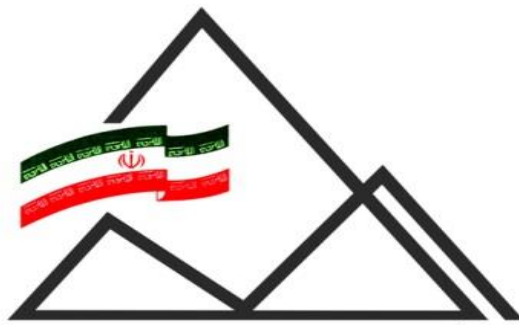
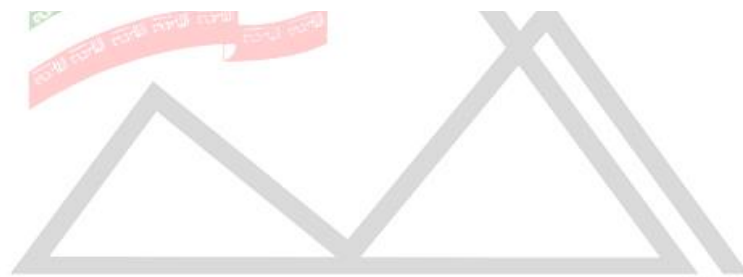


بسمه تعالی



فدراسیون کوهنوردی و صعودهای ورزشی
جمهوری اسلامی ایران



فدراسیون کوهنوردی و صعودهای ورزشی
جمهوری اسلامی ایران

شیوهنامه اجرایی آموزش کوهپیمایی همگانی

ویرایش فروردین ۱۴۰۳

ورزش همگانی مقدمه ورزش قهرمانی

سرفصلهای آموزشی دوره کوهپیمایی همگانی

۱ - آشنایی با لوازم و تجهیزات کوهپیمایی (مختصر)

۲ - اصول گام برداری

۳ - تغذیه

۴ - معرفی کوهها و جاذبههای طبیعی استان و ایران

۵ - خطرات کوهستان

۶ - بهداشت فردی و محیطی

۷ - ویژگیهای محل استراحت

۸ - جهت یابی در روز و شب

۹ - هواشناسی

وزارت ورزش و جوانان
جمهوری اسلامی ایران

جمهوری اسلامی ایران

به نام خدا

اهداف طرح:

- ❖ ارتقای سطح دانش عمومی نسبت به ورزش کوهنوردی و کوهپیمایی بین اقشار مختلف اجتماع
- ❖ معرفی بهتر و علمی طبیعت کوهستان و مسائل زیست محیطی و جانوری به آحاد مردم
- ❖ ایجاد شادی و نشاط عمومی با برگزاری برنامه‌های جمعی کوهپیمایی و مسابقات و سرگرمی
- ❖ ایجاد جامعه و خانواده سلامت محور با موضوع آموزشهای ابتدایی و جذاب کوهنوردی در محیطهای طبیعی به همراه اعضاء خانواده
- ❖ آموزش همگانی کوهپیمایی با محوریت بانوان خانه‌دار و شاغل در راستای ترغیت فرزندان و همسران به ورزش کوهنوردی و کوهپیمایی و در کل جامعه پویا و فعال و ورزشکار
- ❖ برنامه‌های آموزشی و مسابقات و سرگرمی در بین دانش آموزان بخصوص سنین پایه جهت تشویق نوجوانان به تحرک، پویایی، شادابی و دوری از فضاهای مجازی و دخانیات
- ❖ تشویق سالمندان و پیشکسوتان برای حضور در عرصه ورزش کوهپیمایی همگانی

لزوم برگزاری دوره‌های آموزشی کوهپیمایی همگانی توسط هیئت‌ها و باشگاه‌های کوهنوردی

سراسر کشور

کمیته همگانی فدراسیون کوهنوردی و صعودهای ورزشی اعلام می‌دارد از ابتدای تیر ماه ۱۳۹۹ باشگاه‌های کوهنوردی سراسر کشور که مجوز رسمی فعالیت دارند می‌توانند دوره‌های کوهپیمایی همگانی را طبق دستورالعمل‌های ارائه شده توسط فدراسیون کوهنوردی و صعودهای ورزشی و کمیته همگانی این فدراسیون برگزار نمایند.

- ۱- هزینه برای هر نفر طبق تعرفه اعلامی از طرف فدراسیون کوهنوردی و صعودهای ورزشی.
 - ۲- حداکثر شرکت کنندگان ۳۰ نفر در یک دوره با یک مدرس.
 - ۳- دوره‌های آموزشی برای عموم مردم و خانواده با مجوزهای مربوطه (برای نوجوان رضایت نامه اولیا و برای افراد مسن با ارائه گواهی صحت و سلامت) بلامانع می‌باشد.
 - ۴- زمان برگزاری حداقل ۶ ساعت (ارائه کلیه مطالب طرح درس)
 - ۵- کلاس‌ها به صورت مختلط با حفظ شئون عرفی و شرعی و یا به صورت تفکیکی می‌تواند انجام شود.
 - ۶- مدرسین کوهپیمایی، یخ و برف و سنگ نوردی می‌توانند تدریس نمایند.
 - ۷- جهت ایجاد حس تحرک، مکان برگزاری دوره ترجیحاً در محیط‌های کوهپایه یا پارکهای سطح شهر انجام پذیرد.
 - ۸- حق الزحمه مدرس از محل دریافتی ثبت نام دوره توسط باشگاه پرداخت می‌شود و مطابق اسل فدراسیون می‌باشد.
 - ۹- الباقی مبالغ دریافتی همه دوره بعد از پرداخت حق الزحمه مدرس متعلق به باشگاه برگزارکننده است.
 - ۱۰- گزارشات برگزاری باید توسط باشگاه تکمیل و جهت تأیید به هیئت ارسال گردد.
 - ۱۱- کمیته‌های همگانی هر استان موظف به بررسی و تأیید دوره‌های برگزار شده آن استان می‌باشد و دوره‌ها را بررسی و در اتوماسیون تأیید نماید.
 - ۱۲- صدور احکام به صورت اتوماسیون از طرف فدراسیون به صورت رایگان انجام می‌گیرد و نیازی به دریافت فرمت کاغذی حکم از فدراسیون نمی‌باشد.
 - ۱۳- ثبت نام در پرتال برای کار آموزی و صدور احکام برای کارآموزان همگانی، از طرف فدراسیون رایگان است.
 - ۱۴- نظارت و پایش دوره‌ها به عهده کمیته همگانی هیئت کوهنوردی استان‌ها است.
 - ۱۵- تکمیل فرم مربوط به دوره و ارسال به پرتال فدراسیون به عهده باشگاه برگزارکننده می‌باشد و با تأیید هیئت کوهنوردی استان یا شهرستان.
 - ۱۶- هرگونه تخلف اعم از:
- الف: استفاده از مربیان یا مدرسانی که مجاز به تدریس نیستند.

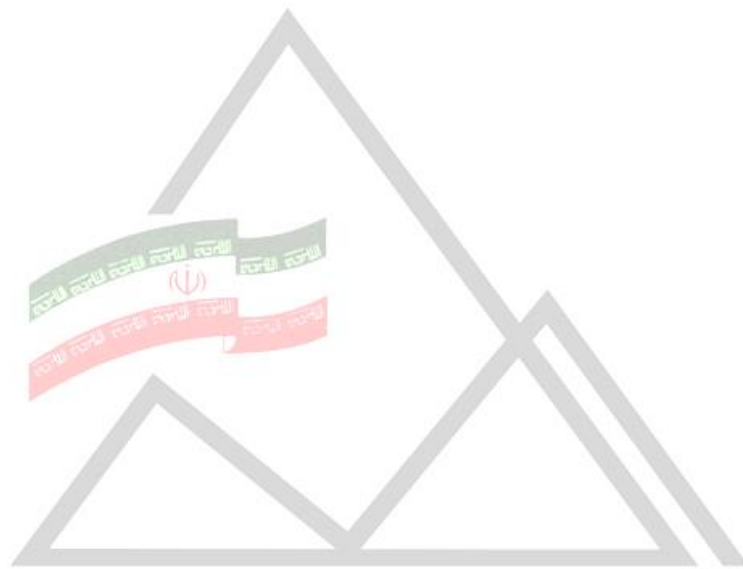
ب: تدریس مطلب خارج طرح درس ارائه شده.

پ: تدریس دوره کمتر از ساعت مقرر در شیو نامه ارائه شده.

ت: هرگونه شکایتی در مورد نحوه برگزاری باشگاه توسط کارآموزان.

ج: عدم حضور کارآموز در کلاس و ارسال نام و نام خانوادگی و کدملی جهت دریافت حکم.

چ: جهت برگزاری کلاس‌های کوهپیمایی همگانی، رعایت تمام قوانین مربوط به آموزش الزامی می‌باشد.



فدراسیون کوه‌نوردی و صعودهای ورزشی
جمهوری اسلامی ایران

افق (دیدگاه کمیته همگانی فدراسیون کوهنوردی و صعودهای ورزشی)

- برگزاری دوره آموزش کوهپیمایی همگانی در سراسر کشور.
- آموزش حداکثری دانش آموزان و خانواده‌های سراسر کشور.
- برگزاری دوره‌های آموزش همگانی در خصوص شناخت کوهستان و مسائل مربوط به محیط زیست
- ایجاد جامعه سلامت محور، شاد و پویا با پرداختن به ورزش مهیج کوهنوردی

شیوه نامه اجرایی در ۱۶ بند در تاریخ ۱۳۹۹/۳/۱۰ به تصویب شورای تدوین طرح درس‌ها و شیوه نامه اجرایی فدراسیون کوهنوردی و صعودهای ورزشی رسید.

فدراسیون کوهنوردی و صعودهای ورزشی
جمهوری اسلامی ایران

فدراسیون کوهنوردی و صعودهای ورزشی جمهوری اسلامی ایران

کمیته همگانی

هیئت‌های کوهنوردی و صعودهای ورزشی استان:

باشگاه:

تاریخ برگزاری	ساعت شروع	ساعت پایان	محل برگزاری دوره	تعداد شرکت کننده خانم‌ها	تعداد شرکت کننده آقایان

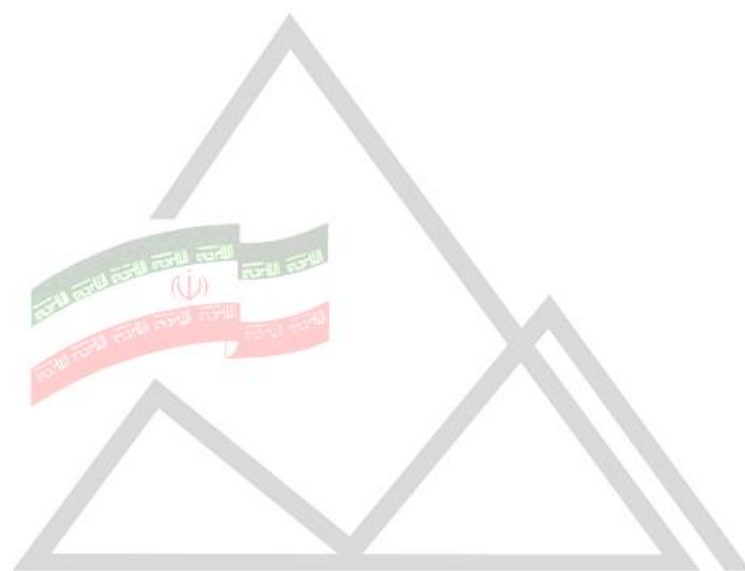
نام مدرس	نوع مربیگری	شماره تماس

ردیف	نام و نام خانوادگی کارآموز	شماره تماس
۱		
۲		
۳		
۴		
۵		
۶		
۷		
۸		
۹		
۱۰		

ردیف	نام و نام خانوادگی کارآموز	شماره تماس
۱۱		
۱۲		
۱۳		
۱۴		
۱۵		
۱۶		
۱۷		
۱۸		
۱۹		
۲۰		
۲۱		
۲۲		
۲۳		
۲۴		
۲۵		
۲۶		
۲۷		
۲۸		
۲۹		
۳۰		

فدراسیون کوهنوردی و صعودهای ورزشی
جمهوری اسلامی ایران

امضاء رئیس هیئت کوهنوردی استان یا شهرستان	امضاء مدیر باشگاه	حق الزحمه مدرس	مبلغ دریافت دوره



فدراسیون کوهنوردی و صعودهای ورزشی
جمهوری اسلامی ایران