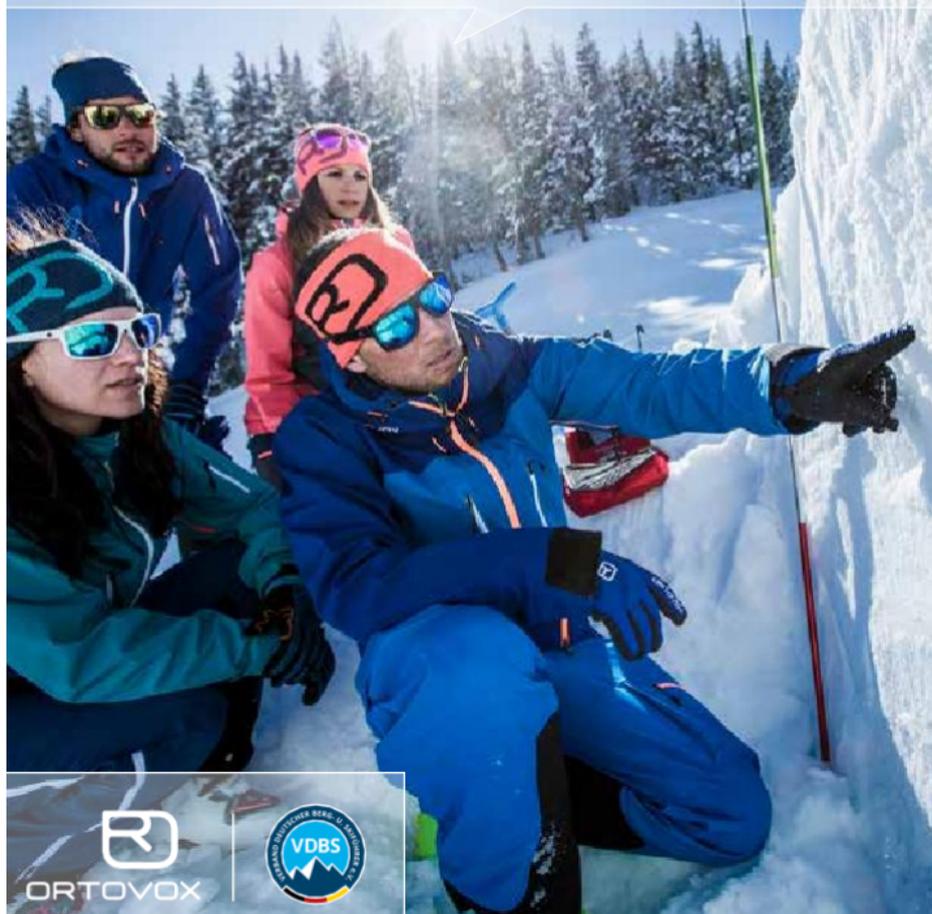


ΒΑΣΙΚΕΣ ΓΝΩΣΕΙΣ ΧΙΟΝΟΣΤΙΒΑΔΩΝ

SAFETY ACADEMY

Guide Book

for BACKCOUNTRY SKIERS and FREE RIDERS



ORTOVOXX





REDUCED TO PROTECTION



ASCENT 30
AVABAG



The sensationally **LIGHT** and **COMPACT AVABAG SYSTEM** provides **PROTECTION** – even during the most demanding of activities. This has been achieved through a new welding technology and an innovatively simple venturi unit. A reduced number of parts and a completely closed, robust system make the **AVABAG** light, compact and extremely reliable!



Learn more about AVABAG
on ortovox.com!

ORTOVOXX

SAFETY ACADEMY Guide Book

A safety initiative by the
SAFETY ACADEMY, the
VDBS and **ORTOVOX**



Ο οδηγός αυτός δεν πρέπει να χρησιμοποιηθεί ως «πανάκεια» για την αντιμετώπιση και την κατανόηση των χιον/δων.

Είναι ένα συμβουλευτικό και πρακτικό εγχειρίδιο για βασικές γνώσεις με σκοπό την κατανόηση των **νόμων της Φύσης**.

Είτε θα βγείτε για ορειβατικό σκι ή για ελεύθερο σκι/board δεν μπορείτε πλήρως να μηδενίσετε τον κίνδυνο.

Η σωστή συμπεριφορά μας και μόνο θα μας δώσει μια απολαυστική μέρα!



RUDI MAIR and **PATRICK NAIRZ**
Leader & deputy leader of Lawinenwarndienst
Tirol
(Tyrol Avalanche Warning Service)

Μετάφραση : Μάκης Λογιωτατίδης



Στη φώτο βλέπουμε την πιο κοινή χιον/βαδα που συμβαίνει
Στους χιονοδρόμους η χιον/βαδα «πλάκας»

ΑΒΑΛΑΝΧΕ ΒΑΣICS ΠΩΣ ΔΗΜΙΟΥΡΓΟΥΝΤΑΙ ΟΙ ΧΙΟΝΟΣΤΙΒΑΔΕΣ

Παρατηρώντας την φωτογραφία μπορούμε να δούμε τους εξής
παράγοντες που ενεργοποιούν μια χιον/δα :

ΚΑΙΡΟΣ Πολύ φρέσκο χιόνι σε συνδιασμό με ισχυρούς ανέμους και κρύο.

ΤΕΡΡΑΙΝ Απάτητο και απότομο συνήθως 30 μοίρες και πάνω.

ΔΙΑΣΤΡΩΜΑΤΩΣΗ ΧΙΟΝΙΟΥ Όταν δεν υπάρχει συνοχή ανάμεσα στα
στρώματα χιονιού .

ΆΝΘΡΩΠΟΣ Ακόμα και σε μια υπέροχη μέρα πρέπει να φανούμε
συγκρατημένοι και να πάρουμε ψύχραιμες αποφάσεις
στο σχεδιασμό διαδρομής.



ΠΕΡΙΕΧΟΜΕΝΑ

ΑΒΑΛΑΝΧΕ ΒΑΣICS

04 Πως ενεργοποιούνται οι χιον/δες 06

Χιον/δες «πλάκας»

08 Δελτίο χιονοστιβάδων

ΠΑΡΑΓΟΝΤΕΣ ΠΟΥ ΕΝΕΡΓΟΠΟΙΟΥΝ

10 Καιρός

13 Έδαφος

17 Χιονοκάλυψη

18 Άνθρωπος

19 ... Σχεδιασμός στο βουνό

20 ... Επιλέγοντας προορισμό

22 . Graphical reduction method

24 ... Εξοπλισμός διάσωσης

ΣΤΙΣ ΠΛΑΓΙΕΣ

25 ... Έλεγχος πομποδέκτη συντρόφων

26 ... Βασικές αρχές ανάβασης

28 . «Κόκκινες σημαίες»

30 ... Επικίνδυνες ζώνες

31 ... Βασικές αρχές κατάβασης

ΑΤΥΧΗΜΑ ΧΙΟΝΟΣΤΙΒΑΔΑΣ

33 Βοήθεια των συντρόφων

39 Πρώτες βοήθειες



By carbon neutral printing,
ORTOVOX gives a small
contribution to the
preservation of our planet.

ΑΒΑΛΑΝΧΕ ΒΑΣΙΚΕΣ

ΧΙΟΝ/ΔΕΣ «ΠΛΑΚΑΣ»

ΣΥΝΘΗΚΕΣ ΕΝΕΡΓΟΠΟΙΗΣΗΣ

- Συμπιεσμένο χιόνι (συνήθως από αέρα)
- Κακή συνοχή με την υπόλοιπη χιονοκάλυψη (συνήθως πάγος)
- Απότομη κλίση (>30°)
- Άνθρωπος (χιονοδρόμος που ενεργοποιεί)



Οι χιονοστιβάδες «πλάκας» συνήθως αφήνουν μία γραμμή κατά μήκος της πλαγιάς σαν καρδιογράφημα, και γλιστράνε πάνω στο «αδύναμο» στρώμα χιονιού.

ΑΒΑΛΑΝΧΕ ΒΑΣΙΚΣ

ΠΩΣ ΕΝΕΡΓΟΠΟΙΟΥΝΤΑΙ ΟΙ ΧΙΟΝ/ΔΕΣ «ΠΛΑΚΑΣ»

Μια χιον/δα ενεργοποιείται από το ελάχιστο επιπλέον βάρος στην πλαγιά. **95% ΑΠΟ ΤΑ ΘΥΜΑΤΑ ΕΝΕΡΓΟΠΟΙΟΥΝ ΤΙΣ ΧΙΟΝ/ΔΕΣ ΣΤΙΣ ΟΠΟΙΕΣ ΠΑΓΙΔΕΥΟΝΤΑΙ ΚΑΙ ΟΙ ΙΔΙΟΙ**

ΕΧΟΥΜΕ ΣΤΟ ΜΥΑΛΟ ΜΑΣ: Το βάρος του φρέσκου χιονιού, η βροχή, ζεστές θερμοκρασίες, έντονη ηλιοφάνεια, μπορούν να ενεργοποιήσουν χιον/δες.

Μεγάλο επιπλέον βάρος

Κατάβαση με μικρές στροφές, άλματα, μεγάλα γκρουπ.

Ελάχιστο επιπλέον βάρος

Ανάβαση μεμονωμένων ατόμων
Με συνεχόμενες εναλλαγές
Κατεύθυνσης.



ΑΒΑΛΑΝΧΕ ΒΑΣΙΚΟΣ

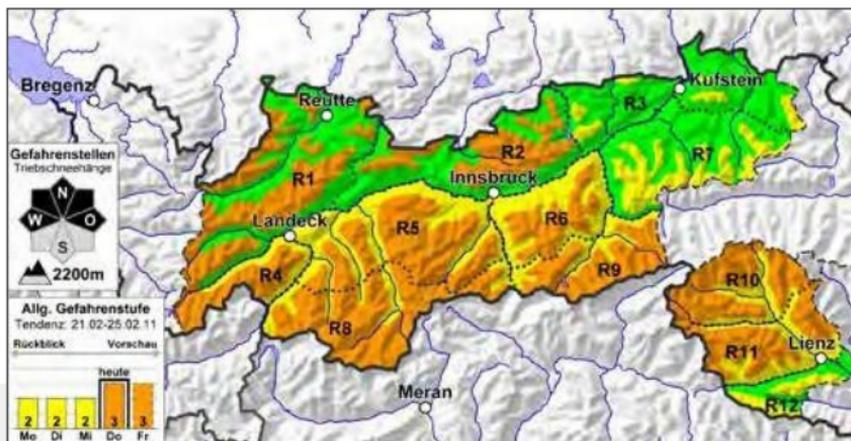
ΔΕΛΤΙΟ ΕΠΙΚΙΝΔΥΝΟΤΗΤΑΣ ΧΙΟΝ/ΩΝ

Τα **δελτία χιον/δων** δεν υπάρχουν οργανωμένα στη χώρα μας. Γίνεται μία προσπάθεια να δίνονται από τα Χ/Κ και μόνο σε τοπικό επίπεδο. Εκδίδονται καθημερινά και δεν είναι σε καμία περίπτωση για χρήση ευρύτερη.

Το δελτίο περιέχει στοιχεία όπως ο καιρός, η χιονοκάλυψη, και την εκτίμηση επικινδυνότητας χιον/δων, τις πλαγιές που πρέπει να προσέχουμε και πρόβλεψη φαινομένων



LEVEL		SNOW COVER
5 Πολύ υψηλός		Γενικά ασταθές
4 υψηλός		Ασταθές στα περισσότερα σημεία.
3 σημαντικός		Αδύναμη ή μέτρια συνοχή σε πολλές απότομες πλαγιές
2 μέτριος		Μέτρια συνοχή σε κάποιες απότομες πλαγιές, γενικά καλή συνοχή..
1 χαμηλός		Γενική σταθερότητα και συνοχή.



ΠΙΘΑΝΟΤΗΤΕΣ ΕΝΕΡΓΟΠΟΙΗΣΗΣ ΧΙΟ/ΔΩΝ

Πολλές αυτοενεργοποιούμενες χιο/δες δημιουργούνται ακόμα και σε Μέτριας κλίσης πλαγιές. Δεν συνιστάται η χιονοδρομία εκτός πίστας.

Πολύ πιθανή ενεργοποίηση χιον/δας με μικρό επιπλέον βάρος σε απότομες πλαγιές. Πολλές μικρές ή και μεγαλύτερου μεγέθους αυτοενεργοποιούμενες χιον/δες. **ΠΡΟΣΟΧΗ ΚΑΙ ΣΤΙΣ ΗΠΙΑΣ ΚΛΙΣΕΙΣ ΠΛΑΓΙΕΣ**

Χιον/δες μπορεί να ενεργοποιηθούν με μικρό επιπλέον βάρος σε συγκεκριμένες απότομες πλαγιές. Πολλές μικρές ή και μεγαλύτερου μεγέθους αυτοενεργοποιούμενες χιον/δες σε είναι πιθανές σε μεμονωμένες περιπτώσεις. **ΠΡΟΣΟΧΗ ΣΤΙΣ ΑΠΟΤΟΜΕΣ ΠΛΑΓΙΕΣ**

Πιθανές μεμονωμένες περιπτώσεις ενεργοποίησης χιον/δων με επιπλέον μεγάλο βάρος σε συγκεκριμένες απότομες πλαγιές. Μεγάλες αυτοενεργοποιούμενες χιον/δες δεν αναμένονται.

Οι χιο/δες μπορούν να ενεργοποιηθούν σε περίπτωση μεγάλου επιπλέον βάρους σε πολύ συγκεκριμένα και απομονωμένα μέρη. Μόνο μικρές αυτοενεργοποιούμενες χιο/δες πιθανόν να συμβούν.

ΠΑΡΑΓΟΝΤΕΣ ΕΝΕΡΓΟΠΟΙΗΣΗΣ ΧΙΟΝ/ΔΩΝ

ΚΑΙΡΟΣ – ΥΕΤΟΣ

Αν η χιονόπτωση επηρεάζει το ρίσκο για πτώση χιονοστιβάδας ή όχι εξαρτάται από τις συνθήκες που επικρατούν κατά τη διάρκεια της:

ΣΗΜΑΝΤΙΚΟ: Η ΠΟΣΟΤΗΤΑ ΤΟΥ ΦΡΕΣΚΟΥ ΧΙΟΝΙΟΥ
τις τελευταίες 1 – 3 μέρες.

10 – 20 CM

Σε ευνοϊκές
συνθήκες

20 – 30 CM

Σε μέτριες συνθήκες
(δηλαδή ευνοϊκές και μη
ευνοϊκές συνθήκες)

30 – 50 CM

Σε ευνοϊκές συνθήκες.

ΕΥΝΟΪΚΕΣ ΣΥΝΘΗΚΕΣ

- Καθόλου ή λίγος άνεμος
- Θερμοκρασίες λίγο κάτω του 0 ειδικά όταν αρχίζει η χιονόπτωση.
- Βροχή που γυρνάει σε χιόνι
- Αν έχει πολύ καιρό να χιονίσει και η χιονοκάλυψη έχει καλή συνοχή

ΜΗ ΕΥΝΟΪΚΕΣ ΣΥΝΘΗΚΕΣ

- Δυνατός άνεμος (περίπου 50 km/h ή 31 mi/h)
- Χαμηλές θερμοκρασίες
- Κακή συνοχή στο υπάρχον χιόνι (Διαφορετική σκληρότητα σε πολλά στρώματα χιονιού, Παγωμένη επιφάνεια χιονιού).



ΠΑΡΑΓΟΝΤΕΣ ΕΝΕΡΓΟΠΟΙΗΣΗΣ ΧΙΟΝ/ΔΩΝ ΚΑΙΡΟΣ - ΘΕΡΜΟΚΡΑΣΙΑ

Ενας μεγάλος παράγοντας για παρατήρηση μετά τη χιονόπτωση είναι η θερμοκρασία. Κρύο, ζέστη, ο αέρας και ο ήλιος έχουν πολύ σοβαρή επίδραση στη συνοχή της χιονόστρωσης και επηρεάζουν το ρίσκο χιονοστιβάδας.



**ΜΕΓΑΛΗ
ΑΥΞΗΣΗ
ΘΕΡ/ΣΙΑΣ** Πολύ σημαντικός παράγοντας αν μπορούμε να το εκτιμήσουμε σωστά. Επίσης η βροχή παίζει σημαντικό ρόλο στη συνοχή.

**ΜΕΤΡΙΑ
ΑΥΞΗΣΗ
ΘΕΡ/ΑΣ** Βοηθάει στη συνοχή των στρωμάτων. Η αύξηση της θερ/σιας λόγω βροχής χρήζει αρκετής προσοχής.

**ΖΕΣΤΗ ΤΗΝ
ΜΕΡΑ ΚΡΥΟ
ΤΗ ΝΥΧΤΑ** Ιδανικές συνθήκες για τη συνοχή, προσοχή όμως για μεταβαλλόμενες συνθήκες από ανατολικά προς δυτικά.
(Προσοχή στη χιονόπτωση μετά από τέτοιες συνθήκες, συνήθως διαμορφώνεται ένα αδύναμο στρώμα.)

ΚΡΥΟ Διατηρεί τις υπάρχουσες συνθήκες και καθυστερεί τη φάση της συνοχής.

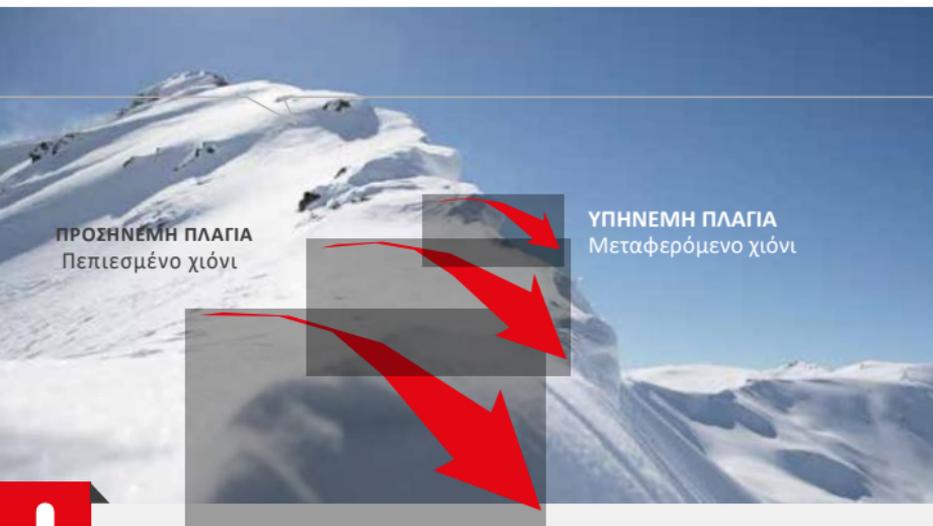


ΠΑΡΑΓΟΝΤΕΣ ΕΝΕΡΓΟΠΟΙΗΣΗΣ

ΚΑΙΡΟΣ - ΑΕΡΑΣ

Ο αέρας είναι ο «αρχιτέκτονας» των χιονοστιβάδων!

Ο αέρας μπορεί να δημιουργήσει κρίσιμες καταστάσεις και χωρίς χιονόπτωση, απλά μόνο με τη μεταφορά του χιονιού στα επικίνδυνα σημεία.



ΕΧΟΥΜΕ ΚΑΤΑ ΝΟΥ:

Αποφεύγουμε λάκκους, μεγάλα ρέματα καθώς και ανοιχτές ράχες καθώς εκεί μαζεύεται πολύ χιόνι με το αέρα!

Όπως αποφεύγουμε τις πίσω από τις κορυφογραμμές, όπου μαζεύεται το πιο πολύ χιόνι καθώς και μεγάλες κορνίζες οι οποίες μπορούν να σπάσουν ανά πάσα στιγμή.

ΙΔΙΑΙΤΕΡΗ ΠΡΟΣΟΧΗ:

- **ΣΤΗΝ ΥΠΗΝΕΜΗ ΠΛΑΓΙΑ** (μεταφερόμενο χιόνι)
Πίσω από κορυφογραμμές, λάκκους και ανοιχτές ράχες.
- **ΠΡΟΣΗΝΕΜΕΣ ΠΛΑΓΙΕΣ** (πεπιεσμένο χιόνι) Κυρίως
στη βάση απότομων πλαγιών



ΠΑΡΑΓΟΝΤΕΣ ΕΝΕΡΓΟΠΟΙΗΣΗΣ ΕΔΑΦΟΣ – ΓΕΩΜΟΡΦΟΛΟΓΙΑ ΠΛΑΓΙΑΣ

Η γεωμορφολογία μιας πλαγιάς επηρεάζει την δημιουργία χιον/δων σε συνδυασμό με την κατεύθυνση και ένταση των ανέμων.

Ρεματιές, γούρνες και οι **ράχες** δίνουν ρίσκο για χιον/δες. Όλες αυτές οι μορφολογίες δημιουργούν κορνίζες και φρύδια στις υπήνεμες μεριές και χιόνι πιεσμένο από τον αέρα στις προσήνεμες.

ΑΣΚΗΣΗ

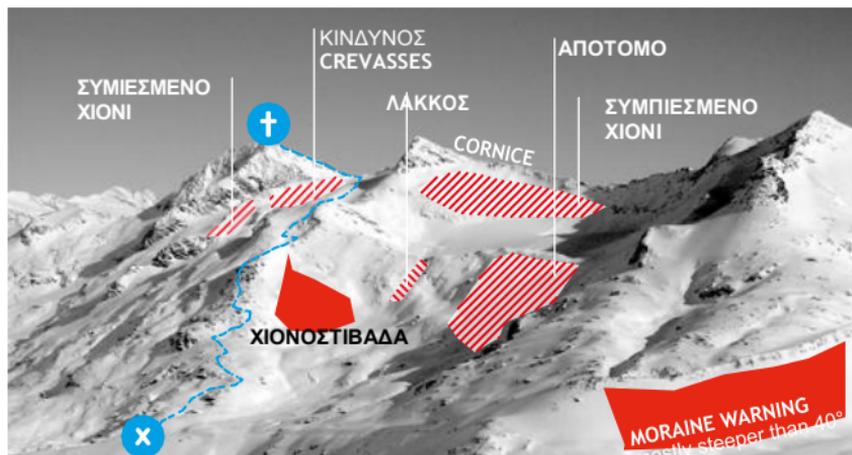
ΒΡΕΙΤΕ ΤΗ ΣΩΣΤΗ ΔΙΑΔΡΟΜΗ

Σχεδιάστε τη διαδρομή με το μικρότερο ρίσκο στη φωτογραφία βάση των όσων έχετε διαβάσει παραπάνω.

Η λύση στην επόμενη σελίδα.



ΠΑΡΑΓΟΝΤΕΣ ΕΝΕΡΓΟΠΟΙΗΣΗΣ ΕΔΑΦΟΣ – ΓΕΩΜΟΡΦΟΛΟΓΙΑ ΠΛΑΓΙΑΣ



Η ΙΔΑΝΙΚΗ ΔΙΑΔΡΟΜΗ ΣΧΕΔΙΑΖΕΤΑΙ ΒΑΣΗ ΤΗ ΜΟΡΦΟΛΟΓΙΑ ΤΟΥ ΕΔΑΦΟΥΣ

- **Ράχες**, ο αέρας καθαρίζει το χιόνι και πολύ σπάνια να έχουν επικίνδυνες συνθήκες

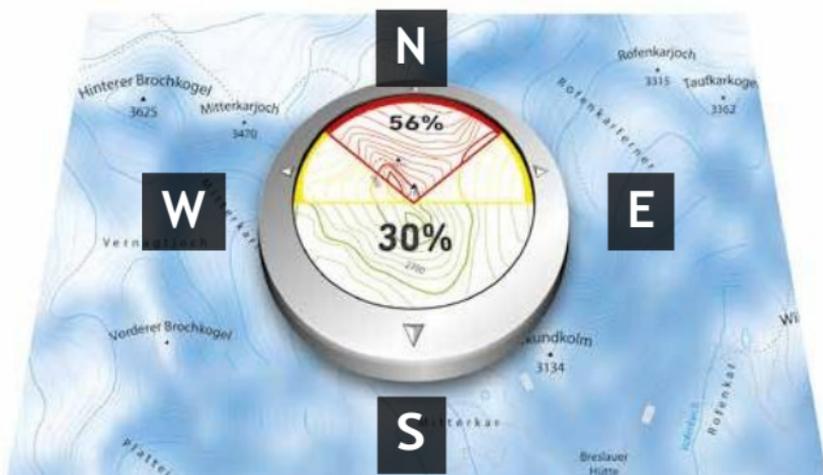
ΤΙ ΑΠΟΦΕΥΓΟΥΜΕ

- **ΑΠΟΤΟΜΕΣ ΠΛΑΓΙΕΣ**, κινούμαστε μακριά από πλαγιές που συσσωρεύουν πολύ χιόνι και κρατάμε αποστάσεις.
- **Ρέματιές και λάκκες**, στα σημεία αυτά δημιουργούνται συμπιεσμένα χιόνια και ανεμοσούρια.
- **Κορνίζες, γιατί σπάνε απροειδοποίητα.**
Κυρίως στα υπήνεμα, δημιουργούν και συμπιεσμένα χιόνια Από αέρα.

ΠΑΡΑΓΟΝΤΕΣ ΕΝΕΡΓΟΠΟΙΗΣΗΣ ΕΔΑΦΟΣ-ΠΡΟΣΑΝΑΤΟΛΙΣΜΟΣ ΠΛΑΓΙΑΣ

70% όλων των ατυχημάτων από χιον/δα γίνοντα σε πλαγιές με Β προσανατολισμό

Ο λόγος για αυτή τη στατιστική είναι ότι οι στις βόρειες πλαγιές, το χιόνι αργεί να μπει στη διαδικασία συνοχής και σύνδεσης της διαστρωμάτωσης λόγω του ότι ο ήλιος δεν τις «βλέπει» πολύ.



Το Χειμώνα οι Νότιες πλαγιές, έχουν πιο σταθερό στρώμα χιονιού λόγω της μεγαλύτερης τους έκθεσης στον ήλιο.

Την Άνοιξη όμως στις Νότιες πλαγιές ο κίνδυνος αυξάνεται νωρίτερα στη διάρκεια της μέρας από ότι αυξάνεται στις Βόρειες.

Ένα 30% των ατυχημάτων γίνεται στις Νότιες πλαγιές.

ΤΟ ΝΟΥ ΣΑΣ!

Όποια να είναι η επικινδυνότητα, η ενεργοποίηση χιον/δας εξαρτάται από πολλούς παράγοντες



ΠΑΡΑΓΟΝΤΕΣ ΕΝΕΡΟΠΟΙΗΣΗΣ ΕΔΑΦΟΣ-ΚΛΙΣΗ

ΤΟ 97% όλων των ατυχημάτων από χιον/δα, γίνονται σε απότομες πλαγιές ΜΕ ΠΑΝΩ ΑΠΟ 30° ΚΛΙΣΗ (Στο δελτίο χιον/δων μιλάμε για απότομες πλαγιές).

Ο καθορισμός της κλίσης μιας πλαγιάς γίνεται από το πιο απότομο σημείο της και σε εκταση 20x20 μέτρα.

ΣΑΝ ΓΕΝΙΚΟΣ ΚΑΝΟΝΑΣ:

- Όσο πιο απότομα είναι, τόσο πιο επικύνδινα.
- Όσο μεγαλύτερος ο κίνδυνος στο δελτίο, περισσότερες πλαγιές είναι επικίνδυνες.

5

Σκι & σανίδα εκτός πίστας, ορειβατικό σκι και μηχανακία χιονιού δεν συνιστώνται.

4

ΑΠΟΦΥΓΕΤΕ ΠΛΑΓΙΕΣ ΑΝΩ ΤΩΝ 30°.

Ακόμα και σε πιο ήπιες πλαγιές να έχετε το νου σας για αυτοενεργοποιούμενες χιον/δες από πιο απότομες πλαγιές που βρίσκονται από πάνω.

3

ΑΠΟΦΕΥΓΟΥΜΕ ΠΛΑΓΙΕΣ ΜΕ ΚΛΙΣΗ ΜΕΓΑΛΥΤΕΡΗ ΤΩΝ 35° ΣΕ ΠΛΑΓΙΕΣ ΑΝΩ ΤΩΝ 30° ΚΑΤΕΒΑΙΝΟΥΜΕ ΕΝΑΣ - ΕΝΑΣ

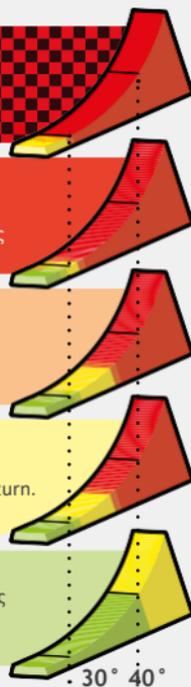
2

ΑΠΟΦΕΥΓΟΥΜΕ ΠΑΡΑ ΠΟΛΥ ΑΠΟΤΟΜΕΣ ΠΛΑΓΙΕΣ ΚΡΑΤΑΜΕ ΑΠΟΣΤΑΣΕΙΣ

σε πλαγιές που η κλίση τους μας αναγκάζει να κάνουμε kick turn. Τραβερσάρουμε 30° πλαγιές ένας-ένας

1

Εκτός από πολύ απότομες πλαγιές, γενικά ασφαλής συνθήκες



ΠΑΡΑΓΟΝΤΕΣ ΕΝΕΡΓΟΠΟΙΗΣΗΣ ΔΙΑΣΤΡΩΜΑΤΩΣΗ ΧΙΟΝΙΟΥ

Η χιον/δες «πλάκας» ενεργοποιούνται όταν η συνοχή στα στρώματα του χιονιού είναι αδύναμη

ΟΙ ΕΠΟΜΕΝΕΣ ΣΥΝΘΗΚΕΣ ΕΠΗΡΕΑΖΟΥΝ ΤΗ ΣΤΑΘΕΡΗ ΣΥΝΟΧΗ ΤΗΣ ΔΙΑΣΤΡΩΜΑΤΗΣ



ΒΛΕΠΟΥΜΕ ΤΟ ΠΡΟΦΙΛ

Αν τα διάφορα στρώματα δεν εμφανίζουν μεγάλες διαφορές μεταξύ τους.



«Επισκεψιμότητα» πλαγιάς

Αν υπάρχουν πολλά ίχνη στην πλαγιά πριν την επόμενη χιονόπτωση, μειώνεται ο κίνδυνος να φύγουν «πλάκες»



ΠΑΡΑΓΟΝΤΕΣ ΕΝΕΡΓΟΠΟΙΗΣΗΣ - ΑΝΘΡΩΠΟΣ

Ο άνθρωπος αντιπροσωπεύει τον μεγαλύτερο παράγοντα ενεργοποίησης αφού τις αναγνωρίζει και αποφεύγει. **ΕΜΠΕΙΡΙΑ, ΓΝΩΣΗ ΚΑΙ ΣΩΣΤΗ ΣΥΜΠΕΡΙΦΟΡΑ** συμβάλουν για ένα ασφαλές tour.

Γι' αυτό χρειάζεται ο καλός σχεδιασμός, η προσεκτική παρατήρηση και η σωστή εκτίμηση κινδύνου, παράγοντες που επηρεάζουν κάθε δράση εκτός πίστας.



ΣΧΕΔΙΑΣΜΟΣ ΔΡΑΣΤΗΡΙΟΤΗΤΑΣ

Στο σχεδιασμό

- ΕΝΑΛΛΑΚΤΙΚΟ ΣΧΕΔΙΟ

Αν οι συνθήκες δεν ταιριάζουν με αυτό που είχατε προγραμματίσει, τότε καλό είναι να έχετε από πριν σχεδιάσει εναλλακτική διαδρομή.

- ΠΡΟΓΡΑΜΜΑΤΙΣΜΟΣ ΧΡΟΝΟΥ

Γενικός κανόνας είναι περίπου 300-400μ/ω υψομετρική διαφορά. Πάντα προσθέτουμε λίγη ώρα παραπάνω από ότι προγραμματίζουμε από την άνεση του σπιτιού μας πάνω σε έναν χάρτη. Επίσης προσθέτουμε και χρόνο για διαλείματα

- ΠΟΤΕ ΜΟΝΟΣ

Ακόμη και μικροατυχήματα μπορούν να αποβούν θανατηφόρα!

- ΜΕΓΕΘΟΣ ΟΜΑΔΑΣ

Όσο μικρότερο το γκρουπ τόσο πιο ευέλικτοι είμαστε. Μέχρι 8 άτομα είναι καλά

- ΔΥΝΑΜΙΚΗ ΟΜΑΔΑΣ

Πάντα είμαστε υπεύθυνοι για τις πράξεις μας.

- ΥΠΕΥΘΥΝΟΤΗΤΑ

Πάντα πηγαίνουμε σύμφωνα με τις ικανότητες του πιο «αδύναμου» χιονοδρόμου.

ΣΧΕΔΙΑΖΟΝΤΑΣ ΜΙΑ ΔΙΑΔΡΟΜΗ ΔΙΑΛΕΓΟΝΤΑΣ ΠΡΟΟΡΙΣΜΟ



STEEPNESS OVER 100M ALTITUDE
SCALE 1:25 000 (CONSTANT SLOPE)

25°

30°

35°

40°

45°

50°

0

1
2
3
4

500 m

6
7
8
9

1000 m

1

ORTOVOX.COM , ORTOVOX BERGTouREN APP (ORTOVOX ALPINE TOURING APP) δίνουν πολλούς προορισμούς με πολλές λεπτομέρειες.

Οι τοπογραφικοί χάρτες όμως δεν αντικαθιστούν τους χάρτες που πρέπει να χρησιμοποιούμε με τη μικρότερη δυνατή κλίμακα

Όταν σχεδιάζουμε ιδανικά είναι να διαλέγουμε πλαγιές με το μικρότερο ρίσκο **ΚΛΙΣΗ, ΠΡΟΣΑΝΑΤΟΛΙΣΜΟΣ** και **ΠΑΓΙΔΕΣ ΠΟΥ ΚΡΥΒΟΥΝ ΧΙΟΝ/ΔΕΣ** πρέπει να λαμβάνονται υπ' όψιν.



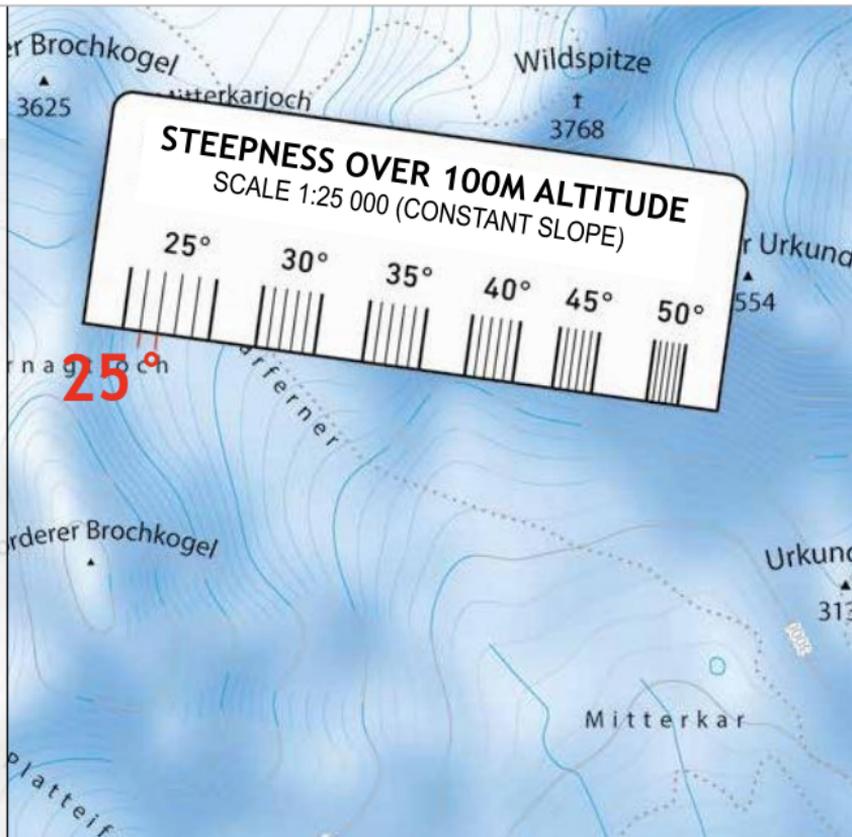
TIP

with a SCALE OF 1:25000 (for contour line

equidistance of 20 meters (65 ft) with the aid of the mark on the side.

CAUTION

The contour line equidistance of 25 meters (82 ft) (Tabacco maps) is not provided for in the scales on the shown romer.



ΣΧΕΔΙΑΖΟΝΤΑΣ ΜΙΑ ΔΙΑΔΡΟΜΗ ΔΙΑΛΕΓΟΝΤΑΣ ΠΡΟΟΡΙΣΜΟ

ΜΕΤΡΑΜΕ ΤΗΝ ΚΛΙΣΗ ΤΗΣ ΠΛΑΓΙΑΣ

Την κλίση της πλαγιάς την μετράμε πάνω στον χάρτη με το κλισιόμετρο (Ρ. 20).

Τοποθετήστε το κλισιόμετρο πάνω στο χάρτη στη και όταν οι γραμμές του χάρακα εφαρμοστούν στις ισούψειες γραμμές του χάρτη έχουμε την κλίση της πλαγιάς σε αυτό το σημείο.

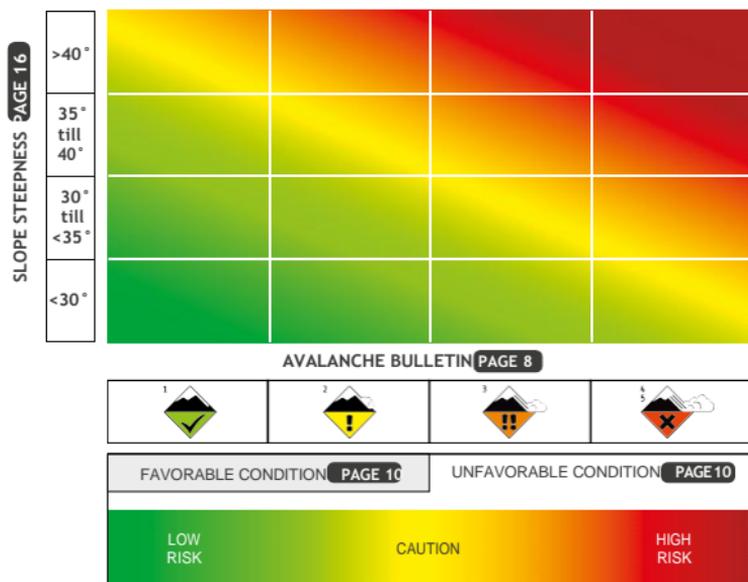
Στο παραπάνω σχέδιο έχουμε το παράδειγμα.

ΣΧΕΔΙΑΖΟΝΤΑΣ ΤΗ ΔΙΑΔΡΟΜΗ ΓΡΑΦΙΚΗ ΜΕΘΟΔΟΣ

Αυτή η μέθοδος συνδιάζει τους παράγοντες από **δελτία επικινδυνότητας χιον/δας, κλίση πλαγιάς, συνθήκες** και **προσανατολισμό** και βοηθάει στην εκτίμηση του ρίσκου χιον/δας και επίσης μας βοηθάει για την απόφαση της δράσης μας.

Το γραφικό μας δίνει το ρίσκο χιον/δας συνδιάζοντας τα δελτία επικινδυνότητας χιον/δας, κλίση πλαγιάς.

Αν οι συνθήκες που μας δίνει δεν είναι ξεκάθαρες, θεωρούμε ότι είναι επικίνδυνες.



Υψηλό ρίσκο Σύσταση να αποφύγουμε τη διαδρομή

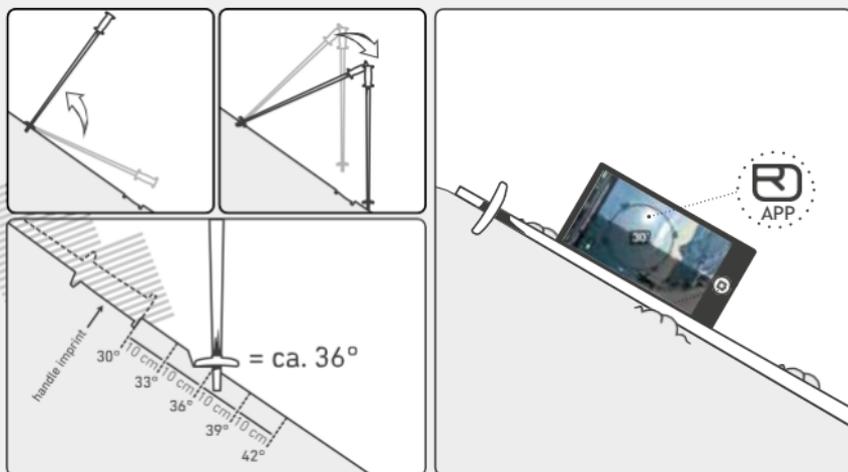
Ανεβασμένο ρίσκο Απαραίτητη η εμπειρία! Σωστή επιλογή διαδρομών και σωστή συμπεριφορά. Παρατηρούμε τις περιοχές κινδύνου στο πεδίο και δίνουμε σαφείς οδηγίες στους χιονοδρόμους.

Χαμηλό ρίσκο Σχετικά ασφαλές, παρατήρηση επικίνδυνων ζωνών και αποφυγή τους.

ΣΧΕΔΙΑΣΜΟΣ ΔΙΑΔΡΟΜΗΣ

ΓΡΑΦΙΚΗ ΜΕΘΟΔΟΣ

ΜΕΘΟΔΟΣ «ΕΚΚΡΕΜΕΣ»



Το τεστ με τα μπατόν του σκι (να είναι του ίδιου μεγέθους) μας βοηθάει να βρούμε τι κλίση έχει η πλαγιά. Αφήνουμε το ένα μπατον να πέσει με τη λαβή προς την κατηφόρα και μετά το ξανασηκώνουμε.

Κρατάμε και τα δύο μπατόν με τις λαβές να εφάπτονται και αφήνουμε το ένα (δεύτερο) να κρέμεται όσπου να ακουμπήσει το χιόνι.

- Αν η μύτη του «εκκρεμές» ακουμπήσει το χιόνι μετά το σημάδι που άφησε το πρώτο μπατόν τότε είμαστε άνω των 30°
- Για κάθε 10εκ. Που απομακρύνεται το εκκρεμές από το σημάδι (περίπου όσο η λαβή του μπατόν) προσθέτουμε 3°.
- Αν η μύτη του «εκκρεμές» ακουμπήσει το χιόνι στο σημάδι που άφησε το πρώτο μπατόν τότε είμαστε κάτω των 30°

TIP

Εναλλακτικά υπάρχει και η εφαρμογή **ORTOVOX ALPINE TOURING APP** για να μετρήσουμε την κλίση

ΣΧΕΔΙΑΣΜΟΣ ΔΙΑΔΡΟΜΗΣ ΕΞΟΠΛΙΣΜΟΣ ΑΣΦΑΛΕΙΑΣ ΧΙΟΝ/ΔΑΣ

Ένα πλήρες σετ εξοπλισμού ασφαλείας για χιον/δες μπορεί να σας σώσει και εσάς και τους συντρόφους σας από ένα περιστατικό. Αυτά τα κουβαλάμε πάντα όταν βγαίνουμε από τις ελεγχόμενες περιοχές του ΧΚ.

Ο εξοπλισμός ασφαλείας δεν μας κάνει άτρωτους ή δεν εμποδίζει τις χιον/δες να ενεργοποιηθούν!

CHECK LIST

ΑΤΟΜΙΚΟΣ ΕΞΟΠΛΙΣΜΟΣ

- ✓ ΠΟΜΠΟΔΕΚΤΗΣ
3 κεραίες και δυνατότητα σηματοδότησης 2+ ατόμων.
- ✓ ΦΤΥΑΡΙ
- ✓ ΣΟΝΤΑ
Με γρήγορη λειτουργία μονταρίσματος

ΕΠΙΠΛΕΟΝ ΕΞΟΠΛΙΣΜΟΣ

- ✓ ΣΑΚΙΔΙΟ ΜΕ ΑΕΡΟΣΑΚΚΟ
Ο αερόσακκος μειώνει σοβαρά την πιθανότητα θάψιματος.
- ✓ ΚΡΑΝΟΣ
Πάντα το φοράμε.

ΕΞΟΠΛΙΣΜΟΣ ΣΦΑΛΕΙΑΣ ΓΙΑ ΓΚΡΟΥΠ

- ✓ **ΚΙΤ ΠΡΩΤΩΝ ΒΟΗΘΕΙΩΝ & ΒΙΝΟΥΑΚ SACK**
Μπορεί να σωθούν ζωές σε περιπτώσεις που αργεί η διασώση.
- ✓ **ΚΙΝΗΤΟ ΤΗΛΕΦΩΝΟ**
ΤΟ 112 ή τις τοπικές διασώσεις 199Π.Υ.



IMPORTANT Only a complete Μόνο με όλο το σετ μπορούμε να σώσουμε τη ζωή ενός φίλου έγκαιρα.



ΠΑΝΩ ΣΤΟ ΠΕΔΙΟ ΕΛΕΓΧΟΣ ΠΟΜΠΟΔΕΚΤΗ ΜΕ ΟΛΟΥΣ

Πριν ξεκινήσουμε τη βόλτα μας πρέπει να ελεγχθούν οι λειτουργίες του πομποδέκτη:

ΕΛΕΓΧΟΣ ΑΠΟ ΤΟΝ «ΑΡΧΗΓΟ»

1. Ανοίγει τον πομποδέκτη στην «μετάδοση».
2. Όλοι οι άλλοι στο «δέκτη».

ΕΛΕΓΧΟΣ ΓΚΡΟΥΠ

1. Ένας (οδηγός) ανοίγει στο «δέκτη» οι υπόλοιποι στην «μετάδοση»
2. Ένας – ένας με απόσταση 5-10 μέτρων περνάμε από τον οδηγό
3. Μετά τον έλεγχο και ο αρχηγός αλλάζει σε «μετάδοση»

ΠΡΙΝ ΑΠΟ ΚΑΘΕ ΤΟΥΡ

Οι μπαταρίες πρέπει να ελέγχονται και να αλλάζουν αν είναι στο 50% και κάτω. Πάντα έχουμε ένα δεύτερο σετ μπαταρίες μαζί μας.

ΠΑΝΩ ΣΤΟ ΠΕΔΙΟ

ΒΑΣΙΚΕΣ ΑΡΧΕΣ ΑΝΑΒΑΣΗΣ

1

Προσαρμόζουμε τη διαδρομή μας στο τερέν. **Λάκκες ρέματα και** αχρείαστες απότομες πλαγιές καλό είναι να τις αποφεύγουμε.

2

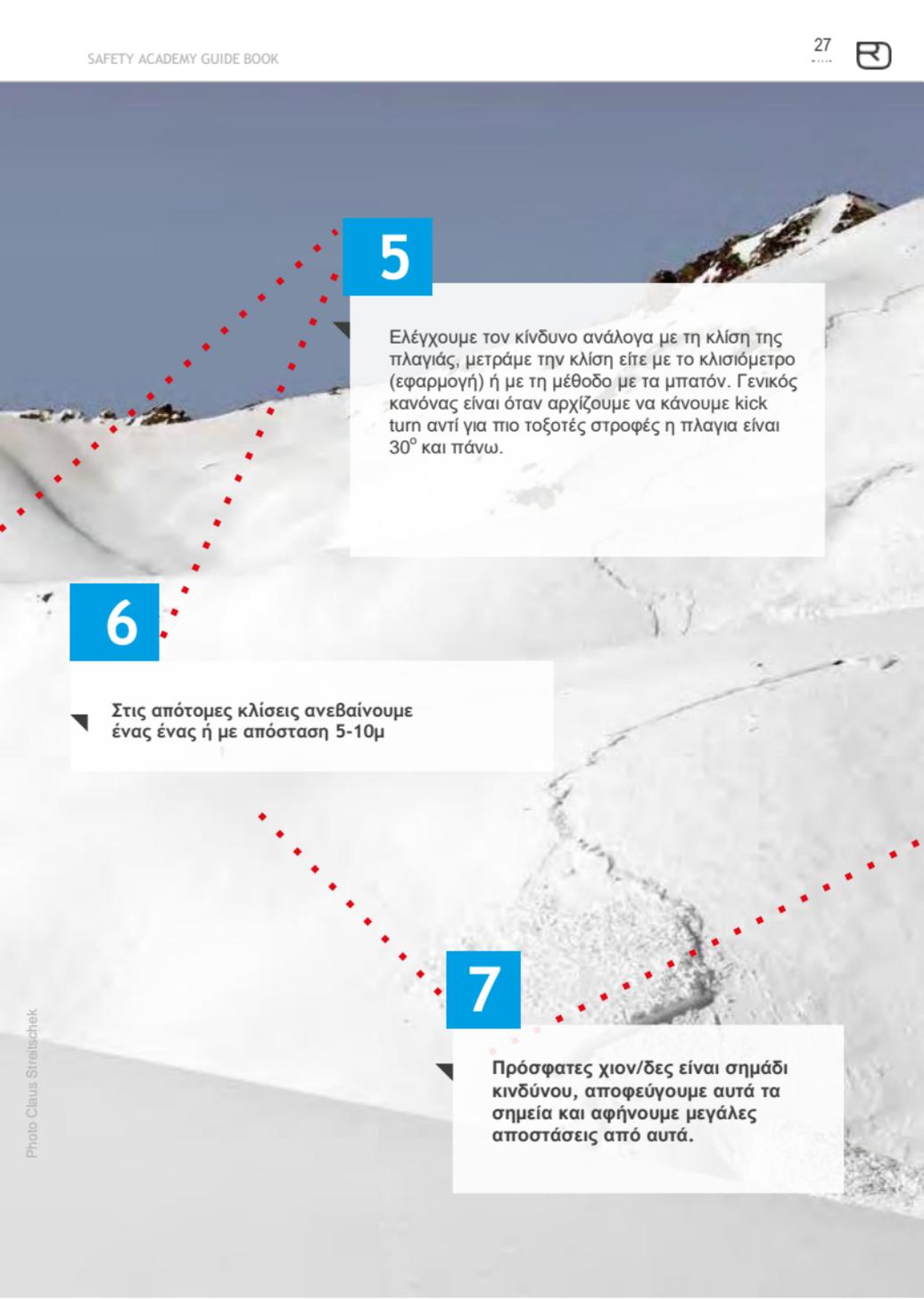
Πηγαίνουμε γύρω από ανεμοσούρια ή κομμάτια με φυσημένο χιόνι

3

Προσέχουμε για «ζωντανά» σημάδια (ενδείξεις).

4

Μένουμε στη διαδρομή που σχεδιάσαμε στο χάρτη και τσεκάρουμε συνεχώς τα ίχνη μας.

**5**

Ελέγχουμε τον κίνδυνο ανάλογα με τη κλίση της πλαγιάς, μετράμε την κλίση είτε με το κλισιόμετρο (εφαρμογή) ή με τη μέθοδο με τα μπατόν. Γενικός κανόνας είναι όταν αρχίζουμε να κάνουμε kick turn αντί για πιο τοξοτές στροφές η πλαγιά είναι 30° και πάνω.

6

Στις απότομες κλίσεις ανεβαίνουμε ένας ένας ή με απόσταση 5-10μ

7

Πρόσφατες χιον/δες είναι σημάδι κινδύνου, αποφεύγουμε αυτά τα σημεία και αφήνουμε μεγάλες αποστάσεις από αυτά.

ΠΑΝΩ ΣΤΟ ΠΕΔΙΟ ΚΟΚΚΙΝΕΣ ΕΝΔΕΙΞΕΙΣ

Το να παρατηρούμε τα σημάδια στο πεδίο είναι πολύ σημαντικό. Μια μεγάλη χιονόπτωση, βροχή ή αέρας μπορεί να αλλάξουν τις συνθήκες και να ανεβάσουν τον κίνδυνο χιονοστιβάδας

ΚΑΠΟΙΕΣ ΕΝΔΕΙΞΕΙΣ ΕΙΝΑΙ:



ΚΟΡΝΙΖΕΣ

Σημάδι δυνατών ανέμων.



ΑΝΕΜΟΣΟΥΡΙΑ

Σημάδι αέρα, και συγκέντρωση συμπιεσμένου χιονιού στα υπήνεμα.



Μεταφερόμενο χιόνι

Όταν το χιόνι μεταφέρεται από τον αέρα, φαίνεται από το σχήμα του πάνω στην πλαγιά.
(παρόμοιοι σχηματισμοί και στην έρημο). Είναι σοβαρή αιτία για χιον/δες πλάκας.

ΠΡΟΣΦΑΤΕΣ ΧΙΟΝ/ΔΕΣ

Δείγμα για επικινδυνότητα σε παρόμοιες πλαγιές και με ίδια χαρακτηριστικά. Εννοείται τις αποφεύγουμε



ΑΥΤΟΕΝΕΡΓΟΠΟΙΟΥΜΕΝΟΣ ΧΙΟΝ/ΔΕΣ

Συνήθως πέφτουν όταν το ρίσκο είναι υψηλό. Την άνοιξη πέφτουν κατά τη διάρκεια της ημέρας με το που ανέβει η θερμοκρασία.



ΡΩΓΜΕΣ

Δείγμα ότι μπορεί ανά πάσα στιγμή να φύγει η πλαγιά.



ΗΧΟΣ ΧΑΡΑΚΤΗΡΙΣΤΙΚΟΣ

Όταν ακούσουμε χαρακτηριστικό ήχο πατώντας στο χιόνι να «κάθεται», είναι σημάδι που μας λέει να πάμε σπίτι μας!!

ΠΡΟΣΟΧΗ

Σε κάθε περίπτωση που δεν είμαστε σίγουροι προχωράμε σε προφίλ και αναλύουμε την σταθερότητα της διαστρωμάτωσης. Αν δούμε κάτι που να μας ανησυχεί, η πιο σωστή απόφαση είναι να γυρίσουμε πίσω!



ΣΤΟ ΠΕΔΙΟ ΚΙΝΔΥΝΟΣ ΓΥΡΩ ΑΠΟ ΕΜΑΣ

Το τερέν που πρέπει να αξιολογήσω διαφέρει κάθε φορά , ανάλογα με τον βαθμό επικινδυνότητας χιον/δας.

Η αξιολόγηση του ανεβαίνει ανάλογα τον βαθμό επικινδυνότητας



DANGER LEVEL 1

Προσέχουμε μόνο δίπλα και πάνω στο ίχνος μας



DANGER LEVEL 2

Η περιοχή επικινδυνότητας είναι στα 20μ γύρω από το ίχνος.



DANGER LEVEL 3

Η εκτίμηση κινδύνου με βαθμό επικινδυνότητας 3. Σχεδόν όλη η πλαγιά μπορεί να «φύγει» .Θα πρέπει να προνοήσουμε για περιοχές διαφυγής και εναλλακτικής διαδρομής.



DANGER LEVEL 4

Εδώ πραγματικά κινδυνεύουμε σε όλο το βουνό. Αποφεύγουμε οτιδήποτε έχει είναι πάνω από 30°.



ΠΑΝΩ ΣΤΟ ΠΕΔΙΟ

ΒΑΣΙΚΕΣ ΑΡΕΧΕΣ ΚΑΤΑΒΑΣΗΣ

- ✓ Κατεβαίνουμε όλοι μαζί σαν γκρουπ μόνο σε απολύτως ασφαλείς συνθήκες. Απόσταση 50-100μ είναι ιδανική για κάθε κατάβαση.
- ✓ Σε περιπτώσεις κακής ορατότητας κατεβαίνουμε ένας - ένας.
- ✓ ο πρώτος θα πρέπει να περιμένει σε ασφαλές σημείο τους υπόλοιπους μακριά από τη γραμμή κατάβασης.
- ✓ Σε περίπτωση κακής ορατότητας ή με λίγο χιόνι θα πρέπει να κατεβαίνουμε ένας ένας δίπλα ή πάνω στα ίχνη του προηγούμενου.
- ✓ Παρακολουθούμε ο ένας τον άλλον.
- ✓ Όταν βρισκόμαστε σε δάσος, ανά 2 προσέχουμε ο ένας τον άλλον και δεν τον χάνουμε από τα μάτια μας.
- ✓ Δεν περνάμε τον αρχηγό-οδηγό της ομάδας.

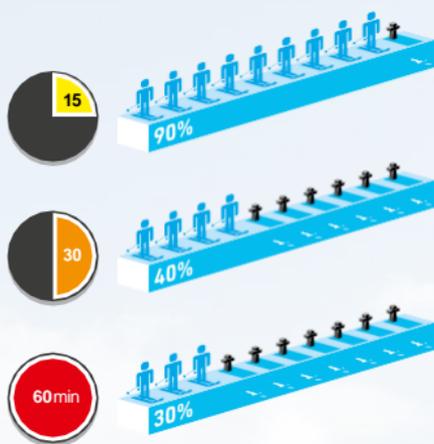


ΝΑ ΘΥΜΑΣΤΕ

Πτώσεις ή άλματα επιβαρύνουν το στρώμα χιονιού 6-7 φορές πάνω από το βάρος του σώματος μας, αυξάνοντας τον κίνδυνο να ενεργοποιήσουμε χιον/δα!



ΑΤΥΧΗΜΑ ΧΙΟΝ/ΔΑΣ



Η επιβίωση ενός θύματος από χιον/δα τα πρώτα 15 λεπτά επιτυγχάνεται σε ποσοστό 90%. Μόνο με:

— **ΠΛΗΡΕΣ ΕΞΟΠΛΙΣΜΟ ΑΝΤΙΜΕΤΩΠΙΣΗΣ ΧΙΟΝ/ΔΑΣ**

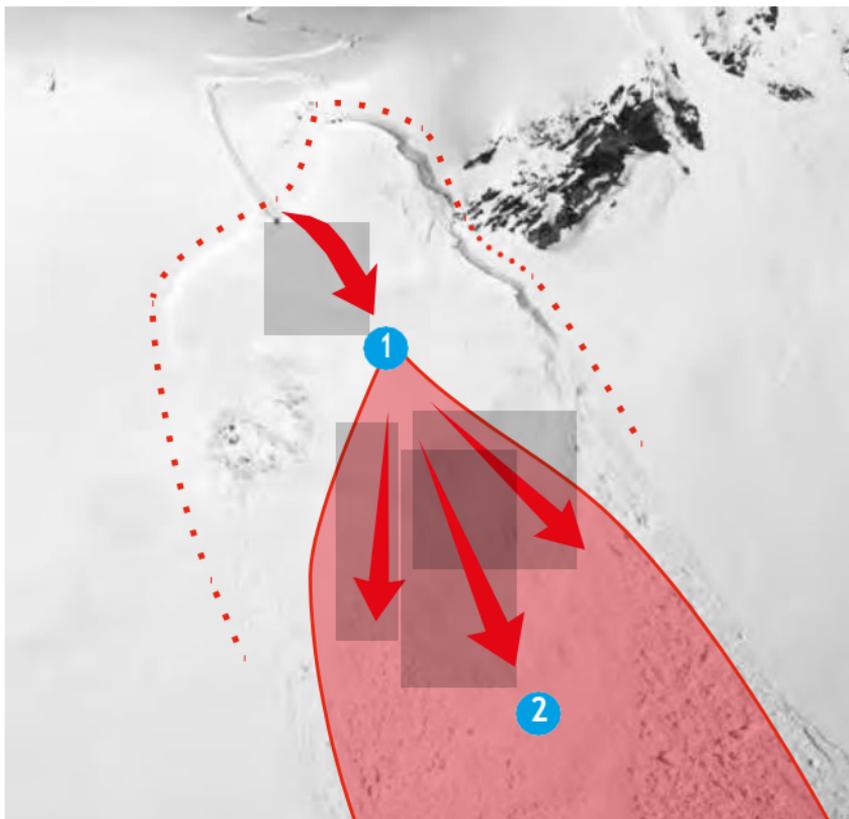
— **ΓΡΗΓΟΡΗ ΑΝΤΙΔΡΑΣΗ ΚΑΙ ΔΙΑΣΩΣΗ**

— Και πολύ εξάσκηση στο πεδίο, σε πραγματικές συνθήκες



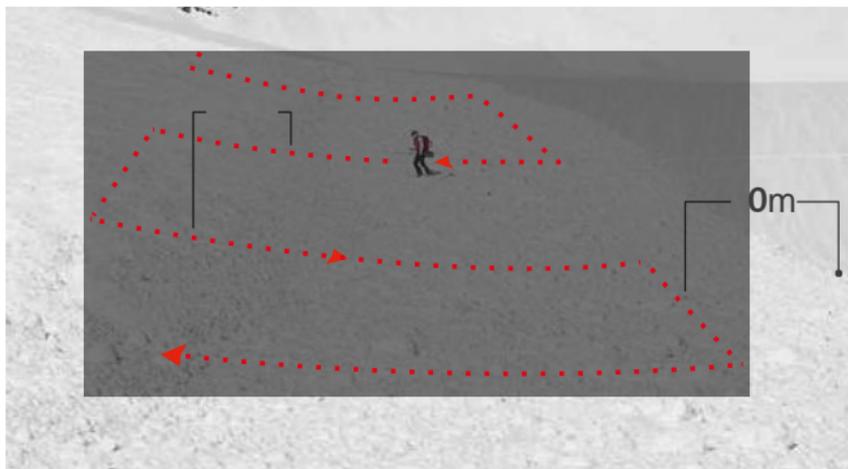
ΑΤΥΧΗΜΑ ΧΙΟΝΟΣΤΙΒΑΔΑΣ

ΒΟΗΘΕΙΑ ΣΥΝΤΡΟΦΩΝ



- Αν έχουμε δει που περίπου θάφτηκε το θύμα μπορούμε να οργανωθούμε ανάλογα και γρήγορα.
- Αν είναι πολλά άτομα, ένας καλεί βοήθεια (eu 112).
- Όλοι γυρνάμε αμέσως το διακόπτη στους πομποδέκτες στο SEARCH.
- Ξεκινάμε το ψάξιμο από όπου είδαμε να θάβεται το θύμα ή αν όχι, από την κορυφή της χιον/δας

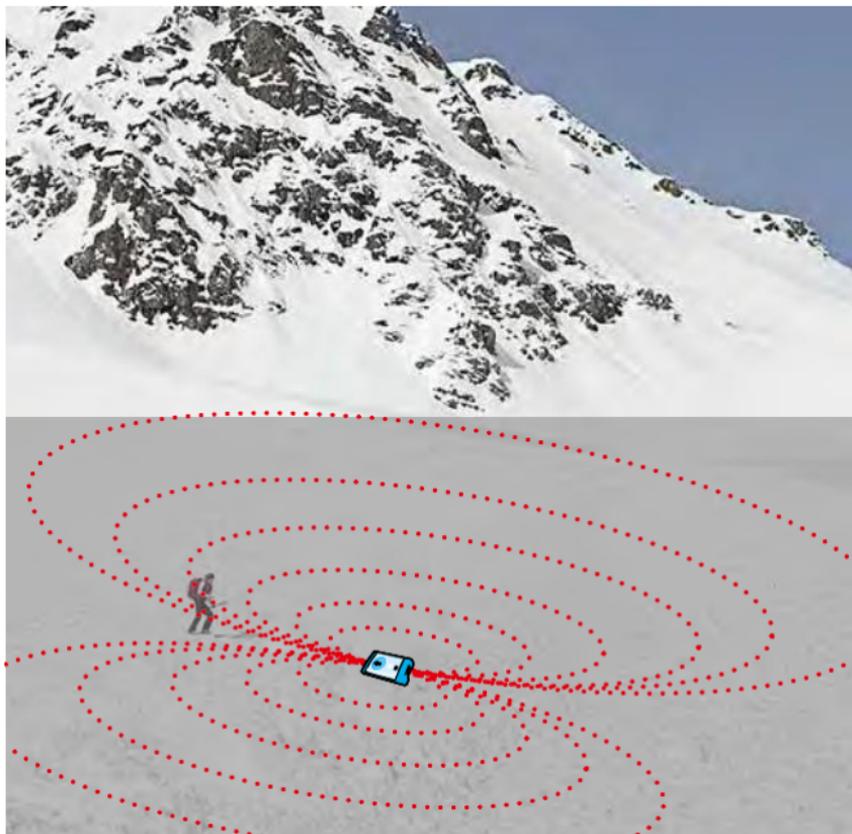
ΑΤΥΧΗΜΑ ΧΙΟΝ/ΔΑΣ ΨΑΧΝΩ ΣΗΜΑ



Ψάχνουμε στα «μπάζα» της χιόν/δας με ανοιχτά μάτια και αυτιά!

- Ταυτόχρονα ξεκινάμε με τους πομποδέκτες.
- Ανάλογα τον αριθμό των ατόμων, 2-3 και πάνω ψάχνουμε παράλληλα ή αν είναι ένας μόνος σε σχήμα μεάνδρου.

ΑΤΥΧΗΜΑ ΧΙΟΝΟΣΤΙΒΑΔΑΣ ΑΚΟΛΟΥΘΟΝΤΑΣ ΤΟ ΒΕΛΟΣ



- Τα ψηφιακά μέσα μας δείχνουν με βέλος την τοποθεσία του θύματος
- Ακολουθούμε τις οδηγίες του πομπодέκτη!
- οι αποστάσεις που αναγράφονται στο μηχάνημα μας δείχνουν αν είμαστε κοντά ή μακριά.

ΑΤΥΧΗΜΑ ΧΙΟΝ/ΔΑΣ ΤΕΛΙΚΟ ΨΑΞΙΜΟ



- Όταν φτάσουμε στα 2-3 μέτρα από το θύμα, χαμηλώνουμε τη συσκευή και ψάχνουμε σε σχήμα σταυρού
- Μόλις κεντράρουμε τότε βγάζουμε αμέσως την σόντα και τα φτύάρια.

ΑΤΥΧΗΜΑ ΧΙΟΝΟΣΤΙΒΑΔΑΣ ΣΟΝΤΑΡΙΣΜΑ



- Μαρκάρουμε το σημείο με την μικρότερη απόσταση και αρχίζουμε να σοντάρουμε από μέσα προς τα έξω ανά 25εκ σχηματίζοντας ένα τετράγωνο.
- Η σόντα μένει καρφωμένη αφού εντοπίσουμε το θύμα και ξεκινάμε να φθαρίζουμε.

TIP Πάντα σοντάρουμε στις 90° σε σχέση με το χιόνι



ΑΤΥΧΗΜΑ ΧΙΟΝ/ΔΑΣ ΣΚΑΒΟΝΤΑΣ



- Μαρκάρουμε το βάθος του θύματος στη σόντα και ξεκινάμε το σκάψιμο από την πλαγιά προς τα κάτω
- Αν υπάρχουν και άλλα άτομα φτυαρίζουμε 2 μπροστα και 1 πίσω σε σχήμα τριγώνου.
- Οι θέσεις είναι:
Κόβουμε μπλοκ, φτυαρίζουμε, και καθαρίζουμε.

ΤΙΠ Φτυάρια που καθαρίζουν από μόνα τους μας γλυτώνουν χρόνο.



ΑΤΥΧΗΜΑ ΧΙΟΝΟΣΤΙΒΑΔΑΣ

ΠΡΩΤΕΣ ΒΟΗΘΕΙΕΣ

- Το πρώτο που κάνουμε είναι να βγάλουμε το χιόνι από τις αναπνευστικές οδούς και κοιτάμε τα ζωτικά σημεία, (σφυγμό, αναπνοή)
- Δεν κουνάμε το θύμα παραπάνω από όσο χρειάζεται και προσπαθούμε να το ζεσάνουμε σιγά, σιγά. Αν έχουμε αέρα φτιάχνουμε μια τρύπα με τα φτυάρια να προστατέψουμε από το κρύο.
- Δίνουμε ζεστά και γλυκά ροφήματα.
- **Μεταφέρουμε με προσοχή.**

ALPINE EMERGENCY SIGNAL *



ANSWER *



AIR RESCUE



EMERGENCY CALL DO I HAVE RECEPTION?

YES NO

EUROPEAN
EMERGENCY
NUMBER 112

MOUNTAIN SEARCH AND RESCUE

Bavaria	112
Austria	140
Switzerland	1414
Italy	118
France	112
Slowenia	112
ΕΛΛΑΔΑ	199

1. Turn off cell phone
2. Turn on cell phone (without entering PIN)
3. Dial 112

Is the number dialing?

NO

YES

NO EMERGENCY CALL POSSIBLE!

- ✓ Change locations (possible reception on peaks or near civilization)
- ✓ ensure accessibility

**MAKE
EMERGENCY CALL**

BEING PREPARED with the



ORTOVOX
SAFETY ACADEMY



PHOTO: Bernd Rischel



BE PART OF THE SAFETY NIGHTS FOR FREE
ortovox.com!

Sign in and practice your safety at our
avalanche courses.

Your ORTOVOX retailer