

دوره کارآموزی کوهپیمایی به عنوان نقطه آغازین آموزش های رسمی کوهنوردی در ایران محسوب می شود. این دوره به منظور آموزش اصول پایه کوهپیمایی برای علاقمندان کوهنوردی طراحی و اجرا می گردد. شرکت در سایر دوره های کارآموزی رسمی (سنگ نوردی، یخ و برف) تنها پس از کسب مدرک قبولی در این دوره امکان پذیر می باشد. به قبول شدگان در دوره مدرک رسمی کارآموزی کوهپیمایی فدراسیون کوهنوردی و صعود های ورزشی داده خواهد شد. طبق مصوبه فدراسیون کوهنوردی، این دوره برای خانم ها و آقایان به صورت جداگانه برگزار می گردد.

سرفصل های آموزشی:

مباحث تئوریک: تعاریف و اصطلاحات پایه، آشنایی مقدماتی با لوازم و تجهیزات کوهپیمایی، نحوه نگهداری و شستشوی آنها، آشنایی مقدماتی با روش سرپرستی و هدایت گروه، آشنایی مقدماتی با خطرات کوهستان و جهت یابی بدون ابزار، آشنایی مقدماتی با تغذیه و آمادگی جسمانی در کوهپیمایی

مباحث عملی: اصول گام برداری بر روی شیب ها، آشنایی با گره های پایه در کوهنوردی، روش استفاده از باتون کوهپیمایی، اصول اولیه صعود از سنگ های کوتاه، صعود و فرود از سنگ های کوتاه و تمرین مباحث آموزشی

مدارک مورد نیاز جهت صدور گواهینامه

- اسکن اصل کارت ملی
 - اسکن عکس ۴*۳ رنگی تمام رخ
 - اسکن گواهی صحت ، سلامت - جهت فعالیت ورزشی از پزشک عمومی
 - اسکن اصل بیمه ورزشی سال جاری
 - اسکن رسید دستگاه عابر بانک (با درج عنوان دوره و تلفن تماس)
- هزینه دوره ۱۰۰ هزار تومان (کارت به کارت)
بانک سامان ۶۲۸۴ ۶۲۸۲ ۰۸۶۲ ۸۶۱۰ ۶۲۱۹ به نام اکبر مشهدی زاده

شرایط و نحوه ثبت نام در دوره کارآموزی کوهپیمایی :

کلیه مدارک فوق را به صورت مجزا با فرمت jpg اسکن شود

ایمیل دریافت مدارک mehdi.farahani2@yahoo.com

Telegram : 09211316795

حد نصاب کارآموزان دوره	حداکثر ۱۲ نفر
آخرین مهلت ثبت نام	یک هفته قبل دوره
مدت زمان دوره	۳ روز کلاس عملی (۶:۳۰ الی ۱۷ عصر)
محل برگزاری کلاس عملی	در بند ، منطقه بندپنچال
محل برگزاری کلاس عملی	سعادت آباد ، صعود قله چین کلاغ

تعداد	وسایل و تجهیزات لازم برای کوهنوردی	
۷ متر	طناب انفرادی ۷ میل (نرم) اجباری	۱
یک جفت	باتون کوه نوردی (همراه با گل سنگ) اجباری	۲
۱ عدد	کیف کمک های اولیه اجباری محلول ضد عفونی بتادین، محلول ضد عفونی الکل طبی، پنبه هیدروفیل، گاز استریل، دستمال سه گوش باند نواری ۳-۵-۷، دماسنج بدن (درجه تب)، پنس، قیچی کوچک، چسب بانداژ، چسب بخیه (این نوع چسب برای بخیه موقت و سطحی بکار می رود، چسب زخم، باند کشی، دستکش یک بار مصرف، دارو های عمومی و مورد نیاز شخصی	۳
۱ عدد	کیت بقا سوت، پتوی نجات، قیچی کوچک، ناخن گیر، سوزن و نخ، سنجاق قفلی، آئینه کوچک، کبریت ضد آب، باطری اضافه چراغ قوه، چاقوی چند منظوره، ۱۰ متر نخ یا بند قطر ۳ میلیمتر، موجین یا پنس، قاشق، چنگال، کاغذ و خودکار، بند کفش اضافه، جوراب اضافه، یک عدد شمع کوچک، الکل جامد، قرص کلر برای ضد عفونی کردن آب، چند عدد کیسه نایلون، لوازم و وسایل اعلام اخبار، حوله یا دستمال کوچک، نمک، قند، چای، شکر، غذاهای خشک غیر فاسد شدنی، نبات، لوازم بهداشتی،.....	۴
۱ عدد	کرم ضد آفتاب / SPF بالای ۳۰	۵
۱ عدد	عینک کوه نوردی (دارای فرم پلاستیکی ، شیشه طلقی) UV400	۶
۱ عدد	قمقمه آب فلزی (آلمینیوم) حداقل آب همراه ۱/۵ لیتر	۷
۱ عدد	چراغ پیشانی (با باطری اضافه)	۸
۱ عدد	قلم و کاغذ	۹
۱ عدد	لیوان فلزی	۱۰
۱ عدد	لوازم بهداشتی شخصی	۱۱
۱ عدد	کلاه آفتابی	۱۲
۱ عدد	بادگیر و دستکش	۱۳
۱ عدد	لباس مناسب فصل	۱۴
۱ عدد	کاور کوله ، رنگ متضاد طبیعت	۱۵
۱ عدد	کوله پشتی کوه نوردی مناسب فصل	۱۶
یک جفت	کفش کوهپیمایی ساقدار (مناسب فصل)	۱۷
۲ روز	تغذیه روزانه ، تنقلات	۱۸

مجموعه آئین نامه ها، مقررات اجرایی و فرمهای دوره های آموزشی کارگروه آموزش - پانزدهم ۱۳۹۰

شماره شناسه ۹۰-۱۰۱

محل الصاق
عکس

فرم ثبت نام و پذیرش
لطفا این فرم به خط خوانا تکمیل شود.

عنوان برنامه :
زمان : مکان :

نام و نام خانوادگی	نام پدر
شماره شناسنامه	تاریخ تولد
شماره کارت بیمه ورزشی سال جاری	استان/هیئت
گروه خون	گروه / باشگاه
شغل	تحصیلات
کد ملی	ملیت
کد پستی	دین
نشانی منزل	مذهب
تلفن منزل	e-mail :
تلفن محل کار	
تلفن همراه	

برگ معاینات پزشکی

تذکر: لازم است تمامی سئوالات جواب داده شوند. نقص یا کوتاهی در بیان اطلاعات پزشکی مورد نظر در زمان سوانح ممکن است، اقدامات درمان را تحت الشعاع قرار داده و ایجاد خطر نماید.

بله خیر	بله خیر
<input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/> ۱- ضربه مغزی یا آسیب وارده به سر	<input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/> ۱۲- بیماریهای ذهنی یا ضعف عصبی
<input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/> ۲- مشکلات چشمی یا گوشی، بیماری یا جراحی	<input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/> ۱۳- اعتیاد به دارو یا الکل
<input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/> ۳- حملات گیج کننده، غش یا تشنج	<input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/> ۱۴- جراحی یا توصیه شده به عمل جراحی
<input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/> ۴- تریوکلوژیس، آسم، برونشیت	<input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/> ۱۵- مشکلات پوستی یا آلرژی
<input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/> ۵- مشکلات قلبی یا تب روماتیسمی	<input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/> ۱۶- حساسیت به دارو
<input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/> ۶- فشار خون بالا یا پائین	<input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/> ۱۷- حساسیت به گزیدن حشرات
<input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/> ۷- آئمی- لوسمی یا اختلالات خونی	<input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/> ۱۸- حساسیت به گرد و غبار
<input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/> ۸- دیابت، هیپاتیت یا زردی	<input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/> ۱۹- استفاده از داروهای تجویز شده به صورت منظم
<input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/> ۹- زخم معده و دیگر مشکلات معده	<input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/> ۲۰- بیماریهای استخوانی یا مفصلی، شکستگیها، در رفتگیها، مفاصل مصنوعی، آرتروز
<input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/> ۱۰- مشکلات کلیه، مثانه	<input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/> ۲۱- H.I.V
<input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/> ۱۱- فتق (پارگی)	<input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/> ۲۲- آیا شما در حال درمان هستید؟

بیماریهای دیگر و ضایعاتی که در بالا از آنها نام برده نشده

اینجانب متقاضی شرکت در دوره ضمن تاکید بر صحت مطالب فوق مسئولیت ناشی از کلیه پیشامدهای ممکنه ناشی از حضور خود در دوره را میپذیرم.

نام و نام خانوادگی امضاء

شرکت آقای/خانم بلامانع است/ امکان پذیر نیست.
امضاء مسئول پذیرش

موفق باشید