

## گزارش برگزاری کلاس کارآموزی کوهپیمایی گروه سوم

کوهنوردی با کوهپیمایی آغاز می گردد. کارآموزی کوهپیمایی اولین دوره از دوره های آموزش کوهنوردی آکادمیک بوده و پیش نیاز همه دوره ها به غیر از جهت یابی می باشد. لذا انجمن برای افزایش سطح کوهنوردی و ارتقای دانش فنی در میان همنوردان، اقدام به برگزاری این دوره نمود. به همین منظور سه دوره کلاس کارآموزی کوهپیمایی برگزار گردید که مربی گروه اول آقای عباس علی نژاد و گروه دوم آقای ثروت و گروه سوم نیز آقای نصیر علیزاده بودند.

گزارش زیر مربوط به گروه سوم می باشد، که در دو بخش تئوری و عملی برگزار شد.

کلاس عملی روز جمعه ۱۸ اردیبهشت ماه بود.

طی قرار بین دوستان، همگی ساعت ۷ در میدان مجسمه ی دریند جمع شدند و با راهنمایی آقای علیزاده ساعت ۷:۲۰ به سمت بند یخچال حرکت نمودند. ساعت ۸:۱۰ به چشمه جعفر رسیده و پس از معارفه، مشغول صرف صبحانه شدند.



چشمه جعفر-معارفه و صبحانه

ساعت ۸:۳۰ در کنار سنگ گاندی کلاس به طور رسمی آغاز شد. ابتدا آقای علیزاده در باره ی اصول برداری و شیب ها و طریقه حمل کوله پشتی و نحوه ی استفاده از باتون (ایشان تأکید داشتند برای تمایز میان باتوم نظامی و باتوم کوهنوردی از "باتون" استفاده شود) توضیحاتی را دادند. سپس به سمت زمین فوتبال رفته و در آنجا مباحث گره ها (گره های حمایت، خودحمایت، بولین، بولین-سینه-صندلی و...) و جمع کردن طناب را مطرح نمودند. به دلیل اصرار دوستان آقای علیزاده گره اعدام را نیز آموزش دادند.



گره بولین



جمع آوری طناب



### علاقه به گره اعدام

پس از کمی استراحت دوستان با راهکارهای حمل مجروح یکنفره و دو نفره با استفاده از طناب آشنا شدند، که در مواقعی که فرد از ناحیه ی زانو به پایین دچار مشکل شود از این روش استفاده می شود.

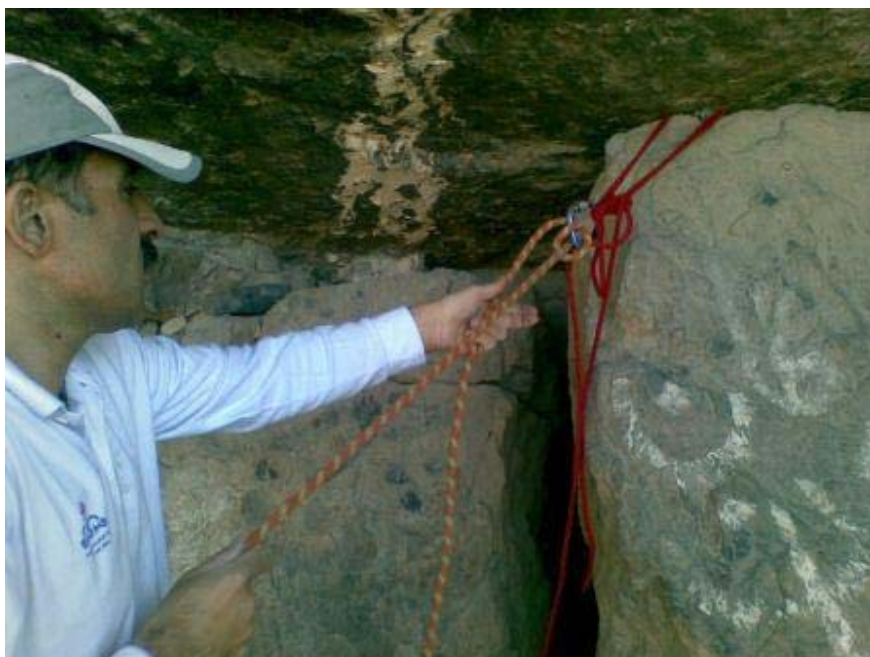


حمل مجروح توسط یک نفر با استفاده از طناب.



حمل مجروح توسط دو نفر با استفاده از طناب.

سپس در ساعت ۱۰:۱۲ با معرفی انواع کارگاه های طبیعی و مصنوعی، از مکانی برای کارگاه طبیعی استفاده شد و هم‌نوردان به تمرین فرود و صعود پرداخته و نحوه ی چگونگی حمایت از فرد صعود کننده و در حال فرود را فرا گرفتند.



کارگاه طبیعی، اتصال طناب با استفاده از گره بولین.

اتصال طناب بلند تر با استفاده از کارابین و گره خود حمایت می باشد.



انواع کارابین



فرود



چگونگی حمایت از فرد در حال فرود

سپس ایشان درباره ی جهت یابی توضیحاتی دادند.

راه دیگر حمل مجروح که در مواقع آسیب دیدگی ناحیه کمر و نخاع و یا در هنگامی که فرد از حال رفته باشد، استفاده می گردد، استفاده از طناب و زیر انداز می باشد.



نحوه ی چیدمان طناب زیرین



در این روش از "گره هشت" استفاده میشود.



از راه های دیگری که ایشان برای حمل مجروح آموزش دادند استفاده از باتون و زیر اندا زو طناب بود.





پس از این توضیحات، کلاس عملی در ساعت ۱ بعد از ظهر به پایان رسید.

کلاس تئوری در تاریخ ۱۹ اردیبهشت در کلاس ۵۰۶ ساختمان ابوریحان ساعت ۱۷ الی ۲۱.۳۰ برگزار گردید.

در این قسمت، آقای علیزاده با استفاده از پاورپوینتی که تهیه نموده بودند به آموزش مباحث زیردر دو بخش پرداختند که بخش اول شامل تعاریف پایه، لوازم و تجهیزات کوهنوردی، معرفی کوه ها و یخچال ها و دیواره ها، بیماری های کوهستان از قبیل: سرمازدگی - گرمزدگی و ارتفاع زدگی بود.

پس از پذیرایی و استراحت ، بخش دوم شامل: تغذیه، کمپینگ و اصول شب مانی و خطرات کوهستان بود که در پایان در اختیار کارآموزان قرار گرفت.



یادآوری ها:

- لوازم انفرادی و وسایل همراه در کلاس: کفش و پوشاک مناسب فصل- آب- عینک- کلاه- طنابچه انفرادی(طناب قطر ۷ به طول ۶ متر)- باتون کوهپیمایی- لوازم التحریر و تغذیه
  - لوازم گروهی: طناب به طول ۴۰ متر با قطر ۹ mm . هفت عدد کارابین پیچ و ۳ عدد کارابین ساده.
  - هزینه این دوره : ۲۰۰۰۰ تومان بود که در پایان کلاس پرداخت شد.
  - داشتن بیمه ورزشی برای شرکت در این دوره الزامی می باشد.
  - پس از گذشت دو ماه از دوره کارآموزی کوهپیمایی می توانید در کارآموزی سنگنوردی و کارآموزی برف شرکت نمایید.
  - کارآموزی سنگنوردی پیش نیاز دوره های غارنوردی و پیشرفته سنگنوردی می باشد.
  - پس از گذشت دو ماه از دوره کارآموزی سنگنوردی می توانید در کارآموزی غارنوردی شرکت نمایید.
  - پس از گذشت یک سال از گذراندن کارآموزی سنگنوردی می توانید در دوره پیشرفته سنگنوردی شرکت نمایید.
  - کارآموزی برف پیش نیاز کلاس پیشرفته یخ و برف می باشد.
  - پس از گذشت یک سال از گذراندن کارآموزی برف می توانید در دوره پیشرفته یخ و برف شرکت نمایید.
- افراد شرکت کننده در جلسه ی عملی:



به ترتیب از بالا سمت راست: آقای نصیر علیزاده (مربی)-معین محمدی پور(۸۴ نفت شریف)- محمد مظفری(۸۴ نفت شریف)-امیرحسین عاکفیان(۸۷ برق امیرکبیر)-محمد حسین حاجی زاده(۸۵ مکانیک امیرکبیر)ثمینه حق پرست(۸۷ اقتصاد)-حامد رستگار(۸۵ مکانیک امیرکبیر)-مژگان مقدم(سرپرست-عکاس-نگارنده، ۸۴ نساجی امیرکبیر).

در جلسه تئوری علاوه بر افراد بالا آقای حبیب پورکه از کارمندان دانشگاه می باشند نیز حضور داشتند.

در پایان مجدداً از آقای علیزاده بابت قبول زحمت کمال تشکر و قدردانی را به جا می آوریم.