

ΠΡΟΤΥΠΟ 3Χ3 Προετοιμασία και εκτέλεση διαδρομής (μέθοδος 3Χ3)

3x3	ΑΝΘΡΩΠΙΝΟΙ ΠΑΡΑΓΟΝΤΕΣ	ΜΕΤΕΩΡΟΛΟΓΙΚΕΣ ΣΥΝΘΗΚΕΣ	ΠΕΔΙΟ-ΤΟΠΟΘΕΣΙΑ ΔΡΑΣΤΗΡΙΟΤΗΤΑΣ
<p align="center">ΠΡΙΝ ΤΗΝ ΠΟΡΕΙΑ (Προετοιμασία και προγραμματισμός της πορείας)</p>	<ul style="list-style-type: none"> -Φυσική και ψυχολογική κατάσταση των βοηθών-υπαρχηγών και της υπόλοιπης ομάδας. -Συνοχή και επικοινωνία της ομάδας για την επίτευξη της διαδρομής υπό την καθοδήγηση αρχηγού και βοηθών-οδηγών(υπαρχηγών). -Επίπεδο τεχνικής κατάρτισης και εμπειρίας της ομάδας. -Γνώση και εμπειρία των βοηθών-οδηγών(υπαρχηγών) της ομάδας. -Εξοπλισμός ατομικός και ομαδικός 	<ul style="list-style-type: none"> -Μετεωρολογική πιθανή πρόγνωση κατά την ημέρα της πορείας σε υψόμετρα βάσης, ενδιάμεσων και κορυφής. -Πληροφόρηση για τον καιρό που επικράτησε τις προηγούμενες ημέρες στην περιοχή(χιονοπτώσεις, βροχοπτώσεις, άνεμοι, θερμοκρασίες) -Μετεωρολογική πιθανή πρόγνωση και των επόμενων ημερών. -Επιπρόσθετη πληροφόρηση από ντόπιους, αρμόδιους φορείς, σελίδες του ιντερνέτ, τοπογραφικά... 	<ul style="list-style-type: none"> - Γνώση της μορφολογίας του περιβάλλοντος της διαδρομής.(Προσανατολισμός, μελέτη χάρτη, κλίση πεδίου, τοπογραφία, ανάγλυφο) - Γνώση ύπαρξης και αξιολόγηση των εκτεθειμένων περασμάτων (Αναρριχητικά και καταρριχητικά εκτεθειμένα που πιθανόν απαιτούν εξοπλισμό και σκοινί.) - Μελέτη των εναλλακτικών λύσεων Σε περίπτωση έκτακτων καταστάσεων αναζήτηση εναλλακτικών λύσεων παράκαμψης πορείας, προσπέλασης εκτεθειμένων περασμάτων ή τυχόν διαδρομή διαφυγής σε σχέση με τις δυνατότητες της ομάδας. -Συγκέντρωση και ανάλυση των πληροφοριών καθώς και επιπρόσθετη πληροφόρηση από άλλα μέλη, τοπικούς φορείς και κατοίκους.

3x3	ΑΝΘΡΩΠΙΝΟΙ ΠΑΡΑΓΟΝΤΕΣ	ΜΕΤΕΩΡΟΛΟΓΙΚΕΣ ΣΥΝΘΗΚΕΣ	ΠΕΔΙΟ-ΤΟΠΟΘΕΣΙΑ ΔΡΑΣΤΗΡΙΟΤΗΤΑΣ
<p align="center">ΚΑΤΑ ΤΗΝ ΑΦΙΕΞ ΣΤΗΝ ΑΦΕΤΗΡΙΑ ΤΗΣ ΠΟΡΕΙΑΣ</p>	<ul style="list-style-type: none"> -Έλεγχος του ατομικού και ομαδικού εξοπλισμού. -Έλεγχος του χρονοδιαγράμματος. -Έλεγχος φυσικής και ψυχολογικής κατάστασης των βοηθών(υπαρχηγών) και της υπόλοιπης ομάδας. -Διαπίστωση του επιπέδου των συμμετεχόντων. -Διανομή ρόλων για τους οδηγούς/βοηθούς(υπαρχηγούς) της ομάδας. -Το πλάνο της διαδρομής να είναι πλήρως κατανοητό και αποδεκτό, προς υλοποίηση από τους βοηθούς(υπαρχηγούς) και την υπόλοιπη ομάδα. -Λαμβάνουμε υπόψη άλλους που ταυτόχρονα κινούνται στο πεδίο καθώς και τους στόχους τους. 	<ul style="list-style-type: none"> -Τελευταία μετεωρολογική πρόγνωση και διαπίστωση για τυχόν τοπικά φαινόμενα. -Αξιολόγηση και εκτίμηση των συνθηκών που επικρατούν στην βάση.(Θερμοκρασία, ορατότητα, νέφη, τάση του καιρού, ταχύτητα και ύψος βροχόπτωσης ή χιονόπτωσης, ένταση ανέμων, ισχυρή ηλιοφάνεια και αντανάκλαση). -Ανταλλαγή πληροφοριών με άλλους παρόντες. 	<ul style="list-style-type: none"> -Γνώση και εφαρμογή του κανονισμού αναβάσεων. - Το πεδίο και οι καιρικές συνθήκες της συγκεκριμένης ημέρας ανταποκρίνονται στα δεδομένα που ήδη έχω.(συνθήκες χιονοκάλυψης-ολισθηρότητας πεδίου) -Διαπίστωση εάν η πραγματικότητα ανταποκρίνεται στην προετοιμασία ή αναθεώρηση των πλάνων σε περίπτωση μη αναμενόμενων προβλεπόμενων συνθηκών(Διατήρηση αρχικού πλάνου? Περισσότερη επαγρύπνηση? Εναλλακτικές λύσεις? Παραίτηση?) -Διαθέσιμο δίκτυο τηλεφωνίας -Ανταλλαγή πληροφοριών με άλλους παρόντες

3x3

ΑΝΘΡΩΠΙΝΟΙ ΠΑΡΑΓΟΝΤΕΣ

- Φυσική και ψυχολογική κατάσταση των βοηθών-υπαρχηγώντης ομάδας και των υπόλοιπων συμμετεχόντων.
- Διαπίστωση της φυσικής και τεχνικής ικανότητας των μελών της ομάδας κατά την πορεία καθώς και της ψυχολογική τους κατάσταση (βαθμός επικοινωνίας, συνοχή της ομάδας,ευχαρίστηση, δυσaréσκεια).
- Έλεγχος των δυνατοτήτων μελών της ομάδας στην αντιμετώπιση της κόπωσης, του κρύου,της ζέστης,την διαχείριση ενέργειας και νερού(πείνας, δίψας), αδυναμία. συνέχισης της πορείας, πρόληψη πιθανού τραυματισμού.
- Έλεγχος του χρονοδιαγράμματος.
- Επανεξέταση του πλάνου πορείας και η προσαρμογή των ρόλων των βοηθών-υπαρχηγώντης ομάδας.
- Εφαρμογή του πλάνου πορείας ή αναθεώρηση του σε περίπτωση μη αναμενόμενων προβλεπόμενων συνθηκών.
- Απόφαση εάν θα συνεχίσουμε την πορεία εάν χρειάζεται περισσότερη επαγρύπνηση, εάν θα αναζητήσουμε έκτακτους τρόπους διαφυγής. Ή να διακόψουμε την πορεία και οργάνωση αναμονής (για διάλλειμα, διανυκτέρευση ή διάσωση κλπ.)
- Αναδιανομή των ρόλων βοηθών-υπαρχηγών ανάλογα με την φυσική και τεχνική ικανότητά τους, την κόπωση τους σε σχέση με τον υπολειπόμενο χρόνοκαι τις δυσκολίες που αναμένονται.

ΜΕΤΕΩΡΟΛΟΓΙΚΕΣ ΣΥΝΘΗΚΕΣ

- Εκτίμηση των καιρικών συνθηκών κατά την πορεία και τυχόν μεταβολή τους υψομετρικά σε συνδυασμό με τυχόν τοπικά φαινόμενα.
- Αξιολόγηση σε πραγματικό χρόνο των συνθηκών που επικρατούν.(χιονοπτώσεις, βροχοπτώσεις, ορατότητα, άνεμοι, υψηλές-χαμηλές θερμοκρασίες, ισχυρή ηλιοφάνεια αντανάκλαση, θερμικό πεδίο).

ΤΟΠΟΘΕΣΙΑ ΔΡΑΣΤΗΡΙΟΤΗΤΑΣ

- Ανάλυση της κατάστασης του πεδίου, εκτεθειμένων περασμάτων τυχόν κινδύνων που συναντώνται. (κλίση,συνθήκεςχιονοκάλυψης- ολισθηρότητας πεδίου)
- Σωστή καθοδήγηση για ορθή χρήση και αξιοποίηση του εξοπλισμού σε περίπτωση έκτακτωνκαταστάσεων(μεταβολή καιρικών συνθηκών, εκτεθειμένα περάσματα κ.α.)
- Διαπίστωση των χώρων αναμονής / διαλείμματος και των εναλλακτικών λύσεων (διαδρομήδιαφυγής)
- Επίλογη σε τοποθεσία που δεν προκαλεί δυσφορία και είναι κατάλληλα για ανασύνταξη, διαχείριση εξοπλισμού και λήψη ενέργειας. Εξακρίβωση των εναλλακτικών λύσεων(διαδρομή διαφυγής)σε περίπτωση έκτακτης ανάγκης.
- Αξιολόγηση της υπόλοιπης πορείας (χρόνος, βαθμός δυσκολίας πεδίου) σε σχέση με τη διαδρομή που έχει ήδη διανυθεί.
- Πιθανή ενημέρωση των αρχών σε περίπτωση αργοπορίας ή έκτακτων καταστάσεων

