



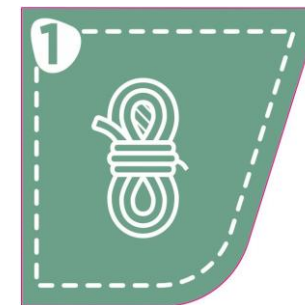
ΚΑΤΑΣΚΗΝΩΣΗ – ΔΙΑΒΙΩΣΗ - ΠΕΡΙΒΑΛΛΟΝ



ΧΑΡΤΕΣ - ΤΟΠΟΓΡΑΦΙΑ – ΠΕΖΟΠΟΡΙΑ



ΥΓΙΕΙΝΗ - Α' ΒΟΗΘΕΙΕΣ



ΣΚΑΠΑΝΙΚΗ – ΚΟΜΠΟΙ – ΣΥΝΔΕΣΕΙΣ - ΚΑΤΑΣΚΕΥΕΣ

1

1. Σακίδιο για ημερήσια εκδρομή
2. Υπόστρωμα και υπνόσακος
3. Υγιεινή και καθαριότητα στη σκηνή

1. Σακίδιο για ημερήσια εκδρομή
2. Ο καιρός
3. Τα σημεία του ορίζοντα

1. Προσωπική υγιεινή και καθαριότητα
2. Προστασία από τον ήλιο
3. Περιποίηση απλού τραύματος

1. Σταυρόκομπος
2. Ακρόδεσμος (οχτάρι)
3. Ψαλιδιά

2

1. Σακίδιο για διήμερη εκδρομή
2. Το αντίσκηνο και τα μέρη του
3. Υπαίθριο μαγειρέμα
4. Ίχνη ζώων - Αποτύπωμα ίχνους
5. Χλωρίδα και πανίδα της Ελλάδας
6. Ο κύκλος της ζωής και ο κύκλος του νερού
7. Ανακύκλωση

1. Σακίδιο για διήμερη εκδρομή
2. Ένδυση για δράση στη φύση
3. Βαδίζοντας σε μονοπάτι και σε δρόμο
4. Ανιχνευτικά σήματα
5. Η πυξίδα
6. Ο χάρτης και η ταυτότητα του
7. Προσανατολισμός του χάρτη

1. Τα βασικά είδη του φαρμακείου
2. Ρινορραγία
3. Θερμόμετρο
4. Αυτοσχέδιο φορείο
5. Τσίμπημα από έντομο ή τσούχτρα
6. Αριθμοί έκτακτης ανάγκης
7. Υγιεινή διατροφή

1. Καντηλίτσα
2. Ποδόδεσμος
3. Διπλός ποδόδεσμος
4. Ορμιόδεσμος
5. Ξυλόδεσμος
6. Μάζεμα σχοινιών
7. Προσκοπικές κατασκευές

3

1. Στήσιμο και μάζεμα αντίσκηνου
2. Λάμπες
3. Μεγάλη και Μικρή Άρκτος, Κασσιόπη, Πολικός Αστéρας
4. Υγιεινή τροφίμων, νερού και απορριμμάτων
5. Ζώα και δέντρα της Ελλάδας
6. Προστασία του περιβάλλοντος
7. Καιρικά φαινόμενα - Πρόγνωση καιρού στο διαδίκτυο

1. Αζιμούθιο
2. Κλίμακες
3. Υπόμνημα
4. Ισοϋψείς καμπύλες και ισοδιάσταση
5. Προσανατολισμός με τον ήλιο
6. Μεγάλη και Μικρή Άρκτος, Κασσιόπη, Πολικός Αστéρας
7. Ανεμολόγιο

1. Κυλινδρικός επίδεσμος
2. Μώλωπας
3. Διάστρεμμα
4. Λιποθυμία
5. Μεταφορά τραυματία
6. Δάγκωμα ζώου
7. Φαρμακείο δράσης

1. Γενικά για τις συνδέσεις
2. Σταυροειδής σύνδεση
3. Παράλληλη σύνδεση
4. Διαγώνια σύνδεση
5. Σύνδεση τριπόδου
6. Πλαίσιο γεφυροποιίας
7. Κόμπος εντατήρα

4

1. Μαγείρεμα σε εστία γκαζιού
2. Αλλαγή φιαλίδιου υγραερίου
3. Πυρασφάλεια στην κατασκήνωση
4. Σουγιάς - Πολυεργαλείο
5. Νέφη και πρόγνωση καιρού
6. Κώδικας Μορς
7. Φαρμακείο δράσης

1. Πορεία με χάρτη
2. Ασφάλεια στην πεζοπορία
3. Μετρήσεις και υπολογισμοί
4. Επιπεδομετρικό σχεδιάγραμμα
5. Οδοιπορικό σχεδιάγραμμα
6. Καιρικά φαινόμενα - Πρόγνωση καιρού στο διαδίκτυο
7. Φαρμακείο δράσης

1. Θέση ανάνηψης
2. Αιμορραγίες
3. Κάταγμα
4. Εξάρθρωση
5. Τριγωνικός επίδεσμος
6. Εγκαύματα
7. Δάγκωμα από φίδι ή σκορπιό

1. Κατασκευή πύλης
2. Κατασκευή σακιδιοθήκης
3. Κατασκευή τραπεζαρίας
4. Κατασκευές ανέσεων
5. Στραγγάλη
6. Κόμπος δραπέτη
7. Είδη σχοινιών

5

1. Ασφαλής χώρος κατασκήνωσης
2. Πρόχειρο κατάλυμα
3. Στήσιμο τέντας
4. Άναμμα και σβήσιμο φωτιάς
5. Διαιτολόγιο πολυήμερης δράσης
6. Υλικά για πολυήμερη δράση υπαίθρου
7. Εθνικοί Δρυμοί, υγρότοποι και προστατευόμενες περιοχές

1. Εξοπλισμός για θερινή και χειμερινή πεζοπορία
2. Διαιτολόγιο για πολυήμερη πεζοπορική δράση
3. Βραδινή πεζοπορία
4. Κακώσεις ποδιών
5. Εύρεση θέσης στο χάρτη
6. Υπολογισμός χρόνου πορείας
7. Χρήση ασυρμάτου

1. Μέτρηση σφυγμού
2. Δηλητηρίαση
3. Ξένο σώμα στο δέρμα ή στο μάτι
4. Επιληπτική κρίση
5. Χρήση αλουμινοκουβέρτας
6. Θερμική εξάντληση και θερμοπληξία
7. Υποθερμία

1. Ιαπωνικές σταυροειδείς συνδέσεις
2. Κατασκευή ανεμόσκαλας
3. Κατασκευή ιστού
4. Κατασκευή παρατηρητήριου / γέφυρας
5. Εταξερόκομπος
6. Διπλή καντηλίτσα
7. Διπλό οχτάρι

6

1. Χρήση ασυρμάτου
2. Χρήση τσεκουριού
3. Μαγείρεμα σε φωτιά
4. Χρήση πυροσβεστήρα
5. Δάσος και ζώνες βλάστησης
6. Αστερισμοί
7. Στοιχεία μετεωρολογίας

1. Χάραξη πορείας με αζιμούθιο
2. Πεζοπορία σε δύσκολες συνθήκες
3. Γεωγραφικές συντεταγμένες
4. Μαγνητικός και πραγματικός Βορράς
5. Χρήση GPS και αλτίμετρου
6. Κατακόρυφο προφίλ διαδρομής
7. Περιγραφή διαδρομής

1. Εκτίμηση πάσχοντα και κλήση βοήθειας
2. Καρδιοπνευμονική Αναζωογόνηση - Χρήση Αυτόματου Εξωτερικού Απινιδωτή
3. Ακινητοποίηση πολυτραυματία
4. Καταπληξία - Αναφυλακτικό σοκ
5. Πνιγμονή από ξένο σώμα (λαβή Heimlich)
6. Πνιγμός στο νερό
7. Ηλεκτροπληξία

1. Υλικά κατασκευών
2. Αγκύρωση
3. Κατασκευές περιπέτειας
4. Χρήση τσεκουριού
5. Χρήση πριονιού
6. Κόμποι στο διαδίκτυο
7. Αγγλική και Γαλλική σκαπανική