



**ΠΡΟΤΕΙΝΟΜΕΝΟΣ  
ΑΤΟΜΙΚΟΣ ΕΞΟΠΛΙΣΜΟΣ  
ΑΠΟΣΤΟΛΩΝ & ΑΣΚΗΣΕΩΝ**



**ΟΜΑΔΑ ΣΠΗΛΑΙΟΔΙΑΣΩΣΗΣ**



# Έντυπο



## ΟΜΑΔΑ ΣΗΠΛΑΙΟΔΙΑΣΩΣΗΣ Ε.Σ.Ε. ΠΡΟΤΕΙΝΟΜΕΝΟΣ ΑΤΟΜΙΚΟΣ ΕΞΟΠΛΙΣΜΟΣ ΑΠΟΣΤΟΛΩΝ & ΑΣΚΗΣΕΩΝ

### Σηπλαιολογικός Εξοπλισμός :

- ΠΛΗΡΗΣ ΑΤΟΜΙΚΟΣ ΕΞΟΠΛΙΣΜΟΣ ΚΑΘΕΤΗΣ ΣΗΠΛΑΙΟΛΟΓΙΑΣ (σηπλαιολογική ζώνη, καταβάτηρα, φρένο στήθους & χεριού (με ανεξάρτητη λανίερα), φρένο ποδιού (προαιρετικά), 3 κρικους ατλήους, 3 κρικους ασφαλείας, διπλή λανίερα & ποδολαβή)
- ΣΗΠΛΑΙΟΛΟΓΙΚΟ ΚΡΑΝΟΣ (με ΑΛΟΥΜΙΝΙΟΥΒΕΡΤΑ)
- 2 ΑΝΕΞΑΡΤΗΤΕΣ (ηλεκτρικές) ΠΗΓΕΣ ΦΩΤΙΣΜΟΥ + ΜΠΑΤΑΡΙΕΣ
- ΑΣΕΤΥΛΩΜΗ + ΠΕΤΡΑ ΑΣΕΤΥΛΩΜΗΣ (Η ΧΡΗΣΗ ΤΗΣ ΚΑΤΑΡΓΗΘΗΚΕ)

### Ρουχισμός:

- ΣΗΠΛΑΙΟΛΟΓΙΚΗ ΦΟΡΜΑ (κατάλληλη για τις συνθήκες του σπηλαίου)
- ΓΑΛΟΥΤΣΕΣ ή ΜΠΟΤΑΚΙΑ (με καλή πρόσφυση)
- ΙΣΟΘΕΡΜΙΚΑ ΕΣΔΡΟΥΧΑ ή ΟΛΟΣΩΜΟ FLEECE
- ΙΣΟΘΕΡΜΙΚΕΣ ΚΑΛΤΣΕΣ ή ΚΑΛΤΣΑΚΙΑ ΝΕΟΠΡΕΝ
- ΓΑΝΤΙΑ + ΣΚΟΥΦΟ ή ΜΠΑΛΑΚΛΑΒΑ

### Διάφορα:

- ΑΤΟΜΙΚΟ ΣΗΠΛΑΙΟΛΟΓΙΚΟ ΣΑΚΟ
- ΔΟΧΕΙΟ ΝΕΡΟΥ 1 Ω.
- ΑΤΟΜΙΚΟ ΦΑΡΜΑΚΕΙΟ
- ΜΠΛΟΚ ΣΗΜΕΙΩΣΕΩΝ + ΜΟΛΥΒΙ + ΣΦΥΡΙΧΤΡΑ
- ΣΟΥΓΙΑΣ ή ΠΟΛΥΕΡΓΑΛΕΙΟ

### ΕΠΙΠΛΕΟΝ (για όσους συμμετέχουν στις ομάδες σπηλαίου):

- ΣΕΤ ΑΡΜΑΤΩΜΑΤΟΣ (ΠΛΗΡΕΣ) ή ΚΛΕΙΔΙ 13mm
- ΦΡΕΝΟ BASIC + ΤΡΟΧΑΛΙΑ ή ΜΙΝΙΤΡΑΧΙΟΝ
- ΕΠΙΠΛΕΟΝ ΦΑΚΟΣ + ΜΠΑΤΑΡΙΕΣ
- 5 μέτρα ΣΤΑΤΙΚΟ ΣΧΙΝΙ 8 χιλιοστών
- 1-2 ΞΑΝΤΕΣ μήκους 3 μέτρων
- 2 ΕΠΙΠΛΕΟΝ ΚΡΙΚΟΥΣ (ΟΒΑΛ ΑΣΦΑΛΕΙΑΣ)

### Κατασκηνωτικός Εξοπλισμός :

- ΑΤΟΜΙΚΟ ΑΝΤΙΣΚΗΝΟ + ΥΠΟΣΤΡΑΜΑ + ΥΠΝΟΣΑΚΟΣ
- ΠΙΑΤΟ ή ΚΑΡΑΒΑΝΑ, ΠΗΡΟΥΝΙ, ΚΟΥΤΑΛΙ & ΠΟΤΗΡΙ
- ΕΙΔΗ ΑΤΟΜΙΚΗΣ ΥΓΙΕΙΝΗΣ
- ΕΠΙΠΛΕΟΝ ΡΟΥΧΙΣΜΟ : ΑΔΙΑΒΡΟΧΟ ΑΝΤΙΑΝΕΜΙΚΟ ΜΠΟΥΦΑΝ, ή/ και ΝΙΤΣΕΡΑΔΑ, ΖΑΚΕΤΑ FLEECE, ΚΑΛΤΣΕΣ + ΕΣΔΡΟΥΧΑ

**Τρόφιμα :** Νερό και τροφές υψηλής ενέργειας (ξηροί καρποί, σοκολάτες, ξηρά φρούτα), για κατανάλωση μέσα στο σπήλαιο και την κατασκήνωση (για τουλάχιστον 48 ώρες).

**Διάφορα :** ΟΡΕΙΒΑΤΙΚΑ ΠΑΠΟΥΤΣΙΑ (για άνετο περπάτημα)  
ΣΑΚΟΣ ΠΛΑΤΗΣ για την ΜΕΤΑΦΟΡΑ του ΑΤΟΜΙΚΟΥ ΕΞΟΠΛΙΣΜΟΥ  
(να χωρά ΟΛΟΝ τον ατομικό εξοπλισμό εφ' όσον είναι δυνατό)  
ΕΝΑ ΚΑΛΟ ΒΙΒΛΙΟ (για τις ώρες της αναμονής)

**ΣΗΜΕΙΩΣΗ:** Οι ανάγκες σε εξοπλισμό και ειδικά σε ρουχισμό και τρόφιμα ποικίλουν ανάλογα με τη φύση της αποστολής, την χρονική της διάρκεια και την εποχή του χρόνου. Η παραπάνω κατάσταση έχει νόημα υπενθύμισης και μόνο.

**ΠΡΟΣΟΧΗ!** Εάν είστε αλλεργικοί ή ακολουθείτε κάποιο φαρμακευτικό αγωγή, σιγουρευτείτε ότι έχετε πάρει μαζί σας ΟΛΑ τα απαραίτητα φάρμακα και ΕΝΗΜΕΡΩΣΤΕ τον υπεύθυνο της αποστολής.

- Κατάλογος Ατομικού Εξοπλισμού.
- Για υπενθύμιση και μόνο.
- Είναι καλό να έχουμε το σακίδιο με όλα τα απαραίτητα πάντοτε έτοιμο.



# Σπηλαιολογικός Εξοπλισμός

- **Πλήρης ατομικός εξοπλισμός κάθετης σπηλαιολογίας**
  - σπηλαιολογική ζώνη
  - καταβατήρα, φρένο στήθους & χεριού (με ανεξάρτητη λανιέρα)
  - φρένο ποδιού (προαιρετικά)
  - 3 κρίκους απλούς, 3 κρίκους ασφαλείας
  - διπλή λανιέρα
  - & ποδολαβή
- **Σπηλαιολογικό κράνος (με αλουμινοκουβέρτα)**
- **2 ανεξάρτητες (ηλεκτρικές) πηγές φωτισμού + μπαταρίες**
- **Ασετυλίνη + πέτρα ασετυλίνης (η χρήση της καταργήθηκε)**



# Ρουχισμός

- **Σπηλαιολογική φόρμα**  
(κατάλληλη για τις συνθήκες του σπηλαίου)
- **Γαλότσες ή μποτάκια**  
(με καλή πρόσφυση)
- **Ισοθερμικά εσώρουχα ή ολόσωμο fleece**
- **Ισοθερμικές κάλτσες**  
ή καλτσάκια neoprene
- **Γάντια + σκούφο** ή μπαλακλάβα



# Χρήσιμα

- Ατομικό σπηλαιολογικό σάκο
- Δοχείο νερού 1 lit.
- Ατομικό φαρμακείο
- Μπλοκ σημειώσεων + μολύβι + σφυρίχτρα
- Σουγιάς ή πολυεργαλείο



# Για τις Ομάδες Σπηλαίου

- Σετ αρματώματος (πλήρες)  
ή κλειδί 13mm
- Φρένο basic + τροχαλία  
ή minitraxion
- Επιπλέον φακός + μπαταρίες
- 5 μέτρα στατικό σχοινί 8 χιλιοστών
- 1-2 ιμάντες μήκους 3 μέτρων
- 2 επιπλέον κρίκους (οβάλ ασφάλειας)



# Κατασκηνωτικός Εξοπλισμός

- **Ατομικό αντίσκηνο + υπόστρωμα + υπνόσακος**
- **Πιάτο ή караβάνα, πιρούνι, κουτάλι & ποτήρι**
- **Είδη ατομικής υγιεινής**
- **Επιπλέον ρουχισμό**
  - αδιάβροχο αντιανεμικό μπουφάν
  - ή/ και νιτσεράδα
  - ζακέτα fleece
  - κάλτσες + εσώρουχα



# Τρόφιμα

**Νερό και τροφές υψηλής ενέργειας  
(ξηροί καρποί, σοκολάτες, ξηρά φρούτα),  
για κατανάλωση μέσα στο σπήλαιο  
και την κατασκήνωση  
(για τουλάχιστον 48 ώρες).**





# Απαραίτητα

- **Ορειβατικά παπούτσια**  
(για άνετο περπάτημα)
- **Σάκος πλάτης** για την μεταφορά του ατομικού εξοπλισμού  
(να χωρά **ΟΛΟΚΛΗΡΟ** τον ατομικό εξοπλισμό εφ' όσον είναι δυνατό)
- **.... Ένα καλό βιβλίο**  
(για τις ώρες της αναμονής!)



# Υπενθύμιση

**Οι ανάγκες σε εξοπλισμό και ειδικά σε ρουχισμό και τρόφιμα ποικίλουν ανάλογα με τη φύση της αποστολής, την χρονική της διάρκεια και την εποχή του χρόνου. Η παραπάνω κατάσταση έχει νόημα υπενθύμισης και μόνο.**



# ΠΡΟΣΟΧΗ!

**Εάν είστε αλλεργικοί ή ακολουθείτε κάποια φαρμακευτική αγωγή, σιγουρευτείτε ότι έχετε πάρει μαζί σας ΟΛΑ τα απαραίτητα φάρμακα και ΕΝΗΜΕΡΩΣΤΕ τον υπεύθυνο της αποστολής.**