

ΕΣΩΤΕΡΙΚΟΣ ΚΑΝΟΝΙΣΜΟΣ

του Ορειβατικού-Πεζοπορικού Συλλόγου Λέσβου ΟΡΕΙΑΣ

Έγινε αποδεκτός από την Γενική Συνέλευση της 29/3/2017
αλλά δεν τέθηκε προς ψήφιση, λόγω έλλειψης της απαιτούμενης απαρτίας.

Γενικές Πληροφορίες

Η πεζοπορία για μας αποτελεί ιδανικό τρόπο για επαφή και γνωριμία με την φύση. Ο Σύλλογός μας δεν έχει ως μοναδικό σκοπό την κατάκτηση της κορυφής αλλά να δώσει την ευκαιρία να γνωρίσουν όσο γίνεται περισσότεροι άνθρωποι την ομορφιά και την χαρά της πεζοπορίας-ορειβασίας. Τα οφέλη της δραστηριότητας είναι πολλαπλά, όπως η βελτίωση της υγείας, η ευχαρίστηση της κίνησης, η μαγεία της εξερεύνησης, η κοινωνικοποίηση, η ανάπτυξη φιλίας και συνεργασίας, καθώς και η ευαισθητοποίηση της κοινωνίας σε θέματα οικολογικής συνείδησης.

Οι διαδρομές του «Ορειάς» στη Λέσβο χαρακτηρίζονται ως πεζοπορικές αναβάσεις σε χαμηλά βουνά ή ήπιες διαδρομές ορεινής πεζοπορίας (βαθμός δυσκολίας 1, και σπάνια 2 σύμφωνα με κλίμακα της Περιφέρειας Ορειβατικών Συλλόγων Αττικής & Ευβοίας). Οι διαδρομές έχουν συνήθως διάρκεια 2-5 ώρες, με μέση ταχύτητα 3 χλμ/ώρα περίπου, χωρίς μεγάλες υψομετρικές διαφορές.

Το πρόγραμμα των πεζοπορικών εκδρομών περιλαμβάνει προορισμούς με εύκολες ή πιο δύσκολες διαδρομές και στις περισσότερες μπορούν να συμμετέχουν και αρχάριοι με καλή φυσική κατάσταση και κατάλληλο εξοπλισμό. Σημειώνουμε ότι οι πεζοπορίες – ορειβασίες ενδέχεται να είναι και εκτός μονοπατιών.

Πρόσωπα που ζητούν συμμετοχή σε πορεία για πρώτη φορά ή δεν έχουν επαρκή εμπειρία σε δραστηριότητες υπαίθρου γίνονται δεκτά καταρχήν σε πεζοπορίες – ορειβασίες εύκολες και σύντομες, εφόσον τους γνωστοποιηθούν οδηγίες προετοιμασίας.

Ο Σύλλογος ανιχνεύει διαδρομές και μονοπάτια, αξιοποιώντας στοιχεία και πληροφορίες από πρόσωπα και αρχαικό υλικό. Στις δραστηριότητες υπαίθρου κάνει ευρεία χρήση χαρτών και ηλεκτρονικών οργάνων εντοπισμού, σημαίνει και καταγράφει μονοπάτια και διαδρομές και μπορεί να διαθέσει στοιχεία χρήσιμα και σε άλλους φορείς. Ο Σύλλογος, είναι ανοιχτός στην κοινωνία και γνωστοποιεί το πρόγραμμα δραστηριοτήτων του μέσω της ιστοσελίδας του www.oreias.gr, του τύπου, των μέσων κοινωνικής δικτύωσης και σε ορισμένες περιπτώσεις με προσωπική ενημέρωση, απευθύνοντας πρόσκληση σε κάθε επαρκώς προετοιμασμένο ενδιαφερόμενο να μετάσχει σε αυτές. Κατά τη διάρκεια των διαδρομών, πραγματοποιούνται επισκέψεις σε τόπους με ιδιαίτερο φυσικό κάλλος και σε κάποιες περιπτώσεις με αρχαιολογικό, ιστορικό ή πολιτισμικό ενδιαφέρον, συνδυάζοντας την πεζοπορική άσκηση με την ψυχαγωγία και την επιμόρφωση.

Βασικές αρχές συμμετοχής στις πεζοπορίες

Στις διαδρομές του Πεζοπορικού Συλλόγου «Ορειάς» υπάρχουν κάποιες βασικές αρχές που οφείλουν να γίνουν αποδεκτές από όλους τους συμμετέχοντες και τα μέλη του συλλόγου.

Συγκεκριμένα, οι συμμετέχοντες στις διαδρομές του «Ορειάς» οφείλουν να :

1. Γνωρίζουν ότι υπάρχει κίνδυνος ατυχήματος και η εξωτερική βοήθεια μπορεί να μην είναι άμεσα διαθέσιμη. Λαμβάνοντας υπόψη το παραπάνω, ασκούν τη δραστηριότητα τους αυτή με δική τους ευθύνη, αποδεχόμενοι τους κινδύνους που ενέχει καθώς και την ευθύνη για την ασφάλεια τους. Οι ενέργειες των ατόμων δεν θα πρέπει να θέτουν σε κίνδυνο τους γύρω τους, ούτε το περιβάλλον σύμφωνα και με τη «Διακήρυξη του Τυρόλο της 8ης Σεπτεμβρίου 2002» (έχει αναρτηθεί στους Συνδέσμους του www.oreias.gr).
2. Γνωρίζουν εκ των προτέρων τις απαιτήσεις, τις καιρικές συνθήκες και την δυσκολία του εγχειρήματος στο οποίο συμμετέχουν και αναλαμβάνουν ατομικά την ευθύνη της συμμετοχής τους.
3. Έχουν προβεί σε προληπτικό ιατρικό έλεγχο, εξασφαλίζοντας ότι η υγεία τους επιτρέπει να συμμετέχουν σε πεζοπορίες – ορειβασίες .
4. Είναι κατάλληλα εξοπλισμένοι για κάθε δραστηριότητα και γνωρίζουν πώς να χρησιμοποιούν τον εξοπλισμό τους. Σε κάθε περίπτωση φορούν παπούτσια πεζοπορίας
5. Συνεισφέρουν κατά το δυνατόν στη μεταφορά του απαραίτητου ομαδικού εξοπλισμού και να είναι πρόθυμοι να βοηθήσουν τους άλλους σε περίπτωση ανάγκης ή ατυχήματος.
6. Είναι ενημερωμένοι για τις αρχές συμπεριφοράς σε μια πεζοπορική διαδρομή. Τα μέλη του «Ορειάς» πρέπει να είναι έτοιμα να συμβιβαστούν, ώστε να υπάρχει ισορροπία στα ενδιαφέροντα, όπως και τις ικανότητες της ομάδας.
7. Γνωρίζουν και να σέβονται το ρόλο του **αρχηγού της διαδρομής** ο οποίος ορίζεται από το Δ.Σ του Συλλόγου και συνεργάζεται στενά με αυτό και :
 - ✓ Οφείλει να έχει τις απαραίτητες γνώσεις και εμπειρία, να είναι γνώστης της διαδρομής ή και κατά περίπτωση να συνεργάζεται με άτομα που έχουν ιδιαίτερη γνώση της περιοχής, με σκοπό την ομαλή εξέλιξη της , την αντιμετώπιση τυχόν ιδιαιτεροτήτων της διαδρομής, αλλά και την ασφαλή πορεία και έκβαση αυτής.
 - ✓ Ορίζει τους βοηθούς της συγκεκριμένης δραστηριότητας, με γνώμονα βέβαια την αρτιότερη οργάνωση. Οι ορισθέντες κατά τα ανωτέρω βοηθοί δεν έχουν δικαίωμα να εγκαταλείψουν απροειδοποίητα και χωρίς σοβαρό λόγο την δραστηριότητα.
 - ✓ Δύναται να αλλάξει το πρόγραμμα ανάλογα με τις καιρικές συνθήκες ή κάποια άλλη αιτία και διατηρεί το δικαίωμα να ματαιώσει την ολοκλήρωση της πεζοπορίας-ορειβασίας εάν κατά την κρίση του οι τοπικές συνθήκες καιρού-διαδρομής δεν εξασφαλίζουν την ασφάλεια της ομάδας.
 - ✓ Δικαιούται να αποκλείσει κάποιον που με βάσιμα στοιχεία πιστεύει ότι δεν πληροί τις βασικές προϋποθέσεις, προκειμένου να αντεπεξέλθει στις συνθήκες της συγκεκριμένης προγραμματισμένης δραστηριότητας και μπορεί να θέσει σε μεγάλη ταλαιπωρία ή ακόμα και σε κίνδυνο τον εαυτό του αλλά και τους υπόλοιπους.

Πληροφόρηση, συμμετοχή, ειδικές περιπτώσεις:

8. Ο Σύλλογος, μερικές μέρες πριν από την διαδρομή, οφείλει να έχει διαθέσιμες πληροφορίες που αφορούν τη διαδρομή, την υψομετρική διαφορά, τις ώρες πορείας και τις δυσκολίες της (ανηφορικός δρόμος, δύσβατα μονοπάτια, μη κυκλική διαδρομή, μεγάλη διάρκεια, απαίτηση ειδικού εξοπλισμού κ.α), τις πιθανές καιρικές συνθήκες και την κατάσταση της διαδρομής, ώστε να δοθούν πληροφορίες στους ενδιαφερόμενους. Επισημαίνεται ότι οι ώρες πορείας που περιγράφουν τη διαδρομή, αναφέρονται σε

ομαλές καιρικές συνθήκες και σε συνήθη κατάσταση βουνού για τη συγκεκριμένη εποχή. Παρόλα αυτά οι ώρες πορείας εξαρτώνται και από την ομοιογένεια της ομάδας και ενδέχεται να είναι διαφορετικές από τις αναγραφόμενες.

9. Εάν παραστούν έκτακτοι λόγοι, ο Σύλλογος έχει δικαίωμα να αλλάξει το πρόγραμμα, χωρίς προειδοποίηση.
10. Παιδιά, μεγαλύτερα των 10 ετών γίνονται δεκτά σε εκδρομές εύκολες και σύντομες. Οι γονείς/κηδεμόνες επιμελούνται την προετοιμασία (κατάλληλα παπούτσια, καπέλο, τροφή, νερό κτλ) και φροντίζουν για την προστασία των παιδιών, έχοντας την πλήρη ευθύνη τους σε όλη τη διάρκεια της διαδρομής. Επίσης, φροντίζουν για την ομαλή ένταξη των παιδιών στην πεζοπορία.
11. Σε περίπτωση συμμετοχής σκύλων, οι συνοδοί επιμελούνται την προετοιμασία (λουρί, νερό, κτλ), επιβλέπουν συνεχώς το κατοικίδιο και φροντίζουν για την ομαλή διεξαγωγή της πεζοπορίας σύμφωνα με τις οδηγίες του αρχηγού της πορείας (π.χ. το σκυλί να ακολουθά το αφεντικό, χωρίς να μπλέκεται στα πόδια των πεζοπόρων ή σε ανηφορικές, βραχώδεις διαδρομές να ακολουθεί με το συνοδό του στο τέλος).
12. Η πεζοπορία-ορειβασία μπορεί να χωριστεί σε δύο ομάδες που κινούνται με διαφορετικούς ρυθμούς και ακολουθούν την ίδια πορεία. Κάθε μία ομάδα πρέπει να έχει τον δικό της αρχηγό και φαρμακείο, και πρέπει να έχει εξασφαλιστεί η δυνατότητα συνεχούς επικοινωνίας ανάμεσα στις δυο ομάδες.
13. Πρόσωπα που θέλουν να μετάσχουν σε πορεία που έχει χαρακτηριστεί ως αυξημένης δυσκολίας, πρέπει να έχουν τη δεδομένη ικανότητα φυσικής ανταπόκρισής στις απαιτήσεις της συγκεκριμένης πορείας και τον κατάλληλο εξοπλισμό.

Πορεία & Συμπεριφορά Κατά τη Διάρκεια της Πορείας

Η συμπεριφορά των συμμετεχόντων οφείλει να διέπεται από τα παρακάτω :

14. Ακολουθούμε πάντα τις οδηγίες και τις συμβουλές του αρχηγού και δεν ξεχνάμε ότι είναι ένας απλός εθελοντής που κάνει ότι μπορεί για να περάσει όλη η ομάδα όμορφα.
15. Δεν ξεκινάμε την πορεία αν δεν αισθανόμαστε απολύτως υγιείς και έτοιμοι σωματικά, πνευματικά και ψυχικά. Προσπαθούμε να αποφύγουμε τους κινδύνους και όχι να τους αντιμετωπίσουμε αφού παρουσιαστούν. Τα μέλη του Συλλόγου, έρχονται στον τόπο εκκίνησης εγκαίρως. Υπάρχει δυνατότητα να προγραμματιστούν και επιπλέον χώροι συνάντησης κατά τη διάρκεια της διαδρομής, διευκολύνοντας τους κατοίκους εκτός πόλεως, μετά από έγκαιρη συνεννόηση.
16. Δεν προχωράμε πιο μπροστά από τον αρχηγό, δεν μένουμε πιο πίσω από αυτόν που έχει οριστεί τελευταίος της πορείας «σκούπα». Έχουμε πάντα οπτική επαφή με αυτόν που έπεται και αυτόν που προηγείται, δεν λοξοδρομούμε για κανένα λόγο, και εάν αναγκαστούμε να απομακρυνθούμε για λίγο από την πορεία οφείλουμε να ενημερώσουμε τους συνοδοιπόρους μας.
17. Δεν πατάμε ανεξέλεγκτα σε χόρτα και θάμνους, καθώς μπορεί να είναι κρυμμένα εκεί φίδια κ.α. Πριν σηκώσουμε μια πέτρα την αναποδογυρίζουμε πρώτα με το πόδι, γιατί μπορεί να κρύβονται από κάτω σκορπιοί. Δεν κλωτσάμε πέτρες και δεν πετάμε αντικείμενα, καθώς υπάρχει σοβαρός κίνδυνος τραυματισμού κάποιου συνοδοιπόρου μας.
18. Στην αρχή της μιας πεζοπορίας – ορειβασίας μπορεί κάποιος να αισθάνεται ότι «δεν θα τα βγάλει πέρα», σύντομα όμως η καρδιά και γενικά ο οργανισμός έχουν την τάση να προσαρμόζονται στο ρυθμό. Περπατάμε αργά και με σταθερό ρυθμό, κυρίως στην αρχή της πορείας και αντιστεκόμαστε στην παρόρμηση να πάμε πιο γρήγορα.

Περπατάμε τόσο αργά, ώστε να μη χρειάζεται να αναπνέουμε από το στόμα, ιδίως το χειμώνα.

19. Προτιμάμε τις «κορδέλες» που κάνει το μονοπάτι ή ο δρόμος που ανεβαίνει μια πλαγιά και αποφεύγουμε να «κόβουμε» δρόμο ανεβαίνοντας ευθεία, γιατί έτσι κουραζόμαστε πιο εύκολα. Κατεβαίνουμε τις απότομες πλαγιές σε τραβέρσες (ζικ ζακ).
20. Στις σύντομες στάσεις, στεκόμαστε όρθιοι, ακουμπώντας το σακίδιο (χωρίς να το βγάλουμε) σε ένα βράχο ή δέντρο.
21. Δεν φτάνουμε ποτέ στα όρια αντοχής μας. Έχουμε υπόψη ότι όσος κόπος και χρόνος χρειάζεται για να φτάσουμε κάπου, περίπου άλλος τόσος χρειάζεται για να επιστρέψουμε. Όποιος δεν μπορεί ή δεν θέλει να ακολουθήσει τη διαδρομή που προτείνεται, πρέπει να ενημερώσει τον αρχηγό της ομάδας εγκαίρως ώστε να επιστρέψει ή να παραμείνει κάπου με ασφάλεια μέχρι να επιστρέψει η ομάδα. Κανένα μέλος της ομάδας δεν πρέπει να εγκαταλείπεται μόνο του πίσω.
22. Ακολουθούμε το ρυθμό της ομάδας. Στις ομάδες δεν χωρούν ανταγωνιστικές και εγωστικές συμπεριφορές, ούτε υπάρχουν στόχοι προς κατάκτηση. Αν καταφέρουμε και φτάσουμε εκεί που είχαμε προγραμματίσει, έχει καλώς. Αν δεν τα καταφέρουμε, και πάλι έχει εξίσου καλώς.
23. Παραμένουμε πάντα καλοπροαίρετοι και φιλικοί με όλη την ομάδα. Δεν μεταφέρουμε στο ύπαιθρο το άγχος, την επιθετικότητα και τη μοναξιά της πόλης. Αποφεύγουμε κάθε συζήτηση ή ενέργεια που θα μπορούσε να προκαλέσει ένταση, έχουμε πάντα καλή διάθεση και είμαστε πράοι και συνεργάσιμοι.
24. Για περιπτώσεις ανάγκης, έχουμε σημειώσει τηλέφωνα μελών του συλλόγου, όπως και τους αριθμούς κλήσης ανάγκης όπως: 199 Πυροσβεστική Υπηρεσία, 100 Ελληνική Αστυνομία, 166 Ε.Κ.Α.Β., 112 Πανευρωπαϊκός αριθμός κλήσης ανάγκης.

Προστασία του Περιβάλλοντος

25. Οφείλουμε να σεβόμαστε και να προστατεύουμε το φυσικό τοπίο και να δείχνουμε οικολογική ευαισθησία.
26. Αποφεύγουμε να περπατάμε έξω από τα μονοπάτια ή την προδιαγεγραμμένη πορεία.
27. Αποφεύγουμε να κόβουμε κλαδιά δέντρων, θάμνους και λουλούδια, να χαράζουμε φλοιούς δέντρων, να γράφουμε στα βράχια, να ξεριζώνουμε φυτά ή να παίρνουμε χώμα. Στη διαδρομή θαυμάζουμε, φωτογραφίζουμε αλλά δεν παίρνουμε μαζί μας κανένα «αναμνηστικό». Το ασήμαντο αγριολούλουδο ενδέχεται να είναι εξαιρετικά σπάνιο και σημαντικό.
28. Δεν αιχμαλωτίζουμε, δεν τραυματίζουμε και δεν σκοτώνουμε ζώα, πουλιά και έντομα και αποφεύγουμε να πλησιάσουμε τις φωλιές τους.
29. Δεν αφήνουμε κανένα σκουπίδι πίσω μας και «παράγουμε» όσο το δυνατόν λιγότερα. Το κάπνισμα καλό είναι να αποφεύγεται, για λόγους ατομικής υγείας και ασφάλειας του περιβάλλοντος. Σε κάθε περίπτωση το σβήσιμο του τσιγάρου πρέπει να γίνεται αποτελεσματικά με διαβροχή νερού και να μην αφήνουμε το αποτσίγαρο πίσω. Δεν ανάβουμε για κανένα λόγο φωτιά στο ύπαιθρο.
30. Δεν φωνάζουμε και δεν χρησιμοποιούμε ηχητικές ρύπανσης.
31. Σεβόμαστε τους κατοίκους των τόπων που επισκεπτόμαστε. Δεν φθείρουμε τους χώρους που μας φιλοξενούν και τα μέσα με τα οποία μετακινούμαστε
32. **Η συμμετοχή οποιουδήποτε στις δραστηριότητες του συλλόγου σημαίνει ταυτόχρονα και ανεπιφύλακτη αποδοχή των παραπάνω όρων και προϋποθέσεων συμμετοχής του σε αυτές. Ο συμμετέχων παραιτείται από κάθε απαίτησή του τόσο κατά του διοργανωτή Συλλόγου όσο και κατά του αρχηγού της δραστηριότητας στην οποία συμμετέχει.**