



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

**"ΣΥΝΟΔΟΣ ΒΟΥΝΟΥ (Ν.4186/2013)"**

## ΠΕΡΙΕΧΟΜΕΝΑ

<b>1.Εξετάσεις Πιστοποίησης Αρχικής Επαγγελματικής Κατάρτισης Αποφοίτων Ι.Ε.Κ. ....</b>	<b>3</b>
<b>2.Διάρκεια του Πρακτικού Μέρους των εξετάσεων .....</b>	<b>3</b>
<b>3.Θεωρητικό Μέρος: Θέματα Εξετάσεων Πιστοποίησης Αρχικής Επαγγελματικής Κατάρτισης Ειδικότητας Ι.Ε.Κ. ....</b>	<b>4</b>
<b>3.1.Ερωτήσεις «ΕΥΚΟΛΗ» .....</b>	<b>4-7</b>
<b>3.2.Ερωτήσεις «ΜΕΤΡΙΑ» .....</b>	<b>8-11</b>
<b>3.3.Ερωτήσεις «ΔΥΣΚΟΛΗ» .....</b>	<b>12-14</b>
<b>4.Πρακτικό Μέρος: Καταλογος Στοχοθεσίας Πρακτικών Ικανοτήτων και Δεξιοτήτων(Στοχοθεσία Εξεταστέας Ύλης Πρακτικού Μέρους).....</b>	<b>15</b>

## 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 (Ν.4186/2013)**» 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 Ν. 4186/2013 (Φ.Ε.Κ. Α΄ 193/2013)**, όπως τροποποιήθηκε με τη διάταξη της παρ. 1, του άρθρου 11, του **Ν. 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 (Ν.4186/2013)**» καθορίζεται σε **τρεις (3) ώρες**.

### 3.Θεωρητικό Μέρος:

## Θέματα Εξετάσεων Πιστοποίησης Αρχικής Επαγγελματικής Κατάρτισης Ειδικότητας Ι.Ε.Κ.

### 3.1 ΕΡΩΤΗΣΕΙΣ (1-120)

1. Με βάση τη διεθνή εμπειρία, ποια πρέπει να είναι η αναλογία συνοδών/συνοδευόμενων σε μία πεζοπορία;
2. Αναφέρετε περιληπτικά τις κατηγορίες στις οποίες διακρίνεται η διανυκτέρευση στο βουνό.
3. Τι θεωρούμε ως "ύφος" ενός παραδοσιακού οικισμού;
4. Αναφέρετε τρεις από τους τρόπους που χρησιμοποιούνται για την διάσχιση φαραγγιών.
5. Σε περίπτωση απώλειας του καταβατήρα σας, αναφέρετε έναν εναλλακτικό τρόπο κατάβασης.
6. Πόσοι πρέπει να είναι οι συνοδοί (οδηγός φαραγγιού, βοηθός οδηγού φαραγγιού) ώστε να πραγματοποιηθεί μια κατάβαση φαραγγιού έξι (6) ατόμων;
7. Αναφέρετε τουλάχιστον δύο είδη αυτοσφιγγόμενων κόμπων.
8. Τι είναι η διάσχιση φαραγγιών;
9. Ένα σύστημα λανιέρων από τι караμπίνερ πρέπει να συνοδεύεται;
10. Τι είναι ο Φ.Π.Α. και ποιους επιβαρύνει;
11. Περιγράψτε τις ενέργειες που πρέπει να κάνετε για να διατηρήσετε την μπαταρία του ασυρμάτου σας ενεργή όσο γίνεται περισσότερη ώρα, μια πάρα πολύ κρύα μέρα.
12. Αναφέρετε επτά αντικείμενα-υλικά που πρέπει να έχει ο κάθε πεζοπόρος μαζί του, σε κάθε εξόρμηση.
13. Αναφέρετε τα πέντε μεγαλύτερα ποτάμια της χώρας μας.
14. Αναφέρετε πέντε παράκτια οικοσυστήματα της χώρας μας.
15. Αναφέρετε τα πέντε ψηλότερα βουνά της χώρας μας.
16. Αναφέρετε τις πέντε μεγαλύτερες φυσικές λίμνες της χώρας μας.
17. Τι είναι ο συντελεστής πτώσης;
18. Πόση είναι η αντοχή του κεντρικού λουπ σε μία ζώνη αναρρίχησης μέσης (καθιστή θέση) κατά UIAA-105 ή EN-12277;
19. Περιγράψτε τα πλεονεκτήματα και τα μειονεκτήματα στα αυτοφούσκωτα στρώματα που χρησιμοποιούμε στην ορεινή πεζοπορία.
20. Περιγράψτε τα πλεονεκτήματα και τα μειονεκτήματα στα αφρώδη στρώματα που χρησιμοποιούμε στην ορεινή πεζοπορία.
21. Τι είδους ασυρμάτους επιτρέπει η ελληνική νομοθεσία να χρησιμοποιούμε στη ελληνική επικράτεια;
22. Όταν περνάμε ένα ποτάμι με ορμητικά νερά, που πρέπει να κοιτάει το σώμα μας, σε σχέση με το ρεύμα; Αιτιολογήστε την απάντησή σας.
23. Πόση είναι η αντοχή μιας πλακέτας;
24. Τι γνωρίζετε για την ιεροτελεστία της φιλοξενίας στις αρχαίες ελληνικές πόλεις;

25. Σε ποιο βουνό βρίσκεται η υψηλότερη κορυφή της χώρας μας, πως ονομάζεται και ποιο το ύψος της;
26. Πότε μια ομάδα πρέπει να χωριστεί στη μέση και ποιοι παράγοντες πρέπει να ληφθούν υπόψη;
27. Ποιές ενέργειες πρέπει να κάνει ο αρχηγός ομάδας ώστε να διασφαλίσει την ομάδα του σε περίπτωση που συμβεί ατύχημα ή ασθένεια;
28. Πως αποφεύγεται η αφυδάτωση; Πότε πίνουμε νερό;
29. Ποιοι είναι οι κυριότεροι παράγοντες που συνέβαλαν στη ραγδαία ανάπτυξη του τουρισμού σε παγκόσμιο επίπεδο;
30. Σύμφωνα με την θεωρία του ΚΟΕΝ για τον τουρισμό, ποιους τύπους τουριστών συναντάμε;
31. Ποια είναι η διαδικασία του Προγραμματισμού μιας επιχείρησης;
32. Ποιες είναι οι πηγές άντλησης ανθρώπινου δυναμικού μιας επιχείρησης τουρισμού υπαίθριων δραστηριοτήτων αθλητικής αναψυχής;
33. Πως διατηρούμε την συνοχή της ομάδας
34. Αναφέρατε τις ιδιότητες των διαφόρων τύπων σόλας που χρησιμοποιούνται στις ορειβατικές μπότες.
35. Από ποια μέρη αποτελείται η πυξίδα; Που βασίζεται η λειτουργία της;
36. Ποια είναι τα συμπτώματα του άγχους που θα διακρίνετε σε ένα μέλος της ομάδας σας;
37. Ποιος είναι ο σωστός ρυθμός βάρδιας, κατά περίπτωση;
38. Ποια είναι η πρώτη δουλειά που πρέπει να κάνετε μετά την είσοδό σας σε ένα καταφύγιο;
39. Ποια είναι η πρώτη δουλειά που πρέπει να κάνετε μετά την είσοδό σας σε ένα καταφύγιο;
40. Τι είναι η χλωρίδα;
41. Τι είναι η πανίδα;
42. Ποια είναι η πιο άμεση πηγή ενέργειας για τον άνθρωπο;
43. Εκτός από τους γιατρούς ποιοι άλλοι έχουν νόμιμο δικαίωμα να παράσχουν πρώτες βοήθειες όταν παραστεί άμεση ανάγκη;
44. Αναφέρατε τα συμπτώματα της ηλίαςσης.
45. Ποια ήταν τα κίνητρα για την μετακίνηση των ανθρώπων στην αρχαιότητα;
46. Ποιον ορισμό υιοθέτησε το Ευρωκοινοβούλιο για την έννοια «Τουρισμός»;
47. Ποιοι είναι οι υδατάνθρακες υψηλής γλυκαιμικής αξίας;
48. Ποια είναι η απλούστερη μορφή ορειβασίας; Να αιτιολογήσετε την απάντησή σας.
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. Τι ονομάζουμε ισοδιάσταση ενός τοπογραφικού χάρτη;
56. Πώς καταλαβαίνουμε σε έναν τοπογραφικό χάρτη τη μεγάλη κλίση του εδάφους;
57. Πώς προσανατολίζουμε τον χάρτη;
58. Τι είναι το αλτίμετρο και ποια η χρήση του;
59. Τι είναι το G.P.S.;
60. Τι είναι «κακός καιρός»;
61. Ποια είναι η καλύτερη λύση για την αντιμετώπιση μιας καταιγίδας;

62. Πώς προσπαθούμε να αντιμετωπίσουμε μια καταιγίδα όταν αυτή έχει εκδηλωθεί;
63. Ποιο είναι το δεύτερο υψηλότερο βουνό της Ελλάδας και ποιο το υψόμετρό του;
64. Τι είναι ευκολότερο να αλλάξετε για να περιοριστεί η πιθανότητα ατυχήματος;
65. Πότε μια ομάδα θα υποχωρήσει όλη, στην περίπτωση που κάποιος χτυπήσει;
66. Πώς αντιμετωπίζεται προληπτικά η ζέστη σε μια πορεία στο βουνό;
67. Πώς συμβαίνει ένα ατύχημα κατά τη διάρκεια μιας εξόρμησης;
68. Τι εννοούμε με τον όρο επιλογή πορείας;
69. Από ποιες πηγές μπορείτε να συλλέξετε χρήσιμες πληροφορίες για μια διαδρομή στο βουνό;
70. Πως επηρεάζει η μορφολογία του εδάφους την επιλογή της πορείας σας;
71. Πόσος χρόνος χρειάζεται για να ζεσταθεί και να προσαρμοστεί το σώμα μας, για τις ανάγκες μιας πορείας;
72. Επιβραδύνουμε ή επιταχύνουμε στο τέλος κάποιας πορείας; Να αιτιολογήσετε την απάντησή σας.
73. Πότε κινούμαστε μπροστά και πότε πίσω για να διατηρήσουμε την συνοχή της ομάδας;
74. Πότε κάνουμε την πρώτη στάση κατά την διάρκεια μιας πορείας και γιατί;
75. Πρέπει να πίνουμε νερό κατά την διάρκεια μιας στάσης; Να αιτιολογήσετε την απάντησή σας.
76. Ποιες τεχνικές χρησιμοποιούμε κατά την κατάβαση ώστε αυτή να μην γίνει επώδυνη;
77. Τι εννοούμε με τον όρο «τραβέρσα»;
78. Τι είναι η «σάρα» και πώς δημιουργείται;
79. Πότε πρέπει να πίνουμε νερό κατά τη διάρκεια μιας ανάβασης;
80. Πώς κινούμαστε όταν πρόκειται να διασχίσουμε μια περιοχή με σάρα;
81. Πώς επηρεάζει το μέγεθος της ομάδας την εξέλιξη μιας πεζοπορίας;
82. Ποια είναι τα κύρια υλικά που κατασκευάζονται οι ορειβατικές κάλτσες;
83. Σε πόσες κατηγορίες χωρίζονται οι χειμερινές ορειβατικές μπότες;
84. Ποιες είναι οι κατηγορίες σακιδίων;
85. Πώς επιλέγουμε ένα σακίδιο;
86. Κατά την διάρκεια της πεζοπορίας το σακίδιο πώς πρέπει να είναι τοποθετημένο πάνω μας;
87. Πώς κατανέμεται το φορτίο σε ένα σακίδιο;+
88. Ποιοι είναι οι κυριότεροι αντικειμενικοί κίνδυνοι σε μια via ferrata;
89. Γιατί φοράμε γάντια όταν κινούμαστε σε via ferrata;
90. Από τι υλικό κατασκευάζονταν τα σχοινιά στις αρχές του 20ου αιώνα και από τι τώρα;
91. Ποια είδη αυτοσφιγγόμενων κόμπων γνωρίζετε;
92. Τι είναι το impact force;
93. Από ποιους κινδύνους μας προφυλάσσει το αναρριχητικό κράνος;
94. Τι προσέχουμε στην κίνησή μας όταν σκαφαλώνουμε;
95. Ποια η διαφορά του απλού караμπίνερ με το караμπίνερ ασφαλείας;
96. Πριν ξεκινήσουμε την αναρρίχηση τι ρωτάμε τον σχοινοσύντροφό μας;
97. Τι πρέπει να προσέξουμε στην οργάνωση μιας δραστηριότητας ορεινής πεζοπορίας;
98. Ποιες είναι οι ενέργειες που πρέπει να ακολουθήσει ο Υπεύθυνος κατά την διάρκεια μιας κρίσης;
99. Σε ποιες κατηγορίες χωρίζονται τα αντίσκηνα ανάλογα με την εποχή;
100. Με ποιους τρόπους μπορείτε να κάνετε πιο αποδοτικό το μαγείρεμα στην κατασκήνωση το χειμώνα;
101. Ποια πρέπει να είναι η διαχείριση της τουαλέτας στην ύπαιθρο κατά περίπτωση;

102. Από τι σύννεφα εκδηλώνονται οι καλοκαιρινές καταιγίδες και πως αναγνωρίζονται αυτά;
103. Ποιες είναι οι τρεις θεμελιακές κατηγορίες νεφών;
104. Πώς σχηματίζεται η βροχή;
105. Που οφείλεται ο σχηματισμός της ομίχλης;
106. Σε ποιες κατηγορίες ταξινομούνται οι άνεμοι;
107. Πώς δημιουργείται η αύρα του βουνού;
108. Τι ονομάζεται μέτωπο;
109. Τι ονομάζεται θερμό μέτωπο;
110. Τι ονομάζεται ψυχρό μέτωπο;
111. Πότε ένας άνεμος είναι αντικυκλωνικός;
112. Τι ονομάζουμε ισοθερμία;
113. Ποια είναι τα ηγετικά χαρακτηριστικά του συνοδού βουνού;
114. Ν' αναφέρετε τις βασικές λειτουργίες της επιχείρησης και να αναπτύξετε την Παραγωγική λειτουργία της Έρευνας και Ανάπτυξης.
115. Να διατυπώστε την έννοια της Οικονομικής Επιστήμης.
116. Τι πρέπει να προσεχθεί ιδιαίτερα σε μια κατασκήνωση σε δάσος;
117. Πώς απεικονίζεται με τις ισούψεις καμπύλες σε έναν τοπογραφικό χάρτη η κυρτή πλαγιά;
118. Πώς απεικονίζεται με τις ισούψεις καμπύλες σε έναν τοπογραφικό χάρτη η κοίλη πλαγιά;
119. Πώς απεικονίζεται με τις ισούψεις καμπύλες σε έναν τοπογραφικό χάρτη η κορυφογραμμή;
120. Πώς απεικονίζεται με τις ισούψεις καμπύλες σε έναν τοπογραφικό χάρτη η δολίνη;

**3.2 ΕΡΩΤΗΣΕΙΣ (1-121)**

1. Περιγράψτε τα είδη μπατόν που υπάρχουν ανάλογα με τη διαίρεσή τους. Ποια είναι κατάλληλα για την ορειβασία και γιατί;
2. Αναφέρατε πέντε από τα επτά αντικείμενα που θα πρέπει να έχει πάντα μαζί του ένας επικεφαλής συνοδός βουνού σε μία ομαδική εξόρμηση.
3. Περιγράψτε κι ονοματίστε το σύστημα ρουχισμού που χρησιμοποιείται συνήθως από τους ορειβάτες
4. Αναφέρατε τα καθήκοντα του επικεφαλής σε μία ομάδα, για την ομαλή διεξαγωγή της εξόρμησης, στα πλέσια της καθοδήγησης ομάδας στο πεδίο.
5. Περιγράψτε πώς κινούμαστε στα τέσσερα είδη δύσκολου εδάφους που συναντάμε στην ορεινή πεζοπορία.
6. Τι ενέργειες πρέπει να κάνουμε για να οργανώσουμε την κατασκήνωση και τι πρέπει να προσέξουμε;
7. Αναγκαστική διανυκτέρευση χωρίς αντίσκηνο: Αναφέρατε τι πρέπει να κάνει η ομάδα για να την αντιμετωπίσει
8. Ποια είναι τα βασικά χωροταξικά και πολεοδομικά χαρακτηριστικά των παραδοσιακών οικισμών του Ζαγορίου;
9. Αναφέρατε πόσα ηχητικά σινιάλα υπάρχουν στην κατάβαση φαραγγίων και επεξηγήστε το κάθε ένα.
10. Αναφέρατε τον ελάχιστο εξοπλισμό ενός συμμετέχοντα σε μια κατάβαση φαραγγιού με νερό δυσκολίας 3.3.II.
11. Ποιο είναι το βήμα ασφάλειας που πρέπει να γίνει πριν από μία κατάβαση με την τεχνική της τσουλήθρας;
12. Τι είναι οι ασύρματοι PMR;
13. Ποια είναι τα χαρακτηριστικά και οι ιδιαιτερότητες του τουριστικού προϊόντος;
14. Ποιο είναι το κύριο οικονομικό πρόβλημα;
15. Ποια είναι τα προβλήματα τα οποία αποτελούν αντικείμενο για την επιστήμη των Οικονομικών;
16. Ποιοι είναι οι προσδιοριστικοί παράγοντες της ζήτησης;
17. Ποια είναι η διαδικασία για την έναρξη μιας ατομικής επιχείρησης;
18. Ποια είναι τα κίνητρα που χρησιμοποιούνται για την παρακίνηση - παρότρυνση των εργαζομένων;
19. Ποια είναι τα εμπόδια στην επικοινωνία;
20. Αντιμετώπιση υποθερμίας.
21. Παροχή Α΄ Βοηθειών σε δήγματα (τσιμήματα) εντόμων.
22. Να αναφέρετε τα κυριότερα αξιοθέατα της Κω που αντιπροσωπεύουν τις ιστορικές φάσεις του νησιού.
23. Περιγράψτε τον τρόπο αντιμετώπισης της εξωτερικής αιμορραγίας
24. Τι θεωρούμε ως παγκόσμια πολιτιστική κληρονομιά σύμφωνα με τον ορισμό της Διεθνούς Σύμβασης του Παρισιού το 1972;
25. Ποια είναι τα Εθνικά Πάρκα της Ελλάδας; Ποια είναι τα δύο παλαιότερα;



26. Να αναφέρετε τους Εθνικούς Δρυμούς της Ελλάδας.
27. Να κάνετε ανάλυση του τρόπου σχεδιασμού μιας εκδρομής. Πόσους βοηθούς πρέπει να έχει ο υπεύθυνος;
28. Ποια είναι τα βασικά κριτήρια τυποποίησης και διάκρισης του τουρισμού;
29. Να διατυπώσετε την έννοια της επιχείρησης και να αναφέρετε από τι είδους επιχειρήσεις απαρτίζεται η τουριστική βιομηχανία.
30. Ποιες είναι οι μέθοδοι αξιολόγησης του προσωπικού μιας επιχείρησης;
31. Τι περιλαμβάνει η διεργασία του ελέγχου στο πλαίσιο λειτουργίας μιας επιχείρησης;
32. Τι υπηρεσίες μπορεί να προσφέρει ένα οργανωμένο γραφείο τουρισμού υπαίθριων δραστηριοτήτων αθλητικής αναψυχής;
33. Ποιες είναι οι θετικές και οι αρνητικές επιδράσεις του τουρισμού στον πολιτισμό;
34. Ποιες είναι οι διαφορές μεταξύ μαζικού τουρισμού, εναλλακτικού τουρισμού και τουρισμού ειδικών ενδιαφερόντων;
35. Ποιες είναι οι θετικές και αρνητικές οικονομικές επιδράσεις του τουρισμού σε τοπικό ή εθνικό επίπεδο;
36. Αναπτύξτε τις σημαντικότερες κοινωνικές επιδράσεις του τουρισμού.
37. Αναφέρατε τις βασικές αρχές της αιεφόρου τουριστικής ανάπτυξης.
38. Να περιγράψετε τις βασικές λειτουργίες της διοίκησης.
39. Περιγράψτε τη διαδικασία ορθολογικής λήψης αποφάσεων
40. Να αναπτυχθεί συνοπτικά το μίγμα προβολής του τουριστικού προϊόντος.
41. Αναπτύξτε τους παράγοντες που καθορίζουν την τουριστικής ζήτηση.
42. Τι είναι το αζιμούθιο και τι είναι το ανεμολόγιο μιας πυξίδας και από πόσες μοίρες αποτελείται;
43. Ποιες είναι οι κατηγορίες των υπνόσακων και ποια αξεσουάρ χρησιμοποιούμε σε συνδυασμό με έναν υπνόσακο για μια άνετη διανυκτέρευση στην ύπαιθρο;
44. Ποια είναι τα χαρακτηριστικά σχεδίασης ενός υπνόσακου; Πώς προστατεύουμε και πώς διατηρούμε έναν υπνόσακο;
45. Ποιοι παράγοντες μπορούν να επιφέρουν εξάντληση στον πεζοπόρο;
46. Να αναφέρετε 5 βασικά υλικά που θα πρέπει να περιέχει ένα πρόχειρο φαρμακείο.
47. Ποια είναι τα βασικά υλικά κατασκευής των θερμοεσώρουχων;
48. Ποια μονωτικά υλικά χρησιμοποιούμε για την κατασκευή βέστας και ποια είναι τα μειονεκτήματα και τα πλεονεκτήματα καθενός από αυτά;
49. Ποιές ιδιότητες πρέπει να έχει η μεμβράνη-τζάκετ που χρησιμοποιούμε στο βουνό;
50. Γιατί δεν φοράμε βαμβακερές κάλτσες στην πεζοπορία;
51. Τι υλικά χρειαζόμαστε για να πραγματοποιήσουμε μια διαδρομή via ferrata;
52. Σε πόσα είδη χωρίζουμε τα δυναμικά σχοινιά, ποια είναι αυτά και πώς συμβολίζονται;
53. Ποια είναι η σχετική αντοχή κορδονιού διαμετρήματος 5mm Nylon και Dyneema;
54. Τι υλικά χρειάζεται μία σχοινοσυντροφία για την αναρρίχηση μιας σχοινιάς;
55. Πώς πρέπει να «προσανατολίζεται» μια σκηνή ιγκλού κατά το στήσιμό της και γιατί;
56. Τι εννοούμε με τον όρο βίνουας;
57. Ποια προβλήματα αποτελούν αντικείμενο για την επιστήμη των Οικονομικών;
58. Να διατυπώσετε τον νόμο της "ζήτησης".
59. Εξηγήστε τι υποδηλώνει ο όρος «πολιτιστική διάχυση».
60. Πώς μπορεί η πεζοπορία σε δύσκολο πεδίο να επηρεάσει την εξέλιξη μιας εξόρμησης;
61. Πώς επιλέγουμε μια ζώνη αναρρίχησης;

62. Να αναφέρετε τους αντικειμενικούς κινδύνους που μπορεί να αντιμετωπίσουμε στο ορεινό περιβάλλον.
63. Να αναφέρετε τους υποκειμενικούς κινδύνους που θέτουν σε κίνδυνο εσάς και την ομάδα σας.
64. Ποια είναι τα πλεονεκτήματα και ποια τα μειονεκτήματα ενός υπνόσακου με πουπουλένια γέμιση;
65. Ποια είναι τα πλεονεκτήματα και ποια τα μειονεκτήματα ενός υπνόσακου με συνθετική γέμιση;
66. Ποια είναι τα βασικά κριτήρια επιλογής μιας τοποθεσίας για το στήσιμο μίας κατασκήνωσης;
67. Τι πρέπει να προσέξετε ιδιαίτερα κατά τη συλλογή νερού σε μια κατασκήνωση;
68. Τι είναι η «φαινόμενη θερμοκρασία» και γιατί είναι σημαντική για τον ορειβάτη;
69. Πότε ένας άνεμος είναι κυκλωνικός;
70. Ποια είναι τα τέσσερα στάδια που πρέπει να περάσουν τα παιδιά πριν φτάσουν στο επίπεδο του οργανωμένου παιχνιδιού;
71. Ποιες είναι οι πιο σημαντικές διαφορές ανάμεσα στο οργανωμένο και στο ελεύθερο παιχνίδι;
72. Ποια είναι τα ιδιαίτερα χαρακτηριστικά που θα πρέπει να προσέξετε σε ομάδα ατόμων τρίτης ηλικίας;
73. Ποιο στιλ ηγετικής συμπεριφοράς προτιμάτε και γιατί;
74. Να αναφέρετε τουλάχιστον δύο παραδείγματα μορφών ανατροφοδότησης.
75. Ποιο είναι το βασικό αντικείμενο της Χρηματοοικονομικής Διοίκησης και ποιες αποφάσεις παίρνει;
76. Ποια είναι τα προσόντα που πρέπει να διαθέτει ένας αρχηγός ομάδας;
77. Να αναφέρετε μειονεκτήματα της πυξίδας και του GPS.
78. Να αναφέρετε τους 7 βασικούς κανόνες για την συνοχή μιας ομάδας.
79. Τι είναι η via ferrata;
80. Σε ποιες κατηγορίες χωρίζουμε τα караμπίνερ;
81. Τι πρέπει να προσέχουμε στην κίνησή μας: α) σε οργανωμένο υπαίθριο περιβάλλον, β) σε μη οργανωμένο υπαίθριο περιβάλλον.
82. Πώς δημιουργείται η αύρα της κοιλάδας;
83. Ποιοι είναι οι βασικότεροι παράγοντες που επηρεάζουν την ταχύτητα εκμάθησης μιας δραστηριότητας;
84. Πώς απεικονίζεται με τις ισοΰψεις καμπύλες σε έναν τοπογραφικό χάρτη η κορυφή;
85. Πώς απεικονίζεται με τις ισοΰψεις καμπύλες σε έναν τοπογραφικό χάρτη το διάσελο;
86. Πώς απεικονίζεται με τις ισοΰψεις καμπύλες σε έναν τοπογραφικό χάρτη η ρεματιά;
87. Πώς απεικονίζεται με τις ισοΰψεις καμπύλες σε έναν τοπογραφικό χάρτη η κόψη;
88. Πώς γίνεται η χάραξη της πορείας μας πάνω στον τοπογραφικό χάρτη;
89. Πώς γίνεται ο εντοπισμός θέσης στον χάρτη;
90. Ποιες ενέργειες πρέπει να κάνει ένας αρχηγός ομάδας ώστε να εξασφαλίσει την ομάδα του στην περίπτωση που συμβεί μια κρίση;
91. Αν ένας άρρωστος από την ομάδα σας πρέπει να γυρίσει πίσω, πότε και πως θα το αποφασίσετε αυτό;
92. Πώς πρέπει να φροντίσει ο συνοδός βουνού για την ομάδα και το θύμα κατά την διάρκεια μιας κρίσης;
93. Ποιοι είναι οι υδατάνθρακες μέσης γλυκαιμικής αξίας;
94. Ποιοι είναι οι υδατάνθρακες χαμηλής γλυκαιμικής αξίας;

95. Ποια τρόφιμα είναι πλούσια σε κορεσμένα λίπη;
96. Ποιες τροφές είναι πλούσιες σε ακόρεστα λίπη;
97. Περιγράψτε τον τρόπο αντιμετώπισης ενός κατάγματος.
98. Τι γνωρίζετε για τους πολεμόπυργους της Μάνης;
99. Ποια είναι τα χαρακτηριστικά της τουριστικής προσφοράς;
100. Ποια είναι τα κριτήρια για την τμηματοποίηση της τουριστικής αγοράς;
101. Ν' αναλύσετε τις φάσεις του κύκλου ζωής του τουριστικού προϊόντος.
102. Ποιες είναι οι φάσεις διαδικασίας παραγωγής ενός νέου τουριστικού προϊόντος;
103. Πώς απεικονίζεται με τις ισοϋψείς καμπύλες σε έναν τοπογραφικό χάρτη η απότομη πλαγιά;
104. Πώς απεικονίζεται με τις ισοϋψείς καμπύλες σε έναν τοπογραφικό χάρτη η βραχώδης Ορθοπλαγιά;
105. Τα πιστοποιημένα καραμπίνερ έχουν κάποια βελάκια επάνω τους και δίπλα απ' αυτά, ένα νούμερο. Τι σημαίνουν τα βελάκια και τι το νούμερο;
106. Περιγράψτε τον τρόπο που πρέπει ν' ανάψουμε το καμηνέτο μας. Ποιες προφυλάξεις πρέπει να πάρουμε για να μαγειρέψουμε στην ύπαιθρο;
107. Ποιοι κίνδυνοι απειλούν το δάσος;
108. Ποιες είναι οι ζώνες βλάστησης στην Ελλάδα;
109. Τι εννοούμε με τον όρο οικοσύστημα; Ανάφερατε δύο παραδείγματα οικοσυστημάτων.
110. Δώστε τον ορισμό της οικολογίας;
111. Πόση δύναμη σε ΚΝ μπορεί ν' αντέξει το ανθρώπινο σώμα πριν να υποστεί σοβαρές βλάβες;
112. Πως θα αντιμετωπίσετε περιστατικό πνιγμονής από ξένο σώμα σε ενήλικα;
113. Είναι απαραίτητος ο αποσβεστήρας ενέργειας σε μία διαδρομή via ferrata; Αιτιολογήστε την απάντησή σας.
114. Πρέπει να είμαστε δεμένοι μεταξύ μας κατά το πέρασμα από ένα ποτάμι με ορμητικά νερά; Αιτιολογήστε την απάντησή σας.
115. Αναφέρατε τα πλεονεκτήματα και τα μειονεκτήματα των συνθετικών και των βαμβακερών ρούχων.
116. Είναι χρήσιμα τα μπατόν στην ορεινή πεζοπορία; Αιτιολογήστε την απάντησή σας;
117. Τι διαφορές έχουν τα σχοινιά της αναρρίχησης από τα σχοινιά κατάβασης φαραγγιών;
118. Ποιο είναι το πιο σύνθηρες μίγμα αερίων που έχουν οι φιάλες για ορειβατική χρήση για τα γκαζάκια και γιατί;
119. Γιατί δε χρησιμοποιούμε στο βουνό μόνο βουτάνιο, στις φιάλες των καμινέτων, για το μαγείρεμα;
120. Ποιά είδη καμινέτων έχουμε για το μαγείρεμα στο βουνό, περιγράψτε τις διαφορές τους;
121. Τι είναι ο αναμεταδότης σε μια ασύρματη επικοινωνία; Περιγράψτε τη λειτουργία του.

**3.3 ΕΡΩΤΗΣΕΙΣ (1-59)**

1. Περιγράψτε συνοπτικά μια από τις τεχνικές που χρησιμοποιούμε για την αποφυγή της δημιουργίας κόμπου του κορυδαλλού κατά τη διάρκεια κατάβασης με τη χρήση του καταβατήρα οχτάρι.
2. Τι είναι το οργανόγραμμα; Παρουσιάστε ένα τυπικό οργανόγραμμα μικρομεσαίας(έως 15 εργαζόμενους) επιχείρησης τουρισμού υπαίθριων δραστηριοτήτων αθλητικής αναψυχής.
3. Καταγράψτε το "Φωνητικό αλφάβητο" στα Ελληνικά (γράμμα και κωδική λέξη, κατ' αντιστοιχία).
4. Ποια είναι τα βασικά χαρακτηριστικά του αποτελεσματικού ελέγχου;
5. Διαχείριση ρίσκου: τι είναι, σε ποια ερωτήματα πρέπει να απαντήσει ο Συνοδός Βουνού;
6. Να συμπληρωθεί και ν' αναλυθεί ο πίνακας που περιγράφει σχηματικά το δοκιμασμένο μοντέλο πρόγνωσης και εκτίμησης ρίσκου (μέθοδος 3X3)
7. Περιγράψτε πώς γίνεται η τήρηση πορείας στο πεδίο με την βοήθεια πυξίδας.
8. Γράψτε δύο από τα απαραίτητα χαρακτηριστικά του σχοινού για την κατάβαση φαραγγιών
9. Περιγράψτε την διαδικασία περάσματος κόμπου με μηχανικά μέσα κατά την κατάβαση.
10. Σύμφωνα με τον πίνακα βαθμών δυσκολίας φαραγγιών, αναφέρατε μερικά από τα χαρακτηριστικά της δυσκολίας 3.3.II.
11. Ποιες είναι οι πρώτες τρεις κινήσεις που πρέπει να κάνουμε για να ανέβουμε σε μονό σχοινί με μηχανικά μέσα;
12. Πόση είναι η μέγιστη δύναμη που μπορεί να δεχτεί το ανθρώπινο σώμα πριν να υποστεί σοβαρές κακώσεις;
13. Αναφέρατε τους λόγους για τους οποίους οι ειδικές και εναλλακτικές μορφές τουρισμού συμβάλλουν στην αειφόρο ανάπτυξη ενός προορισμού.
14. Περιγράψτε συνοπτικά τα βήματα για καρδιοπνευμονική αναζωογόνηση σε θύμα που δεν αναπνέει και δεν έχει καρδιακή λειτουργία.
15. Περιγράψτε τον τρόπο αντιμετώπισης αλλεργικού σοκ.
16. Περιγράψτε τον τρόπο αντιμετώπισης πνιγμονής από ξένο σώμα, σε ενήλικα.
17. Ποιοι είναι οι σημαντικότεροι λόγοι που οδήγησαν στην ανάπτυξη των ειδικών και εναλλακτικών μορφών τουρισμού;
18. Τι ορίζουμε ως χερσαία οικοσυστήματα; Δώστε πέντε παραδείγματα.
19. Να αναφέρετε το κυριότερο αξιοθέατο των κάτωθι περιοχών, σύμφωνα με την χρονολογία κατάταξής τους στον κατάλογο της παγκόσμιας πολιτιστικής κληρονομιάς της UNESCO: Πελοπόννησου, Στερεάς Ελλάδας, Θεσσαλίας, Μακεδονίας, Νησιών Αιγαίου.
20. Να μεταφράσετε τους παρακάτω όρους από την ελληνική στην αγγλική γλώσσα και το αντίστροφο: α) 1. Οδηγός, 2. Πλαγιά, 3. Πυξίδα, 4. Συνθήκες καιρού, 5. Κορυφή, 6. Χιονοθύελλα, 7. Φακός κεφαλής, 8. Πρώτες Βοήθειες, 9. Σακίδιο, 10. Συννεφιά, 11. Φαράγγι, 12. Υποθερμία, 13. Καταφύγιο, 14. Υψόμετρο.  
β) 15. weatherforecast, 16. east, 17. Rescue, 18. Dehydration, 19. Gear, 20. Peak, 21. lake, 22. mountainleader, 23. Map, 24. Belay, 25. Bend, 26. Spot, 27. Camp, 28. Stonefall, 29. Sling, 30. Raincoat.
21. Αναφέρατε τις κυριότερες εξελίξεις σε οικονομικό, κοινωνικό και περιβαλλοντικό επίπεδο, που ασκούν επίδραση στην λειτουργία των τουριστικών προορισμών και των τουριστικών επιχειρήσεων.

22. Ποιες είναι οι τεχνικές βάρδισης που θα μας βοηθήσουν να ελέγχουμε τον ρυθμό και να περιορίζουμε την κούραση (κατά τη δραστηριότητα);
23. Τι πρέπει να κάνει ο αρχηγός μιας ομάδας για να υπολογίσει το ρίσκο μιας εκδρομής που θα κινηθεί σε απομακρυσμένα μέρη;
24. Ποια είναι τα διαχειριστικά καθήκοντα του/της Συνοδού Βουνού όταν δρα ως ελεύθερος επαγγελματίας;
25. Τι ονομάζεται "βλάστηση" ενός τόπου;
26. Να μεταφράσετε το παρακάτω κείμενο από την ελληνική στην αγγλική γλώσσα. 1) Η ομάδα πρέπει να προχωράει με τέτοιο ρυθμό που να ακολουθούν ακόμα και οι πιο αργοί. Παρόλα αυτά όμως, ο ρυθμός δεν πρέπει να είναι πολύ αργός, ιδιαίτερα δε όταν ο καιρός είναι κρύος. 2) Στη μέση του μονοπατιού ξεκινάει και το μονοπάτι που μας βγάζει στην κορυφή του βουνού. Η διαδρομή για την κορυφή μόνο εύκολη δεν είναι. Ειδικά με τα χιόνια τα πράγματα γίνονται αρκετά επικίνδυνα και δεν προτείνεται για πεζοπόρους που δεν έχουν εμπειρία σε χειμερινό πεδίο. Άλλο ένα επικίνδυνο φαινόμενο είναι οι συχνές κατολισθήσεις που γίνονται μετά από χιονοπτώσεις.
27. Να μεταφράσετε το παρακάτω κείμενο από την ελληνική στην αγγλική γλώσσα. 1) Η διαδρομή περνάει μέσα από πολύ όμορφα δάση και συναντά πολλές μικρές λίμνες. Η κατεύθυνσή της είναι βόρεια, βόρειο-ανατολική. 2) Ήμασταν κοντά στο να τρελαθούμε, γιατί ανησυχούσαμε όχι μόνο για το ότι δεν βρίσκουμε 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.
28. Να μεταφράσετε το παρακάτω κείμενο από την αγγλική στην ελληνική γλώσσα: 1) The most common hiking injuries are: blisters, sprains, cuts, hypothermia, hyperthermia, dehydration, sunburn, bug bites. 2) 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.
29. Να μεταφράσετε το παρακάτω κείμενο από την αγγλική στην ελληνική γλώσσα: 1) During the winter months, when there is snow, the ridge is quite dangerous. There are many holes among the rocks, creating traps that can cause injuries to hikers. Without snow, crossing the ridge is fun. Around there, is a forest rich in flora. During the ascent we find chestnut trees, firs, pines and beeches. 2) 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.
30. Να μεταφράσετε το παρακάτω κείμενο από την αγγλική στην ελληνική γλώσσα: 1) 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". 2) Walking/Hiking/Climbing is a physical activity that uses walking as a means of entertainment, training and improving the physical condition of people. Hiking is addressed to anyone, regardless of age and sex, since it is one of the safest ways to exercise.
31. Ποιοι είναι οι παράγοντες που επηρεάζουν τη συνοχή μιας ομάδας;

32. Όσον αφορά στους παραδοσιακούς οικισμούς, η έγκριση καταλληλότητας του κτιρίου για μετατροπή του σε τουριστικό κατάλυμα παρέχεται από τον Ε.Ο.Τ. και λαμβάνει υπόψιν της διάφορα κριτήρια. Ποια είναι αυτά;
33. Πότε πρέπει να φύγουμε από το πεδίο; Ποιος λαμβάνει την απόφαση και πως αυτή υλοποιείται;
34. Τι είναι ο «τουρισμός περιπέτειας», τι είδους υπηρεσίες περιλαμβάνει και σε ποιους απευθύνεται;
35. Αναπτύξτε τις κύριες μορφές τμηματοποίησης μιας επιχείρησης. Ποιές εταιρίες εφαρμόζουν την κάθε μορφή;
36. Ποια είναι τα βήματα για καρδιοπνευμονική αναζωογόνηση σε θύμα που δεν αναπνέει και δεν έχει καρδιακή λειτουργία;
37. Ποια είναι η ιεράρχηση των αναγκών σύμφωνα με την πυραμίδα του Maslow και πως αυτή συσχετίζεται τα τουριστικά κίνητρα;
38. Πώς θα διαχειριζόσασταν μια ομάδα που πρέπει να περάσει κάτω από περιοχή που πιθανόν βάλλεται από λιθοπτώσεις;
39. Από ποιους παράγοντες καθορίζεται το μοντέλο της αποτελεσματικής ηγεσίας;
40. 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;
41. Τι ονομάζουμε απόκλιση μεταξύ γεωγραφικού και μαγνητικού Βορρά;
42. Ποιο είναι το τρίπτυχο ενεργειών που πρέπει να κάνουμε για να αντιμετωπίσουμε το κρύο στο βουνό;
43. Ποιοι είναι οι 4 διεθνείς δείκτες των ζωτικών λειτουργιών και τι θα πρέπει να ελέγχεται για τον καθένα ξεχωριστά;
44. Ποιες τροφές είναι πλούσιες σε πολυακόρεστα λίπη;
45. Ποια είναι η κύρια πηγή ενέργειας του ανθρώπινου οργανισμού;
46. Ποιες είναι οι κύριες αιτίες μείωσης της βιοποικιλότητας;
47. Να αναπτύξετε τις κυριότερες διαφορές που υπάρχουν μεταξύ marketing και πώλησης.
48. Τι είναι το φαινόμενο του θερμοκηπίου;
49. Τι είναι το βιοαέριο;
50. Πώς τηρούμε την πορεία μας με την πυξίδα αφού έχουμε υπολογίσει πρώτα το αζιμούθιο;
51. Δίδεται η παρακάτω πορεία με τα αντίστοιχα αζιμούθια: ΑΒ: 95ο, ΒΓ: 61ο, ΓΔ: 191ο, ΔΕ: 180ο. Να υπολογιστούν τα αζιμούθια της αντίστροφης πορείας.
52. Ποιες είναι οι βασικές ενδείξεις σοβαρής κάκωσης της σπονδυλικής στήλης;
53. Σε περίπτωση κάκωσης της σπονδυλικής στήλης τι θα πρέπει να κάνετε;
54. Να αναφέρετε επιγραμματικά τα στάδια αντιμετώπισης θλάσεων, ρήξεων και τραυματισμών τενόντων.
55. Ποιες είναι οι ιδιότητες των Fleece;
56. Πόσους τύπους αποσβεστήρων για via ferrata έχουμε; Περιγράψτε τη λειτουργία τους.
57. Τι χαρακτηριστικά έχει το αναρριχητικό κράνος;
58. Με τι συντελεστή πτώσης δοκιμάζονται όλα τα αναρριχητικά υλικά για να πάρουν πιστοποίηση EN και UIAA;
59. Πόση είναι η ελάχιστη αντοχή που πρέπει να έχει ένα караμπίνερ στον διαμήκη άξονα με κλειστή κι ανοιχτή πύλη, βάσει UIAA121 και EN-12275;

#### 4. Πρακτικό Μέρος: Κατάλογος Στοχοθεσίας Πρακτικών Ικανοτήτων και Δεξιοτήτων (Στοχοθεσία Εξεταστέας Ύλης Πρακτικού Μέρους)

Για την πιστοποίηση της επαγγελματικής ικανότητας, κατά το Πρακτικό Μέρος, οι υποψήφιοι της ειδικότητας «**ΣΥΝΟΔΟΣ ΒΟΥΝΟΥ (Ν.4186/2013)**» εξετάζονται στις παρακάτω ερωτήσεις πρακτικού μέρους.

##### A/A Ερωτήσεις Εξέτασης Πρακτικού Μέρους

- 1 Αναφέρατε τα είδη "καραμπίνερ" και περιγράψτε τη χρήση τους.
- 2 Υλοποίηση κόμπων και χρήση τους: μισή ψαλιδιά, διπλός οχταρόκομπος, αλπική πεταλούδα, μπάτσμαν, διπλός ημίδεσμος.
- 3 Τοποθέτηση και χρήση του ατομικού εξοπλισμού συμμετέχοντα σε κατάβαση φαραγγιού.
- 4 Αναφορά και περιγραφή των σχοινιών που είναι απαραίτητα κατά τη διάβαση φαραγγιού.
- 5 Περιγραφή τρόπου μεταφοράς σακιδίου στα φαράγγια.
- 6 Αναφορά στους κινδύνους που συναντώνται στα φαράγγια και δεν εξαρτώνται από την χρήση σχοινιών;
- 7 Περιγραφή τρόπου ελέγχου των σχοινιών.
- 8 Κλείδωμα και ξεκλείδωμα μισής ψαλιδιάς και οχταριού.
- 9 Περιγραφή προσέγγισης σε τραβέρσα.
- 10 Περιγραφή προσέγγισης σε ρελέ.
- 11 Ετοιμασία για κατάβαση από ρελέ.
- 12 Πέρασμα κόμπου κατά την ανάβαση.
- 13 Θέση στάσης κατά την κατάβαση.
- 14 Τοποθέτηση και πέρασμα παράκαμψης.
- 15 Ασφάλιση από κάτω.
- 16 \*Αναγνώριση των άγριων ζώων και πτηνών της ελληνικής ορεινής πανίδας (επίδειξη εικόνων).

- 17 \*Αναγνώριση φυτών της ελληνικής ορεινής χλωρίδας (επίδειξη εικόνων).
- 18 \*Περιγραφή των άγριων ζώων και πτηνών της ελληνικής ορεινής πανίδας.
- 19 Κατασκευή μονού και διπλού "οχταρόκομπου".
- 20 Κατασκευή "πεταλουδόκομπου".
- 21 Κατασκευή τριπλού ισοσταθμισμένου και περιγράψτε το ρόλο του και τις δυνατότητές του.
- 22 Πραγματοποίηση ένωσης δύο (2) ανόμοιων σε διάμετρο σχοινιών.
- 23 Κατασκευή τραβέρσας οριζόντιας διάβασης, με έξι (6) σημεία, τουλάχιστον, από την αρχή μέχρι το κλείσιμό της. Περιγράψτε όλες τις κινήσεις.
- 24 Κατασκευή κόμπου διπλής αγκύρωσης ή αγκύρωση Υ, ή αυτιά λαγού.
- 25 Είδη καταβατήρων που έχουμε στις δραστηριότητές μας στο πεδίο της διάσωσης και περιγραφή του τρόπου λειτουργίας καθενός.
- 26 Περιγραφή λειτουργίας της μηχανικής αρένας.
- 27 Κατασκευή ενός πολύσπαστου 3:1
- 28 Να κατασκευάσετε ένα "βουλγάρικο" σύστημα.
- 29 Περιγράψτε τις κινήσεις απεγκλωβισμού ενός θύματος από φρένα και καταβατήρα.
- 30 Αναλύστε το "σύνδρομο ζώνης".
- 31 Πώς γεμίζουμε το σακίδιο, πώς το φοράμε και πώς το προσαρμόζουμε στο σώμα μας.
- 32 Πώς φοράμε τη ζώνη αναρρίχησης και πόσο τη σφίγγουμε;
- 33 Πώς φοράμε το κράνος και πώς το ρυθμίζουμε;
- 34 Περιγράψτε πώς ρυθμίζουμε και πώς χρησιμοποιούμε τα μπατόν σε: ανηφόρα, κατηφόρα, ευθεία.
- 35 Περιγράψτε τις ενέργειες που θα κάνετε σε περίπτωση ατυχήματος και αδυναμίας μετακίνησης του θήματος λόγω τραυματισμού στο πόδι.
- 36 Περιγράψτε τις ενέργειες που θα κάνετε σε μία διαχείριση κρίσης.
- 37 Περιγράψτε τον τρόπο στησίματος ενός αντίσκηνου.
- 38 Περιγράψτε ένα αποτελεσματικό μαγείρεμα στο ύπαιθρο.



- 39 Περιγράψτε πώς γίνεται το rest step και γιατί είναι χρήσιμο.
- 40 Αναφέρατε και εξηγήστε τη στοιχομυθία - διάλογο που πρέπει να γίνεται πριν ξεκινήσει μία αναρρίχηση.
- 41 Δείξτε και περιγράψτε τον τρόπο με τον οποίο χειριζόμαστε το κουβαδάκι όταν ασφαλίζουμε κάποιον σε top rope.
- 42 Περιγράψτε τον τρόπο που τοποθετούμε τα υλικά στην ζώνη αναρρίχησης όταν θέλουμε να κάνουμε gappel με δύο σχοινιά.
- 43 Περιγράψτε τις γενικές αρχές και τι πρέπει να ελέγξουμε για να διασχίζουμε ένα ρέμα που έχει τρεχούμενο νερό μέχρι το ύψος του γονάτου μας.
- 44 Περιγράψτε πως κινούμαστε και τι ελέγχουμε όταν κάνουμε scrabbling.
- 45 Τι πρέπει να κάνει ο επικεφαλής μιας ομάδας για την ομαλή διεξαγωγή μιας εξόρμησης στη φύση στα πλαίσια της καθοδήγησης της ομάδας.
- 46 Περιγράψτε και δείξτε δύο (2) τρόπους, περάσματος ομάδας δέκα (10) ατόμων από ποτάμι με ορμητικά νερά.
- 47 Περιγράψτε πώς θα επιλέξετε ένα μέρος για κατασκήνωση, τι ενέργειες θα κάνετε και πώς οργανώνετε την κατασκήνωσή σας;
- 48 Δείξτε με ποιους τρόπους βάδισης μπορούμε να κατέβουμε μια απότομη πλαγιά.
- 49 Δείξτε πώς φοράμε το ορειβατικό μας σακίδιο, πώς το προσαρμόζουμε επάνω μας και με ποιο τρόπο το γεμίζουμε με τα πράγματα που θα χρειαστούμε σε μία δραστηριότητα.
- 50 Δείξτε πως κρατάμε την πυξίδα όταν ακολουθούμε ένα αζιμούθιο και πως στοχεύουμε για να πάρουμε ένα αζιμούθιο.
- 51 Περιγράψτε και δείξτε πως μπορούμε να εντοπίσουμε το σημείο που βρισκόμαστε στην ύπαιθρο με την πυξίδα και το χάρτη μας όταν ξέρουμε (μπορούμε ν' αναγνωρίσουμε) τρία (3) σημεία στο χώρο.
- 52 Περιγράψτε και δείξτε την μέθοδο με το ρολόι και τον ήλιο ώστε να βρούμε τα σημεία του ορίζοντα και να προσανατολιστούμε όταν δεν έχουμε πυξίδα.

- 53 Αναλύστε τα πλεονεκτήματα και τα μειονεκτήματα της διάσχισης ρέματος ή ποταμού φορώντας τα παπούτσια ή με γυμνό πόδι. Προτείνετε εναλλακτικό τρόπο.
- 54 Δείξτε δύο (2) κόμπους που μπορούμε να κάνουμε στο σχοινί ώστε να προκύψουν δύο (2) θηλιές.

\* Μέσω φορητού ηλεκτρονικού Υπολογιστή - προβολέα (projector) - Ασύρματη σύνδεση διαδικτύου.