



ΘΕΜΑΤΑ ΕΞΕΤΑΣΕΩΝ
ΠΙΣΤΟΠΟΙΗΣΗΣ ΑΡΧΙΚΗΣ ΕΠΑΓΓΕΛΜΑΤΙΚΗΣ
ΚΑΤΑΡΤΙΣΗΣ
ΕΙΔΙΚΟΤΗΤΑΣ Ι.Ε.Κ.

"ΣΥΝΟΔΟΣ ΒΟΥΝΟΥ"

ΠΕΡΙΕΧΟΜΕΝΑ

| | |
|--|-----------|
| 1. Εξετάσεις Πιστοποίησης Αρχικής Επαγγελματικής Κατάρτισης Αποφοίτων Ι.Ε.Κ. | 3 |
| 2. Διάρκεια του Πρακτικού Μέρους των εξετάσεων | 3 |
| 3. Θεωρητικό Μέρος: Θέματα Εξετάσεων Πιστοποίησης Αρχικής Επαγγελματικής Κατάρτισης Ειδικότητας Ι.Ε.Κ. | 4 |
| ΟΜΑΔΑ Α | 4 |
| ΟΜΑΔΑ Β | 7 |
| 4. Το πρακτικό μέρος εξετάσεων | 15 |

1. Εξετάσεις Πιστοποίησης Αρχικής Επαγγελματικής Κατάρτισης Αποφοίτων Ι.Ε.Κ.

Οι εξετάσεις Πιστοποίησης Αρχικής Επαγγελματικής Κατάρτισης αποφοίτων Ινστιτούτων Επαγγελματικής Κατάρτισης (Ι.Ε.Κ.) της ειδικότητας «**ΣΥΝΟΔΟΣ ΒΟΥΝΟΥ**» διεξάγονται σύμφωνα με τα οριζόμενα στις διατάξεις της αριθμ. **2944/2014 Κοινής Υπουργικής Απόφασης Οικονομικών και Παιδείας και Θρησκευμάτων (Φ.Ε.Κ. Β΄ 1098/2014)**, όπως τροποποιήθηκε και ισχύει, η οποία εκδόθηκε βάσει της διάταξης της παρ. 5, του άρθρου 25, του **N. 4186/2013 (Φ.Ε.Κ. Α΄ 193/2013)**, όπως τροποποιήθηκε με τη διάταξη της παρ. 1, του άρθρου 11, του **N. 4229/ 2014 (Φ.Ε.Κ. Α΄ 8/2014)** και ισχύει.

2. Διάρκεια του Πρακτικού Μέρους των εξετάσεων

Η διάρκεια εξέτασης του Πρακτικού Μέρους των εξετάσεων Πιστοποίησης Αρχικής Επαγγελματικής Κατάρτισης αποφοίτων Ινστιτούτων Επαγγελματικής Κατάρτισης (Ι.Ε.Κ.) της ειδικότητας «**ΣΥΝΟΔΟΣ ΒΟΥΝΟΥ**» καθορίζεται σε τέσσερις (4) ώρες.

3. Θεωρητικό Μέρος: Θέματα Εξετάσεων Πιστοποίησης Αρχικής Επαγγελματικής Κατάρτισης Ειδικότητας Ι.Ε.Κ.

ΟΜΑΔΑ Α

1. Ποιον ορισμό υιοθέτησε το Ευρωκοινοβούλιο για την έννοια «Τουρισμός» ;
2. Να αναφέρετε ενδεικτικά τα κυριότερα είδη του τουρισμού.
3. Ο τουρισμός σχετίζεται άμεσα με την πληθυσμιακή συσσώρευση που επέρχεται στις τουριστικές περιοχές. Πως ο τουρισμός λοιπόν επηρεάζει τα θέματα της δημόσιας υγείας και σε ποιους χώρους επακριβώς εντοπίζονται;
4. Ποια είναι η έννοια της «πολιτιστικής αλαζονείας»;
5. Ποιες απαγορεύσεις ισχύουν για την προστασία των δασών από τις πυρκαγιές;
6. Ποιοι θεσμοί της δημόσιας και ιδιωτικής ζωής των ατόμων μιας κοινωνίας δέχονται τις ισχυρότερες επιδράσεις εξαιτίας του τουρισμού;
7. Ποια είναι τα χαρακτηριστικά της τουριστικής προσφοράς ;
8. Ποιοι είναι οι δύο τύποι προορισμού του συνεδριακού τουρισμού ;
9. Από ποιες βασικές κατηγορίες εξαρτάται η τυποποίηση και διάκριση του τουρισμού ;
10. Όσον αφορά στους παραδοσιακούς οικισμούς, η έγκριση καταλληλότητας του κτιρίου παρέχεται από τον Ε.Ο.Τ. και λαμβάνει υπόψιν της διάφορα κριτήρια. Ποια είναι αυτά ;
11. Αναφερθείτε στις βασικές αρχές που διέπουν τον σύγχρονο τουρισμό σε σχέση με το περιβάλλον.
12. Σε ποιες παραμέτρους στηρίζεται η μελέτη των κοινωνιολογικών χαρακτηριστικών του σύγχρονου τουρισμού;
13. Να αναφέρετε τους κυριότερους παράγοντες στους οποίους αποδίδεται η ραγδαία ανάπτυξη του τουρισμού .
14. Ποια ήταν τα κίνητρα για την μετακίνηση των ανθρώπων στην αρχαιότητα;
15. Να αναφέρετε το κυριότερο αξιοθέατο των κάτωθι περιοχών: Πελοποννήσου Στερεάς Ελλάδας Θεσσαλίας
16. Να αναφέρετε τα κυριότερα αξιοθέατα της Κω.
17. Να αναφέρετε τις ευνοϊκές συνθήκες οι οποίες συνέβαλαν στην εμφάνιση των πρώτων οργανωμένων ταξιδιών.
18. Ποιες είναι οι τρεις περίοδοι της διαχρονικής εξέλιξης του τουρισμού;
19. Τι γνωρίζετε για την φιλοξενία στις αρχαίες ελληνικές πόλεις;
20. Τι γνωρίζετε για τους πολεμόπυργους της Μάνης;
21. Ποιο είναι το αντικείμενο μελέτης της Γεωγραφίας του Τουρισμού;
22. Ποια είναι τα πρότυπα τουριστικής ανάπτυξης;
23. Ποια είναι τα Εθνικά Πάρκα της Ελλάδας;
24. Ποια είναι τα δύο παλαιότερα –χρονολογικά- Εθνικά Πάρκα της Ελλάδας;
25. Ένας φίλος σας πρόκειται να επισκεφθεί την Καρδίτσα. Να αναφέρετε ποια αξιοθέατα της περιοχής θα του προτείνατε να επισκεφθεί .
26. Να αναφέρετε τους παράγοντες που διαμορφώνουν την καλή φυσική κατάσταση του ανθρώπου .
27. Από ποιους παράγοντες καθορίζεται το μοντέλο της αποτελεσματικής ηγεσίας;

28. Ποιο στίλ ηγετικής συμπεριφοράς προτιμάτε και γιατί;
29. Γιατί θεωρείται απαραίτητη η δημιουργία καλών σχέσεων συνοδού βουνού και ομάδας;
30. Ποια είναι τα ηγετικά χαρακτηριστικά του συνοδού βουνού;
31. Ποιος είναι ο τύπος του Δείκτη Μάζας Σώματος;
32. Ποιοι είναι οι βασικότεροι παράγοντες που επηρεάζουν την ταχύτητα εκμάθησης μιας δραστηριότητας;
33. Να αναφέρετε τουλάχιστον δύο παραδείγματα μορφών ανατροφοδότησης.
34. Να διατυπώσετε την έννοια της επιχείρησης.
35. Να αναφέρετε τις βασικές λειτουργίες της επιχείρησης και να αναπτύξετε την Παραγωγική λειτουργία της Έρευνας και Ανάπτυξης.
36. Ποιο είναι το βασικό αντικείμενο της Χρηματοοικονομικής Διοίκησης και ποιες αποφάσεις παίρνει;
37. Ποιες είναι οι βασικές Αρχές του Προγραμματισμού μιας επιχείρησης;
38. Να διατυπώσετε την έννοια της Οικονομικής Επιστήμης.
39. Ποια είναι τα προβλήματα τα οποία αποτελούν αντικείμενο για την επιστήμη των Οικονομικών;
40. Να αναφέρετε τον Νόμο της Ζήτησης.
41. Ποια είναι τα διαχειριστικά καθήκοντα ενός Συνοδού Βουνού θεωρώντας ότι αυτός (αυτή) δρα ως ελεύθερος επαγγελματίας;
42. Τι είναι το φαινόμενο του θερμοκηπίου;
43. Τι είναι η χλωρίδα;
44. Τι είναι η πανίδα;
45. Τι είναι η βλάστηση ενός τόπου;
46. Ποια είναι τα βασικά χαρακτηριστικά του νερού;
47. Τι εννοούμε με τον όρο φυσικός πόρος;
48. Ποιος ο ρόλος του Ο.Α.Ε.Δ. στην περίπτωση που κάποιος αποφασίσει να ιδρύσει μια νέα επιχείρηση;
49. Τι είναι ο Φ.Π.Α.;
50. Ποιους επιβαρύνει ο Φ.Π.Α.;
51. Τι γνωρίζετε για την πολιτισμική διάσταση της επιχείρησης;
52. Τι εννοούμε με τον όρο αποτελεσματικότητα στις Αρχές Διοίκησης;
53. Να ορίσετε τον τύπο της παραγωγικότητας.
54. Να κάνετε ένα διάγραμμα γεωγραφικής τμηματοποίησης.
55. Ποιες εταιρίες εφαρμόζουν το διάγραμμα γεωγραφικής τμηματοποίησης;
56. Να διατυπώσετε την έννοια του ελέγχου για την υλοποίηση κάποιου στόχου.
57. Σύμφωνα με διάφορες ερμηνείες που έχουν δοθεί τι εννοούμε με τον όρο «φυσικοί πόροι»;
58. Ποιες οι βασικές επιδράσεις του τουρισμού στον πολιτισμό;
59. Να εξηγηθεί τι υποδηλώνεται με τον όρο «πολιτιστική διάχυση».
60. Ποιες είναι οι κύριες αιτίες μείωσης της βιοποικιλότητας;
61. Τι θεωρούμε ως πολιτιστική κληρονομιά σύμφωνα με τον ορισμό της Διεθνούς Σύμβασης;
62. Τι είναι το βιοαέριο;
63. Ποιοι κίνδυνοι απειλούν το δάσος;
64. Σε ποια ζώνη των Εθνικών Δρυμών θα πρέπει να ασκείται «η αναψυχή»;
65. Γιατί θα πρέπει να ασκείται «η αναψυχή» σε συγκεκριμένη ζώνη κάποιου Εθνικού

- Δρυμού;
66. Πόσες ζώνες επέμβασης διακρίνουμε στους Εθνικούς Δρυμούς;
 67. Ποια είναι τα χαρακτηριστικά της κάθε ζώνης κάποιου Εθνικού Δρυμού;
 68. Να αναπτύξετε τις κυριότερες διαφορές που υπάρχουν μεταξύ marketing και πώλησης.
 69. Να αναπτυχθούν συνοπτικά οι κυριότερες λειτουργίες του marketing.
 70. Ποια είναι τα κύρια στάδια που ακολουθούνται στο marketing τουριστικών προϊόντων;
 71. Ποιες είναι οι βασικές κατηγορίες του marketing;
 72. Να αναφερθούν οι δύο μορφές παιχνιδιού.
 73. Ποιες είναι οι πιο σημαντικές διαφορές ανάμεσα στο οργανωμένο και στο ελεύθερο παιχνίδι;
 74. Σύμφωνα με την θεωρία του KOEN για τον τουρισμό, ποιες μορφές τουρισμού συναντάμε;
 75. Ποια είναι τα ιδιαίτερα χαρακτηριστικά που θα πρέπει να προσέξετε σε ομάδα ατόμων τρίτης ηλικίας;
 76. Ποιες είναι οι πέντε φάσεις που προϋποθέτουν μια πετυχημένη εκδρομή στη φύση;
 77. Να αναλυθούν τα συστατικά στοιχεία της τουριστικής αγοράς.
 78. Να αναλύσετε τις φάσεις του κύκλου ζωής του τουριστικού προϊόντος.
 79. Ποια είναι τα κριτήρια για την τμηματοποίηση της τουριστικής αγοράς;
 80. Ποιες είναι οι φάσεις διαδικασίας παραγωγής ενός νέου τουριστικού προϊόντος;
 81. Ποια είναι η ιεράρχηση των αναγκών σύμφωνα με την πυραμίδα του Maslow;
 82. Τι υπηρεσίες μπορεί να προσφέρει ένα οργανωμένο γραφείο Αθλητικής ψυχαγωγίας και αναψυχής;
 83. Ποια είναι τα τέσσερα στάδια που πρέπει να περάσουν τα παιδιά πριν φτάσουν στο επίπεδο του οργανωμένου παιχνιδιού;
 84. Να αναφέρετε ποιοι είναι οι Εθνικοί Δρυμοί στη Ελλάδα.
 85. Πώς ονομάζεται η υψηλότερη κορυφή της χώρας μας, σε ποιο βουνό βρίσκεται και ποιο το ύψος της ;
 86. Ποιο είναι το δεύτερο ψηλότερο βουνό της Ελλάδας και ποιο το υψόμετρό του;
 87. Σε πόσες ζώνες χωρίζεται η χώρα μας σε σχέση με τις κλιματολογικές συνθήκες και τι είδους κλίμα έχει η κάθε μια;

ΟΜΑΔΑ Β

1. Ποια είναι η απλούστερη μορφή ορειβασίας; Να αιτιολογήσετε την απάντησή σας.
2. Τι εννοούμε με τον όρο επιλογή πορείας;
3. Από ποιες πηγές μπορείτε να συλλέξετε χρήσιμες πληροφορίες για μια διαδρομή στο βουνό;
4. Ποιες μορφές ορειβασίας έχουμε;
5. Πως επηρεάζει η μορφολογία του εδάφους την επιλογή της πορείας μας;
6. Πώς προετοιμάζουμε τον οργανισμό μας για τις ανάγκες μιας πορείας;
7. Ποιος είναι ο σωστός ρυθμός βόδισης;
8. Πόσος χρόνος χρειάζεται για να ζεσταθεί και να προσαρμοστεί το σώμα μας για τις ανάγκες μιας πορείας;
9. Επιβραδύνουμε η επιταχύνουμε στο τέλος κάποιας πορείας; Να αιτιολογήσετε την απάντησή σας.
10. Πότε κινούμαστε μπροστά και πότε πίσω για να διατηρήσουμε την συνοχή της ομάδας;
11. Ποιες είναι οι ειδικές τεχνικές που θα μας βοηθήσουν να ελέγχουμε τον ρυθμό και να περιορίζουμε την κούραση;
12. Πότε κάνουμε την πρώτη στάση κατά την διάρκεια μιας πορείας και γιατί;
13. Πρέπει να πίνουμε νερό κατά την διάρκεια μιας στάσης; Να αιτιολογήσετε την απάντησή σας.
14. Ποιες τεχνικές χρησιμοποιούμε κατά την κατάβαση ώστε αυτή να μην γίνει επώδυνη;
15. Πότε πρέπει να πίνουμε νερό κατά τη διάρκεια μιας ανάβασης;
16. Τι εννοούμε με τον όρο «τραβέρσα»;
17. Πώς μπορεί η πεζοπορία σε δύσκολο πεδίο να επηρεάσει την εξέλιξη μιας εξόρμησης;
18. Τι είναι η «σάρα» και πώς δημιουργείται;
19. Πώς κινούμαστε όταν πρόκειται να διασχίσουμε μια περιοχή με σάρα;
20. Να αναφέρετε τους 7 βασικούς κανόνες για την συνοχή μιας ομάδας.
21. Πώς επηρεάζει το μέγεθος της ομάδας την εξέλιξη μιας πεζοπορίας;
22. Ποια είναι τα προσόντα που πρέπει να διαθέτει ένας αρχηγός ομάδας;
23. Από ποιο υλικό είναι κατασκευασμένα τα θερμοεσώρουχα και ποιος ο σωστός τρόπος πλύσης τους;
24. Ποιες είναι οι ιδιότητες των Fleece;
25. Από τι υλικό κατασκευάζεται η βέστα και ποια είναι τα μειονεκτήματα αυτού του υλικού;
26. Σε ποιες κατηγορίες χωρίζονται τα υφάσματα που χρησιμοποιούνται σαν εξωτερικό στρώμα;
27. Τι ιδιότητες πρέπει να έχει ένα κλασικό αδιάβροχο τζάκετ;
28. Ποιοι είναι οι πιο ιδανικοί σκούφοι για να προφυλαχτούμε από το κρύο;
29. Από ποια υλικά κατασκευάζονται οι ορειβατικές κάλτσες;
30. Γιατί αποφεύγουμε να φοράμε βαμβακερές κάλτσες όταν πεζοπορούμε;
31. Τι πρέπει να έχουμε υπόψη για τη σωστή επιλογή του ρουχισμού;
32. Σε πόσες κατηγορίες χωρίζονται οι χειμερινές ορειβατικές μπότες;
33. Πώς ονομάζεται η σόλα που έχουν οι ορειβατικές μπότες και ποιες οι ιδιότητές της;
34. Πώς επιλέγουμε το σωστό μοντέλο ορειβατικής μπότας;
35. Ποιες είναι οι κατηγορίες σακιδίων;

36. Πώς επιλέγουμε ένα σακίδιο;
37. Κατά την διάρκεια της πεζοπορίας το σακίδιο πώς πρέπει να είναι τοποθετημένο πάνω μας;
38. Πώς κατανέμεται το φορτίο σε ένα σακίδιο;
39. Ποιες είναι οι κατηγορίες των υπνόσακων;
40. Ποια είναι τα πλεονεκτήματα και ποια τα μειονεκτήματα ενός υπνόσακου με πουμπουλένια γέμιση;
41. Ποια είναι τα πλεονεκτήματα και ποια τα μειονεκτήματα ενός υπνόσακου με συνθετική γέμιση;
42. Ποια είναι τα χαρακτηριστικά σχεδίασης ενός υπνόσακου;
43. Πώς προστατεύουμε και διατηρούμε έναν υπνόσακο;
44. Ποια αξεσουάρ χρησιμοποιούμε σε συνδυασμό με έναν υπνόσακο για μια άνετη διανυκτέρευση στην ύπαιθρο;
45. Σε ποιες κατηγορίες χωρίζονται τα αντίσκηνα ανάλογα με την εποχή;
46. Ποια είναι τα δέκα απαραίτητα αντικείμενα που ένας συνοδός οφείλει να έχει πάντα μαζί του;
47. Ποια είναι τα δέκα απαραίτητα συστήματα που ένας συνοδός οφείλει να έχει πάντα μαζί του;
48. Τι ονομάζουμε προσανατολισμό;
49. Τι είναι ο τοπογραφικός χάρτης;
50. Τι ονομάζουμε κλίμακα ενός χάρτη;
51. Ποιες κλίμακες χάρτη είναι οι πιο διαδεδομένες στον ορειβατικό χώρο;
52. Με τι ισούται στον πραγματικό κόσμο η απεικόνιση ενός εκατοστού σε χάρτη κλίμακας 1:25.000;
53. Τι ονομάζουμε ισοϋψείς καμπύλες;
54. Τι ονομάζουμε υπόμνημα ενός χάρτη;
55. Πώς απεικονίζεται με τις ισοϋψείς καμπύλες σε ένα τοπογραφικό χάρτη η κορυφή;
56. Πώς απεικονίζεται με τις ισοϋψείς καμπύλες σε ένα τοπογραφικό χάρτη το διάσελο;
57. Πώς απεικονίζεται με τις ισοϋψείς καμπύλες σε ένα τοπογραφικό χάρτη η κυρτή πλαγιά;
58. Πώς απεικονίζεται με τις ισοϋψείς καμπύλες σε ένα τοπογραφικό χάρτη η κοίλη πλαγιά;
59. Πώς απεικονίζεται με τις ισοϋψείς καμπύλες σε ένα τοπογραφικό χάρτη η απότομη πλαγιά;
60. Πώς απεικονίζεται με τις ισοϋψείς καμπύλες σε ένα τοπογραφικό χάρτη η βραχώδης Ορθοπλαγιά;
61. Πώς απεικονίζεται με τις ισοϋψείς καμπύλες σε ένα τοπογραφικό χάρτη η κορυφογραμμή;
62. Πώς απεικονίζεται με τις ισοϋψείς καμπύλες σε ένα τοπογραφικό χάρτη η δολίνη;
63. Πώς απεικονίζεται με τις ισοϋψείς καμπύλες σε ένα τοπογραφικό χάρτη η ρεματιά;
64. Πώς απεικονίζεται με τις ισοϋψείς καμπύλες σε ένα τοπογραφικό χάρτη η κόψη;
65. Τι ονομάζουμε ισοδιάσταση ενός τοπογραφικού χάρτη;
66. Πώς καταλαβαίνουμε σε ένα τοπογραφικό χάρτη τη μεγάλη κλίση του εδάφους;
67. Από ποια μέρη αποτελείται η πυξίδα;
68. Που βασίζεται η λειτουργία της πυξίδας;
69. Τι είναι το ανεμολόγιο μιας πυξίδας και από πόσες μοίρες αποτελείται;
70. Τι ονομάζουμε απόκλιση μεταξύ γεωγραφικού και μαγνητικού Βορρά;
71. Πώς γίνεται η χάραξη της πορείας μας πάνω στον τοπογραφικό χάρτη;
72. Πώς προσανατολίζουμε τον χάρτη;

73. Τι ονομάζουμε αζιμούθιο;
74. Πώς τηρούμε την πορεία μας με την πυξίδα αφού έχουμε υπολογίσει πρώτα το αζιμούθιο;
75. Δίδεται η παρακάτω πορεία με τα αντίστοιχα αζιμούθια: ΑΒ: 95°, ΒΓ: 61°, ΓΔ: 191°, ΔΕ: 180°. Να υπολογιστούν τα αζιμούθια της αντίστροφης πορείας.
76. Πώς γίνεται ο εντοπισμός θέσης στον χάρτη;
77. Τι είναι το αλτίμετρο και ποια η χρήση του;
78. Τι είναι το G.P.S.;
79. Να αναφέρετε μειονεκτήματα της πυξίδας και του GPS.
80. Ποιο όργανο προσανατολισμού είναι πιο αξιόπιστο σε γυμνό πεδίο και γιατί;
81. Τι είναι η *via ferrata*;
82. Ποιοι είναι οι κυριότεροι αντικειμενικοί κίνδυνοι σε μια *via ferrata*;
83. Από πόσα αστέρια αποτελείται η Μεγάλη Άρκτος και ποιο είναι αυτό που μας δείχνει τον Βορρά;
84. Ποια υλικά χρειαζόμαστε για μια *via ferrata*;
85. Γιατί φοράμε γάντια όταν κινούμαστε σε *via ferrata*;
86. Με ποιο τρόπο δενόμαστε κατά την διαδικασία της αναρρίχησης;
87. Σε πόσα είδη χωρίζουμε τα σχοινιά και ποια είναι αυτά;
88. Τι είναι το *impact force*;
89. Από ποιους κινδύνους μας προφυλάσσει το αναρριχητικό κράνος;
90. Πώς επιλέγεις μια ζώνη αναρρίχησης;
91. Τι προσέχουμε στην κίνηση μας όταν σκαφαλώνουμε;
92. Σε διαδικασία TOP ROPE, τι διαμέτρηση πρέπει να είναι το σχοινί με το οποίο σκαφαλώνουμε;
93. Ποιο είναι το καταλληλότερο υλικό για να ασφαλίσουμε σε μονό σχοινί;
94. Ποια είναι η σχετική αντοχή σχοινού διαμετρήματος 11mm δυναμικού;
95. Ποια είναι η σχετική αντοχή σχοινού διαμετρήματος 9mm δυναμικού;
96. Ποια είναι η σχετική αντοχή σχοινού διαμετρήματος 11mm στατικού;
97. Ποια είναι η σχετική αντοχή κορδονιού διαμετρήματος 5,5 mm;
98. Από τι υλικό κατασκευάζονταν τα σχοινιά στις αρχές του 20^{ου} αιώνα;
99. Από τι υλικό κατασκευάζονται τα σχοινιά σήμερα;
100. Σε ποιες κατηγορίες χωρίζουμε τα караμπίνερ;
101. Ποια η διαφορά του απλού караμπίνερ με το караμπίνερ ασφαλείας;
102. Πριν ξεκινήσουμε την αναρρίχηση τι ρωτάμε τον σχοινοσύντροφο μας;
103. Τι υλικά χρειαζόμαστε για την αναρρίχηση μιας σχοινοιάς;
104. Τι είδους πέτρωμα είναι ο βράχος στο αναρριχητικό πεδίο των Μετεώρων;
105. Τι είδους πέτρωμα συναντάμε στον Όλυμπο;
106. Τι είδους πέτρωμα συναντάμε στο συγκρότημα του MONT BLANC και ποιες είναι οι διαφορές του με τα πετρώματα της πατρίδας μας;
107. Που χρειάζεται ο κόμπος της μισής ψαλιδιάς;
108. Που χρειάζεται ο κόμπος της καρδιάς;
109. Να περιγράψετε πως γίνεται μια διάσωση με απλό πολύσπαστο.
110. Ποια είδη αυτοσφιγγόμενων κόμπων γνωρίζετε;
111. Να αναφέρετε τα εργαλεία που μπορούμε να χρησιμοποιήσουμε για το ραπέλ. Ποιο κατά την γνώμη σας είναι το καταλληλότερο και γιατί;
112. Πότε χρησιμοποιούμε τον μουλαρόκομπο;

113. Πού χρησιμοποιείται ο κόμπος τη καρδιάς και από τι μέρη αποτελείται;
114. Ποια είδη των αυτοσφιγγόμενων κόμπων λειτουργούν μονόδρομα και ποια αμφίδρομα;
115. Τι πρέπει να προσέχουμε στην κίνησή μας: α) σε οργανωμένο υπαίθριο περιβάλλον, β) σε μη οργανωμένο υπαίθριο περιβάλλον.
116. Να περιγράψετε τι πρέπει να προσέξουμε στην οργάνωση μιας δραστηριότητας ορεινής πεζοπορίας.
117. Να αναφέρετε τους αντικειμενικούς κινδύνους που μπορεί να αντιμετωπίσουμε στο ορεινό περιβάλλον.
118. Να αναφέρετε τους υποκειμενικούς κινδύνους που θέτουν σε κίνδυνο εμάς και την ομάδα μας.
119. Τι ονομάζουμε θερμοπληξία;
120. Ποια μέτρα μπορούν να ληφθούν για την πρόληψη της θερμοπληξίας;
121. Ποια είναι τα συμπτώματα της θερμοπληξίας;
122. Πώς αντιμετωπίζεται η θερμοπληξία;
123. Πώς αντιμετωπίζουμε τα εγκαύματα από τον ήλιο;
124. Ποιοι παράγοντες μπορούν να φέρουν την εξάντληση;
125. Τι ονομάζουμε υποθερμία;
126. Ποια είναι τα συμπτώματα της υποθερμίας;
127. Πώς αντιμετωπίζουμε ένα περιστατικό υποθερμίας;
128. Χορηγούμε αλκοόλ σε κάποιον που κρυώνει; Να τεκμηριώσετε την απάντησή σας.
129. Ποια μέτρα λαμβάνουμε για τον κίνδυνο κεραυνοπληξίας;
130. Πώς θα διαχειριζόσασταν μια ομάδα που πρέπει να περάσει κάτω από περιοχή που πιθανόν βάλλεται από λιθοπτώσεις;
131. Τι είναι «κακός καιρός»;
132. Τι είναι η «φαινόμενη θερμοκρασία» και γιατί είναι σημαντική για τον ορειβάτη;
133. Από τι σύννεφα εκδηλώνονται οι καλοκαιρινές καταιγίδες και πως αναγνωρίζονται αυτά;
134. Ποια είναι η καλύτερη λύση αντιμετώπισης μιας καταιγίδας;
135. Πώς προσπαθούμε να αντιμετωπίσουμε μια καταιγίδα όταν αυτή έχει εκδηλωθεί;
136. Τι επιπτώσεις έχει η ηλιακή ακτινοβολία στον άνθρωπο;
137. Ποιο είναι το τρίπτυχο ενεργειών που πρέπει να κάνουμε για να αντιμετωπίσουμε το κρύο στο βουνό;
138. Πώς αντιμετωπίζεται η ζέστη προληπτικά σε μια πορεία στο βουνό;
139. Πώς αντιμετωπίζεται η ζέστη κατά τη διάρκεια μιας πορείας;
140. Ποια είναι τα συμπτώματα του άγχους σε ένα μέλος της ομάδας σας;
141. Πώς συμβαίνει ένα ατύχημα κατά τη διάρκεια μιας εξόρμησης;
142. Τι είναι ευκολότερο να αλλάξετε για να περιοριστεί η πιθανότητα ατυχήματος;
143. Ποιος κατά τη γνώμη σας είναι σοβαρότερος κίνδυνος και γιατί: α) να εμφανιστούν φουσκάλες στα πόδια ενός άπειρου ορειβάτη στη διάρκεια μιας 10ωρης πορείας, ή β) η πτώση και τραυματισμός ενός ορειβάτη μιας 3μελούς ομάδας;
144. Τι πρέπει να κάνει ο αρχηγός μιας ομάδας όταν η εκδρομή που είναι επικεφαλής θα κινηθεί σε απομακρυσμένα μέρη, για να υπολογίσει το ρίσκο της;
145. Πόσο μεγάλη πρέπει να είναι η ομάδα και γιατί;
146. Τι είναι το screening;

147. Σε ένα ατύχημα ποια είναι η πρώτη μέριμνα που πρέπει να λάβουν αυτοί που θα προστρέξουν σε βοήθεια;
148. Τι σημαίνει ο όρος «εκκένωση»;
149. Πότε μια ομάδα θα υποχωρήσει όλη, στην περίπτωση που κάποιος χτυπήσει;
150. Ποιες ενέργειες πρέπει να κάνει ένας αρχηγός ομάδας ώστε να εξασφαλίσει την ομάδα του στην περίπτωση που συμβεί μια κρίση;
151. Αν ένας άρρωστος από την ομάδα σας πρέπει να γυρίσει πίσω πότε και πως θα το αποφασίσετε αυτό;
152. Τι ονομάζουμε Μετεωρολογία;
153. Ποιοι παράγοντες διαμορφώνουν τον καιρό;
154. Που οφείλεται ο σχηματισμός της ομίχλης;
155. Ποιες είναι οι τρεις θεμελιακές κατηγορίες νεφών;
156. Πώς σχηματίζεται η βροχή;
157. Τι είναι ο Μουσώνας;
158. Πώς σχηματίζονται οι χιονονιφάδες;
159. Σε ποιες κατηγορίες ταξινομούνται οι άνεμοι;
160. Πώς δημιουργείται η αύρα της κοιλάδας;
161. Πώς δημιουργείται η αύρα του βουνού;
162. Τι ονομάζεται μέτωπο;
163. Τι ονομάζεται θερμό μέτωπο;
164. Τι ονομάζεται ψυχρό μέτωπο;
165. Πότε ένας άνεμος είναι κυκλωνικός;
166. Πότε ένας άνεμος είναι αντικυκλωνικός;
167. Τι ονομάζουμε ισοθερμία;
168. Όταν η ένδειξη στο αλτίμετρο είναι σταθερή τότε πώς θα είναι ο καιρός;
169. Όταν η ένδειξη στο αλτίμετρο ανεβαίνει τότε πώς θα είναι ο καιρός;
170. Όταν η ένδειξη στο αλτίμετρο κατεβαίνει τότε πώς θα είναι ο καιρός;
171. Όταν το βαρόμετρο είναι σταθερό τότε πώς θα είναι ο καιρός;
172. Όταν το βαρόμετρο ανεβαίνει τότε πώς θα είναι ο καιρός;
173. Όταν το βαρόμετρο κατεβαίνει τότε πώς θα είναι ο καιρός;
174. Πώς υπολογίζουμε την απόσταση που μας χωρίζει από μια καταιγίδα;
175. Τι ονομάζουμε κρίση που χρειάζεται άμεση αντιμετώπιση;
176. Ποιος είναι Υπεύθυνος για την αντιμετώπιση μιας κρίσης;
177. Ποιες είναι οι ενέργειες που πρέπει να ακολουθήσει ο Υπεύθυνος κατά την διάρκεια μιας κρίσης;
178. Ποια είναι τα πιθανά σενάρια Εκκένωσης;
179. Πώς πρέπει να φροντίσει ο συνοδός βουνού για την ομάδα και το θύμα κατά την διάρκεια μιας κρίσης;
180. Ποιοι είναι οι υδατάνθρακες Υψηλής Γλυκαιμικής Αξίας;
181. Ποιοι είναι οι υδατάνθρακες Μέσης Γλυκαιμικής Αξίας;
182. Ποιοι είναι οι υδατάνθρακες Χαμηλής Γλυκαιμικής Αξίας;
183. Ποια τρόφιμα είναι πλούσια σε κορεσμένα λίπη;
184. Ποιες τροφές είναι πλούσιες σε ακόρεστα λίπη;
185. Ποιες τροφές είναι πλούσιες σε πολυακόρεστα λίπη;
186. Ποια είναι η πιο άμεση πηγή ενέργειας για τον άνθρωπο;

187. Ποια είναι η κύρια πηγή ενέργειας του ανθρώπινου οργανισμού;
188. Εκτός από τους γιατρούς ποιοι άλλοι έχουν νόμιμο δικαίωμα να παράσχουν πρώτες βοήθειες όταν παραστεί άμεση ανάγκη;
189. Κατά την πρώτη επαφή με το θύμα ποιες είναι οι βασικές ενέργειες που πρέπει να κάνετε για την ασφάλεια του εαυτού σας και του θύματος;
190. Ποιοι είναι οι 5 διεθνείς δείκτες των ζωτικών λειτουργιών και τι θα πρέπει να ελέγχεται για τον καθένα ξεχωριστά;
191. Ποια είναι η τεχνική για την απελευθέρωση του αεραγωγού από τη γλώσσα και τι θα πρέπει σ' αυτή την περίπτωση να αποφεύγεται;
192. Ποιες είναι οι βασικές ενδείξεις σοβαρής κάκωσης της σπονδυλικής στήλης;
193. Σε περίπτωση κάκωσης της σπονδυλικής στήλης τι θα πρέπει να κάνετε;
194. Με ποιο τρόπο αντιμετωπίζεται η αιμορραγία;
195. Με ποιο τρόπο αντιμετωπίζεται ένα κάταγμα;
196. Να αναφέρετε επιγραμματικά τα στάδια αντιμετώπισης θλάσεων, ρήξεων και τραυματισμών τενόντων.
197. Ποια είναι τα συμπτώματα της ηλίαςης;
198. Να αναφέρετε 5 βασικά αντικείμενα που θα πρέπει να περιέχει ένα πρόχειρο φαρμακείο.
199. Ποια είναι τα βασικά κριτήρια επιλογής μιας τοποθεσίας για το στήσιμο μίας κατασκήνωσης;
200. Τι πρέπει να προσέξετε ιδιαίτερα κατά τη συλλογή νερού σε μια κατασκήνωση;
201. Τι πρέπει να προσεχθεί ιδιαίτερα σε μια κατασκήνωση σε δάσος;
202. Με ποιους τρόπους μπορείτε να κάνετε το μαγείρεμα στη κατασκήνωση το χειμώνα πιο αποδοτικό;
203. Τι περιμένετε να γνωρίζει ένας φύλακας καταφυγίου σε σχέση με το περιβάλλον πλησίον του καταφυγίου;
204. Πώς πρέπει να «προσανατολίζεται» μια σκηνή ιγκλού και γιατί;
205. Ποια πρέπει να είναι η διαχείριση της τουαλέτας στην ύπαιθρο κατά περίπτωση;
206. Τι σημαίνει βίνουας;
207. Ποια είναι η κυριότερη πηγή νερού σε ένα ψηλό βουνό το Φεβρουάριο;
208. Ποια είναι η πρώτη δουλειά που πρέπει να κάνει κάποιος με την είσοδό του σε ένα καταφύγιο;
209. Πώς θα διαχειριστείτε την αποθήκευση τροφών για μια εκδρομή;
210. **A.** Να μεταφράσετε το παρακάτω κείμενο από την ελληνική στην αγγλική γλώσσα (ή το αντίστροφο)

Ακολουθούν ενδεικτικά παραδείγματα:

1. Η διαδρομή περνάει μέσα από πολύ όμορφα δάση και συναντά πολλές μικρές λίμνες. Η κατεύθυνση της είναι βόρεια, βόρειο-ανατολική.
2. Η ομάδα πρέπει να προχωράει με τέτοιο ρυθμό που να τον προλαβαίνουν ακόμα και οι πιο αργοί. Παρόλα αυτά όμως, ο ρυθμός δεν πρέπει να είναι πολύ αργός, ιδιαίτερα δε όταν ο καιρός είναι κρύος.
3. Είναι προτιμότερο να ακολουθήσουμε την διαδρομή που περνάει από το διάσελο, παρά αυτή που τραβερσάρει χαμηλά την πλαγιά, γιατί εκεί υπάρχει ο κίνδυνος κατολισθήσεων.

Βέβαια ψηλά εκεί στο διάσελο θα φυσάει δυνατός αέρας, γι' αυτό καλό είναι να είμαστε εκεί νωρίς το μεσημέρι όταν η θερμοκρασία θα είναι ακόμα υψηλή.

4. Αρχικά θα πρέπει να διαπιστώσουμε ότι ο τραυματίας μπορεί να αναπνεύσει, ύστερα αν η καρδιά του λειτουργεί και κατόπιν αν αιμορραγεί. Αυτή, η πρώτη μέθοδος αντιμετώπισης, ονομάζεται εν συντομία ABCD.
5. Ήμασταν κοντά στο να τρελαθούμε, γιατί ανησυχούσαμε όχι μόνο για το ότι δεν βρίσκαμε τον σωστό δρόμο, αλλά επίσης για την πάντα παρούσα πιθανότητα να πεθάνουμε από κρύο ή χιονοστιβάδα. Βέβαια, είχα βιώσει μικρές περιόδους αυτής της μορφής της έντασης σε άλλες αποστολές και σε αναρριχήσεις στις Άλπεις.
6. It was perhaps the only time I have been in a situation in which for two or three days I was always at my limit -physically and mentally. We were close to going crazy, because we were worried not only about not finding the correct route, but also about the ever-present possibility of dying, because of cold or avalanche.
7. During the second night the wind and snow ceased but their noise was replaced by the roar of avalanches sweeping past either side of the snowy crest on which we were perched and plunging over the edge of the Rock Band. Dawn came -clear and cold, sad and silvery.
8. We looked across the traverse and up the gully to the south summit but there was no sign of Mick. We turned and began the descent, that long repetitive ritual of clipping and unclipping the piton brake and safety loop and abseiling, ropelength after ropelength, 6000ft down to the Western Cwm.
9. Following the narrow path we soon found ourselves to a small ledge from where we were able to see the entire uphill route we'd climbed till there. We knew that we were late, thus we had to pick up a faster pace in order to be at the camp place before the arrival of the dark.
10. Never the less, this was not our only concern. Water supplies were low and some trekkers were out of any. Now I think, last night, the refuge man had given us the right suggestion, "leave early in the morning to catch up the morning chill. Later high up on the alpine fields the sun will be scorching".

B. Να μεταφράσετε τους παρακάτω όρους από την ελληνική στην αγγλική γλώσσα (ή το αντίστροφο).

Ακολουθούν ενδεικτικά παραδείγματα:

1. Οδηγός
2. Πλαγιά
3. Πυξίδα
4. Συνθήκες καιρού

5. Κορυφή
6. Μπότες ημιάκαμπτες
7. Φακός κεφαλής
8. Πρώτες Βοήθειες
9. Σακίδιο
10. Πρόσβαση
11. Φαράγγι
12. Έκθεση επικινδυνότητα
13. Καταφύγιο
14. Υψόμετρο
15. Παρέκκλιση
16. col
17. resque
18. ridge
19. track
20. massif
21. navigation
22. mountain leader
23. map
24. bivouac
25. bend
26. spot
27. camp
28. stone fall
29. scree slope
30. raincoat

4. Το πρακτικό μέρος εξετάσεων

3.2.2 Στοχοθεσία εξεταστέας ύλης

Για την πιστοποίηση της επαγγελματικής ικανότητας, κατά το Πρακτικό Μέρος, οι υποψήφιοι της ειδικότητας **Συνοδός Βουνού**, εξετάζονται σε γενικά θέματα επαγγελματικών γνώσεων και ικανοτήτων και επίσης σε ειδικές επαγγελματικές γνώσεις και ικανότητες, που περιλαμβάνονται αποκλειστικά στη στοχοθεσία του πρακτικού μέρους της ειδικότητας.

A. Γενικές επαγγελματικές γνώσεις και ικανότητες

1. Εισαγωγή στον τουρισμό-Στοιχεία τουριστικής νομοθεσίας
2. Φυσική γεωγραφία-Προστατευόμενες περιοχές.
3. Ελληνική πολιτιστική κληρονομιά-Παραδοσιακοί οικισμοί
4. Αρχές διδακτικής και ηγεσίας ομάδας.
5. Ξένες Γλώσσες-ορολογία.
6. Φυσικό περιβάλλον-Οικολογία-Γεωλογία-Ορεινή χλωρίδα και πανίδα.
7. Οικονομική διαχείριση δραστηριοτήτων.
8. Αρχές διοίκησης.
9. Μάρκετινγκ ορεινού τουρισμού.
10. Υπαίθριες δραστηριότητες ελεύθερου χρόνου-Αναψυχή στο βουνό.

B. Ειδικές επαγγελματικές γνώσεις και ικανότητες

1. Βασικές αρχές ορεινής πεζοπορίας 1.
2. Προσανατολισμός-Στοιχεία μετεωρολογίας-Τηλεπικοινωνίες.
3. Πρώτες βοήθειες-Αντιμετώπιση ατυχημάτων.
4. Βασικές αρχές αναρρίχησης.
5. Βασικές αρχές ορεινής πεζοπορίας 2.
6. Κατάβαση φαραγγιών.
7. Κατασκήνωση και υπαίθρια διανυκτέρευση στο βουνό.
8. Σύνθετες τεχνικές συνοδείας βουνών και εκπαίδευσης.
9. Στοιχεία διάσωσης ατόμων στο βουνό-Διαχείριση έκτακτων καταστάσεων.
10. Πρακτικές εφαρμογές σε τουριστικές επιχειρήσεις που δραστηριοποιούνται σε εναλλακτικές μορφές τουρισμού.