



## Σύνδεση με το Φυσικό Περιβάλλον – Πρόγραμμα βασικής επιβίωσης στη φύση - Στάδιο 2ο

Αγαπητοί γονείς και κηδεμόνες,

το 5ο Πρότυπο Γυμνάσιο Χαλκίδας σε συνεργασία με το *Σώμα Ελλήνων Προσκόπων Χαλκίδας* και τον *Ελληνικό Ορειβατικό Σύλλογο Χαλκίδας* διοργανώνει πρόγραμμα βασικής επιβίωσης στη φύση για τους μαθητές και μαθήτριες της Γ΄ Γυμνασίου. Μετά την επιτυχή πραγματοποίηση του 1ου σταδίου, Σάββατο 30 Σεπτεμβρίου 2023 και Κυριακή 1η Οκτωβρίου 2023 περνάμε στο 2ο στάδιο με το εξής πρόγραμμα:

### Σάββατο 11 Νοεμβρίου 2023

- 1) Αναχώρηση στις 12.00 από το 5ο Πρότυπο Γυμνάσιο Χαλκίδας και μετάβαση με το λεωφορείο στην έναρξη του μονοπατιού του Ελατιά.
- 2) Πορεία 1.6 χιλιομέτρων εντός το αισθητικού δάσους της Στενής στο μονοπάτι του Ελατιά προς το καταφύγιο.
- 3) Άφιξη στο καταφύγιο και γνωριμία με τον χώρο, ξεκούραση, επιλογή κρεβατιών.
- 4) Μάθημα προσανατολισμού - ανάγνωση χάρτη, χρήση πυξίδας και ηλεκτρονικών μέσων για τον προσανατολισμό.
- 5) Βραδινή άσκηση στο πεδίο. Απαραίτητη η χρήση φακού σε ομάδες.
- 6) Ετοιμασία φαγητού ανά ομάδες και δείπνο.
- 7) Προβολή ταινίας με οικολογικό περιεχόμενο προτεινόμενη [Pom Poko \(1994\) ☆ 7.3 | Animation, Comedy, Drama](#)

### Κυριακή 12 Νοεμβρίου 2023

- 1) Ετοιμασία πρωινού
- 2) Πορεία 5 χιλιομέτρων, γνωριμία με το Ξηροβούνι
- 3) Συλλογή μανιταριών και στοιχειώδη αναγνώριση τους ανά ομάδες.
- 4) 16.00 Αναχώρηση με το λεωφορείο από το διάσελο στο Ξηροβούνι.

### Άλλες πληροφορίες

#### Τηλέφωνο καταφυγίου 22280 25655

Ο καιρός σύμφωνα με το μετεωρολογικό δελτίο φαίνεται καλός [Dirfi Weat her Forecast \(1743m\)](#). Η σημερινή βροχή (10-11-2023) ήταν απόλυτα προβλέψιμη και σύμφωνα με τους δορυφόρους τις επόμενες δύο ημέρες ο καιρός θα είναι καλύτερος, ειδικά την Κυριακή.

Οι συμμετέχοντες και συμμετέχουσες θα φορούν **υποδήματα κατάλληλα για πεζοπορία, άνετα ρούχα**, θα φέρουν ένα **σακίδιο** ώστε να κινούνται άνετα, για τις ώρες που είμαστε έξω και θα κάνει κρύο, - έξτρα **φλις, μπουφάν ή/και ένα αδιάβροχο** για την περίπτωση βροχής και έναν **φακό**.

Η κάθε ομάδα θα διαχειριστεί τις προμήθειες για το φαγητό της - θα κουβαλήσει τα υλικά και θα μαγειρέψει στο καταφύγιο – το **δείπνο** του Σαββάτου και το **πρωινό** Κυριακής

#### Ακολουθούν:

α) αποσπάσματα του Κανονισμού Λειτουργίας του Καταφυγίου Δίρφους «Μιχάλης Νικολάου»

β) μερικές γενικές πληροφορίες για τον βασικό εξοπλισμό από το βιβλίο του BEAR GRILLS, ΕΠΙΒΙΩΣΗ ΣΤΗ ΦΥΣΗ, Ο ΑΠΟΛΥΤΟΣ ΟΔΗΓΟΣ ΕΠΙΒΙΩΣΗΣ ΣΕ ΟΛΑ ΤΑ ΠΕΡΙΒΑΛΛΟΝΤΑ, εκδόσεις ΠΑΤΑΚΗΣ, Αθήνα 2018

## ΕΣΩΤΕΡΙΚΟΣ ΚΑΝΟΝΙΣΜΟΣ ΛΕΙΤΟΥΡΓΙΑΣ ΟΡΕΙΒΑΤΙΚΟΥ ΚΑΤΑΦΥΓΙΟΥ ΔΙΡΦΥΟΣ :

### **Άρθρο 1. Καθεστώς**

Το καταφύγιο είναι ιδιοκτησίας του Ελληνικού Ορειβατικού Συλλόγου Χαλκίδας, η διαχείρισή του πραγματοποιείται από το Διοικητικό Συμβούλιο και υπεύθυνος είναι ο Έφορος Καταφυγίου. Ο φύλακας καταφυγίου φροντίζει ώστε να εφαρμόζονται οι σχετικοί με το καταφύγιο νόμοι – κανονισμοί, οι εσωτερικοί κανονισμοί και οι αποφάσεις του Διοικητικού Συμβουλίου, όπως επίσης οι κατευθύνσεις του Έφορου Καταφυγίου.

### **Άρθρο 2. Λειτουργία**

Το καταφύγιο Δίρφυος φέρει το όνομα «*Μιχάλης Νικολάου*». Είναι ορειβατικό καταφύγιο και δεν υπάρχει η δυνατότητα διάθεσης νερού, καφέ, ποτού ή φαγητού όπως στα τουριστικά καταφύγια. Ως καλωσόρισμα στους διαμένοντες και στους επισκέπτες προσφέρεται ζεστό τσάι του βουνού της Δίρφυος. **Προσοχή**, να έχετε μαζί σας τα απαραίτητα υλικά για να πιείτε το νερό σας, να φτιάξετε τον καφέ σας και να μαγειρέψετε μόνοι σας το φαγητό σας, όπως επίσης να κάνετε τη φυσική σας ανάγκη. Οι μαγειρικές εγκαταστάσεις και οι εγκαταστάσεις υγιεινής είναι πλήρως εξοπλισμένες και προσβάσιμες, ωστόσο η καθαριότητα των χώρων αποτελούν αποκλειστική σας ευθύνη.

**Το καταφύγιο διατίθεται προς χρήση μόνο κατόπιν κράτησης και μόνο εάν:**

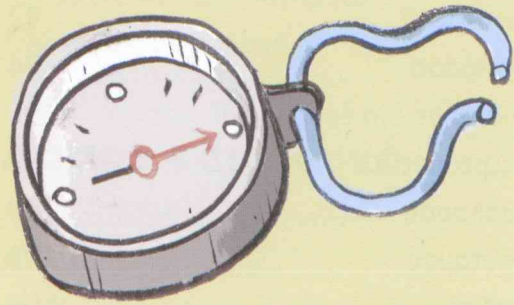
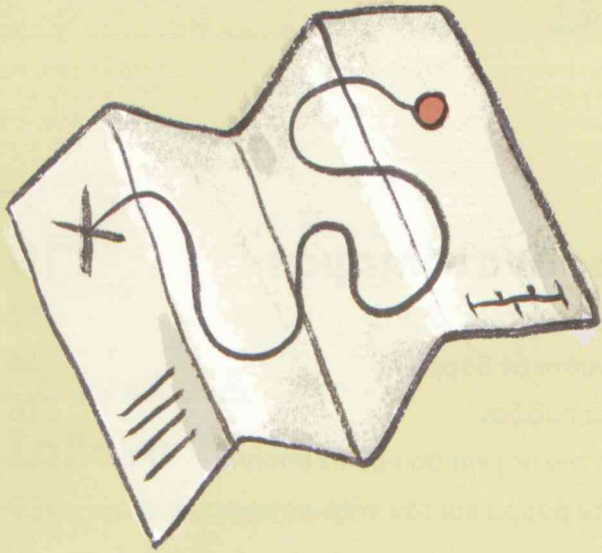
1. Υπάρχει ομάδα 10 ατόμων κατ' ελάχιστον. Σε διαφορετική περίπτωση θα πρέπει να χρεωθούν λιγότερα άτομα το κόστος των 10 ατόμων.
2. Βρίσκεται παρόν καθ' όλη τη διάρκεια παραμονής των ατόμων ο φύλακας και/ή ο Έφορος καταφυγίου μας.
3. Συμπληρωθεί σωστά η ηλεκτρονική «[Φόρμα Αιτήσεων Κράτησης](#)».
4. Συμπεριληφθεί στην ηλεκτρονική αίτηση το αποδεικτικό κατάθεσης της προκαταβολή (αφορά μόνο διανυκτέρευση σε κρεβάτια).
5. Φροντίσετε ώστε η καθαριότητα όλων των χώρων να είναι δική σας ευθύνη.
6. Φροντίσετε όπως κατά την αναχώρησή σας μεταφέρετε τα απορρίμματά σας

### **Άρθρο 3. Όροι χρήσης**

Η χρήση των εγκαταστάσεων του καταφυγίου Δίρφυος από οποιονδήποτε, σημαίνει ταυτόχρονη και ανεπιφύλακτη αποδοχή των όρων χρήσης αυτών. Τα κείμενα βρίσκονται δημοσιευμένα στην παρούσα σελίδα και αναρτημένα στο καταφύγιο.

**Προσοχή! Δεν επιτρέπεται:**

1. Το κάπνισμα σε κανένα χώρο του καταφυγίου.
2. Η χαρτοπαιξία, έστω και αν είναι χωρίς χρήματα, καθώς και παιχνίδια που προκαλούν θορύβους.
3. Η χρήση μουσικής.
4. Η είσοδος σε άτομα που αποδεδειγμένα έχουν μολυσματικές ασθένειες.
5. Η κατάχρηση αλκοολούχων ποτών και η είσοδος σε άτομα υπό την επήρεια οινοπνεύματος ή ναρκωτικών ουσιών.
6. Η είσοδος σε κυνηγούς εφόσον φέρουν οπλισμό.
7. Η είσοδος – παραμονή ζώων εντός του καταφυγίου.
8. Η είσοδος στα υπνοδωμάτια με αρβύλες. Οι αρβύλες πρέπει να τοποθετούνται στον ειδικό χώρο στην είσοδο.
9. Η μη τήρηση των όρων χρήσης και των υποδείξεων του φύλακα καταφυγίου.





# ΕΠΙΒΙΩΣΗ ΣΤΗ ΦΥΣΗ



## ΕΙΣΑΓΩΓΗ

Είχα τη μεγάλη τύχη να ζήσω μερικές πραγματικά απίθανες περιπέτειες σε πολλά μέρη του κόσμου. Από το παγωμένο κρύο της Αρκτικής μέχρι την ανυπόφορη ζέστη της ερήμου, από τον αραιό αέρα και τις παγωμένες ορθοπλαγιές του Έβερεστ μέχρι τις υγρές ζούγκλες των τροπικών με τα αναρίθμητα φίδια και κουνούπια. Πάλεψα με τα στοιχεία της φύσης και επιβίωσα σε ακραίες συνθήκες και μέσα από όλες αυτές τις εμπειρίες έμαθα δύο πράγματα.

Πρώτον, ότι το ανθρώπινο πνεύμα είναι φοβερό και ότι όλοι είμαστε ικανοί για πολύ περισσότερα από όσα νομίζουμε. Η επιμονή, το θάρρος, η θετική σκέψη και η αποφασιστικότητά μας αποτελούν πάντα τα μεγαλύτερα όπλα μας.

Δεύτερον, έμαθα ότι η γνώση είναι δύναμη.

Αν θέλεις να επιβιώσεις με επιτυχία, τότε θα πρέπει να μάθεις όσο περισσότερα γίνεται για τις τεχνικές και τις δεξιότητες που χρειάζονται έξω στη φύση.

Έτσι, αν βρεθείς χαμένος στη ζούγκλα, αφυδατωμένος στην έρημο, αντιμέτωπος με μια αρκούδα σε ένα δάσος ή χαμένος στη θάλασσα, αυτό το βιβλίο είναι εδώ για να σε ενισχύσει με δεξιότητες και γνώσεις που χρειάζεσαι για να επιβιώσεις. Έχω γεμίσει αυτό το βιβλίο με ιδέες και τεχνάσματα που έχω μάθει και που θα σε βοηθήσουν να επιβιώσεις σχεδόν σε κάθε κατάσταση έκτακτης ανάγκης.

Ο πλανήτης μας είναι ένα εκπληκτικό μέρος και η ζωή είναι μια περιπέτεια, γι' αυτό βγες έξω και εξερεύνησε!



Ζεφ

# ΤΑ ΒΑΣΙΚΑ

Το να είσαι εξερευνητής και να πακετάρεις τα πράγματά σου για μια περιπέτεια δεν είναι το ίδιο με το να πακετάρεις τα πράγματά σου για διακοπές στην παραλία, με μόνη εξαίρεση ότι και στις δύο περιπτώσεις πρέπει να πάρεις καπέλο. Αν δεν είσαι ο δούκας του Αμπρούτζι, εγγονός του βασιλιά της Ιταλίας, που ταξίδεψε στην Αλάσκα το 1897 με μερικές ντουζίνες υπηρέτες και αχθοφόρους και τέσσερα κρεβάτια από χυτοσίδηρο, θα πρέπει να κάνεις προσεκτικό σχεδιασμό, ώστε να μπορείς να μεταφέρεις όλο τον απαραίτητο εξοπλισμό μέσα σε ένα μόνο σακίδιο πλάτης.



## Φόρεσε τις μπότες σου

Αν δεν έχεις σκοπό να πετάς ή να πλέεις σε όλη τη διάρκεια της αποστολής σου, θα χρειαστεί να βασιστείς στα δυο σου πόδια και αυτό κάνει τις μπότες ίσως το πιο σημαντικό κομμάτι του εξοπλισμού σου. Οι μπότες σου πρέπει να είναι ο τέλειος συνδυασμός: ελαφριές και εύκαμπτες, αλλά επίσης ανθεκτικές και αδιάβροχες· ζεστές, αλλά να μην κάνουν τα πόδια σου να ιδρώνουν πολύ. Το τι μπότες ακριβώς θα χρειαστείς θα εξαρτηθεί από το πού πηγαίνεις.

### Μπότες για τη ζούγκλα

- Κατασκευασμένες από ύφασμα και λάστιχο για να αντέχουν στο υγρό έδαφος και τη συνεχή βροχόπτωση, είναι αδιάβροχες στο κάτω μέρος και στεγνώνουν εύκολα στο πάνω μέρος.
- Αυτές οι μπότες είναι αρκετά ανθεκτικές, ώστε να αντιστέκονται στα αγκάθια, στα τσιμπήματα των εντόμων και στα δαγκώματα των φιδιών, αλλά αρκετά ελαφριές, ώστε να μη ζεσταίνονται υπερβολικά τα πόδια σου.



### Μπότες για την έρημο

- Συνήθως είναι κατασκευασμένες από σουέντ, το οποίο δεν αφήνει την καυτή άμμο να περάσει μέσα, όμως είναι πολύ ελαφριές και επιτρέπουν στα πόδια σου να αναπνέουν, ώστε να παραμένουν δροσερά.



### Απλές μπότες πεζοπορίας



- Για περπάτημα και εξερεύνηση στο δάσος, στο βουνό, σε ανώμαλο έδαφος, σε λιβάδια οπουδήποτε στην εύκρατη ζώνη (μέρη που δεν είναι ούτε πολύ ζεστά ούτε πολύ κρύα) αυτές είναι οι καλύτερες μπότες.
- Είναι ανθεκτικές αλλά εύκαμπτες και σχετικά ελαφριές και θα επιτρέπουν στα πόδια σου να αναπνέουν.

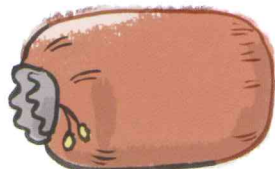
### Μπότες για το βουνό

- Πολύ πιο δύσκαμπτες από τις μπότες πεζοπορίας, αυτές οι μπότες είναι σφιχτές και βαριές, αλλά κρατάνε τα πόδια σου ζεστά και στεγνά στο χιόνι και τον πάγο και δε θα γλιστρήσουν ούτε θα λυγίσουν όταν σφηνώσουν σε κάποιον βράχο.



## Τα απολύτως απαραίτητα

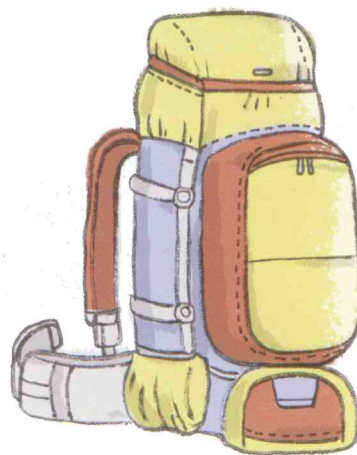
Πακετάρισε λίγα ζεστά αλλά ελαφριά ρούχα που στεγνώνουν γρήγορα, έναν υπνόσακο που είναι κατάλληλος για τον προορισμό σου (μην πάρεις δηλαδή έναν βαρύ, πάρα πολύ ζεστό υπνόσακο στη ζούγκλα), ένα αδιάβροχο μπουφάν, εξοπλισμό για άναμμα φωτιάς, φαρμακείο πρώτων βοηθειών, χάρτες και πυξίδα και εξοπλισμό επιβίωσης. Αυτό τον εξοπλισμό πρέπει να τον τοποθετήσεις μέσα σε μια σκληρή θήκη, όπως ένα μεταλλικό κουτί, και να τον κουβαλάς πάντα μαζί σου. Πρέπει να περιέχει: μία στρογγυλή πυξίδα τσέπης, πετονιά και αγκίστρι, αναπτήρα, συρμάτινο πριόνι και βελόνα με κλωστή.

 φαρμακείο  
πρώτων  
βοηθειών


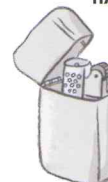
υπνόσακος



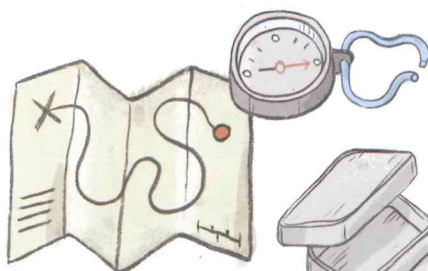
μπουφάν



γκαζάκι


 σακίδιο  
πλάτης


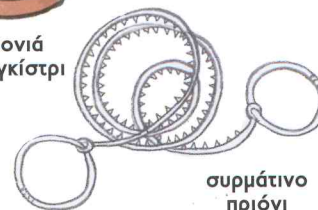
αναπτήρας



χάρτης

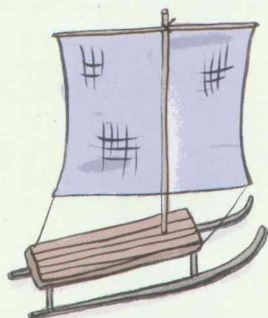

 κουτί  
επιβίωσης


ρούχα


 πετονιά  
και αγκίστρι

 συρμάτινο  
πριόνι

## ΚΑΙ ΕΤΣΙ ΚΑΙ ΑΛΛΙΩΣ

Ο καλύτερος εξοπλισμός είναι αυτός που έχει πολλαπλές χρήσεις. Για παράδειγμα, όταν ο Νορβηγός εξερευνητής πολικών περιοχών Φρίτγιοφ Νάνσεν διέσχισε πρώτος τη Γροιλανδία το 1888, χρησιμοποίησε το ύφασμα του δαπέδου από τη σκηνή του τόσο σαν ιστίο για το έλκηθρό του όσο και σαν κέλυφος για μια αυτοσχέδια βάρκα.


 Γλιστράς πάνω στο χιόνι  
με αυτό

 Κωπηλατείς  
με αυτό

 Κάθεται  
σε αυτό
