

**η.** Την Τετάρτη μετά το πέρας της εξόρμησης οι συντονιστές προσέρχονται στα γραφεία του συλλόγου, όπου παραδίδουν την κατάσταση, τον εξοπλισμό και τα χρήματα που επράχθησαν και κάνουν απολογισμό της εξόρμησης.

### **3.9 Αποφάσεις του συντονιστή σε ειδικές περιπτώσεις**

**3.9.1.** Ο συντονιστής επιδιώκει η ομάδα να φτάσει στο τέλος της προγραμματισμένης πορείας αδιάσπαστη και εγκαίρως σε σχέση με την ώρα αναχώρησης του λεωφορείου που έχει ορίσει ο ίδιος.

**3.9.2.** Με αίτημα μελών της ομάδας, ο συντονιστής μπορεί να επιτρέψει την αποχώρηση τους από το σώμα της ομάδας αν κρίνει ότι οι λόγοι που επικαλούνται είναι συγκεκριμένοι

και ευσταθούν, και εφόσον τα μέλη αυτά έχουν επαρκή εμπειρία και ανάλογα εφόδια. Πρέπει να έχουν όργανο πλοήγησης, συσκευή ασύρματης επικοινωνίας, κινητό τηλέφωνο, και να υπάρχει σαφές και εφικτό σημείο προορισμού. Πρέπει να οριστεί συντονιστής στην περίπτωση πολυμελούς ομάδας. Ο συντονιστής που θα οριστεί έχει την διεύθυνση και την ευθύνη ασφαλούς εκτέλεσης της διαδρομής, καθώς και την υποχρέωση τακτικής ενημέρωσης των συντονιστών για την πορεία και το πέρας της.

**3.9.3** Αν συμβεί αποχώρηση μελών από την ομάδα, για οποιοδήποτε λόγο, εν αγνοία ή παρά την άρνηση του συντονιστή η ομάδα (εφόσον ζητηθεί βοήθεια) παρέχει την υποστήριξή της στο μέτρο του δυνατού και από απλό καθήκον ανθρωπίνης αλληλεγγύης προς όλους.

**3.9.4** Αν κατά την πορεία συμβεί απλό ατύχημα ή τραυματισμός, προσφέρεται μια πρώτη βοήθεια από τα διαθέσιμα φάρμακα και υλικά του φαρμακείου και ο τραυματίας συνεχίζει την πορεία με τη βοήθεια μελών της ομάδας.

**3.9.5.** Όταν ο τραυματισμός εμποδίζει την κίνηση ή η κίνηση επιδεινώνει την κατάσταση του τραυματία οι συντονιστές διακόπτουν την πορεία της ομάδας, προσφέρονται οι πρώτες βοήθειες και εφαρμόζεται η διαδικασία κλήσης σε βοήθεια από αρμόδιες υπηρεσίες.(ΕΜΑΚ, ομάδα διάσωσης, ΕΚΑΒ, κλπ)

**3.9.6** Αν διαπιστωθεί ότι απαιτείται σημαντικός χρόνος μέχρι να λυθεί το πρόβλημα μεταφοράς του τραυματία, παραμένει ο ένας συντονιστής μαζί με εθελοντές συντονίζοντας το έργο διακομιδής και ο δεύτερος συνεχίζει την πορεία ορίζοντας ως βοηθό συντονιστή ,ένα έμπειρο μέλος της ομάδας.

**3.9.7** Σε κάθε περίπτωση σοβαρού περιστατικού ο συντονιστής, πρέπει να συμβουλευτείται έμπειρα μέλη της ομάδας, να ενημερώσει το ΔΣ, και την αρμόδια υπηρεσία για συνδρομή βοήθειας.

**3.9.8** Ανάλογη διαβούλευση είναι σκόπιμη και πρέπει να διεξάγεται για κάθε άλλο έκτακτο γεγονός, όπως πχ μια αιφνίδια σοβαρή επιδείνωση του καιρού ή πραγματική αδυναμία ομαλής συνέχισης της προγραμματικής ανάβασης. Αν οι συνθήκες δεν το επιτρέπουν η διαδρομή ακυρώνεται και προέχει η επιστροφή όλων με ασφάλεια.

**3.9.10** Μετά το πέρας της διαδρομής ο συντονιστής γράφει συνοπτικά στο έντυπο έκθεσης συμβάντων, ενδεικτικά :

**α.** Παρατηρήσεις και υποδείξεις για την διαδρομή & βελτίωση του παρόντος κανονισμού.

**β.** Τυχόν περιστατικό που διατάραξε την ομαλή διεξαγωγή της πορείας.

**γ.** Επαινεί τη συμπεριφορά μέλους ή μελών της ομάδας που με την ενεργό πρωτοβουλία προθυμία και αποτελεσματικότητά τους συνέβαλαν στη λύση προβλημάτων κάθε μορφής.

**δ.** Την έκθεση αυτή ο συντονιστής παραδίνει στο ΔΣ και, αν υπάρξουν λόγοι, την κοινοποιεί με ηλεκτρονικό μήνυμα.

## 4. ΕΞΟΠΛΙΣΜΟΣ ΓΙΑ ΤΙΣ ΟΡΕΙΒΑΤΙΚΕΣ ΔΙΑΔΡΟΜΕΣ

### Α΄ Από άνοιξη έως και φθινόπωρο

1. Ορειβατικό σακίδιο 40 λίτρων τουλάχιστον
2. Αδιάβροχο εξωτερικό κάλυμμα για το σακίδιο
3. Μπότες ελαφριές ορειβασίας αδιάβροχες (δερμάτινες η τύπου GORETEX, που να καλύπτουν τους αστραγάλους των ποδιών, και με ανάγλυφες σόλες τύπου VIBRAM).
4. Ελαφρύ άνετο παντελόνι ορειβασίας ή αθλητική φόρμα, όχι μπλουτζίν.
5. Θερμοεσώρουχο επάνω με μακριά μανίκια και ένα εφεδρικό
6. Δύο μπλουζάκια κοντομάνικα κατά προτίμηση από υλικό που στεγνώνει εύκολα
7. Ένα fleece χοντρό αντιανεμικό
8. Ένα ελαφρύ μπουφάν αδιάβροχο με κουκούλα - διαπνέον - αντιανεμικό (τύπου GORETEX).
9. Δύο ζευγάρια κάλτσες ορειβασίας (χονδρές ή τεχνικές)
10. Καπέλο για τον ήλιο και την βροχή
11. Γάντια αδιάβροχα
12. Φακός κεφαλής αδιάβροχος (με καινούργιες και εφεδρικές μπαταρίες)
13. Αλουμινοκουβέρτα
14. Ατομικό φαρμακείο (1 μικρό αιμοστατικό σπρέι PULVO, 2 αποστειρωμένες γάζες, 2 ελαστικούς επιδέσμους, betadine, παυσίπονο, Αλμόρα για αφυδάτωση, 1 μέτρο λευκοπλάστη, τραυμαπλάστ σε διάφορα μεγέθη, compeete για φουσκάλες των ποδιών, ψαλιδάκι, 2-3 παραπάνες)
15. Σφυρίχτρα, σουγιάς ή πολυεργαλείο, αναπτήρας θύελλας και λαστιχένιο προσάνναμμα.
16. Γυαλιά ηλίου απορροφητικά 100% για υπεριώδεις & υπέρυθρες ακτίνες ηλίου.
17. Αντηλιακή κρέμα προσώπου υψηλού δείκτη προστασίας (SPF 50), και lipstick υψηλού δείκτη προστασίας (SPF 15)
18. Πυξίδα, αναλυτικός χάρτης και αναλυτική περιγραφή της διαδρομής που θα ακολουθήσουμε.
19. Προαιρετικά GPS με φορτωμένη την διαδρομή που θα ακολουθήσουμε
20. Ορειβατικά μπατόν πτυσσόμενα για να προσαρμόζουν ανάλογα με το ύψος μας.
21. Υδροδοχείο με νερό τουλάχιστον 1,5 λίτρο τον χειμώνα και 3 λίτρα για το καλοκαίρι (προαιρετικά με ηλεκτρολύτες)
22. Ελαφριά τροφή (σάντουιτς, ξηροί καρποί, ράβδοι δημητριακών, μέλι, σοκολάτες, κλπ)
23. Σακούλες μεγάλες πλαστικές απορριμμάτων για προστασία των ρούχων και του εξοπλισμού από την βροχή
24. Κινητό τηλέφωνο με φορτισμένη μπαταρία και στην μνήμη τα τηλέφωνα των συντονιστών και των ομάδων διάσωσης
25. Προαιρετικά ασύρματος πομποδέκτης VHF με φορτισμένη μπαταρία, και στην μνήμη οι συχνότητες επικοινωνίας με τους ασυρμάτους της ΟΑΛΘ και των ομάδων διάσωσης.

### Β΄ Χειμερινές ορειβατικές διαδρομές

1. Όλα τα ανωτέρω εκτός από τα Νο 3, 4, 5, 6
2. Ζεύγος γκέτες αδιάβροχες τύπου GORETEX (αδιάβροχα καλύμματα κνήμης που καλύπτουν τις μπότες ορειβασίας μέχρι και κάτω από το γόνατο)
3. Ζεύγος θερμοεσώρουχα χειμερινά επάνω και κάτω
4. Παντελόνι αδιάβροχο - διαπνέον - αντιανεμικό (τύπου GORETEX)
5. Άκαμπτες μπότες ορειβασίας, αδιάβροχες, χειμερινές, (δερμάτινες, πλαστικές, ή τύπου GORETEX, που να καλύπτουν τους αστραγάλους των ποδιών, και με

- ανάγλυφες σόλες τύπου VIBRAM)
6. Ζεύγος κραμπόν (μεταλλικές σχάρες προσαρμοσμένες ακριβώς για τις μπότες ορειβασίας με αντιμπότη (πλαστικά μέρη για αυτοκαθαρισμό των κραμπόν από το μαλακό χιόνι). Τα κραμπόν πρέπει να είναι σε θήκη.
  7. Πιολέ ορειβασίας (ορειβατική σκαπάνη), ανάλογα με το ύψος μας, με μάντα ασφαλείας και με κάλυμμα για τις αιχμές του.
  8. Γάντια αδιάβροχα χοντρά χειμερινά.
  9. Σκούφος χειμερινός που να καλύπτει τα αυτιά, προαιρετικά μπαλακλάβα για ολόκληρο το πρόσωπο.
  10. Γυαλιά ορειβασίας χειμερινά, ή μάσκα του σκι, απορροφητικά 100% για υπεριώδεις & υπέρυθρες ακτίνες ηλίου.

### **Γ΄ Διανυκτερεύσεις στην ύπαιθρο**

1. Υπνόσακος για θερμοκρασίες, ανάλογα με τις ε **Διοργάνωση Συναντήσεων Μελών** ποχές.
2. Υπόστρωμα για υπνόσακο.
3. Αντίσκηνο ελαφρύ, αδιάβροχο 4 εποχών, ατομικό ή περισσοτέρων ατόμων εφόσον θα μοιρασθεί με άλλους.
4. Λινάτσα πλαστική για προστασία κάτω από το αντίσκηνο.
5. Πασαλάκια για στερέωση του αντίσκηνου σε χώμα η χιόνι.
6. Σκεύη μαγειρέματος & σερβιρίσματος (κατσαρόλι, πιάτο, μαχαίρι, πιρούνι, κουτάλι, ποτήρι, κλπ)
7. Τροφές και νερό ανάλογα με την διάρκεια των διαδρομών.
8. Είδη υγιεινής (οδοντόκρεμα, οδοντόβουρτσα, μικρή πετσέτα, χαρτομάντιλα, κλπ).

### **5.Διοργάνωση Συναντήσεων Μελών**

Τα μέλη του συλλόγου των τμημάτων ορειβασίας -αναρρίχησης έχουν τη δυνατότητα να οργανώνουν συναντήσεις , προκειμένου να συζητούνται διάφορα ζητήματα που αφορούν όπως τη λειτουργία της πίστας, διάφορες δράσεις που δύναται να πραγματοποιήσουν, όπως ακόμα και συζητήσεις που αφορούν την ορειβατική και αναρριχητική κοινότητα συνολικά. Επιτρέπεται στα μέλη του να διοργανώνουν διαλέξεις προβολές με επιμορφωτικό αντικείμενο

Ο παρών Εσωτερικός Κανονισμός Λειτουργίας της ΟΑΛΘ τροποποιήθηκε και κωδικοποιήθηκε ως άνω στις 20 Μαρ 2025 και αφού διαβάστηκε και βεβαιώθηκε από τα μέλη του Διοικητικού Συμβουλίου σύμφωνα με τη διάταξη του άρθρου 25 του Καταστατικού, εγκρίθηκε από την Ετήσια Τακτική Γενική Συνέλευση στις 10 Απρ 2025.