

Γιάννης Πετρομιανός 2017

ΜΕΘΟΔΟΣ 3x3

(για την αποφυγή και αντιμετώπιση των κινδύνων στην ορειβασία)

3 κριτήρια 3 φίλτρα	Συνθήκες: Καιρός και Χιόνι	Πεδίο	Ανθρώπινοι παράγοντες
1. Σχεδιασμός διαδρομής (πριν την εξόρμηση). Διαδρομή με εναλλακτικές, «Ποια διαδρομή είναι δυνατή;» Σχέδιο διαφυγής και διάσωσης: «Πως θα επιστρέψω σε ασφαλές περιβάλλον σε περίπτωση έκτακτης ανάγκης;».	<ul style="list-style-type: none">- Δελτίο καιρού- Πρόσθετες πληροφορίες (από τον καταφυγιάρχη κ.λπ.)- Δελτίο χιονοστιβάδων (προηγμένες χώρες του εξωτερικού)	<ul style="list-style-type: none">- Προσανατολισμός (πίνακας πορείας)- Χάρτης (1:25.000)- Βιβλίο-οδηγός- Google-Earth, φωτογραφίες.- Περάσματα κλειδιά- Υπολογισμός κλίσης- Εναλλακτικές, διαφυγή	<ul style="list-style-type: none">- Ποιος θα συμμετέχει;- Μέγεθος ομάδας- Τεχνική και φυσική κατάσταση- Εξοπλισμός- Υπευθυνότητα
2. Εκτίμηση του τοπικού κινδύνου (στο βουνό) Επιλογή διαδρομής και εναλλακτικές «Υπάρχει κάτι απρόσμενο;»	<ul style="list-style-type: none">- Ορατότητα- Σύννεφα- Τάση του καιρού- Σήματα κινδύνου (δελτίο χιονοστιβάδων)- Ταχύτητα χιονόπτωσης, ύψος νέου χιονιού- Άνεμος, χιόνι που παρασύρει ο αέρας- Θερμοκρασία αέρα- Συνθήκες χιονοκάλυψης	<ul style="list-style-type: none">- Προσανατολισμός (πίνακας πορείας-χάρτης-πραγματικό περιβάλλον)- Κλίση- Τοπογραφία/ ανάγλυφο- Τι υπάρχει επάνω και κάτω;	<ul style="list-style-type: none">- Ποιος είναι στην ομάδα μου;- Έλεγχος εξοπλισμού- Τακτικός έλεγχος της φυσικής κατάστασης των μελών και του χρονοδιαγράμματος- Ποιος άλλος είναι στην ίδια διαδρομή;
3. Εκτιμώντας συγκεκριμένες πλαγιές, περάσματα-κλειδιά Επιλογή διαδρομής Μέτρα ασφαλείας, υποχώρηση «Να πάμε ή να μην πάμε;»	<ul style="list-style-type: none">- Ορατότητα- Άνεμος- Ύψος νέου χιονιού- Ποιότητα χιονιού- Πρόσφατες σρωτεύσεις χιονιού που έχει παρασύρει ο αέρας- Ακτινοβολία, θερμοκρασία- Συχνότητα και έκταση προηγούμενης δραστηριότητας ορειβατών	<ul style="list-style-type: none">- Προσανατολισμός (σωστή πορεία)- Δυσκολία περάσματος-ασφάλιση.- Κλίση, σχήμα πλαγιάς- Κίνδυνος να πέσει και να θαφτεί κανείς στο χιόνι- Δυνατότητες παράκαμψης	<ul style="list-style-type: none">- Σωματική και διανοητική/ ψυχολογική κατάσταση- Τεχνικές ικανότητες- Μέγεθος ομάδας- Πειθαρχία- Αρχηγία

Γιάννης Πετρομιανός 2017

ΜΕΘΟΔΟΣ 3x3

(για την αποφυγή και αντιμετώπιση των κινδύνων στην αναρρίχηση βράχου περιπέτειας)

3 κριτήρια	Συνθήκες: Καιρός	Πεδίο	Ανθρώπινοι παράγοντες
3 φίλτρα			
1. Σχεδιασμός διαδρομής (πριν την εξόρμηση). Σχέδιο διαφυγής και διάσωσης: «Πως θα επιστρέψω σε περίπτωση έκτακτης ανάγκης;»	<ul style="list-style-type: none">- Δελτίο καιρού- Ήλιος- Θερμοκρασία- Υγρασία- Βροχή- Άνεμος	<ul style="list-style-type: none">- Οδηγός του πεδίου/πληροφορίες από αναρριχητές που σκαρφάλωσαν πρόσφατα στο πεδίο τη διαδρομή που θέλω να σκαρφάλωσω/ Σκίτσο της διαδρομής- Πρόσβαση- Προσανατολισμός- Δυσκολία διαδρομής- Είδος & χαρακτήρας διαδρομής- Είδος/αντοχή/θέση μόνιμων ασφαλειών/ ρελέ- Δυνατότητες ασφάλισης- Σαθρά βράχια- Επιστροφή- Χρονοδιάγραμμα- Σχέδιο διαφυγής και διάσωσης- Εναλλακτικές	<ul style="list-style-type: none">- Με ποιον θα σκαρφάλωσω;- Μέγεθος ομάδας- Τεχνική και φυσική κατάσταση- Εξοπλισμός- Υπευθυνότητα
2. Εκτίμηση του κινδύνου στην αρχή της αναρρίχησης Επιλογή διαδρομής και εναλλακτικές «Υπάρχει κάτι απρόσμενο στη διαδρομή που έχω επιλέξει;»	<ul style="list-style-type: none">- Τάση του καιρού- Ήλιος- Θερμοκρασία- Υγρασία- Βροχή- Άνεμος	<ul style="list-style-type: none">- Είδος/αντοχή/θέση ασφαλειών/ ρελέ- Σαθρά βράχια- Αρχή της διαδρομής «Είμαι στη σωστή διαδρομή;»	<ul style="list-style-type: none">- Έλεγχος εξοπλισμού (δικού μου και του συντρόφου μου)- Έλεγχος της φυσικής κατάστασης του συντρόφου μου- Τακτικός έλεγχος της φυσικής κατάστασης του συντρόφου μου και του χρονοδιαγράμματος
3. Εκτίμηση του κινδύνου κατά τη διάρκεια της αναρρίχησης Επιλογή διαδρομής, ασφάλιση, ολοκλήρωση ή και υποχώρηση	<ul style="list-style-type: none">- Ήλιος- Θερμοκρασία- Υγρασία- Βροχή- Άνεμος	<ul style="list-style-type: none">- Σωστή πορεία «Συμφωνεί το σκίτσο μου με αυτά που βλέπω;»- «Έχω επαρκή ασφάλιση;»- «Βλέπω την επόμενη ασφάλεια (ή το σημείο που θα την τοποθετήσω);»	<ul style="list-style-type: none">- Σωματική και διανοητική/ ψυχολογική κατάσταση- Τεχνικές ικανότητες- Χρονοδιάγραμμα. «Προλαβαίνουμε;»

Γιάννης Πετρομιανός 2017

ΜΕΘΟΔΟΣ 3x3

(για τον προγραμματισμό και την αποφυγή και αντιμετώπιση των κινδύνων στην αθλητική αναρρίχηση βράχου μιας σχοινιάς)

3 κριτήρια	Συνθήκες: Καιρός	Πεδίο	Ανθρώπινοι παράγοντες
3 φίλτρα			
1. Σχεδιασμός (πριν την εξόρμηση). Σχέδιο διαφυγής και διάσωσης: «Πως θα επιστρέψω σε περίπτωση έκτακτης ανάγκης;»	<ul style="list-style-type: none">- Δελτίο καιρού- Ήλιος- Θερμοκρασία- Υγρασία- Βροχή- Άνεμος	<ul style="list-style-type: none">- Οδηγός του πεδίου/πληροφορίες από αναρριχητές που σκαρφάλωσαν πρόσφατα στο πεδίο τις διαδρομές που θέλω να σκαρφλώσω- Πρόσβαση- Προσανατολισμός- Δυσκολία διαδρομών- Είδος & χαρακτήρας διαδρομών- Είδος/αντοχή/θέση ασφαλειών/ρελέ- Σαθρά βράχια- Σχέδιο διαφυγής και διάσωσης	<ul style="list-style-type: none">- Με ποιον θα σκαρφλώσω;- Τεχνική και φυσική κατάσταση- Εξοπλισμός- Υπευθυνότητα
2. Εκτίμηση του κινδύνου στην αρχή της αναρρίχησης Επιλογή διαδρομής και εναλλακτικές «Υπάρχει κάτι απρόσμενο στο πεδίο ή τη διαδρομή που έχω επιλέξει;»	<ul style="list-style-type: none">- Καιρός- Ήλιος- Θερμοκρασία- Υγρασία- Άνεμος	<ul style="list-style-type: none">- Είδος/αντοχή/θέση ασφαλειών/ρελέ- Σαθρά βράχια- Αρχή της διαδρομής «Είμαι στη σωστή διαδρομή;»	<ul style="list-style-type: none">- Έλεγχος εξοπλισμού (δικού μου και του συντρόφου μου)- Έλεγχος της φυσικής κατάστασης του συντρόφου μου
3. Εκτίμηση του κινδύνου κατά τη διάρκεια της αναρρίχησης Επιλογή διαδρομής, ασφάλιση, ολοκλήρωση ή και υποχώρηση	<ul style="list-style-type: none">- Καιρός- Ήλιος- Θερμοκρασία- Υγρασία- Άνεμος	<ul style="list-style-type: none">- Σωστή πορεία «Είμαι στη διαδρομή μου;»- «Έχω επαρκή ασφάλιση;»- «Βλέπω την επόμενη ασφάλεια;»	<ul style="list-style-type: none">- Σωματική και διανοητική/ψυχολογική κατάσταση- Τεχνικές ικανότητες