

گزارش پایانی اردوهای هیمالیانوردی استان تهران ۹۶ - ۱۳۹۵

کارگروه هیمالیانوردی و صعودهای بلند هیئت کوهنوردی و صعودهای ورزشی استان تهران در آذرماه سال ۱۳۹۵ پس از نشستی که با حضور مسئولین باشگاههای استان تهران و همچنین جلسه های هم اندیشی و مشاوره ای که با پیشکسوتان و هیمالیانوردان باتجربه استان و کشور داشت اقدام به اعلام فراخوانی جهت ثبت نام در دوره کارآموزی هیمالیانوردی تحت عنوان "کارگاه ها و اردوهای آموزشی و استعدادیابی هیمالیانوردی" نمود، که پس از فراخوان در مجموع ۱۱۲ کوهنورد در دو بخش آقایان و بانوان با شرط داشتن مدرک معتبر کارآموزی برف و بدون در نظر گرفتن شرط سنی از طریق ثبت نام الکترونیکی در سایت هیئت کوهنوردی استان تهران حضور خود را اعلام نمودند و این کارگروه با در نظر نگرفتن شرط سنی خواهان آن بود فضایی بوجود آید تا کوهنوردانی که تا کنون فرصت حضور در این گونه کارگاه ها و اردوهای آموزشی را به واسطه محدودیت های سنی که طی سال های گذشته وجود داشت را نداشتند داشته باشند تا بتوانند آموزش های مورد نیاز را کسب نمایند. پس از اتمام ثبت نام و بررسی پرونده کارآموزان، حدود ۹۵ درصد از متقاضیان حضور در اردوهای هیمالیانوردی سابقه هیچگونه برنامه برون مرزی نداشتند و این موضوع برای کارگروه هیمالیانوردی استان نقطه عطفی بود تا بتواند با آموزش های لازم نسل جدیدی از کوهنوردانی که تمایل دارند در فعالیت های هیمالیانوردی و برون مرزی گام بردارند را به جامعه کوهنوردی استان و کشور معرفی کند.

این اردوها با رویکردی متفاوت با تمرکز بر روی مهمترین اصل در فعالیت های برون مرزی یعنی آموزش با هدف استعدادیابی، ارتقا سطح کوهنوردی و هیمالیانوردی کوهنوردان استان تهران و همچنین انتقال تجربیات و آموزش های کسب شده توسط کارآموزان در این کارگاه ها و اردوها به باشگاه ها و دیگر همنوردان خود برنامه ریزی گردید که طراحی کارگاه ها و اردوها بر اساس سرفصل های آموزشی مصوب فدراسیون کوهنوردی و تجربیات کاربردی مربیان و هیمالیانوردان شاخص به صورت تئوری و عملی تدوین گردید. در این دوره از برگزاری کارگاه ها و اردوهای آموزشی و استعدادیابی هیئت کوهنوردی استان، تصمیم بر آن شد با حذف عنوان انتخابی و با ایجاد محیط آموزشی مناسب و به دور از هرگونه فضای رقابتی و استرس زای انتخابی تمرکز بیشتری بر روی آموزش صورت بگیرد و مهمترین فاکتور و عامل سنجش در مجاز بودن کارآموزان در ادامه حضور در کارگاه ها و اردوهای برگزار شده در طول سال، مسئله حضور و غیاب، نظم و انضباط در نظر گرفته شد.

که در روند آن سعی بر آن شد تا از مربیان و هیمالیانوردان شاخص جهت آموزش کارآموزان دعوت به عمل آید و در برگزاری اردوها نیز از هیمالیانوردان جوان ادوار گذشته نیز دعوت گردد تا با حضور خود در کنار مربیان اردوها جهت انتقال تجربیات و کسب تجربه ای جدید حضور بهم رسانند. همچنین در مسیر طراحی و برنامه ریزی کارگاه های آموزشی و با توجه به فضای کوهنوردی در دنیای امروزی و عصر تکنولوژی تریبی صورت گرفت تا در این کارگاه ها به مسائلی که تا کنون به آن توجه نشده و دارای اهمیت می باشد بیشتر پرداخته شود که به طور مختصر می توان به چند مورد از آنها اشاره نمود: برگزاری کارگاه آموزشی مستندسازی در هیمالیانوردی و صعودهای بلند با هدف آشنایی کارآموزان هیمالیانوردی با هنر و تکنیک های عکاسی، فیلمبرداری و مستندسازی در برنامه های برون مرزی و ارتفاعات بلند و نقش و اهمیت مستند صعود در ارائه گزارش و انتقال تجربه و کارگاه آموزشی آشنایی با اصول جذب اسپانسر و منابع مالی در برنامه های برون مرزی با هدف آشنایی کارآموزان با

روش ها و راهکارهای جذب اسپانسرینگ و چگونگی پروپوزال نویسی و طرح صعود برای ارائه به اسپانسر و کارگاه تئوری و اردوی عملی آموزشی اصول و قواعد شب مانی اضطراری در کوهستان (بیواک) با هدف آشنایی و تمرین صعود های شبانه و شب مانی اضطراری در کوهستان و همچنین کارگاه آموزشی اصول سرپرستی در هیمالیانوردی و صعودهای بلند با هدف آشنایی کارآموزان با مدیریت و رهبری و نقش مهم و تاثیرگذار آن در صعودهای بلند اشاره نمود.

جدول " کارگاه ها و اردوهای آموزشی و استعدادیابی هیمالیانوردی "

بائیز و زمستان ۱۳۹۵

ردیف	عنوان کارگاه و اردو	زمان	مباحث آموزشی	سرپرست و مربیان
"کارگاه ها و اردوهای آموزشی و استعدادیابی هیمالیانوردی "				
۱	کارگاه اصول تغذیه در کوهنوردی، هیمالیانوردی و صعودهای بلند	۱۸ آذرماه	انرژی مورد نیاز روزانه، ترکیب درشت مغذی ها، زمان مناسب ورزش، غذای پیش از ورزش، تغذیه ضمن ورزش و غذای پس از ورزش، نقش و اهمیت آب در فعالیتهای کوهنوردی	آقای دکتر ابوالفضل جوادی
۲	کارگاه طراحی تمرینات آمادگی جسمانی در کوهنوردی، هیمالیانوردی و صعودهای بلند	۱۹ آذر	طراحی تمرینات آمادگی جسمانی، آشنایی با تمرینات دوره ای پیش از برنامه اصلی، طراحی تمرینات آمادگی جسمانی در طول هفته، آشنایی با VO2 Max و روش های ارتقاء آن	آقای دکتر ابوالفضل جوادی
۳	اردوی عملی در منطقه کلکچال و توچال	۲۶ و ۲۷ آذرماه	بررسی و ثبت لوازم و تجهیزات فنی کارآموزان توسط مربیان - بازآموزی طرح درس کارآموزی برف با هدف آموزش اصول گام برداری و برف کوبی، بیان نکاتی پیرامون انواع شیب، پوشاک و نحوه کوله بستن، آموزش اصول برقراری کمپ و چادر در برنامه های زمستانی و شرایط نامساعد جوی، نحوه بستن گرامپون و گام برداری با گرامپون به همراه کلنگ	سرپرست و مربی: آقای رضا کفاش مربیان: علی نصیری، محمدرضا افکاری، ابوالفضل عرب، مصطفی بدرخانی و اسماعیل رهگذر
۴	کارگاه آموزشی مستندسازی در کوهنوردی و صعودهای برون مرزی	۲ دیماه	هنر عکاسی در ارتفاعات و نقش و اهمیت عکاسی در صعودهای برون مرزی، آشنایی با فیلم برداری و مستند سازی و مراحل آن در صعودهای بلند	آقایان محمد نصیری و محمدرضا افکاری
۵	کارگاه و اردوی عملی آموزشی در منطقه لواسانات	۹ و ۱۰ دیماه	نحوه صحیح برف کوبی، نحوه ثابت گذاری، صعود و فرود از طناب ثابت ها، فرود با ابزار، فرود های بدون ابزار و حمایت های سطل برفی و کلنگ پا، تمرین صعود شبانه، مبانی تجربی بهمن شناسی، انواع بهمن، شیب های بهمنی، عوامل ایجاد بهمن و چگونگی نجات در بهمن	سرپرست و مربی: آقای امیر حسین جابر انصاری مربیان: آقایان شهنام جباری، محمدرضا افکاری، ابوالفضل عرب، پدرام قاضی و فرشید حیات بخش و خانم ناهید ناصری
۶	کارگاه نقشه خوانی و کار با قطب نما	۱۶ و ۱۷ دیماه	طرح درس فدراسیون با هدف ناوبری با استفاده از قطب نما و نقشه، گرفتن گرا، نحوه جهت یابی، خصوصیات یک نقشه توپوگرافیک، تشخیص جهت حرکت، تعقیب قطب نما، تشخیص موقعیت، پیدا کردن موقعیت، تخمین مسافت پیموده شده و کشیدن نقشه مسیر	آقایان امین گرجی و مقداد عموزاده
۷	اردوی عملی در منطقه دارآباد (تیغه های دارآباد)	۲۳ و ۲۴ دیماه	آموزش و تمرین نحوه ثابت گذاری در مسیرهای سنگی و تراورس ها، نحوه فرود از کلاهدک و صعود از مسیرهای ترکیبی با گرامپون و کلنگ و یومار	سرپرست و مربی: آقای رضا کفاش مربیان: آقایان حسین نظر و محمدرضا افکاری
۸	کارگاه هواشناسی در کوهستان	۳۰ دی	طرح درس فدراسیون با هدف کاربردی بیشتر و رویکرد پیش بینی آب و هوا	آقای مهندس هاشمی نژاد
۹	تست آمادگی جسمانی	۱ بهمن	سنجش آمادگی جسمانی کارآموزان و ارائه تمرینات مورد نیاز جهت حفظ و ارتقاء سطح آمادگی توسط مربیان	آقای مهدی هنرمند و خانم بهاره نکونام
۱۰	کارگاه اسپانسرینگ و نحوه جذب منابع مالی در کوهنوردی، هیمالیانوردی و صعود های بلند	۱۳ بهمن	آشنایی با اصول و قواعد کاربردی در مذاکره و قرار ملاقات با اسپانسر یا حامی مالی، قانون ۹۰ ثانیه طلایی، شخصیت شناسی، نحوه معرفی برنامه و روش پروپوزال نویسی و طرح صعود و نحوه جذب اسپانسر و روش های تبلیغی مرتبط با ورزش کوهنوردی	آقای مهندس ضیایی مشاور اسپانسرینگ کارگروه هیمالیانوردی استان تهران

۱۱	کارگاه تئوری و اردوی عملی آموزشی اصول و قواعد شب مانی اضطراری در کوهستان (بیواک)	۱۴ و ۱۵ بهمن	تمرین توقف در شرایط اضطراری، تمرین شبمانی اضطراری (بیواک)، تمرین صعود و فرود به صورت گروه‌ای و هم‌طنابی	سرپرست و مربی: آقای رضا شهلایی مربیان: محمدرضا افکاری و ابوالفضل عرب
۱۲	قله شاه البرز طالقان	۲۱ و ۲۲ بهمن	تمرین پیمایش‌های استقامتی و طولانی مدت، پیمایش در شرایط جوی متغییر، تمرین برف-کوبی	سرپرست: یونس رضاخانی ابوالفضل عرب
۱۳	کارگاه آموزشی آبشار یخی و یخنوردی و تکنیک های آن	۲۸ و ۲۹ بهمن	طرح درس فدراسیون با هدف اصول صعودهای عمود و استفاده از گرامپون و تبر یخ، برقراری کارگاه بر روی یخ، صعود با استفاده و بدون استفاده از تبر یخ، تراورس با گرامپون و عبور از ریبلی	سرپرست و مربی: آقای کنفاش مربیان: آقایان جابر انصاری، کرامت، طهوری و خانم ابریشمی
۱۴	کارگاه آموزشی اصول سرپرستی در هیمالیانوردی و صعودهای بلند	۲ اسفند	آشنایی کارآموزان هیمالیانوردی با اصول سرپرستی در برنامه های برون مرزی، هیمالیانوردی و صعودهای بلند، چگونگی اجرای یک برنامه برون مرزی از برنامه ریزی تا اجرا و آشنایی با مراحل آماده سازی تیم ها در قبل، حین و پس از اجرا برنامه‌های برون مرزی و صعود های بلند	آقای حسن نجاریان
۱۵	کمپ آموزشی و صعود قله دماوند	۱۹ الی ۱۳ اسفند	تمرین صعود و فرود به روش هم‌طنابی، تمرین ساختن غار برفی و شب مانی در آن، صعود قله دماوند به روش هیمالیایی (بارگزارای و هم‌هوایی)	سرپرست: آقای ابوالفضل عرب مربیان: آقایان حسین مقدم، محمد رضا افکاری و محمد حسینی
۱۶	بهمن شناسی (نجات برف)	۲۰ و ۲۱ اسفند	انواع بهمن، شناسایی بهمن، نجات مصدوم، اصول امداد و جست و جو در بهمن	آقایان حامد کرامت و اشکان افشار

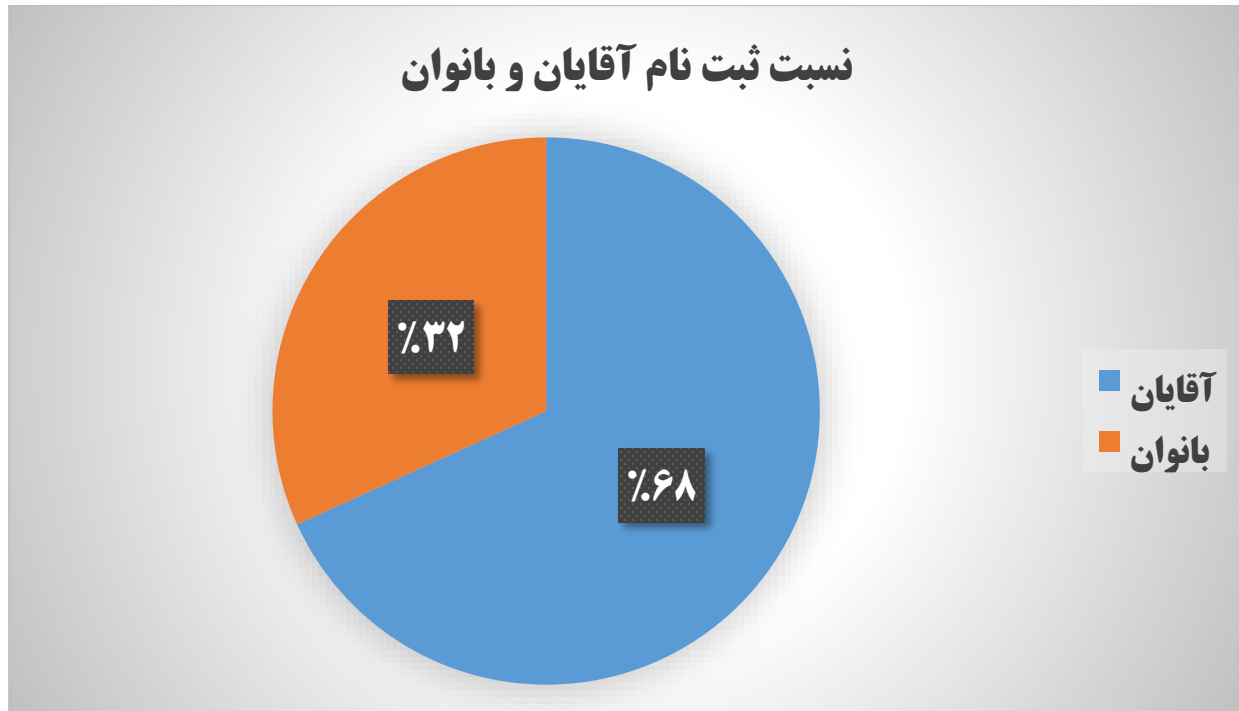
جدول " کارگاه ها و اردوهای آموزشی و استعدادیابی هیمالیانوردی "

بهار ۱۳۹۶

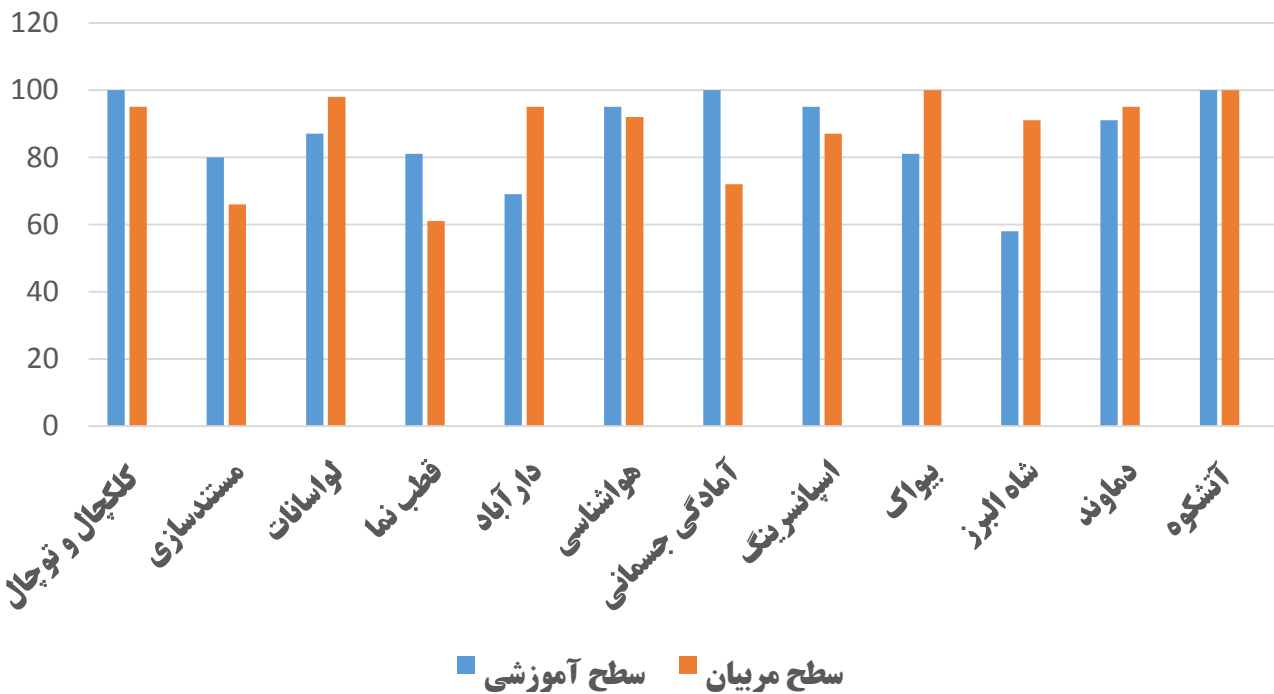
ردیف	عنوان کارگاه و اردو	زمان	مباحث آموزشی	سرپرست و مربیان
"کارگاه ها و اردوهای آموزشی و استعدادیابی هیمالیانوردی "				
۱	کارآموزی پیشرفته یخ و برف	۱۴ الی ۷ و ۹ ۱۲ الی فرودین ماه	طرح درس پیشرفته فدراسیون	آقایان عباس علی نژاد، حامد کرامت و خانم پرستو ابریشمی
۲	کلاس آموزش کمک‌های اولیه	۲۳ و ۲۴ و ۲۵ فروردین ماه	آشنایی با ارئه کمک های اولیه در زمان حادثه در مرکز آموزش هلال احمر اسلامشهر	آقایان بهمنی و حسینی
۳	اردوی عملی صعود قله آتشکوه	۳۱ فروردین و ۱ اردیبهشت ماه	عبور از تیغه ها، دهلیزهای بر فجالی همراه با ثابت گذاری و صعود شبانه	سرپرست: ابوالفضل عرب مربی: محمدرضا افکاری
۴	کارگاه آموزشی پیشرفته سنگ و دیواره نوردی	۷ و ۸ اردیبهشت ماه	تکنیکهای دیواره نوردی و نحوه ابزار گذاری و صعودهای سرطناب	سرپرست: آقای محمدرضا افکاری مربیان: آقایان امید آحمدی و علیرضا علیزاده
۵	کلاس پزشکی کوهستان	۲۱ و ۲۲ اردیبهشت ماه	طرح درس فدراسیون	آقایان دکتر علیرضا بهپور و دکتر بیاتانی
۶	کارگاه بازآموزی و آموزشی پیشرفته برف و یخ	۹ خردادماه	نحوه بالاکشی از شکافها، صعود و فرود های عمود در شکاف ها	سرپرست: آقای ابوالفضل عرب مربی: آقای حسن نجاریان

لازم به ذکر است که با توجه به شعار عملیاتی کارگروه هیمالیانوردی و صعودهای بلند در برگزاری این کارگاه ها و اردوها با عنوان " کاغذ کمتر، درخت بیشتر، آسمان آبیتر " کلیه مراحل ثبت نام، نظر سنجی هادر خصوص برگزاری کارگاه ها، اردوها و دریافت مدارک به صورت الکترونیکی انجام پذیرفت و از هیچگونه کاغذی در این موارد استفاده نشده است.

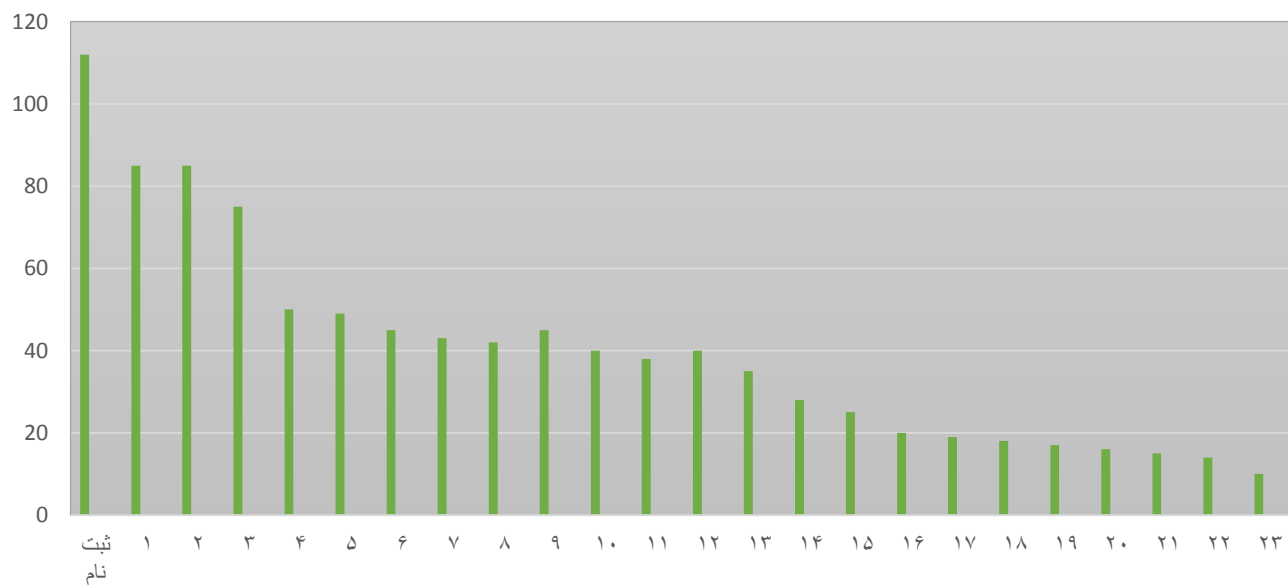
که نتایج نظرسنجی ها و دیگر نمودارها به شرح ذیل می باشد:



نتایج نظر سنجی های کار آموزان



نمودار تعداد نفرات کار آموزان شرکت کننده در اردوها



همانطور که در مطالب فوق به آن اشاره شد پس از برگزاری اردوها و در پایان اسامی کارآموزان هیمالیانوردی که موفق به اتمام دوره و کسب گواهینامه شرکت در کارگاه ها و اردوهای آموزشی و استعدادیابی هیمالیانوردی استان تهران در سال ۹۶-۱۳۹۵ شدند بر اساس حروف الفبا به شرح ذیل اعلام می گردد.

لازم به ذکر است در ابتدای سال ۹۶ با توجه به انگیزه بالای کارآموزان و درخواست ایشان برای ادامه مباحث آموزشی و کسب تجربه بیشتر مقرر گردید که در انتهای اردوهای هیمالیانوردی، تیمی از بین اسامی اعلام شده زیر برای صعود برون مرزی به یکی از قله منطقه هیمالیا اعزام گردند که متأسفانه به دلیل فراهم نشدن شرایط مالی این اتفاق صورت نگرفت.

(آقایان)

ردیف	نام و نام خانوادگی	ردیف	نام و نام خانوادگی
۱	یوسف تقی زاده	۸	رضا غلامی
۲	علیرضا چهارقانی	۹	سعید فراهانی
۳	حیدر خانلو	۱۰	علی محبوبی
۴	هاشم ذوالقدر	۱۱	ناصر مقدم
۵	حامد رستگار	۱۲	بهنام مؤذن
۶	علیرضا زارعی	۱۳	فرامرز مظفری
۷	روح اله علی اکبری		

(بانوان)

ردیف	نام و نام خانوادگی	ردیف	نام و نام خانوادگی
۱	اعظم احمدی	۳	پریا حیدری
۲	سیده فاطمه حسینی	۴	عطیه خسروی
۵	الهه ناز سعیدی	۶	سدا هاکوپیان

کارگروه هیمالیانوردی و صعودهای بلند استان تهران از اواخر پائیز ۱۳۹۵ تا انتهای بهار ۱۳۹۶ بر اساس برنامه ریزی قبلی صورت گرفته توانست در مجموع ۲۲ کارگاه و اردوی آموزشی تئوری و عملی برگزار نماید و به واسطه انجام این مهم مراتب تقدیر و تشکر را از همکاران و کادر اجرایی کارگروه هیمالیانوردی، مدرسین، مربیان، هیمالیانوردان، کارگروه های مجموعه هیئت، مجموعه هیئت های تابع و بخصوص باشگاه های کوهنوردی استان، کارآموزان هیمالیانوردی و همچنین مجموعه فدراسیون کوهنوردی و کارگروه های ذیربط را دارد.

گزارش: کارگروه هیمالیانوردی و صعودهای بلند هیئت کوهنوردی و صعودهای ورزشی استان تهران