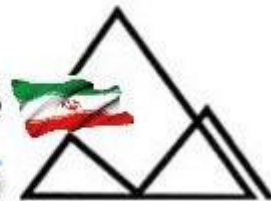




وزارت ورزش و جوانان

فدراسیون کوه‌نوردی و صعودهای ورزشی جمهوری اسلامی ایران



I.R.Iran Mountaineering & Sport Climbing Federation

## آیین‌نامه دوره‌های آموزشی مربی راهنمایان کوهستان و دستورالعمل اجرایی

کمیته آموزش

اردیبهشت ماه ۱۳۹۶

۱	مقدمه
۲	اهداف
۲	هدف کلان
۲	اهداف اختصاصی
۳	ضرورت و اهمیت
۳	تعاریف
۴	وضع موجود
۵	وضع مطلوب
۶	گرایش‌های مختلف مربی راهنمایان کوهستان باشگاه‌ها
۶	ضوابط و شرایط عمومی دریافت گواهینامه مربی راهنمایان کوهستان
۷	ضوابط و شرایط اختصاصی دریافت گواهینامه مربی راهنمایان کوهستان
۱۰	فهرست دوره‌ها برای دریافت گواهینامه مربی راهنمایان کوهستان باشگاه‌ها
۱۱	نمودار سلسه مراتب دوره‌های آموزشی
۱۲	شرایط صدور احکام
۱۲	شرایط ارتقا
۱۳	شیوه‌نامه اجرایی
۱۳	مقدمه
۱۳	الف: کلیات
۱۳	ب: ضوابط اجرایی
۱۵	ج: ضوابط مدرسین
۱۶	د: ضوابط انضباطی
۱۷	ه: ضوابط مالی
۲۰	و: امور پشتیبانی
۲۳	ز: الزامات
۲۴	سرفصل‌ها و رئوس مطالب دوره‌های آموزشی مربی راهنمایان کوهستان
۲۵	سرفصل‌های کارگاه آموزشی حفظ محیط کوهستان
۲۶	سرفصل‌های کارگاه آموزشی هواشناسی کوهستان
۲۷	سرفصل‌های کارگاه آموزشی پزشکی کوهستان
۲۸	سرفصل‌های کارگاه آموزشی نقشه‌خوانی و کار با قطب‌ما

۲۹	سرفصل‌های کارآموزی کوه‌پیمایی
۳۰	سرفصل‌های کارگاه آموزشی مبانی جستجو در کوهستان
۳۱	سرفصل‌های کارآموزی مقدماتی سنگنوردی
۳۲	سرفصل‌های کارآموزی مقدماتی برف و یخ
۳۳	سرفصل‌های دره‌نوردی
۳۴	سرفصل‌های غارپیمایی
۳۵	سرفصل‌های زمین‌شناسی و مورفولوژی کارست
۳۶	سرفصل‌های کارآموزی مقدماتی غارنوردی
۳۷	سرفصل‌های نقشه برداری غار
۳۸	سرفصل‌های کارگاه آموزشی آشنایی با <i>GPS</i>
۳۹	سرفصل‌های پیشرفته سنگنوردی
۴۰	سرفصل‌های کارآموزی دیواره‌نوردی
۴۱	سرفصل‌های مبانی نجات فنی
۴۲	سرفصل‌های پیشرفته برف
۴۳	سرفصل‌های کارآموزی کوهنوردی با اسکی
۴۴	سرفصل‌های آبشار یخی
۴۵	سرفصل‌های کارگاه آموزشی مبانی بهمن‌شناسی
۴۶	سرفصل‌های پیشرفته دره‌نوردی
۴۷	سرفصل‌های پیشرفته غارنوردی
۴۸	سرفصل‌های امداد و نجات غار
۴۹	سرفصل‌های پیشرفته کوهنوردی با اسکی
۵۰	تدوین کنندگان

## مقدمه

توسعه کمی و کیفی ورزش کوه‌نوردی و صعودهای ورزشی در بین علاقمندان به فراگیری علوم، فنون و مهارت‌های این رشته ورزشی جذاب مسئولیت متولیان این رشته ورزشی را، در حوزه آموزش صحیح و علمی بیش از پیش افزایش داده است. از اینرو دیگر فعالیت در کوهستان در سایه ایمنی و در راستای توسعه و تقویت ورزش کوه‌نوردی با راهنمایان تجربی امکان‌پذیر نیست و تربیت راهنمایانی آگاه به مسائل روز علمی در کوه‌نوردی در کنار تجربه‌ای که سال‌های متمادی در کوهستان کسب کرده‌اند باعث کاهش حوادث و کوه‌نوردی ایمن خواهد بود. لذا فدراسیون کوه‌نوردی در نظر دارد برای تحقق این هدف مهم با همکاری مربیان و متخصصین علوم مرتبط با کوه‌نوردی اقدام به طراحی دوره‌های مربی راهنمایان کوهستان در رشته‌های مختلف کوه‌نوردی نماید. در این راستا تجمیع دوره‌های آموزشی و تدوین دوره راهنمایان کوه‌نوردی سطح باشگاه‌ها به عنوان اصلی‌ترین دوره مورد توجه قرار گرفته است. بدیهی است این مقدمه‌ای برای برگزاری دوره‌های سطوح بالاتر که شامل دوره‌های مربیگری می‌باشد.

همچنین با توجه به توسعه روزافزون علوم، تنظیم عناوین و محتوای دوره‌های مربی راهنمایان کوهستان یا تاکید ویژه بر نیازهای تخصصی و مهارت‌های رشته‌های مختلف ورزش کوه‌نوردی اجتناب‌ناپذیر است. بدیهی است برگزاری دوره‌های تئوری و عملی راهنمایان کوهستان زیر نظر فدراسیون و با بهره‌گیری از مربیان و متخصصین علوم ورزشی کوه‌نوردی، زمینه را برای تربیت راهنمایان زبده و با تجربه فراهم خواهد کرد.

## ماده ۱: اهداف

### هدف کلان:

- تربیت و ارتقاء سطح دانش مربی راهنمایان کوهستان در ۳ سطح باشگاه‌ها، ملی و بین‌المللی در رشته‌های مختلف کوه‌نوردی

### اهداف اختصاصی:

- تربیت و ارتقاء سطح دانش مربی راهنمایان کوهستان در زمینه علوم ورزشی و مهارت‌های پایه و تکنیک‌های کوه‌نوردی
- مدیریت یکپارچه آموزش مربی راهنمایان کوهستان، در سطح کشور
- نهادینه کردن چرخه آموزش مطابق با استانداردهای ملی و بین‌المللی
- بهره‌مندی از IT و تکنولوژی فن‌آوری و اطلاعات
- بهره‌مندی از افراد متخصص و ماهر به عنوان مربی راهنمایان کوهستان جهت پیشگیری و کاهش حوادث و ایجاد امنیت در برنامه‌های کوه‌نوردی
- تجمیع دوره‌های مورد نیاز جهت زیر شاخه رشته‌های مرتبط با کوه‌نوردی به عنوان مقدمه دوره‌های مربیگری آن رشته تلفیق علم و تجربه با آموزش کاربردی
- ارتقاء کیفیت آموزش در بین کوه‌نوردان (تئوری و عملی) پیش از ورود به عرصه آموزش و مربیگری.
- الگوبرداری از شیوه‌های آموزشی کشورهای توسعه یافته مبتنی بر کمک به توسعه گردشگری، رشد اقتصاد و اشتغال‌زایی در ورزش کوه‌نوردی.
- اجرای فعالیت‌های آموزشی منطبق با استانداردهای بین‌المللی اتحادیه جهانی کوه‌نوردی و اتحادیه جهانی مربی راهنمایان کوهستان.

## ماده ۲: ضرورت و اهمیت

رشد فزاینده علاقمندان به ورزش کوه‌نوردی در بین آحاد جامعه به ویژه در بین جوانان از یک سو و ضرورت آموزش صحیح این علاقمندان به منظور توسعه کمی و کیفی ورزش کوه‌نوردی و ایجاد امنیت ورزشی در کوهستان، ایجاب می‌کند که زیر ساخت‌ها و منابع لازم برای دستیابی به این مهم مهیا شود تا از هدر رفتن منابع و سرمایه‌ها و جلوگیری از حوادث به عمل آید. بی‌شک در بین عوامل تأثیرگذار در این فرآیند مربی راهنمایان کوهستان مجهز به علوم و فنون روز دارای جایگاه ویژه و نقش به‌سزایی هستند لذا هرگونه تلاش سازماندهی شده برای ارتقاء سطح کیفی، فنی و علمی مربی راهنمایان کوهستان به ویژه در دوره‌های آموزشی و کارگاه‌های آموزشی برای خدمت‌دهی بهتر به مخاطبین سطوح پایه از ضروریات و اهمیت ویژه‌ای برخوردار است. همچنین با توجه به توسعه روزافزون علوم، تنظیم عناوین و محتوای دوره‌های مربی راهنمایان کوهستان با تاکید ویژه بر نیازهای تخصصی و مهارت‌های رشته‌های مختلف ورزش کوه‌نوردی اجتناب ناپذیر است. بدیهی است برگزاری دوره‌های تئوری و عملی مربی راهنمایان کوهستان زیر نظر فدراسیون و با بهره‌گیری از مربیان و متخصصین علوم ورزش کوه‌نوردی، زمینه را برای تربیت مربی راهنمایان کوهستان سطح باشگاه‌ها فراهم خواهد کرد.

## ماده ۳: تعاریف

**راهنمای کوهستان:** به فردی اطلاق می‌شود که با مهارت‌ها و دانش مرتبط با کوه‌نوردی تیمهای کوه‌نوردی را در مناطق کوهستانی و طبیعت هدایت و راهبری نموده و بر اساس دستورالعمل‌های صادره از سوی فدراسیون کوه‌نوردی و صعودهای ورزشی با موفقیت دوره‌های آموزشی مربی راهنمایان کوهستان را گذرانده باشد.

**سطوح مربی راهنمایان کوهستان:** یک کوه‌نورد با توجه به تجربه و دانش خود پس از شرکت و موفقیت در دوره‌های آموزشی و کارگاه‌های آموزشی و کسب مهارت‌ها و دانش‌های مرتبط با کوه‌نوردی، در یکی از سطوح راهنمای کوهستان سطح باشگاه‌ها، ملی و بین‌المللی قرار می‌گیرد.

**راهنمای کوهستان سطح باشگاه:** به فردی گفته می‌شود که؛ با توجه به گرایش مربوطه (راهنمایان کوه‌پیمایی و کوه‌نوردی، سنگ‌نوردی طبیعت، یخ‌نوردی، غارنوردی، دره‌نوردی، کوه‌نوردی با اسکی) سطح باشگاه مجاز به همراهی تیم‌های کوه‌نوردی باشگاهی به عنوان سرپرست، مسئول فنی یا راهنما در فعالیت‌های کوه‌نوردی رشته مشخص شده در داخل کشور می‌باشد.

**راهنمای کوهستان سطح ملی:** به فردی گفته می‌شود که؛ با توجه به گرایش مربوطه مجاز به همراهی تیم‌های کوه‌نوردی داخلی و خارجی به عنوان سرپرست، مسئول فنی یا راهنما در فعالیت‌های کوه‌نوردی رشته مشخص شده در باشگاه‌های کوه‌نوردی و شرکت‌های گردشگری کوه‌نوردی در داخل کشور می‌باشد.

**راهنمای کوهستان سطح بین‌المللی:** به فردی گفته می‌شود که؛ با توجه به گرایش مربوطه مجاز به همراهی تیم‌های کوه‌نوردی داخلی و خارجی به عنوان سرپرست، مسئول فنی یا راهنما در فعالیت‌های کوه‌نوردی رشته مشخص شده در باشگاه‌های کوه‌نوردی و شرکت‌های گردشگری کوه‌نوردی در خارج کشور (منطقه مجاز) می‌باشد.

**مهارت‌ها و علوم پایه در کوه‌نوردی:** به مجموعه علوم، فنون، دانش و مهارت‌هایی گفته می‌شود که به عنوان اصول و دانش‌های مرتبط با کوه‌نوردی در شروع فعالیت به کارآموزان آموزش داده می‌شود. این علوم، دانش و مهارت‌ها در دوره‌های آموزشی و در یک دوره زمانی حداقل دو ساله به کارآموزان آموزش داده می‌شود.

## وضع موجود

با توجه به نیازسنجی به روش بارش فکری و نظرسنجی به عمل آمده از پیشکسوتان، اساتید و کارشناسان منتخب؛ دوره‌های آموزش مربیگری که هم اکنون برگزار می‌شود، نمی‌تواند نیاز فعالیت‌های کوهستانی که در حال حاضر صورت می‌گیرد را تامین کند و مربیان تنها آموزش‌های مرتبط با کوه‌نوردی را به کارآموزان انتقال می‌دهند ولی برای حضور در کوهستان و بازگشت به سلامت، نیاز به راهنمایی وجود دارد که مسئولیت راهبری کوه‌نوردان را به عهده داشته باشند.

## وضع مطلوب

در همین راستا این فدراسیون دوره‌های مرتبطی مطابق با استاندارد جهانی طراحی کرده است که نهایتاً به دریافت گواهینامه مربی راهنمایان کوهستان و مربیگری منجر می‌شود.

این دوره‌ها با توجه به شرایط و اقلیم کشورمان بومی‌سازی و پیشنهادها و هم‌نیازهای آن مشخص شده و دوره‌ها مطابق با این استاندارد اجرایی شود.



## ماده ۴: گرایش‌های مختلف مربی راهنمایان کوهستان سطح باشگاه‌ها به شرح زیر است:

۱. مربی راهنمایان کوهستان سطح باشگاه‌های کوه‌پیمایی و کوه‌نوردی
۲. مربی راهنمایان کوهستان سطح باشگاه‌های سنگ‌نوردی طبیعت
۳. مربی راهنمایان کوهستان سطح باشگاه‌های یخ‌نوردی
۴. مربی راهنمایان کوهستان سطح باشگاه‌های غارنوردی
۵. مربی راهنمایان کوهستان سطح باشگاه‌های دره‌نوردی
۶. مربی راهنمایان کوهستان سطح باشگاه‌های کوه‌نوردی با اسکی

**تبصره:** دریافت گواهینامه مربی راهنمایان کوهستان نشان دهنده گذارندن دوره‌های راهنمای کوهستان بوده و به هیچ عنوان به منزله آشنایی کامل با مناطق کوهستانی سراسر کشور نیست.

## ماده ۵: ضوابط و شرایط دریافت گواهینامه مربی راهنمایان کوهستان

### الف - شرایط عمومی

#### ۱- شرایط عمومی مربی راهنمایان کوهستان

- تابعیت دولت جمهوری اسلامی ایران
- داشتن حداقل ۲۲ سال سن
- نداشتن سابقه محکومیت جزایی با تایید مقامات ذیصلاح و عدم اشتها به فساد اخلاقی

#### ۲- شرایط عمومی دوره‌های کارآموزی، پیشرفته و کارگاه‌های آموزشی

- حداقل ۱۸ سال تمام
- بیمه ورزشی سال جاری
- گواهی صحت و سلامت از پزشک
- تکمیل فرم پذیرش

## ب: شرایط اختصاصی

### گذراندن دوره‌های مرتبط با گرایش‌های مختلف مربی راهنمایان کوهستان به شرح زیر:

#### ۱- مربی راهنمایان کوهستان سطح باشگاه‌های کوه‌پیمایی و کوه‌نوردی

- ۱-۱- کارآموزی کوه‌پیمایی
- ۱-۲- کارآموزی سنگ‌نوردی
- ۱-۳- کارآموزی برف
- ۱-۴- پیشرفته سنگ‌نوردی
- ۱-۵- پیشرفته برف و یخ
- ۱-۶- دوره نجات فنی
- ۱-۷- کارگاه آموزشی نقشه‌خوانی و کار با قطب‌نما
- ۱-۸- کارگاه آموزشی GPS
- ۱-۹- کارگاه آموزشی هواشناسی کوهستان
- ۱-۱۰- کارگاه آموزشی نجات در برف/ بهمن شناسی
- ۱-۱۱- کارگاه آموزشی پزشکی کوهستان
- ۱-۱۲- کارگاه آموزشی مبانی جستجو در کوهستان
- ۱-۱۳- کارگاه آموزشی مبانی حفظ محیط کوهستان

#### ۲- مربی راهنمایان کوهستان سطح باشگاه‌های سنگ‌نوردی طبیعت

- ۲-۱- کارآموزی کوه‌پیمایی
- ۲-۲- کارآموزی سنگ‌نوردی
- ۲-۳- پیشرفته سنگ‌نوردی
- ۲-۴- دوره دیواره‌نوردی
- ۲-۵- دوره نجات فنی
- ۲-۶- کارگاه آموزشی نقشه‌خوانی و کار با قطب‌نما
- ۲-۷- کارگاه آموزشی GPS
- ۲-۸- کارگاه آموزشی هواشناسی کوهستان
- ۲-۹- کارگاه آموزشی پزشکی کوهستان
- ۲-۱۰- کارگاه آموزشی مبانی جستجو در کوهستان
- ۲-۱۱- کارگاه آموزشی مبانی حفظ محیط کوهستان

### ۳- مربی راهنمایان کوهستان سطح باشگاه‌های یخ نوردی

- ۳-۱- کارآموزی کوه‌پیمایی
- ۳-۲- کارآموزی برف
- ۳-۳- پیشرفته برف
- ۳-۴- دوره آبشار یخی
- ۳-۵- دوره نجات فنی
- ۳-۶- کارگاه آموزشی نقشه‌خوانی و کار با قطب‌نما
- ۳-۷- کارگاه آموزشی GPS
- ۳-۸- کارگاه آموزشی هواشناسی کوهستان
- ۳-۹- کارگاه آموزشی پزشکی کوهستان
- ۳-۱۰- کارگاه آموزشی نجات در برف/ بهمن شناسی
- ۳-۱۱- کارگاه آموزشی مبانی جستجو در کوهستان
- ۳-۱۲- کارگاه آموزشی مبانی حفظ محیط کوهستان

### ۴- مربی راهنمایان کوهستان سطح باشگاه‌های غارنوردی

- ۴-۱- دوره غارپیمایی
- ۴-۲- کارآموزی غارنوردی
- ۴-۳- پیشرفته غارنوردی
- ۴-۴- دوره نجات فنی
- ۴-۵- امداد و نجات در غار
- ۴-۶- کارگاه آموزشی نقشه‌خوانی و کار با قطب‌نما
- ۴-۷- کارگاه آموزشی GPS
- ۴-۸- کارگاه آموزشی هواشناسی کوهستان
- ۴-۹- کارگاه آموزشی پزشکی کوهستان
- ۴-۱۰- نقشه‌خوانی غار
- ۴-۱۱- کارگاه آموزشی مبانی جستجو در کوهستان
- ۴-۱۲- کارگاه آموزشی مبانی حفظ محیط کوهستان

## ۵- مربی راهنمایان کوهستان سطح باشگاه‌های دره‌نوردی

- ۵-۱- کارآموزی کوه‌پیمایی
- ۵-۲- کارآموزی سنگ‌نوردی
- ۵-۳- کارآموزی دره‌نوردی
- ۵-۴- پیشرفته دره‌نوردی
- ۵-۵- دوره نجات فنی
- ۵-۶- کارگاه آموزشی نقشه‌خوانی و کار با قطب‌نما
- ۵-۷- کارگاه آموزشی GPS
- ۵-۸- کارگاه آموزشی هواشناسی کوهستان
- ۵-۹- کارگاه آموزشی پزشکی کوهستان
- ۵-۱۰- کارگاه آموزشی مبانی جستجو در کوهستان
- ۵-۱۱- کارگاه آموزشی مبانی حفظ محیط کوهستان

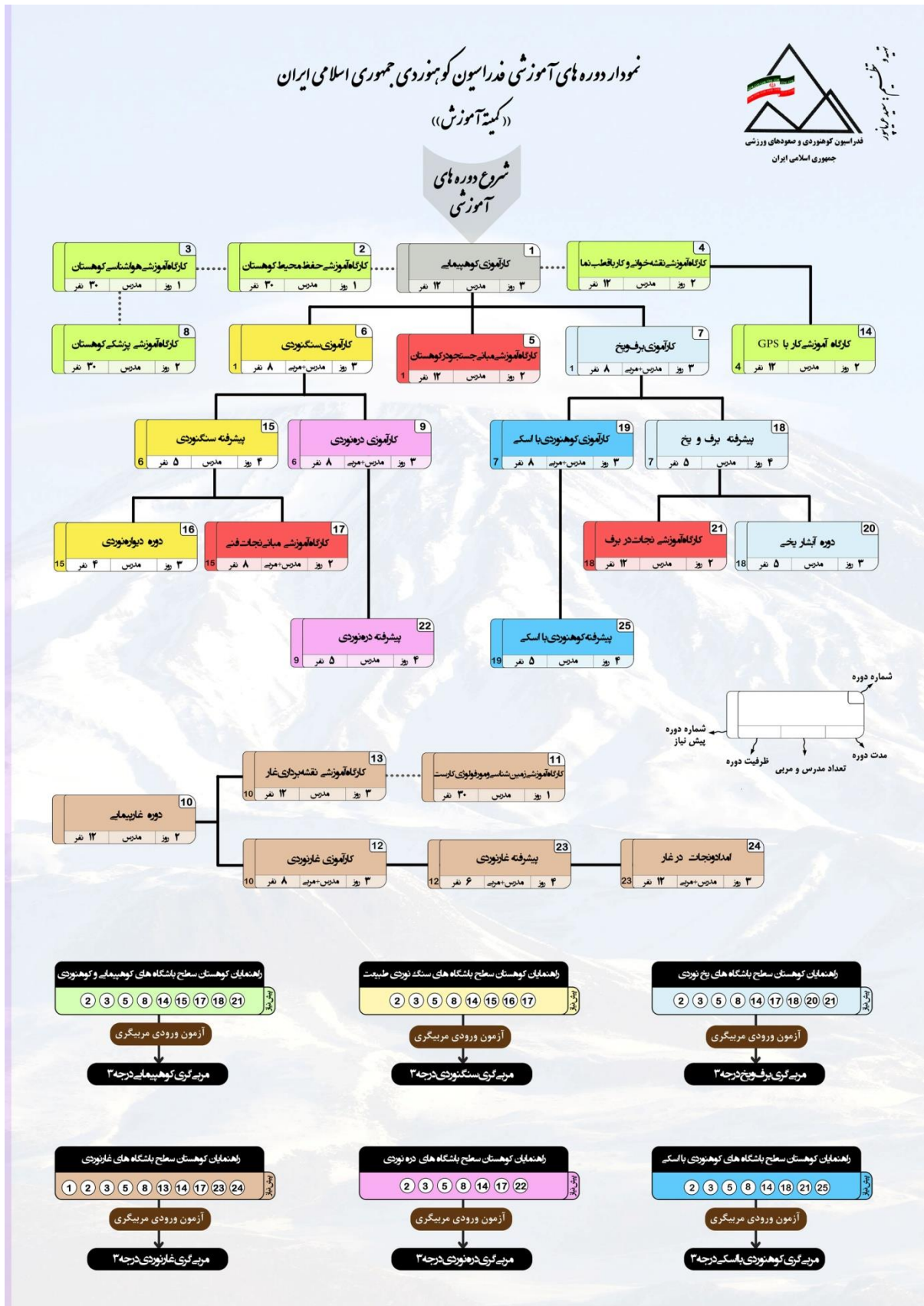
## ۶- مربی راهنمایان کوهستان سطح باشگاه‌های کوه‌نوردی با اسکی

- ۶-۱- کارآموزی کوه‌پیمایی
- ۶-۲- کارآموزی برف
- ۶-۳- کارآموزی کوه‌نوردی با اسکی
- ۶-۴- پیشرفته کوه‌نوردی با اسکی
- ۶-۵- دوره نجات فنی
- ۶-۶- کارگاه آموزشی نقشه‌خوانی و کار با قطب‌نما
- ۶-۷- کارگاه آموزشی کار با GPS
- ۶-۸- کارگاه آموزشی هواشناسی کوهستان
- ۶-۹- کارگاه آموزشی پزشکی کوهستان
- ۶-۱۰- کارگاه آموزشی نجات در برف (بهمن شناسی)
- ۶-۱۱- کارگاه آموزشی مبانی جستجو در کوهستان
- ۶-۱۲- کارگاه آموزشی مبانی حفظ محیط کوهستان

### لیست دوره‌ها برای دریافت گواهینامه مربی راهنمایان کوهستان سطح باشگاه‌ها

ردیف	عنوان دوره	پیش‌نیاز	مدت دوره	تعداد نفرات شرکت‌کننده	تعداد مدرس	تعداد مربی
۱	کارگاه آموزشی مبانی حفظ محیط کوهستان	-	۱ روز	۳۰	۱	-
۲	کارگاه آموزشی هواشناسی کوهستان	-	۱ روز	۳۰	۱	-
۳	کارگاه آموزشی پزشکی کوهستان	-	۲ روز	۳۰	۱	-
۴	کارگاه آموزشی نقشه‌خوانی و کار با قطب‌نما	-	۲ روز	۱۲	۱	-
۵	کارآموزی کوه‌پیمایی	-	۳ روز	۱۲	۱	-
۶	کارگاه آموزشی مبانی جستجو در کوهستان	کارآموزی کوه‌پیمایی	۲ روز	۱۲	۱	-
۷	کارآموزی سنگ‌نوردی	کارآموزی کوه‌پیمایی	۳ روز	۸	۱	۱
۸	کارآموزی برف و یخ	کارآموزی کوه‌پیمایی	۳ روز	۸	۱	۱
۹	دوره پیمایی	-	۳ روز	۸	۱	۱
۱۰	کارآموزی دره‌نوردی	کارآموزی سنگ‌نوردی		۸	۱	۱
۱۱	دوره غارپیمایی	-	۲ روز	۱۲	۱	-
۱۲	زمین‌شناسی و مورفولوژی کارست	دوره غارپیمایی	۱ روز	۳۰	۱	-
۱۳	کارآموزی غارنوردی	دوره غارپیمایی	۳ روز	۸	۱	۱
۱۴	نقشه‌برداری غار	دوره غارپیمایی	۳ روز	۱۲	۱	-
۱۵	کارگاه آموزشی کار با GPS	کارگاه آموزشی نقشه‌خوانی و کار با قطب‌نما	۲ روز	۸	۱	-
۱۶	پیشرفته سنگ‌نوردی	کارآموزی سنگ‌نوردی	۴ روز	۵	۱	-
۱۷	دوره دیواره‌نوردی	پیشرفته سنگ‌نوردی	۳ روز	۴	۱	-
۱۸	مبانی نجات فنی	پیشرفته سنگ‌نوردی	۲ روز	۸	۱	۱
۱۹	پیشرفته برف و یخ	کارآموزی برف و یخ	۴ روز	۵	۱	-
۲۰	کارآموزی کوه‌نوردی با اسکی	کارآموزی برف و یخ	۳ روز	۸	۱	۱
۲۱	دوره آبشار یخی	پیشرفته برف و یخ	۳ روز	۵	۱	-
۲۲	کارگاه آموزشی نجات در برف (بهمن شناسی)	پیشرفته برف و یخ	۲ روز	۱۲	۱	-
۲۳	پیشرفته دره‌نوردی	کارآموزی دره‌نوردی	۴ روز	۵	۱	-
۲۴	پیشرفته غارنوردی	کارآموزی غارنوردی	۴ روز	۶	۱	۱
۲۵	امداد و نجات در غار	پیشرفته غارنوردی	۳ روز	۶	۱	-
۲۶	پیشرفته کوه‌نوردی با اسکی	کارآموزی کوه‌نوردی با اسکی	۴ روز	۵	۱	-

## نمودار سلسه مراتب و پیوستگی دوره‌های آموزشی



### ج: شرایط صدور حکم

۱. پس از گذراندن تمامی دوره‌های مرتبط درج شده در ماده ۵ بند (ب) و دریافت گواهینامه‌های مربوطه و مراجعه به پرتال جامع فدراسیون به آدرس <http://portal.msfi.ir/Login.aspx> و در صفحه شخصی خود تقاضای صدور حکم راهنمای کوهستان را ثبت نمایند.
۲. روند صدور احکام مربوطه به صورت اتوماتیسیون و پس از تایید باشگاه‌ها و فدراسیون در استان مورد نظر متقاضی قابل صدور می باشد.

### د: شرایط ارتقاء

#### شرایط ارتقاء مربی راهنمایان کوهستان

- برای شرکت در دوره‌های راهنمایان ملی کوهستان می بایست در آزمون راهنمای ملی بعد از گذشت سه سال و ارائه رزومه فعالیت در باشگاه و سرپرستی بیش از ۵۰ قله در سراسر کشور شرکت نموده و پس از قبولی در آزمون در دوره شرکت نمایند.
- #### شرایط ارتقا در دوره‌های کارآموزی، پیشرفته و کارگاه‌های آموزشی
- کسب نمره ۱۲ در تئوری و معدل ۱۴ در دروس عملی به شرط نداشتن نمره زیر ۱۰
  - کسب نمره قبولی و گذراندن موفق دوره‌های پیش‌نیاز شرط ارتقا و حضور در سطوح بالاتر آموزشی است. با توجه به جدول صفحه ۱۰ و نمودار صفحه ۱۱
  - جهت شرکت در دوره‌های مربیگری درجه ۳ در یکی از گرایش‌های مربی راهنمایان کوهستان می بایست دو سال از کارآموزی رشته مربوطه یا یک سال از راهنمای کوهستان رشته مورد نظر گذشته باشد.

این آیین‌نامه در ۵ ماده به انضمام دستورالعمل اجرایی و سرفصل دروس آموزشی در تاریخ  
۱۳۹۵/۱۲/۳ به تصویب مجمع و هیات رئیسه فدراسیون کوه‌نوردی و صعودهای ورزشی رسیده و  
لازم الاجرا می‌باشد.



## دستورالعمل اجرایی

### دوره‌های کارآموزی، پیشرفته و کارگاه‌های آموزشی

#### مقدمه:

به منظور هماهنگی در اجرای آیین‌نامه دوره‌های آموزشی مربی راهنمایان کوهستان تعیین وظایف و چگونگی تعامل فدراسیون با ارکان اجرایی دوره‌ها و روشن نمودن مواد مندرج در آیین‌نامه دستورالعمل اجرایی ذیل جهت اجرا ابلاغ می‌گردد. کلیه باشگاه‌ها، هیئت‌های ورزشی استان‌ها در اجرای دوره‌های آموزشی مکلف به رعایت اسناد ابلاغی از سوی دفتر برنامه‌ریزی آموزشی وزارت ورزش و جوانان و مفاد آیین‌نامه دوره‌های آموزشی مربی راهنمایان کوهستان فدراسیون کوه‌نوردی می‌باشد.

#### الف: کلیات

- ۱- برگزاری کلیه دوره‌های آموزشی فدراسیون کوه‌نوردی در سطوح باشگاه‌ها می‌بایست با آیین‌نامه دوره‌های آموزشی فدراسیون کوه‌نوردی و صعودهای ورزشی جمهوری اسلامی ایران منطبق بوده و مجوز برگزاری منوط به دارا بودن کلیه شرایط مندرج در این دستورالعمل خواهد بود.
- ۲- فرایند اخذ مجوز: پس از نیازسنجی توسط باشگاه‌ها یا هیات شهرستان‌ها درخواست به صورت اتوماسیون به هیات استان و فدراسیون ارسال می‌شود، پس از تایید توسط هیات استان و فدراسیون مجوز برگزاری دوره به صورت اتوماسیون صادر می‌شود.

#### ب: ضوابط اجرایی

##### ۱- فرآیند دوره آموزشی

- نیازسنجی: باشگاه‌ها و هیات‌های شهرستان‌ها با توجه به درخواست‌های مخاطبان و داوطلبان شرکت در سطوح مختلف آموزشی اقدام به طراحی و برنامه‌ریزی دوره‌های آموزشی می‌نمایند.

- طراحی و برنامه‌ریزی: پس از نیازسنجی و ثبت نام اولیه داوطلبان برگزارکننده اقدام به انتخاب مدرس و مربیان دوره آموزشی، هماهنگی لازم با داوطلبان جهت ثبت نام در پرتال آموزشی و تهیه تجهیزات لازم و متناسب با دوره و مشخص نمودن مکان برگزاری دوره می‌نماید.  
یک هفته پیش از تاریخ مورد نظر، درخواست برگزاری دوره با مشخص نمودن مدرس/مربی، تاریخ دقیق و محل برگزاری توسط برگزارکننده در پرتال ثبت و هیات استان بررسی نموده و در صورت تایید هیات استان، برگزارکننده می‌تواند اقدام به برگزاری دوره نماید.  
متقاضیان حضور در دوره‌ها باید ابتدا مشخصاً اقدام به ثبت نام و عضویت در فدراسیون نمایند. پس از ثبت نام، برگزارکننده اقدام به ثبت نام داوطلبان در دوره به صورت الکترونیک نموده، لیست متقاضیان حضور در دوره به داشبورد مدرس و مربی ارسال می‌شود.
- اجرا: باشگاه‌ها و هیات‌های شهرستان‌ها طبق شیوه‌نامه و طرح درس فدراسیون با حضور مدرس و مربی و داوطلبان در منطقه مناسب با در نظر گرفتن شرایط ایمنی کامل نسبت به برگزاری دوره اقدام می‌نمایند. در پایان دوره کارآموزان توسط مدرس و مربی مورد ارزیابی قرار گرفته و با توجه به شرایط قبولی شیوه‌نامه قبول یا مردود می‌شوند.
- اثربخشی: به صورت اتوماسیون فرم‌های اثر بخشی سطح یک (واکنش) توسط کارآموزان تکمیل و به وسیله کمیته آموزش اثربخشی دوره سنجیده می‌شود.  
کارآموزان در ابتدای دوره توسط مدرس یا مربی با طرح پرسش کتبی یا شفاهی مورد ارزیابی اولیه و در پایان دوره مورد ارزیابی مجدد و نهایی قرار می‌گیرد. اثربخشی سطح دو (یادگیری)

## ۲- زمان برگزاری:

فصل برگزاری دوره‌ها بستگی به دوره آموزشی و همچنین شرایط منطقه برگزاری دارد. دوره‌هایی مانند کوه‌پیمایی و سنگ‌نوردی از اواخر زمستان تا اواخر پاییز برگزار می‌شود. در مناطق گرمسیر و استان‌های جنوبی با توجه شرایط آب و هوایی پس از استعلام و تایید توسط فدراسیون، برگزاری در

فصل زمستان امکان‌پذیر است. دوره‌هایی مانند بهمن‌شناسی، برف و یخ، آبشار یخی و ... در فصل زمستان و اوایل بهار با توجه به شرایط برگزار منطقه می‌شوند. دوره‌هایی که در سالن برگزار می‌شود و یا دوره‌هایی مانند کارگاه آموزشی ناوبری، جی پی اس و... محدودیت زمانی ندارد.

### ۳- مدت زمان برگزاری:

مدت زمان برگزاری دوره‌ها و کارگاهی آموزشی روزانه ۸ ساعت از ساعت ۷ صبح تا ۱۶ است.

### ۴- وضعیت منطقه برگزاری:

دارا بودن شرایط طبیعی و جغرافیایی متناسب با دوره مورد نظر، برخوردار بودن از ایمنی کامل

### ۵- شرایط صدور احکام کارآموزی، پیشرفته و کارگاه‌های آموزشی

صدور گواهینامه تمامی دوره‌های آموزشی و کارگاه‌های آموزشی به صورت اتوماسیون و توسط هیات استان برگزار کننده صادر خواهد شد. مدرس پس از برگزاری دوره و ثبت نمرات، لیست دوره را تایید و به برگزار کننده بازگشت خواهد داد و از طریق برگزار کننده برای صدور حکم به هیات استان و فدراسیون ارسال می‌شود و بعد از تایید فدراسیون در هیات استان مربوطه احکام حضور در دوره چاپ خواهد شد.

### ج: ضوابط مدرسان و مربیان دوره

- دوره‌های مقدماتی توسط مدرسان درجه ۳ دارای مجوز بازآموزی
- دوره‌های پیشرفته توسط مدرسان درجه ۲ دارای مجوز بازآموزی
- کارگاه‌های آموزشی توسط مدرسان مربوطه
- مدرسان و مربیان بعد از شرکت در بازآموزی که هر سه سال یکبار برگزار و نتیجه بازآموزی توسط کمیته آموزش در پرتال جامع فدراسیون ثبت می‌شود مجاز به تدریس خواهند بود.

- انتخاب مدرس و مربی توسط باشگاه و هیات شهرستان با تایید هیات استان و فدراسیون

### د: ضوابط انضباطی

در صورت عدم برگزاری دوره‌های آموزشی طبق دستورالعمل آموزشی فدراسیون، کمیته آموزش فدراسیون می‌تواند درخواست کمیته انضباطی نماید و مورد تخلف را بررسی و صدور رای نماید.

**تبصره ۱:** در صورتی که تخلفات خارج از مسائل فنی باشد به دستور رئیس فدراسیون و با حضور نماینده حراست و اعضای کمیته انضباطی جلسه برگزار خواهد شد.

## ه: ضوابط مالی

طبق جدول حق الزحمه و... (قابل دانلود از کتابخانه الکترونیک سایت فدراسیون)

## و. امور پشتیبانی

لوازم و تجهیزات عمومی توسط برگزار کننده دوره و لوازم انفرادی به عهده شرکت کنندگان دوره می‌باشد که قبل از شروع دوره طبق جدول زیر تهیه و در هنگام برگزاری در اختیار مدرس و مربی دوره قرار می‌گیرد.

- لیست لوازم و تجهیزات دوره های کارآموزی، پیشرفته و کارگاه‌های آموزشی به شرح جدول زیر می باشد.

### لیست لوازم و تجهیزات دوره های کارآموزی، پیشرفته و کارگاه‌های آموزشی

کارگاه آموزشی مبانی حفظ محیط کوهستان
تجهیزات سمعی و بصری (ویدئو پرژکتور، تخته وایت برد و ...) و نوشت افزار
کارگاه آموزشی هواشناسی کوهستان
تجهیزات سمعی و بصری (ویدئو پرژکتور، تخته وایت برد و ...) و نوشت افزار
کارگاه آموزشی پزشکی کوهستان
تجهیزات سمعی و بصری (ویدئو پرژکتور، تخته وایت برد و ...) و نوشت افزار
کارگاه آموزشی نقشه خوانی و کار با قطب‌نما
پوشاک و کفش مناسب طبیعت، قطب‌نمای ارتشی، کوله پشتی، نقشه ۱:۲۵۰۰۰ منطقه آموزشی، نوشت افزار : نقاله، خط کش و...، کفش راهپیمایی، تغذیه روزانه
کارآموزی کوه‌پیمایی
کفش و پوشاک مناسب، لوازم فنی مورد نیاز، کوله پشتی، قمقه آب، عینک و کلاه آفتابی، طناب انفرادی (طناب قطر ۷ میلی‌متر به طول ۶ متر)، باتون کوه پیمایی، تغذیه و نوشت افزار
کارگاه آموزشی مبانی جستجو در کوهستان
تجهیزات سمعی و بصری (ویدئو پرژکتور، تخته وایت برد و ...) و نوشت افزار، کفش و پوشاک مناسب
کارآموزی سنگ‌نوردی

پوشاک مناسب، هارنس سنگنوردی، کلاه کاسک، کارابین پیچ ۳ عدد، هشت فرود، اسلینگ دو عدد ۶۰ و ۱۲۰ سانت، طنابچه اتوبلاک، کوئیک‌درا ۳ عدد، طناب هر دو نفر یک حلقه، طنابچه انفرادی، ابزار حمایت
<b>کارآموزی برف و یخ</b>
پوشاک، دستکش و کفش مناسب، کلاه کاسک، هارنس، کلنگ، کارابین پیچ ۳ عدد، کارابین ساده ۳ عدد، طناب هر دو نفر یک حلقه، طنابچه انفرادی، اسلینگ دو عدد ۶۰ و ۱۲۰ سانت، ابزار فرود، ابزار حمایت، کوئیک‌درا یک عدد
<b>کارآموزی دره‌نوردی</b>
هارنس دره‌نوردی، وت سوت، کلاه کاسک، کارابین پیچ ۶ عدد، کارابین ساده ۲ عدد، ابزار فرود، ابزار صعود یومار و کرول و پارکاب، طنابچه پروسیک، طناب انفرادی، نوار تسمه، طناب دره‌نوردی ۵۰ متری هر دو نفر، محافظ طناب، کوله دره‌نوردی، کیسه طناب، دستکش فرود، سوت، خود حمایت
<b>دوره غارپیمایی</b>
چکمه و دستکش مناسب غارنوردی، لباس یکسره مناسب غار، ساک غارنوردی، کلاه کاسک، نوشت‌افزار، چراغ پیشانی دو عدد و دو ست باتری اضافه، پوشاک مناسب تا محل غار، آب و تنقلات
<b>زمین شناسی و مورفولوژی کارست</b>
تجهیزات سمعی و بصری (ویدئو پرژکتور، تخته وایت برد و ...) و نوشت‌افزار
<b>کارآموزی غارنوردی</b>
تجهیزات تیمی، طناب استاتیک ۴ حلقه، کارابین ساده و پیچ ۲۰ عدد، تسمه در سایز مختلف ۵ عدد، لوازم رول کوبی، تجهیزات انفرادی، کفش، دستکش و لباس مناسب، ساک غارنوردی، کلاه کاسک، کارابین پیچ ۴ عدد، کارابین ساده ۵ عدد، نوشت‌افزار، دم گاوی کوتاه و بلند یا ۳ متر طناب دینامیک تک طناب، ست غارنوردی (هارنس و کارابین پیچ نیم دایره، کرول و تورسرف یومار و پارکاب، ابزار فرود غارنوردی)
<b>نقشه برداری غار</b>
تجهیزات تیمی: کامپکس کلینومتر ۴ عدد، متر نواری یا متر دیجیتال ۴ عدد، تخته وایت برد و ویدئو پرژکتور تجهیزات انفرادی: چکمه، دستکش و لباس یکسره مناسب غار، گوشی تلفن یا تبلت اندرویدی، ساک غار، کلاه کاسک، چراغ پیشانی و باطری اضافه، <i>gps</i> و کابل مربوطه، لب تاپ، فلش مموری، نوشت‌افزار: مداد، پاک کن، نقاله، برگه شطرنجی پرس شده، مقداری نخ، تخته شاسی یا زیر دستی مناسب
<b>کارگاه آموزشی کار با GPS</b>
پوشاک و کفش مناسب طبیعت، جی پی اس، کوله پشتی، نقشه ۱:۲۵۰۰۰ منطقه آموزشی، نوشت‌افزار، کفش راهپیمایی، تغذیه روزانه
<b>پیشرفته سنگنوردی</b>
پوشاک مناسب، هارنس سنگنوردی، کلاه کاسک، کفش سنگنوردی، کارابین پیچ ۵ عدد، کارابین ساده ۵ عدد، اسلینگ ۴ عدد ۶۰ و ۱۲۰ و ۱۵۰ و ۱۸۰ سانت، طنابچه اتوبلاک ۳ عدد، کوئیک‌درا ۱۰ عدد، طناب یک حلقه، طنابچه انفرادی، ابزار حمایت و فرود، ابزار میانی فرند کیل ترای کم میخ، چکش، ابزار صعود یومار تی بلاک راپمن بیسیک، پله رکاب، آچار کیل، قرقره
<b>دوره دیواره‌نوردی</b>
چادر و لوازم شب‌مانی، کیسه‌بار، ست بالا کشی دیواره، طناب صعود (نیم طناب)، طناب بالا کشی (تگ لاین)، هارنس، کلاه کاسک، کفش سنگنوردی، لوازم خود حمایت، کارابین پیچ و ساده به تعداد لازم، ابزار حمایت و فرود، طنابچه انفرادی، کوئیک‌درا هر نفر ۱۵ عدد، اسلینگ در سایزهای مختلف، ابزارهای میانی (ابزارهای غیر کوبشی مثل کیل، فرند، ترای کم، هگزان و... هر نفر از

<p>هر نوع یک دست کامل، ابزارهای کوبشی مثل انواع میخ، رول بولت و صفحه پلاک هر نفر ۱۰ عدد (نه عدد ۱۰ و یک عدد ۱۲) و... ؛ وسایل مختص صعود مصنوعی (پله رکاب، انواع هوک‌ها و...) لوازم رول کوبی (دسته رول، مته در سائزهای مورد نیاز و...)، چکش، آچار کیل، طنابچه اتو بلاک (پروسیک)، انواع لوازم بالاکشی: یومار، راپ من، تی بلاک، میکرو ترکشن، قرقره و... نوشت‌افزار، تغذیه مورد نیاز دوره، پوشاک و کفش مناسب، کیت کمک‌های اولیه، لوازم شب‌مانی و کمپ</p>
<p><b>مبانی نجات فنی</b></p> <p>ابزارهای قفل شونده یکطرفه، اسلینگ در سائزهای مختلف ۶ عدد، چاقو جهت برش طناب، دستکش کار، صفحه تقسیم بار، طناب دینامیک به قطر ۵، ۱۰ الی ۱۱ میلیمتری به طول ۵۰ متر، طنابچه انفرادی به طول ۶ الی ۱۱ متر، طنابچه پروسیک در سائزهای مختلف ۹ عدد، قرقره دابل جی مینی ۱ عدد، قرقره کوچک مینی ۲ عدد، قرقره مینی ترکشن ۱ عدد، کارابین پیچ بی‌زی شکل ۱۱ عدد، ابزار فرود اتولاک، کرول و بند حمایل کرول، کلاه کاسک، کیسه حمل لوازم فنی، هارنس سنگنوردی، یومار با پله رکاب</p>
<p><b>پیشرفته برف و یخ</b></p> <p>کفش مناسب کوهنوردی و یخ‌نوردی، لباس مناسب فصل، کوله پشتی، کوله حمله، صندلی کوهنوردی، عینک آفتابی، کلاه کاسک، باطوم تلسکوپی، نوشت‌افزار، طناب صعود هر دو نفر یک حلقه، طناب انفرادی برای هر نفر، یومار یک جفت، لباس ضد آب، گتر، کرامپون، تبر و چکش یخ، دستکش و روکش دستکش، لوازم انفرادی، لوازم شب‌مانی، تغذیه روزانه، ابزار فرود، حمایت (نظیر ریورسو و...) و حمایت میانی نظیر لنگر، لوله و یا نشی برف، کلنگ کوهنوردی، ابزار فرود و حمایت، طنابچه ۶م جهت اتوبلوک (پروسیک)، کارابین پیچ‌دار ۴ عدد و کارابین ساده ۱۰ عدد، اسلینگ ۵ عدد</p>
<p><b>کارآموزی کوه‌نوردی با اسکی</b></p> <p>چوب و فیکس کوه اسکی (تورینگ)، کفش کوه اسکی، پوست اسکی، کرامپون اسکی، باطوم کوه اسکی، طنابچه انفرادی (۷ میل) ۱۰ متر، کرامپون کفش، کارابین پیچ (۱ عدد)، کارابین ساده (۱ عدد)، کلنگ سبک صعود، کلاه کاسک، پوشاک مناسب صعود زمستانه، پک امداد، دستگاه جستجو در بهمن (۴ عدد)، میل سونداژ و بیل برف (۴ ست)</p>
<p><b>دوره آبخار یخی</b></p> <p>کلاه کاسکت ترجیها ویزور دار، تبر یخ، کرامپون و کفش مناسب، پیچ یخ هر نفر سه عدد، تسمه ۱۲۰، کوئیک‌درا ۳ عدد، کارابین پیچ ۳ عدد، آچار ابالاهوک، ابزار حمایتی، هارنس، پوشاک مناسب، کیت کمک‌های اولیه، طناب بلند ۳ حلقه برای یک کلاس</p>
<p><b>کارگاه آموزشی نجات در برف (بهمن شناسی)</b></p> <p>تجهیزات سمعی و بصری (ویدئو پرژکتور، تخته وایت برد و...) و نوشت‌افزار، کفش و پوشاک مناسب، کلاه کاسک، میل سونداژ، بیل برف، اره برف، دستگاه جستجو در برف، طناب انفرادی، کلنگ و باتوم کوه نوردی</p>
<p><b>پیشرفته دره‌نوردی</b></p> <p>هارنس دره‌نوردی، وت سوت، کلاه کاسک، کارابین پیچ ۸ عدد، کارابین ساده ۶ عدد، ابزار فرود ۲ عدد (یکی از آنها هشت فرود ساده باشد)، ابزار صعود یومار و کرول و پارکاب، طنابچه پروسیک (VT پروسیک)، کوئیک‌درا ۲ عدد، طناب انفرادی، تجهیزات رول کوبی کامل به همراه ۵ عدد بلت و پلاک ۱۰، نوار تسمه کارگاهی، طناب دره‌نوردی ۵۰ متری هر نفر به همراه کیسه طناب دوسر، محافظ طناب، کوله دره‌نوردی، دستکش فرود، سوت، خود حمایت</p>
<p><b>پیشرفته غارنوردی</b></p> <p><b>تجهیزات گروهی؛</b> طناب استاتیک هر نفر یک حلقه، کارابین ۳۰ عدد، سیمپل و شانت دو عدد، رول و صفحه ۱۰ عدد، اسلینگ ۵ عدد، رکاب دو جفت، طناب دینامیک، ابزار حمایت</p> <p><b>تجهیزات انفرادی؛</b> کفش و لباس مناسب، ساک غارنوردی، دستکش مناسب، کلاه کاسک، ابزار رول کوبی (چکش، مشتی رول کوب و مته، رول و صفحه پلاک)، ست کامل غارنوردی به اضافه پنتین، نوشت‌افزار، چراغ پیشانی دو عدد به همراه باتری اضافی،</p>

<p>قرقره ساده ۱ عدد، کارابین ساده ۵ عدد، کارابین پیچ ۶ عدد</p>
<p><b>امداد و نجات در غار</b></p>
<p><b>تجهیزات تیمی:</b> طناب استاتیک ۳ حلقه، کارابین ساده و پیچ ۲۰ عدد، دریل شارژی، پروترکشن ۱ و مینی ترکشن ۱ عدد، کارابین اتومات ۶ عدد، انواع رول مکانیکی و چسبی ۱۰ عدد، کلاس مناسب و مجهز به وایت برد ویدئو پروژکتور، بیسیم ۴ عدد، تلفن غار ۴ عدد، استاپ ۲ عدد، قرقره تاندم ۲ عدد، کمک‌های اولیه تیمی برانکار، قرقره رسکیو ۳ و فیکس ۳ عدد، طناب دینامیک یک حلقه، طنابچه ۸ میل ۲ عدد</p> <p><b>تجهیزات انفرادی:</b> کفش مناسب غار، چکمه، لباس یکسره غار، ساک غار، کارابین ساده ۶ عدد، دستکش مناسب، طنابچه کارگاهی ۲ عدد ۱۱ میلی متری استاتیک، کارابین پیچ ۶ عدد، قرقره رسکیو ۱ عدد، کلاه ایمنی، چراغ پیشانی ۲ عدد و باتری اضافه، ست کامل رول کوبی، تسمه بلند دو عدد، رول و صفحه ۵ عدد، کیت بقا + کیت کمک‌های اولیه، لوازم شب مانی و کمپ، نوشت‌افزار، طناب استاتیک سایز ۱۰ تا ۱۱ میلی متری یک حلقه، تغذیه روزانه، ست کامل غارنوردی شامل: یومار و پارکابی، کرول و تورس، ابزار فرود، دم گاوی کوتاه و بلند، پنتین</p>
<p><b>پیشرفته کوه‌نوردی با اسکی</b></p>
<p>چوب و فیکس کوه اسکی (تورینگ)، کفش کوه اسکی، پوست اسکی، کرامپون اسکی، باطوم کوه اسکی، طنابچه انفرادی (۷ میل) ۱۰ متر، طناب صعود ۸،۵ ضد آب (هر دو نفر ۵۰ متر)، کرامپون کفش، کارابین پیچ (۳ عدد)، کارابین ساده (۴ عدد)، تسمه ۶۰ و ۱۲۰، طنابچه پروستیک (۲ عدد)، ابزار فرود و حمایت، هارنس، کلنگ سبک صعود، دستگاه جستجو در بهمن، میل سونداژ و بیل برف، کلاه کاسک، پوشاک مناسب صعود زمستانه، کوله پشتی مناسب با قابلیت حمل اسکی، کیت امداد</p>

## ز: الزامات:

- مدرسان و مربیان می‌بایست دارای مجوز آموزش باشند. (شرکت در دوره‌های دانش افزایی و دوره‌های بازآموزی با اعتبار سه ساله)
- مدرسان و مربیان درجه سه مجاز به تدریس دوره‌های کارآموزی، مربیان درجه دو مجاز به تدریس دوره‌های پیشرفته و کارآموزی می‌باشند.
- کارگاه‌های آموزشی توسط مدرسان مربوطه برگزار خواهد شد.
- مدرسان و مربیان مجاز به تدریس دوره‌ها مطابق با درجات و گرایش‌های تعیین شده هستند.
- دوره و یا کارگاه آموزشی می‌بایست متناسب با فصل که توسط بخشنامه‌های فدراسیون اعلام میشود برگزار گردند.
- دوره و یا کارگاه آموزشی در منطقه مناسب و با توجه به ایمنی کامل منطقه برگزار شوند.



- تمامی کارآموزان و مدرسان و مربیان دوره‌ها ملزم به استفاده از لوازم ایمنی مورد نیاز دوره مانند کلاه کاسک می‌باشند.
- تمامی لوازم و تجهیزات فنی در دوره می‌بایست دارای استاندارد *UIAA* باشند.
- دوره‌ها و کارگاه‌های آموزشی می‌بایست از ساعت ۷ صبح تا ۱۶ (روزانه ۸ ساعت) برگزار شوند.
- تهیه تجهیزات انفرادی در دوره آموزشی به عهده داوطلب می‌باشد و تجهیزات عمومی به عهده برگزارکننده است.
- داشتن شرایط عمومی و اختصاصی برای شرکت‌کنندگان در دوره‌ها و کارگاه‌های آموزشی الزامی است.

## رئوس مطالب و ریز محتوای کارآموزی‌ها و کارگاه‌های آموزشی به شرح جداول زیر:

عملی	نظری	ساعت	نام دوره: کارگاه آموزشی حفظ محیط کوهستان (مجموع یک روز)		
-	۸		پیش نیاز / هم‌نیاز: ندارد		
الف: هدف دوره: آشنایی با مبانی حفظ محیط‌های کوهستانی					
زمان آموزش (ساعت)		ب: سر فصل آموزشی (رئوس مطالب و ریز محتوا)			
عملی	نظری	ریز محتوا	رئوس مطالب	ردیف	
-	۳	ارزش کوهستان‌ها در محیط زیست / منابع آب / یخچالها منابع جنگلی / مناطق حفاظت شده / کوه‌های ایران	اکوسیستم‌های کوهستانی	۱	
-	۴	صدمات فیزیکی / پسماند جامد / پلاستیک‌ها / باتری‌ها فضولات انسانی / شکار / حریق / گردشگری بی‌رویه اصول گردشگری پایدار / گرمایش جهانی	عوامل تهدید کننده محیط‌های کوهستانی	۲	
-	۱	معرفی سازمان‌های بین‌المللی و ملی محیط زیستی و فعالیت‌های مرتبط کوهستانی	سازمان‌های محیط زیستی	۳	
ج: منبع درسی: طرح درس کمیته حفظ محیط کوهستان فدراسیون کوهنوردی و صعودهای ورزشی					

عملی		نظری	ساعت	نام دوره: کارگاه آموزشی هواشناسی کوهستان (مجموع یک روز) پیش نیاز / هم‌نیاز: ندارد		
-		۸				
الف: هدف دوره: شناخت شرایط جوی با مشاهدات میدانی و نحوه به دست آوردن پیش‌بینی‌های جوی با درصد صحت بالا						
زمان آموزش (ساعت)		ب: سر فصل آموزشی (رئوس مطالب و ریز محتوا)				
عملی	نظری	ریز محتوا		رئوس مطالب	ردیف	
-	۴	تشخیص شروع شرایط ناپایداری هوا/ شناخت انواع ابر/ استفاده کاربردی از شناسایی ابرها در اجرای برنامه‌های کوهنوردی		شناخت ابرها	۱	
-	۳	کاربرد تشخیص تغییرات دمایی در شرایط مختلف/ کاربرد تشخیص فشار هوا/ شناسایی انواع باد/ انتخاب روش ایمن کوهنوردی با توجه به تشخیص تغییرات این پارامترها		شناخت پارامترهای دما، فشار و باد	۲	
-	۱	معرفی انواع سایت‌های هواشناسی و توانمندی هر کدام، نحوه به دست آوردن پیش‌بینی شرایط جوی با درصد صحت بالا/ شیوه دریافت مشاوره‌های تخصصی هواشناسی کوهستان/ معرفی منابع علمی در این خصوص		نحوه تشخیص پیش‌بینی شرایط جوی	۳	
ج: منبع درسی:						
طرح درس هواشناسی کوهستان فدراسیون کوهنوردی و صعودهای ورزشی و کتاب‌های تخصصی هواشناسی کوهستان						

عملی		نظری	ساعت	نام دوره: کارگاه آموزشی پزشکی کوهستان (مجموع دو روز)		
۰		۱۶		پیش نیاز / هم‌نیاز: ندارد		
الف: هدف دوره: آشنایی با خطرات و مشکلات کوهنوردی در ارتفاعات و چگونگی پیشگیری از آنها و مقابله میدانی با این مشکلات						
زمان آموزش (ساعت)		ب: سر فصل آموزشی (رئوس مطالب و ریز محتوا)				
عملی	نظری	ریز محتوا	رئوس مطالب	ردیف		
<b>روز اول</b>						
-	۴	آشنایی با فیزیولوژی ارتفاع، کمبود اکسیژن، مفاهیم هم‌هوایی، ارتفاع‌زدگی، ورم مغزی، ورم ریوی، گاموبگ ..	بیماری‌های ارتفاع	۱		
-	۲	آشنایی با اثرات سرما بر بدن، یخ‌زدگی اندام‌ها و چگونگی مقابله با آن و درمان اولیه	سرمازدگی	۲		
-	۲	آشنایی با افت دمای بدن و اثرات سرما بر بدن و درجات مختلف آن و چگونگی پیشگیری و درمان اولیه	هیپوترمی	۳		
<b>روز دوم</b>						
-	۲	اصول اولیه تغذیه در برنامه های کوهنوردی	تغذیه در کوهستان	۴		
-	۲	آشنایی با مبانی تولید صاعقه و شرایط جوی مربوطه، شناسایی اثرات آن بر بدن انسان و نحوه مواجهه با شرایط بحران در هنگام بروز صاعقه در طبیعت	صاعقه و خطرات آن	۵		
-	۲	آشنایی با عوامل گرم‌زدگی و نحوه پیشگیری و درمان اولیه آن	گرم‌زدگی	۶		
-	۱	آشنایی با اثرات مضر اشعه آفتاب بر بدن انسان، راه‌های پیشگیری و درمان‌های موثر برف‌کوری و آفتاب‌سوختگی	اثرات اشعه آفتاب	۷		
-	۱	از مباحث مطرح شده در دوره	امتحان و نظر سنجی	۸		
ج: منبع درسی: کتاب پزشکی کوهستان و طرح درس کمیته آموزش فدراسیون کوهنوردی و صعودهای ورزشی						

عملی		نظری		ساعت	نام دوره: کارگاه آموزشی نقشه‌خوانی و کار با قطب‌نما (مجموع دو روز) پیش‌نیاز/هم‌نیاز:
۸		۸			
الف: هدف دوره: آشنایی با نقشه توپوگرافی و قطب‌نمای مغناطیسی و ناوبری ایمن در طبیعت					
زمان آموزش (ساعت)		ب: سر فصل آموزشی (رئوس مطالب و ریز محتوا)			
عملی	نظری	ریز محتوا	رئوس مطالب	ردیف	
<b>روز اول</b>					
-	۲	انواع قطب‌نما/ تعریف گرا/ گراگیری/ کالیبره کردن قطب‌نما	آشنایی با قطب‌نما	۱	
-	۲	تعریف نقشه/ حاشیه نقشه/ نمودار شمال‌ها/ مقیاس/ بیضوی مبنا/ منحنی میزان/ عوارض	آشنایی نقشه توپوگرافی	۲	
-	۱	قفل کردن گرا/ باقی ماندن روی مسیر با استفاده از نقاط و خطوط مرجع/ عبور از موانع/ گرای معکوس	تشخیص جهت حرکت	۳	
-	۱	برش/ برش اصلاح شده/ برش فاصله‌ای/ تلاقی دو گرا	تعیین موقعیت روی نقشه	۴	
-	۱	سیستم تصویر <i>UTM</i> / سیستم مختصات <i>UTM</i>	<i>UTM</i>	۵	
-	۱	روی نقشه/ گام‌شماری/ استفاده از انگشت دست/ تخمین مسافت با قطب‌نما	تخمین مسافت	۶	
<b>روز دوم</b>					
۳,۵	-	گراگیری/ انواع شبیه‌ها/ گام‌شماری/ تعیین مقیاس مناسب/ گرای معکوس/ رسم تقریبی عوارض	رسم کروکی مسیر	۷	
۳,۵	-	توجه کردن نقشه/ بررسی کلی منطقه/ تشخیص عوارض/ تعیین موقعیت/ مختصات موقعیت فعلی	تعیین موقعیت	۸	
۱	-	قانون شست دست/ با استفاده از قطب‌نما	تخمین مسافت	۹	
ج: منبع درسی:					
طرح درس دوره مقدماتی نقشه‌خوانی و کار با قطب‌نما/ کتاب کار توپوگرافی تالیف سید جعفر مقیمی - مجید همراه/ کتاب مبانی نقشه‌خوانی تالیف مجتبی یمانی/ نقشه‌های پوششی ۱:۲۵۰۰۰ سازمان نقشه برداری کشور					
توجه: روز اول کلاس آموزشی کاملاً در سالن و روز دوم حتماً باید در طبیعت برگزار شود.					

نام دوره: کارآموزی کوه‌پیمایی (مجموع سه روز)		ساعت	نظری	عملی
پیش‌نیاز/هم‌نیاز:				
الف: هدف دوره: آشنایی با تکنیک‌ها و مهارت‌های مقدماتی کوه‌پیمایی				
ب: سر فصل آموزشی (رئوس مطالب و ریز محتوا)		زمان آموزش (ساعت)		
ردیف	رئوس مطالب	ریز محتوا	نظری	عملی
<b>روز اول</b>				
۱	تعاریف پایه	آشنایی با عوارض طبیعی در کوهستان، کوه، یال، دره و ...	۰/۵	-
۲	سازماندهی، اصول گام‌برداری	چیدمان نفرات اصول گام‌برداری، تقسیم انرژی و...، انواع شیب و..	-	۲/۵
۳	لوازم و تجهیزات کوه‌پیمایی	لوازم انفرادی و گروهی (کوله‌پشتی و چیدمان، کفش، پوشاک و..)	۱/۵	-
۴	آمادگی جسمانی	اصل گرم کردن، اصل تمرین، اصل سرد کردن	۰/۵	-
۵	تشکیلات کوه‌نوردی	وزارت ورزش، فدراسیون، هیئت کوه‌نوردی، باشگاه	۰/۵	-
۶	تغذیه	اصول تغذیه، مواد مغذی، ویتامین‌ها، املاح و اهمیت آب	۰/۵	-
۷	معرفی منطقه دوره	معرفی کوه‌ها و جاذبه‌های طبیعی منطقه	-	۰/۵
۸	خطرات کوهستان	تعاریف، خطرات طبیعی و خطرات مصنوعی	۱	-
۹	سرپرستی و هدایت گروه	وظایف قبل از برنامه، حین برنامه، وظایف بعد از برنامه	۰/۵	-
<b>روز دوم</b>				
۱۰	بهداشت فردی و محیط	بهداشت آب، بهداشت هوا، خاک، ... بهداشت غذا، بهداشت فردی	۰/۴۵	
۱۱	ویژگی‌های محل استراحت	ایمنی، پاکیزگی و...	۰/۱۵	
۱۲	جهت‌یابی بدون ابزار	جهت‌یابی در روز، جهت‌یابی در شب (توسط عوامل طبیعی)	-	۱
۱۳	گره‌ها	انواع گره‌های کوه‌نوردی و کاربرد آن	-	۱/۵
۱۴	قواعد سنگ‌نوردی	آشنایی با انواع گیره‌ها، قواعد سنگ‌نوردی	-	۰/۵
۱۵	صعود و فرود از سنگ‌های کوتاه	تعریف کارگاه‌ها، روش صعود و فرود، روش حمایت با طناب، بدون طناب	-	۴
<b>روز سوم</b>				
۱۶	صعود قله ۲۵۰۰ تا ۳۵۰۰ متری	صعود به قله و تمرین مطالب فرا گرفته شده روزهای قبل کلاس و آزمون	-	۸
ج: منبع درسی:				
طرح درس کارآموزی کوه‌پیمایی فدراسیون کوه‌نوردی و صعودهای ورزشی				
توجه: دوره باید طی سه روز و حتماً در طبیعت برگزار شود.				

عملی		نظری		ساعت	نام دوره: کارگاه آموزشی مبانی جستجو در کوهستان (مجموع دو روز) پیش نیاز/هم‌نیاز: کارآموزی کوه پیمایی
۸		۸			
الف: هدف دوره: آشنایی با اصول جستجو و نجات در کوهستان					
زمان آموزش (ساعت)		ب: سر فصل آموزشی (رئوس مطالب و ریز محتوا)			
عملی	نظری	ریز محتوا	رئوس مطالب	ردیف	
<b>روز اول</b>					
-	۲	جستجو و نجات چیست/ آشنایی با واژه <i>LAST</i> / فرایند جستجو و نجات/ حد اقل آمادگی برای حضور در عملیات/ استانداردهای حوزه جستجو و نجات/ مدیریت ریسک/ <i>ICS</i> و ساختار آن/ مدیریت منابع در صحنه حادثه/ فرایند عملیاتی تیم های جستجو و نجات/ جستجو و نجات در کوهستان	مبانی جستجو و نجات در کوهستان	۱	
-	۲	گزارش‌گیری/ برنامه‌ریزی جهت اجرای عملیات جستجو و نجات/ چک قبل از اعزام/ جلسه توجیهی/ تشریح حادثه/ چک بعد از اعزام/ نقد و ارزیابی	برخورد با حوادث کوهستان	۲	
-	۱	احتمالات و کاربرد عملی آن/ مزایای استفاده از دانش احتمالات/ محاسبه احتمالات مربوط به عملیات جستجو/ محاسبه احتمالات مربوط به زمین/ محاسبه احتمال موفقیت عملیات جستجو و نجات	استفاده از احتمالات در عملیات جستجو	۳	
-	۱	جستجوی شبانه و روزانه/ ترکیب تیم‌های جستجو و روش های عملیات	تکنیک های جستجو	۴	
-	۱	طبقه‌بندی بالگردها/ محدودیت‌های بالگرد/ اصول پرواز بالگرد/ خصوصیات فیزیکی بالگرد/ قابلیت‌های بالگردهای جستجو و نجات/ ملاحظات ایمنی/ ملاحظات حین پرواز	بالگرد و عملیات جستجو و نجات	۵	
-	۱	ویژگی آب های جاری/ سیلاب و انواع آن/ جهت و سیمای رودخانه و رفتارهای آب‌های جاری/ عوامل ایجاد تلاطم/ عوارض رودخانه/ فشار هیدرولیک/ ملاحظات پزشکی در آب/ تجهیزات/ خود نجاتی/ روشهای نجات	آب خروشان	۶	
<b>روز دوم</b>					
۲,۵	-	استفاده از روشهای جستجو در محیط های کوهستانی و دشت‌ها	جستجوی نشانه های مصدوم بی هوش یا جسد	۷	
۲	-	انتقال صحیح مصدوم به داخل بسکت/ نحوه ایجاد سینه و صندلی با استفاده از تسمه نوار / فیکس کردن مصدوم/ حمل صحیح مصدوم	بسکت کردن مصدوم	۸	
۱	-	نحوه ایجاد کارگاه در سیلاب و عبور از آن	آشنایی با کارگاه های سیلاب	۹	
۲,۵	-	اجرای عملیات جستجو و نجات مصدوم هوشیار با توانایی ایجاد تماس تلفنی با نیروهای جستجوگر در محیط کوهستان	جستجوی مصدوم هوشیار در محیط کوهستان	۱۰	
ج: منبع درسی:					
طرح درس کارگاه آموزشی مبانی جستجو در کوهستان/ فدراسیون کوهنوردی و صعودهای ورزشی					
توجه: روز اول در کلاس آموزشی تا عصر همان روز و عملیات جستجو جهت پیدا کردن مصدوم هوشیار در محیط کوهستان روز دوم در محیط کوهستان					

عملی		نظری	ساعت	نام دوره: کارآموزی مقدماتی سنگ‌نوردی (مجموع سه روز)	
۲۰		۴		پیش نیاز/هم‌نیاز: کارآموزی مقدماتی کوهپیمایی	
الف: هدف دوره: آشنایی با تجهیزات و قواعد اولیه سنگ‌نوردی					
زمان آموزش (ساعت)		ب: سر فصل آموزشی (رئوس مطالب و ریز محتوا)			
عملی	نظری	ریز محتوا	رئوس مطالب	ردیف	
<b>روز اول</b>					
-	۲	معرفی لوازم و تجهیزات سنگ‌نوردی و اصطلاحات کوه، گرده و...	ابزارشناسی و اصطلاحات پایه	۱	
۲	-	سردست، هشت یک لا و دولا، هشت سرخرگوش، هشت تعقیب دوسرطناب یک لا و دولا، حمایت، خودحمایت، قلاب، پروسیک و..	گره های سنگ‌نوردی	۲	
۱/۵	-	اصول گرم و سرد کردن بدن، انواع گیره ها ناخنی، انگشتی و...	آمادگی جسمانی و انواع گیره ها	۳	
۲/۵	-	مسیرخوانی، رعایت فاصله مناسب، نحوه تعویض دست و پاها و...	قواعد سنگ‌نوردی	۴	
<b>روز دوم</b>					
۱	-	تنوره باز، تنوره پاگستر، دولفر، لاخ کردن، <i>Traverse</i>	انواع تلاش های دوطرفه و گذر عرضی	۵	
۲	-	انواع کارگاه ها از لحاظ ساختار، میزان پویایی، تعداد بازو و راحتی	کارگاه های سنگ‌نوردی	۶	
۱/۵	-	حمایت ایستا، حمایت پویا، وظایف حمایتچی	حمایت در سنگ‌نوردی	۷	
۳/۵	-	فرود مصنوعی، فرود طبیعی، فرود S	انواع فرود	۸	
<b>روز سوم</b>					
۶	-	صعود طبیعی، صعود سنگ کوتاه، صعود کرده ای	انواع صعود	۹	
-	۲	درجه بندی مسیرها (یوسمیتی <i>YDS</i> )، باید ها و نبایدها در سنگ‌نوردی و..	دروس تئوری	۱۰	
ج: منبع درسی:					
طرح درس کارآموزی سنگ‌نوردی فدراسیون کوه‌نوردی و صعودهای ورزشی					



عملی		نظری		ساعت	نام دوره: کارآموزی مقدماتی برف و یخ (مجموع سه روز) پیش‌نیاز/هم‌نیاز: کارآموزی مقدماتی کوهپیمایی
۲۱/۵		۲/۵			
الف: هدف دوره: آشنایی با تکنیک‌ها و قواعد گام‌برداری در برف					
زمان آموزش (ساعت)		ب: سر فصل آموزشی (رئوس مطالب و ریز محتوا)			
عملی	نظری	ریز محتوا	رئوس مطالب	ردیف	
<b>روز اول</b>					
-	۲	معرفی لوازم و تجهیزات برف و یخ و اصطلاحات یخچال، نقاب برفی و...	ابزارشناسی و اصطلاحات پایه	۱	
۱,۵	-	روشهای ساعت سه، آلمانی و فرانسوی/ تراورس و زیگزاگ	گام‌برداری در برفچال بدون ابزار	۲	
۲	-	سر رو به بالا پشت و رو به شیب، سر رو به پایین پشت و رو به شیب	ترمز در سقوط بدون کلنگ	۳	
۲,۵	-	روشهای ساعت سه، آلمانی و فرانسوی/ تراورس و زیگزاگ با کلنگ	گام‌برداری در برفچال با کلنگ	۴	
<b>روز دوم</b>					
۳	-	ایجاد سکوی اسقرار، کندن جای پا در صعود مسقیم (با پنجه، بغل به شیب)، تراورس، زیگزاگ و..	ایجاد سکوی اسقرار جای پا در حرکت بر روی برف	۵	
۳	-	حالت‌های مختلف سقوط و روشهای ترمز کردن با استفاده از کلنگ	ترمز در سقوط با کلنگ	۶	
۲	-	گره‌های مرتبط با کارآموزی و کاربرد آن در برف	گره‌ها	۷	
<b>روز سوم</b>					
۱,۵	-	کارگاه قارچ برفی، کارگاه افقی	کارگاه‌های برف	۸	
۲	-	انواع فرود بر روی کارگاه‌های برف (اسکاتلندی، هشت، دولفر، S، خومبو)	فرود در برف چالها	۹	
۲	-	حمایت بر روی بدن (سطل نشسته)، حمایت نفر دوم، حمایت سرطناب	انواع حمایت در برف	۱۰	
۲	۰/۵	گزاره‌ها و فرامین قراردادی، صعود نفر سرطناب و نفر دوم	صعود کرده‌ای	۱۱	
ج: منبع درسی: طرح درس کارآموزی برف و یخ فدراسیون کوه‌نوردی و صعودهای ورزشی					

عملی		نظری	ساعت	نام دوره: کارآموزی دره‌نوردی (مجموع سه روز) پیش‌نیاز/هم‌نیاز: کارآموزی سنگ‌نوردی	
۱۸		۶			
الف: هدف دوره: آشنایی با تکنیک‌ها و مهارت‌های مقدماتی دره‌نوردی					
زمان آموزش (ساعت)		ب: سر فصل آموزشی (رئوس مطالب و ریز محتوا)			
عملی	نظری	ریز محتوا	رئوس مطالب	ردیف	
<b>روز اول</b>					
-	۲	تاریخچه/ تعاریف پایه/ انواع دره و آبشارها/ اخلاق دره‌نوردی/ نشانه‌ها و کدهای گفتاری، شنیداری و دیداری	آشنایی با دره‌نوردی	۱	
-	۲	لوازم انفرادی (پوشاک، کفش، کوله پشتی و ...) / لوازم گروهی (طناب و ...)	لوازم و تجهیزات دره‌نوردی	۲	
۲	-	گره‌ها	گره‌ها	۳	
۲	-	فرود/ قفل کردن ابزار فرود/ صعود	کار با طناب	۴	
<b>روز دوم</b>					
۲	-	حلقه کردن و مدیریت طناب/ پرتاب طناب/ کنترل سایش	مدیریت طناب	۵	
۱	-	حمایت‌ها/ پشتیبانی از فرود/ فاکتور سقوط	حمایت‌ها	۶	
۵	-	عبور از گره/ عبور از کارگاه مجدد/ عبور از کارگاه انحرافی	کار با طناب	۷	
<b>روز سوم</b>					
۲	-	طناب راهنما/ مسیرهای گذر عرضی/ هندل‌لین‌ها	کار با طناب	۸	
-	۱	نفس‌زدن/ هایپوترمی/ گیر افتادن پا در میان سنگ‌ها/ سیلاب	خطرات و حوادث	۹	
-	۱	شنا در آب آرام/ پرش در آب	فعالیت درون آب	۱۰	
۴	-	اجرای تمامی تکنیک‌ها در یک مسیر طراحی شده	تمرین تکنیک‌ها و امتحان عملی	۱۱	
ج: منبع درسی:					
طرح درس کارآموزی دره‌نوردی فدراسیون کوه‌نوردی و صعودهای ورزشی					
توجه: تمامی ساعات نظری و عملی این دوره در طبیعت برگزار می‌شود					

عملی		نظری		ساعت	نام دوره: دوره غارپیمایی (مجموع دو روز) پیش نیاز/هم‌نیاز: بدون پیشنیاز
۸		۸			
الف: هدف دوره: آشنایی با غارشناسی، حفاظت، تجهیزات و نحوه پیمایش غارهای افقی					
زمان آموزش (ساعت)		ب: سر فصل آموزشی (رئوس مطالب و ریز محتوا)			
عملی	نظری	ریز محتوا	رئوس مطالب	ردیف	
۰,۴۵	۱,۳۰	تقسیم فضای غارها، انواع غارها، تشکیل غارها، عوامل تشکیل غارهای آهکی، رنگ‌های متفاوت تزئینات آهکی	انواع غارها و نحوه تشکیل آنها	۱	
۰,۳۰	۰,۱۵	تعریف غارسنگ، معرفی کانی‌ها، معرفی تزئینات	غارسنگ‌ها و تعاریف، تزئینات داخل غار	۲	
۰,۱۵	۰,۲۰	شرح اجزا تشکیل دهنده	اجزای تشکیل دهنده غارها	۳	
۰,۲۰	۰,۴۵	موجودات غارها، انواع جانوران	موجودات زیرزمینی و اکولوژی حیات در غار	۴	
۱,۴۰	۱,۴۰	پوشش غارپیمای، تجهیزات انفرادی، نقشه برداری و مستندسازی غارها	پوشاک و تجهیزات غارپیمایی	۵	
۳,۳۰	۲	حالت‌های عبور از معابر، استراحت‌ها، نگهداری تجهیزات، عکاسی، نشانه گذاری، تغذیه، بهداشت	اصول پیمایش غارها، تغذیه، بهداشت	۶	
-	۰,۳۰	تاریخچه ایران و جهان، معرفی غارهای مطرح ایران و جهان	تاریخچه غارنوردی	۷	
۱	۱	سرپرستی قبل، حین و بعد برنامه، بایدها و نبایدهای پیمایش	اصول سرپرستی و غارنوردی مسئولانه	۸	
ج: منبع درسی:					
طرح درس دوره غارپیمایی (ویرایش سال ۹۵) فدراسیون کوهنوردی و صعودهای ورزشی					
توجه: دوره طی یک روز تئوری و یک روز عملی برگزار می‌گردد که ساعات تئوری در سالن با امکانات نمایش اسلاید و فیلم، و ساعات عملی در حین پیمایش یکی از غارهای افقی نزدیک شهر انجام می‌گیرد.					

عملی	نظری	ساعت	نام دوره: زمین شناسی و مورفولوژی کارست (مجموع یک روز)	
-	۸		پیش نیاز/هم‌نیاز: دوره غارپیمایی	
الف: هدف دوره: آشنایی با مقدمات علوم زمین شناسی و کارست، نقشه های زمین شناسی و تاثیر کارست در گسترش غارها				
زمان آموزش (ساعت)		ب: سر فصل آموزشی (رئوس مطالب و ریز محتوا)		
عملی	نظری	ریز محتوا	رئوس مطالب	ردیف
	۱,۳۰	نقشه، زبان نقشه، مقیاس	نقشه نگاری ( کار توگرافی)	۱
-	۱	گروه سنگ‌های کارستی، سنگ‌های آهکی کارستی	سنگ ها	۲
-	۱	عملکرد کارست، اشکال مختلف	چگونگی عمل کارست	۳
-	۱,۳۰	عوامل تشکیل، انواع گسل و عملکرد آنها	گسل ها ، غارها	۴
-	۰,۴۵	انواع سنگ ها رسوبی و نحوه تشکیل آن	کانی شناسی	۵
-	۱	طبقه بندی، انواع چشمه ها	چشمه های کارستی	۶
-	۰,۴۵	تکتونیک، ژئومورفولوژیکی، هیدروکورفولوژیکی	رده بندی کارست	۷
-	۰,۳۰	کارهای تخریبی، راه های حفظ و نگهداری	عوامل تخریب کارست	۸
ج: منبع درسی:				
طرح درس زمین شناسی و مورفولوژی کارست (ویرایش ۱۳۹۱) فدراسیون کوهنوردی و صعودهای ورزشی				
توجه: کل زمان کلاس در سالن به همراه امکانات صوتی تصویری انجام می گیرد.				

عملی		نظری		ساعت	نام دوره: کارآموزی مقدماتی غارنوردی (مجموع سه روز) پیش‌نیاز/هم‌نیاز: دوره غارپیمایی
۱۸,۳۰		۵,۳۰			
الف: هدف دوره: آشنایی با تکنیک‌ها و اصول پیمایش غارهای عمودی					
زمان آموزش (ساعت)		ب: سر فصل آموزشی (رئوس مطالب و ریز محتوا)			
عملی	نظری	ریز محتوا	رئوس مطالب	ردیف	
<b>روز اول</b>					
۳	۱	تجهیزات انفرادی، معرفی لوازم رول‌کوبی، انواع گره‌ها و کاربرد	ابزار شناسی و گره‌ها	۱	
-	۰,۱۵	معرفی و کاربری، جمع‌آوری طناب	تکنیک‌های کار با تک‌طناب (str)	۲	
۳,۴۵	۱,۳۰	حمایت‌ها، صعود طبیعی و قواعد، صعود دو طرفه، کارگاه، صعود روی طناب	صعود	۳	
<b>روز دوم</b>					
۳,۱۵	۰,۳۰	فرود با ابزار صعود، نصب و قفل ابزار صعود، تبدیل صعود به فرود، رها سازی شانت	فرود	۴	
۲,۳۰	۰,۴۵	در صعود، با استاپ، با سیمپل و شانت	عبور از ریبلی	۵	
<b>روز سوم</b>					
۱,۳۰	۰,۱۵	در صعود، در فرود	عبور از انحرافی	۶	
۲,۳۰	۰,۴۵	در صعود، با استاپ، با سیمپل و شانت	عبور از گره	۷	
۲	۰,۳۰	عبور از تنوره، پیمایشی، معلق	تراورس‌ها	۸	
ج: منبع درسی: طرح درس مقدماتی غارنوردی (ویرایش سال ۹۵) فدراسیون کوهنوردی و صعودهای ورزشی توجه: کل زمان کلاس در سالن یا طبیعت تحت آموزش تکنیک‌ها انجام می‌گیرد.					

عملی		نظری		ساعت	نام دوره: نقشه برداری غار (مجموع سه روز) پیش نیاز/هم‌نیاز: دوره غارپیمایی
۱۱		۱۵			
الف: هدف دوره: آشنایی و آموختن چگونگی نقشه برداری از غارها بانحوه ی نقشه‌خوانی آن					
زمان آموزش (ساعت)		ب: سر فصل آموزشی (رئوس مطالب و ریز محتوا)			
عملی	نظری	ریز محتوا	رئوس مطالب	ردیف	
<b>روز اول</b>					
۰,۳۰	۱	نقشه، زبان نقشه ، مقیاس	نقشه نگاری ( کار توگرافی)	۱	
۰,۴۰	۱,۵۰	براساس محتوا، دقت، مقیاس، نقشه توپوگرافی، جهات جغرافیا، سیستم <i>UTM</i>	طبقه بندی نقشه ها	۲	
۱,۲۰	۱,۴۰	انواع، طرز کار و کالیبره کردن	آشنایی با قطب‌نما و شیب سنج	۳	
<b>روز دوم</b>					
۱,۲۰	۱,۵۰	تجهیزات، ابزارهای برداشت، ابزار های ترسیم، تیم نقشه برداری	اصول نقشه برداری	۴	
۱,۲۰	۱	تعاریف، تاکتیک ها، تکنیک ها و ثبت اطلاعات برداشت	اصول و نحوه برداشت اطلاعات	۵	
۲,۲۰	۱,۴۰	تعاریف، انواع دید نقشه، علائم و نماد ها	اصول و نحوه ترسیم اطلاعات	۶	
<b>روز سوم</b>					
۱,۱۰	۲,۱۰	<i>Topodroid</i> ، معرفی، نقشه نهایی	نقشه برداری بدون کاغذ	۷	
۲,۳۰	۴	تاریخچه، راهنمای استفاده از دیستو، کالیبره کردن، تریون، آشنایی با سوروکس	مطالعه آزاد کاربردی	۸	
ج:منبع درسی: طرح درس نقشه برداری غار (ویرایش ۱۳۹۴) فدراسیون کوهنوردی و صعودهای ورزشی توجه: سه روز کلاس در سالن با امکانات صوتی، تصویری و طبیعت تحت آموزش تکنیک ها انجام می گیرد.					

عملی		نظری	ساعت	نام دوره: کارگاه آموزشی آشنایی با GPS (مجموع دو روز)	
۸		۸		پیش نیاز/هم‌نیاز:	
الف: هدف دوره: آشنایی با GPS و استفاده از آن جهت ناوبری ایمن در طبیعت					
زمان آموزش (ساعت)		ب: سر فصل آموزشی (رئوس مطالب و ریز محتوا)			
عملی	نظری	ریز محتوا	رئوس مطالب	ردیف	
<b>روز اول</b>					
-	۲	تاریخچه GPS / نحوه کار GPS / خطاهای GPS	آشنایی با GPS	۱	
-	۲	مرور UTM / معرفی سیستم طول و عرض جغرافیایی	سیستم های مختصات	۲	
-	۳	دستگاه های مختلف / Track / Route / Waypoint / منوی اصلی / تنظیمات / Navigation	کار با دستگاه	۳	
-	۱	Basecamp / انتقال اطلاعات به کامپیوتر و بالعکس / ایجاد نقطه / طراحی و ایجاد مسیر / اصلاح Track Google Earth	کار با نرم افزار	۴	
<b>روز دوم</b>					
۴	-	ثبت نقطه / وارد کردن مختصات / ثبت Track	ثبت	۵	
۲	-	کالیبره کردن قطب‌نما و ارتفاع سنج / ناوبری به نقطه / ناوبری روی مسیر / ناوبری روی Track	ناوبری	۶	
۲	-	بررسی صفحه Trip Computer / صفحه قطب‌نما / صفحه نقشه	آنالیز	۷	
ج: منبع درسی:					
طرح درس آشنایی با GPS فدراسیون کوهنوردی و صعودهای ورزشی / نقشه های پوششی ۱:۲۵۰۰۰ سازمان نقشه برداری کشور					
توجه: روز اول در کلاس آموزشی و روز دوم حتما باید در طبیعت برگزار گردد.					

عملی		نظری	ساعت	نام دوره: پیشرفته سنگنوردی (مجموع چهار روز)		
۳۲		-		پیش نیاز/هم‌نیاز: کارآموزی مقدماتی سنگنوردی		
الف: هدف دوره: آموزش تکنیک‌ها و تاکتیک‌های پیشرفته سنگنوردی				ب: سر فصل آموزشی (رئوس مطالب و ریز محتوا)		
زمان آموزش (ساعت)		نظری	عملی	ردیف	رئوس مطالب	ریز محتوا
<b>روز اول (مرور کارآموزی)</b>						
۰/۵	-			۱	ابزار شناسی	لوازم و تجهیزات سنگنوردی در کارآموزی
۱	-			۲	گره‌ها و کارگاه‌ها	گره‌ها و کارگاه‌های کارآموزی و کاربرد آن در سنگنوردی
۱,۵	-			۳	حمایت‌ها	حمایت ایستا، حمایت پویا، وظایف حمایت‌چی
۲,۵	-			۴	فرودها	فروود مصنوعی، فروود طبیعی، فروود S
۲,۵	-			۵	صعودها	صعود طبیعی، صعود سنگ کوتاه، صعود کرده‌ای
<b>روز دوم</b>						
۲	-			۶	ابزار شناسی پیشرفته	معرفی ابزارهای مختلف و کاربرد و نحوه استفاده از آنها
۲	-			۷	گره‌ها	گره‌های جدید و کاربرد آنها
۴				۸	ابزار گذاری و صعود مصنوعی	نحوه ابزار گذاری و صعود مصنوعی
<b>روز سوم</b>						
۲	-			۹	صعود طبیعی	تکنیک‌های صعود طبیعی و ابزارگذاری
۲	-			۱۰	صعود با ابزارهای یکطرفه	صعود میمونی روی طناب با ابزارهای مختلف
۴				۱۱	فروود	انواع فروود با ابزارهای مختلف و خود حمایت زیر و بالای ابزار
<b>روز چهارم</b>						
۳	-			۱۲	اضافه کردن طناب	اضافه کردن طناب در کارگاه به هنگام پایین فرستادن مصدوم
۵	-			۱۳	بالاکشی‌ها	انواع بالا کشی‌ها در مواقع مختلف و با ابزارهای مختلف
ج: منبع درسی:						
طرح درس پیشرفته سنگ‌نوردی فدراسیون کوهنوردی و صعودهای ورزشی						



عملی		نظری	ساعت	نام دوره: کارآموزی دیواره نوردی (مجموع سه روز)	
۱۹		۵		پیش نیاز/هم‌نیاز: پیشرفته سنگ نوردی	
الف: هدف دوره: آشنایی با تکنیک های روز دیواره نوردی و گسترش این رشته					
زمان آموزش (ساعت)		ب: سر فصل آموزشی (رئوس مطالب و ریز محتوا)			
عملی	نظری	ریز محتوا	رئوس مطالب	ردیف	
<b>روز اول</b>					
۱		نحوه چیدمان ابزار بر روی هارنس از نظر نوع دسترسی و استفاده، نوع صعود و تعیین کنندگی نوع چیدمان	نحوه چیدمان ابزار	۱	
	۱	آشنایی با ابزارهای پیشرفته دیواره نوردی	ابزار شناسی	۲	
۵		آشنایی با صعودهای ابزار گذاری و پیشرفته، صعودهای کرده ای و ابزار گذاری پیشرفته	صعودهای ابزار گذاری	۳	
	۲	نحوه ترسیم کروکی مسیرهای سنگنوردی، رعایت مقیاس و لژاند و ...	ترسیم کروکی مسیر	۴	
<b>روز دوم</b>					
۴		نحوه و تکنیکهای فالو کردن و کلین کردن در دیواره های بلند	فالو کردن و صعود نفر دوم	۵	
۳		پاندوله و تغییر مسیر به عنوان نفر اول، پاندوله و تغییر مسیر به عنوان نفر دوم و تکنیکهای مربوطه	پاندوله و تغییر مسیر	۶	
<b>روز سوم</b>					
	۱	آشنایی با اصول بیواک	بیواک	۷	
	۱	آشنایی با درجه بندی مسیرهای سنگنوردی	درجه بندی مسیرها	۸	
۳		نحوه چیدمان کیسه بار، نحوه اتصال کیسه بار به تگ لاین و انواع بالاکشی در دیواره	لجستیک در دیواره	۹	
۳		استفاده از ابزارهای مصنوعی درجه بالا مانند انواع هوکها ، انواع میکرو میخها و ...	صعودهای مصنوعی درجه بالا	۱۰	
ج: منبع درسی:					
طرح درس دیواره نوردی فدراسیون کوهنوردی و صعودهای ورزشی					
توجه: تمامی ساعات نظری و عملی این دوره در طبیعت برگزار میگردد					

عملی		نظری	ساعت	نام دوره: مبانی نجات فنی (مجموع دو روز) پیش نیاز/هم‌نیاز: پیشرفته سنگ نوردی	
۱۴		۲		الف: هدف دوره: آشنایی با اصول عملی خود نجاتی و نجات مصدومین بر روی طناب در فضای معلق در حالت صعود و فرود	
زمان آموزش (ساعت)		ب: سر فصل آموزشی (رئوس مطالب و ریز محتوا)			
عملی	نظری	ریز محتوا	رئوس مطالب	ردیف	
<b>روز اول</b>					
-	۰,۳۰	عوامل موثر و ارگانها و سازمان های جستجو و نجات/ سطح بندی جستجو و نجات	جستجو و نجات	۱	
۱	-	معرفی لوازم فنی دوره / تجهیز هارنس/ ابزار شناسی	ایمنی	۲	
۱	-	خواص گره های کوه نوردی/ انواع گره	گره	۳	
-	۰,۳۰	انواع کارگاه ها/ زاویه و مقاومت کارگاهها	کارگاه ها	۴	
۲	-	صعود و فرود بر روی طناب یک لا و دو لا / صعود مصنوعی (Aid climbing)	صعود و فرود	۵	
۱	-	عبور از گره بر روی یک رشته طناب/ برگشت از گره بر روی یک رشته طناب	عبور از گره	۶	
۱	-	عبور از دی وی ایشن / برگشت از دی وی ایشن	دی وی ایشن	۷	
۱	-	عبور از کارگاه میانی / برگشت از کارگاه میانی	کارگاه میانی	۸	
<b>روز دوم</b>					
۱	۱	آموزش قرقره های مرکب و سیستمهای بالا کشی/ سیستم های قرقره ساده	پایه قرقره های مرکب	۹	
۱	-	انتقال طناب به طناب تک طناب / انتقال طناب به طناب دو طناب	انتقال طناب به طناب	۱۰	
۱	-	رها سازی ابزارهایی که بر اثر بی دقتی بر روی طناب گیر افتاده باشد	خود نجاتی	۱۱	
۲	-	نجات مصدوم در وضعیت صعود/ نجات مصدوم در وضعیت فرود	نجات مصدوم روی طناب	۱۲	
۲	-	نوشتن سناریو نجات / اجرای کار تیمی	کار تیمی	۱۳	
<p>ج: منبع درسی:</p> <p>طرح درس کارگاه آموزشی نجات فنی / فدراسیون کوهنوردی و صعودهای ورزشی</p> <p>توجه: هر دو روز کلاس در سالن از قبل تجهیز شده در فضای معلق برگزار میگردد.</p>					

نام دوره: پیشرفته برف (مجموع چهار روز)		نظری	عملی
پیش نیاز/هم‌نیاز: کارآموزی برف		ساعت	۳۲
الف: هدف دوره: آشنایی با اصول پیشرفته جهت انجام صعودهای فنی بر روی مسیرهای برفی و یخی			
ب: سر فصل آموزشی (رئوس مطالب و ریز محتوا)		زمان آموزش (ساعت)	
ردیف	رئوس مطالب	ریز محتوا	نظری عملی
<b>روز اول (مرور کارآموزی)</b>			
۱	ابزار شناسی	آشنایی با ابزارهایی یخنوردی و برف و یخ و نحوه استفاده از آنها	-
۲	گره ها	آشنایی با گره های کارکوه نوردی و کاربرد آن در برف و یخ	-
۳	اصول گام‌برداری در صعود و فرود	روش های ساعت سه، آلمانی و فرانسوی با ابزار و بدون ابزار	۲.۵
۴	انواع حمایت	حمایت استامپر، حمایت پوتین کلنگ، حمایت روی سطل برفی	۲.۵
۵	ترمز کردن روی برف بدون کلنگ	روش های ترمز کردن در برف بدون ابزار (سه روش)	۲.۵
<b>روز دوم</b>			
۶	آشنایی با انواع کارگاه های برف	کارگاه های قارچ برفی، افقی، کارگاه Y و T، کارگاه لنگر برف	۲.۵
۷	روش های فرود	انواع فرود اسکاتلندی، دولفر و K و...	-
۸	ترمز کردن روی برف با کلنگ و کرامپون	روش های ترمز کردن در برف با ابزار و بدون ابزار (سه روش)	۲
۹	صعود بر روی یخ	روش های صعود بر روی یخ با استفاده از دو تبر و تک تبر	۲
<b>روز سوم</b>			
۱۰	هم طنابی در یخچال (صعود همزمان)	روش های مختلف هم طنابی دو نفره و سه نفره	۲
۱۱	عبور از تله ها و شکاف های برفی	روش های عبور ایمن از تله ها و شکاف های برفی	۲
۱۲	کارگاه های برف پیشرفته	کارگاه های کلنگ قابل بازگشت، دفن دو کلنگ، دفن تک کلنگ	۳
۱۳	عبور از گره	اضافه کردن طناب هنگام حمایت نفر در فرود	۱
<b>روز چهارم</b>			
۱۴	روش های بالاکشی مصدوم	شامل روش های صعود میمونی، قرقره، فلاشن زوگ، موفلاژ	۲
۱۵	صعود کرده ای	روش های صعود دو نفره و سه نفره، پلکانی و ضربدری	۳
۱۶	صعود برفچال	اصول صعود ایمن و صحیح روی برفچال	۱
ج: منبع درسی:			
طرح درس پیشرفته برف و یخ فدراسیون کوهنوردی و صعودهای ورزشی			

عملی		نظری		نام دوره: کارآموزی کوهنوردی با اسکی (مجموع دو روز)	
۱۱		۵	ساعت	پیش‌نیاز/هم‌نیاز: کارآموزی برف و یخ	
الف: هدف دوره: آشنایی با تکنیک‌ها و مهارت‌های کوهنوردی با اسکی					
زمان آموزش (ساعت)		ب: سر فصل آموزشی (رئوس مطالب و ریز محتوا)			
عملی	نظری	ریز محتوا	رئوس مطالب	ردیف	
<b>روز اول</b>					
۱	-	سنجش میزان سطح اسکی و کوه‌نوردی	تست تعیین سطح کارآموزان	۱	
-	۱	آشنایی با استاندارد ابزار اسکی، پوشاک و لوازم جانبی	استاندارد ابزار کوهنوردی با اسکی	۲	
۲	۱	انتخاب تجهیزات مناسب، تنظیمات، استفاده، حمل و نگهداری ابزار	آشنایی با ابزار کوهنوردی با اسکی	۳	
۳	-	آموزش پیچ استم و موازی پایه	فرود با اسکی	۴	
<b>روز دوم</b>					
-	۱	تاریخچه و انواع سبک‌های کوهنوردی با اسکی	تاریخچه کوهنوردی با اسکی	۵	
۳	-	آشنایی با تکنیک‌های اولیه صعود با اسکی	صعود با اسکی	۶	
۱	۱	شناخت انواع برف و انواع بهمن	آشنایی با برف و بهمن شناسی	۸	
-	۱	اقدامات پیش از برنامه، حین برنامه و پس از برنامه	مدیریت برنامه‌های اسکی تورینگ	۹	
۱	-	کار با دستگاه جستجو در بهمن	آشنایی با جستجو و احیا در بهمن	۱۰	
ج: منبع درسی:					
طرح درس کارآموزی اسکی با کوه‌نوردی فدراسیون کوهنوردی و صعودهای ورزشی					

عملی		نظری		نام دوره: آبشار یخی (مجموع سه روز)	
۲۰		۴	ساعت	پیش نیاز / هم‌نیاز: پیشرفته برف و یخ	
الف: هدف دوره: آموزش تکنیک‌ها و مهارت‌های صعود از آبشارهای یخی					
زمان آموزش (ساعت)		ب: سر فصل آموزشی (رئوس مطالب و ریز محتوا)			
عملی	نظری	ریز محتوا		رئوس مطالب	ردیف
<b>روز اول</b>					
-	۰,۲۰	پوشاک، لوازم، تجهیزات و .....		ابزار شناسی	۱
۰,۳۰	-	کششی		نرمش و گرم کردن	۲
۱	۰,۲۰	کف کرامپون، کاربرد نیشهای کرامپون، تراورس در شیب کم بدون ابزار		کار با کرامپون	۳
۱,۳۰	۰,۳۰	نحوه دست گرفتن تبر با لنیارد و بدون آن، تعویض دست‌ها (ضربدری-موازی)، تکنیکهای ضربه زدن و خارج کردن تبر (به سه روش)		کار با تبر یخ	۴
۱	۰,۳۰	نردبانی، ضربدری، قوانین نقطه ثقل در برقراری		پوزیشن‌های صعود و برقراری روی یخ	۵
۲	۰,۳۰	حمایت با ابزار یخنوردی، صعود به روش قرقه‌ای، صعود با تک تبر، صعود بدون تبر		حمایت، صعود آبشاریخی	۶
<b>روز دوم</b>					
-	۰,۳۰	زوایا، ترکیبی، مرکب		آشنایی با ساختار یخ-نحوه نصب میانی	۷
۲	۰,۳۰	نکات و ملاحظات ایمنی، دینامیک و استاتیک، دو پیچ و سه پیچ،		کارگاه‌ها	۸
۲	۰,۴۰	پیچ باز شونده (دو رشته و تک رشته)، ابلاکوف (عمودی و افقی)		کارگاه‌های برگشت پذیر	۹
۲	۰,۱۰	قوانین و ملاحظات ایمنی		فرودها	۱۰
<b>روز سوم</b>					
۸	-	دو یا در صورت امکان سه نفره، ابزارگزاری		صعود کرده ایی	۱۱
<p>ج: منبع درسی:</p> <p>کتاب آموزش یخنوردی چاپ ۱ و ۲ و جزوات آموزشی طرح درس‌های برف و یخ کمیته آموزش فدراسیون کوه‌نوردی و صعودهای ورزشی</p> <p>توجه: تمامی ساعات نظری و عملی این دوره در طبیعت برگزار میگردد</p>					

عملی		نظری		ساعت	
نام دوره: کارگاه آموزشی مبانی بهمن‌شناسی (مجموع دو روز)					
پیش‌نیاز/هم‌نیاز: پیشرفته برف					
الف: هدف دوره: آشنایی با عوامل ایجاد بهمن جهت طراحی مسیرهای ایمن و نجات افراد حادثه دیده در بهمن با استفاده از تجهیزات					
زمان آموزش (ساعت)		ب: سر فصل آموزشی (رئوس مطالب و ریز محتوا)			
عملی	نظری	ریز محتوا		رئوس مطالب	ردیف
<b>روز اول</b>					
-	۵	تعریف بهمن / انواع بهمن / عوامل ریزش بهمن غیر طبیعی		بهمن	۱
-	۳	چه چیزهای مهمی باید در کوله‌پشتی خود داشته باشیم / روش بررسی لایه‌های برف / روش اندازه‌گیری شیب / روش تقریبی سرعت باد		مواردی که صعود کننده قبل از اجرای برنامه باید بداند	۲
<b>روز دوم</b>					
۳	-	ایجاد پشته برفی و ساخت کلبه برفی جهت اقامت		پشته برفی	۳
۲	-	مشخص کردن شیب‌های برفی با استفاده از باتون / تخمین سرعت باد با استفاده از دستمال		شیب‌سنجی و تعیین سرعت تقریبی باد	۴
۱	-	ایجاد پرفیل برف جهت تشخیص مسیر ایمن با استفاده از اره برف		پرفیل برف	۵
۲	-	تعیین مکان افراد حادثه دیده در بهمن با استفاده از دستگاه زنده یاب بهمن و میل سونداژ / نحوه دسترسی به مصدوم گرفتار در بهمن		نجات با دستگاه <i>Avalanch Beacon</i> و میل سونداژ	۶
ج: منبع درسی:					
طرح درس کارگاه آموزشی بهمن‌شناسی / فدراسیون کوهنوردی و صعودهای ورزشی					
توجه: روز اول در کلاس آموزشی بصورت تئوری بوده روز دوم در محیط طبیعت می باشد					

نام دوره: پیشرفته دره‌نوردی		پیش‌نیاز/هم‌نیاز: کارآموزی دره‌نوردی	
عملی	نظری	ساعت	
الف: هدف دوره: آشنایی با تکنیک‌ها و مهارت‌های پیشرفته دره‌نوردی			
زمان آموزش (ساعت)		ب: سر فصل آموزشی (رئوس مطالب و ریز محتوا)	
عملی	نظری	ریز محتوا	ردیف
<b>روز اول</b>			
۳		عبور از گره/عبور از کارگاه مجدد/عبور از کارگاه انحرافی/ فرود با طناب راهنما/ مسیرهای گذر عرضی	۱ مرور تکنیک‌های مقدماتی
۳		وسایل رول کوبی/ انواع رول بلت‌ها/ کوبیدن بولت و...	۲ بولت‌ینگ
۲		انواع گره‌ها/ انواع کارگاهها	۳ گره‌ها و کارگاه‌ها
<b>روز دوم</b>			
۴		تکنیک سلف بیلی/ ایجاد کارگاه حمایت مجدد (ریبلی) با استفاده از سیستم سلف بیلی	۴ طناب ریزی
۴		کارگاه ۸ آزادشونده/ جوکر/ مانتر میول/ دیویشن آزاد شونده	۵ کارگاه‌های آزاد شونده
<b>روز سوم</b>			
۴		با کارابین/ با کارابین و رد کردن طناب از حلقه/ حمایت بوسیله نفر دوم	۶ ایجاد تراورس قابل بازیابی
۲		ایجاد سیستم آزادشونده از پایین برای نفر آخر	۷ طناب ریزی
۲		ایجاد طناب راهنما به روش تکنیک حلقه (لوپ)	۸ طناب ریزی
<b>روز چهارم</b>			
۳		ایجاد طناب ریزی ثابت شامل: ریبیلی، دیویشن، طناب راهنما، تراورس و...	۹ طناب ریزی
۳		عبور از دیویشن انسانی/ لوورینگ/ سلف بیلی	۱۰ کنترل سایش
۲		تمرین عبور از کارگاه‌های آزاد شونده	۱۱ عبور گره از کارگاههای آزادشونده
ج: منبع درسی:			
طرح درس پیشرفته دره‌نوردی (ویرایش سال ۹۱) فدراسیون کوه‌نوردی و صعودهای ورزشی			
توجه: امکان برگزاری این دوره در طبیعت و سالن می‌باشد.			

عملی		نظری		ساعت		نام دوره: پیشرفته غارنوردی (مجموع چهار روز) پیش نیاز/هم‌نیاز: کارآموزی مقدماتی غارنوردی	
۲۸		۴		ساعت			
الف: هدف دوره: آشنایی با تکنیک‌ها و اصول پیمایش غارهای عمودی جدی و اکتشافات							
زمان آموزش (ساعت)		ب: سر فصل آموزشی (رئوس مطالب و ریز محتوا)					
عملی	نظری	ریز محتوا		رئوس مطالب		ردیف	
<b>روز اول</b>							
۱	۰,۴۵	تجهیزات انفرادی، استانداردها، انواع گره‌ها و کاربرد		ابزار شناسی و گره‌ها		۱	
۱	۰,۱۵	تکنیک‌ها و کاربری		رولکوبی		۲	
۰,۳۰	۰,۱۵	کارگاه‌ها و قواعد طناب ریزی،		تکنیک‌های کار با تک طناب (str)		۳	
۱,۳۰	۰,۱۵	حمایت‌ها، صعود مصنوعی، صعود بر روی طناب		صعود		۴	
۱,۳۰	۰,۱۵	استاپ، سیمپل و شانت، رها سازی سیمپل و شانت		نجات مصدوم در فرود		۵	
۰,۳۰	۰,۱۵	در فرود		عبور از انحرافی		۶	
<b>روز دوم</b>							
۰,۳۰	۰,۱۵	در فرود		عبور از گره		۷	
۱	۰,۳۰	کرول لیفت، کرول تو کرول، آزاد سازی با پارکاب		رها سازی مصدوم در صعود		۸	
۰,۳۰	۰,۱۵	با استاپ، با سیمپل و شانت		عبور از ریبلی با مصدوم در فرود		۹	
۱	۰,۱۵	معلق، پیمایشی		طناب‌ریزی تراورس‌ها		۱۰	
۱	۰,۱۵	افقی، مورب		تیرول		۱۱	
۲	۰,۳۰	اسپانیش، پولی کانترویت		بالاکشی‌ها		۱۲	
<b>روز سوم و چهارم</b>							
۱۶	-	طناب‌ریزی، رولکوبی، آزادسازی مصدوم		پیمایش غار		۱۳	
ج: منبع درسی:							
طرح درس پیشرفته غارنوردی (ویرایش سال ۹۱) فدراسیون کوه‌نوردی و صعودهای ورزشی							
توجه: کل زمان کلاس در سالن یا طبیعت و در روز غار تحت آموزش تکنیک‌ها انجام می‌گیرد.							



عملی		نظری			
۱۸		۶		ساعت	
نام دوره: امداد و نجات غار (مجموع سه روز) پیش نیاز/هم‌نیاز: پیشرفته غارنوردی					
الف: هدف دوره: آشنایی با تکنیک‌ها و اصول نجات در غار و انجان سناریوهای امداد در سالن و غار					
زمان آموزش (ساعت)		ب: سر فصل آموزشی (رئوس مطالب و ریز محتوا)			
عملی	نظری	ریز محتوا		رئوس مطالب	ردیف
<b>روز اول</b>					
-	۱	بررسی عملیات، تیم بندی، مرکز فرماندهی، مطالعه نقشه غار		سناریو نجات	۱
۰,۴۵	۰,۲۵	معرفی و عملکرد، کاربرد عملیاتی، انواع گره‌ها و معانی		تجهیزات و گره‌ها	۲
۰,۲۰	۰,۲۰	انواع دستگاه‌های ارتباطی، اصول کابل کشی تلفن، فرامین ارتباطی و نحوه ارتباط با CP		ارتباطات	۳
۱,۱۰	۰,۳۵	پیمایشی، امدادی		طناب‌ریزی، کارگاه‌ها	۴
۳,۱۵	۱,۲۰	مواجهه با مصدوم و ارزیابی اولیه، حمل پیمایشی، نحوه عبور از معابر دشوار، بسکت کردن		امداد پیمایشی و بسکت کردن	۵
<b>روز دوم</b>					
۱,۲۰	۰,۲۰	روش ایجاد، کاربرد		سیستم Z	۶
۱,۳۰	۰,۲۵	روش ایجاد، کاربرد		تیروول‌ها	۷
۳	۰,۳۰	در سیستم Z، در وزن مخالف، در تیروول		عبور از گره	۸
۲۰	۰,۱۵	عناوین، مسئولیت‌ها و عملکرد		وظایف اعضای تیم نجات	۹
۳,۳۰	۰,۲۰	بالانس، وزن مخالف		بالاکشی‌ها	۱۰
۲	۰,۳۰	افقی به عمودی و برعکس		تغییر وضعیت مصدوم در بسکت	۱۱
<b>روز سوم</b>					
۹	۰,۱۵	اجرای سناریو امداد در غار		اجرای مانور	۱۲
ج: منبع درسی: طرح درس نجات غار (ویرایش سال ۹۱ برگزفته از کتاب غارنوردی آلپاین برنارد تورس فرانسه) فدراسیون کوه‌نوردی و صعودهای ورزشی توجه: کل زمان کلاس در سالن و یک روز داخل غار تحت آموزش تکنیک‌ها و یک سناریو امداد در غار انجام می‌گیرد.					

نام دوره: پیشرفته کوهنوردی با اسکی (مجموع سه روز)				
پیش نیاز/هم‌نیاز: کارآموزی کوهنوردی با اسکی		ساعت	۴	۲۰
الف: هدف دوره: آشنایی با تکنیک‌ها و مهارت‌های کوهنوردی با اسکی				
ب: سر فصل آموزشی (رئوس مطالب و ریز محتوا)		زمان آموزش (ساعت)		
ردیف	رئوس مطالب	ریز محتوا	نظری	عملی
<b>روز اول</b>				
۱	تست تعیین سطح کار فنی کوهنوردی و فرود با اسکی	سنجش سطح کوه نوردی و اسکی	-	۲
۲	شناخت تجهیزات و انواع سبک‌ها	معرفی کلیه تجهیزات فنی کوهنوردی با اسکی در سبک‌های مختلف	۱	-
۳	پیشرفته فرود با اسکی	فرود با اسکی در تمام شرایط برف و یخ	-	۲
۴	اجرای مهارت‌های برف و یخ	ساخت انواع اتاق برفی، صعودهای کرده ای و یخچال	-	۲
۵	مدیریت برنامه‌های اسکی تورینگ	اقدامات پیش از برنامه، حین برنامه و پس از برنامه	۱	-
<b>روز دوم</b>				
۱	پیشرفته صعود با اسکی	انواع تکنیک‌های صعود با اسکی در شرایط مختلف، حمل اسکی با کوله و صعود با کرامپون	-	۴
۲	پیشرفته فرود با اسکی	فرود با اسکی در تمام شرایط برف و یخ	-	۲
۳	جستجو و نجات	مدیریت بحران، کار با دستگاه جستجو در بهمن، ساخت برانکارد و حمل مصدوم	-	۲
<b>روز سوم</b>				
۱	ایجاد کارگاه و استفاده از طناب با اسکی	انواع کارگاه‌ها با اسکی، صعود و فرود با اسکی و طناب	-	۳
۲	بهمن‌شناسی پیشرفته	عملی انواع برف و لایه‌های برفی، انواع بهمن	۱	۴
ج: منبع درسی:				
طرح درس پیشرفته کوهنوردی با اسکی فدراسیون کوه نوردی و صعودهای ورزشی				

## مشخصات تدوین کنندگان:

### کمیته آموزش فدراسیون کوه‌نوردی و صعودهای ورزشی

با سپاس از تمامی مربیان و همکاران کمیته آموزش که در تهیه و تدوین این دستورالعمل همکاری نمودند.