



فدراسیون کوهنوردی و صعودهای ورزشی

بخش دره‌نوردی

طرح درس دوره

کارآموزی دره‌نوردی

ویرایش تابستان ۹۹

مقدمه:

نوشته‌ی پیش روی طرح درس دوره‌ی کارآموزی دره نوردی است.

در این طرح درس به مدت‌زمان، شرایط، چگونگی برگزاری و لوازم موردنیاز برای دوره پرداخته خواهد شد، سپس به سرفصل‌های مطالب آموزشی، زمان موردنیاز برای هر کدام از آن‌ها، جزئیات هر موضوع، مطالبی که در ذیل هر عنوان باید ارائه شود و چگونگی ارائه آن‌ها پرداخته شده است.

همان‌گونه که گفته شد این نوشته طرح درس دوره کارآموزی دره نوردی است که مربیان در کلاس‌های آموزشی به آن می‌پردازند. علاقه‌مندان برای مطالعه‌ی دروس کارآموزی دره نوردی می‌توانند به کتب راهنمای فنی دره نوردی مراجعه کنند که در آنجا به جزئیات و چگونگی اجرای هر تکنیک و ریز مطالب آموزشی اشاره شده است.

شرایط عمومی دوره:

۱. آموزش دوره بر عهده یک مدرس و یک مربی است.
۲. تعداد نفرات شرکت کننده در دوره حداکثر ۸ نفر است.
۳. دوره طی سه روز برگزار می گردد و کارآموزان در هرروز ۸ ساعت مفید آموزشی به تمرین تکنیک ها در سایت آموزشی مناسب می پردازند. در صورت در نظر گرفتن زمانی برای استراحت و یا ناهار از طرف مدرس این زمان به زمان دوره اضافه خواهد شد.
۴. دو روز اول این دوره در طبیعت برگزار می گردد و برگزاری دوره در سالن مجاز نیست. سایت برگزاری دوره باید قابلیت های لازم برای اجرای تکنیک های دوره را در محیطی ایمن برای کارآموزان دارا باشد.
۵. در هنگام پیمایش و طناب ریزی باید همواره سیستم دونقطه باشد. منظور از دونقطه بودن این است که همواره به دونقطه کارگاهی متصل باشیم و تعداد ابزارهایی که فرد را به طناب وصل می کند ملاک تک نقطه و دونقطه بودن نیست.
۶. کارآموزان در این دوره در گروه های دو نفر تقسیم شده و تکنیک ها را با نظارت مربیان در حمایت یکدیگر اجرا می نمایند.
۷. در هنگام اجرای هرکدام از تکنیک ها توسط گروه های دونفره، یکی از کارآموزان تکنیک را انجام می دهد و دیگری حمایت آتش نشان را انجام می دهد.
۸. کلیه کارآموزان و مربیان موظف به استفاده از کلاه ایمنی استاندارد، هارنس دره نوردی، خودحمایت استاندارد دره نوردی و ابزار فرود شاخک داری که در کارابین ثابت می شود هستند.
۹. کارآموزان و مربیان مجاز به استفاده از خودحمایت های قابل رگلاژ نیستند.
۱۰. کلیه لوازم فنی باید دارای استاندارد باشند و استفاده از ابزار فنی تقلبی برای کارآموزان و مربیان مجاز نیست.
۱۱. فرودها و انجام تکنیک ها در این دوره بدون استفاده از وی تی پروسیک و همراه با حمایت آتش نشان انجام گیرد.

لوازم و تجهیزات مورد نیاز دوره:

ردیف	تجهیز	تعداد	توضیحات
۱	کلاه ایمنی	۱ عدد	دارای استاندارد کوهنوردی
۲	هارنس دره نوردی	۱ عدد	هارنس دره نوردی استاندارد
۳	خود حمایت	۲ عدد	خودحمایت کوتاه و بلند و یا سه متر طناب دینامیک تک طناب با قطر ۹ میلی متر به بالا
۴	کارابین پیچ	۵ عدد	تحمل حداقل ۲۲ کیلو نیوتون را داشته باشد.
۵	کارابین ساده	۳ عدد	تحمل حداقل ۲۲ کیلو نیوتون را داشته باشد. ۲ عدد از کارابین ها مخصوص خودحمایت بوده و حتماً کارابین دی شکل، دهانه صاف و بدون شکاف باشد.
۶	مایلون بیضی شکل	۳	تحمل حداقل ۲۲ کیلو نیوتون را داشته باشد
۷	ابزار فرود دره نوردی	۱	ابزار فرود شاخک داری که در کارابین ثابت می شود
۸	سوت	۱ عدد	
۹	ابزار صعود	۱ ست	یومار، پارکاب، کرول، بند نگهدارنده کرول
۱۰	طناب استاتیک	۵۰ متر	هر دو نفر یک حلقه طناب ۵۰ متری
۱۱	کیسه طناب دو سر	۱ عدد	برای طناب ۵۰ متری
۱۲	محافظ طناب	۱ عدد	
۱۳	دستکش	۱ جفت	
۱۴	لباس مناسب فصل		
۱۵	لباس دره نوردی		وت سوت و کفش دره نوردی
۱۶	کیسه ضد آب و هدلامپ		
۱۷	کیف کمک های اولیه و بقا		
۱۸	نوشت افزار		

روز اول:

ردیف	عنوان	تئوری / عملی	زمان ارائه
۱	مرور دره پیمایی	عملی	۱.۵ ساعت
۲	فرود با ابزار صعود	عملی	۰.۵ ساعت
۳	تبدیل صعود به فرود	عملی	۱ ساعت
۴	تبدیل فرود به صعود	عملی	۱ ساعت
۵	عبور از گره در صعود و فرود	عملی	۱.۵ ساعت
۶	عبور از میانی در صعود و فرود	عملی	۱.۵ ساعت
۷	آموزش گره	عملی	۱ ساعت
		مجموع ساعات: ۸ ساعت	

۱. مرور دره پیمایی

زمان ارائه و تمرین: ۱.۵ ساعت

جزئیات ارائه: ست دره نوردی و تجهیزات کارآموزان توسط مربیان بازبینی و اشکالات آن برطرف شود. سه مورد حمایت بیان شده در دوره دره پیمایی (حمایت به وسیله وی تی پروسیک، حمایت آتش نشان و حمایت از بالا) مجدداً برای کارآموز یادآوری گردد. گره های آموزش داده شده در دوره دره پیمایی و قفل عمومی ابزار فرود مرور گردد.

۲. فرود با ابزار صعود**زمان ارائه و تمرین: ۰.۵ ساعت**

جزئیات ارائه: شیوه فرود با ابزارهای صعود به کارآموز آموزش داده شود. کارآموز با ابزارهای صعود در مسیر عمودی شروع به صعود کرده و سپس صعود خود را به فرود با ابزارهای صعود تغییر داده و تکنیک آموزش دیده را تمرین نماید.

۳. تبدیل صعود به فرود**زمان ارائه و تمرین: ۱ ساعت**

جزئیات ارائه: چگونگی تبدیل از وضعیت صعود به فرود بر روی طناب به کارآموزان آموزش داده شود. پس از آموزش ابتدا کارآموز در مسیر عمودی شروع به صعود کرده و سپس تبدیل صعود به فرود را بدون استفاده از وی تی پروسیک و در حمایت آتش نشان تمرین نمایند.

۴. تبدیل فرود به صعود**زمان ارائه و تمرین: ۱ ساعت**

جزئیات ارائه: چگونگی تبدیل وضعیت فرود بر روی طناب به وضعیت صعود به کارآموزان آموزش داده شود. پس از آموزش کارآموز در مسیر عمودی شروع به صعود نماید و با تبدیل صعود به فرود تکنیک شماره ۳ مرور گردد. با قرارگیری کارآموز در وضعیت فرود کمی فرود آمده و تبدیل فرود به صعود تمرین گردد. با قرارگیری کارآموز در موقعیت صعود کارآموز با ابزارهای صعود فرود آمده و تکنیک شماره ۲ مرور گردد. (انجام تکنیک همراه با حمایت آتش نشان از پایین و بدون استفاده از وی تی پروسیک).

۵. عبور از گره در صعود و فرود**زمان ارائه و تمرین: ۱.۵ ساعت**

جزئیات ارائه: عبور از گره با استفاده از کرول و یومار در صعود و فرود به کارآموزان آموزش داده شود. در آموزش عبور از گره در صعود فرض اولیه را بر نبود حلقه ای قابل اعتماد در گره بگذارید. همچنین توجه داشته باشید در این دوره کلیه تکنیک ها بدون استفاده از وی تی پروسیک آموزش داده می شود؛ بنابراین در

آموزش عبور از گره در فرود تکنیک با فرض نداشتن وی تی پروسیک بیان گردد. در تمرین تکنیک های آموزش داده شده، کارآموز بر روی طناب صعود کرده و عبور از گره در صعود را تمرین می نماید، با عبور از گره به مقدار کافی بر روی طناب صعود کرده، تبدیل صعود به فرود (تکنیک ۳) مجدداً مرور می گردد. با قرارگیری کارآموز در موقعیت فرود بر روی طناب فرود آمده و تمرین عبور از گره در فرود (با کمک گرفتن از یومار و کرول) صورت پذیرد. تمرین فوق حداقل دو بار برای هر کارآموز اجرا گردد. در انتهای تمرین کارآموزان اشاره ای به شیوه با فرض داشتن حلقه قابل اعتماد در گره داشته باشید. (انجام تکنیک همراه با حمایت آتش نشان از پایین).

۶. عبور از میانی در صعود و فرود

زمان ارائه و تمرین: ۱.۵ ساعت

جزئیات ارائه: کارگاه های مورد استفاده در ایجاد میانی به صورت دونقطه ایجاد شده باشد. شیوه صحیح گذر از میانی در صعود (باتصال خودحمایت کوتاه به نقطه کارگاهی) و فرود (بدون استفاده از وی تی پروسیک و باتصال خودحمایت کوتاه به نقطه کارگاهی و خودحمایت بلند به حلقه طناب میانی) به کارآموز آموزش داده شود. برای تمرین تکنیک های آموزش دیده شده کارآموز بر روی طناب صعود می نماید. از میانی ایجاد شده در موقعیت صعود عبور می نماید. بعد از گذر از میانی و صعود تا موقعیت مناسب تبدیل فرود به صعود (تکنیک ۳) مرور می گردد سپس با قرارگیری کارآموز در حالت فرود تکنیک عبور از ریبلی در فرود تمرین می گردد. تمرین فوق حداقل دو بار برای هر کارآموز اجرا گردد. (انجام تکنیک همراه با حمایت آتش نشان از پایین).

۷. آموزش گره

زمان ارائه و تمرین: ۱ ساعت

جزئیات ارائه: آموزش گره های سردست دوسر طناب، هشت دوسر طناب سه لا، دوسر طناب دولا، گوش های خرگوش، پروانه و تسمه

روز دوم:

ردیف	عنوان	تئوری / عملی	زمان ارائه
۱	عبور از انحرافی در صعود و فرود	عملی	۱ ساعت
۲	فرود و صعود بر روی طناب راهنما	عملی	۱ ساعت
۳	عبور از تراورس معلق	عملی	۱.۵ ساعت
۴	پیمایش ترکیبی	عملی	۳ ساعت
۵	آموزش حلقه کردن طناب به دو روش	عملی	۰.۵ ساعت
۶	بیان روش پیمایش دره در عموم دره‌ها	تئوری	۰.۵ ساعت
۷	درجه سختی دره	تئوری	۰.۵ ساعت
		مجموع ساعات: ۸ ساعت	

۱. عبور از انحرافی در صعود و فرود

زمان ارائه و تمرین: ۱ ساعت

جزئیات ارائه: عبور از انحرافی در صعود و فرود به کارآموزان آموزش داده شده و تمرین گردد. تمرین فوق حداقل دو بار برای هر کارآموز اجرا گردد. (کارابین استفاده شده در ایجاد انحرافی کارابین ساده باشد. انجام تکنیک همراه با حمایت آتش نشان از پایین).

۳. فرود و صعود بر روی طناب راهنما

زمان ارائه و تمرین: ۱ ساعت

جزئیات ارائه: آموزش فرود با استفاده از طناب راهنما. آموزش صعود بر روی طناب راهنما و نکات حائز اهمیت در صعود راحت تر.

۴. عبور از تراورس معلق

زمان ارائه و تمرین: ۱.۵ ساعت

جزئیات ارائه: تراورس ایجاد شده برای آموزش این تکنیک به صورت معلق و طناب ریزی آن به صورت تراورس قابل بازیابی باشد. کارآموزان صرفاً با استفاده از خودحمایت کوتاه و بلند تراورس را پیمایش کنند. استفاده مناسب از پارکاب در پیمایش تراورس به کارآموزان آموزش داده شود.

۵. پیمایش ترکیبی

زمان ارائه و تمرین: ۳ ساعت

جزئیات ارائه: مسیر ترکیبی از آموزش های این دوره در موقعیت های صعود یا فرود شامل عبور از گره، عبور از انحرافی، عبور از میانی و گذر از تراورس متناسب با سایت آموزشی طراحی گردیده و کارآموزان با پیمایش مسیر ترکیبی کلیه تکنیک های آموزش دیده شده در طی دوره را مرور و تمرین نمایند.

۶. آموزش حلقه کردن طناب

زمان ارائه و تمرین: ۰.۵ ساعت

جزئیات ارائه: حلقه کردن طناب به دو روش حلقه کردن کوهنوردی و حلقه کردن دره نوردی به کارآموزان آموزش داده شود و تمرین گردد.

۷. بیان روش پیمایش دره در عموم دره‌ها

زمان ارائه و تمرین: ۰.۵ ساعت

جزئیات ارائه: در روش عمومی پیمایش نفر اول و آخر در هر فرود ثابت است. بدین معنا که فردی که طناب‌ریزی را انجام داده در کارگاه قرار می‌گیرد تا نفرات تیم فرود روند و در انتها خود اقدام به فرود و جمع کردن طناب می‌نماید.

۸. درجه سختی دره

زمان ارائه و تمرین: ۰.۵ ساعت

جزئیات ارائه: درجه سختی دره و سه مؤلفه درجه سختی توضیح داده شود.

روز سوم:

ردیف	عنوان	تئوری / عملی	زمان ارائه
۱	پیمایش دره	عملی	۸ ساعت

۱. پیمایش دره**زمان ارائه و تمرین: ۸ ساعت**

جزئیات ارائه: در روز سوم دوره، کارآموزان به همراه مربیان اقدام به پیمایش دره خواهند نمود تا با نظارت مربیان یک دره نوردی اصولی را تجربه کرده و تکنیک های آموزش داده شده در دوره را تمرین نمایند.

در خصوص پیمایش دره به نکات زیر توجه گردد:

۱. ضرورت دارد دره انتخابی دره ای با بولتینگ مناسب و آبی باشد و در عین جذابیت، درجه آبی دره به گونه ای نباشد که پیمایش دره، کارآموزان را با چالش درگیری با جریان های آبی یا خطر روبرو کند.
۲. طناب ریزی در دره توسط مدرس و مربی صورت گرفته و کارآموزان هیچ دخالتی در طناب ریزی نخواهند داشت.
۳. با نظر مدرس در هر فرود مدرس یا مربی اقدام به طناب ریزی نموده و دیگری به عنوان نفر اول فرود می رود. فردی که طناب ریزی را انجام داده تا فرود کلیه نفرات در کارگاه حضور داشته و در انتها اقدام به فرود و جمع کردن طناب می نماید.
۴. بسته به شرایط دره در فرودها حمایت آتش نشان انجام گیرد و مربی یا مدرس بر اجرای صحیح این حمایت و ایمنی فرود رونده و حمایت کننده نظارت داشته باشد.